



PRAKSISMANUAL FOR CAMP SUND OG SJØV

BESKRIVELSE, EFFEKTEVALUERING OG
ANBEFALINGER

Mie Hansen og Kristian Traberg Larsen

Odense Kommune og Syddansk Universitet



ODENSE KOMMUNE



SYDDANSK UNIVERSITET

PRAKSISMANUAL FOR CAMP SUND OG SJØV

BESKRIVELSE, EFFEKTEVALUERING OG ANBEFALINGER

MIE HANSEN
KRISTIAN TRABERG LARSEN

ODENSE KOMMUNE OG SYDDANSK UNIVERSITET JANUAR 2017

Odense Kommune
Børn- og Ungeforvaltningen
Sundhed & Forebyggelse
Ørbækvej 100
5220 Odense SØ
www.odense.dk

Syddansk Universitet
Institut for Idræt og Biomekanik
Campusvej 55
5220 Odense SØ
www.sdu.dk/iob

Manualen kan frit citeres med tydelig angivelse af kilden.

INDHOLD

KORT OG GODT – en opsummering	5
BAGGRUND OG FORMÅL	6
Overvægt hos børn: et samfundsproblem	6
Fra Camp Fanø til Camp Sund og Sjøv	6
Formålet med Camp Sund og Sjøv	7
Manualens opbygning	8
METODE	9
Projektorganisering	9
Deltagere	10
Beskrivelse af campindsatsen	12
Beskrivelse af kontrolindsatsen	22
Ressourceallokering for Odense Kommune	23
Effektmålinger	24
RESULTATER	27
Sundhedsrelaterede effekter	27
Motorik og fysisk fitness	27
Neuropsykologisk udvikling	27
Omkostningseffektivitet	30
Samlet vurdering af indsatsen på baggrund af de målte effekter	30
OPSAMLING AF ERFARINGER	31
Børnenes trivsel	31
Forslag til forbedringer og videre anvendelse af indsatsen	32
KONKLUSION	34
ANBEFALINGER TIL DESIGN AF VÆGTTABSINDSATS	34
BILAG 36	
Bilag 1: Procedurebeskrivelse til sundhedsplejersker for rekruttering	36
Bilag 2: Informationsfolder om Camp Sund og Sjøv	40
Bilag 3: Invitation til informationsmøde	44
Bilag 4: Kammerataftale	45

Bilag 5: Forældrehåndbog	46
Bilag 6: Forældresamtykke	59
Bilag 7: Uddrag fra opskriftsamling	60
Bilag 8: Eksempel på Camp-skema.....	65
Bilag 9: Oversigt og tidsplan for de fire opfølgningsmøder med sundhedsplejersker.....	69
Bilag 10: Eksempel på invitation til opfølgningsmøde.....	75
REFERENCELISTE	77

FORORD

Med denne praksismanual ønskes det at beskrive en overvægtsindsats, *Camp Sund og Sjøv*, rettet mod børn i 5. klasse i Odense kommune gennemført i årene 2011 – 2013. Formålet er, at manualen kan bruges som inspiration eller retningslinjer til at gennemføre overvægtsindsatser i kommunalt regi. Forfatterne og Odense Kommune stiller sig til rådighed for eventuelle spørgsmål i denne forbindelse hos interesserede parter.

Manualen beskriver, hvad der er gjort, hvilke resultater indsatsen har vist og hvilke erfaringer og anbefalinger, det giver anledning til at videregive.

Inspirationen til indsatsen kommer fra en eksisterende overvægtsindsats, som har været gennemført i Odense Kommune siden 2005, *Camp Fanø*.

Indsatsen, som beskrives i denne praksismanual, er evalueret i et videnskabeligt forskningsdesign, og projektet som helhed er støttet af Trygfonden, Odense Kommune og Syddansk Universitet. Dette gør det muligt at rapportere effektmål med et relativt højt niveau af videnskabelig evidens. Samtidig kan det til tider bringe en læser, som udelukkende søger svar på den praktiske udførsel, i vildrede. Hvor det findes nødvendigt, vil det derfor understreges hvilke elementer, der har været under indflydelse af den videnskabelige indsats, og hvordan den praktiske udførsel kan tilgås foruden.

Forfatterne til manualen er Mie Hansen, Sundhedsfaglig Konsulent fra Børn- og Ungeforvaltningen i Odense Kommune og Kristian Traberg Larsen, Ph.D.-studerende fra Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

KORT OG GODT – en opsummering

- I Odense Kommune blev der i 2005 startet en årlig 6-ugers camp (Camp Fanø) for overvægtige børn i 5. klasse med henblik på at opnå vægttab.
- Efter campindsatsen blev der indledt en 1-årig familieindsats, hvor de sunde vaner skulle fortsættes i hjemmet.
- Trods stor opbakning, fravalgte en del børn deltagelse i Camp Fanø pga. den lange periode væk fra familien.
- Erfaringerne fra Camp Fanø resulterede i en ny version af campen, Camp Sund og Sjø, placeret inde i Odense og uden overnatning.
- Der blev foretaget en videnskabelig effektevaluering, hvor campen sammenlignes med en kort og lavintensiv indsats, som udgjorde en kontrolgruppe. Evalueringen blev støttet af Trygfonden og Odense Kommune.
- Campen var effektiv mht. deltagernes vægttab, sundhedstilstand, fysisk fitness og delvis mht. deres motorik og kognition.
- Der blev observeret mærkbare sociale, mentale og trivselsmæssige fremskridt blandt de fleste af børnene.
- Sammenlignet med kontrolgruppen var Camp Sund og Sjø væsentlig dyrere at gennemføre.
- På baggrund af erfaringer fra arbejdet med Camp Sund og Sjø, listes til sidst i manualen en række anbefalinger, som forfatterne gerne vil videregive til kollegaer og andre, der arbejder med vægttab hos børn og unge.

BAGGRUND OG FORMÅL

Overvægt hos børn: et samfundsproblem

Overvægt og fedme kan føre til en række negative konsekvenser for børn og unge. Risikoen for mistrivsel, senere alvorlige livstilssygdomme og tidligere død er blandt nogle af de mest alvorlige følgevirkninger ved overvægt og fedme [1, 2]. Overvægtige børn har en øget risiko for at have et lavt selvværd, har højere rater af depression, lider under øget bekymring og ensomhed [3, 4] og lider i højere grad af spiseforstyrrelser og tilbagetrukkethed fra det sociale liv [5]. Ligeledes øges risikoen for at vedblive overvægtig i voksenalderen, hvis et barn er overvægtigt [6]. Der mangler til dato gode estimer af de langsigtede samfundsøkonomiske konsekvenser ved overvægt og fedme i barndommen, men flere udenlandske undersøgelser indikerer, at der kan være tale om en særdeles omkostningstung samfundsmæssig byrde over et helt liv [7, 8].

Fra Camp Fanø til Camp Sund og Sjøv

Camp Fanø

Odense Kommune har i samarbejde med foreningen OPAD¹ siden 2005 årligt tilbudt ca. 40 overvægtige børn en plads på Camp Fanø, som er et tilbud om et 6 ugers koloniophold med henblik på vægttab og livsstilsændring. Et tilbud som har vist meget lovende vægttab og øget social og mental trivsel; men der er af hensyn til de fysiske rammer på kolonien ikke plads til flere end 40 deltagende børn, hvilket betyder, at nogle må afvises. Ligeledes udgør rammen for campen - en lejrskole på sydspidsen af Fanø en unik setting for campen, som kun kan bruges af Odense Kommune.

Populariteten ved Camp Fanø har været stigende i løbet af de første år, og i 2009 kunne følgende observeres i OK:

- Ca. 250 børn findes årligt overvægtige på tværs af kommunens ca. 2200 5. klasses børn

Figur 1 Kort over lokationen for Camp Fanø som blev initieret i 2005.



¹ www.foreningen-opad.dk

- Ca. 175 familier er motiveret til at gøre noget ved overvægtsproblematikken og får tilbudt deltagelse på "Camp Fanø"
- Kun 50 familier tilmelder sig i 2009 "Camp Fanø", heraf tilbydes 40 en plads (De 10, som ikke tilbydes en plads, står på venteliste i tilfælde af, nogle deltagere springer fra)
- 125 familier efterspørger et alternativt tilbud, da Camp Fanø som tilbud af forskellige årsager ikke er noget for dem²

På baggrund heraf var Odense Kommune interesseret i at udvikle et tilbud til de familier, som ikke blev tildelt en plads på Camp Fanø. Udvikling af et alternativt tilbud havde derfor følgende hensigter:

1. Flere børn ville få stoppet udviklingen af overvægt og fedme, ved at flere motiverede familier med overvægtige børn i 5. klasse kunne blive tilbudt deltagelse i en indsats.
2. Med afsæt i en videnskabelig evaluering ville Landets øvrige kommuner få mulighed for at blive inspireret af en lovende indsats, uafhængigt af lokale forhold.

Videnskabelig evaluering

Siden opstarten af Camp Fanø i 2005, har der eksisteret et tæt samarbejde om udformningen af campen mellem Odense Kommune og forskningscentret, Research In Childhood Health (RICH) ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Det søgtes fra starten at skabe en evidensbaseret indsats. Da den nye indsats, kaldet *Camp Sund og Sjøv*, ønskedes evalueret i et videnskabeligt setup, blev samarbejdet udvidet i denne forbindelse. Midlerne blev søgt hos Trygfonden i 2011, efter et vellykket feasibility trial var blevet gennemført.

Projektet var en et-årig indsats, hvor sundhedsudviklingen hos børnene fra Camp Sund og Sjøv blev sammenlignet med sundhedsudviklingen i en kontrolgruppe. Indsatsen blev sammenstykket som på Camp Fanø og bestod således af seks uger på den intensive livsstilscamp efterfulgt af et års støtte til at opretholde de sunde vaner hjemme i familien. Sundhedsrelaterede effektmål blev indsamlet før og efter den 6 ugers indsats, samt igen 12 måneder efter de første målinger blev foretaget.

Formålet med Camp Sund og Sjøv

Med afsæt i baggrunden for Camp Sund og Sjøv, blev formålet at udvikle, gennemføre og evaluere en vægttabsindsats til alle overvægtige børn i 5. klasse (inklusive deres familier), som var

² Erfaring fra Camp Fanø viser, at familier fravælger campen af forskellige årsager. De fleste er fx grundet a) manglende overskud i familien, b) barnet tør ikke være væk hjemmefra så længe c) etnicitet – bekymring ift fx bad, overnatning etc. d) Uoverensstemmelser blandt forældre ift motivation for tilbuddet

motiverede til at indgå i et vægttab, men som ikke ønskede at deltage på Camp Fanø. Ved at tilbyde en Camp i Odense, betød det, at børnene kunne få mulighed for at overnatte hjemme. Herigennem var det muligt at appellere til en stor andel af de børn, som ikke ønskede at være væk hjemmefra i seks uger.

Formålet med denne praksismanual er dels 1) at overskueliggøre og videreformidle opbygningen af *Camp Sund og Sjøv* med henblik på at andre interesserede parter kan eftergøre og inspireres af indsatsen, dels 2) at beskrive de mest relevante resultater fra indsatsen og endelig 3) at dele de erfaringer som gennem efterhånden mange års camp-baseret overvægtindsats har givet medarbejdere og forskere fra Odense Kommune og RICH.

Manualens opbygning

I manualens første del, metodeafsnittet, beskrives campens indhold og opbygning samt hvorledes, effektevalueringen er udarbejdet.

I resultatafsnittet rapporteres resultater fra effektevalueringen samt erfaringer fra undervisere, den kommunale projektleder og andre med kontakt til projektet.

Resultater og erfaringer diskuteres herefter i afsnittet "Opsamling af erfaringer". Her gives ligeledes bud på elementer, der vurderes til at have et forbedringspotentiale, og hvilke der med fordel kan undergå en tilpasning til andre typer af settings end de beskrevne i denne manual.

En del forskellige relevante bilag med detaljer omkring campen er at finde i slutningen af manualen, ligesom der kan findes information om Camp Fanø (fx beskrivelse af dagsrytmer, fag, opskrifter, opfølgningsmøde etc.) på www.odense.dk/sundogsjov

METODE

Projektorganisering

Forud for afvikling af campen og projektet blev en midlertidig styregruppe indledningsvist nedsat for at etablere en pilot-camp i 2011. Denne styregruppe bestod af leder af faglig udvikling i Børn og Ungeforvaltningen, konsulent fra fritidsafdelingen, økonomiansvarlig og en projektkonsulent.

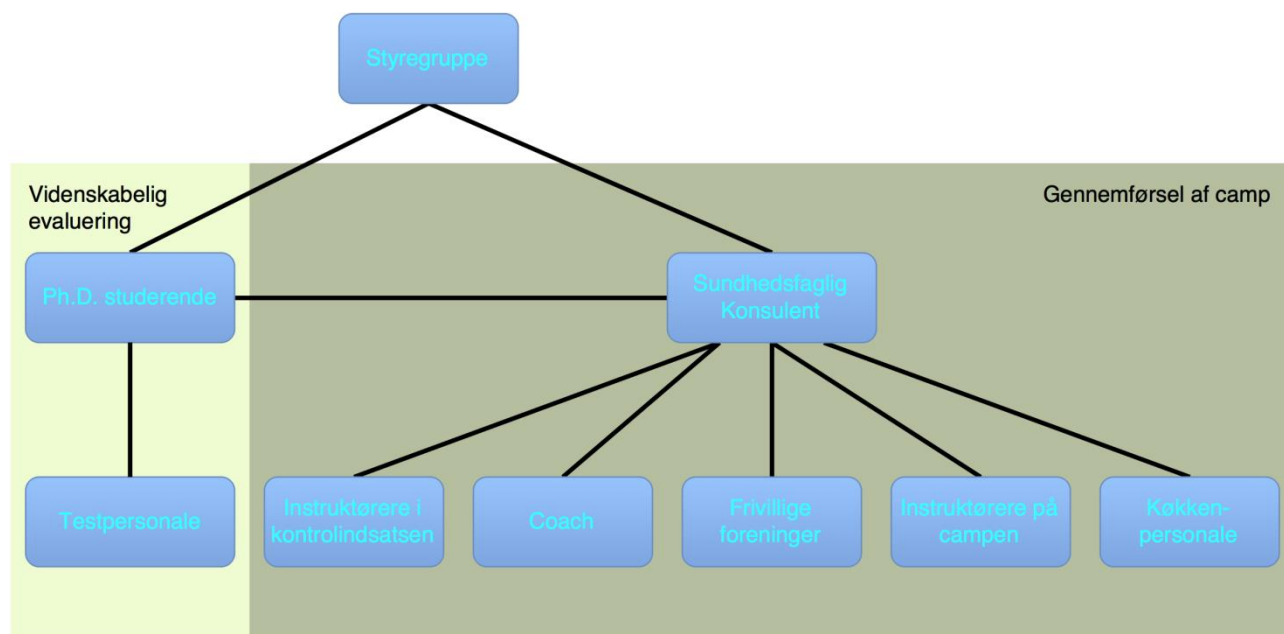
Til fondsansøgning og design af det endelige projekt, blev en mere formel etablering af en projektstyregruppe på tværs af Odense Kommune og RICH nedsat. Styregruppen bestod af følgende repræsentanter:

- Børne- og Ungeoverlæge (Politisk ansvarlig) (Odense Kommune)
- Sundhedsfaglig konsulent (Projektleder) (Odense Kommune)
- Videnskabelig ansvarlig professor (RICH)
- Videnskabelig medarbejder (RICH)
- Ph.D. studerende (RICH)

Parallelt med styregruppen, arbejdede den Ph.D. studerende og den Sundhedsfaglige konsulent sammen omkring afvikling af campen i en mere uformel arbejdsgruppe. I projektets sidste år blev der i Odense Kommune tilknyttet endnu en projektmedarbejder, som bistod i arbejdet med planlægning og afvikling af campen. Ud over arbejdsgruppens sparring blev gennemførsel og det videnskabelige arbejde i projektet separeret i det daglige for at undgå, at forskerne havde indflydelse på, hvordan Odense Kommune gennemførte den praktiske del af campen. Projektets organisering er skitseret i Figur 2 på næste side.

Det anbefales, at etablere en styregruppe forud for oprettelsen af en camp, som består af repræsentanter fra både den udførende og den evaluerende institution (eksempelvis universitet eller konsulenter med nødvendige kompetencer). Styregruppen kan med fordel også bestå af eksperter, som er i stand til at bibringe den nyeste viden inden for området.

Figur 2. Projektorganisering



Deltagere

Målgruppe

Den primære målgruppe for Camp sund og Sjøv var overvægtige børn i 5. klasse i Odense Kommune. Grænsen for overvægt blev baseret på alders- og kønsspecifikke grænser ifølge Cole et al. [9], og blev fastslået til årgangens sundhedssamtale på skolerne hos sundhedsplejersken (se også *Opsporing og rekruttering*). Børn fra både friskoler, privatskoler og folkeskoler blev inkluderet. Børn fra specialskoler blev ikke inkluderet. Følgende eksklusionskriterier har været opstillet forud for rekruttering til projektet:

- Børn, der tidligere eller på samme tid deltager i andre forskningsprojekter vedrørende overvægt
- Børn, der går i specialskole eller i OBS-klasse³
- Børn med handicap af psykisk eller motorisk karakter
- Børn med en diagnosticeret endogen årsag til overvægt
- Børn med kendt voldelig adfærd

Det er tidligere foreslået, at den største effekt af forebyggende overvægtsindsatser kan opnås i alderen 6 – 12 år [10]. Samtidig er der i Odense Kommune mulighed for netop i 5. klasse at

³ I Odense Kommune er elever i [OBS-enheder](#) generelt normalt begavede børn, der ikke kan profitere af den almindelige undervisning i folkeskolens normalklasser, pga. adfærds-, kontakt, og trivselsproblemer.

screenes for overvægt i forbindelse med den nævnte obligatoriske sundhedssamtale hos skolens sundhedsplejerske, idet der her foretages en højde- og vægtmåling. Ligeledes kræver deltagelse i en intensiv camp, at barnet er indstillet på at bruge de mange timer dagligt væk fra vantede omgivelser, hvilket ikke kan forventes i en tidligere alder. Endvidere tyder meget på, at både kost- og motionsvaner, som etableres i ungdommen, har gode chancer for at blive videreført til voksenalderen [11]. Endeligt har forældrene mere indflydelse på barnets sundhedsrelaterede omgivelser, inden puberteten indtræder. Inddragelse af forældre og den resterende familie øger chancen for at ændre adfærd under vægttab [12, 13], hvorfor den sekundære målgruppe var børnenes forældre og eventuelle søskende.

Opsporing og rekruttering

Børn og familier blev opsporet og rekrutteret ud fra følgende procedurer (som også anvendes for Camp Fanø) (Se Bilag 1):

1. Et informationsbrev vedrørende måling af Body Mass Index (BMI) ved sundhedssamtalen blev delt ud af klasselæreren til alle elever i 5. klasse i starten af skoleåret.
2. Ved den obligatoriske sundhedssamtale hos skolesundhedsplejersken blev overvægtige børn identificeret på følgende vis:
 - a. Der blev foretaget højde- og taljemål samt vægtmåling af samtlige⁴ børn i 5. klasse.
 - b. BMI blev beregnet på stedet og blev sammenholdt med den alders- og køns specifikke BMI-grænseværdi for overvægt [9]. I kombination med sundhedsplejerskens faglige, individuelle skøn⁵ blev de potentielle deltagere identificeret.
 - c. Ved sundhedssamtalen blev en folder med information om *Camp Sund og Sjø* med invitation til et informationsmøde delt ud til de potentielle deltagere (Se bilag 2).
 - d. Samtlige børn, der fik udleveret foldere, fik noteret deres navn og telefonnumre på en liste af sundhedsplejersken.
3. Umiddelbart efter samtalen ringede sundhedsplejersken hjem til alle overvægtige børns forældre.
 - a. Sundhedsplejersken fortalte uddybende om tilbuddet.
 - b. Hvis der var interesse fra forældrenes side blev barnets og forældres navn, adresse, telefonnumre, evt. mobilnumre og e-mail noteret. Disse blev brugt til at sende yderligere information om tilbuddet og en påmindelse umiddelbart inden informationsaftenen.

⁴ Som er i skole og møder op til sundhedssamtalen.

⁵ Dette betød, at enkelte børn, som lå under den alders- og kønsspecifikke BMI-grænse, blev inviteret med til deltagelse i *Camp Sund og Sjø*. Sundhedsplejerskernes skøn var baseret på, hvorvidt barnet var i en usund udvikling, udviste meget stillesiddende adfærd eller havde en (vurderet) høj fedtprocent. Det subjektive skøn gav senere anledning til problemer mht. den videnskabelige evaluering, idet enkelte børn, som ikke var overvægtige i fht. grænsen, blev inviteret til at deltage.

4. Sundhedsplejersken sendte en liste over de interesserede familier til projektlederen, der efterfølgende sendte brev til alle familier (Bilag 3) med yderligere information og påmindelse om at deltage i informationsmødet. Brevet indeholdt tilmeldingsblanketter til projektet, mere uddybende information om indsatsen og de målinger, der skulle foretages i forbindelse med den videnskabelige del.
5. Der afholdtes to informationsmøder på forskellige hverdagsaftener for, at flest muligt af de inviterede familier kunne deltage.
6. Informationsmødet indeholdt:
 - a. Oplæg med en gennemgang af indholdet på hhv. *Camp Fanø* (som stadig blev gennemført) og *Camp Sund og Sjøv*
 - b. beretninger fra tidligere deltagere og deres familier
 - c. en gennemgang af hvad den videnskabelige del indebar
 - d. praktiske informationer, såsom krav til deltagende familier og hvordan tilmeldingen foregik.
 - e. tilmeldingsblanketter kunne udfyldes og afleveres på informationsmødet.
Alternativt kunne familierne tage blanketterne med hjem og sende dem med posten inden 14 dage. De fleste, som ønskede at deltage i enten *Camp Fanø* eller *Camp Sund og Sjøv*, tilmeldte sig på dagen. Få havde lige brug for at vende det hjemme inden en evt. tilmelding.
7. Der var 40 pladser til *Camp Fanø* og 80 pladser til *Camp Sund og Sjøv* (40 pladser på den intensive del af indsatsen - selve campen, og 40 pladser i kontrolindsatsen). Der var i tilmeldingen mulighed for at prioritere mellem *Camp Fanø* og *Camp Sund og Sjøv*. I tilfælde af, at der var flere, der ønskede deltagelse i én af indsatserne, end der var plads til, blev der således trukket lod om fordeling af pladser.
 - a. Deltagerne som havde tilmeldt sig *Camp Sund og Sjøv*, og dermed også den videnskabelige del, blev efterfølgende randomiseret til enten Camp-gruppen (CG) eller Kontrolgruppen (KG).
 - b. Familierne fik besked om deres lodtrækning ca. 14-21 dage efter tilmeldingsfristen.
 - c. Resultatet af randomiseringen blev offentliggjort i et informationsbrev sendt hjem til alle familier.

Beskrivelse af campindsatsen

Campindsatsen startede med opsporing og rekrutteringen af deltagere som beskrevet ovenfor. Hele indsatsen forløber over ét år i alt. Heraf afvikles selve campen over de første seks uger, hvorefter de resterende 46 uger består af den familierettede opfølgingsindsats. Det overordnede forløb for campindsatsen er groft skitseret i Tabel 1 på næste side, og de enkelte dele beskrives mere grundigt herefter.

Tabel 1. Forløbet for hele campindsatsen.

Måned	Aktivitet
November – januar	Sundhedsplejersken screener alle børn for overvægt i forbindelse med en sundhedssamtale. De overvægtige børn tilbydes indsatsen på "Camp Sund og Sjøv Odense" eller "Camp Fanø". Der ansættes undervisere til at varetage undervisningen på campen samt køkkenpersonale.
Februar	Infomøde for alle interesserede familier om "Camp Sund og Sjøv", tilmeldingsfrist og svarbrev til tilmeldte familier.
Marts	Infomøde for tilmeldte familier. Evt. kursus for sundhedsplejersker i.f.m. opfølgningssdelen
April	2 dages kursus for de studerende (undervisere på campen) i brugen af særlige metoder i arbejdet med de overvægtige børn på "Camp Sund og Sjøv" (konflikthåndtering, coaching, reaktionsmønstre mv.). Børn og forældre udfylder spørgeskema i.f.m. før-målinger (for den videnskabelige del).
Maj	Børnene starter på 6 ugers intensivt forløb på "Camp Sund og Sjøv". Der foretages antropometriske før-målinger den første dag på campen. Campen starter med 5 dages intensiv superviseret intro-forløb med børnene med særligt fokus på øvelser, der fremmer børnenes sociale kompetencer og selvværd.
Juni	½ dages diætistkursus for alle forældre. Børnene slutter deres 6 ugers forløb på "Camp Sund og Sjøv". Der foretages antropometriske efter-målinger den sidste dag på campen. Børnene svarer på et spørgeskema om udbyttet af campen umiddelbart efter deres hjemkomst.
August	Første opfølgningsmøde med forældre og børn.
Oktober	Andet opfølgningsmøde med forældre og børn.
December	Idrætsdag for alle børn og undervisere på campen
Februar	Tredje opfølgningsmøde med forældre og børn.
Maj	Fjerde opfølgningsmøde med forældre og børn. Afsluttende spørgeskema for børn og forældre samt afsluttende antropometriske mål på børnene.

Før Campen

For at forberede forældre og børn bedst muligt på den kommende væggtabsindsats dels på campen og dels efterfølgende hjemme hos familien, blev der afholdt et opstartsmøde, hvor forventningerne til familierne blev ridset op. På mødet blev campens undervisere præsenteret, og børn og forældre mødtes i kontaktgrupper⁶, hvor der fx blev noteret fødselsdage, særlige hensyn til kost, medicin eller andet. Til mødet underskrev børnene en *Kammerataftale* (bilag 4), hvor de forpligtede sig til at være en god kammerat, gøre sit bedste, møde op hver dag og deltage aktivt i alle aktiviteter og kæmpe for at nå sine mål. Forældrene modtog en forældrehåndbog med oplysninger om opholdet

⁶ Hver underviser var kontaktlærer for en fast gruppe af børn. Således var det hensigten, at børn og forældre kunne gå til en bestemt underviser, hvis barnet fx skulle have fri en dag, hvis der var særlige hensyn, underviserne skulle være opmærksomme på etc.

på campen, kostpolitikken osv. (bilag 5) og underskrev samtykkeerklæringer på, at underviserne måtte cykle med børnene og tage billeder til en fælles dropbox mv. (Bilag 6)⁷ Til mødet blev der desuden dannet et forældreråd, som havde til opgave at organisere forældregruppen til at hjælpe med aktiviteter på campen. Det kunne eksempelvis dreje sig om transport af bagage, når børnene skulle cykle længere ture eller arrangere samkørsel til og fra campen. Der har tidligere været gode erfaringer med stiftelsen af et forældreråd under Camp Fanø, som bl.a. ser ud til at øge engagement og ejerskab over indsatsen blandt forældre.

Under Campen

Camp Sund og Sjøv var placeret inde i Odense, hvilket gjorde det muligt for langt de fleste interesserede deltagere selv at transportere sig til og fra campen hver dag. Faciliteterne var placeret i *Pucken*, i forbindelse med Odense Ishockey Stadion. Her var der adgang til undervisningslokaler, garderober, industrikøkken, omklædnings- og bedefaciliteter samt indendørs og udendørs idrætsfaciliteter.

Børnene ankom om morgenen kl. 7.30 og tog hjem igen om aftenen kl. 20.30. De indtog tre hovedmåltider og tre mellemmåltider på campen, hvor der var tilknyttet et fast team af køkkenmedarbejdere til at tilberede maden. Børnene var således på campen i næsten alle deres vågne timer. Forældrene var blevet adviseret om, at børnene indtog alle dagens måltider på campen i de 6 uger.

I og med at indsatsen var placeret i Odense, og dermed i børnenes og familiernes nærmiljø, var der mulighed for at etablere et formelt samarbejde med det frivillige foreningsliv. *Camp Sund og Sjøv* inviterede derfor relevante og interesserede foreninger ind, så de udgjorde en del af undervisningen. På den måde blev børnene også præsenteret for en bred vifte af idrætstilbud, og da de i mange tilfælde ikke havde prøvet kræfter med en sportsgren tidligere i deres liv, oplevede mange at finde ud af en masse nye ting, de var gode til. Ofte var de også alle på samme niveau, og det gav en god fællesskabsfølelse for børnene, der som overvægtige ofte har oplevet, at være det "svage led" i idrætsundervisningen i deres respektive skoler. Disse tiltag blev placeret i de sene eftermiddags- og aftentimer på campen, hvor de frivillige havde mulighed for at komme på besøg. Henover de seks uger på campen kunne undervisningen fra foreningerne gradvist flyttes ud i foreningernes rammer. Børnene fik herved en positiv indføring i de muligheder, der er for bevægelse og fællesskab i foreningslivet samtidig med, at foreningerne får mulighed for at hverve medlemmer.

⁷ Der blev lavet en fælles dropbox, hvor underviserne kunne lægge billeder og dokumenter på fra campen, som forældre hjemmefra kunne følge med i. Hvis forældre ikke underskrev samtykkeerklæring på, at underviserne måtte tage billeder af deres barn, blev der selvfølgelig taget hensyn til dette.

Undervisere

Underviserne på campen blev primært rekrutteret blandt kandidatstuderende fra Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet, hvoraf nogle af dem også kom med en baggrund som lærerstuderende. Underviserne stod for at varetage al undervisning og øvrigt samvær med børnene på campen. Under ansættelsessamtalerne blev der lagt vægt på at rekruttere undervisere, som var fagligt og personligt engagerede i at bruge bevægelse til at skabe motiverende aktiviteter for børn og samtidig brændte for at arbejde med netop denne målgruppe. Ligeledes blev der lagt væk på underviserens evne til at udvise empati overfor børnene og heraf også pædagogiske evner og overvejelser ift. de udfordringer, underviserne skulle kunne håndtere. Det er hårdt at være på som underviser mere eller mindre intenst en hel dag, være konfliktløser, en rollemodel etc., og det er vigtigt at forberede ansøgerne på. For at forberede underviserne på, hvilke udfordringer og opgaver, jobbet indebar, var projektlederen ude på Syddansk Universitet og holde oplæg om campen, så de studerende også kunne stille mere indgående spørgsmål, inden de søgte en stilling som underviser på campen.

Underviserne bidrog til at motivere børnene til at være fysisk aktive og opbygge sunde sociale kompetencer. Instruktørerne gennemgik forud for campen et weekendkursus, hvor bl.a. en ekstern coach⁸ lavede teamøvelser for undervisergruppen, underviste i børns hjerne og udvikling (i grove træk med henblik på at forklare børns spontane måde at reagere på i pressede situationer) samt konflikthåndtering. Ydermere blev der givet inspiration og forslag til konkrete øvelser til at gennemføre et opstartsforløb med fokus på at opbygge børnenes selvværd ved at skabe tillid, tryghed og arbejde med børnenes sociale kompetencer. Derudover blev de trænet i at anvende særlige teknikker i undervisningen, som tog hensyn til børnenes forskellige behov. Weekendkurset gav endvidere underviserne mulighed for at lære hinanden bedre at kende, og de kunne få tid til at planlægge dele af undervisningen med supervision af coachen, der selv havde en baggrund fra folkeskolen. Underviserne fik ikke løn for at deltage i kurset, men de modtog et kursusbevis ift. de grundprincipper omkring NLP-coaching, de blev oplært i under kurset.

Forud for campen fik underviserne udleveret en "håndbog for undervisere" med informationer om hinanden, campen, regler/procedurer osv.

Køkken og kost

På campen blev der ansat et fast team af køkkenfolk, som tilberedte og serverede indbydende og sund mad seks gange om dagen, fordelt på tre hovedmåltider og tre mellemmåltider.

⁸ Der var indgået et samarbejde med <http://bang-coaching.dk> der også har været brugt ifm. Kursus for undervisere på Camp Fanø.

Køkkenpersonalet bestod af to fuldtidsansatte, en diætist og økonoma, og to til tre deltidsansatte køkkenhjælpere. Senere i forløbet var det nødvendigt at ansætte timelønnede køkkenhjælpere. Disse blev fx rekrutteret fra sundheds-, kost- og ernæringsuddannelser. De fuldtidsansatte stod for planlægning af indkøb, sammensætning af menuer og tilberedelse af maden på campen, og de fik også ansvar for at lave plan over fordelingen af vagter blandt de deltids- og timeansatte. Således var køkkenpersonalet i praksis selvkørende. Medarbejdere fra køkkenet præsenterede hovedmåltiderne for børnene og fortalte om kostens bestanddele og sundhed.

Børnene tog nogle gange del i madlavningen⁹ med fokus på at stimulere børnenes sanser og give dem indblik i og kompetencer til at lave sund og nærende mad. Menuen blev sammensat med afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost og ernæring, og børnene spiste med afsæt i T-tallerkenen. Alle hovedmåltider blev serveret som buffet, hvor børnene selv var ansvarlige for at fylde på tallerkenen. Før børnene tog deres anden portion, skulle de have spist op og blev bedt om at *mærke efter*, om de stadig var sultne. En eventuel anden portion skulle lige ledes være efter T-tallerkenen. Samtidig blev børnene opfordret til at drikke rigeligt med vand før og under måltiderne.

De børn, der havde fødselsdag undervejs i de seks ugers campforløb, fik på deres fødselsdag lov til at bestemme menuen til aften. Køkkenpersonalet imødekom efter bedste evne (med hensyn til ernæringssammensætning) børnenes ønsker. Således kunne en lasagne fx være en fiskelasagne med grove pastaplader og som eftermiddagssnack kunne det være frosne bananer på ispind rullet i kokos.¹⁰

Efter campen fik børnene udleveret et hæfte med alle opskrifter fra campen og den mad, som var blevet serveret på campen. Heri var opskrifterne simpelt forklaret og kategoriseret efter trafiklyssystemet, så det var tilgængeligt for familien at lave sund mad i hjemmet efter campens afslutning. (Eksempler herpå er skitseret i bilag 7).

Forældreinddragelse

Ved den daglige kontakt med børnene fulgte forældrene campen på tæt hold i de seks uger, hvilket gav dem forståelse for idéer og formålet med indsatsen og børnenes oplevelser. Derudover blev forældrene også undervejs inddraget mere aktivt. Dette gjorde sig især gældende til Forældredagen, hvor børnene underviste forældrene i de forskellige fag, de havde på campen. Således skulle forældrene både være aktive og høre om sund kost, kroppen osv.

⁹ Der er særlige regler i forbindelse med industrikøkkener, hvor børnene ikke må være tilstede under madlavning. Når børnene deltog i madlavning på campen, var det fx i forbindelse med at smøre egne madpakker til ture ud af huset etc.

¹⁰ Se mange flere opskrifter fra campen på hjemmesiden her, <http://subsites.odense.dk/subsites/sundogsjov/topmenu/madinspiration>

I juni måned, mens børnene endnu var på camp, deltog forældrene i et fire-timers kursus på en lørdag varetaget af diætisten, som også var fuldtidsansat i køkkenet. Undervisningen var baseret på en blanding af teori og praksis. Formålet med diætistundervisningen var, at forberede og inspirere forældrene til at servere sund kost, når børnene var færdige med campen. Dette ved at give dem kompetencer og håndgribelige idéer til at lave en sund og varieret kost.

Undervisnings- og aktivitetsmoduler

Programmet på campen bestod af en række faste fag, der blev udbudt som moduler af 1 ½ times varighed. Ud over undervisning i almindelige fag som dansk, matematik og engelsk¹¹ tre gange om ugen indeholdt programmet en række fag, som udgjorde kernen i den bevægelses- og adfærdsrelaterede del af indsatsen. Disse var tilrettelagt, så børnene modtog minimum tre timers dagligt fysisk aktivitet med fokus på at fremme bevægelsesglæde, motivation og information om og arbejde med sundhedsregulerende adfærd. Se et eksempel på Camp-skema i bilag 8.

Programmet indeholdt følgende fag:

Din sundhed

Formålet med *Din Sundhed* var at lære om kroppen og sundhed i form af fysisk og mentalt velvære. At opnå indsigt i sammenhængen mellem kost, fysisk aktivitet og sundhed igennem en visuel og aktiv tilgang. Herudover at lære noget om de anbefalinger, der gør sig gældende i Danmark samt få et større kendskab til, hvordan man vælger de hensigtsmæssige fødevarer i butikkerne.

Følgende emner blev bl.a. taget op:

- Hvad er sundhed? Hvordan defineres sundhed? Hvad er sundhed for dig?
- Kroppen – fysiologi i hvile og arbejde
- Puls
- Brug af fysisk aktivitetsdagbog
- Mikro- og makronæringsstoffer: bl.a. hvad er sukker, fedt og proteiner og hvilken betydning har det for kroppen, hvis man fx får for meget fedt og sukker?
- Sundhedsstyrelsens anbefalinger
 - De 8 kostråd
 - Kostpyramiden
- Hvor meget energi er der i maden, og hvad betyder det?

¹¹ Børnene blev ikke undervist i dansk, matematik og engelsk, men fagene blev afviklet som "lektiecafé", hvor underviserne hjalp børnene med deres lektier. Forud for campen var børnenes lærere blevet bedt om at udfylde en lektieseddel med de ting, børnene skulle nå, mens de var på camp. På den måde blev der taget hensyn til børnenes individuelle faglige niveau.

- Næringsdeklarationer – hvad er der i maden, Nøglehulsmærket, Fuldkornslogoet
- Hvorfor er fysisk aktivitet nødvendigt, og hvilke forebyggende og positive effekter har det?
- De psykiske aspekter ved fysisk aktivitet. Hvorfor kan det være godt, hvis man eksempelvis er ked af det?

Rend og Hop

Formålet med *Rend og Hop* var gennem leg og bevægelse at præsentere og udføre en række aktiviteter, som udfordrer børnenes koordinationsevne, kondition og motoriske og psykiske grænser - primært praktisk i form af eksempelvis leg, boldspil, gymnastik, dans etc. De blev inspireret til forskellige former for fysisk aktivitet, uden at det nødvendigvis indeholdt et konkurrenceelement. Med faget og fokus på glæden omkring den givne aktivitet ønskedes det at sætte fokus på indre motivation, for at børnene udvikler og kvantificerer deres fysiske formåen. Børnene havde et højt fysisk aktivitetsniveau i faget.

Følgende emner blev bl.a. taget op:

- Diverse boldspil
- Gamle lege
- Teambuildingsøvelser
- Parkour
- Dans, Zumba
- Forhindringsbaner
- Cykelbane
- Akrobatik
- Kampsport, brydning
- Stomp

Kend din by

Formålet med *Kend din by* var at bruge byen og dens faciliteter som både aktivitets- og læringsrum med udgangspunkt i at udvikle elevernes kompetencer, hvad angår motorisk udvikling, fysisk form og socialiseringsprocesser. Herudover fik børnene også et kendskab til deres nærmiljø og de muligheder, der her er for fysisk aktivitet i fritiden – alene og sammen med venner og familie. Ligeledes var det formålet at skabe en positiv og sjov oplevelse af at være udendørs.

Følgende emner blev bl.a. taget op:

- Udflugter til byrummets mange aktivitetsmuligheder
- Besøg på Stige Ø med overnatning i shelter, mad og hygge ved bål etc.
- Cykeltur til Skovsøen og aktiviteter i området derude, evt. bål, legepladsen, stratego mm.

- Besøg på legepladser og præsentation af forskellige lege herude
- Cykeltur til Langesø (forhindringsbane, skovlegeplads, gåture om søen osv.)
- Parkour/Freerunning på Odense Havn

Kom i Form

Formålet med *Kom i Form* var, at præsentere en række aktiviteter, som kunne hjælpe børnene med at komme i bedre fysisk form, samt at børnene også i faget arbejdede på et højt fysisk aktivitetsniveau med henblik på specifikt at forbedre deres fysiske form.

Børnene blev præsenteret for en række forskellige idrætsaktiviteter, som i højere grad havde fokus på trænings- og konkurrenceelementer frem for leg. Med konkurrenceelementer ønskede vi at sætte fokus på indre motivation og individuel konkurrence, for at eleverne på den måde kunne udvikle og kvantificere deres fysiske formåen.

Følgende emner blev bl.a. taget op:

- Løbetræning og løbeprogram
- Cirkeltræning
- Styrketræning
- Bevægelighedstræning
- Fysiske tests
- Adventure race

Valgfag

Der blev udbudt valgfag, som blev baseret på underviserne på campens særlige kompetencer. Eksempler på valgfag var Dans (hip hop, funk o.lign), akrobatik, orienteringsløb og kampsport.

Temadage

Ud over de faste ugentlige fag på campen blev der arrangeret forskellige temadage såsom campens eget "Mini Olympiske Lege", hvor børnene dystede og var fordelt på forskellige fiktive "lande" (fx Bon Bon Land og Bananland), Rollespil, Atletikdag og længere cykelture og udflugter med overnatning i shelters mv. Temadagene blev primært afviklet henover weekenderne, da der så kunne afsættes lang tid til anderledes aktiviteter. Undervejs i camp-forløbet havde børnene en enkelt friweekend hjemme.

Besøg af sundhedsplejersker

Børnene fik på en hverdag besøg af fire sundhedsplejersker, som også var tilknyttet den efterfølgende opfølgning. Formålet med besøget var primært at lære hinanden at kende og at opbygge gensidig tillid. Et andet formål med besøget var at give sundhedsplejerskerne et indblik i hverdagen på campen. Dette betød, at campen kunne blive et fælles referencepunkt på de senere opfølgningsmøder, og sundhedsplejerskerne fik – med afsæt i en snak med underviserne, et indblik i børneflokkene.

Samarbejde med frivillige

Som tidligere nævnt i manualen blev der etableret samarbejde med flere frivillige organisationer – heriblandt forskellige idrætsforeninger i Odense Kommune. Underviserne var ansvarlige for at tage kontakt til organisationerne og kunne derved tilrettelægge dagsprogrammet på campen ud fra aftalerne med instruktører og klubber. Mange foreninger var imødekommende og stillede både lokaler og instruktører gratis til rådighed. Enkelte krævede betaling (eksempelvis rideklubber). Nogle foreninger stillede også instruktører til rådighed, som kunne besøge campen for at undervise i deres aktiviteter. Formålet med det tætte samarbejde med klubberne var at give børnene inspiration til forskellige fritidsaktiviteter, og samtidig gøre det lettere for børnene at bryde barrieren til at være foreningsaktive når de, sammen med resten af familien, overtog ansvaret for at vedligeholde en aktiv hverdag.

Ud over de frivillige i idrætsklubberne stillede en coach sig gratis til rådighed¹². Han superviserede underviserne op til campstart, i den første uge og løbende undervejs i campforløbet, ligesom han også holdt oplæg for forældrene om, hvordan man bedst kunne støtte sit barn i det krævende forløb under og efter campen.

Efter campen: Opfølgningsdelen

Efter campen var overstået, startede *Opfølgningsdelen* for samtlige familier, der havde deltaget. Opfølgningsindsats efter campen blev afviklet over de resterende 46 uger af den et-årige indsats og bestod af fire familiebaserede møder for forældre og barn samt en idrætsdag for børnene.

Til opfølgningsmøderne blev familierne delt op i hold bestående af 7 til 10 familier. Ved fuld deltagelse (40 børn) blev der dannet 4 hold. Holdene var på forhånd delt på baggrund af geografi, altså hvor i Odense Kommune familierne var bosat. For Camp Fanø har der længe været

¹² www.boelgebryder.dk – I pilotprojektåret stillede han sig gratis til rådighed. Herefter fik han betaling for at indgå på samme vis i de to projektår.

eksperimenteret med, hvordan holdene deles. Således har der her været forsøgt inddeling af hold efter ønske fra børn/familier i forhold til, hvem børnene var meget sammen med på campen. Ligeledes har der været delt hold, hvor man har udtrukket tilfældige hold og tilgodeset lige mange drenge og piger på holdet, og så har der været inddelt hold på baggrund af geografi. Det sidste viser sig at have den bedste effekt i forhold til fremmøde, da familierne derved lettere har mulighed for at arrangere samkørsel mv.

Hvert hold fik tilknyttet to sundhedsplejersker og to undervisere fra campen således, at der var mulighed for både at lave øvelser og aktiviteter som en stor, samlet gruppe og også som opdelt gruppe, hvor forældre og børn var hver for sig med enten sundhedsplejerske eller undervisere. Opfølgningsmøderne varede alle fire i ca. to timer fra ca. 17.00 til 19.00 på hverdagsaftener. Datoerne for alle opfølgningsmøder fik forældrene allerede i forbindelse med camp-start, så de havde mulighed for at få noteret møderne i kalenderen. Hold 1's møder lå alle på en mandag, hold 2's på en tirsdag, hold 3's på en onsdag og hold 4's på en torsdag. Der var mulighed for at få lov at deltage – efter aftale med en sundhedsplejerske – på et af de andre holds møder, hvis familien blev forhindret.

Dialogerne på opfølgningsmøderne tog udgangspunkt i den anerkendende metode (Appreciative Inquiry) hvor den værdsættende samtale, som stammer fra den systemiske tænkning, blev anvendt. Igennem den værdsættende samtale blev der taget udgangspunkt i familiernes drømme, relationer og succesoplevelser og bygget videre på disse for at fremme barnets og familiernes udvikling. Til møderne handlede det bl.a. om familiernes positive erfaringer med at få barnet hjem fra campen, og deres erfaringer med at skulle støtte op om en sund livsstil. Der var desuden mulighed for at bringe relevante udfordringer op til diskussion og herigennem sparre med de øvrige familier, som havde erfaringer med lignende udfordringer.

De fire opfølgningsmøder var bygget op over forskellige temaer. Temaerne var sammensat ud fra erfaringer fra opfølgningsmøderne på *Camp Fanø* og udvalgt på baggrund af kendte faktorer, der er forbundet med sundhedsadfærd, hvori der kunne hentes værktøjer til at søge støtte og håndtere livsstilsændringer og vægttab. Temaerne var:

1. Kost/madlavning
2. Anvendelse af netværk
3. BMI, taljemål og fysisk aktivitet i hverdagen
4. Sund livsstil fremadrettet

En uddybet oversigt og tidsplan for alle fire opfølgningsmøder kan ses i bilag 9.

For at give et indblik i det tidsmæssige omfang af forberedelsen til- og afholdelsen af et opfølgningsmøde, er det skitseret i boksen herunder.

Estimeret tidsforbrug for hvert opfølgningsmøde

- Ca. en måned inden opfølgningsmødet sender projektleder en invitation rundt til alle familier for at minde om det forestående opfølgningsmøde. (Se eks. I bilag 10)
- Ca. en uge inden opfølgningsmødet ringer en sundhedsplejerske alle forældre op for, at 1) sikre sig at de har fået indbydelsen med posten, 2) høre til hvordan det går og 3) motivere dem til at komme til mødet (det tager ca. 1-2 timer i løbet af en aften.) Hvis ikke forældrene træffes første gang, prøves der igen senere, og endeligt bliver der sendt en sms.
- Efter hvert opfølgningsmøde mødes de fire sundhedsplejersker med projektlederen i 1 ½ time for at evaluere det afholdte møde og planlægge/afstemme det kommende.
- Til selve mødet deltager to sundhedsplejersker og to undervisere. Enkelte gange deltager projektlederen.
- Hver sundhedsplejerske, der deltager i opfølgningsmødet bruger ca. 1 time til forberedelse (der deltager to sundhedsplejersker på hvert møde).
- Hver underviser bruger i gn.sn. ca. 1 times forberedelse til mødet
- Inden mødet handles der frugt og grønt (det tager ca. ½ time).
- En sundhedsplejerske og en instruktør møder op ca. 30-45 min før mødet for at gøre lokalet klar og tilberede frugt og grønt.
- Selve opfølgningsmødet tager ca. to timer og indeholder typisk både samtaler, undervisning og aktiviteter for børn og forældre.
- En sundhedsplejerske bruger ca. ½ time efter mødet på at rydde op.

Beskrivelse af kontrolindsatsen

For at skabe de mest optimale muligheder for at evaluere indsatsen, blev der tilføjet en kontrolgruppe til at sammenligne udviklingen i campgruppen med. Kontrolgruppen blev fundet ved at randomisere samtlige tilmeldte børn til hhv. campgruppen og kontrolgruppen. Det havde været ønskværdigt, hvis kontrolgruppen ikke tog del i nogen indsats, men Videnskabsetisk komite stillede krav om, at kontrolgruppen skulle tilbydes en "minimumindsats". Derfor blev det besluttet, at lade kontrolgruppen deltage i en ugentlig session med fysiske aktiviteter á to timers varighed. Indsatsen blev afviklet sideløbende med campindsatsen og sluttede efter seks uger. Dvs. at kontrolgruppen ikke blev udsat for opfølgning, som det var tilfældet i campgruppen. Forældre til børn i kontrolgruppen blev også tilbudt at deltage på det en-dags diætistkursus.

Kontrolindsatsen er en del af den videnskabelige evaluering, og vil derfor ikke være relevant for den praktiske udførsel af indsatsen, hvorfor den ikke beskrives yderligere i manualen her.

Ressourceallokering for Odense Kommune

Campindsatsen kræver en del planlægning. Til at afvikle projektet i Odense Kommune har der været ansat en projektleder til at planlægge indsatsen og kommunikere med forældre, samarbejdspartnere og sundhedsplejersker. En del af dette arbejde behøver givetvis ikke gentages, hvis campen afvikles to eller flere år i træk, eller hvis der trækkes på erfaringer fra personer, som tidligere har deltaget i planlægningen af en tilsvarende indsats. I den nedenstående opgørelse på næste side har vi dog valgt at rapportere omkostningerne til at afvikle campen det første år. Derfor kan den nedenstående opgørelse anskues som et relativt konservativt estimat.

Tabel 2. Omkostninger til at afvikle camp-indsatsen for et år i 2012-priser. Omkostningerne er baseret på de reelle udgifter fra afholdelsen af campen og efterfølgende justeret til afholdelsen af en camp, hvor der er fuld deltagelse (40 børn) (hvilket ikke var tilfældet i projektperioden).

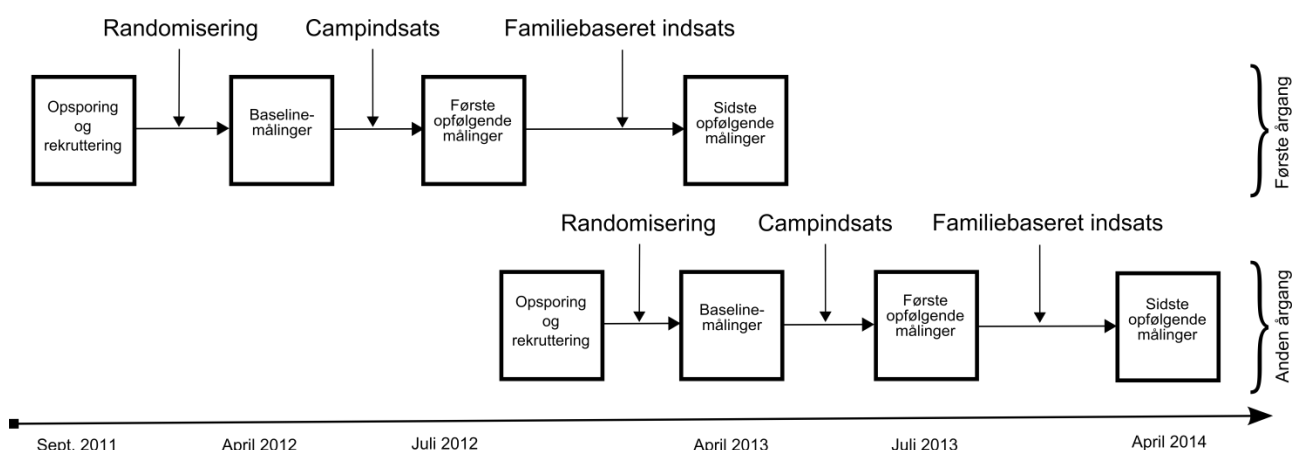
Aktivitet	Timepris og forbrug	Omkostninger
Projektleder	15 timer x 52 uger x 230,- kr.	179.400,-
Alle sundhedsplejersker (rekruttering)		0,-
Sundhedsplejetid til opfølgning	12 grupper x 50 t. x 208,- kr.	124.800,-
Funktionstillæg Sundhedsplejersker		20.000,-
Køkkenpersonale (2 fuldtids, 5 timelønnet)	6 uger	185.213,-
Diætist til diætistkursus	32 t. x 3 hold x 450,- kr.	43.200,-
Diætist opfølgning	2 t. x 4 hold x 450 kr.	3.600,-
Coach (Weekendkursus)	3 dage	26.810,-
Honorar til undervisere på camp	6 lærere x 40.000,- kr.	240.000,-
Undervisere til opfølgning	3 hold x 138 t. x 200,- kr.	82.800,-
Coach (pædagogisk supervision mv.)		18.500,-
Frivillige fra foreningslivet		0,-
Andre udgifter		
Samlet kursusafgift til metodeoplæring	6 lærere og 4 sundhedsplejersker x 12.000,- kr.	120.000,-
Lokaleleje inkl. rengøring		116.000,-
Kost til camp	125,- kr. x 42 dage x 40 børn	210.000,-
Udgifter i.f.m. aktiviteter: Bolde, tøndebånd, cykeludstyr, pulsmålere, o.a.		15.000,-
Undervisningsmaterialer til opfølgning: Mad til diætistundervisning, bøger, o.a.		30.000,-
Udgifter til udsendelse af invitationer: Tryk af alt skriftligt materiale, porto, o.a.		10.000,-
I alt		1.425.323,-

Effektmålinger

Idet indsatsen er etableret med et videnskabeligt sigte, blev en effektevaluering etableret til at bestemme campens afledte sundhedseffekter i et eksperimentelt design. Effektevalueringen blev foretaget i et randomiseret, kontrolleret studiedesign, hvor de deltagende børn blev randomiseret til deltagelse enten i interventionsgruppen eller kontrolgruppen. Der blev herefter foretaget baselinemålinger, hvorefter de to indsatser startede (se ovenfor beskrevet). Umiddelbart efter camp- og kontrolindsatsen var gennemført, blev de første opfølgende målinger foretaget. Igen 52 uger efter baselinemålingerne blev de sidste opfølgende målinger foretaget.

Idet det ikke lykkedes at rekruttere tilstrækkeligt med deltagere i 2012, i forhold til hvad der krævedes til evalueringen, blev indsatsen udvidet til også at blive afholdt i 2013. Dette fremgår også af den videnskabelige beskrivelse af projektet.

Figur 3. Tidslinje over de to rekrutterede årgange og tilhørende målinger.



Udfaldsmålene, der var genstand for effektevalueringen, blev evalueret fordelt under nedenstående emner. Hvert emne blev individuelt evalueret og udgivet (eller er i gang med at blive udgivet) i peer-reviewede videnskabelige tidsskrifter, ligesom kategorierne samlet blev udgivet i to ph.d.-afhandlinger [14, 15]. For yderligere metodebeskrivelse henvises der til ph.d.-afhandlingerne og studiets protokol, som også er udgivet [16].

Til at supplere de primære udfaldsmål er der uddelt spørgeskemaer til forældre vedrørende fysisk aktivitet og kost samt en række baggrundsdata for børn og familier herunder socioøkonomi, etnicitet og familierelateret sygdomshistorik. Børnene svarede ligeledes på et spørgeskema omhandlende fysisk aktivitet, kost og trivsel.

Sundhedsrelaterede effekter

Det primære formål med at foretage den videnskabelige evaluering af indsatsen var, at undersøge om campindsatsen resulterede i nedsat overvægt¹³ blandt deltagerne. BMI er et hyppigt anvendt og relativt validt mål for overvægt og er samtidig hurtigt og overkommeligt at måle. Det er imidlertid også behæftet med nogle usikkerheder som bl.a. relaterer sig til kropsbygning og kropssammensætning. Derfor blev der også anvendt andre mål for overvægt og sundhedstilstanden hos de deltagende børn.

Af de sundhedsrelaterede effekter blev følgende udfaldsmål undersøgt som forskel i ændring¹⁴ mellem grupper over tid:

- BMI
- BMI standard score ifølge definitionen fra *the International Obesity Task Force* [17].
- Ophobning af risikofaktorer for hjerte-/karsygdomme (ORH), sammensat af følgende risikofaktorer:
 - Systolisk blodtryk
 - Total kolesterol/ HDL kolesterol ratio (målt v. fastende blodprøve)
 - Taljeomkreds
 - Triglycerider (målt v. fastende blodprøve)
 - Glukosetolerance (ved HOMA-IR score) (målt v. fastende blodprøve)
 - Kardiorespiratorisk fitness (målt med indirekte iltoptagelsesudstyr på cykel indtil udmattelse).
- Fedtprocent (målt med DXA-skanner)
- Vægtkategori (normalvægtig, overvægtig og svært overvægtig) ifølge definitionen fra *the International Obesity Task Force* [9].

Motorik og fysisk fitness

Motorik og fysisk fitness har betydning for børnenes evne og vilje til at deltage i fysisk aktivitet, efter indsatsen er overstået. Derfor var formålet med denne del-analyse at undersøge, om der skete en forskellig udvikling af disse udfaldsmål mellem grupperne over tid. Følgende udfaldsmål blev undersøgt:

- Motorik som udtryk for præstation i Movement Assessment Battery for Children II (M-ABC2). Følgende variabler indgik i den samlede præstation:
 - Finmotorik (tre øvelser)
 - Kaste- og gribe (to øvelser)

¹³ Overvægt defineres i denne sammenhæng ikke blot som en forhøjet BMI, men en forhøjet fedtprocent.

¹⁴ Det statistiske begreb for "forskell i ændring" er "difference in change" eller "difference in difference".

- Balance (en til statisk balance og to til dynamisk balance)
- Fysisk fitness, som var sammensat af følgende tre variabler:
 - Stående hoppehøjde
 - Håndstyrke (målt med dynamometer)
 - Kardiorespiratorisk fitness (målt med indirekte iltoptagelsesudstyr på cykel indtil udmattelse).

Neuropsychologisk udvikling

Siden overvægt i barndommen er associeret med dårligere kognitiv funktion, og fysisk aktivitet og fitness har en fordelagtig indvirkning på samme, blev det i denne delanalyse undersøgt, om der kunne ses en effekt på børnenes neuropsychologiske udvikling, herunder eksekutiv funktion, visuospatial konstruktion og hukommelse. Eksekutiv funktion indeholder en række vigtige kognitive kompetencer, såsom opmærksomhedskontrol, inhiberisk kontrol, arbejdshukommelse og kognitiv fleksibilitet. Visuospatial konstruktion er evnen til at se et objekt eller et billede og efterfølgende genskabe en kopi heraf. Til at måle disse komponenter blev der anvendt en række forskellige tests.

Eksekutiv funktion blev målt ved: *the Stroop Colour Word Test* (SCWT) direkte på børnene og *the Behaviour Rating Inventory of Executive Function* (BRIEF) blev udfyldt af forældrene. Visuospatial konstruktion og nonverbal hukommelse blev målt ved *the Rey Complex Figure Test* (RCFT), ligeledes målt direkte på børnene. Også her blev udviklingen over tid angivet som forskel mellem de to grupper.

Omkostningseffektivitet

At en indsats viser lovende resultater, er vigtigt og relevant at kende til som beslutningstager. Men er det omkostningerne værd? Campindsatsen er en relativ omkostningskrævende indsats, og derfor er det vigtigt at klarlægge omkostningerne mere præcist og holde dem op imod den sundhedsmæssige gevinst, som deltagerne gennemlever. Her er det yderligere interessant at holde det op imod den mindre intense kontrolindsats. Dette lader sig gøre ved, at undersøge indsatsens omkostningseffektivitet.

Til at evaluere omkostningseffektiviteten (på engelsk kaldet cost-effectiveness) blev Incremental Cost-Effectiveness Ratio (ICER) udregnet, der kan forstås, som den merpris, et yderligere BMI point koster i den ene intervention frem for den anden. I denne udregning indgik følgende variabler:

- Udviklingen af BMI mellem grupper
- Udviklingen af BMI standard score mellem grupper
- Omkostninger ved at afholde hhv. campindsatsen og kontrolindsatsen

RESULTATER

Baselinemålingerne viste, at de to camp-årgange ved baseline var ens med hensyn til samtlige parametre, der blev registreret, - med undtagelse af etnicitet, som det fremgår af Tabel 3. Der var forskel mellem grupperne ved baseline mht. ORH og taljemål. I begge tilfælde havde campgruppen mindre sunde værdier.

Sundhedsrelaterede effekter

Som det fremgår af tabel 4, havde campgruppen efter et år en udvikling på -1,2 BMI point, -0,20 BMI standard score, -0,23 ORH standard score sammenlignet med kontrolgruppen (negative resultater betyder, at campgruppen har udviklet sig sundhedsmæssigt bedre end kontrolgruppen). Der var ikke forskel på gruppernes udvikling for fedtprocent efter et år, selvom denne var meget tydelig efter 6 uger. I campgruppen var der 20 børn, der efter et år havde forbedret deres vægtkategori minimum ét niveau, hvor det tilsvarende antal fra kontrolgruppen var otte (Tabel 5).

Motorik og fysisk fitness

Der var ikke forskel på de to grupper efter hverken seks uger eller et år mht. den samlede motoriske udvikling (Tabel 6). Ved at kigge nærmere på de underliggende komponenter, kan det ses, at kontrolgruppen havde forbedret deres kaste- og gribefærdigheder ved begge måletidspunkter, og at campgruppen forbedrede deres balancefærdigheder i løbet af campen. Denne forskel var dog ikke til stede efter et år.

Den samlede fysiske fitness var forbedret i campgruppen sammenlignet med kontrolgruppen ved begge måletidspunkter (Tabel 7). Blandt de underliggende komponenter var det dog udelukkende ved kardiorespiratorisk fitness, der kunne spores en signifikant ændring, og kun efter seks uger.

Neuropsykologisk udvikling

Af de 15 forskellige komponenter, som blev anvendt til at undersøge den neuropsykologiske udvikling, blev der i de fleste tilfælde ikke fundet forskel mellem grupperne. Der var dog tre undtagelser; campgruppen havde forbedret deres non-verbale hukommelse (efter seks uger), deres emotionelle kontrol (efter et år) og deres evne til at monitorere progressionen af egne opgaver (efter et år) sammenlignet med kontrolgruppen [18].

Tabel 3. Baselineværdier for deltagerne i den videnskabelige evaluering, opdelt i grupper og samlet.

Variabel	Total	Campindsats	Kontrolindsats	Forskel på grupper (P-værdi)
Total antal (% drenge)	106 (44,3)	55 (47,3)	51 (41,2)	0,528
Alder (år)	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Gennemsnit (SD)	12,0 (0,4)	12,0 (0,4)	12,0 (0,4)	0,344
Etnisk danske (%)	66,0†	70,6	61,8	0,465
Socioøkonomisk status ♂ / ♀ (n)†	(n=99)	(n=52)	(n=47)	
1	11 / 14	7 / 8	4 / 6	
2	18 / 21	11 / 13	7 / 8	
3	12 / 23	6 / 7	6 / 16	0,076
Højde (cm)	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Gennemsnit (SD)	156,0 (6,1)	156,4 (6,6)	155,5 (5,7)	0,465
Vægt (kg)	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Median (IKA)	60,1 (53,9 – 65,5)	61,3 (55,4 – 66,2)	59,2 (52,4 – 62,9)	0,117
BMI (kg/m²)	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Median (IKA)	24,3 (22,6 – 26,9)	24,8 (22,8 – 27,1)	23,9 (22,5 – 26,9)	0,215
BMI standard score	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Gennemsnit (SD)	1,94 (0,49)	1,99 (0,46)	1,87 (0,51)	0,209
ORH standard score	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Gennemsnit (SD)	0,00 (0,62)	0,12 (0,62)	-0,13 (0,60)	0,044*
Taljeomkreds (cm)	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Median (IKA)	83,0 (78,5 – 88,0)	84,5 (80,5 – 89,0)	81,5 (77,0 – 85,0)	0,015*
Fedtprocent (%)	(n=104)	(n=55)	(n=49)	
Gennemsnit (SD)	39,3 (6,2)	39,5 (6,2)	39,2 (6,2)	0,810
Vægtkategori	(n=106)	(n=55)	(n=51)	
Normalvægtig (n)	9	3	6	
Overvægtig (n)	67	36	31	
Svært overvægtig (n)	30	16	14	0,507

Forkortelser: SD = Standardafvigelse, n = antal, IKA = Interkvartilafstand (på engelsk kaldet Interquartile range), BMI = Body Mass Index, ORH = Ophobning af risikofaktorer for hjerte-/karsygdomme. * = P-værdien er under 0,05 og dermed er der signifikant forskel på grupperne ved baseline.

Tabel 4. Forskellen på udviklingen af udvalgte sundhedsrelaterede effekter mellem camp- og kontrolindsatsen.

Variabel	Forskel på udviklingen mellem grupperne efter 6 uger (95% konfidensinterval)		Forskel på udviklingen mellem grupperne efter 52 uger (95% konfidensinterval)	
		P-værdi		P-værdi
BMI (kg/m²)	-2,2 (-2,6 to -1,7)	<0,001*	-1,2 (-1,8 to -0,5)	0,001*
BMI standard score	-0,44 (-0,54 to -0,34)	<0,001*	-0,20 (-0,35 to -0,05)	0,008*
Fedt procent	-5,1 (-6,4 to -3,8)	<0,001*	-1,8 (-3,7 to 0,1)	0,062
ORH standard score	-0,41 (-0,55 to -0,26)	<0,001*	-0,23 (-0,37 to -0,08)	0,002*

Forklaringer: For samtlige variabler er et negativt resultat svarende til en sundhedsmæssig positiv udvikling (eks. er et lavere BMI favorabelt). Resultaterne rapporteres med udgangspunkt i campindsatsen.

* = P-værdien er under 0,05 og dermed er der signifikant forskel på udviklingen i grupperne. BMI = Body Mass Index, ORH = Ophobning af risikofaktorer for hjerte-/karsygdomme.

Tabel 5. Antal deltagere som har ændret deres vægtkategori et år efter baseline.

	Forbedret vægtkategorien minimum ét niveau efter 52 uger	Opnået normalvægt efter 52 uger
Campindsats	20	14
Kontrolindsats	8	5

Tabel 6. Forskel på udvikling i motorik mellem camp- og kontrolindsatsen.

Variabel	Forskel i udvikling efter 6 uger (95 % konfidensinterval)		Forskel i udvikling efter 52 uger (95 % konfidensinterval)	
		P-værdi		P-værdi
Motorik samlet	0,3 (-4,7 to 5,3)	0,91	-4,6 (-9,7 to 0,6)	0,09
Fingerfærdigheder	-0,95 (-3,4 to 1,5)	0,45	-1,4 (-4,0 to 1,1)	0,27
Kaste og gribe	-2,2 (-4,1 to -0,4)	0,02*	-2,7 (-4,6 to -0,8)	0,01*
Balancefærdigheder	3,5 (0,5 to 6,4)	0,02*	-0,4 (-3,4 to 2,7)	0,81

Resultaterne rapporteres med udgangspunkt i campindsatsen, hvilket betyder, at positive resultater betyder, at campgruppen har forbedret sig i fht. kontrolgruppen. * = P-værdien er under 0,05 og dermed er der signifikant forskel på udviklingen i grupperne.

Tabel 7. Forskel på udvikling i fysisk fitness mellem camp- og kontrolindsatsen.

Variabel	Forskel i udvikling efter 6 uger		Forskel i udvikling efter 52 uger	
	(95 % konfidensinterval)	P-værdi	(95 % konfidensinterval)	P-værdi
Fysisk fitness samlet	0,28 (0,07 to 0,50)	0,01*	0,24 (0,02 to 0,46)	0,03*
Hoppehøjde (cm)	1,24 (-0,77 to 3,26)	0,23	1,27 (-1,51 to 4,05)	0,37
Håndstyrke (kg)	0,45 (-0,81 to 1,70)	0,49	0,96 (-0,35 to 2,26)	0,15
Kardiorespiratorisk fitness	3,20 (1,36 to 5,04)	<0,01*	1,17 (-0,79 to 3,13)	0,24

Resultaterne rapporteres med udgangspunkt i campindsatsen, hvilket betyder at positive resultater betyder, at campgruppen har forbedret sig i fht. kontrolgruppen. * = P-værdien er under 0,05 og dermed er der signifikant forskel på udviklingen i grupperne.

Omkostningseffektivitet

Omkostningerne til de to forskellige indsats var meget forskellige. Campindsatsen kostede over begge år 1.692.548 kr. (30.773 kr. pr barn), hvorimod kontrolindsatsen kostede 43.852 kr. (860 kr. per barn). Dette gav en ekstra omkostning på 24.928 kr. per reduceret BMI i campgruppen i forhold til kontrolgruppen (ICER). Den ekstra omkostning per reduceret BMI standard score var 149.669 kr. i campgruppen (ICER). Undersøgelsen indebar også en hypotetisk udregning af, hvordan omkostningseffektiviteten ville se ud, hvis begge indsats havde udnyttet sin fulde kapacitet (80 børn i hver indsats over 2 år), idet der kan forventes stordriftsfordele. Her blev ICER reduceret med ca. 25% både for BMI og BMI standard score. Forfatterne kan kontaktes, hvis der ønskes yderligere information omkring udregningen af omkostningseffektiviteten.

Samlet vurdering af indsatsen på baggrund af de målte effekter

Campindsatsen var givetvis effektiv som en vægttabsindsats. De deltagende børn forbedrede deres BMI og reducerede ophobningen af risikofaktorer for hjerte-/karsygdomme. Dette var især tydeligt i løbet af campperioden, men forskellen var stadig til stede, - dog mindre, efter et år. Der var ikke mange tegn på, at motorikken som helhed blev forbedret, imens balancen blev forbedret under campperioden. Til gengæld havde campindsatsen en positiv indflydelse på børnenes fysiske fitness, både seks uger og et år efter campen. Der var enkelte tegn på, at campgruppen forbedrede dele af deres kognitive evner, men samtidig var der mange af udfaldsmålene, som ikke blev påvirket af indsatsen. Campindsatsen var omkostningstung sammenlignet med standardindsatsen, men sammenlignelig med andre indsats som havde rapporteret omkostninger. Selvom campindsatsen var forbundet med højere omkostninger end standardindsatsen, og standardindsatsen havde en lille positiv effekt, var campindsatsen i stand til at få en større andel af børn til at tabe sig. Den ekstra andel af børn, der tabte sig i campindsatsen, kan tænkes at kræve en ekstra indsats for at kunne tabe sig. Det er op til beslutningstagere på

baggrund af ovenstående resultater at vurdere, om det kan betale sig at benytte sig af campindsatsen frem for kontrolgruppens indsats eller andre eksisterende modeller.

OPSAMLING AF ERFARINGER

Børnenes trivsel

Børnenes trivsel ansås som essentiel under indsatsen. Hvis børnene mistrivedes, fandtes det usandsynligt, at de kunne arbejde videre med deres adfærd. For at skabe et billede af hvordan børnenes trivsel har været påvirket af deltagelse på campen, tages der udgangspunkt i underviserne, sundhedsplejerskernes og projektlederens oplevede erfaringer fra projektet.

Størstedelen af børnene fik øget deres generelle selvværd ved at deltage i campen. Mange fik etableret en tro på, at de kunne tage ansvar for egen sundhedsadfærd. Flere børn og familier fortalte efter campforløbet, at de turde at gøre langt flere ting nu, end tidligere. Det gjaldt både fysiske og mentale udfordringer. Fx nævnte flere til de første opfølgingsmøder, at de turde sige mere hjemme i skolen end tidligere, at de havde fået flere venner, og at de oplevede, at klassekammeraterne var meget nysgerrige på det, de havde oplevet. I den henseende fik mange nu mere opmærksomhed fra klassekammerater efter endt campforløb. Langt de fleste børn fik nye venner på campen, blev gode til at være en del af fællesskabet og var generelt positive overfor deltagelse i campen. Der blev – af forældre – taget initiativ til at oprette en lukket facebookgruppe, så børn og forældre kunne skrive sammen og aftale aktiviteter etc. Det er vores erfaring, at det er vigtigt, det er forældrene selv, der styrer en eventuel facebookgruppe og ikke en projektleder. Såfremt en projektleder er ansvarlig for gruppen, kan der hurtigt komme en forventning om, at initiativer til aktivitet mv tages af projektlederen.

Enkelte børn fik ikke det store udbytte af at deltage i campen, men det var mest i de tilfælde, hvor det var forældrene, der havde bestemt, at barnet skulle deltage. Det er derfor vores erfaring, at hvis barnet og familien skal opnå succes ved at deltage i et campforløb, skal barnet selv være motiveret for at deltage. Et par børn måtte sendes hjem fra campen pga., at de ikke kunne fungere socialt sammen med de andre børn. Slutteligt deltog enkelte børn ikke specielt aktivt i indsatsen, men gennemførte alligevel forløbet.

Sammenholdet i børneflokkene var i det første projektår meget velfungerende; hvor det på det andet år, campen blev afviklet, ikke var ligeså velfungerende. Det forklares af underviserne bl.a. med, at der ikke var ligeså mange deltagere (32 vs. 23), og at andelen af ikke-etnisk danske børn var højere sammenlignet med året forinden (29% vs. 63%). Disse omstændigheder gav i instruktørernes øjne anledning til udfordringer med klinedannelser og mobning.

Forslag til forbedringer og videre anvendelse af indsatsen

Udover at forårsage et målbart vægttab giver deltagelse i campen et "boost" i børnenes selvværd, selvtillid, viden, kompetencer og sundhed. Dette boost antages at styrke børnenes tro på at kunne lykkes med adfærdsændringer på sigt. Når familierne tager ansvar for at understøtte adfærdsforandringerne, lader der til at være en øget sandsynlighed for at lykkedes med indsatsen. Stærk forældreopbakning er derfor alpha omega. Opfølgningen er ligeledes en vigtig del af den samlede indsats, og det er her, forældrene får en mere aktiv rolle ift at understøtte barnets ændrede sundhedsadfærd. Indsatsen er relativ overkommelig at implementere, idet den kun kræver idræts- og madlavningsfaciliteter, og ikke overnatningsfaciliteter, for at kunne igangsættes.

Samarbejdet med sundhedsplejerskerne skaber grundlaget for, at der kan rekrutteres til indsatsen. Idet det har været muligt at få sundhedsplejerskerne til at foretage målingerne og tilbyde børnene og deres familier deltagelse på campen, klares denne del af indsatsen med meget få ekstra midler. Samtidig inddrages nogle af sundhedsplejerskerne til opfølgningsdelen i indsatsen, som kan bidrage til at øge deres ejerskab overfor børnenes sundhedsudvikling. Det er en kvalificeret faggruppe som kun med begrænset behov for videreuddannelse er i stand til at indgå i projektet som aktivt frontpersonale. Overordnet set betyder det utrolig meget for indsatsen, at sundhedsplejerskerne indgår som en aktiv medspiller.

Tilbagemeldinger fra forældre til børn på campen indikerede, at de til tider havde ønsket en anelse mere engagement fra de sundhedsplejersker, som bistod opfølgningsmøderne. Under rekrutteringen af sundhedsplejersker, som skal indgå i opfølgningsdelen, anbefales det at finde frem til sundhedsplejersker, som både brænder for at undervise og at opøve nye kompetencer.

Underviserne fra campen, der deltog i opfølgningsmøderne, viste stor motivation og engagement i forhold til undervisning af forældre og børn. Det har fungeret rigtig godt, at der på opfølgningsmøderne var mulighed for at opdele gruppeaktiviteter, så forældre var alene, og børn var alene. I den forbindelse har det været altafgørende, at underviserne deltog og arrangerede fysisk aktivitet og leg for børnene. Samtidig var det med til at motivere til at deltage på opfølgningsmøderne, når der var mulighed for at se underviserne igen. Under campen ser børnene meget op til underviserne, de bliver rollemodeller for dem, og forældre har efter campen givet udtryk for, at det kan være lidt svært som forælder at leve op til at skulle udfylde den rolle, som underviserne har haft på campen. Enkelte forældre har også fortalt, hvordan undervisernes engagement har smittet af på dem og har motiveret forældrene til et mere aktivt liv med deres børn.

Der anvendes relativt mange ressourcer på at afholde campen i forhold til den resterende indsats (68% af de samlede omkostninger gik til afholdelse af camp). Derfor kan der med fordel indgå overvejelser omkring ressourcefordelingen mellem campindsatsen og familieindsatsen (opfølgningsdelen), da meget tyder på, at effekten formindskes efter afslutningen af campen. Det

er dog ikke forventeligt, at børnene vil kunne holde deres væggtab derhjemme, siden miljøet i campen har været meget intensivt og ikke kan forventes genskabt efterfølgende. Det skal også understreges, at der ved at mindske campperioden, ikke vil kunne forventes tilsvarende effekter, som hvis samtlige 6 uger udnyttes. Andre relevante overvejelser kunne også indgå for at øge sandsynligheden for at vedligeholde vægttabet under familieindsatsen. Udenlandske campindsatser har bl.a. set gode langtidseffekter ved at anvende *Kognitiv adfærdsterapi* [19].

Det viste sig også, at nogle børn er i stand til at tabe sig uden en ret stor indsats. Bl.a. oplevede nogle børn fra kontrolgruppen vægtstabilitet eller direkte væggtab henover måleperioden, ligesom nogle af de rekrutterede børn til indsatsen, tabte sig i den mellemliggende periode fra rekruttering til campstart. Det tyder derfor på, at der er forskel på behovet for støtte i forhold til, hvor ressourcestærk en familie, barnet kommer fra. Som en konsekvens kunne der med fordel arbejdes med at skræddersy indsatsen til deltageren og dens familie igennem interviews. Kan der fra starten findes frem til børn og familier, som ikke kræver store ressourcer for at forbedre sundhedstilstanden? Findes der familier, som ikke vil være i stand til at støtte barnet tilstrækkeligt, og kræver en tættere opfølgning? Således kan ressourcerne fordeles mere hensigtsmæssigt, og måske endda resultere i større effekt og færre omkostninger.

Igennem mange års indsats på både Camp Fanø og Camp Sund og Sjøv må det konstateres, at nogle af deltagerne til tider har svært ved at indgå i fællesskabet. Ofte kommer børnene fra socialt belastede familier, som har få ressourcer til rådighed, og hvor sundhed ikke er det mest presserende problem. Dertil kommer, at en del børn har været udsat for mobning og andre udfordringer, der har presset dem mentalt. Dette kan skabe pædagogiske omstændigheder, som er fundet særdeles krævende af personalet. Derfor er der i både udvælgelsen og uddannelsen af undervisere til campen blevet lagt vægt på at skabe en pædagogisk robust undervisergruppe. Forfatterne anbefaler, at der ved igangsættelse af campindsatser anvendes et lignende eller øget fokus på pædagogiske og/eller specialpædagogiske kompetencer.

Det lader til at have en vis betydning, at der rekrutteres tilstrækkeligt med børn til indsatsen. Under afholdelse af både Camp Fanø og Camp Sund og Sjøv er erfaringer med antal på 40, 32 og 23 børn i campen. Især med 23 børn oplevede underviserne store problemer med sammenholdet. Det kan ikke afvises, at sammensætningen af deltagere eller undervisere også har haft indflydelse på disse problemer. Underviserne har dog bidt mærke i, at børn der har en negativ social adfærd, fylder mere, hvis gruppen er mindre. Klikedannelser, som især blev observeret i campen med kun 23 deltagere, blev primært funderet i etniske grupperinger. Netop dette år var der som nævnt en større andel af etnisk ikke-danske, hvilket ifølge underviserne bidrog til klikedannelserne. Det kan dog ikke afvises, at klikedannelser også kan forekomme i større grupper. Det er forfatterens anbefaling at forsøge at sikre, at størrelsen af gruppen bliver på minimum 32 deltagere, og at etnicitet indgår som en overvejelse i sammensætningen af gruppen.

KONKLUSION

Den intensive camptilgang efterfulgt af en familieindsats har vist sig at være effektiv mht. vægttab, social adfærd, den generelle sundhed, fysisk fitness, dele af motorikken og dele af den neuropsykologiske udvikling. Campen er dog relativ omkostningskrævende at afvikle, især set i sammenhæng med kontrolindsatsen. Vurderingen af omkostningseffektiviteten må derfor nødvendigvis være en opvejelse af effekterne på den ene side og omkostningerne på den anden. Der er efterhånden i Odense Kommune mange erfaringer med at afvikle campen, at rekruttere ildsjæle til undervisergruppen og at samarbejde med sundhedsplejersker og foreninger i lokalområdet til at støtte op om den samlede indsats. Dette har alt sammen høj grad af indflydelse på succes i afviklingen af indsatsen. Hvis indsatsen kan inspirere til at gennemføre lignende indsatser, stiller forfatterne sig til rådighed for spørgsmål i den henseende, som skulle ligge ud over nærværende manual.

Forfatternes kontaktoplysninger:

Mie Hansen
Sundhedsfaglig Konsulent
Odense Kommune
(mieh@odense.dk)

Kristian Traberg Larsen
Post Doc
Syddansk Universitet
(ktlarsen@health.sdu.dk)

ANBEFALINGER TIL DESIGN AF VÆGTTABSINDSATS

- Brug erfaringer fra tidligere og eksisterende indsatser. Helst indsatser som er hensigtsmæssigt evalueret.
- Udnyt eksisterende kommunale ressourcer (som eks. sundhedsplejerskernes sundhedssamtaler).
- Arbejd om muligt med at skræddersy indsatsen til hvert enkelt barn og familie og sørg for at have flere forskellige tilbud. Hertil kan der evt. anvendes en indledende samtale med barnet og familien.
- Vær' varsom med at have en gruppestørrelse under 30 børn ved intensive campindsatser.
- Tilstræb en harmonisk etnisk sammensætning ved campindsatser.
- Anvendelse af teoribaseret tilgang under designfasen.
- Anvend evt. kognitiv adfærdsterapi, som tidligere har vist sig effektiv i forbindelse med vægttab i den aktuelle målgruppe.
- Hav (udover det idræts- og sundhedsfaglige) fokus på pædagogiske eller specialpædagogiske kompetencer ved rekruttering af camp-undervisere.
- Hav fokus på børnenes trivsel, og at de bliver motiveret af aktiviteterne.
- Inddrag familien mest muligt og gerne så tidligt som muligt.

BILAG

Bilag 1: Procedurebeskrivelse til sundhedsplejersker for rekruttering

Camp Sund og Sjøv Fanø og Camp Sund og Sjøv Odense

Procedurebeskrivelse til sundhedsplejersker



Kære sundhedsplejersker

For at få flest mulige behovsbørn med på Camp Sund og Sjøv Fanø og Camp Sund og Sjøv Odense i sommeren 2013 er det helt centralt med et godt samarbejde omkring rekrutteringen.

For at skabe et overblik over processen med at rekruttere deltagere til projektet, er der udarbejdet denne procedurebeskrivelse til hjælp for alle.

I er nøglepersoner og meget vigtige i denne proces, og vi håber på et godt engagement fra alle.

Vi glæder os til at samarbejde med jer igen.

Rekrutteringsprocedure

1. Uddeling af informationsmateriale til alle overvægtige børn ved sundhedssamtaler

- Alle børn, der findes overvægtige ved sundhedssamtalen, noteres på den vedlagte liste "Liste til notering af alle overvægtige børn i 5. klasse og deres ønsker". Hvis der er overvægtige børn, som ikke er interesserede i de to tilbud, så skal de stadig noteres på listen. Her skal I kun notere køn og begrundelse for, hvorfor barnet/familien ikke ønsker et tilbud eller måske ikke er egnet til at komme af sted. Listen til notering af alle overvægtige børn skal være Sundhedsfaglig konsulent, Mie Hansen i hænde senest d. 1. januar 2013.
- De børn, der er interesserede i Camp Sund og Sjøv Fanø, får "Camp Sund og Sjøv Fanø pjecen" med hjem, og de børn, der er interesserede i Camp Sund og Sjøv Odense, får "Camp Sund og Sjøv Odense pjecen" med hjem. Det er helt ok, hvis barnet og familien er interesseret i begge tilbud. De kan komme og høre mere på informationsaftnerne, der vil blive afholdt i Januar, og vente med at beslutte sig til derefter. Alle familier, der viser interesse, inviteres til informationsmøder i Januar. Dette sker pr. brev til familierne.
- Screening og sundhedssamtaler skal således være foretaget inden d. 31. december 2012.

2. Sundhedsplejersken ringer hjem til alle overvægtige børns forældre efter screening + samtale

- Sundhedsplejersken fortæller om tilbuddet og erfaringerne fra de tidligere år.
- Brug evt. fælles erfaringer (se næste side) til at motivere familierne.
- Hvis der er interesse fra forældrenes side så udfyld alle felter i den vedlagte liste "Liste til notering af alle overvægtige børn i 5. klasse og deres ønsker" med barnets og en forældres navn, CPR nr., klasse, tlf. nr. og adresse. Oplysningerne skal bruges til at sende yderligere information om tilbuddet og invitation til informationsaftenen.
- Det er vigtigt at motivere familierne til i første omgang at komme til informationsmødet. Hvis de kommer til informationsmødet, er der stor chance for, at de tilmelder sig.

3. Sundhedsplejersken sender liste med interesserede familier til den sundhedsfaglige konsulent inden 1. januar 2013, der sender brev til alle familier med yderligere information og invitation til at deltage i informationsmøde

- Brevet indeholder grundlig information om indsatsen samt påmindelse om informationsmøder

4. Der afholdes to informationsmøder. Informationsmøder afholdes medio/ultimo januar 2013

- Mødet vil være for både børn og forældre, og de skal kun komme til et af møderne.
- Der vil blive informeret om både "Camp Sund og Sjøv Fanø" og "Camp Sund og Sjøv Odense" på de to møder.

5. Tilmeldingsblanketter kan udfyldes og afleveres på informationsmødet eller sendes efterfølgende

- Det er en risiko for, at vi må foretage lodtrækning om pladserne på både "Camp Sund og Sjøv Fanø" og "Camp Sund og Sjøv Odense". Familierne vil få mere information om dette på informationsmøderne, men det er vigtigt at pointere overfor familierne, at der er risiko for, at der vil blive foretaget en lodtrækning om pladserne.
- Familierne får besked om, hvorvidt de er kommet med eller ej i starten af det nye år.

Vær fra starten opmærksomme på eksklusionskriterierne (se næste side), så vi undgår nederlag for de børn, som gerne vil med men ikke kan.



Eksklusionskriterier

- Børn der tidligere eller på samme tid deltager i andet forskningsprojekt vedrørende overvægt
- Børn der ikke går i en normalskole eller i obs-klasse
- Børn med handicap af psykisk eller motorisk karakter
- Børn med endogen årsag til overvægt
- Børn med en kendt voldelig adfærd

12 gode råd til at motivere barnet og familien

Dette afsnit er i idéer til, hvordan I kan motivere familierne. Idéerne er blevet indsamlet under faggruppemøder og er således kommet fra alle sundhedsplejersker i de 4 områder i Odense Kommune.

1. Brug pjecerne "Camp Sund og Sjøv Fanø 2013" og "Camp Sund og Sjøv Odense 2013" som udgangspunkt for information og motivation
2. Snak selvværd med børnene og familierne
 - Mange af børnene nævner mobning og lavt selvværd som en følge af deres overvægt. Her kan indsatsen også hjælpe, da forældrene fortæller, at deres børn virker gladere, når de kommer hjem.
 - Fordelen ved at tage den tilgang til tilbuddet er måske, at man undgår at 'træde' nogle forældre over tæerne. Der bliver taget udgangspunkt i noget andet end overvægt, men overvægt er en del af problemet. (Det er dog vigtigt, at det er barnets overvægt, der er årsag til rekruttering.)
3. Understreg at informationsmødet er uforpligtende og at "Camp sund og Sjøv Fanø" og "Camp Sund og sjov Odense" udelukkende er et tilbud
 - Hvis familien først møder op til informationsmødet, er der stor chance for, at de melder sig til en af de to camps.
4. Motivér barnet først – derefter familien
5. Undgå at virke bedrevidende i forhold til familien eller deres vægtproblemer
6. Gør opmærksom på de resultater familien kan forvente af deres barn
 - Bedre form, større glæde, højere selvværd, flere venner, bedre koncentration
7. Gør opmærksom på, at der er kun én chance for at komme med, da tilbuddet kun er for børn i 5. klasse
8. Brug en anerkendende tilgang til familierne og vær støttende og lyttende overfor familiens problemer
9. Fokuser på følgende i snakken med børnene:
 - Billederne fra folderen – hvad laver de? Hvad ser de? (I ser nogle glade børn)
 - Understreg at det er sjovt at komme af sted og fokuser mindre på overvægten, når I snakker om opholdet.
10. Brug børnenes eventuelle kendskab til hinanden fra eks. klassen som motivation
 - Det er altid nemmere at komme af sted sammen med en man kender end alene.
11. Vær opmærksom på familiestrukturen i nogle familier
 - Prøv at motivere den person i familien der virker som om at skulle have det sidste ord at skulle have sagt.
12. Fortæl om erfaringerne fra tidligere ophold
 - TV2Fyn bragte klip fra den dengang nye Camp Sund og Sjøv i Odense. Klippet kan findes på www.odense.dk/sundogsjov. Henvis til hjemmesiden www.odense.dk/sundogsjov. Her kan familierne læse mere om de to tilbud.

Hvilken modstand kan I forvente, når I snakker med børnene og familierne?

Når I ringer rundt til familierne, vil I i nogle tilfælde møde modstand mod projektet. Herunder finder I nogle ofte brugte argumenter for ikke at deltage. Argumenterne er blevet hørt af nogle af jer sundhedsplejersker, når I tidligere har haft ringet til familierne. Ved at overveje argumenterne inden I ringer, kan I hjælpe familierne med at overkomme deres barrierer for at deltage.

Camp Sund og Sjøv Fanø

- 6 uger er lang tid
- Hvis familierne ikke er klar over, at piger og drenge bor adskilt
- Foreningen OPADs tidligere virke har været at sende problembørn af sted på koloni
- Det er pinligt for nogle forældre at erkende, de ikke selv har gjort nok

Camp Sund og Sjøv Odense

- Nogle familier kan have svært ved at hente og bringe deres barn på Camp Sund og Sjøv hver dag. Her kan I fortælle, at flere børn tog bussen sammen sidste år, og andre forældre lavede kørselsordning.
- Det er lang tid, at barnet skal være på campen fra 7.30 - 20.30 hver dag. Forklar at dette er nødvendigt for at sikre, at børnene indtager alle måltider på campen hver dag.
- Det er pinligt for nogle forældre at erkende, de ikke selv har gjort nok

Yderligere materiale som du kan finde i dette sæt:

- 2 stk. Lister til notering af alle overvægtige børn i 5. klasse og deres ønsker
- 10 stk. "Camp sund og Sjøv Fanø" pjecer til motivering
- 10 stk. "Camp Sund og Sjøv Odense" pjecer til motivering
- 1 stk. BMI tabel for børn
- 1 stk. vejledning i taljemål

Husk at ekstra materiale altid kan rekvireres gennem sundhedsfaglig konsulent Mie Hansen på mieh@odense.dk eller hentes på intranettet under indsats til 5. klasser.

Hvis der er spørgsmål i forbindelse med proceduren, er I velkommen til at kontakte en af de nedenstående personer.

Mie Hansen
Sundhedsfaglig konsulent
Odense Kommune
Børn- og Familieafdelingen
Center for Sundhed
Tlf. 21388417
E-mail: mieh@odense.dk

Susanne Buhl
Børn-ungeoverlæge
Odense Kommune
Børn- og Familieafdelingen
Center for Sundhed
Tlf. direkte 6551 5604
E-mail: sbbu@odense.dk

Camp Sund & Sjøv Odense 2012

Et tilbud til overvægtige børn i 5. klasse
i Odense Kommune



ODENSE KOMMUNE



Baggrund for projektet

Børn- og Ungeforvaltningen i Odense Kommune har haft stor succes med Camp Fanø, der tilbyder 40 overvægtige børn i 5. klasse et 6 ugers ophold på Fanø. Efterspørgslen er nu så stor, at der ikke er plads til alle de børn, der gerne vil med. Samtidig synes nogle børn og forældre, at 6 uger er lang tid at være hjemmefra og siger derfor nej tak til opholdet.

Derfor tilbyder vi et ophold på Camp Sund & Sjøv i Odense. Campen i Odense blev afholdt for første gang i forsommeren 2011 med stor succes. Børnene tabte sig ligeså meget som de børn, der var på Fanø, og fik masser af selvtillid. Campen foregår som en dagsskole i Odense. Her er børnene hver dag fra kl. ca. 7.30 - 20.30, hvor de indtager alle måltider, er fysisk aktive og bliver undervist i forskellige fag. Om aftenen tager de hjem og sover i deres egen seng.

Deltagelse i projektet indebærer et 6 ugers ophold på Camp Sund & Sjøv Odense, et diætistkursus for forældrene samt fem efterfølgende opfølgingsmøder for både børn og forældre. Projektet er helt **GRATIS** at deltage i.

Jeg har lært, at man næsten kan lave alt mod fedtfattigt, og at grøntsager kan smage godt. At det kan være sjovt at løbe, og man sagtens kan lave sjov og let motion. Jeg har også lært, at man ligeså godt kan gå en tur som at sidde foran fjernsynet eller computeren...

Uma 12 år

Opholdet på Camp Sund & Sjøv

Opholdet på Camp Sund & Sjøv Odense ligger lige op til skolernes sommerferie. Den daglige undervisning varetages af seks engagerede og dygtige undervisere.

Masser af sjov fysisk aktivitet

En dag på Camp Sund & Sjøv Odense vil indeholde masser af sjove aktiviteter såsom lege og spil, dans og bevægelse, løbe- og gåture, fysisk træning, cykelture, boldspil, friluftsliv, kampsport m.m.

Undervisningen

Børnene bliver undervist i sundhed, kost og fysisk aktivitet. Der er fokus på et højt aktivitetsniveau, udvikling af børnenes motorik og at finde svar på spørgsmål som:

Hvordan fungerer kroppen?

Hvorfor bør man være aktiv?

Hvorfor bør man spise sundt?

Desuden vil der være lektiecaféer, hvor underviserne hjælper til med dansk og matematik.

Andre aktiviteter

Temadage, udflugter, friluftstur, forældre-



dag, film- og hyggeaftener og meget andet sjovt.

Kost

På Camp Sund & Sjøv Odense bliver der serveret ernæringsrigtig sund kost med tre hovedmåltider morgen, middag og aften. Derudover serveres flere mellemmåltider i løbet af dagen som f.eks. frugt, grønt og groft brød. Alle forældre får efter opholdet en kokebog med de opskrifter, der bliver brugt på Camp Sund og Sjøv Odense. Der tages naturligvis hensyn til børn med allergi, muslimer mv.

Diætistkursus

Undervejs i opholdet får alle forældre et kursus med en erfaren diætist, der vejleder og underviser i tilberedning og planlægning af en sund kost til hele familien.

Opfølgningsmøder

Efter opholdet er der i alt fem opfølgningsmøder, hvor familierne kan få hjælp til at bibeholde en sund livsstil i hele familien. Fire af møderne er for hele familien, og et af møderne vil være en idrætsdag kun for



børnene. Der vil være tre møder om efteråret og to møder om foråret, der typisk varer 2 timer.

Formålet med projektet

Hensigten med opholdet på Camp Sund & Sjøv Odense er, at barnet reducerer sin vægt og stopper udviklingen af overvægt. For at vedholde den sunde livsstil efter Campens ophør, vil forældrene blive inddraget aktivt i projektet bl.a. i form af diætistkurset. Igennem masser af gode oplevelser med barnets trivsel i fokus vil der blive skabt en grobund for udvikling af nye venskaber og at styrke barnets selvtillid. Der vil under opholdet lægges stor vægt på, at børnene ikke blot bliver sunde, men også har det rigtig sjovt imens!

Alle bor hjemmel



Du skal tage med på Camp Sund og Sjøv fordi:

- Du får rigtig mange nye venner
- Du får et højere selvværd
- Du taber dig og kommer i bedre form
- Du får sund og lækker kost
- Du bliver gladere
- Det er super sjovt :)



Har i lyst til at høre mere om Camp Sund og Sjøv Odense, vil der for alle interesserede blive arrangeret to uforpligtende informationsmøder i løbet af januar 2013. Alle interesserede familier vil modtage et brev med dato og info omkring informationsmøderne. Læs mere om Camp Sund og Sjøv Odense på hjemmesiden www.odense.dk/sundogsjov

Vi ses på informationsaftenen

Bilag 3: Invitation til informationsmøde

Invitation til informationsaften om Camp Sund og Sjøv på Fanø eller i Odense



Tilbud til familier med overvægtige børn fra 5. kl. i Odense

Alle interesserede børn og forældre indbydes til informationsaften, hvor I kan høre mere om de to tilbud til familier med overvægtige børn fra 5. klassetrin i Odense Kommune.

På mødet kan I høre mere om de to tilbud, fortalt af projekternes koordinator, Børn- og Ungelægen, en ph.D. studerende fra Syddansk Universitet, lærere samt tidligere deltagere. Desuden vil der også være mulighed for at stille spørgsmål.

Der er to muligheder for at deltage i et informationsmøde, men I skal kun komme til ét af møderne. I vælger selv hvilket. I skal ikke tilmelde jer, men blot møde op. Møderne er for både børn og voksne og foregår på følgende dage:

Torsdag den 31-01-2013 kl. 18.30-21.00

Onsdag den 06-02-2013 kl. 18.30-21.00

Møderne vil foregå i aulaen (indgang fra skolegården) på Dalumskolen: *Demantsvej 30, 5260 Odense S*

I er velkomne til at ringe til projektkoordinator Mie Hansen på 21 38 84 17 eller sende en mail til mieh@odense.dk, hvis I har nogle spørgsmål.

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen

Susanne Buhl

Børn- og ungeoverlæge

Børn- og Ungeforvaltningen

Birgit Sørensen

Formand OPAD

Foreningen OPAD

Mie Hansen

Sundhedsfaglig konsulent,

projektkoordinator



ODENSE KOMMUNE

I samarbejde med
Foreningen OPAD

Odense Kommune

Børn- og

Ungeforvaltningen

Børn- og

Familieafdelingen

Grønlekkevej 30

5000 Odense C

E-mail: mieh@odense.dk

Tlf: 21388417

Kammerataftale for Camp Sund og Sjøv i Odense 2013



_____ (Navn) har besluttet sig for, at deltage i Camp Sund og Sjøv 2013 og skriver hermed under på, at følgende har været overvejet inden opholdet:

_____ (Navn) har tænkt sig godt om og vil på Camp Sund og Sjøv:

- **være en god kammerat**
- **gøre sit bedste og deltage, selvom det kan være hårdt**
- **møde op hver dag og deltage aktivt i alle aktiviteter**
- **kæmpe for at nå sine mål**

Dato

Underskrift



Udfyldes og afleveres på mødet d. 10. april 2013

Bilag 5: Forældrehåndbog

(Sider med navne og billeder er udeladt)



Kære forældre!

Denne håndbog indeholder kontaktoplysninger, praktiske oplysninger, datoer for arrangementer og meget mere. Det er en god idé at gemme denne håndbog, så I altid kan slå op, hvis I mangler svar på noget. Hvis I ikke kan få svar på jeres spørgsmål, så er I altid velkomne til at kontakte mig.

Med venlig hilsen

Mie Hansen

Projektleder, Camp Sund & Sjøv

mieh@odense.dk

21 38 84 17





Indholdsfortegnelse

Kontaktoplysninger	s. 4
Pakkeliste	s. 5
Lærerteamet	s. 6
Kontaktgrupper	s. 8
Retningslinjer	s. 10
Børnenes ejendele	s. 12
Økonomi	s. 13
Rammeprogram	s. 14
Dagsprogram	s. 16
Fag	s. 17
Vigtige datoer	s. 18
Opfølgingsmøder	s. 19
Opfølgningsgrupper	s. 20
Diætistkursus	s. 21

Kontaktoplysninger

Campens adresse

Møllemarksvej 75 B
5200 Odense V

Vagttelefon

Tlf.nr: 24 40 98 85

Den vagthavende lærer har altid telefonen på sig.

Telefonen virker **kun** under campen: fra 13. maj -24. juni!

Hjemmeside

www.odense.dk/sundogsjov

Projektleder,

Mie Hansen

Tlf.: 21 38 84 17 (hverdage 8.00-16.00)

E-mail: mieh@odense.dk

Projektkoordinator,

Tanja Müller

Tlf.: 29 26 84 90 (kun mandag og torsdag)

E-mail: tanje@odense.dk

Børn- og Ungeoverlæge,

Susanne Buhl

Tlf.: 40 16 05 69

E-mail: sbbu@odense.dk

Pakkeliste

Husk hver dag

Træningstøj:

Udendørs træningssko
Indendørs træningssko
Shorts
T-shirts
Sportstop/bh (piger)

Skiftetøj:

Busker (Gerne joggingtøj)
Bluse (Gerne joggingtøj)
Rent undertøj
Ekstra strømper
Lange træningsbukser
Langæmet træningstrøje



Diverse:

Drikkedunk
Badetøj
Regntøj
Masser af gå-på-mod!

Toiletartikler:

Håndklæde
Bodyshampoo
Deodorant
Alm. shampoo
Personlige toiletartikler

Børnenes ejendele

Mobiltelefoner	Hvis børnene medbringer deres mobiltelefon til campen, skal denne afleveres, når de kommer om morgenen. De opbevares aflåst, indtil de udleveres om aftenen.
Legetøj	Børnene er meget velkomne til at have legetøj som skateboards, rulleskøjter osv. med. Dog er det <u>ikke tilladt</u> at medbringe elektroniske apparater som spillekonsoller, ipods, ipads, computere mv. af hensyn til tingenes sikkerhed. Vi opfordrer til fysisk aktivitet og socialt samvær på campen.
Cykel OG hjelm	Børnene medbringer deres egen cykel og cykelhjelm til campen. Disse opbevares i hal 1. Lærerne sørger for, at alle cykler er låst inde om aftenen. ALLE skal cykle med cykelhjelm!
Skolebøger	Til lektiecaféerne i dansk og matematik skal børnene selv medbringe skolebøger og diverse redskaber. Bamets klasselærer tilsender lektieplaner til lærerne på campen, som børnene arbejder ud fra.



Økonomi

Deltagelse er gratis

Deltagelse i projektet koster ingen penge, men det koster masser af opbakning og støtte undervejs fra forældrenes side!

Lommepenge

Max. 300 kr. i lommepenge kan afleveres til kontaktlærere d. 12. maj. Disse bliver sat ind i Camp-banken, der styres af lærerne. Pengene kan bruges på udflugter, til souvenirs mv.

Sponsorer

Hvis I kender nogle, der kunne tænke sig, at støtte børnenes ophold på campen med gaver, oplevelser, penge, udflugter, legetøj eller andet, så ret endelig henvendelse til Mie Hansen på: 21 38 84 17



Rammeprogram

DAG	BEGIVENHED	KOMMENTAR
13/5 mandag	Camp Sund & Sjøv starter	INTRODAG 1
14/5 tirsdag	Startvejning og -måling	INTRODAG 2
15/5 onsdag		INTRODAG 3
16/5 torsdag		INTRODAG 4
17/5 fredag		
18/5 lørdag		
19/5 søndag		
20/5 mandag		
21/5 tirsdag		
22/5 onsdag		
23/5 torsdag		
24/5 fredag		
25/5 lørdag		Diætistmøde
26/5 søndag		Diætistmøde
27/5 mandag		
28/5 tirsdag		
29/5 onsdag		
30/5 torsdag		
31/5 fredag		
1/6 lørdag		
2/6 søndag		
3/6 mandag		
4/6 tirsdag	Midtvejsvejning og -måling	

Rammeprogram

DAG	BEGIVENHED	KOMMENTAR
5/6 onsdag		Grundlovsdag
6/6 torsdag		
7/6 fredag		
8/6 lørdag	FRIWEEKEND	
9/6 søndag	FRIWEEKEND	
10/6 mandag		
11/6 tirsdag		
12/6 onsdag		
13/6 torsdag		
14/6 fredag		
15/6 lørdag		
16/6 søndag	Forældredag	På Campen
17/6 mandag		
18/6 tirsdag		
19/6 onsdag		
20/6 torsdag		
21/6 fredag		
22/6 lørdag		
23/6 søndag	Afslutningsfest	
24/6 mandag	Slutvejning og -måling	Afslutning

Fag

Din sundhed

Formål: At opnå indsigt i sammenhængen mellem kost, fysisk aktivitet og sundhed igennem en visuel og aktiv tilgang.

Emner: Hvad er sundhed?, Kroppen – fysiologi i hvile og arbejde, fysisk aktivitetsdagbog, næringsstoffer, kostrådene, energi mm.

Rend og hop

Formål: Igennem leg og bevægelse at udvikle børnenes motoriske evner samt forbedre deres fysiske styrke og udholdenhed.

Emner: Lege, akrobatik, gymnastik, samarbejdsøvelser, parkour/free running, dans, kampsport mm.

Kend din by

Formål: At bruge byen og dens faciliteter som både aktivitets- og lærerum, med udgangspunkt i at udvikle elevernes kompetencer, hvad angår motorisk udvikling og socialiseringsprocesser, samt kendskab til muligheder for fysisk aktivitet i deres nærmiljø.

Emner: Munke Mose / Skovsøen, friluftsbadet, parkour/Free running på havnen, friluftstur til Stige Ø, elektronisk legeplads, Vestreskole mm.

Kom i form

Formål: At præsentere og udføre en række aktiviteter, som giver børnene både teoretisk og praktisk viden omkring hvordan de kan komme i bedre fysisk form, samt at børnene i faget opnår et højt aktivitetsniveau.

Emner: Løbetræning, cirkeltræning, styrketræning, bevægelighedstræning, fysiske tests, adventure race

Dansk og matematik

Formål: 1. At børnene igennem lektiecaféer kan vedligeholde deres kompetencer i dansk og matematik (evt. engelsk) ud fra klasselærerens lektieplaner.

2. At børnene præsenteres for alternative, både aktive og kreative, læringsmetoder i forhold til den traditionelle tavleundervisning.

Emner: Lektiecaféer, Bogstavvendespil, Matematikbowling mm.

Vigtige datoer

Forældremøder

Onsdag d. 10. april kl. 18.30 - 21.00 på SDU

Her mødes alle deltagende familier til Camp Sund & Sjøv i Odense for første gang. Oplæg ved coach Thomas Michaelsen

Søndag d. 12. maj kl. 18.30 - 21.00 på campen

Møde på campen dagen inden opstart, hvor I ser campen, får de sidste praktiske oplysninger og kan aflevere cykler, medicin, lommepenge og diverse informationer til jeres kontaktlærere.

Diætistkursus

Se hvilken dag jeres familie skal til diætistkursus på side 21

Forældredag

Søndag d. 16/6 ca. kl. 9.00 - 14.00 på campen

Alle forældre og søskende inviteres til et besøg på Camp Sund & Sjøv. Her er alle med til en dag med fælles aktiviteter og en let frokost. Mere info følger herom.

Afslutning

Mandag d. 24. juni ca. kl. 16.00

Her runder vi hele opholdet godt af med en afslutning for både forældre og børn på campen. Her overrækkes diplomer til børnene, og der ses billeder og videoer fra de 6 uger.

Opfølgningsmøder

Opfølgningsmøder

Indhold

Opfølgningsmøderne foregår i 2 familiehøld, der hver deltager i 4 opfølgningsmøder med to lærere og to sundhedsplejersker. Her snakker I med de andre familier om, hvordan det går med at vedholde den sunde livsstil og giver hinanden gode råd mv.

Mødepligt

Der er mødepligt for alle familier!

Tidspunkter

Her kan I se, hvornår de 5 opfølgningsmøder ligger:

1. Opfølgningsgruppe 1: Tirsdag d. 20. august 2013
Opfølgningsgruppe 2: Onsdag d. 21. august 2013
2. Opfølgningsgruppe 1: Tirsdag d. 8. oktober 2013
Opfølgningsgruppe 2: Onsdag den 9. oktober 2013
3. November 2013: Fælles idrætsdag kun for børnene (Dato kommer senere)
4. Opfølgningsgruppe 1: Tirsdag d. 4 februar 2014
Opfølgningsgruppe 2: Onsdag d. 5. februar 2014
5. Begge opfølgningsgrupper samlet: Tirsdag d. 20 maj 2014

Alle datoer er med forbehold for ændringer.

Opfølgningsgruppene finder I på side 20.



CAMP



Sund & Sjøv!



Bilag 6: Forældresamtykke

Tilladelsesseddel

Camp Sund & Sjøv i Odense 2013



Udfyldes og medbringes til mødet d.10.april 2013.

CYKEL

Barnets navn _____

I forbindelse med opholdet på campen skal vi cykle, og det kræver en tilladelse fra forældre/værge.

Barnet må gerne cykle under opholdet: (sæt kryds) Ja _____ Nej _____

Barnet har selv en cykel med: (sæt kryds) Ja _____ Nej _____

Barnet har selv en cykelhjelme med: (sæt kryds) Ja _____ Nej _____

BILLEDER

Odense Kommune har en hjemmeside for Camp Sund og Sjøv på Fanø og i Odense, hvor der bl.a. bliver lagt billeder, opskrifter og små historier ud fra børnenes hverdag på campen (www.odense.dk/sundogsjov). At tage billeder og lægge dem ud på internettet, kræver en tilladelse fra forældre/værge.

Der må gerne tages billeder af barnet i hverdagssituationer, og billederne må lægges på projektets hjemmeside og anvendes til fremtidigt informationsmateriale:

(sæt kryds): Ja _____ Nej _____

Barnets skole: _____

Klasse: _____

Klasselærers navn (både for- og efternavn): _____

(SKRIV MED BLOKBOGSTAVER)

Underskrift forældre/værge

Dato _____ Underskrift _____

Bilag 7: Uddrag fra opskriftsamling

Indhold

Forord	4
Appetitvækker til vores opskriftsamling	5
Hvor meget ris, pasta og kartofler per person?	6
Morgenmad	7
Hjemmelavet müesli	7
Øllebrød	7
Hjemmelavet frugtyoghurt	7
Frokost	8
Æg i trængsel	8
Tun-mix	8
Kyllinge-mix	8
Fuglekvidder (skinke-mix)	9
Linsepostej med persille og gulerod	9
Aftensmad	11
Salat med kylling, spidskål og vandmelon	11
Lakselasagne med spinat	11
Spaghetti med kødsovs Gul	13
Boller i karry	13
Kyllingedeller med tzatziki	14
Kalveschnitzler med kartofler, ærter/gulerødder og brun sovs	15
Skinke/porre- eller laks/broccoli- tærte	15
Kogt skinke med grønne asparges, forårsløg og gulerødder	16
Moussaka	17
Mies lækre gryderet	17
Kyllingebryst i kalkunfrakke med blomkål og ærter	18
Dampet sejfilet med kartofler og kold sovs	18
Byg-selv-burger	19
Grøntsagssuppe med kylling	20
Kartoffel-/porresuppe	21
Gulerodssuppe med krydderurter	22

Grøntsagsfad med kyllingefrikadeller.....	22
Fyldte peberfrugter med tun.....	23
Thailandsk cashew-kylling	24
Thaikylling med kokosmælk Gul	24
Ovn pasta med kylling og porre.....	25
Kalvefrikassé	25
Krydrede kikærteboller	26
"Fikse"-frikadeller	27
Pizza	27
Chili con Carne	27
Salater, dressinger m.m.....	28
Humus.....	28
Guacamole.....	28
Tzatziki	29
Mies sommersalat	29
Blomkål med karry og sesam.....	30
Rabarbersalat	30
Rødbedesalat	31
Råkost-salat	31
Figenpålæg	31
Kakaopålæg	32
Desserter	32
Pandekager med frugtsalat og vanillecreme.....	32
Rawfood-kage.....	32
Banan-is	33
Pærekage med rugrasp.....	33
Bagværk.....	34
Grove boller	34
Chokoladeboller.....	34
Blåbærmuffins	35
Pølsehorn.....	35
Pizzasnegle.....	35
Hvidløgsboller.....	36

Forord

Kære alle...

Først og fremmest skal der fra os i køkkenet lyde et højt og rungende TILLYKKE med jeres flotte indsats og resultater her på campen! Vi er meget imponerede og stolte af jer!

Det har været en stor fornøjelse at være jeres "madmødre" i de sidste 6 uger, og vi kommer helt sikkert til at savne jer.

Men...Det er nu, at det for alvor begynder...

Nu skal I og jeres familier selv sørge for, at I fortsætter den gode stil med masser af fysisk aktivitet og sunde madvaner.

De følgende sider indeholder opskrifterne på mange af de retter, I har fået at spise her på campen.

I kan bruge dem, som de er - eller blot som inspiration.

Vi fra køkkenet ønsker jer og jeres familier alt det bedste fremover – I har taget et stort skridt i den rigtige retning!

Endnu en gang tillykke med jer – og tusind tak for denne gang!

RIGTIG GOD SOMMER!!!

Mie, Sisse, Stinna, Katrine, Rikke, Julie og Margrethe

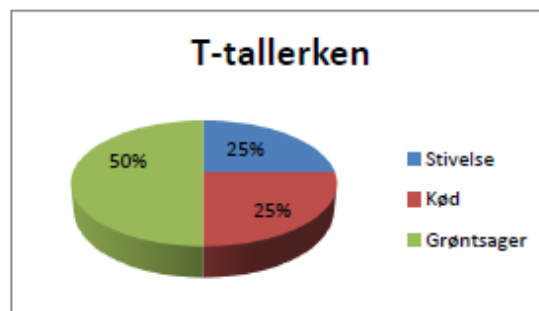
Appetitvækker til vores opskriftsamling:

Opskriftsamlingen er tænkt som en inspiration og reminder om, hvad vi har serveret for børnene på campen. Husk at læse en opskrift helt igennem, inden I går i gang med at tilberede retten. På den måde er der mindre risiko for, at I pludselig har glemt eller overset noget 😊

For at hjælpe jer lidt på vej gennem de forskellige opskrifter har vi sat "trafiklys" på. Trafiklysene kan bruges som guide til, hvor ernæringsmæssigt "god" retten er:

- **Rød:** Maden skal spises med måde. Det er "sjælden-mad" og kan spises en gang imellem. Tænk over om du har motioneret den dag – hvis du ønsker et vægttab, skal denne ret begrænses.
- **Gul:** Maden har både gode og mindre gode egenskaber. Maden kan betragtes som ernæringsrigtig mad.
- **Grøn:** Hverdagsmad. Man kan roligt spise dette som et hoved/mellemmåltid.

Udover trafiklysene er det en god ide at spise efter T-tallerkenen til frokost og aftensmad. Til dagens mellemmåltider er det en god ide at medtænke frugt og grønt eller groft brød.



Bon appetit!

Køkkenpersonalet

"Fikse"-frikadeller

Grøn

Ingredienser:

500 g fiskefars

1 løg, finthakket

400 g optøet hakket spinat

Persille, dild, purløg eller andre friske krydderurter

Flydende Becel eller olie til stegning

Evt. havregryn til at holde sammen på farsen

Fremgangsmåde:

Rør farsen sammen med finthakket løg, afdryppet spinat og hakket persille eller anden krydderurt.

Tilsæt evt. lidt havregryn hvis farsen bliver for tynd.

Form farsen til frikadeller og steg dem på en pande i flydende Becel eller olie i 4-5 min. på hver side.

Serveres med: Råkost (se opskrift under "Salater, dressinger m.m.") og kogte eller bagte kartofler

Pizza

Gul

Ingredienser:

Grov pizzadej

25 g gær

2,5 dl stuetempereret vand

400 g mel: 150 g durum hvedemel, 250 g fuldkornshvedemel (fx grahamsmel)

1 knivspids salt

Smuldr gæren i 0,5 dl af vandet, og rør, indtil gæren er opløst.

Rør lidt durum hvedemel i.

Stil det til hævnning under et klæde i en halv time.

Bland nu dejen med resten af vandet og resten af melet, hvori saltet er blandet. Ælt godt, enten i røremaskine eller med håndkraft, til du har en blank og smidig dej.

Del dejen i 2 aflange, 4 store runde eller 8 små runde, tynde bunde.

Fyld:

Vegetar, kylling, skinkestrimler og magert oksekød – kun fantasien sætter grænser! Hold igen med den revede ost på pizzaen. Det er den, der kan skyde fedtprocenten til vejrs.

Servér en lækker blandet salat ved siden af pizzaen!

Chili con Carne

Gul

Ingredienser:

400-500 g magert hakket oksekød (3-5 %)

1 dåse chili bønner

1 dåse hakket tomat

3 stk. gulerødder, revet

1 stk. rød peberfrugt i tern

Bilag 8: Eksempel på Camp-skema

Uge: 1 (19)							
Tid	Mandag 7/5	Tirsdag 8/5	Onsdag 9/5	Torsdag 10/5	Fredag 11/5	Lørdag 12/5	Søndag 13/5
07.30				Campen åbner			
08.00				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
08.30				Morgenmad			
09.15				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
09.45				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
10.45				Forfriskning			
11.15				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
12.30				Frokost			
13.15				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
14.15				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
15.15				Forfriskning			
15.45				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
17.00				Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
18.00				Aftensmad			
19.00			Forældremøde	Opstart	Introdag	Introdag	Introdag
20.00			Forældremøde	Aftensamling			
20.30			Forældremøde	Campen lukker			

Uge: 2 (20)							
Tid	Mandag 14/5	Tirsdag 15/5	Onsdag 16/5	Torsdag 17/5	Fredag 18/5	Lørdag 19/5	Søndag 20/5
07.30	Campen åbner						
08.00	Morgenaktivitet						
08.30	Morgenmad						
09.15	Frikvarter					Mini OL	Mini OL
09.45	Rend og hop	Dansk/matematik	Din Sundhed	Eventyrløbet	Kend din by	Mini OL	Mini OL
10.45	Forfriskning						
11.15	Rend og hop	Dansk/matematik	Din Sundhed	Eventyrløbet	Kend din by	Mini OL	Mini OL
12.30	Frokost						
13.15	Frikvarter					Mini OL	Mini OL
14.15	Kom i form	Din sundhed	Valgfag	Eventyrløbet	Dansk/matematik	Mini OL	Mini OL
15.15	Eventyrløbet						
15.45	Kom i form	Din sundhed	Valgfag	Eventyrløbet	Dansk/matematik	Mini OL	Mini OL
17.00	Bad og dagbøger					Mini OL	Mini OL
18.00	Aftensmad						
19.00	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Mini OL	Mini OL
20.00	Aftensamling						
20.30	Campen lukker						

Uge: 3 (21)							
Tid	Mandag 21/5	Tirsdag 22/5	Onsdag 23/5	Torsdag 24/5	Fredag 25/5	Lørdag 26/5	Søndag 27/5
07.30	Campen åbner						
08.00	Morgenaktivitet						
08.30	Morgenmad						
09.15	Frikvarter						Atletikdag
09.45	Kom i form	Dansk/matematik	Kend din by	Din Sundhed	Kom i form		Atletikdag
10.45	Forfriskning						
11.15	Kom i form	Dansk/matematik	Kend din by	Din Sundhed	Kom i form		Atletikdag
12.30	Frokost						
13.15	Frikvarter						Atletikdag
14.15	Din sundhed	Rend og hop	Valgfag	Dansk/matematik	Kend din by		Atletikdag
15.15	Forfriskning						
15.45	Din sundhed	Rend og hop	Valgfag	Dansk/matematik	Kend din by		Atletikdag
17.00	Bad og dagbøger						Atletikdag
18.00	Aftensmad						
19.00	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet		
20.00	Aftensamling						
20.30	Campen lukker						

Uge: 4 (22)							
Tid	Mandag 28/5	Tirsdag 29/5	Onsdag 30/5	Torsdag 31/5	Fredag 1/6	Lørdag 2/6	Søndag 3/6
07.30	Campen åbner						
08.00	Morgenaktivitet						
08.30	Morgenmad						
09.15	Frikvarter					FRI	FRI
09.45	Valgfag	Din sundhed	Dansk/matematik	Kend din by	Din sundhed	FRI	FRI
10.45	Forfriskning						
11.15	Valgfag	Din sundhed	Dansk/matematik	Kend din by	Din Sundhed	FRI	FRI
12.30	Frokost						
13.15	Frikvarter					FRI	FRI
14.15	Kom i form	Dansk/matematik	Din sundhed	Valgfag	Kom i form	FRI	FRI
15.15	Forfriskning						
15.45	Kom i form	Dansk/matematik	Din sundhed	Valgfag	Kom i form	FRI	FRI
17.00	Bad og dagbøger					FRI	FRI
18.00	Aftensmad						
19.00	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	FRI	FRI
20.00	Aftensamling						
20.30	Campen lukker						

Uge: 5 (23)							
Tid	Mandag 4/6	Tirsdag 5/6	Onsdag 6/6	Torsdag 7/6	Fredag 8/6	Lørdag 9/6	Søndag 10/6
07.30	Campen åbner						
08.00	Morgenaktivitet						
08.30	Morgenmad						
09.15	Frikvarter					Friluftstur	Friluftstur
09.45	Kom i form	Din sundhed	Valgfag	Dansk/matematik	Din sundhed	Friluftstur	Friluftstur
10.45	Forfriskning						
11.15	Kom i form	Din sundhed	Valgfag	Dansk/matematik	Din sundhed	Friluftstur	Friluftstur
12.30	Frokost						
13.15	Frikvarter					Friluftstur	Friluftstur
14.15	Kend din by	Dansk/matematik	Rend og hop	Kom i form	Kend din by	Friluftstur	Friluftstur
15.15	Forfriskning						
15.45	Kend din by	Dansk/matematik	Rend og hop	Kom i form	Kend din by	Friluftstur	Friluftstur
17.00	Bad og dagbøger					Friluftstur	Friluftstur
18.00	Aftensmad						
19.00	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Friluftstur	
20.00	Aftensamling						
20.30	Campen lukker						

Uge: 6 (24)							
Tid	Mandag 11/6	Tirsdag 12/6	Onsdag 13/6	Torsdag 14/6	Fredag 15/6	Lørdag 16/6	Søndag 17/6
07.30	Campen åbner						
08.00	Morgenaktivitet						
08.30	Morgenmad						
09.15	Frikvarter						Atletikdag
09.45	Rend og hop	Valgfag	Din sundhed	Kom i form	Dansk/matematik		Atletikdag
10.45	Forfriskning						
11.15	Rend og hop	Valgfag	Din sundhed	Kom i form	Dansk/matematik		Atletikdag
12.30	Frokost						
13.15	Frikvarter						Atletikdag
14.15	Din sundhed	Kom i form	Rend og hop	Dansk/matematik	Kend din by		Atletikdag
15.15	Forfriskning						
15.45	Din sundhed	Kom i form	Rend og hop	Dansk/matematik	Kend din by	Filmhygge	Atletikdag
17.00	Bad og dagbøger					Filmhygge	Atletikdag
18.00	Aftensmad						
19.00	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Filmhygge	
20.00	Aftensamling						
20.30	Campen lukker						

Uge: 7 (25)							
Tid	Mandag 18/6	Tirsdag 19/6	Onsdag 20/6	Torsdag 21/6	Fredag 22/6	Lørdag 23/6	Søndag 24/6
07.30	Campen åbner						
08.00	Morgenaktivitet						
08.30	Morgenmad						
09.15	Frikvarter						
09.45	Kom i form	Kend din by	Rend og hop	Afslutning			
10.45	Forfriskning						
11.15	Kom i form	Kend din by	Rend og hop	Afslutning			
12.30	Frokost						
13.15	Frikvarter						
14.15	Dansk/Mat.	Din sundhed	Valgfag	Afslutning			
15.15	Forfriskning						
15.45	Dansk/mat.	Din sundhed	Valgfag	Afslutning			
17.00	Bad og dagbøger						
18.00	Aftensmad						
19.00	Aftenaktivitet	Aftenakt.	Gallafest	Forældre kommer			
20.00	Aftensamling	Aftensamling	Gallafest	Afslutning			
20.30	Campen lukker	Campen lukker	Overnatning	Farvel og tak			

Bilag 9: Oversigt og tidsplan for de fire opfølgningsmøder med sundhedsplejersker

Tidsramme for 1. opfølgningsmøde (20. - 21. august 2013)

Tidspunkt	Emne	Ansvarlig
Kl. 17.00	- Velkomst og fremmødere registrering - Introduktion til hvem I er, og hvad jeres rolle er fremadrettet. - Præsentation af børn og forældre, navneskilte - Præsentation af dagens program og Margrethe - Læg op til næste opfølgningsmøde, hvor de skal have en ret med hver. – Henvist til opskriftsamling og hjemmesiden: www.odense.dk/sundogsjov - find opskriftsamling under Odense → Camp Odense 2013 → Opskrifter fra campen.	Sundhedsplejerske / Margrethe
Kl. 17.15	Icebreaker for børn og voksne NB! Lærerne beholder børnene i 15 minutter ekstra, mens forældrene drøfter opfølgning på kostvejledning med Margrethe. Lærerne snakker med børnene om, hvordan det er at komme tilbage i skolen mm og laver aktiviteter med børnene. Efter ca. 15 min kommer børnene tilbage til madlavningslokalet og er med til madlavningen	Lærerne
Kl. 17.30	-Opfølgning på kostvejledningen i maj - Gode idéer til madpakker - Lave mad - Prøvesmage	Margrethe (Alle andre hjælper til) Undervejs: hyggesnak over gryderne om, hvordan det er gået siden sidst (Lærere og sundhedsplejerske)
Kl. 19.30	Afsluttende fælles aktivitet	Lærerne – Fx fodbold børnene mod de voksne etc.
Kl. 19.45	Tak for denne gang, hvornår ses vi igen? (Opfølgningsrunde 2 ligger i uge 41 d. 8.-9. oktober oktober). Alle datoer står på den invitation, familierne har fået til dette opfølgningsmøde, og de findes også på hjemmesiden www.odense.dk/sundogsjov under "opfølgning".	Sundhedsplejerske / Margrethe

Tidsramme for 2. opfølgingsmøde Camp Sund og Sjøv Odense 8.-9. okt. 2013

Mødetid i skolekøkkenet: 16.45



Tidspunkt	Emne	Ansvarlig
Kl. 17.00 - 17.10	Velkomst ved sundhedsplejerskerne (<i>Dagens program + påmind om dato for idrætsdag for børnene d. 30. november kl. 10-15 på SDU</i>)	Sundhedsplejersker
Kl. 17.10 - 17.30	Fysisk aktivitet for ALLE (ca. 15-20 min.)	Lærerne
Kl. 17.30 - 18.00	Fælles for <u>alle</u> : Aktiv vurdering: Emner i forhold til kost, motion og selvværd tages op med børn og forældre.	Sundhedsplejerskerne er ansvarlige – lærerne byder ind. Evt. kan der laves en "aktivitet", når man går til/står ved de forskellige hjørner etc.
Kl. 18.00 - 18.20	Fysisk aktivitet for ALLE (ca. 15-20 min.)	Lærerne
Kl. 18.20 – 19.00	<u>Fælles spisning af familiernes medbragte mad</u> Imens der spises: "Runden" : Dialog, hvor der tages udgangspunkt i familiernes erfaringsudveksling. Taler om familiens rolle samt hvordan forældrene kan støtte deres barn i en fortsat positiv udvikling. Brug forandringshjulet. Lad fx børnene fortælle om den ret, familien har taget med. Spørg ind til, hvordan det går med at arrangere aktiviteter for børnene.	Sundhedsplejersker + lærere
Kl. 19.00	Tak for denne gang. (Påmind om næste opfølgingsrunde d. 4.-5. februar 2014) Snak med familierne, om de skal have mad med igen næste gang. – Hvis det denne gang har været en succes, fortættes med dette. Uddele opskrifter til halloween og jul. <i>Husk at reklamere for idrætsdagen på universitetet for børnene d. 30. november kl. 10.00-15.00. (lærerne)</i>	Sundhedsplejersker og lærere

Tidsramme for 3. opfølgningsmøde - Camp Odense d. 4.-5. februar 2014

Tema: "Fysisk aktivitet"

Tidspunkt	Emne	Ansvarlig
Kl. 17.00 – 17.15	Velkomst og fælles icebreaker	Lærerne
Kl. 17.15 – 18.00	Oplæg og øvelser fra lærere omkring "fysisk aktivitet". Først indledes evt. med oplæg i form af powerpoint. Herefter er det godt, der kommer lidt aktiviteter, hvor børn og familier fx kan udfylde noget – det kan fx være, hvordan laver jeg en træningsdagbog, udregning af BMI osv. Pas på med niveauet! Det skal være spiseligt! Der skal være noget konkret, som forældre og børn kan tage med derfra. – Og alligevel må det heller ikke kun være noget, de ved i forvejen. Inddrag fx emner fra "Din Sundhed", fx - Forskel på intensitet i fysisk aktivitet – hård vs. let. - Øvelser i praksis. – Udregn BMI eller taljemål i forhold til højden, hop X antal gange for at forbrænde en flødebolle (Mie har øvelsen) - Hvor lang tid skal jeg arbejde (gå, løbe, cykle etc.) for at forbrænde XX..... Forældre skal involveres. - Etc. - Familierne kan bruge deres små bøger med målsætninger til at notere "træningsdagbog" i. - Præsenter fx forskellige apps til smartphones, hvor de kan beregne kost, motion etc. Giv dem redskaber til, hvordan fysisk aktivitet kan blive en let del af hverdagen, selvom de ikke er på en camp. Det er et bredt emne, som I kan vinkle på jeres måde. Vigtigt er bare, at det passer til børnene, der hvor de er nu. (Måske har nogle svært ved at holde vægttab, mistet motivationen etc.) Drøft evt. med Mie. Indlæg evt. en icebreaker hvis I vurderer, der er behov herfor.	Lærerne
Kl. 18.00 – 18.15	PAUSE – Inkl. leg/forældre kan tilberede mad	Lærere
Kl. 18.15-19.00	Fælles spisning – alle sidder ved samme bord. Sundhedsplejerskerne styrer samtalen – lærere må meget gerne byde ind!! - Hvordan er det gået siden sidst? – Børn og forældre fortæller om, hvordan fysisk aktivitet er blevet en del af hverdagen (forhåbentlig – hvis ikke, hvad er det så, der er svært?) - Forandringscirkel - Giv eksempler på, hvad man kan gå til i Odense	Lærere og Sundhedsplejersker

Tidsramme for 3. opfølgningsmøde - Camp Odense d. 4.-5. februar 2014

Tema: "Fysisk aktivitet"

	kommune? Fortæl om www.interbook.dk (foreningsregister) Her kan man søge på en bestemt sportsgren og finde ud af, hvilke klubber, der har den på programmet etc. • Eventyrløbet • Opskrifter til fastelavn deles ud. • PÅMIND OM VIGTIGHEDEN I AT DELTAGE I 4. OG SIDSTE OPFØLGNINGSMØDE D. 6. MAJ!! Sammen med børnene fra Fanø. – Det bliver sjovt. Sidste chance for at sige farvel til børn og lærere. <u>For børn:</u> • Hvad går I til af sport? • Er der noget (andet), du godt kunne tænke dig at gå til? • Deltage i løb? – Sammen med mor/far/søskende • Løbeture eller leg sammen • Gode ideer til dine kammerater • Leg eller anden fysisk aktivitet	
--	--	--

Fysiske rammer:

Vi er På Dalumskolen. Vi har skolegården til aktivitet/leg og, er det dårligt vejr, kan vi bruge skolens aula. Vi mødes under uret i skolegården og bruger de to klasselokaler derved, hvor der forefindes projektor.

Medbring selv computer - hvis I har oplæg, bold, musik eller andet, hvis I skal bruge det til aktiviteter.

**Program for 4. opfølgningsmøde
Camp Fanø og Odense
på Syddansk Universitetet
Kl. 17.00 – 19.15**



Tidsrum	Aktivitet	Ansvarlige	Lokale
Kl. 16.50 - 16.58	Opsamlingshold ved hovedindgangen til uni – lærere følger familierne til U1 – Se lokale her: http://vejviser.sdu.dk/opslag?lid=6867&pid=u1-9999	Lærere Fanø og Odense	Hovedindgang
Kl. 17.00 – 17.10	Fælles velkomst samt dagens program	Mie	U1
Kl. 17.10 – 18.10	Oplæg med Thomas Michaelsen for alle forældre i U1 Alle børn (og eventuelle søskende) går med alle lærere. Springsalen er booket fra klokken 17-18: Fanø børn skal måles og vejes (<i>Husk vægt og målebånd – lad mig høre, hvis I har problemer med dette - Noter alle mål og aflever til Mie</i>). I kan veje piger i det ene omklædningsrum ved springsalen – drengene i det andet. Husk, der skal være to kvindelige lærere hos pigerne og to mandlige hos drengene. Lad mig høre, hvis det ikke går op. Odense børn: skal ikke vejes og måles, så I kan gøre, hvad I vil med børnene i dette tidsrum. Sidste år blev der arrangeret fælles "sørøver-leg" i springsalen for både Fanø- og Odense børn, så vi kunne hente dem derfra til mål og vægt – og så er der hele tiden lærere i springsalen også. Det kan I vælge at gøre igen i år, hvis I har lyst til det. Det er noteret i invitationen, at det er en god ide, at børnene har tøj på til at bevæge sig i. HUSK: at være tilbage i U1 kl. 18.10	Mie/Thomas Lærere	U1 Springsal – eller hvor på Uni, I har lyst til at være.
Kl. 18.10 – 18.50	Evaluerings i opfølgningsgrupper (Se lokale-oversigtskort efter planen her) Fanø opfølgningsgruppe 1 og 2 går sammen i lokale U20 Se lokale her: http://vejviser.sdu.dk/opslag?lid=675 Fanø opfølgningsgruppe 3 og 4 går sammen i lokale U24	Sundhedsplejersker og Lærere fordeler sig i grupperne og går med. Gennemgår skemaet, når det er udfyldt → sørger for, der bliver stillet spørgsmål til evalueringen/	U20 U24 U28 U25A (U1)

	Se lokale her: http://vejviser.sdu.dk/opslag?lid=1082 Odense opfølgingsgruppe 1 i lokale U28 Se lokale her: http://vejviser.sdu.dk/opslag?lid=1798 Odense Opfølgingsgruppe 2 i lokale U25A Se lokale her: http://vejviser.sdu.dk/opslag?lid=8733 <i>(hvis Fanø-grupperne bliver for store – alt efter fremmøde – kan vi også have en gruppe i U1)</i> Alle familier har sammen med invitationen fået tilsendt et evalueringsskema, som primært går på opfølgingsdelen. I evaluerer i grupperne ud fra denne. Da de ikke har kunnet svare på alle spørgsmål før i dag (d. 14. maj), skal de lige have 10 minutter til at gøre spørgeskemaet færdigt. Hvis nogle familier har glemt spørgeskemaet, har jeg ekstra med. Det er vigtigt, at alle udfylder og afleverer! Når I er færdige med at evaluere, samles alle spørgeskemaer ind og afleveres til Mie.	familiernes oplevelser	
Kl. 18.55 – 19.05	Fælles afslutning i U1	Mie	U1
Kl. 19.05 – 19.15	Fælles foto af børn- og lærere	Alle	U1 eller udenfor
	FARVEL OG TAK FOR DENNE GANG		

|

Bilag 10: Eksempel på invitation til opfølgningsmøde

Invitation til 1. opfølgningsmøde



Kære børn og forældre

Håber I nyder sommeren og det dejlige sommervejr. Allerførst en stor TAK for jeres flotte indsats i forbindelse med et dejligt ophold på Camp Sund og Sjøv i Odense. Nu er det snart tid til at ses igen, og vi er nu klar til at gå i gang med opfølgningsmøderne.

På dette første opfølgningsmøde vil temaet være "kost og madlavning". I er på hold 1, og skal møde første gang:

Tirsdag den 20. august 2013 kl. 17.00 – 19.45

I skolekøkkenet på Dalumskolen (Demantsvej 30, 5260 Odense S) – Der hvor der blev afholdt diætistkursus for forældrene.

Diætist Margrethe Hammer vil følge op på de afholdte forældrekurser, der vil blive snakket om, hvordan det er gået, siden børnene er kommet hjem fra camp, og endelig vil tips og gode idéer til madpakkerne i det kommende skoleår blive prøvet af. Derudover vil der være sjove aktiviteter med lærerne.

To af lærerne fra campen samt to sundhedsplejersker vil være med på mødet.

Vi håber meget på at se jer alle sammen til møderne!
Og husk: er det svært at holde vanerne, og kniber det med at få træningstøjet på – så er det blot endnu mere vigtigt, at I møder op til en fælles snak om, hvordan netop jeres familie kan komme "op på hesten igen".

Hvis I mod forventning er forhindret i at komme til mødet, bedes I sende en mail til Sundhedsplejerske Kate (Søs) Falden på kkfa@odense.dk eller Mona Nielsen på mmn@odense.dk inden den 16. august.

Se bagsiden for information om de øvrige opfølgningsmøder.

Vi glæder os til at se jer alle!

Kate (Søs) Falden og Mona Nielsen
Sundhedsplejersker
Børn- og Ungeforvaltningen

Camp Sund & Sjøv
Odense Kommune
Børn- og Familieafdelingen
Center for Sundhed
Grønålkkevej 30
5000 Odense C

Sundhedsfaglig Konsulent/
Projektleder Camp Sund og Sjøv
Mie Hansen
E-mail: mieh@odense.dk
Tlf.: 21 38 84 17



ODENSE KOMMUNE



Kommende opfølgningsmøder - Hold 1:

- Opfølgningsmøde 2:** Tirsdag d. 8. oktober 2013 kl. 17-19 på Dalumskolen
- Idrætsdag:** En weekenddag i november eller december 2013 på Syddansk Universitet – *dato følger senere.*
Obs: kun for Camp-børn ☺
- Opfølgningsmøde 3:** Tirsdag d. 4. februar 2014 kl. 17-19 på Dalumskolen
- Opfølgningsmøde 4:** Tirsdag d. 6. maj 2014 kl. 17-20 på Syddansk Universitet – *Obs: Ændret dato! (fælles for alle Camp Sund og Sjøv på Fanø og i Odense)*

Invitation til alle opfølgningsmøder og idrætsdag sendes pr. post forud for det pågældende møde.



ODENSE KOMMUNE

REFERENCELISTE

1. Baker JL, Olsen LW, Sorensen TI: **Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood.** *The New England journal of medicine* 2007, **357**(23):2329-2337.
2. Franks PW, Hanson RL, Knowler WC, Sievers ML, Bennett PH, Looker HC: **Childhood obesity, other cardiovascular risk factors, and premature death.** *The New England journal of medicine* 2010, **362**(6):485-493.
3. Harriger JA, Thompson JK: **Psychological consequences of obesity: weight bias and body image in overweight and obese youth.** *International review of psychiatry (Abingdon, England)* 2012, **24**(3):247-253.
4. Latzer Y, Stein D: **A review of the psychological and familial perspectives of childhood obesity.** *Journal of eating disorders* 2013, **1**:7.
5. Neumark-Sztainer D, Levine MP, Paxton SJ, Smolak L, Piran N, Wertheim EH: **Prevention of body dissatisfaction and disordered eating: What next?** *Eating disorders* 2006, **14**(4):265-285.
6. Singh AS, Mulder C, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ: **Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature.** *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 2008, **9**(5):474-488.
7. Finkelstein EA, Graham WC, Malhotra R: **Lifetime direct medical costs of childhood obesity.** *Pediatrics* 2014, **133**(5):854-862.
8. John J, Wolfenstetter SB, Wenig CM: **An economic perspective on childhood obesity: recent findings on cost of illness and cost effectiveness of interventions.** *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif)* 2012, **28**(9):829-839.
9. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH: **Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey.** *BMJ (Clinical research ed)* 2000, **320**(7244):1240-1243.
10. Waters E, de Silva-Sanigorski A, Hall BJ, Brown T, Campbell KJ, Gao Y, Armstrong R, Prosser L, Summerbell CD: **Interventions for preventing obesity in children.** *The Cochrane database of systematic reviews* 2011(12):Cd001871.
11. Lawlor DA, Chaturvedi N: **Treatment and prevention of obesity—are there critical periods for intervention?** *International Journal of Epidemiology* 2006, **35**(1):3-9.
12. Oude Luttikhuis H, Baur L, Jansen H, Shrewsbury VA, O'Malley C, Stolk RP, Summerbell CD: **Interventions for treating obesity in children.** *The Cochrane database of systematic reviews* 2009(1):Cd001872.
13. Reinehr T: **Lifestyle intervention in childhood obesity: changes and challenges.** *Nature reviews Endocrinology* 2013, **9**(10):607-614.
14. Larsen KT: **Effectiveness and cost-effectiveness of a one-year weight-loss intervention program for children - The Odense Overweight Intervention Study.** University of Southern Denmark; 2015.
15. Huang T: **Effectiveness of a one-year obesity intervention program for children -- An investigation focusing on cognitive function and low-grade inflammation -- The Odense Overweight Intervention Study.** University of Southern Denmark; 2015.

16. Larsen KT, Huang T, Moller NC, Andersen LB, Ried-Larsen M: **Effectiveness of a one-year multi-component day-camp intervention for overweight children: study protocol of the Odense overweight intervention study (OOIS).** *BMC public health* 2014, **14**:313.
17. Cole T, Lobstein T: **Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity.** *Pediatric obesity* 2012, **7**(4):284-294.
18. Huang T LK, Jepsen JRM, Møller NC, Thorsen AK, Mortensen EL, Andersen LB: **Effects of an obesity intervention program on cognitive function in children: A randomized controlled trial.** *Obesity (Silver Spring, Md)* 2015.
19. Kelly KP, Kirschenbaum DS: **Immersion treatment of childhood and adolescent obesity: the first review of a promising intervention.** *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 2011, **12**(1):37-49.