



EVALUERING AF 'SUNDE VANER FRA BARNSBEN'

Pernille Andreassen

2010:7

MOVEMENTS

Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben'

Vejle Kommune

Pernille Andreassen

Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben' – Vejle Kommune

Pernille Andreassen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Rekvirent: Vejle Kommune

Udgivet 2010

ISBN 978-87-92646-14-9

Serie: Movements, 2010:7

Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Scanpix

Forsidelayout: UniSats

Opsætning: Lone Bolwig

Tryk: Print & Sign, Odense

I Danmark har forekomsten af overvægt hos børn og unge igennem flere år været stigende (Mathiessen et al. 2008). I en nyere undersøgelse anslås det, at op mod 20 % af alle danske børn og unge i dag er overvægtige. Heraf kan omkring 4 % karakteriseres som svært overvægtige (Pearson et al. 2005). Overvægt hos børn og unge betyder øget risiko for sundhedsmæssige, psykiske og sociale problemer (Andersen et al. 2004), og der er ligeledes stor sandsynlighed for, at overvægtige børn forbliver overvægtige som voksne med deraf følgende øget risiko for en lang række sygdomme, såsom diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk, foruden forringet livskvalitet og kortere levetid (Froberg et al. 2005, Klarlund 2003, Michaelsen et al. 2006, Richelsen et al. 2003).

Den offentlige sektor har de seneste år ydet området børn og overvægt stadig større opmærksomhed. Det øgede fokus har blandt andet betydet, at der er blevet bevilliget store beløb til kommunale projekter inden for området. Et af disse projekter er Vejle Kommunes projekt *Sunde vaner fra barnsben*, som **har haft til formål at** forebygge og nedbringe overvægt og øge trivselen blandt børn i Vejle Kommune ved at skabe sundere bevægelses- og madvaner gennem konkrete lokale initiativer i børnenes hverdag. Denne rapport er en del af evalueringen af projektet *Sunde vaner fra barnsben*, hvor resultater fra både projektets generelle og specifikke del fremlægges. Derudover gives en række anbefalinger til fremtidige indsatser.

Evaluatoren vil gerne benytte lejligheden til at sende en stor tak til de børn, forældre, sundhedsplejersker, pædagoger og kostvejledere, som har deltaget i evalueringen. Uden deres velvilje ville evalueringen ikke have været mulig. Også en stor tak for godt samarbejde til projektledere Linda Kruse og Grethe Binderkrantz fra Sundhedsafdelingen i Vejle Kommune.

Pernille Andreassen, Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet, efterår 2010

Indhold

Præsentation af projekt <i>Sunde vaner fra barnsben</i>	5
Præsentation af den generelle del: Forældrekurset	5
Præsentation af den specifikke del: Familieforløbet	6
Evalueringsens formål og metoder	6
Forældrekurset	7
Familieprojektet	7
Evalueringsens resultater: Forældrekurset	10
Resultater af spørgeskemaundersøgelsen	10
Resultat af telefoninterviews	19
Opsamling: Forældrekurset	22
Evalueringsens resultater: Familieforløbet	23
Aktiviteterne i Familieprojektet	23
Spørgeskemaundersøgelse i Familieforløbet: Sundhedsprofil	27
Sammenligning af projekt- og kontrolkommune	37
Nej-sigere	41
Gruppeinterview med de primære kontaktpersoner	42
Opsamling: Familieforløbet	43
Konklusion og anbefalinger	45
Konklusion	45
Specifikke anbefalinger	46
Generelle anbefalinger	48
Resume	50
Litteratur	52
Bilag	54

Præsentation af projekt *Sunde vaner fra barnsben*

Formålet med Vejle kommunes 3½-årige projekt *Sunde vaner fra barnsben* har dels været at forebygge overvægt blandt 3-årige i kommunen (*Den generelle del / Forældrekurset*) og dels at hjælpe de børn i 0. - 2. klasse, der allerede har problemer med overvægt (*Den specifikke del / Familieforløbet*). Projektet startede med kompetenceudvikling af alle personale- og faggrupper i 2007, opstart af hold i 2008 og afsluttes i 2011. Projektet er udarbejdet i samarbejde med Børne- og Ungeforvaltningen, herunder Familieafdelingen, Sundhedsplejen, Dagtilbud, Tværsafdelingen, Kultur og Borgerservice samt Sundhedsafdelingen, ligesom Sundhedsstyrelsen har bevilliget 4.530.840 mio. kr. til projektet.

De primære mål for projekt *Sunde vaner fra barnsben* har været:

- At forebygge overvægt hos børn i førskolealderen.
- At overvægtige børn i 0. klasse stopper med at tage på i vægt eller taber sig i projektperioden.
- At afprøve og undersøge, hvilke erfaringer man i kommunen kan bruge fra projektet i Sundhedsafdelingens tilbud i fremtiden.
- At udvikle en praksis for tværfagligt samarbejde med læger, sundhedsplejersker, pædagoger og andre faggrupper.

Derudover har projektet haft følgende delmål:

- At familierne, der deltager i tilbuddet, udvikler deres kompetencer på området.
- At familierne skal være klædt på til at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger for kost og motion i hverdagen.
- At forældrene får indsigt i og viden om kost, bevægelse og forælderrollen.
- At familierne tager ansvar for og ændrer deres livsstil i fremtiden.
- At børnene oplever bedre trivsel.
- At børnene rører sig mere i hverdagen.
- At børnene spiser en kost med mindre sukker og fedt og får mere frugt og grønt.
- At en del af forældrene indgår i netværk med andre forældre fra projektet.

Projektets to dele, Forældrekurset og Familieforløbet, præsenteres herunder.

Præsentation af den generelle del: Forældrekurset

Forældrekurset er et gratis kursustilbud fra Vejle Kommune til forældre til 3-årige børn. Tilbuddet henvender sig til alle forældre, som ønsker at vide mere om metoder til at give deres børn en sund opvækst med sunde vaner. Kurset, som holdes af pædagoger og sundhedsplejersker, omfatter fire hovedemner fordelt over lige så mange kursusafgange:

- Forælderrollen og ernæring. Hvad har betydning for, at måltidet bliver en god oplevelse for barnet og resten af familien?
- Forælderrollen og bevægelse. Hvad har betydning for, at bevægelse bliver en fast og succesfuld del af barnets hverdag?
- Forælderrollen og konfliktløsning. Hvad har betydning for, at man bliver i stand til at håndtere konflikter på en hensigtsmæssig måde?
- Forælderrollen og grænsesætning. Hvordan kan man bedst muligt sætte grænser for og guide sit barn?

Forældrene har desuden på kursusaftenerne mulighed for at tage aktuelle emner op, såsom sunde vaners betydning for barnets fysik, humør og sociale liv. Som en del af den generelle del kan alle forældre til 3-årige børn desuden få et ekstra besøg af sundhedsplejen – livsstilsbesøget. For yderligere oplysninger om forældrekurserne, se: <http://www.vejle.dk/sundevaner>.

Præsentation af den specifikke del: Familieforløbet

Familieforløbet er et gratis tilbud for overvægtige børn i 0. - 2. klasse og indbefatter:

- Leg og bevægelse to gange ugentligt, hvor barnet prøver forskellige former for motion.
- Fælles madlavningsaftener og spisning fire gange under forløbet for hele familien.
- Mindst seks eftermiddage/aftener med samtaler om aktuelle og efterspurgte emner for forældrene.
- To samtaler med en kostkonsulent.
- Samtaler med en kontaktperson efter behov og aftale.

Hver familie, der deltager i familieprojektet, får en fast kontaktperson gennem hele forløbet. Kontaktpersonen er enten en pædagog eller sundhedsplejerske fra de såkaldte skoleteams. Familien og kontaktpersonen lægger sammen planer for forløbet.

Familieforløbet strækker sig over 1½ år, inklusiv et halvt års opfølgning i form af en eller flere samtaler med familiens kontaktperson. For yderligere oplysninger om familieforløbet, se: <http://www.vejle.dk/sundevaner>.

Evalueringens formål og metoder

Formålet med evalueringen af *Sunde vaner fra barnsben* har ligesom projektet været todelt. For overskuelighedens skyld beskrives formål og dataindsamlingsmetoder separat for henholdsvis den generelle og den specifikke del af projektet herunder¹.

¹ Måling af børnenes BMI og lignende foretages i en separat evaluering i 2011.

Forældrekurset

Formål

Formålet med evalueringen af forældrekurset har først og fremmest været at undersøge, om og på hvilken måde, kurset har påvirket de deltagende familiers holdninger og praksis i forhold til kost og motion. For at opnå indsigt heri blev der gjort brug af en spørgeskemaundersøgelse og af telefoninterviews. Metoderne uddybes herunder.

Spørgeskemaundersøgelse

De familier, som deltog i forældrekurset, blev umiddelbart efter kursusrækkens afslutning opfordret til at udfylde et spørgeskema, der omhandlede deres mening om kursets brugbarhed samt hvorvidt kurset havde påvirket deres holdninger og adfærd i forhold til kost, motion og opdragelse. Et opfølgende spørgeskema blev senere sendt ud til familierne for at få indblik i, hvorvidt familierne fastholdt eventuelle livsstilsændringer. Se det andet spørgeskema i sin fulde længde i bilag 1². De opfølgende skemaer blev sendt ud på samme tidspunkt, uanset hvornår familien havde deltaget i kurset. I skemaet blev respondenterne bedt om at angive, hvor længe det var siden vedkommende havde deltaget i kurset. Det første skema blev besvaret af 173 respondenter, mens det andet skema blev besvaret af 154 respondenter. Vejle Kommune har stået for uddeling og indsamling af spørgeskemaerne, mens evaluator har stået for udarbejdelse og analyse af skemaerne.

Telefoninterviews

Der blev per telefon gennemført ni interviews på mellem 10 og 15 minutter med udvalgte forældre (fire fædre og fem mødre) om deres erfaringer med at deltage i forældrekurset. Se bilag 2 for interviewguide. Forældrene havde selv indvilliget i at blive kontaktet af evaluator ved at skrive navn og telefonnummer på deres udfyldte spørgeskema. De endelige interviewdeltagere blev derefter udvalgt i forhold til, hvilket område i Vejle Kommune de bor i, samt hvor længe det var siden, de havde deltaget i projektet, så der var så stor spredning mellem respondenterne som muligt i forhold til tid og sted.

Formålet med disse interviews var at gå lidt mere i dybden med de spørgsmål, som spørgeskemaerne omfattede, samt få indblik i, hvad kurserne havde betydet for familierne i praksis.

Familieprojektet

Formål

Det har været evalueringens formål at belyse, hvilke sider af familieprojektet, der især har haft betydning for opnåelsen af de opstillede mål, og hvilke faktorer, der har været en barriere for samme. Der lægges mere specifikt i evalueringen vægt på følgende temaer:

² Da der er store overlap mellem spørgsmålene i de to spørgeskemaer er kun det andet spørgeskema vedlagt som bilag her.

- At familien er *bevidst* om de sundhedsmæssige problemer ved overvægt, årsagen til overvægten, fordelene ved en ændring af livsstilen og forældrenes ansvar for børnenes sundhed,
- At familierne opnår *handlekompetencer*, hvad angår indsigt, engagement, visioner og handleerfaring i forhold til en sundere livsstil,
- I hvilken grad de har omsat disse kompetencer i *handlinger og livsstilsændring* (mere fysisk aktiv, sundere kost mv.),
- At børnene reelt taber sig eller stopper vægtøgning.
- Samt at børnene får bedre kost- og motionsvaner og bedre trivsel.

I denne del af evalueringen blev der gjort brug af en række forskellige dataindsamlingsmetoder, som beskrives herunder.

Interviews og deltagerobservation

Der blev foretaget interviews med fem familier i forskellige områder af Vejle Kommune, primært mødre men i to tilfælde også børn og/eller fædre, som deltog i projektet. Tre af familierne blev interviewet 3 gange over en periode på 2 år, hhv. når de begyndte i projektet, mod slutningen af forløbet samt et år senere, for at få indsigt i deres oplevelse af muligheder og barrierer i forhold til processen med at ændre livsstil, samt i de eventuelle holdnings- og adfærd ændringer de har gennemgået. To af familierne blev interviewet en enkelt gang mod slutningen af deres deltagelse i Familieforløbet. Se bilag 3, 4, 5 og 6 for de vejledende interviewguides³.

Der blev foretaget deltagerobservation ved kurser, møder og aktiviteter som projektet udbød i forskellige områder af Vejle Kommune, samt ved såvel indledende som opfølgende motiverende samtaler mellem forældre og de primære kontaktpersoner med henblik på at få indblik i indholdet af disse tilbud, og i hvilken betydning tilbuddene havde for familiernes integration af en sundere kost- og motionsadfærd og for deres trivsel.

Spørgeskemaundersøgelser

For at evaluere den specifikke del af projektet blev der foretaget to spørgeskemaundersøgelser blandt de familier, som deltog i projektet. De første skemaer blev besvaret, da familierne begyndte i projektet. De opfølgende skemaer blev besvaret ca. 1-1½ år senere, efter familierne var færdige med at deltage i projektet. Formålet med skemaerne var at undersøge, hvordan familierne oplevede deltagelsen i Familieforløbet, samt hvad de havde fået ud af deltagelsen, og hvilke ændringer de evt. havde foretaget ift. kost og motion.

For at have en referenceramme at kunne vurdere interventionsindsatsen ud fra inviterede Vejle Kommune nabokommunen Kolding til et samarbejde. I referencekommunen Kolding blev der foretaget de samme spørgeskemaundersøgelser både ved projektets start og afslutning. Spørgeskemaet til referencekommunen rummede dog kun udvalgte spørgs-

³ Interviewguides'ene er omfattende, da disse dannede grobund for evaluators ph.d.-afhandling, som forventes færdig i starten af 2012.

mål fra det skema, som uddeltes til interventionsgruppen i Vejle Kommune.

Det har desværre generelt været svært at få deltagerne til at svare på de opfølgende skemaer i Vejle Kommune. Det første skema blev således besvaret af 56 respondenter, mens det opfølgende skema blev besvaret af 19 respondenter (Se bilag 7 for andet spørgeskema i sin fulde længde⁴). For at få en reference at vurdere interventionsindsatsen ud fra blev Kolding Kommune som nævnt inviteret til at fungere som kontrolkommune. I Kolding Kommune blev et antal forældre til overvægtige 0. klasseelever bedt om at udfylde spørgeskemaer, der svarer til de skemaer, der blev udfyldt i Vejle, såvel ved projektets start som ved projektets afslutning. I Kolding Kommune besvarede 21 respondenter både det første og det andet spørgeskema. Vejle Kommune har stået for uddeling og indsamling af spørgeskemaerne i både Vejle og Kolding Kommune, mens evaluatør har stået for udarbejdelse og analyse af skemaerne. Det skal her understreges, at kvantitative undersøgelser hos så lille en gruppe indebærer stor statistisk usikkerhed. Ikke desto mindre bruges resultaterne her til at vise projektets effekt for de deltagende familier.

Nej-sigere

Udover de allerede nævnte spørgeskemaundersøgelser blev der foretaget en mindre spørgeskemaundersøgelse blandt familier, der havde takket nej til at deltage i familieprojektet. Disse fik tilsendt et kort spørgeskema for at få indblik i, hvorfor de havde sagt nej til at deltage i projektet (se bilag 8 for spørgeskemaet i sin fulde længde). I alt blev skemaet sendt til 67 familier, hvoraf 20 sendte besvarelser tilbage.

Gruppeinterview med primære kontaktpersoner

Endelig blev der foretaget et gruppeinterview med fire sundhedsplejersker og pædagoger, som deltog som primære kontaktpersoner i projektet, med henblik på at undersøge rekrutteringen til projektet samt eventuelle barrierer ift. mål, indhold og faglighed. Se bilag 9 for interviewguide.

⁴ Da der er store overlap mellem spørgsmålene i de to spørgeskemaer er kun det andet spørgeskema vedlagt som bilag her.

Evalueringens resultater: Forældrekurset

Som allerede beskrevet er Forældrekurset et gratis kursustilbud fra Vejle Kommune til alle forældre til 3-årige børn. Tilbuddet henvender sig til forældre, som ønsker at vide mere om metoder til at give deres børn en sund opvækst med sunde vaner. Kurset omfatter fire hovedemner, som behandles over fire kursusaftener:

1. Forælderrollen: Ernæring
2. Forælderrollen: Bevægelse
3. Forælderrollen: At løse konflikter
4. Forælderrollen: At sætte grænser, at guide

Forældrene har samtidig mulighed for at tage aktuelle emner op, f.eks. sunde vaners betydning for barnets fysik, humør og sociale liv. Kurset giver også mulighed for erfaringsudveksling mellem forældrene. Hver kursusaften har en varighed på to timer.

Resultater af spørgeskemaundersøgelsen

Efter familiernes deltagelse i kursusaftenerne blev der gennemført en spørgeskemaundersøgelse med de deltagende familier i forhold til ændret sundhedsadfærd og deres erfaringer med kursusdeltagelse. Spørgeskemaerne blev uddelt og indsamlet umiddelbart efter, at sidste kursusgang var afviklet. Spørgeskemaerne er blevet behandlet anonymt, hvilket der også blev gjort opmærksom på i skemaerne, men der var i det første skema mulighed for, at respondenterne kunne angive deres navn og adresse, hvis de ønskede at deltage i en opfølgende undersøgelse. Den opfølgende undersøgelse blev gennemført i 2010, og her blev nogle af spørgsmålene gentaget for at se, om der var sket ændringer over tid, eller om familierne evt. havde fastholdt eventuelle ændringer, de havde foretaget i forbindelse med kurset.

Ud af de 173 forældre, der besvarede det første spørgeskema, er der en stor overvægt af kvindelige respondenter, idet 47 respondenter er mænd, mens de resterende 125 er kvinder. En enkelt respondent har ikke oplyst sit køn. Størstedelen af respondenterne er i 30'erne (76 %) og født i Danmark (90 %).

Tabel 1 viser, at 39 % af mødrene har en mellemlang videregående uddannelse, mens 19 % har en lang videregående uddannelse og 17 % en kort videregående uddannelse. Kun 5 % af mødrene har ingen erhvervsuddannelse.

Tabel 1. Mødrenes uddanne

	N	Procent
Har ingen erhvervsuddannelse	8	5 %
Fuldført lærlinge eller efg-uddannelse	18	11 %
Anden faglig uddannelse	8	5 %
Kort videregående uddannelse	28	17 %
Mellemlang videregående uddannelse	63	39 %
Lang videregående uddannelse	31	19 %
Andet	6	4 %
Total	N=162	100 %

Et lignende billede tegner sig for fædrene i Tabel 2, hvor 38 % har en mellemlang videregående uddannelse, 18 % har en lang videregående uddannelse og 17 % har fuldført lærlinge eller efg-uddannelse. Kun 7 % har ingen erhvervsuddannelse.

Tabel 2. Fædrenes uddannelse

	N	Procent
Har ingen erhvervsuddannelse	11	7 %
Specialarbejder/efg-basisår	4	2 %
Fuldført lærlinge eller efg-uddannelse	27	17 %
Anden faglig uddannelse	8	5 %
Kort videregående uddannelse	20	12 %
Mellemlang videregående uddannelse	60	38 %
Lang videregående uddannelse	28	18 %
Andet	2	1 %
Total	N=160	100 %

I det første spørgeskema blev forældrene spurgt om, hvordan de var blevet opmærksomme på Forældrekurset. Tabel 3 viser, at 45 % var blevet gjort opmærksomme på kurset af deres sundhedsplejerske og 10 % gennem en brochure om projektet. 36 % angiver, at de hørte om projektet ad andre kanaler, end de i spørgeskemaet nævnte. I respondenternes kommentarer viser det sig, at det især drejer sig om avisannoncer, brev med invitation fra Vejle Kommune samt anbefalinger fra venner eller bekendte.

Tabel 3. Hvordan blev forældrene opmærksomme på Forældrekurset?

	N	Procent
Gennem min sundhedsplejerske	74	45 %
Gennem internettet	9	6 %
Gennem min læge	1	1 %
Gennem en brochure	17	10 %
Jeg fik det anbefalet af andre, der har gået på forældrekurset	4	2 %
Andet	60	36 %
Total	N=165	100 %

I forhold til den generelle tilfredshed med Forældrekurset viser tabel 4, at størstedelen af respondenterne er godt tilfredse med kurset. 40 % synes, det var et virkelig godt kursus, mens 45 % synes, det var et godt kursus. Kun 1 % (svarende til 2 respondenter) fandt kurset direkte dårligt. Begge disse respondenter bemærker i en kommentar i spørgeskemaet, at de syntes, enkelte forældrepar havde fået lov til at være for dominerende på kurset, og at de derfor ikke havde fået så meget ud af kurset, som de havde håbet.

Tabel 4. Forældrenes overordnede vurdering af Forældrekurset

	N	Procent
Et virkelig godt kursus	67	40 %
Et godt kursus	76	45 %
Et nogenlunde kursus	23	14 %
Et dårligt kursus	2	1 %
Total	N=168	100 %

I kommentarerne til spørgsmålet om forældrenes overordnede vurdering af Forældrekurset bliver det desuden bl.a. bemærket, at forældrene er blevet lettede over at finde ud af, at det, de allerede gør ift. deres barn, er godt nok. En mor skriver for eksempel: *”Det mest positive var, at man blev bekræftet i, at man egentlig vidste det meste i forvejen”*. Enkelte roser kurset for at være meget konkret og konstruktivt samt for at give forældrene meget konkrete redskaber til at takle forskellige konkrete situationer med børnene, mens ganske få respondenter bemærker, at forløbet har været for kort eller for generelt til at være en hjælp for dem. Men specielt fremhæver flere forældre i deres kommentarer, at det har været virkelig rart for dem at møde andre forældre til småbørn og udveksle erfaringer med disse. En far skriver for eksempel: *”Andres erfaringer og ideer er en kæmpe hjælp”*, og en anden far, at *”[d]et var sjovt at høre, at andre havde samme problemer som os”*. Derfor fremhæver flere det også som meget positivt, at der til kurserne har været god tid til erfaringsudveksling forældrene imellem.

Som det fremgår af tabel 5, synes de fleste af respondenterne (79 %), at kursets længde på 4 x 2 timer har været passende. Kun 3 % finder kurset for langt, mens 17 % gerne ser, at kurset havde været længere. I kommentarerne påpeger flere forældre, at det har været svært for dem at få deres børn passet med kun en uges mellemrum mellem kursusaftenerne, og nogle foreslår, at man holder færre, men lidt længere kursusaftener (såsom tre aftener af tre timer eller to aftener af fire timer), så der ikke er behov for at arrangere børnepasning så mange gange. Andre foreslår, at man lægger kursusaftenerne med et par ugers mellemrum. Enkelte så desuden gerne, at kurset startede senere end kl. 19, da det er *”lige midt i puttetiden,”* som én respondent kalder det.

Tabel 5. Forældrenes tilfredshed med kursets længde

	N	Procent
For kort	30	18 %
Passende	133	79 %
For lang	5	3 %
Total	N=168	100 %

Spørgeskemaundersøgelsen viser også, at forældrene generelt er tilfredse med den undervisning, de har modtaget på Forældrekurset. I tabel 6 ses det, at 44 % er meget tilfredse og 48 % tilfredse. 7 % svarer hverken eller. Kun en person har været decideret utilfreds. I kommentarerne bemærker flere, at underviserne var velforberedte, dygtige inden for emnerne, gode til at fokusere på det positive og brændte for det, de fortalte om. Enkelte bemærker desuden, at det var fint, at der blev brugt videoklip, der viste konkrete problemstillinger, så der var nogle konkrete situationer at tale ud fra. Blandt de mere negative kommentarer er især, at underviserne skal blive bedre til at sige fra, hvis enkelte forældre dominerer samtalen.

Tabel 6. Forældrenes tilfredshed med undervisningen

	N	Procent
Meget tilfreds	74	44 %
Tilfreds	82	48 %
Hverken eller	12	7 %
Utilfreds	1	1 %
Total	N=169	100 %

Forældrene blev spurgt, hvilke forventninger de havde til kursets indhold før kurset, og i hvilken grad kurset levede op til deres forventninger. Som Tabel 7 viser, havde mange forældre især forventninger til den del af kurset, der handlede om opdragelse og forælderrollen. Således havde 79 % af respondenterne store forventninger til, at kurset ville give dem værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at løse konflikter, og 74 % havde store forventninger til at få værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at sætte grænser. I begge tilfælde følte 69 %, at deres forventninger til kurset på disse områder var blevet opfyldt. Kun ca. en fjerdedel af respondenterne havde store forventninger til, at de på kurset ville få større viden til sund kost og motion, hvilket tyder på, at forældrene især deltog i kurset for at få større viden på opdragelsesområdet generelt snarere end specifikt på sundhedsområdet.

Tabel 7. Forældrenes forventninger til kurset og i hvilken grad kurset levede op til disse forventninger

	Forventninger til kurset			I alt	Kurset levede op til forventningerne			I alt
	Store	Middel	Små		Ja	Delvis	Nej	
At få mere viden om sund kost end jeg havde inden kurset	26 %	61 %	13 %	N=160 100 %	63 %	33 %	4 %	N=153 100 %
At få mere viden om bevægelse og motion end jeg havde inden kurset	23 %	62 %	15 %	N=163 100 %	75 %	21 %	4 %	N=160 100 %
At få mere viden om, hvordan man laver mad, der både er sundt og lækkert	23 %	57 %	20 %	N=159 100 %	41 %	46 %	13 %	N=154 100 %
At få mere viden om, hvordan og hvor man kan dyrke motion i lokalområdet	6 %	37 %	57 %	N=161 100 %	46 %	34 %	20 %	N=156 100 %
At få værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at løse konflikter	79 %	20 %	1 %	N=168 100 %	69 %	30 %	1 %	N=165 100 %
At få værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at sætte grænser	74 %	25 %	1 %	N=168 100 %	69 %	30 %	1 %	N=165 100 %
At få inspiration til, at vi kan leve sundere i min familie	32 %	59 %	9 %	N=164 100 %	62 %	34 %	4 %	N=162 100 %

Syv forældre havde desuden i en kommentar svaret, at de havde haft andre forventninger til kurset, end de i spørgeskemaet nævnte, herunder at få tips til madpakken samt at få tips til konfliktløsning og opdragelse.

I de generelle, afsluttende kommentarer til kurset skriver respondenterne blandt andet, at de har fået mange gode tips til, hvordan man kan håndtere forskellige situationer i hverdagen. Nogle efterlyser dog endnu mere tid til at diskutere ”konflikthåndtering”, og ud fra kommentarerne ser det ligeledes ud til, at det især er på opdragelsesområdet, at forældrene føler sig usikre. Derudover understreger flere, at det har været godt, at der har været god tid til erfaringsudveksling forældrene imellem, samt at der blev lagt op til debat, så ”*det ikke kun var envejs-kommunikation*”, som én respondent formulerer det. Enkelte efterlyser opfølgende kurser, efterhånden som børnene bliver ældre, og nye typer af udfordringer opstår.

Ændringer i forældrenes holdninger til og handlinger ift. kost, motion og opdragelse

I det opfølgende spørgeskema bliver nogle af de centrale spørgsmål om forældrenes holdninger til mad, motion og opdragelse gentaget fra første spørgeskema. I det nedenstående sammenlignes resultaterne fra de to spørgeskemaundersøgelser.

Det er i gennemsnit 11 måneder siden respondenterne har deltaget i kurset, da de besvarer skema 2. Nogle har netop deltaget i kurset, mens det for enkeltes vedkommende er over to år, siden de deltog. Der er derfor stor forskel på, hvor præsent kurset er for respondenterne.

Forældrene bliver i både skema 1 og skema 2 bedt om at angive, hvor enige eller uenige de er i otte forskellige påstande, for at se, om de har ændret holdning til påstandene efter deltagelse i kurset.

Påstand 1 i Tabel 8 viser, at forældrene i høj grad er enige i, at man selv kan gøre meget for at bevare et godt helbred og svarmønsteret er næsten identisk i den anden undersøgelse med mønsteret i den første undersøgelse. Sammen med Påstand 2, 3 og 4, hvor alle respondenterne også er enten helt enige eller enige i, at det er forældrenes ansvar at lære deres børn, hvad der er sundt og usundt samt at sikre at børnene er fysisk aktive og spiser sundt i dagligdagen, kan dette ses som udtryk for, at respondenterne i høj grad mener, at ansvaret for børns sundhed hviler på forældrene. Som det ses i påstand 5 og 6 er der større

Tabel 8. Hvor enige er forældrene i følgende påstande om ansvaret for børns sundhed?

		Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Påstand 1 Man kan selv gøre meget for at bevare et godt helbred	Skema 1 N=171	87 %	13 %	0 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=140	84 %	16 %	0 %	0 %	0 %
Påstand 2 Det er forældrenes ansvar at lære deres børn, hvad der er sundt og usundt.	Skema 1 N=171	88 %	12 %	0 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=140	79 %	20 %	1 %	0 %	0 %
Påstand 3 Det er forældrenes ansvar at sikre, at deres børn er fysisk aktive i mindst en time om dagen	Skema 1 N=170	55 %	40 %	5 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=140	54 %	37 %	8 %	1 %	0 %
Påstand 4 Det er forældrenes ansvar at sikre, at deres børn spiser sundt til dagligt	Skema 1 N=171	74 %	25 %	1 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=141	65 %	32 %	3 %	0 %	0 %
Påstand 5 Det er kommunens ansvar at sikre, at børn er fysisk aktive i mindst en time om dagen	Skema 1 N=169	4 %	15 %	32 %	37 %	12 %
	Skema 2 N=140	7 %	16 %	36 %	31 %	9 %
Påstand 6 Det er kommunens ansvar at sikre, at børn spiser sundt til dagligt	Skema 1 N=171	9 %	22 %	30 %	25 %	14 %
	Skema 2 N=140	8 %	25 %	32 %	24 %	11 %
Påstand 7 Det er børnehaven/vuggestuens/ dagplejens ansvar at sikre, at børn er fysisk aktive i mindst en time om dagen	Skema 1 N=168	19 %	35 %	26 %	16 %	4 %
	Skema 2 N=141	18 %	34 %	32 %	13 %	3 %
Påstand 8 Det er børnehaven/vuggestuens/ dagplejens ansvar at sikre, at børn spiser sundt til dagligt	Skema 1 N=169	26 %	37 %	21 %	10 %	6 %
	Skema 2 N=141	25 %	43 %	21 %	8 %	3 %

uenighed blandt forældrene ift. hvor stort ansvar kommunen har ift. at sikre, at børnene er fysisk aktive og spiser sundt. I begge skemaer svarer flest forældre, at være enten hverken uenige eller enige eller uenige i denne påstand.

Forældrene synes i højere grad at være enige i, at børnehave/vuggestue/dagplejer har ansvar for at børnene bevæger sig og spiser sundt til daglig end at kommunen har et ansvar, som det ses af påstand 7 og 8.

Respondenterne blev også bedt om at tage stilling til, hvilke tre forhold de finder vigtigst ift. familiens måltider, hvilket giver et billede af familiernes prioriteringer. Da respondenterne blev bedt om at sætte tre kryds, giver tallene i tabel 9 til sammen over 100 %.

Tabel 9. Hvad finder forældrene vigtigst i forhold til måltider?

	Skema 1 N=173	Skema 2 N=154
At alle i familien kan lide maden	7 %	14 %
At der indgår grøntsager i måltidet	37 %	44 %
At familien hygger sig omkring måltidet	67 %	49 %
At maden er nem at lave	5 %	7 %
At maden er nærende	38 %	40 %
At barnet/børnene kan lide maden	10 %	10 %
At hele familien spiser samlet	65 %	52 %
At maden er varieret	56 %	45 %
At maden er hurtig at lave	6 %	6 %
At maden er billig	1 %	2 %
At maden er fedtfattig	1 %	7 %
At de enkelte medlemmer af familien kan spise, når det passer dem	1 %	1 %

Tabel 10 viser, at familierne prioriterer de sociale aspekter ved måltidet højt, idet mange har sat kryds ved, at det er vigtigt for dem, at familien spiser samlet (65 %), og at familien hygger sig omkring måltidet (67 %). Disse to svar scorer højt i både 1. og 2. spørgeskema. Herefter svarer mange, at det er vigtigt, der indgår grøntsager i måltidet, samt at maden er varieret og nærende. Færre synes, det er vigtigt at maden er billig, hurtig at lave eller fedtfattig, samt at de enkelte medlemmer af familien kan spise, når det passer dem. Det er således måltidets sociale egenskaber samt madens næringsmæssige værdi, som familierne vægter højest. Der er kun meget små og ikke signifikante ændringer i forældrenes svar i hhv. skema 1 og 2.

Respondenterne blev ligeledes bedt om at tage stilling til, hvilke tre forhold de finder vigtigst ift. deres børns motionsform. Igen blev respondenterne bedt om at sætte tre kryds, hvilket betyder, at tallene i tabel 10 sammenlagt giver over 100 %.

Tabel 10. Hvad finder forældrene vigtigst i forhold til børnenes motionsform?

	Skema 1 N=173	Skema 2 N=154
At barnet/børnene synes, motionen er sjov	85 %	73 %
At motionsstedet ligger tæt på, hvor vi bor	5 %	7 %
At barnet/børnene har det sjovt med andre børn	51 %	40 %
At barnet/børnene udvikler glæde ved motion	64 %	61 %
At motionen er billig	0 %	1 %
At barnet/børnene kan motionere, når det passer ind i familiens rutiner	9 %	14 %
At der er en god instruktør/ træner på motionsstedet	9 %	8 %
At barnet/børnene udvikler fysiske færdigheder	36 %	32 %
At barnet/børnene kommer i god form	5 %	4 %
At barnet/børnene får bevæget sig mindst en time om dagen	24 %	23 %
At motionen ikke kræver nogen særlige færdigheder	6 %	7 %
At motionsstedet har gode faciliteter	1 %	1 %

Her ses det tydeligt, at forældrenes højeste prioritet er, at børnene har det sjovt, mens de dyrker motion. De tre svarkategorier, som flest har sat kryds ved i både skema 1 og 2 er, at barnet/børnene synes, motionen er sjov, at barnet/børnene udvikler glæde ved motion, og at barnet/børnene har det sjovt med andre børn. Der er ikke signifikante forskelle på svarene i skema 1 og 2.

Endelig blev forældrene bedt om at svare på, hvor enige de var i en række påstande om, at de havde lavet en række ændringer i familien, siden de deltog i Forældrekurset. Igen ser det ud til, at det især er på opdragelsesområdet, at forældrene har fået noget ud af kurset, og hvor de har foretaget ændringer (påstand 9 og 10 i Tabel 11). Således er over halvdelen af forældrene enige i, at de er blevet bedre til at sætte grænser for deres børn og er blevet bedre til at løse konflikter i forhold til deres barn/børn end før kurset. Dog ser det også ud til, at en mindre del af familierne tænker mere over sundhed (Påstand 1) end før kurset. Igen er der ikke signifikante forskelle på svarene i spørgeskema 1 og 2.

I kommentarerne til de ti påstande giver flere af respondenterne imidlertid udtryk for, at de allerede før kurset spiste sundt og motionerede, og at de derfor ikke har angivet at have lavet ændringer på disse områder. Så det at de har svaret ”uenig” eller ”hverken enig eller uenig” skal således ikke tages som udtryk for at de lever usundt, men blot at de ikke har ændret deres allerede sunde vaner.

Tabel 11. Ændringer i familierne siden deltagelse i Forældrekurset

		Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Påstand 1 Jeg tænker oftere over sundhed i det daglige, end jeg gjorde før kurset	Skema 1 N=166	7 %	39 %	36 %	11 %	7 %
	Skema 2 N=135	6 %	28 %	44 %	14 %	8 %
Påstand 2 Jeg opfordrer oftere mit barn til at dyrke motion eller lege aktivt end før kurset	Skema 1 N=168	3 %	30 %	46 %	17 %	4 %
	Skema 2 N=135	2 %	25 %	51 %	13 %	9 %
Påstand 3 Jeg dyrker oftere motion eller leger aktivt sammen med mit barn end før kurset	Skema 1 N=166	2 %	30 %	50 %	14 %	4 %
	Skema 2 N=134	1 %	31 %	48 %	13 %	7 %
Påstand 4 Vi drikker sjældnere sukkerholdigt sodavand/saftevand i familien end før kurset	Skema 1 N=166	6 %	22 %	38 %	23 %	11 %
	Skema 2 N=134	2 %	16 %	48 %	23 %	11 %
Påstand 5 Vi spiser oftere frugt i familien end før kurset	Skema 1 N=167	2 %	19 %	43 %	23 %	13 %
	Skema 2 N=134	2 %	22 %	47 %	21 %	8 %
Påstand 6 Vi spiser oftere grøntsager i familien end før kurset	Skema 1 N=167	2 %	12 %	50 %	24 %	12 %
	Skema 2 N=135	1 %	22 %	51 %	18 %	8 %
Påstand 7 Vi spiser sjældnere slik, chips, is eller chokolade i familien end før kurset	Skema 1 N=168	4 %	18 %	45 %	23 %	10 %
	Skema 2 N=135	1 %	19 %	54 %	17 %	9 %
Påstand 8 Vi spiser sjældnere fast food (såsom pizza, burger, pommefrites) end før kurset	Skema 1 N=167	2 %	12 %	52 %	24 %	10 %
	Skema 2 N=135	4 %	16 %	51 %	17 %	12 %
Påstand 9 Jeg/vi er blevet bedre til at sætte grænser for vores barn/børn end før kurset	Skema 1 N=168	15 %	52 %	25 %	6 %	2 %
	Skema 2 N=135	9 %	43 %	33 %	10 %	5 %
Påstand 10 Jeg/vi er blevet bedre til at løse konflikter i forhold til vores barn/børn end før kurset	Skema 1 N=168	19 %	55 %	22 %	2 %	2 %
	Skema 2 N=135	9 %	52 %	26 %	7 %	6 %

Resultat af telefoninterviews

Fire fædre og fem mødre, som havde deltaget i forældrekurset, medvirkede i telefoninterviews på 10-15 minutter. Det var mellem 2 måneder og 1½ år siden, de havde deltaget i projektet. Det er et bevidst valg fra evalueringens side, at der skulle være stor tidsmæssig spredning ift., hvornår forældrene havde deltaget i kurset for at få et indblik i, hvorvidt forældrene også forholdsvis lang tid efter kurset havde gavn af det.

Grunden til, at de interviewede forældre valgte at deltage i kurset var for de flestes vedkommende, at de, som én far udtrykte det, gerne ville have nogle ”værktøjer til børneopdragelse, især konfliktløsning”. Flere nævnte i den forbindelse, at det ikke var et konkret problem, der fik dem til at tilmelde sig, men for at få generelle råd i forhold til børneopdragelse. Forældrene var således primært interesserede i den del af kurset, der handlede om opdragelse, men syntes samtidig, at dette hang næsten uløseligt sammen med kost og motion. Flere nævnte desuden, at de før kurset havde håbet på, at der ville være tid til erfaringsudveksling med andre forældre, og at de kunne blive bekræftet i, at de ting, de gjorde i forvejen, var gode nok. En enkelt mor nævnte dog, at hun havde meldt sig til projektet, fordi hendes dreng var i risikogrupper for at blive overvægtig

Kostaftenen

Flere af forældrene nævner, at de blev lidt skuffede over kostaftenen og/eller ikke fik ret meget ud af den. De fleste forældre fortæller, at de også før kurset spiste ”sundt og fornuftigt”, som én mor kaldte det, og at kurset derfor ikke gav dem ny viden eller inspiration. En enkelt mor havde dog fået meget ud af beskrivelsen af, hvor meget sukker der er i en række forskellige fødevarer. Det havde overrasket hende, og hun havde efterfølgende taget nogle sukkerholdige varer ud af sin egen husholdning. Alt i alt efterlyste de fleste af de interviewede forældre flere konkrete råd til, hvordan man gør maden både sund og spændende for børnene, så det ikke bare er ”kedeligt grønt”, som én far kaldte det.

Flere fortæller, at kostaftenen trods alt var god, fordi den bekræftede dem i, at de spiste sundt nok derhjemme. Herudover nævnte flere, at de fik genopfrisket deres viden om børn og sund kost.

En enkelt mor mener dog, at denne aften havde været den bedste af de fire temaaftener, da hendes barn havde et konkret madallergi-problem, som underviserne viste stor forståelse for og tog meget alvorligt.

Motionsaftenen

Generelt er de interviewede forældre meget begejstrede for motionsaftenerne. Især fremhæves underviseren som meget dygtig, medrivende og med stor viden om børn, motorik og bevægelse. En far fortæller: ”[Vi] fik en masse at vide om, hvordan man skal lege og tumle med børn, for at de udvikler sig, og for at de får selvtillid og selvværd over for de ting, de skal og er trygge ved det, de skal”. Flere af forældrene havde desuden følt sig

meget inspirerede til at bevæge sig mere med deres børn efter motionsaftenen. F.eks. fremhæver én, at hun havde fået gode ideer til indendørs lege om vinteren, f.eks. med den ærtepose de havde fået udleveret ved kurset, mens en anden fremhævede at have lært lave en sjov aktivitet ud af nogle dagligdags ting, f.eks. når man skulle gå fra børnehaven og hjem. En far fortæller, at han og hans kone før kurset uforsætligt havde bremset sønnen ”på motionssiden, fordi vi var bange for, at han skulle komme til skade”, og at sønnen som følge heraf havde trukket sig tilbage fra at lege vilde lege. Efter kurset havde de fået et nyt syn på, at de vilde lege er gode, fordi det ”er godt [sønnen] udfordrer sig selv”. Derudover fremhæver flere forældre, at det var godt, at de selv i løbet af denne kursusaften blev sat til at lave nogle praktiske øvelser ”ligesom for at prøve at være barnet”, som en far udtrykker det.

To af de interviewede forældre mente ikke, de havde fået så meget ud af motionsaftenen, da de i forvejen var meget aktive sammen med deres børn. Alle forældrene gav dog udtryk for, at aftenen havde medvirket til at minde dem om, hvor vigtigt det er, at børn får bevæget sig i dagligdagen.

De to ”opdragelses”-aftener

Forældrene er generelt mest begejstrede for de to ”opdragelses”-aftener, der som nævnt også var årsagen til at flere af dem havde tilmeldt sig kurset. Flere forældre nævner, at de synes denne del af kurset generelt gav dem en større forståelse for, hvad man kan forvente af børn i denne aldersgruppe (2-3 år). En mor fortalte blandt andet, at hun havde fået større forståelse for sin søn og af hans reaktioner, og derfor havde ændret sin tilgang til ham ved at være mere ”vedholdende i mit net”, når der var noget han ikke måtte, men også mere forstående og tålmodig, når drengen f.eks. ”skaber sig om aftenen”, fordi ”han er kun tre og er måske træt eller sulten og kan ikke overskue det”. Flere af forældrene fremhæver i tråd hermed, at de synes, de under kurset fik gode konkrete forslag til, hvordan man som forælder kunne reagere i forskellige konkrete situationer. Det havde været godt, ”for, at man ikke bliver alt for magtesløs og kommer derud, hvor man føler, man er nødt til at råbe af barnet, men konstruktivt kan løse det og finde ud af, hvad er det, der sker her”, som en far sagde. En mor fortalte, at hun kunne bruge mange af de råd, hun fik i forskellige hverdagsituationer, hvor hun blev i tvivl om, hvorvidt ”det skal være forhandling eller diktat” og var blevet bedre til at melde klart ud til barnet, når noget ikke var til forhandling, f.eks. tandbørstning.

To af de interviewede forældre, der begge havde deltaget i et af de første kurser for knap 1½ år siden, mente dog, at der var blevet talt for overordnet og ukonkret om emnerne, og at de derfor ikke kunne bruge rådene til noget. Den ene af disse to mente, der blev brugt for lang tid på at vise filmklip med sundhedsplejersken Lola Jensen, og at der i stedet skulle have været mere tid til at gå i dybden med konkrete spørgsmål. Modsat siger en mor, der havde deltaget i kurset for ca. ½ år siden at ”[underviserne] var gode til at gå fra deres plan, hvis det var noget andet, der optog os”, hvilket tyder på, at der er sket en ændring i kursusaftenernes form.

I alt seks af de interviewede forældre har foretaget ændringer på hjemmefronten efter kurset, som beskrevet. Resten af de interviewede forældre fortæller, at de ikke har foretaget ændringer derhjemme efter kurset, men snarere var blevet bekræftet i, at *"vi gør det fint nok i forvejen"*, som en far sagde.

Endelig nævnte alle de interviewede forældre, at erfaringsudvekslingen forældrene imellem havde været mindst lige så givtig som oplægsholdernes input. *"Det var godt, at man kunne lære lidt af hinanden,"* siger en far. Én far sagde om snakken med de andre forældre: *"Man kan tage den direkte med hjem, den situation. [...] Det er noget andet, hvis det er noget, der er skrevet i en lærebog, så er det på en eller anden måde generaliseret og sådan noget, og så virker det måske knapt så effektivt, som at der sidder en eller anden person, som lige en time før har haft den situation, og så man lige kan snakke lidt om det, så bliver det ligesom sat helt på plads. Meget effektivt, ja."* En anden far bemærkede, at det desuden var en fordel, at oplægsholderne selv havde børn, fordi de af den grund var gode til at slå ned på de områder, han selv har tænkt over, fordi oplægsholderne også havde tænkt over det privat.

Overordnet om Forældrekurset

Generelt er forældrene meget glade for forældrekurset og synes at længden, indholdet og formen var fin. *"Fantastisk"*, *"Super initiativ"* og *"De var meget engagerede, dem der holdt det"*, er nogle af kommentarerne, kurset får med på vejen. Flere nævner desuden, at kurset ligger på et rigtig godt tidspunkt, når børnene er i 2-3 års alderen, hvor børnene bliver mere grænsesøgende og måske også *"lærer en masse nye unoder"* af de ældre børn i børnehaven, som en mor kaldte det.

Nogle af forældrene nævner, at det mest brugbare ved kursusaftenerne har været erfaringsudvekslingen med de andre forældre, der deltog i kursusaftenerne. For det første var det godt *"at få bekræftet, at alle andres unger, de er lige så umulige som ens egne,"* som én far udtrykte det. Derudover var erfaringsudvekslingen god, fordi det var konkrete råd fra andre, som sad eller selv netop havde siddet i samme situation.

To forældre så dog gerne, at kurset havde varet længere tid – enten ved at de enkelte kursusaftener havde varet længere end to timer, eller ved at kurset havde været spredt ud over flere aftener. Dette skulle hovedsageligt være for at få endnu mere tid til erfaringsudveksling forældrene imellem.

Endelig foreslår én far, at man for ikke at glemme, hvad man lærer på kurset, får udleveret et papir med en overordnet beskrivelse eller nogle hovedpunkter fra aftenen, som man så siden kunne bruge til at støtte sin egen hukommelse ift. hvad man havde lært på kurset. Disse er efterfølgende blevet lagt til download på projektets hjemmeside.

Opsamling: Forældrekurset

Opsummerende viser spørgeskemaundersøgelserne samt telefoninterviewene følgende:

- Spørgeskemaundersøgelserne viser, at forældrene generelt har været glade for Forældrekurset og fundet længden af kurset passende. Især har mange været glade for erfaringsudveksling med andre forældre og for undervisernes meget konkrete tilgang til emnerne.
- Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at forældrene især havde forventninger til den del af kurset, der omhandlede opdragelse frem for kost og motion. Det ser også ud til, at kurset indfrie deres forventninger, samt at de ændringer, der er sket hos familierne, især er sket på opdragelsesområdet.
- Endelig viser spørgeskemaundersøgelsen, at forældrene synes, de selv har det største ansvar, når det gælder deres børns kost og fysiske aktivitet. Desuden mener de børnehave/vuggestuer har større ansvar på disse punkter, end kommunen. Forældrene prioriterer de sociale aspekter ved måltiderne højt, samt at børnene synes, den motion, de laver, er sjov.
- Der er ikke nævneværdige forskelle på respondenternes holdning til sundhed, mad og motion i spørgeskema 1 og 2.
- Telefoninterviewene viser i tråd med spørgeskemaundersøgelsen, at der blandt forældrene er en del usikkerhed på opdragelsesområdet for børn i denne alder.
- Blandt de interviewede virker der ikke til at være så stor efterspørgsel efter viden om sund kost og motion. Forældrene vil derimod gerne have nogle helt konkrete råd til, hvad man som forælder skal/kan gøre i bestemte situationer og har været meget glade for erfaringsudveksling forældrene imellem.
- Både spørgeskemaundersøgelserne og telefoninterviewene peger således på, at forældrene især har været interesserede i og fået mest ud af den del af kurset, der omhandler opdragelse.
- Det skal dog noteres, at man fra projektets side selv har oplevet, at mange forældre samt projektmedarbejderne har udtrykt, at det var rart at starte et forældrekursus med sigte på forælderrollen i forbindelse med kost og bevægelse, da disse er mere "tilforladelige" som opstartsemner. Når de sværere emner om grænsesætning og konfliktløsning så debatteres ved de to afsluttende kursusaftener, kender forældrene hinanden bedre og er mere åbne om deres egne udfordringer og problemer.

Evalueringens resultater: Familieforløbet

Familieforløbet er, som beskrevet i indledningen, et tilbud fra Vejle Kommune til overvægtige børn fra 0. til 2. klasse. Tilbuddet løber over et år for hver familie og indeholder bl.a. leg og bevægelse to gange ugentligt, hvor barnet prøver forskellige former for motion; madlavningsaftener og spisning fire gange under forløbet for hele familien, samt mindst seks eftermiddage/aftener med aktuelle og efterspurgte emner for forældrene. Hver familie får en fast kontaktperson gennem hele forløbet. Kontaktpersonen er enten pædagog eller sundhedsplejerske. Familien og kontaktpersonen lægger sammen planer for forløbet. Efter endt forløb følges hver familie desuden løbende i ½ år af kontaktpersonen. I det følgende gennemgås evalueringens resultater ift. Familieforløbet.

Det følgende er baseret på deltagerobservation samt interviews med fem af de deltagende familier.

Aktiviteterne i Familieprojektet

Ugentlig idrætsaktivitet for børnene

Evaluator har fulgt to idrætsaktiviteter, som fandt sted i gymnastiksalen på en folkeskole, hvor aktiviteterne primært bestod af gymnastiske øvelser og fysiske lege. Børnene, der deltog, var generelt meget glade for aktiviteterne og deltog alle aktivt. Nogle af børnene fortalte dog i uformelle samtaler, at det ind i mellem godt kunne være lidt kedeligt, men de havde svært ved at sætte ord på hvorfor. Instruktørerne syntes under motionen at have øje for at få alle børnene med i aktiviteterne samt at sørge for, at der var en god tone børnene imellem, hvilket også blev fremhævet som positivt i interviews og samtaler med forældrene. Instruktørerne brugte desuden tiden i pauserne til at snakke med børnene om, hvad sund mad og motion er og gør godt for.

I de fem interviews gav forældrene udtryk for, at de og deres børn var glade for denne aktivitet. En enkelt forælder foreslog, at det kunne være fint, hvis der samtidig kunne arrangeres motion for de voksne også, så de kunne udnytte tiden bedre, mens børnene lavede gymnastik. Andre så gerne, at aktiviteterne fortsatte som et permanent tilbud, da det var den første form for motion, deres børn nogensinde havde været glade for at gå til.

”Fyraftensmøder” for forældrene.

Sundhedsplejersker og pædagoger afholdt såkaldte ”fyraftensmøder” for forældrene, imens børnene var til den ugentlige idrætsaktivitet. Evaluator overværede et enkelt fyraftensmøde, hvor en sundhedsplejerske og en pædagog snakkede med fem mødre om at ændre vaner, med fokus på ikke at kaste sig ud i for store omvæltninger, men tage ”små skridt” og ændre tingene hen ad vejen. De af de interviewede familier, der havde deltaget i disse fyraftensmøder syntes generelt, at det var meget positivt ”at bruge ventetiden [mens børnene dyrkede motion] på noget fornuftigt”, som en mor udtrykte det. Andre ville gerne

have haft mere tid til erfaringsudveksling forældrene imellem, frem for at sundhedsplejersken/pædagogen holdt oplæg. Samme forældre mente dog samtidig, at det var forældrene selv, der havde været for dårlige til at byde ind med emner, for sundhedsplejersken/pædagogen havde egentlig lagt op til, at forældrene selv skulle på banen.

Madlavningsaftener for hele familien

Evaluators deltog i i alt fem madlavningsaftener. På disse aftener mødtes en gruppe af de deltagende familier i et skolekøkken og lavede en række forskellige madretter under ledelse af den til familierne tilknyttede sundhedsplejerske og/eller pædagog samt en hjemkundskabslærer. Forældrene gav i interviews og samtaler udtryk for generelt at være glade for disse aftener. Nogle forældre syntes, aftenerne har givet megen inspiration til at lave nye retter derhjemme og understregede, at det havde været rart, at der desuden havde været mad lavet med ingredienser, de kendte i forvejen. Derudover var det positivt, at det var en blanding af ”mormorretter på en ny måde”, som én mor kaldte det, og retter, de ikke havde prøvet før, samt at man fik mange nyttige fif, såsom at stege frikadeller i ovnen frem for i fedt på en pande. Desuden var det godt, at man fik alle opskrifterne udleveret samlet i en mappe til sidst. Endelig blev det også fremhævet som positivt, at man ved disse arrangementer havde mulighed for at udveksle erfaringer med andre forældre, der var i samme situation som én selv.

Enkelte af de interviewede forældre mente dog, at madlavningsaftenerne var overflødige, fordi de lige så gerne bare ville have opskrifterne udleveret som at skulle møde op på bestemte aftener, samt at maden ikke altid var lige børnevenlig, f.eks. at grøntsager blev blandet sammen til salat frem for at blive serveret i skåle, hvor hver grøntsag lå for sig, sådan som mange børn foretrækker.

Motiverende samtaler for forældrene

Evaluators overværede tre motiverende samtaler mellem forældre og sundhedsplejersker/pædagoger. Samtalerne var præget af, at de sundhedsprofessionelle i høj grad tog udgangspunkt i familiernes individuelle problemer, ressourcer og muligheder. Derudover var de sundhedsprofessionelle meget fleksible i forhold til, hvordan aktiviteterne blev arrangeret, og på hvilke tidspunkter de skulle ligge, så den enkelte familie fik mulighed for at deltage i så mange aktiviteter som muligt. Sundhedsplejerskerne / pædagogerne gjorde desuden meget ud af at inddrage deres egne erfaringer og problemer med at omlægge dårlige vaner og indføre sund kost og motion. Dette blev ifølge de sundhedsprofessionelle gjort for, at forældrene ikke skulle føle sig ”forkerte” eller stigmatiserede. Af samme grund blev der i samtalerne også i højere grad holdt fokus på sundhed frem for (over)vægt.

Samtale med kostkonsulent

Tre af de fem interviewede familier havde gjort brug af projektets tilbud om en samtale med en kostkonsulent. Forældrene fremhævede i interviews og samtaler, at det fungerede godt, at kostkonsulenten i høj grad lod forældrene selv stille konkrete spørgsmål og ikke

slavisk fulgte et oplæg. Der syntes generelt at være nogen forvirring blandt forældrene omkring specifikke kost anbefalinger (f.eks. om hvorvidt sukkerholdige produkter ”trods alt” er bedre end lightprodukter, om mange kerner i rugbrød er sundt eller usundt, og hvad der kan karakteriseres som det ”gode” fedt ift. det ”dårlige” fedt?), hvilket blandt andet blev taget op i samtalerne. Endelig nævnte to af forældreparrene, at de var glade for at kostkonsulenten havde rådet dem ift. portionsstørrelser, fordi de syntes, at de spiste sundt og kunne ikke forstå, at deres børn stadig tog for meget på. Det havde så vist sig, at børnene havde fået alt for store portioner til måltiderne, og efter at have ændret dette, var børnenes vægt stagneret. Derudover fremhævede en enkelt af familierne den af projektet udleverede ”specialtallerken”, som er opdelt i tre rum med plads til hhv. grønt, kød og kartofler, som særligt positivt, fordi den på en meget tydelig måde viste deres børn, hvor store mængder af forskellige fødevarer de skulle spise. Familiens børn var blevet meget optaget af, at tallerknen blev fyldt ”rigtigt” op.

Generel holdning til Familieforløbet blandt de interviewede familier

De fem interviewede familier udtrykte generelt stor tilfredshed med projektet. Især blev madlavningsaftnerne samt samtaler med kostkonsulenten fremhævet som noget positivt. Madlavningsaftnerne er omtalt tidligere, men samtalerne med kostkonsulenten blev fremhævet positivt dels pga. de konkrete råd kostkonsulenten kunne give, samt at kostkonsulenten ikke, som nogle af forældrene havde frygtet, ville have familierne til at droppe alle mindre sunde madvarer til fordel for udelukkende sunde madvarer. Derudover syntes forældrene, at tilrettelæggerne af projektet var utroligt fleksible i forhold til at få de forskellige aktiviteter til at passe med familiernes dagligdag.

Forældrene havde dog også en del ønsker til, hvad projektet *kunne* have indbefattet. Først og fremmest efterlyste forældrene flere helt konkrete redskaber til at kommunikere med deres børn om mad og motion og overvægt⁵. Enkelte var nervøse for utilsigtet at tilskynde børnene til at få en spiseforstyrrelse, hvis de satte for meget fokus på vægt i forbindelse med mad og motion. Generelt fandt forældrene samtaler om mad og motion med børnene svære, fordi de ikke ville gøre mad og motion til et problem i børnenes bevidsthed, men have dem til at have et ”*naturligt forhold*” til disse, som en mor formulerede det. Derfor fokuserede de på at snakke med børnene om sundhed i forbindelse med mad og motion frem for at fokusere på vægt.

Enkelte af forældrene efterlyste desuden, at man ved temaaftenerne/-eftermidagene i højere grad tog udgangspunkt i helt konkrete tilfælde, forældrene selv havde oplevet, frem for kun at give generelle råd. Forældrene påpegede dog samtidig, at der havde været mulighed for dette ved temaaftenerne, men at de ikke selv havde været gode nok til at melde aktivt ud. Andre forældre efterlyste mere tid til at udveksle erfaringer og fif med de andre forældre på holdet. Endelig kritiserede enkelte forældre, at der ikke altid blev sendt mails eller sms til dem, hvis f.eks. en idrætsaktivitet eller madlavningsaften var aflyst eller ud-

5 Dette stemmer overens med evalueringen af den generelle del, hvor forældrene især var glade for den del, som vedrørte ’konfliktløsning’ i forhold til børnene.

skudt⁶. Derudover havde én enkelt forælder under en samtale med en sundhedsplejerske følt sig mistænkt for ikke at have lavet ændringer nok i kosten og motionen, da hendes barn ikke havde tabt sig/holdt vægten, hvilket havde været ubehageligt for hende.

Forandringer og mål i de interviewede familier

De fem interviewede familier havde alle foretaget ændringer på mad- og motionsområdet i løbet af projektperioden og havde i større eller mindre grad bevaret ændringerne efter at være ophørt i projektet. Det drejede sig både om større og mindre ændringer. Én familie havde for eksempel skåret ned på deres slik- og junkfoodforbrug samt ændret deres morgenmad fra at indbefatte Nutella og hvidt brød til hovedsageligt at bestå af havregryn, havrefras og minimælk. I to af familierne havde den helt store øjenåbner været at ændre børnenes portionsstørrelser, hvilket de havde gjort på baggrund af samtaler med sundhedsplejersken samt en af projektet udleveret tallerken, der var opdelt i tre rum, der repræsenterede hhv. den mængde grøntsager, kartofler/ris/pasta og kød/fisk, som et måltid bør bestå af. I begge familier havde man været bekymrede for om børnene ville blive mætte, hvis de ikke selv fik lov til at bestemme portionsstørrelsen, men det havde vist sig ikke at være et problem. Begge disse familier mente, at det primært var ændringer i portionsstørrelserne til børnene, der havde betydet, at deres børn ikke havde taget yderligere på siden deltagelse i projektet.

Ændringerne på mad- og motionsområdet var blevet en naturlig del af hverdagen, fortalte flere af familierne. Selv i en familie, hvor det ene af børnene havde fået konstateret en alvorlig opmærksomhedsforstyrrelse, fastholdt de de sunde ændringer, de havde indført på kostområdet. Derudover var alle familierne blevet mere opmærksomme på at dyrke motion sammen i familien forstået på den måde, at når man lavede noget sammen i familien, forsøgte man at lave noget, hvor man bevægede sig sammen såsom at gå eller cykle en tur sammen. Flere var også blevet mere opmærksomme på at få mere motion ind i hverdagen ved f.eks. sammen med børnene at tage cyklen ud at købe ind i stedet for at køre i bilen med mindre det er større indkøb.

Derudover var man i fire af familierne begyndt at snakke mere med børnene om sundhed og om madens og motionens indflydelse herpå. Familierne gjorde, som nævnt, meget ud af, at snakke med børnene om *sundhed* og ikke om *vægt*, da flere var nervøse for, at det kunne medvirke til at udvikle et sygeligt forhold til mad eller ligefrem spiseforstyrrelser hos børnene. Forældrene ønskede, at børnene udviklede et ”naturligt” forhold til mad og motion, med hvilket de mente, at børnene fik et uanstrengt forhold til at spise sundt og dyrke motion. Dog var der hos nogle af forældrene samtidig en del frustration over, at der ikke skete mere vægtmæssigt med børnene (dvs. at deres børn ikke tabte sig trods ændringerne i mad- og motionsvaner), og de stod lidt famlende ift., hvad de så skulle gøre. ”*Vi gør alt det rigtige, men der sker ikke noget med vægten*”, som en mor sagde.

6 Det skal her nævnes, at Vejle Kommune på forhånd havde sendt et brev ud til forældrene, når der blev foretaget ændringer, men det viste sig, at ikke alle forældrene læste disse breve. I stedet ændrede projektet kommunikationskanal til forældrene: Breve blev sendt til børnene, og alle projektmedarbejdere fik en mobil, så de kunne ringe og sms'ere til forældrene og forældrenes mailadresse blev registreret, så denne kanal også kunne benyttes.

Alle fem familier gav udtryk for at være glade for at have været med i projektet og havde fået både inspiration og motivation ud af det. Deres mål var at finde den gyldne middelvej, dvs. finde en måde at integrere en sundere kost og mere motion i hverdagen, uden at denne hverdag skulle forandres alt for meget og uden at skulle give afkald på f.eks. fredagsslik. De ønskede, at deres børn i fremtiden ville finde en balance mellem en ”sund” og en ”usund” livsstil forstået på den måde, at de ville dyrke motion og spise sundt i hverdagen, men stadig også have plads ”til at leve”, som en af de interviewede udtrykte det, dvs. at nyde slik, kage o. lign. ind i mellem.

Spørgeskemaundersøgelse i Familieforløbet: Sundhedsprofil

Der blev udført to spørgeskemaundersøgelser blandt de deltagende børns forældre. Det første blev besvaret, da familierne begyndte i projektet. Det andet blev besvaret ca. et år senere.

Formålet med spørgeskemaundersøgelserne var først og fremmest at udarbejde en sundhedsprofil for de deltagende familier og derefter sammenligne denne sundhedsprofil for første og andet skema for at se, om der var sket ændringer i familierne. De centrale temaer i den første spørgeskemaundersøgelse er familiernes selvoplevede sundhed og trivsel set i forhold til kost, motion og familiens generelle livsstil med særligt fokus på *barnets* trivsel og sundhed. I opfølgingsundersøgelsen (anden spørgeskemaundersøgelse) anvendtes det samme spørgeskema, men med det tillæg at der også blev foretaget en tilfredshedsvurdering af kommunens tilbud samt familiens indsats.

Som nævnt tidligere var det desværre generelt svært at få deltagerne til at svare på de opfølgende skemaer. Det første skema blev således besvaret af 56 respondenter, mens det opfølgende skema kun blev besvaret af 19 respondenter. Det skal her understreges, at kvantitative undersøgelser af så få mennesker indebærer en stor statistisk usikkerhed. Ikke desto mindre bruges resultaterne her til at give et fingerpeg om projektets effekt for de deltagende familier.

Profil af respondenterne af Skema 1 og Skema 2

Respondenterne i den første spørgeskemaundersøgelse er langt overvejende kvinder. Ud af de 52 respondenter, der har angivet deres køn, er 4 mænd (8 %) og 48 (92 %) kvinder. Aldersmæssigt er respondenterne primært i 30'erne og født i Danmark (se tabel 12).

Tabel 12. Hvor er forældrene født?

	Mor N=52	Far N=47
Er født i Danmark	92 %	87 %
Er født i et andet land end Danmark	8 %	13 %

Som det ses af Tabel 13 er der forholdsvis stor spredning i forhold til forældrenes uddannelsesniveau. Således har omkring 10 % af forældrene ingen erhvervsuddannelse, mens en stor del af forældrene har en kort eller mellemlang videregående uddannelse. Det ser således ud til, at man med Familieprojektet har formået at nå ud til familier, som må formodes at have forskellig social baggrund.

Tabel 13. Hvilken erhvervsfaglig uddannelse har forældrene?

	Mor N=52	Far N=47
Har ingen erhvervsuddannelse	9 %	11 %
Specialearbejderuddannelse / efg-basisår	0 %	11 %
Fuldført lærlinge eller efg-uddannelse	17 %	30 %
Anden faglig uddannelse	10 %	13 %
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	25 %	13 %
Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)	25 %	15 %
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	6 %	6 %
Andet	8 %	2 %

Respondenternes mening om Familieprojektet

I skema 2 bliver forældrene bedt om at angive deres mening om Familieprojektet. Som det ses af Tabel 14 synes 11 ud af 14 respondenter, at projektet alt i alt har været enten virkelig godt eller godt. De resterende tre respondenter synes, det har været et nogenlunde projekt. I kommentarerne til spørgsmålet skriver sidstnævnte respondenter blandt andet, at der har været for lidt fokus på netop deres barns problemer, og at de råd, man har fået, har været for generelle.

Tabel 14. Forældrenes holdning til Familieprojektet i *Sunde vaner fra barnsben*

	N=14	Procent
Et virkelig godt projekt	3	21,5 %
Et godt projekt	8	52 %
Et nogenlunde projekt	3	21,5 %
Et dårligt projekt	0	0 %
Et virkelig dårligt projekt	0	0 %

Respondenterne blev desuden bedt om at angive, hvad de syntes om de specifikke aktiviteter i projektet. Her viser Tabel 15, at de 12 familier, hvis børn deltog i de to timers ugentlig motion for børnene, synes dette har været godt eller virkelig godt. En enkelt respondent siger dog i en kommentar, at det var en skam, at der ikke kom flere børn til disse timer, da det begrænsede hvilke aktiviteter de fremmødte børn kunne foretage sig.

Tabel 15. Forældrenes holdning til de to timers ugentlig bevægelse for børnene

	N=15	Procent
Virkelig godt	6	40 %
Godt	6	40 %
Nogenlunde	0	0 %
Dårligt	0	0 %
Virkelig dårligt	0	0 %
Ved ikke	0	0 %
Deltog ikke	3	20 %

Både i respondenternes kommentarer og i Tabel 16 ses det, at madlavingsaftenerne har været meget populære. Således synes 53 % (N = 8), at disse aftener har været virkelig gode. Også i kommentarerne fremhæves disse aftener som noget særligt positivt ved projektet, også fordi der her var mulighed for erfaringsudveksling med andre forældre.

Tabel 16. Forældrenes holdning til madlavningsaftenerne

	N=15	Procent
Virkelig godt	8	53 %
Godt	3	20 %
Nogenlunde	0	0 %
Dårligt	0	0 %
Virkelig dårligt	0	0 %
Ved ikke	1	7 %
Deltog ikke	3	20 %

Til gengæld viser Tabel 17, at der er mere delte meninger om de kursusaftener/-eftermiddage, som forældrene har deltaget i. Kun en enkelt respondent har fundet dem virkelig gode, seks syntes de var gode, mens tre respondenter fandt dem nogenlunde, og to syntes, de var direkte dårlige. Desværre kommenterer respondenterne generelt ikke, hvad de fandt utilfredsstillende ved disse aftener. En enkelt skriver dog i en kommentar, at der ”*manglede deltagelse fra forældrene*” til disse aftener. Det fremgår ikke, om der med ”deltagelse” menes fysisk tilstedeværelse eller aktiv deltagelse.

Tabel 17. Forældrenes holdning til kursusaftener/-eftermiddage (f.eks. om ernæring og opdragelse)

	N=14	Procent
Virkelig godt	1	7 %
Godt	6	44 %
Nogenlunde	3	21 %
Dårligt	2	14 %
Virkelig dårligt	0	0 %
Ved ikke	0	0 %
Deltog ikke	2	14 %

Størstedelen af respondenterne (58 %, N=8) syntes godt om samtalerne med kostkonsulenten (tabel 18). Herudover er der uenighed blandt respondenterne, hvor en enkelt syntes virkelig godt om samtalerne, mens en anden syntes, det havde været virkelig dårligt. Det fremgår desværre ikke, hvorfor de respektive respondenter havde så forskellige oplevelser.

Tabel 18. Forældrenes holdning til samtaler med en kostkonsulent

	N=14	Procent
Virkelig godt	1	7 %
Godt	8	58 %
Nogenlunde	2	14 %
Dårligt	0	0 %
Virkelig dårligt	1	7 %
Ved ikke	1	7 %
Deltog ikke	1	7 %

Næsten samme billede tegner sig af respondenternes oplevelse af deres samtaler med deres kontaktperson (tabel 19). Seks respondenter (43 %) syntes godt om samtalerne, to syntes virkelig godt om disse samtaler, mens tre kun syntes, samtalerne har været nogenlunde og en syntes, de har været direkte dårlige.

Tabel 19. Forældrenes holdning til samtaler med kontaktperson

	N=14	Procent
Virkelig godt	2	14 %
Godt	6	43 %
Nogenlunde	3	21 %
Dårligt	1	7 %
Virkelig dårligt	0	0 %
Ved ikke	1	7 %
Deltog ikke	1	7 %

Forældrene blev desuden i det andet spørgeskema bedt om at tage stilling til de forventninger, de havde haft til projektet og i hvor høj grad projektet levede op til disse forventninger. Som det fremgår af Tabel 20, håbede forældrene især at få inspiration til, at de kunne leve sundere i netop deres familie, at få mere viden om, hvordan man laver mad, der både er sundt og lækkert samt at få mere viden om bevægelse og motion, end de havde inden projektet. Som det også fremgår af tabellen levede projektet enten helt eller delvist op til disse forventninger. I modsætning til forældrene, der deltog i Forældrekurset, synes forældrene i Familieprojektet ikke i så høj grad at have ønske eller forventninger om at få værktøjer til at håndtere forælderrollen, men fokuserer mere på de aspekter ved kurset, som handler om sundhed, kost og motion. Da der kun er 14 respondenter er det dog et meget spinkelt grundlag at drage sådanne konklusioner på.

Tabel 20. Forældrenes forventninger før projektet til projektets indhold, og i hvilken grad projektet levede op til deres forventninger

	Forventninger til projektet			N	Projektet levede op til forventningerne			N
	Procent				Procent			
	Store	Middel	Små		Ja	Delvist	Nej	
At få mere viden om sund kost end jeg havde inden projektet	21 %	79 %	0 %	14	39 %	46 %	15 %	13
At få mere viden om bevægelse og motion end jeg havde inden projektet	29 %	64 %	7 %	14	39 %	46 %	15 %	13
At få mere viden om, hvordan man laver mad, der både er sundt og lækkert	36 %	57 %	7 %	14	50 %	42 %	8 %	12
At få mere viden om, hvordan og hvor man kan dyrke motion i lokalområdet	14 %	64 %	22 %	14	23 %	62 %	15 %	13
At få værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at løse konflikter	17 %	33 %	50 %	12	25 %	33 %	42 %	12
At få værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at sætte grænser	17 %	33 %	50 %	12	33 %	25 %	42 %	12
At få inspiration til, at vi kan leve sundere i min familie	50 %	33 %	17 %	12	55 %	45 %	0 %	11

Endelig blev forældrene bedt om at vurdere længden på Familieprojektet på et år (tabel 21). Her synes 61 % (N=8), at et år var en passende længde, mens de resterende 39 % (N=5) gerne havde set, at projektet havde varet længere tid.

Tabel 21. Forældrenes holdning til projektets længde på et år

	N=13	Procent
For kort	5	39 %
Passende	8	61 %
For langt	0	0 %

Der er kun en enkelt kommentar til dette spørgsmål fra en mor, som bemærker, at det tager tid at lave vaner om.

Alt i alt ser det ud til at forældrene generelt har været glade for Familieprojektet og især motions- og madlavningsaktiviteterne, og at forældrene især gerne ville have inspiration til at leve sundere.

Sammenligning af Skema 1 og 2

Som allerede nævnt var der 56 respondenter, der besvarede spørgeskema 1, mens spørgeskema 2 kun blev besvaret af 19 respondenter. Det skal derfor igen understreges, at kvantitative undersøgelser af så lille en gruppe indebærer en stor statistisk usikkerhed.

Ikke desto mindre bruges resultaterne her som et fingerpeg om projektets effekt for de deltagende familier.

Både i spørgeskema 1 og 2 blev forældrene bedt om at vurdere en række forhold, der drejede sig om deres barns kost- og motionsvaner samt barnets trivsel, for at kunne sammenligne resultaterne og identificere en eventuel ændring eller udvikling på disse områder.

Forældrene blev først bedt om at angive, hvor ofte deres barn spiser morgenmad, frokost og aftensmad ud fra en betragtning om, at børn f.eks. indlærings- og sundhedsmæssigt og har godt af at spise flere faste måltider hver dag (se f.eks. Fødevarerstyrelsens rapport på <http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/EEBB7275-F739-4F15-9771-BD8A1574F2E2/0/kostoglaering.pdf>).

Tabel 22 viser, at langt de fleste af respondenternes børn spiser både morgenmad, frokost og aftensmad både ved opstart af og efter deltagelse i projektet. Der er ikke signifikant forskel på svarene i den første og den anden undersøgelse.

Tabel 22. Hvor tit spiser børnene morgenmad, frokost og aftensmad?

		Hver dag	Næsten hver dag	En eller to gange om ugen	En eller to gange om måneden	Næsten aldrig	Aldrig	Ved ikke
Hvor tit spiser dit barn morgenmad?	Skema 1 N=54	83 %	11 %	4 %	2 %	0 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Hvor tit spiser dit barn frokost?	Skema 1 N=54	89 %	11 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Hvor tit spiser dit barn aftensmad?	Skema 1 N=54	89 %	11 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Forældrene blev desuden bedt om at markere, hvor ofte deres barn spiser eller drikker en række forskellige fødevarer.

Tabel 23. Hvor ofte spiser børnene følgende mad- og drikkevarer?

		Hver dag	Næsten hver dag	En eller to gange om ugen	En eller to gange om måneden	Næsten aldrig	Aldrig	Ved ikke
Slik	Skema 1 N=54	2 %	0 %	93 %	4 %	2 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	0 %	80 %	13 %	7 %	0 %	0 %
Frugt	Skema 1 N=55	71 %	29 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	67 %	27 %	7 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Evalueringens resultater: Familieførløbet

Chokolade	Skema 1 N=52	0 %	0 %	50 %	31 %	14 %	6 %	0 %
	Skema 2 N=15	7 %	0 %	53 %	20 %	13 %	0 %	0 %
Grøntsager	Skema 1 N=54	32 %	50 %	15 %	2 %	2 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	73 %	20 %	7 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Is	Skema 1 N=53	0 %	4 %	17 %	57 %	22 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	7 %	27 %	46 %	20 %	0 %	0 %
Chips	Skema 1 N=53	0 %	0 %	23 %	43 %	28 %	6 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	0 %	27 %	13 %	53 %	7 %	0 %
Groft brød	Skema 1 N=54	68 %	18 %	6 %	6 %	0 %	2 %	0 %
	Skema 2 N=15	80 %	13 %	7 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Burger	Skema 1 N=54	0 %	0 %	0 %	46 %	52 %	2 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	0 %	6 %	67 %	27 %	0 %	0 %
Fisk	Skema 1 N=53	0 %	4 %	25 %	47 %	19 %	6 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	0 %	53 %	40 %	7 %	0 %	0 %
Vand	Skema 1 N=55	93 %	3 %	0 %	2 %	0 %	2 %	0 %
	Skema 2 N=15	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Sodavand	Skema 1 N=54	2 %	7 %	46 %	31 %	7 %	7 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	0 %	54 %	20 %	13 %	13 %	0 %
Juice	Skema 1 N=54	2 %	9 %	35 %	18 %	32 %	4 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	13 %	40 %	27 %	13 %	7 %	0 %
Havregryn	Skema 1 N=52	23 %	25 %	23 %	4 %	10 %	15 %	0 %
	Skema 2 N=14	36 %	29 %	14 %	7 %	7 %	7 %	0 %
Guldkorn/ chokopops	Skema 1 N=55	0 %	0 %	15 %	15 %	35 %	35 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	7 %	13 %	13 %	27 %	40 %	0 %
Saftevand	Skema 1 N=53	11 %	17 %	30 %	19 %	17 %	6 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	20 %	27 %	20 %	20 %	13 %	0 %
Kage	Skema 1 N=53	0 %	0 %	38 %	49 %	13 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	7 %	20 %	53 %	20 %	0 %	0 %	0 %

Tabel 23 viser, at børnenes forbrug af slik og chokolade, som de fleste forældre har markeret, at de får en til to gange om ugen, er uændret i løbet af perioden. Det samme gælder for børnenes forbrug af frugt og vand, som langt hovedparten af forældrene har markeret, at børnene får hver eller næsten hver dag. De områder, der tilsyneladende er sket størst ændringer på, er indtagelsen af grøntsager, groft brød og fisk. Hvor 32 % af børnene i den første spørgeskemaundersøgelse ser ud til at spise grøntsager hver dag i første spørgeskemaundersøgelse, er dette tal helt oppe på 73 %. Andelen af børnene, der spiser groft brød hver dag, er desuden steget fra 68 % til 80 %, og endelig er andelen af børnene, der spiser fisk en til to gange om ugen, steget fra 25 % til 53 %. Disse tal indikerer, at der er sket signifikante ændringer i forhold til børnenes spisevaner i en sundere retning. Dog skal det igen understreges, at det kun er femten respondenter, der har besvaret den anden spørgeskemaundersøgelse.

Tabel 24 viser, at mens 31 % af børnene i den første spørgeskemaundersøgelse bevægede sig i mindst en time om dagen, så de bliver forpustede og får sved på panden⁷, var dette tilfældet for 54 % af børnene i den anden spørgeskemaundersøgelse. Dog er der samtidig en stigning i antallet af børn i den anden spørgeskemaundersøgelse, der kun bevæger sig i mindst en time om dagen (fra 4 % i første undersøgelse til 33 % i anden undersøgelse). Med de førnævnte forbehold in mente, ser det således ud til, at mens nogle af de deltagende børnene er blevet mere fysisk aktive, er en anden del af børnene blevet mindre fysisk aktive i løbet af projektperioden.

Tabel 24. Hvor ofte bevæger børnene sig i mindst 1 time, så de bliver forpustede og får sved på panden?

	Skema 1 N=54	Skema 2 N=15
Hver dag	15 %	13 %
Næsten hver dag	31 %	54 %
1 eller 2 gange om ugen	39 %	0 %
1 eller 2 gange om måneden	4 %	33 %
Næsten aldrig	5 %	0 %
Aldrig	2 %	0 %
Ved ikke	4 %	0 %

Forældrene blev i både første og anden spørgeskemaundersøgelse bedt om at sætte kryds ud for de aktiviteter, deres børn dyrkede i fritiden. Det var muligt for forældrene at sætte mere end ét kryds, hvorfor tallene i tabel 25 samlet giver mere end 100 %. Tabellen viser, at de aktiviteter børnene især dyrker er boldspil, vandidræt og gymnastik. Endvidere er der mange, der cykler og leger fysisk aktive lege, såsom fangeleg og sjipling. I både første og andet spørgeskema beskrev nogle af forældrene de aktiviteter, deres børn deltog i, og for begge skemaers vedkommende drejede det sig primært om, at børnene gik til spejder,

⁷ Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn og unge under 18 år er fysisk aktive mindst en time om dagen (se f.eks. <http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefalinger%20til%20boern%20og%20unge.aspx>.)

ridning og brugte en trampolin familien havde i haven. Der var ikke nogen af børnene, der ikke gik til nogen fritidsaktiviteter i hverken første eller anden spørgeskemaundersøgelse.

Tabel 25. Hvilke aktiviteter dyrker børnene i fritiden?

	Skema 1 N=55	Skema 2 N=15
Fodbold, håndbold, basketball, volleyball, o. lign.	35 %	53 %
Svømning, vandidræt, o. lign.	35 %	33 %
Gymnastik, aerobic, dans, o. lign.	55 %	47 %
Badminton, tennis, bordtennis, o. lign.	0 %	0 %
Træning i motionscenter	0 %	0 %
Cykler, løber på rulleskøjter, skateboard, løbehjul, o. lign	71 %	87 %
Kampsport (taekwondo, judo, karate, o. lign.)	0 %	7 % (N=1)
Aktive lege (såsom fangeleg, sjipling og lignende lege)	66 %	87 %
Andet	33 %	67 %

På samme måde som forældrene blev bedt om at markere, hvilke former for fysisk aktiviteter deres børn dyrkede, blev de også bedt om at angive, hvor lang tid børnene cirka var fysisk inaktive om dagen ved at se TV, spille computer⁸ og lignende. Af tabel 26 ses det, at mens der i første spørgeskemaundersøgelse er 54 % af børnene, der bruger mellem 30 minutter og en time på disse aktiviteter, drejer det sig i anden spørgeskemaundersøgelse om 20 %. Samtidig er der 17 % af børnene, der bruger mellem en og to timer på disse aktiviteter i første spørgeskemaundersøgelse, mens der i anden spørgeskemaundersøgelse er 67 % af børnene, der bruger samme mængde tid på dette. Med de førnævnte forbehold i baghovedet ser det således umiddelbart ud til, at børnene bruger mere tid på stillesiddende aktiviteter i løbet af projektperioden.

Tabel 26. Hvor lang tid bruger børnene til dagligt på at se TV, spille computer, playstation eller lignende ifølge forældrene?

	Skema 1 N=54	Skema 2 N=15
0-30 minutter	13 %	13 %
30 minutter til 1 time	54 %	20 %
Fra 1 til 2 timer	17 %	67 %
Fra 2 – 3 timer	11 %	0 %
Fra 3 – 4 timer	7 %	0 %
Mere end 4 timer	0 %	0 %

Forældrene blev i begge spørgeskemaundersøgelser spurgt om deres børns trivsel, da et af projektets delmål var at børnene i Familieføløbet oplevede forbedret trivsel. Tabel 27

⁸ Her er der ikke taget højde for Nintendo Wii og andre "aktive" computerspil.

viser resultaterne af forskellige spørgsmål om børnenes trivsel⁹. Det ser ud til, at børnene i Familieførløbet generelt trives, da de fleste forældre svarer ”Enig” eller ”Helt enig” til udsagnene om, at deres børn er glade for at gå i skole, har meget energi og har nogen at snakke med, hvis de har problemer. Hvis man lægger de to kategorier ”Enig” og ”Helt

Tabel 27. Børnenes trivsel

		Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig	Ved ikke
Mit barn er glad for at gå i skole	Skema 1 N=55	76 %	16 %	4 %	4 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	67 %	33 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Mit barn har meget energi	Skema 1 N=54	63 %	24 %	6 %	7 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	73 %	27 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Mit barn har mange gode venner	Skema 1 N=55	58 %	33 %	6 %	2 %	2 %	0 %
	Skema 2 N=15	67 %	33 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Mit barn bliver tit drillet i skolen	Skema 1 N=54	13 %	9 %	13 %	41 %	24 %	0 %
	Skema 2 N=15	0 %	6 %	27 %	27 %	40 %	0 %
Mit barn kan godt lide at bevæge sig og blive forpustet	Skema 1 N=54	48 %	28 %	12 %	6 %	6 %	0 %
	Skema 2 N=15	47 %	47 %	6 %	0 %	0 %	0 %
Mit barn har tit hovedpine	Skema 1 N=55	7 %	7 %	4 %	44 %	36 %	2 %
	Skema 2 N=15	7 %	7 %	7 %	33 %	47 %	0 %
Mit barn er tit sygt	Skema 1 N=55	4 %	4 %	4 %	37 %	51 %	0 %
	Skema 2 N=15	7 %	0 %	13 %	27 %	53 %	0 %
Hvis mit barn har problemer, er der altid nogen, han/hun kan snakke med om det	Skema 1 N=55	66 %	30 %	2 %	2 %	0 %	0 %
	Skema 2 N=15	53 %	40 %	0 %	0 %	0 %	7 %
Mit barn er tit ked af det	Skema 1 N=55	4 %	11 %	9 %	41 %	33 %	2 %
	Skema 2 N=15	0 %	7 %	13 %	33 %	40 %	7 %
Mit barn er god til at løbe stærkt	Skema 1 N=54	29 %	15 %	28 %	17 %	9 %	2 %
	Skema 2 N=15	47 %	13 %	20 %	20 %	0 %	0 %

⁹ Spørgsmålene er inspireret af forskellige validerede trivselsundersøgelser, som f.eks. PEACH (Personal and Environmental Associations with Children’s Health, Bristol University).

enig” sammen, er der heller ikke større ændringer fra første til anden spørgeskemaundersøgelse. Det samme gælder udsagnene, der tyder på dårlig trivsel, såsom at børnene bliver drillet, tit er syge eller ked af det, som de fleste forældre enten er ”Uenige” eller ”Helt uenige” i i begge spørgeskemaundersøgelser. Der er dog enkelte forældre, der er enige i, at deres børn har problemer på de netop nævnte områder. Der er tendens til, at det er de samme børn, der har problemer på flere områder, såsom både at være syg tit og blive drillet i skolen. Det ser således ud til at børnene i Familieføløbet enten overordnet set trives (hvilket er tilfældet for de fleste) eller mistrives. Af førnævnte årsager er det desværre ikke muligt ud fra de to spørgeskemaundersøgelser at se, om der er sket en ændring for de børn, der mistrivedes i første spørgeskemaundersøgelse.

Endelig blev forældrene bedt om at sætte kryds ud for hvor sundt et liv, de synes, at de og deres familie levede på en skala fra 0 til 10, hvor 0 står for et meget usundt liv og 10 står for et meget sundt liv. Som det ses i tabel 28 har familierne placeret sig selv ret spredt på skalaen, men dog har langt de fleste placeret sig i ”den sunde ende” af skalaen, dvs. mellem 5 og 10. Respondenterne i den anden spørgeskemaundersøgelse anser generelt sig selv for at leve et sundere liv end respondenterne i den første spørgeskemaundersøgelse, idet flere placerer sig på 7 og 8 på skalaen. Der er dog ikke nogen af familierne i de to spørgeskemaundersøgelser, der giver sig selv et tital. Ej heller er der nogen, der placerer sig på tallene 0 til 2, som indikerer et meget usundt liv.

Tabel 28. Hvor sundt et liv synes familierne selv, at de lever på en skala fra 0 til 10, hvor 0 står for et meget usundt liv og 10 står for et meget sundt liv?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Et meget usundt liv										Et meget sundt liv
Skema 1 N=54	0 %	0 %	0 %	2 %	7 %	20 %	20 %	26 %	15 %	9 %	0 %
Skema 2 N=14	0 %	0 %	0 %	0 %	7 %	0 %	21 %	36 %	36 %	0 %	0 %

Sammenligning af projekt- og kontrolkommune

For at få en reference at vurdere interventionsindsatsen ud fra blev Kolding Kommune, inviteret til et samarbejde ved at fungere som kontrolkommune. I Kolding Kommune blev et antal forældre til overvægtige 0. klasseelever bedt om at udfylde spørgeskemaer lig de skemaer, der blev udfyldt af de deltagende børns forældre i Vejle, ved projektets start og igen ved projektets afslutning. Spørgeskemaet til kontrolkommunen rummede dog kun udvalgte spørgsmål fra det skema, som uddeltes til interventionsgruppen i Vejle. Skemaerne er indsamlet af Kolding Kommune på vegne af Vejle Kommune, men analyseret af evaluator.

Både ved projektets start og igen ved projektets afslutning blev i alt 21 skemaer indsamlet. Det skal i den forbindelse understreges, at kvantitative undersøgelser hos så lille en målgruppe indebærer stor statistisk usikkerhed. Derudover skal det nævnes, at første og anden spørgeskemaundersøgelse er blevet gennemført hos forskellige grupper af familier med overvægtige børn. Anden spørgeskemaundersøgelse er således gennemført blandt en ny gruppe respondenter i forhold til første undersøgelse. Ikke desto mindre bruges resultaterne her til at lave en kortfattet vurdering og sammenligning af skemaer fra familier, der ikke har deltaget i en interventionsindsats med de tilsvarende skemaer fra deltagende familier i Vejle, som indikator på projektets effekt, selvom denne indikator som nævnt må anses for at være højst usikker. Ikke mindst fordi resultaterne af spørgeskemaundersøgelserne i Vejle Kommune, som tidligere beskrevet, også er usikre pga. få respondenter i anden spørgeskemaundersøgelse. Der er derfor også kun fokuseret på en række udvalgte spørgsmål. Bemærk desuden, at der i flere af tabellerne ikke er taget alle svarmuligheder med, hvorfor tallene ikke samlet giver 100 %.

Respondenterne i Kolding blev ligesom respondenterne i Vejle bedt om at besvare, hvor ofte deres børn spiste hhv. morgenmad, frokost og aftensmad. I tabel 29 ses det at der i løbet af projektperioden er sket en stigning i antallet af børn, der spiser morgenmad fra 67 % til 86 %, mens antallet af børn der spiser frokost og aftensmad i begge tilfælde ligger tæt på 100 %. Mht. frokost og aftensmad ligger kontrolkommunen således tæt på resultaterne i Vejle Kommune.

Tabel 29. Kolding og Vejle: Hvor mange procent af børnene spiser morgenmad, frokost og aftensmad hver dag? (Bemærk at tallene ikke giver 100 %)

	KOLDING	Hver dag	VEJLE	Hver dag
Hvor tit spiser dit barn morgenmad?	Skema 1 N=21	67 %	Skema 1 N=54	83 %
	Skema 2 N=21	86 %	Skema 2 N=15	100 %
Hvor tit spiser dit barn frokost?	Skema 1 N=21	92 %	Skema 1 N=54	89 %
	Skema 2 N=21	96 %	Skema 2 N=15	100 %
Hvor tit spiser dit barn aftensmad?	Skema 1 N=21	100 %	Skema 1 N=54	89 %
	Skema 2 N=21	96 %	Skema 2 N=15	100 %

I forhold til fysisk aktivitet viser tabel 30, at der i Kolding har været en stigning fra 4 % til 23 % i antallet af børn, der bevæger sig mindst en time hver dag, mens dette tal i Vejle Kommune er gået fra 15 % til 13 %. I Vejle Kommune er der til gengæld sket en stigning i antallet af børn, der bevæger sig mindst en time næsten hver dag – fra 31 % til 54 %.

Tabel 30. Kolding og Vejle: Hvor ofte bevæger børnene sig i mindst 1 time, så han/hun bliver forpustet og får sved på panden? (Bemærk at tallene ikke giver 100 %)

	Kolding Skema 1 N=21	Kolding Skema 2 N=21	Vejle Skema 1 N=54	Vejle Skema 2 N=15
Hver dag	4 %	23 %	15 %	13 %
Næsten hver dag	41 %	41 %	31 %	54 %
1 eller 2 gange om måneden	41 %	23 %	4 %	33 %

I Kolding Kommune er der, som Tabel 31 viser, ikke sket større ændringer i forhold til børnenes TV/computer-vaner, mens det, som tidligere beskrevet og med førnævnte forbehold in mente, ser ud til, at børnene i Vejle Kommune bruger mere tid på stillesiddende aktiviteter sidst i projektperioden end i begyndelsen.

Tabel 31. Kolding og Vejle: Hvor lang tid bruger børnene til daglig på at se TV, spille computer, playstation eller lignende?

	Kolding Skema 1 N=21	Kolding Skema 2 N=21	Vejle Skema 1 N=54	Vejle Skema 2 N=15
0-30 minutter	8 %	4 %	13 %	13 %
30 minutter til 1 time	34 %	41 %	54 %	20 %
Fra 1 til 2 timer	38 %	32 %	17 %	67 %
Fra 2 – 3 timer	20 %	23 %	11 %	0 %
Fra 3 – 4 timer	0 %	0 %	7 %	0 %
Mere end 4 timer	0 %	0 %	0 %	0 %

Forældrene i Kolding Kommune blev også stillet samme spørgsmål om deres børns trivsel, som forældrene i Vejle Kommune blev. Tabel 32 viser ikke de store forskelle mellem udviklingen i Vejle og Kolding Kommuner. Begge steder og i begge spørgeskemaundersøgelser er det kun ganske få af forældrene, der er helt enige i at deres børn tit er kede af det, har hovedpine eller er syge. Ligeledes gælder det for begge steder og i begge spørgeskemaundersøgelser, at knap halvdelen af forældrene er helt enige i, at deres børn har mange gode venner, ikke bliver drillet i skolen og kan lide at bevæge sig. Det eneste område, hvor der ser ud til at være større forskelle mellem Vejle og Kolding er i forhold til udsagnet om, at børnene har meget energi. Her er der ingen ændring i svarene fra Kolding, hvor der i begge spørgeskemaer er 60 % som er helt enige i dette udsagn. I Vejle er der en stigning fra 63 % til 73 %, der er helt enige i dette. Stigningen er dog ikke signifikant, da der er så få respondenter.

Tabel 32. Kolding og Vejle: Andelen af forældre, der er HELT ENIGE i, at udsagnet passer på deres barn (Bemærk at tallene ikke giver 100 %)

	KOLDING Skema 1 N=21	KOLDING Skema 2 N=21	VEJLE Skema 1 N=55	VEJLE Skema 2 N=15
	Helt enig	Helt enig	Helt enig	Helt enig
Mit barn er glad for at gå i skole	80 %	74 %	76 %	67 %
Mit barn har meget energi	60 %	60 %	63 %	73 %
Mit barn har mange gode venner	60 %	68 %	58 %	67 %
Mit barn bliver tit drillet i skolen	4 %	0 %	13 %	0 %
Mit barn kan godt lide at bevæge sig og blive forpustet	42 %	46 %	48 %	47 %
Mit barn har tit hovedpine	4 %	0 %	7 %	7 %
Mit barn er tit sygt	4 %	0 %	4 %	7 %
Hvis mit barn har problemer, er der altid nogen, han/hun kan snakke med om det	74 %	74 %	66 %	53 %
Mit barn er tit ked af det	8 %	0 %	4 %	0 %
Mit barn er god til at løbe stærkt	48 %	18 %	29 %	47 %

Endelig blev forældrene i Kolding også bedt om at markere, hvor sundt et liv de synes, de og deres familie lever på en skala fra 0 til 10, hvor 0 står for et meget usundt liv, og 10 står for et meget sundt liv. Som det ses af tabel 33 placerer familierne i Vejle Kommune i første spørgeskemaundersøgelse sig ret spredt på skalaen, men langt de fleste placerer sig dog i ”den sunde ende” af skalaen mellem 5 og 10. Respondenterne i anden spørgeskemaundersøgelse anser generelt sig selv for at leve et sundere liv end respondenterne i den første spørgeskemaundersøgelse gjorde. Respondenterne fra Kolding placerer sig i første spørgeskemaundersøgelse, ligesom respondenterne i Vejle, spredt, men primært i den ”sunde ende” af skalaen mellem 5 og 10. I anden spørgeskemaundersøgelse har alle 21 respondenter placeret sig i den ”sunde ende” af skalaen mellem 5 og 10, dog ingen højere end 8. Der er således ikke afgørende forskel på Vejle- og Kolding-respondenternes vurdering af, hvor sundt et liv de lever.

Tabel 33. Kolding og Vejle: Hvor sundt et liv synes respondenterne, at de og deres familie lever på en skala fra 0 til 10, hvor 0 står for et meget usundt liv, og 10 står for et meget sundt liv?

	0 Et meget usundt liv	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Et meget sundt liv
KOLDING Skema 1 N=19	0 %	0 %	0 %	5 %	11 %	11 %	16 %	31 %	26 %	0 %	0 %
KOLDING Skema 2 N=21	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	23 %	14 %	36 %	27 %	0 %	0 %
VEJLE Skema 1 N=54	0 %	0 %	0 %	2 %	7 %	20 %	20 %	26 %	15 %	9 %	0 %
VEJLE Skema 2 N=14	0 %	0 %	0 %	0 %	7 %	0 %	21 %	36 %	36 %	0 %	0 %

Nej-sigere

I alt 20 familier besvarede et kort spørgeskema om, hvorfor de havde valgt at takke nej til at deltage i Familieprojektet. Familierne måtte gerne sætte kryds ved flere svarmuligheder. Som Tabel 34 viser, takkede de fleste af respondenterne nej til projektet, enten fordi deres barn allerede var meget fysisk aktivt (40 %), fordi de ikke havde tid til at deltage i projektet (25 %), fordi familien allerede havde deltaget i projektet én gang (20 %) eller af andre grunde, end de nævnte. I kommentarerne uddyber forældrene, hvad det sidstnævnte drejer sig om, og her bliver det af flere forældre fremhævet, at de allerede selv er opmærksomme på deres barns vægt og på at spise sundt og få motioneret. En enkelt mor skriver, at hun ikke vil have hendes datter ”skal føle, der er noget galt med hende” ved at deltage i et sådant projekt. To ville gerne have deltaget, hvis projektet havde været mindre omfattende. To andre fremhæver, at de synes, der var for langt at køre til projektets aktiviteter. Endelig havde en enkelt respondent fået at vide af familiens læge, at deres barn ikke var overvægtigt, men fulgte sin egen kurve Ingen afslog projektet, fordi de syntes, det lød for kedeligt, som det ses i tabellen.

Tabel 34. Hvorfor har respondenterne takket nej til at deltage i Projekt Sunde vaner fra barnsben?

	N	%
Vi har ikke tid til at deltage i projektet	5	25
Sundhedsplejersken holder øje med mit barns vægt, højde og taljemål	1	5
Tidspunktet og dagen passer os ikke	2	10
Vores barn er allerede meget fysisk aktivt	8	40
Projektet lyder kedeligt	0	0
Projektets fokus på sundere kost og motion er ikke aktuelt for os	2	10
Min familie har allerede deltaget i projektet én gang	4	20
Min familie har ikke behov for at ændre kost- og motionsvaner	3	15
Vi skal køre for langt for at deltage	3	15
Anden grund	8	40

Gruppeinterview med de primære kontaktpersoner

Der blev udført interview med i alt fire af de primære kontaktpersoner i Familieføløbet, heraf en pædagog og tre sundhedsplejersker. En enkelt sundhedsplejerske blev interviewet alene, mens de resterende tre blev interviewet i et gruppeinterview. Under interviewene blev en række emner berørt, hvoraf de mest centrale punkter fremdrages i herunder.

Alle interviewede var meget motiverede for at deltage i projektet og ville gerne være med til at gøre noget ved børns overvægt i Vejle Kommune. De var overordnet set meget godt tilfredse med projektets indhold og organisering. Især var tre af dem glade for at have fået så vide rammer udstukket fra projekt, hvor inden for de så selv kunne tilrettelægge forløbet i samarbejde med de deltagende familier. Den sidste interviewede fandt det dog lidt frustrerende, at der ind i mellem blev lavet om på for eksempel inklusionskriterierne i projektet i stedet for, at der fra starten var helt faste rammer. De interviewede var overordnet set glade for de forskellige aktiviteter, såsom madlavnings- og temaaftnerne og den ugentlige bevægelse for børnene.

De interviewede var generelt også glade for at benytte den motiverende samtale, selv om de til tider var ”faldet i”, som én kaldte det, og kommet til at give gode råd. En af de interviewede understregede, at hun i høj grad fandt, at metoden var med til at bevidstgøre forældrene om fordele og ulemper ved deres nuværende livsstil og på hvilke områder, de kunne foretage ændringer.

De interviewede var glade for netværksmøderne, hvor de fik mulighed for at udveksle erfaringer med de andre skoleteams.

Alle de interviewede var mere eller mindre frustrerede over rekrutteringsformen til projektet, hvor børnene ved indskolingen blev målt og vejjet, og hvor forældre til børn med høj BMI så efterfølgende blev kontaktet af skoleteams'ene. Flere af de interviewede fremhævede, at denne rekrutteringsform efter deres erfaring førte til, at nogle forældre gik ind i projektet, fordi de følte sig pressede til det, snarere end at de var reelt motiverede for det. To af de interviewede mente, at denne rekrutteringsform betød, at en stor del af

forældrene faldt fra, eller at der skulle gøres en stor indsats for at motivere dem. Flere af de interviewede foreslog, at man i stedet annoncerede i aviser eller med brochurer hos skolelægen, således at deltagerne i projektet meldte sig frivilligt frem for at blive kontaktet. Dette kunne give mere motiverede deltagere.

Desuden var der blandt nogle af de interviewede også nogen irritation over en række praktiske problemer, som løbende meldte sig. Det kunne for eksempel være, at der ikke var styr på, hvor børnenes gymnastik skulle afholdes, og derfor blev det afholdt forskellige steder, at pedellen på skolen, hvor gymnastikken skulle afholdes, ikke låste yderdørene op for forældrene til tiden, eller at det ikke var aftalt, hvordan aflysninger skulle viderekommunikeres. De interviewede mente, at sådanne praktiske problemer var vigtige at have styr på fra starten, ikke mindst hvis projektet skulle fremstå professionelt og troværdigt. Tre af de interviewede udtrykte, at de flere gange havde oplevet at have svært ved at få kontakt til deres overordnede kontaktpersoner i kommunen via mail og telefon, hvilket især var et irritationsmoment i forbindelse med akutte problemer. Det blev foreslået, at kontaktpersonerne henviste til en anden kontaktperson, hvis førstnævnte ikke selv havde mulighed for at besvare mails eller opkald.

To af de interviewede undrede sig over, at der i projektets formåls erklæring står, at SFOerne i området vil blive informeret om/inddraget i projektet, men at dette ikke er sket i praksis.¹⁰

Nogle af de interviewede mente, at man med fordel kunne have en psykolog tilknyttet projektet. Denne kunne man så om nødvendigt henvise familierne til eller have til at stå for en temaaften om børn og overvægt.

En enkelt af de interviewede efterlyste, at nye deltagere i skoleteamene kunne få samme information om f.eks. den motiverende samtale, som de deltagere, der havde været med fra starten.

Endelig foreslog de interviewede inddragelse af flere aldersgrupper i tilbud for overvægtige, da overvægt ikke kun er et problem blandt små børn, og at dette kunne udmunde i et permanent tilbud, som man løbende kunne henvise til.

Opsamling: Familieføreløbet

Opsummerende viser spørgeskemaundersøgelser samt interviews og observationer følgende:

- Både formelle og uformelle interviews med forældre og børn samt spørgeskemaundersøgelsen blandt forældre i Familieføreløbet viser, at familierne generelt har været glade for at deltage i projektet, og at de synes, forløbet havde en passende længde.

¹⁰ Det skal her bemærkes, at alle SFO'er i Vejle Kommune har modtaget information om projektet og tilbud om inspiration/kursusforløb, hvor de kunne få redskaber til at igangsætte mere fysisk aktivitet. Medvirken var dog frivillig, og flere SFO'er takkede nej til tilbuddet.

- Både interviews og spørgeskemaer viser, at familierne især har været virkelig glade for de fælles madlavningsaftener og børnenes ugentlige bevægelse.
- Både interviews og spørgeskemaer viser desuden, at de motiverende samtaler med kontaktpersonerne samt samtaler med diætist har været udbytterige og især har hjulpet forældrene for eksempel i forhold til at bedømme portionsstørrelser til deres børn.
- Både interviews og spørgeskemaundersøgelse viser derudover, at forældrene foretrækker at få konkrete redskaber til specifikke, ”selvoplevede” situationer snarere end generelle, overordnede råd.
- Enkelte forældre efterlyser desuden bedre kommunikation i forhold til organisatoriske forhold som for eksempel aflysninger, lokaleændringer, o.lign.
- Ud over de allerede nævnte resultater viser spørgeskemaundersøgelserne også, at familierne, der deltog i Familieføreløbet, i højere grad end forældrene i Forældrekurset var optaget af lære noget om sundhed, mad og motion i løbet af projektperioden.
- Med forbehold for, at der er meget få deltagere i den anden spørgeskemaundersøgelse, der blev gennemført efter, at deltagerne var stoppet i Familieføreløbet, viser en sammenligning af første og anden spørgeskemaundersøgelse, at børnenes forbrug af slik og chokolade er uændret (en til to gange om ugen), og det samme gælder for forbruget af frugt og vand (hver dag). Til gengæld ser det ud til, at børnene oftere spiser grøntsager, groft brød og fisk, og at flere af børnene bevæger sig mindst en time hver dag, end de gjorde, da de begyndte i projektet. Til gengæld ser det også ud til, at flere bruger mere tid på stillesiddende aktiviteter, såsom at se TV, hver dag.
- Både første og anden spørgeskemaundersøgelse viser god trivsel hos børnene ud fra de udvalgte parametre.
- Respondenterne i den anden spørgeskemaundersøgelse anser generelt sig selv for at leve et lidt sundere liv, end respondenterne i den første spørgeskemaundersøgelse. I begge spørgeskemaer placerer familierne dog primært sig selv i ”den sunde ende” af skalaen.
- Som beskrevet andetsteds er sammenligningen mellem spørgeskemaresultaterne i Vejle Kommune og kontrolkommunen Kolding meget problematisk på grund af få respondenter, der har besvaret spørgeskemaerne. Alt i alt viser sammenligningen af svarene fra Vejle Kommune og Kolding Kommune ikke de store forskelle i udviklingen.
- Der blev desuden foretaget en mindre spørgeskemaundersøgelse blandt familier, der havde takket nej til at deltage i Familieføreløbet. Undersøgelsen viser, at familierne især havde takket nej, fordi deres barn allerede var meget fysisk aktivt, de ikke havde tid til at deltage, eller fordi de allerede havde deltaget i projektet én gang.
- Endelig viser interviews med de sundhedsprofessionelle deltagere i skoleteams’ene, at sundhedsplejersker/ pædagoger generelt er glade for at stå for projektet og er tilfredse med den måde det fungerer på med jævnlige netværksmøder og frihed til at udføre projektet, som de selv ønsker det inden for de udstukne rammer. Der er dog ønske om en ændret rekrutteringsform, bedre kommunikation med hurtigere respons fra kontaktpersonerne i kommunen samt bedre kontakt til de involverede SFO’er.

Konklusion og anbefalinger

Konklusion

Herunder fremhæves i punktform de væsentligste resultater og erfaringer fra projekt *Sunde vaner fra barnsben* i Vejle Kommune.

Forældrekurset

- Spørgeskemaundersøgelserne viser, at forældrene generelt har været glade for Forældrekurset. Især har mange været glade for erfaringsudveksling med andre forældre og for undervisernes konkrete tilgang til emnerne.
- Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at forældrene især havde forventninger til den del af kurset, der omhandlede forælderrollen og opdragelse frem for kost og motion. Det ser også ud til, at kurset indfrie deres forventninger, samt at de ændringer, der er sket hos familierne, især er sket på opdragelsesområdet.
- Der er ikke nævneværdige forskelle på respondenternes holdning til sundhed, mad og motion i spørgeskema 1 og 2.
- Telefoninterviewene viser i tråd med spørgeskemaundersøgelsen, at der blandt forældrene er en del usikkerhed på opdragelsesområdet i forhold til børn i denne aldersgruppe. Blandt de interviewede virker der desuden ikke til at være så stor efterspørgsel efter viden om sund kost og motion. Forældrene vil derimod gerne have nogle helt konkrete råd til, hvad man som forælder skal/kan gøre i bestemte situationer og har været meget glade for erfaringsudveksling forældrene imellem.
- Både spørgeskemaundersøgelserne og telefoninterviewene peger således på, at forældrene især har været interesserede i og fået mest ud af den del af kurset, der omhandler opdragelse og forælderrollen i forhold til f.eks. grænsesætning.

Familieforløbet

- Både formelle og uformelle interviews med forældre og børn, samt spørgeskemaundersøgelsen blandt forældre i Familieforløbet viser, at familierne generelt har været glade for at deltage i projektet.
- Både interviews og spørgeskemaer viser, at familierne især har været virkelig glade for de fælles madlavningsaftener og børnenes ugentlige motionsaktiviteter.
- Både interviews og spørgeskemaer viser desuden, at de motiverende samtaler med kontaktpersonerne samt samtaler med kostkonsulent har været udbytterige.
- Både interviews og spørgeskemaundersøgelse viser desuden, at forældrene foretrækker at få konkrete redskaber til specifikke, ”selvoplevede” situationer snarere end generelle, overordnede råd.
- Nogle forældre efterlyser desuden bedre kommunikation i forhold til organisatoriske forhold som for eksempel aflysninger, lokaleændringer, o.lign.

- Med forbehold for, at der er meget få deltagere i den anden spørgeskemaundersøgelse, der er foretaget efter deltagerne er stoppet i Familieførløbet, viser en sammenligning af første og anden spørgeskemaundersøgelse, at børnenes forbrug af slik og chokolade er uændret (en til to gange om ugen) og ligeledes forbruget af frugt og vand, som de fleste får hver dag. Til gengæld ser det ud til, at børnene oftere spiser grøntsager, groft brød og fisk end før deltagelse i projektet, og at flere af børnene bevæger sig mindst en time hver dag. Til gengæld ser det også ud til, at flere bruger mere tid på stillesiddende aktiviteter, såsom at se TV, hver dag.
- Både første og anden spørgeskemaundersøgelse viser god trivsel hos børnene ud fra de udvalgte parametre.
- Alt i alt viser sammenligningen mellem spørgeskemaundersøgelserne i Vejle Kommune og Kolding Kommune ikke de store forskelle i udviklingen.
- En mindre spørgeskemaundersøgelse blandt familier, der havde takket nej til at deltage i Familieførløbet viser, at familierne især havde takket nej, fordi deres barn allerede var meget fysisk aktivt, fordi de ikke havde tid til at deltage, eller fordi de allerede havde deltaget i projektet én gang.
- Endelig viser interviews med de sundhedsprofessionelle deltagere i skoleteamsene, at sundhedsplejersker / pædagoger generelt har været glade for at stå for projektet og været tilfredse med den måde det har fungeret på med jævnlige netværksmøder og frihed til at udføre projektet, som de selv ønsker det, inden for de udstukne rammer. Der er dog ønske om en ændret rekrutteringsform, bedre kommunikation med hurtigere respons fra kontaktpersonerne i kommunen samt bedre kontakt til de involverede SFO'er.

Specifikke anbefalinger

Evalueringsprocessen i Vejle Kommune har givet anledning til følgende specifikke anbefalinger til projekt *Sunde vaner fra barnsben*.

Forældrekurset

- Forældrekurset har et sundhedsmæssigt sigte, men som det tydeligt fremgår af såvel telefoninterview og spørgeskemaundersøgelse, er de deltagende forældre hovedsageligt interesserede i information og diskussion om forælderrollen og opdragelse, da de allerede føler, de lever sundt ift. mad og motion. Det kan derfor overvejes om fremtidige projekter i højere grad kan forene diskussioner om forælderroller og opdragelse med sundhed /kost /motion.
- I sammenhæng med ovenstående betragtninger om, at de deltagende familier allerede lever sundt bør det overvejes om rekruttering til lignende projekter bør være så bred, at den indbefatter *alle* familier med 3-årige børn, eller om man med fordel kan opstille nogle få kriterier for deltagelse. Det kunne f.eks. være at fokusere på

såkaldt udsatte familier, hvor man erfaringsmæssigt ved at sundheden nedprioriteres (se f.eks. Susy 2007) og bruge flere ressourcer på at rekruttere disse familier frem for at rekruttere bredt.

- Forældre i både telefoninterview og spørgeskemaundersøgelse fremhæver vigtigheden af erfaringsudveksling forældrene i mellem. Det bør derfor overvejes om dette aspekt kan fremmes under kursusforløbet, f.eks. ved at afsætte mere tid til dette.
- Forældre giver i både telefoninterview og spørgeskemaundersøgelse udtryk for, at de fik mest ud af kurset, når der blev fokuseret på specifikke og ”selvoplevede”/genkendelige problemstillinger frem for generelle betragtninger om opdragelse. I sammenhæng med ovenstående betragtninger om erfaringsudveksling bør det overvejes, om man på lignende kurser bør fokusere mere på disse aspekter.
- Hvis projekter som Forældrekurset med et meget bredt forebyggende sigte skal give mening, bør det overvejes, om der bør afholdes lignende opfølgende kurser – evt. hver andet år. Som flere af forældrene – især i telefoninterviewene - er inde på, ændrer de problemstillinger man som forælder står over for sig hele tiden i takt med, at barnet bliver ældre. Det bør derfor overvejes om lignende kursusaftener skal afholdes for forældre til børn i forskellige aldersgrupper.

Familieprojektet

- Ifølge både interviews og spørgeskemaundersøgelser var madaftenerne meget populære blandt de deltagende familier. Det anbefales derfor, at man indfører / bibeholder madaftener i andre lignende projekter. Ligeledes var de ugentlige bevægelsestilbud populære, også blandt børn, der ikke tidligere har brudt sig om motion. Det bør derfor overvejes, om disse eller lignende motionstilbud kan gøres permanente, f.eks. via et samarbejde med det lokale idrætsforeningsliv (med det forbehold at sådanne samarbejder tidligere har vist sig vanskelige; se f.eks. Lund og Andreassen 2008).
- Som i Forældrekurset synes forældrene i Familieprojektet også at have fået mest ud af de dele af samtaler og kursus- og temaaftener, som har været specifikke, konkrete og drejet sig om situationer, der har været genkendelige for den enkelte familie. Det anbefales derfor, at man i fremtidige projekter om muligt i endnu højere grad tager udgangspunkt i den enkelte families individuelle problemer, muligheder og ressourcer. Da deltagerne i Familieforløbet er en forskelligartet gruppe med forskellige ønsker og behov synes de motiverende samtalers fleksibilitet og individuelle fokus her at være en stor styrke.
- Det ser desuden ud til at et irritationsmoment hos både deltagende familier og sundhedsprofessionelle har været lejlighedsvis dårlig organisering, hvor ændringer af mødetidspunkter eller aflysninger af møder ikke blev kommunikeret ordentligt. Det anbefales derfor, at man i lignende projekter overvejer, hvordan man på en enkel måde kan forbedre kommunikation af ændringer og aflysninger, f.eks. vha. gruppe-sms, e-mails eller lignende.

Generelle anbefalinger

Denne og andre evalueringsprocesser (se f.eks. Lund 2008 og Andreassen 2010) har givet anledning til følgende mere generelle betragtninger i forhold til, hvad man skal være opmærksom på, når man har til hensigt at skabe sundhedsfremmende adfærdsændringer hos en befolkningsgruppe.

Samtale som grobund for forandring?

Flere videnskabelige artikler viser, at motiverende samtaler har god effekt på folks sundhedsadfærd (se f.eks. DiMarco et al. 2009). Det lader da også til, at familierne i Familieforløbet har været godt hjulpet på vej af de motiverende samtaler. Spørgsmålet melder sig dog, hvorvidt samtaler i en begrænset periode alene er nok til at motivere til så omfattende forandringer som ændring af kost- og motionsvaner. Det anbefales derfor at undersøge muligheden for, at samtalerne kan fortsættes over en længere periode, da det ser ud til at effekten af samtalerne ellers i større eller mindre grad svækkes hos familierne over tid.

Selvforglemmende fysisk aktivitet

Erfaring fra en række projekter viser, at overvægtige børn ofte har negative tanker om og stort fokus på eget udseende og egen (manglende) fysiske formåen, og at mange af børnene derfor længes efter et frirum, hvor de kan fokusere på noget andet (se f.eks. Lund 2008). I en undersøgelse af brugen af fysisk aktivitet som terapi i forhold til anorektikere konkluderes det, at fysiske aktiviteter, der bygger på relationer til andre, som ikke er resultatorienterede og som er uforudsigelige, kan reducere anorektikers negative opmærksomhed på egen krop. Derimod kan aktiviteter, der er præget af individualitet, som er resultatorienterede, og som er forudsigelige, fremprovokere deltagerens negative opmærksomhed på egen krop (Duesund & Skåderud 2003). Noget tilsvarende kunne være gældende for overvægtige personer, hvorfor kommende projekter anbefales at have dette med i overvejelserne i forhold til motionstilbud.

Ændringer tager tid

Det skal pointeres, at al erfaring viser, at livsstilsændringer hos både børn og voksne tager tid. Derfor må man regne med, at det vil kræve megen tid, hvis man i et projekt som dette skal lykkes med at hjælpe familier med overvægtige børn til en sundere kost- og motionsadfærd. Det kan være en træg proces, idet gamle, indgroede vaner skal erstattes af nye. Derfor bør man for det første ikke forvente, at der hos alle deltagerne sker store ændringer, der medfører store resultater, lige med det samme. For det andet bør det overvejes, hvordan man bedst muligt fra projektets side kan arrangere opfølgning til / udsusning fra projektet, så familierne ikke pludselig 'slippes' helt. Endelig bør det overvejes om projektets succesfulde aktiviteter kan integreres som løbende tilbud i kommunen, således at projektets ressourcer og erfaringer ikke går tabt ved projektets udløbsdato.

Makropolitiske spørgsmål

På et mere overordnet niveau skal det bemærkes, at det tyder på, at projekter, som søger at fremme sundheden ved udelukkende at fokusere på ændringer hos enkeltindivider for det første gør sig skyldige i et forenklet syn på overvægt, der overser, at overvægt er et komplekst fænomen, som også er samfundsforskyldt. For det andet løber man en risiko for, at interventionen kommer til at anspore til skyld og skam hos enkeltindivider (Thing 2005). Begge forhold kan muligvis undgås ved i højere grad at tænke sundhed på et mere makropolitisk niveau, dvs. at forsøge at skabe nogle institutionelle og strukturelle rammer, som mere indirekte får en betydning for befolkningens sundhed. Således kunne sundhedsfremmende projekter i fremtiden i højere grad tænkes at forsøge at sikre flere muligheder for fysisk aktivitet i f.eks. byrummet, i børnehaven og i skolen samt lægge højere skatter og afgifter på sukkerholdige og fede madvarer. Dette kræver dog til dels en større politisk og økonomisk intervention, end hvad der er muligt på kommunalt plan (se f.eks. Forebyggelseskommissionens rapport om dette emne på <http://www.forebyggelseskommissionen.dk/>).

Resume

Forældrekurset

- Spørgeskemaundersøgelserne viser, at forældrene generelt har været glade for Forældrekurset. Især har mange været glade for erfaringsudveksling med andre forældre og for undervisernes konkrete tilgang til emnerne.
- Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at forældrene især havde forventninger til den del af kurset, der omhandlede forældrerollen og opdragelse frem for kost og motion. Det ser også ud til, at kurset indfrie deres forventninger, samt at de ændringer, der er sket hos familierne, især er sket på opdragelsesområdet.
- Der er ikke nævneværdige forskelle på respondenternes holdning til sundhed, mad og motion i spørgeskema 1 og 2.
- Telefoninterviewene viser i tråd med spørgeskemaundersøgelsen, at der blandt forældrene er en del usikkerhed på opdragelsesområdet i forhold til børn i denne aldersgruppe. Blandt de interviewede virker der desuden ikke til at være så stor efterspørgsel efter viden om sund kost og motion. Forældrene vil derimod gerne have nogle helt konkrete råd til, hvad man som forælder skal/kan gøre i bestemte situationer og har været meget glade for erfaringsudveksling forældrene imellem.
- Både spørgeskemaundersøgelserne og telefoninterviewene peger således på, at forældrene især har været interesserede i og fået mest ud af den del af kurset, der omhandler opdragelse og forældrerollen.

Familieforløbet

- Både formelle og uformelle interviews med forældre og børn, samt spørgeskemaundersøgelsen blandt forældre i Familieforløbet viser, at familierne generelt har været glade for at deltage i projektet.
- Både interviews og spørgeskemaer viser, at familierne især har været virkelig glade for de fælles madlavningsaftener og børnenes ugentlige motionsaktiviteter.
- Både interviews og spørgeskemaer viser desuden at de motiverende samtaler med kontaktpersonerne samt samtaler med diætist har været udbytterige.
- Både i interviews og spørgeskemaundersøgelse viser desuden, at forældrene foretrækker at få konkrete redskaber til specifikke, ”selvoplevede” situationer snarere end generelle, overordnede råd.
- Nogle forældre efterlyser desuden bedre kommunikation i forhold til organisatoriske forhold som for eksempel aflysninger, lokaleændringer, o.lign.
- Med forbehold for, at der er meget få deltagere i den anden spørgeskemaundersøgelse, der er foretaget efter deltagerne er stoppet i Familieforløbet, viser en sammenligning af første og anden spørgeskemaundersøgelse, at børnenes forbrug af slik og chokolade er uændret (som de fleste får en til to gange om ugen) og ligeledes forbrugt af frugt og vand (som de fleste får hver dag). Til gengæld ser det ud til at børnene oftere spiser grøntsager, groft brød og fisk end før deltagelse i projektet, og at flere af

børnene bevæger sig mindst en time hver dag. Til gengæld ser det også ud til at flere bruger mere tid på stillesiddende aktiviteter, såsom at se TV, hver dag.

- Både første og anden spørgeskemaundersøgelse viser god trivsel hos børnene ud fra de udvalgte parametre.
- Alt i alt viser sammenligningen mellem spørgeskemaundersøgelserne i Vejle Kommune og Kolding Kommune ikke de store forskelle i udviklingen.
- En mindre spørgeskemaundersøgelse blandt familier, der havde takket nej til at deltage i Familieføreløbet viser, at familierne især havde takket nej, fordi deres barn allerede var meget fysisk aktivt, fordi de ikke havde tid til at deltage, eller fordi de allerede havde deltaget i projektet én gang.
- Endelig viser interviews med de sundhedsprofessionelle i skoleteamsene, at sundhedsplejersker/ pædagoger generelt har været glade for at stå for projektet og været tilfredse med den måde det kører på med jævnlige netværksmøder og frihed til at udføre projektet, som de selv ønsker det, inden for de udstukne rammer. Der er dog ønske om en ændret rekrutteringsform, bedre kommunikation med hurtigere respons fra kontaktpersonerne i kommunen samt bedre kontakt til de involverede SFO'er.

Litteratur

Andersen, L. B. et al. (2004): "The relationship between physical fitness and clustered risk, and tracking of clustered risk from adolescence to young adulthood: Eight years follow-up in the Danish Youth and Sport Study". I: *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, <http://www.ijbnpa.org/content/1/1/6>.

Andreassen, P. (2010): *Evaluering af Familieprojektet i Projekt Krop, mad og bevægelse i Syddjurs Kommune*. Syddjurs Kommune.

DiMarco, I. D. et al (2009). "The use of motivational interviewing techniques to enhance the efficacy of guided self-help behavioral weight loss treatment". I: *Eating Behaviors*, vol. 10, issue 2, pp. 134-136.

Froberg, K. et al.(2005): "Mini Review: Physical activity and fitness and its relations to cardiovascular disease risk factors in children". I: *International Journal of Obesity*, 29: 34-S39.

Klarlund, B.(2003): *Recept på motion: Motion som forebyggelse*. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.

Lund, O. (2008). *Rend og Hop – Vi si'r stop! Et sundhedsprojekts bestræbelser på at skabe bedre betingelser for det sunde liv i Varde kommune*. Syddansk Universitet.

Lund, O. og Andreassen, P. (2008): *Gå i gang. Evalueringsrapport*. Syddansk Universitet.

Mathiessen, J. et al. (2008). "Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolescents in Denmark". I: *Scandinavian Journal of Public Health*, marts 2008, vol. 36, no. 2, s. 153-160.

Michaelsen, K. F. et al.(2006): "Forebyggelse og behandling af fedme hos børn og unge". I: *Ugeskrift for læger*, 162: 172-175.

Pearson, S. et al.(2005): "Stigning i overvægt og fedme blandt københavnske skolebørn i perioden 1947-2003". I: *Ugeskrift for læger*, 167: 158-62.

Richelsen, B. et al.(2003): *Den danske fedmeepidemi: Oplæg til en forebyggelsesindsats*. Danmark: Ernæringsrådet.

SUSY (2007): *Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark 2007*. Statens Institut for Folkesundhed.

Internetadresser:

Forebyggelseskommissionen: <http://www.forebyggelseskommissionen.dk/>

Fødevedirektoratet: <http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/EEBB7275-F739-4F15-9771-BD8A1574F2E2/0/kostoglaering.pdf>

Thing, L.(2005): *Motion på recept – er en svær pille at sluge! En sociologisk diskussion af motion som behandling i velfærdsstaten.* Idrottsforum.
<http://www.idrottsforum.org/articles/thing/thing050419.pdf>

Sundhedsstyrelsen: <http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefalinger%20til%20boern%20og%20unge.aspx>

SPØRGESKEMA 2

til forældre i projekt
"Sunde vaner fra barnsben"

Forældrekursus

Sunde vaner fra barnsben Spørgeskema om forældrekurset

For omkring et år siden deltog du i en spørgeskemaundersøgelse som led i Vejle Kommunes projekt "Sunde vaner fra barnsben". Dette er det afsluttende og sidste spørgeskema, som vi håber, du vil besvare. Din besvarelse vil naturligvis være anonym. Når du har udfyldt skemaet, sender du det blot hurtigst muligt retur i den vedlagte svarkuvert. Portoen er betalt.

Sådan udfyldes skemaet

De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte et kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Kun hvis det er angivet, må der sættes flere kryds ved samme spørgsmål. Af hensyn til aflæsningen af dine svar vil vi bede dig om at sætte tydelige kryds i afkrydsningsfelterne og anvende en blå eller sort kuglepen.

Fx *Dyrker du motion?*

Ja	<input type="checkbox"/>
Nej	<input checked="" type="checkbox"/>

Hvis du fortryder et svar, skal du overstreges det forkerte svar helt og sætte kryds i den rigtige rubrik.

Ja	<input checked="" type="checkbox"/>
Nej	<input checked="" type="checkbox"/>

Har du spørgsmål til undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte mig på mailadressen: pandreassen@health.sdu.dk

På forhånd tak for hjælpen!

Venlig hilsen
Pernille Andreassen,
ph.d.-studerende,
Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,
Syddansk Universitet, Odense

Dette spørgeskema indgår i projektet
Kommunens plan mod overvægt og udføres
i et samarbejde mellem Vejle Kommune
og Syddansk Universitet

De første spørgsmål handler om dine holdninger til kost og motion

1. Hvor enig eller uenig er du i nedenstående påstande?

	Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Man kan selv gøre meget for at bevare et godt helbred	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er forældrenes ansvar at lære deres børn, hvad der er sundt og usundt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er forældrenes ansvar at sikre, at deres børn er fysisk aktive i mindst en time om dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er forældrenes ansvar at sikre, at deres børn spiser sundt til dagligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er kommunens ansvar at sikre, at børn er fysisk aktive i mindst en time om dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er kommunens ansvar at sikre, at børn spiser sundt til dagligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er børnehaven/vuggestuens/dagplejens ansvar at sikre, at børn er fysisk aktive i mindst en time om dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er børnehaven/vuggestuens/dagplejens ansvar at sikre, at børn spiser sundt til dagligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Vælg de tre ting herunder, som du synes er vigtigst i forhold til måltiderne i din familie (Max. 3 kryds)

At alle i familien kan lide maden	<input type="checkbox"/>	At hele familien spiser samlet	<input type="checkbox"/>
At der indgår grøntsager i måltidet	<input type="checkbox"/>	At maden er varieret	<input type="checkbox"/>
At familien hygger sig omkring måltidet	<input type="checkbox"/>	At maden er hurtig at lave	<input type="checkbox"/>
At maden er nem at lave	<input type="checkbox"/>	At maden er billig	<input type="checkbox"/>
At maden er nærende	<input type="checkbox"/>	At maden er fedtfattig	<input type="checkbox"/>
At barnet/børnene kan lide maden	<input type="checkbox"/>	At de enkelte medlemmer af familien kan spise, når det passer dem	<input type="checkbox"/>
Andet. Skriv venligst hvad:			

3. Vælg de tre ting herunder, som du synes er vigtigst i forhold til dit barns/børns motionsform (Max. 3 kryds)

At barnet/børnene synes, motionen er sjov	<input type="checkbox"/>	At der er en god instruktør/træner på motionsstedet	<input type="checkbox"/>
At motionsstedet ligger tæt på, hvor vi bor	<input type="checkbox"/>	At barnet/børnene udvikler fysiske færdigheder	<input type="checkbox"/>
At barnet/børnene har det sjovt med andre børn	<input type="checkbox"/>	At barnet/børnene kommer i god form	<input type="checkbox"/>
At barnet/børnene udvikler glæde ved motion	<input type="checkbox"/>	At barnet/børnene får bevæget sig mindst en time om dagen	<input type="checkbox"/>
At motionen er billig	<input type="checkbox"/>	At motionen ikke kræver nogen særlige færdigheder	<input type="checkbox"/>
At barnet/børnene kan motionere, når det passer ind i familiens rutiner	<input type="checkbox"/>	At motionsstedet har gode faciliteter	<input type="checkbox"/>
Andet. Skriv venligst hvad:			

De sidste spørgsmål handler om sundhedsadfærd

4. Hvor enig er du i, at I har lavet følgende ændringer i familien, siden I har deltaget i forældrekurset?

	Helt enig	Enig	Hverken	Uenig	Helt uenig
Jeg tænker oftere over sundhed i det daglige, end jeg gjorde før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg opfordrer oftere mit barn til at dyrke motion eller lege aktivt end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker oftere motion eller leger aktivt sammen med mit barn end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi drikker sjældnere sukkerholdigt sodavand/saftvand i familien end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi spiser oftere frugt i familien end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi spiser oftere grøntsager i familien end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi spiser sjældnere slik, chips, is eller chokolade i familien end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi spiser sjældnere fast food (såsom pizza, burger, pommefrites) end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg/vi er blevet bedre til at sætte grænser for vores barn/børn end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg/vi er blevet bedre til at løse konflikter i forhold til vores barn/børn end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Hvor længe er det siden, I deltog i Forældrekurset?

Det er ca. _____ måneder, siden vi deltog i Forældrekurset.

Det var de sidste spørgsmål.

Mange tak for hjælpen!

Har du kommentarer til spørgsmålene eller forældrekurset, kan du skrive dem her:

Bilag 2

Telefonterviewguide forældrekursus (*Sunde vaner fra barnsben*)

Evaluering med det formål at gøre projektet bedre. Handler om jeres oplevelse af og mening om projektet. Anonyme. Optage?. Spørgsmål?

Generel information

- Alder og køn på børn
- Hvor længe er det siden I var med i projektet?
- Og hvorfor ville I gerne med i projektet? / Hvad håbede I at få ud af det?

Projektet

- Har I deltaget i alle fire temaaftner? Hvad fik I ud af det (Emnerne: Kost motion, opdragelse)?
- Har I deltaget i samtaler med en sundhedsplejerske? Hvad fik I ud af det?
- Hvad synes I om projektets form? (Temaaftner og samtaler).
- Hvad synes I helt overordnet, I har fået ud af at deltage i projektet? Levede det op til forventningerne? Ville I have foretrukket en anden form / andre aktiviteter?
- Hvad har været det bedste / mest brugbare I kan tage med jer?
- Hvad kunne have været bedre / anderledes ved projektet??

Ændringer (Har I rent faktisk lavet ændringer?)

- Har I lavet nogle ændringer i forhold til jeres *madvaner* derhjemme efter at have været med i kurset? Hvilke / hvorfor ikke?
- Har I lavet nogle ændringer i forhold til jeres *motionsvaner* derhjemme efter at have været med i kurset? Hvilke / hvorfor ikke?
- Har I lavet nogle ændringer i forhold til *opdragselse* derhjemme efter at have været med i kurset? Hvilke / hvorfor ikke?

Andre kommentarer?

Bilag 3

Interview guide 1

Evaluering / ph.d. projekt, om at ændre mad- og motionsvaner, men med fokus på hvordan dagligdagen ser ud hos småbørnsfamilier (Vejle/Syddjurs). Anonymitet/fortrolighed, ingen forkerte svar, optager, spørgsmål?

Baggrundsinformation:

Alder, gift/ugift, antal børn, børns alder og køn, arbejde/uddannelse, medlemmer i familien/husstand, anden nær familie (Hvor bor kæreste, bedsteforældre, forældres søskende, venner? Ses tit? I hvilke forbindelser?)

Dagligdagen (generelt)

- Hvordan ser en almindelig hverdag ud for jer? Beskriv gerne i detaljer (Hvad sker der morgen – formiddag – eftermiddag – aften?)
Hvad optager jer/familien i hverdagen? Hvad bruger I tid på?
- Hvad er en god dag? (Gerne konkret eksempel)
- Hvad er en dårlig dag? (Gerne konkret eksempel)
- Hvad laver I en almindelig weekend – gerne i detaljer
Hvad er en god weekend/ Hvad er en dårlig weekend? (Eksempel)

Motion

- Når I laver noget sammen hele familien, hvad laver I så? Fritidsinteresser?
- Hvad er det bedste dit barn ved at lave? Hvad er det bedste, I ved at lave sammen som familie?
- Hvad er det værste dit barn ved at lave?
- Hvilken motion dyrker de enkelte personer i familien? (mor, far, børn)
Har nogen dyrket motion tidligere? (Hvorfor holdt X op?)
- Hvad synes børnene/barnet generelt om at bevæge sig? (Hvad er godt / hvad er skidt?)
- Hvad synes I (de voksne) generelt om at bevæge jer? (Hvad er godt / hvad er skidt?)
- Fortæl om en god oplevelse med motion/en dårlig oplevelse (for jer/ for barnet)
- Prøver I at få jeres børn/barn til at være mere aktive?
- Er der andre, der har indflydelse på barnets motionsvaner? (Hvad laver de i børnehaven/ bedsteforældre /med deres venner).
- Har I tidligere forsøgt at ændre motionsvaner? Hvordan gik det? (Forløb, resultater, tanker, hjælpemidler)

Mad og måltider

- Hvad spiser I på en normal dag? Hvad spiste I f.eks. i går? (Morgenmad, frokost, mellemmåltid, aftensmad)
- Hvordan spiser I til hverdag? (Spiser I sammen? Hvor? Hvordan? Hvem bestemmer, hvad der skal købes ind/spises?) Spiser I forskellige ting? (mor, far, børn)

Bilag 4 Interviewguide 2

Evaluering / ph.d. projekt, om at ændre mad- og motionsvaner. Nogle spørgsmål er gentaget fra sidst for at se, om der er ændringer. Anonymitet. Optage? Spørgsmål?

Projektet

- Hvilke aktiviteter har I været med til? Hvad skete der ved aktiviteterne? Hvad syntes I om det? Hvad har været godt/brugbart? Hvad har været dårligt/"undværligt"? (Ved hver af aktiviteterne f.eks. diætist, madlavningsaftner, temaaftner, motion for børnene, udleveret materiale, osv.)
- Bedste oplevelse/ værste oplevelse og hvorfor?
- Hvad har I fået ud af at være med i projektet?
- Har projektet betydet at I har ændret noget? (Kost, motion, vægt, trivsel). Har I fået det bedre (hvordan)? Har I fået det dårligere (hvordan)?
- Alt i alt, levede det op til dine forventninger? (Hvad var dine forventninger?)
- Er der noget, du har manglet i projektet (ønsk frit)?
- Hvad tror du, der skulle til, hvis I skulle ændre endnu mere (udefrakommende)?

Motion

- Er der sket ændringer på motionsområdet, siden sidst vi snakkede?
- Hvad synes dit barn om motion nu? Eksempler hvor det har været svært? Eksempler hvor det er gået nemt/godt? Hvad gjorde I så?
- Hvilken rolle spiller motion i jeres hverdag?
- Tænkter du, at det er en vigtig ting at jeres børn får motion? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Holder du øje med, hvor meget motion de får (ift. sundhedsstyrelsens anbefalinger)?
- Hvad gør I hvis der er dage de ikke får motion nok/ de ikke gider? (Konkret eksempel) Regler?
- Har I stadig mål på dette område? Hvilke? Hvordan vil I nå dem?
- Fortæl om en god oplevelse med motion/en dårlig oplevelse med motion (for jer/ for barnet) efter projektet.
- Hvilket forhold kunne du tænke dig dit barn fik til motion eller bevægelse i fremtiden? Gør du noget bevidst for at nå det mål? Hvad?
- Når I laver noget sammen hele familien, hvad laver I så?

Mad og måltider

- Er der sket ændringer på madområdet, siden vi snakkede sidst (Morgenmad, frokost, mellemmåltid, aftensmad, weekend)? Beskriv gerne meget konkret
- Har der været nogen afsavn?
- Hvad har været en hjælp/ hvad har været en hindring for ændringerne?
- Hvad synes børnene om det? Eksempler hvor det har været svært? Eksempler hvor det er gået nemt/godt? Hvad gjorde I så?
- Hvilken rolle spiller mad i jeres hverdag nu (glæde/bekymring)? Har det ændret sig fra før? Hvordan/hvorfor?
- Hvad synes du, er det vigtigste ved maden (smag, sundhed, andet)?

- Ser det anderledes ud i weekender og ferier?
- Beskriv et godt/hyggeagtigt måltid (Gerne et eksempel)
- Beskriv et dårligt/træls måltid (Gerne et eksempel)
- Hvad synes du, er det vigtigste ved maden (smag, sundhed, andet)?
- Har I nogen regler omkring mad?
- Har I nogen regler omkring mad?
- Hvad med andre steder, hvor barnet får noget at spise? (børnehave, skole, bedsteforældre, mv.). Hvad spiser barnet der/ hvordan?
- Har I tidligere forsøgt at ændre madvaner? (forløb, resultater, tanker, hjælpemidler)

Projektet

- Hvordan hørte I om projektet?
- Hvorfor meldte I jer til det? Hvad vil I gerne have ud af det?
- Hvad håber I at få ud af projektet? (forventninger)
- Hvad bliver svært? Hvorfor? Hvad bliver let? Hvorfor?
- Hvilke aktiviteter har I været med til? Hvad skete der ved aktiviteterne? Hvad syntes I om det? Hvad har været godt/brugbart? Hvad har været dårligt/"undværligt"?
- Hvilke tanker har I gjort jer ifm. at ændre kost- og motionsvaner? Hvordan vil/ har I gribe/grebet det an? Hvilke ændringer vil I/ har I foretaget (kun for barnet – hele familien)?
- Projekt for overvægtige børn: Hvad er overvægt, synes I? (definition) Er det noget I har tænkt over?
- Hvad er sundhed for dig / for din familie? (definition)
- Hvad gør I, der er sundt/ usundt?
- Er sundhed vigtig/ noget I tænker over i dagligdagen?

Debriefing

- Er der noget du/I gerne vil sige, som vi ikke har været omkring?
- Lov til at kontakte om ½ års tid?
- Evt. få lov til at følge jer en hverdag efter arbejde til sengetid?

Bilag 5

INTERVIEWGUIDE 3. Afsluttende interview. Hvordan er det gået efter projektet?

Projektet

- Har der været opfølgning? Hvordan har det været? Kunne du have ønsket dig andet ift. opfølgning?
- Hvad husker du bedst fra projektet i øvrigt? Hvorfor dette?
- Hvad har været den største hjælp? Hvad kunne du have undværet?
- Kunne I lige så godt ikke have deltaget i projektet? Har det haft nogen langtidseffekt? Gør I stadig brug af nogle af de ting, I lærte til projektet? Hvilke? Hvorfor disse? Hvorfor ikke? Fortæl om en konkret episode, hvor I har brugt det.
- Hvilke hjælpemidler kunne du tænke dig nu? (Hvad mangler du / redskaber?)
- Er der andet end projektet, der har hjulpet dig (familie, venner, foredrag, bøger, andet)? Hvad er godt ved dette/denne? Hvad kan du godt lide ved dennes råd? Har du gjort konkret brug af det? (Situationer/eksempler)
- Føler du dig stadig motiveret til at ændre nogle ting? Er det noget der fylder meget eller er der andet du bekymrer dig mere om?

Nu

- Hvad er der sket siden sidst? Ser jeres hverdag anderledes ud?
- Hvad fungerer godt herhjemme (ift. mad og motion)? Eksempler. Hvorfor går det godt, tror du?
- Hvad fungerer mindre godt herhjemme (ift. mad og motion)? Eksempler. Gør du noget for at ændre det?
- Har barnet/børnene tabt sig?
- Har du gjort noget særligt ift. overvægten?
- Snakker du med barnet om overvægt? Tror du, barnet er bevidst om det?
- Snakker du med barnet om mad? Og motion?
- Forsøger du at motivere barnet til at spise sundere/ lave mere motion? Hvordan? Fortæl gerne om et eksempel (hvor det lykkes godt + hvor det er lykkedes mindre godt).
- I hvilke situationer er det svært at håndhæve (fortæl om en konkret situation)?
- Hvad er det sværeste (aftensmaden, sliktfredag, motion, tid, andet)?
- Kan du komme på eksempler på en situation hvor du ved hvad du burde gøre, men gør noget andet?
- Hvorfor er overvægt et problem? Hvorfor er det et problem? Er det en stor bekymring? Hvorfor/ikke? Er der andre, større bekymringer?
- Hvor meget fylder det her i din bevidsthed? Er der andre ting, der fylder mere?
- Hvad ønsker du for dine børn generelt? Gør du dig nogen tanker om, hvordan de vil leve/ hvad de bliver for nogle personer?

- Hvad vil det sige at spise sundt, med dine egne ord? Tænkter du generelt, at det er vigtigt at børnene får sund mad? Hvorfor? Hvorfor spiser man ikke bare sundt hele tiden?
- Hvilket forhold kunne du tænke dig dit barn fik til mad i fremtiden?
- Gør du noget for at nå det mål? Hvad?

Ændringer

- Hvad er du mest glad for, I har fået ændret? Hvorfor dette?
- Har der været ændringer I har lavet, som I så har opgivet?
- Er der nogle ting du tænker, at det vil I i hvert fald ikke ændre (f.eks. fredagslik). Og hvorfor ikke?
- Har det været svært at holde gejsten oppe: Hvornår er det gået godt/ hvornår gået skidt (faldet i)? Fortæl om episoder.

Sundhed

- Hvad vil det sige at leve sundt, synes du?
- Synes du generelt, I lever sundt /sundere end før? Hvordan/hvad vil det sige?
- Hvornår synes du I lever sundt/ usundt? Konkrete eksempler
- Forskel på mors og fars tilgang. Hvordan kommer det til udtryk? Konkrete eksempler.
- Er du generelt bekymret for barnets sundhed? Hvordan? Er der andre ting du bekymrer dig mere om i dagligdagen?

Fremtiden

- Hvad er jeres plan, når projektet stopper?
- Hvilke ting vil du gerne gøre anderledes fremover? Hvad vil du fortsat gerne ændre?
- Er der noget på de her områder du gerne selv ville gøre anderledes/ ændre ved dig selv?
- Hvad tror du kunne blive et problem fremover? (Hvad kunne få jer til at falde tilbage i de gamle vaner?)
- Hvad tror du er vigtigst for at I kan fastholde ændringerne?

Debriefing

- Er der noget du/I gerne vil sige, som vi ikke har været omkring?
- Lov til at kontakte om 1 års tid til et sidste opfølgende interview?

Bilag 6

Komprimeret interviewguide

Evaluering/undersøgelse om at ændre mad- og motionsvaner, men med fokus på hvordan dagligdagen ser ud hos småbørnsfamilier (Vejle/Syddjurs). Anonymitet, optaget, spørgsmål?

Baggrundsinformation: Fortæl lidt om dig selv/ din familie (Alder, gift/ugift, antal børn, børns alder og køn, arbejde/uddannelse, fritid, medlemmer i familien/husstand, anden nær familie?)

Dagligdagen (generelt)

- Hvordan ser en almindelig hverdag ud for jer? Beskriv gerne i detaljer (Hvad sker der morgen – formiddag – eftermiddag – aften?)
Hvad optager jer/familien i hverdagen? Hvad bruger I tid på?
- Hvad laver I en almindelig weekend/ferier – gerne i detaljer

Motion

- Når I laver noget sammen hele familien, hvad laver I så? Fritidsinteresser?
- Hvilken motion dyrker de enkelte personer i familien? (mor, far, børn)
- Har nogen dyrket motion tidligere? (Hvorfor holdt X op?). Hvad synes I om motion?
- Hvad er det bedste dit barn ved at lave?
- Hvad er det værste dit barn ved at lave?
- Forsøger du at motivere barnet til at bevæge sig? Eksempel?
- Hvad synes I (de voksne) generelt om at bevæge jer? (Hvad er godt / hvad er skidt?)
- Fortæl om en god oplevelse med motion/en dårlig oplevelse (for jer/ for barnet)
- Har I tidligere forsøgt at ændre motionsvaner? Hvordan gik det? (Forløb, resultater, tanker, hjælpemidler)
- Er der sket ændringer på motionsområdet, siden I begyndte i projektet?
- Synes du det er vigtigt at få motion? Hvorfor?
- Hvilket forhold kunne du tænke dig dit barn fik til motion eller bevægelse i fremtiden? Gør du noget bevidst for at nå det mål? Hvad?
- Snakker du med barnet om overvægt? Tror du, barnet er bevidst om det?
- Snakker du med barnet om mad? Og motion?
- Forsøger du at motivere barnet til at spise sundere/ lave mere motion? Hvordan? Fortæl gerne om et eksempel (hvor det lykkes godt + mindre godt).

Mad og måltider

- Hvad spiser I på en normal dag? Hvad spiste I f.eks. i går? (Morgenmad, frokost, mellemmåltid, aftensmad)
- Er det anderledes i weekender/ferier?
- Har det ændret sig, siden I kom med i projektet?

Fremtiden

- Hvad så nu? Hvor motiveret er du nu for at lave ændringer? Hvornår er du mest/mindst motiveret?
- Hvilke ting vil I fortsætte med? Hvad vil du gerne ændre fremover? Hvad vil du gøre for at opnå det? Nye strategier?
- Hvad tror du er vigtigt for at I kan ændre jer/barnet kan tabe sig, fremover?
- Hvordan vil du helst støttes fremover? (nyt kommunalt projekt f.eks.)
- Andre kommentarer?

SPØRGESKEMA 2

til forældre i projekt "Sunde vaner fra barnsben"

- Har I tidligere forsøgt at ændre madvaner? (forløb, resultater, tanker, hjælpemidler)
 - Forskel på mors og fars tilgang? Hvordan kommer det til udtryk?
 - Hvad synes du, er det vigtigste ved måden (smag, sundhed, andet)?
 - Forsøger du at motivere barnet til at spise sundere? Hvordan? Giv gerne et eksempel.
 - Hvad med andre steder, hvor barnet får noget at spise? (børnehave, skole, bedsteforældre, mv.). Hvad spiser barnet der/ hvordan?
 - Har I nogen regler omkring mad?
 - Hvad vil det sige at spise sundt, med dine egne ord? Er sund mad vigtigt? Hvorfor?
 - Hvorfor spiser man ikke bare sundt hele tiden?
 - Hvilket forhold kunne du tænke dig dit barn fik til mad i fremtiden? Gør du noget for at nå det mål? Hvad?
- Projektet, mv.**
- Hvor længe har I været med i projektet? Hvordan kom I med i det?
 - Hvorfor meldte I jer til det? Hvad vil I gerne have ud af det?
 - Hvilke aktiviteter har I været med til? Hvad skete der ved aktiviteterne? Hvad syntes I om det?
 - Hvad har været godt/brugbart? Hvad har været dårligt/"undværligt"?
 - Bedste oplevelse/ værste oplevelse og hvorfor?
 - Er der noget, du har manglet i projektet (ønsk frit)?
 - Er der andet end projektet, der har hjulpet dig (familie, venner, foredrag, bøger, andet?) Hvad er godt ved dette/denne? Hvad kan du godt lide ved dennes råd? Har du gjort konkret brug af det?
 - Hvad er jeres plan, når projektet stopper?
 - Hvad tror du er vigtigt for, at I kan fastholde ændringerne?
 - Projekt for overvægtige børn: Hvad er overvægt, synes I? (definition) Hvorfor er det vigtigt at slippe for overvægt?
 - Hvad er sundhed for dig / for din familie? (definition)
 - Er der noget du/I gerne vil sige, som vi ikke har været omkring?

Denne undersøgelse indgår i projektet
Kommunens plan mod overvægt og udføres
i et samarbejde mellem Vejle Kommune
og Syddansk Universitet

Sunde vaner fra barnsben Spørgeskema 2 om kost- og motionsvaner

For omkring et år siden deltog du i en spørgeskemaundersøgelse om kost- og motionsvaner i din familie som led i Vejle Kommunes familieprojekt ”Sunde vaner fra barnsben”. Dette er det sidste og afsluttende spørgeskema, som vi håber, du vil besvare og returnere i den vedlagte svarkuvert. Portoen er betalt. Din besvarelse vil naturligvis være anonym

Sådan udfyldes skemaet

Hvis der i skemaet henvises til ”dit barn” menes der det barn, der har deltaget i projektet. De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte et kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Kun hvis det er angivet, må der sættes flere kryds ved samme spørgsmål. Af hensyn til aflæsningen af dine svar vil vi bede dig om at sætte tydelige kryds i afkrydsningsfeltene og anvende en blå eller sort kuglepen.

Fx *Dyrker du motion?*

Ja	<input type="checkbox"/>
Nej.....	<input checked="" type="checkbox"/>

Hvis du fortryder et svar, skal du overstrege det forkerte svar helt og sætte kryds i den rigtige rubrik.

Ja	<input checked="" type="checkbox"/>
Nej.....	<input checked="" type="checkbox"/>

Har du spørgsmål til undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte mig på mailadressen: pandreassen@health.sdu.dk

På forhånd tak for hjælpen!

Venlig hilsen

Pernille Andreassen, ph.d.-studerende,
Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,
Syddansk Universitet, Odense

De første spørgsmål handler om mad og måltider

1. Sæt kryds ud for, hvor ofte dit barn spiser følgende måltider:

	Hver dag	Næsten hver dag	En eller to gange om ugen	En eller to gange om måneden	Næsten aldrig	Aldrig	Ved ikke
Morgenmad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aftensmad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Sæt kryds ud for, hvor ofte dit barn spiser eller drikker de nævnte fødevarer:

	Hver dag	Næsten hver dag	En eller to gange om ugen	En eller to gange om måneden	Næsten aldrig	Aldrig	Ved ikke
Slik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grøntsager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Groft brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Burger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sodavand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havregryn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guldkorn/chokopops	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saftvand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De næste spørgsmål handler om motion

3. Hvor ofte bevæger dit barn sig i mindst 1 time, så han/hun bliver forpustet og får sved på panden? Sæt ét kryds.

Hver dag	<input type="checkbox"/>
Næsten hver dag	<input type="checkbox"/>
1 eller 2 gange om ugen	<input type="checkbox"/>
1 eller 2 gange om måneden	<input type="checkbox"/>
Næsten aldrig	<input type="checkbox"/>
Aldrig	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

4. Hvilke aktiviteter dyrker dit barn i fritiden? Sæt gerne flere kryds

Fodbold, håndbold, basketball, volleyball, o. lign.	<input type="checkbox"/>
Svømming, vandidræt, o. lign.	<input type="checkbox"/>
Gymnastik, aerobic, dans, o. lign.	<input type="checkbox"/>
Badminton, tennis, bordtennis, o. lign.	<input type="checkbox"/>
Træning i motionscenter	<input type="checkbox"/>
Cykler, løber på rulleskøjter, skateboard, løbehjul, o. lign.	<input type="checkbox"/>
Kampsport (taekwondo, judo, karate, o. lign.)	<input type="checkbox"/>
Aktive lege (såsom fangeleg, sjipning og lignende lege)	<input type="checkbox"/>
Andet. Skriv venligst hvad:	<input type="checkbox"/>

5. Hvor lang tid bruger dit barn til daglig på at se TV, spille computer, playstation eller lignende? Sæt ét kryds.

0-30 minutter	<input type="checkbox"/>	Fra 2 – 3 timer	<input type="checkbox"/>
30 minutter til 1 time	<input type="checkbox"/>	Fra 3 – 4 timer	<input type="checkbox"/>
Fra 1 til 2 timer	<input type="checkbox"/>	Mere end 4 timer	<input type="checkbox"/>

6. Hvor ofte laver du eller andre voksne i familien aktiviteter med dit barn, hvor I bliver forpustede og får sved på panden?

Hver dag	<input type="checkbox"/>
Næsten hver dag	<input type="checkbox"/>
1 eller 2 gange om ugen	<input type="checkbox"/>
1 eller 2 gange om måneden	<input type="checkbox"/>
Næsten aldrig	<input type="checkbox"/>
Aldrig	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Skriv gerne hvilke aktiviteter det evt. drejer sig om:

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit barn har det til daglig

7. Her skal du sætte ét kryds ud for hver sætning i forhold til hvor enig du er i, at sætningen passer på dit barn:

	Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig	Ved ikke
Mit barn er glad for at gå i skole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn har meget energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn har mange gode venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn bliver tit drillet i skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn kan godt lide at bevæge sig og blive forpustet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn har tit hovedpine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn er tit sygt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis mit barn har problemer, er der altid nogen, han/hun kan snakke med om det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn er tit ked af det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit barn er god til at løbe stærkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De sidste spørgsmål handler om familieprojektet Sunde vaner fra barnsben og om sundhed

8. Hvad synes du alt i alt om familieprojektet *Sunde vaner fra barnsben*?

Et virkelig godt projekt	<input type="checkbox"/>
Et godt projekt	<input type="checkbox"/>
Et nogenlunde projekt	<input type="checkbox"/>
Et dårligt projekt	<input type="checkbox"/>
Et virkelig dårligt projekt	<input type="checkbox"/>
Uddyb gerne dit svar: _____	

9. Hvad synes du om følgende aktiviteter i projektet? Sæt ét kryds ud for hver aktivitet

	Virkelig godt	Godt	Nogenlunde	Dårligt	Virkelig dårligt	Ved ikke	Delog ikke
To timers ugentlig bevægelse for børnene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Madlavningsaftner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seks kursusafnter (f.eks. om ernæring eller opdragelse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samtaler med kostkonsulent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samtaler med kontaktperson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du kommentarer til nogle af de enkelte aktiviteter i projektet, kan du skrive dem her:

11. Hvad synes du om projektets længde på et år?

For kort	<input type="checkbox"/>
Passende	<input type="checkbox"/>
For lang	<input type="checkbox"/>
Uddybende kommentarer:	

12. Hvor sundt et liv synes du, at du og din familie lever på en skala fra 0 til 10, hvor 0 står for et meget usundt liv og 10 står for et meget sundt liv? (Sæt ét kryds)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Et meget usundt liv										Et meget sundt liv
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Hvilke forventninger havde du før projektet til projektets indhold, og i hvilken grad levede projektet op til dine forventninger? (Sæt to kryds i hver linje – ét kryds under forventninger og ét under om projektet levede op til forventningerne)

	Forventninger til projektet			Projektet levede op til forventningerne		
	Store	Middel	Små	Ja	Delvis	Nej
At få mere viden om sund kost end jeg havde inden projektet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At få mere viden om bevægelse og motion end jeg havde inden projektet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At få mere viden om, hvordan man laver mad, der både er sundt og lækkert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At få mere viden om, hvordan og hvor man kan dyrke motion i lokalområdet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At få værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at løse konflikter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At få værktøjer til at håndtere forælderrollen i forhold til at sætte grænser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At få inspiration til, at vi kan leve sundere i min familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet. Skriv gerne hvad: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Det var de sidste spørgsmål.
Har du kommentarer til skemaet, projektet eller andet, kan du skrive dem her:

Mange tak for hjælpen!

Bilag 8

Kære forælder!

Du og din familie er tidligere blevet tilbudt at deltage i Vejle Kommunes projekt *Sunde vaner fra barnsben*, men valgte at takke nej. Da vi gerne vil forbedre projektet samt målretningen af projektet, tillader vi os at kontakte dig for at høre, hvorfor du/I har takket nej. Vi håber derfor, du vil tage dig tid til at besvare dette enkle spørgsmål og returnere dit svar i den vedlagte svarkuvert.

Venlig hilsen
Pernille Andreassen (pandreassen@health.sdu.dk)
på vegne af Vejle Kommune og Syddansk Universitet

Jeg valgte at takke nej til tilbuddet om at deltage i projekt *Sunde vaner fra Barnsben*, fordi (sæt gerne flere kryds):

Vi har ikke tid til at deltage i projektet	
Sundhedsplejersken holder øje med mit barns vægt, højde og taljemål	
Tidspunktet og dagen passer os ikke	
Vores barn er allerede meget fysisk aktivt	
Projektet lyder kedeligt	
Projektets fokus på sundere kost og motion er ikke aktuelt for os	
Min familie har allerede deltaget i projektet én gang	
Min familie har ikke behov for at ændre kost- og motionsvaner	
Vi skal køre for langt for at deltage	
Anden grund. Beskriv gerne hvad:	

Hvis vi må have lov til at kontakte dig med et par uddybende spørgsmål, skriv da venligst dit telefon-nummer her: _____

Bilag 9

Interviewguide. Sundhedsplejersker, Vejle

Evaluering. I har været med fra starten, hvad er jeres rolle i og mening om projektet, anonyme, spørgsmål?

Introduktionsrunde

- Navnerunde (anonyme, men for at jeg kan kende jeres stemmer fra hinanden)
- Hvor og hvor længe har I været sundhedsplejersker?
- Motivation / Hvorfor er I med i dette projekt?

Jeres rolle i projektet

- Hvad består jeres opgaver af i dette projekt med jeres egne ord?
- Hvad har været svært / hvad har været nemt for jer at gå til? (Giv gerne konkrete, anonyme eksempler).
- Fordele og ulemper ved jeres faglighed? Har I savnet noget (tværfaglighed)?

Projektet

- Hvad er jeres mening om projektets indhold/tilrettelæggelse (ris/ros) (fordele/ulemper)? Har I savnet noget?
- Hvordan er rekrutteringen foregået? Hvad har været nemt, hvad har været svært? Forslag?
- Hvilke barrierer har I oplevet, der har været ift. projektets mål?

De enkelte metoder/aktiviteter:

- Hvem har brugt DMS? Hvordan vil I beskrive denne metode? Hvad har været fordele og ulemper ved DMS? Hvad er svært og nemt/ godt og skidt ved at bruge DMS? Hvordan anderledes end hvad I ellers gør?
- Hvordan har temaafterne fungeret? Hvad har været godt/ skidt/ svært?
- Kommentarer til andre aktiviteter I har været involveret i?
- Tager projektet fat i problemet på den rigtige måde, sådan som I ser det?
- Hvad ville I gøre anderledes eller ændre til en anden gang, hvis I skulle være med til at tilrettelægge et lignende projekt?

Til allersidst et spørgsmål jeg også har stillet forældrene:

- Hvad er sundhed for en familie, sådan som I ser det/ hvorfor er det godt eller vigtigt ved at være sund?

Andre kommentarer?

Serien MOVEMENTS

Se de tidligere udgivelser i rapportserien på CISC's hjemmeside: www.sdu.dk/cisc

- 2010:6 Forskningsenheden for 'Bevægelse, Idræt og Samfund' (BIS): Forskningsprofil og udviklingsplaner for 2010-2014.
- 2010:5 Bjarne Ibsen, Anne Mette Walmar Hansen og Eva Vennekilde: Ændringer i kommunal idætspolitik efter kommunalreformen.
- 2010:4 Karsten Østerlund: Gå i Gang: Slutevaluering.
- 2010:3 Lise Specht Petersen: Rum for idræt og leg på Vesterbro.
- 2010:2 Bjarne Ibsen og Carsten Hvid Larsen: Aktivitet eller idrætspolitisk arbejde? Frivilligt arbejde i DGI Vestsjælland og DGI Nordsjælland.
- 2010:1 Bjarne Ibsen, Jan Toftegaard Støckel og Charlotte Klinker: Børn og fysisk aktivitet på Vesterbro.
- 2009:7 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: København – en by i bevægelse: evaluering af Københavns Kommunes motionsstrategi.
- 2009:6 Ole Lund: Evaluering af projekt 'Sund Cirkel'.
- 2009:5 Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Gigtforeningen.
- 2009:4 Ole Lund: Sund indskoling – evaluering af sundhedsfremmende indsatser i SFO og indskoling i Frederikshavn Kommune.
- 2009:3 Kirsten Kaya Roessler: Gruppesamtaler som psykologisk behandling af kroniske smerter: erfaringer fra projektet "Tilbage til arbejdet".
- 2009:2 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008.
- 2009:1 Ole Lund: Rend og Hop – Vi si'r stop: et sundhedsprojekts bestræbelser på at skabe bedre betingelser for det sunde liv i Varde Kommune.
- 2008:10 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Roskilde By.
- 2008:9 Per Jørgensen: Idrætspolitik i Gentofte Kommune gennem 100 år.
- 2008:8 Jens Høyer-Kruse, Malene Thøgersen, Jan Toftegaard Støckel, Bjarne Ibsen: Offentlige-frivillige partnerskaber omkring børn og fysisk aktivitet.
- 2008:7 Pernille Vibe Rasmussen: Foreninger og integration: Undersøgelse af foreningers vilkår for integrationsarbejde i Københavns Kommune.
- 2008:6 Thomas Gjelstrup Bredahl: Ekstern evaluering af Motion på Recept i Frederiksberg Kommune: September 2007.
- 2008:5 Thomas Gjelstrup Bredahl: Evaluering af Motion på Recept i Nordjylland 2007.
- 2008:4 Jens Troelsen, Kirsten Kaya Roessler, Gert Nielsen og Mette Toftager: De bolignære områders betydning for sundhed: hvordan indvirker bolignære områder på sundheden? – og hvordan kan udformningen gøres bedre?
- 2008:3 Ole Lund og Pernille Andreassen: Gå i gang: evalueringsrapport.
- 2008:2 Jan Toftegaard Støckel (red.): Parallel leg eller integreret leg? – partnerskaber om børn, leg og bevægelse.
- 2008:1 Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler: Stofmisbrug og fysisk aktivitet: Evaluering af "Krop og læring – Mere styr på eget liv".
- 2007:1 Bjarne Ibsen: Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007.