Evaluering af MEND-programmet - indhold og resultater

April 2010

Regitze Siggaard, Oxford Health Alliance og Adipositasforeningen

Baggrund
Halsnæs kommune modtog i 2007 midler fra Satspuljen målrettet en indsats for at forebygge og behandle overvægt blandt børn og unge i kommunen. En del af projektet "Sunde og glade børn i Halsnæs Kommune" var at udvikle, pilotafprøve og driftsikre et tilbud til overvægtige børn og deres familier.

Denne del af projektet blev gennemført i samarbejde med en international organisation (Oxford Health Alliance), som igennem de sidste fem år har samarbejdet med forskerne bag et evidensbaseret og succesfuld engelsk koncept målrettet overvægtige børn og deres familier. Desuden indgik Adipositasforeningen – Landsforeningen af Overvægtige også i samarbejdet, idet foreningen havde et godt samarbejde med Oxford Health Alliance omkring forebyggelse, og fordi de ligeledes havde erfaring med indsatser målrettet overvægtige børn og deres familier i lokalmiljøet.

Den konkrete metode, der blev anvendt i projektet hedder MEND. MEND står for Mind, Exercise, Nutrition og Do It! MEND er et unikt sundhedsprogram udviklet på et berømt børnehospital i London. Forløbet giver, målbare resultater på 8-13 årige børns madvaner, ugentlige aktivitetsniveau, selvværd, mobning samt vægt, livvidde og forebygger f.eks. hjerte-kar-sygdomme og diabetes. **Bilag 1** beskriver programmet i detaljer.

MEND er implementeret over hele England med over 27.000 familier, og der er gennemført flere randomiserede studier, som ligger grund for metoden og dermed resulaterne bag MEND. Indenfor de sidste par år er MEND ligeledes afprøvet i USA, Australien og New Zealand - alle steder med samme gode resultater.

Målgruppen i Danmark var familier med børn i alderet 8-13 år, hvor forældrene havde lav eller ingen uddannelse. Af de i alt 56 familier, der blev inkluderet i programmet, var det hovedsageligt forældre med lav eller ingen uddannelse.

Udgangspunktet for MEND i Halsnæs kommune var det engelske koncept. Det betød, at de valgte metoder og indholdet i sessionerne, var nøje fastlagt. Imidlertid var det nødvendigt at få tilpasset dele af indholdet til danske forhold. Det betød. at de blev foretagetbåde en kultuel og sprolig oversættelse af materialet, da MEND ikke tidligere har været anvendt i et ikke-engelsk talende land. For at sikre sammenhængen, blev Halnæs Kommune MEND-instruktører desuden undervist af forskerne fra England.

Organisatorisk set-up

Halsnæs kommune valgte at organisere indsatsen ved at have en projektleder som overordnet ansvarlig og en projektkoordinator som stod for alle elementerne i MEND-afprøvningen. Særligt i forhold til rekruttering var det afgørende at finde en holdbar løsning, idet erfaringerne har vist, at særligt rekruttering var et særligt opmærksomhedspunkt.

Halnæs valgte at tage udgangpunkt i en enstrenget rekrutteringsstrategi, og det betød at sundhedstjenesten i samarbejde med projektkoordintor fik til opgave at være ansvarlig for rekrutteringen. Undervejs i projektet udvikles desuden et samarbejde med almen praksis, skoler og integrationskonsulent i forhold til rekrutteringen.

Denne model viste sig at være meget velegnet, idet der var tilstrækkeligt med familier således at alle hold fik det maximale antal deltagere. I forbindelse med evt. drop-out fra MEND-forløbet og opfølgning efter afsluttet forløb blev der gennemført følgende aktiviteter:

I forbindelse med drop-out var der følgende tilbud:

- En samtale mellem familien og projektkoordinator
- Udarbejdelse af individuel plan for yderligere aktiviteter
- Et tæt samarbejde med det relevante forvaltningsområde - her området Familie og Børn - og projektkoordinator

I forbindelse med opfølgning på de afsluttede forløb, blev der tilbudt følgende:

- Opfølgningsforløbene blev gennemført i 3-12 måneder. Her mødtes holdene hver 6. uge og havde en MEND-session af 2 timers varighed
- Familier som ønkede at deltage i opfølgningsforløbet, men som ikke havde mulighed for det, blev tilbudt individuelle opfølgende samtaler med projektkoordinator

Delmål for projektet

I projektet var der opsat en række delmål. Disse var at projektet skulle:

- Afprøve og implementere MEND i forskellige lokalområder i Halsnæs kommune
- Ruste almen praksis og sundhedsplejersker til at henvise i forhold til børn i risiko for at udvikle, eller allerede havde udviklet overvægt
- Udvikle en model for, hvordan kommunen lokalt kunne samle op på børn/familier som evt. ikke kunne klare MEND programmet

Følgede mål og succeskriterier var ligeledes formuleret;

Kliniske mål:
Forventede kliniske mål for børn som deltog i MEND (disse konkrete, kvantificerbare mål blev valgt for at kunne sammenligne resultatet med udenlandske MEND undersøgelser):

- En gennemsnitlig reduktion på ca. 2 cm i barnets taljemål
- Gennemsnitlig reduktion på 1 enhed i BMI'et hos hvert barn
- Forøgelse af den tid hvert barn brugte på aktivitet med ca. 3 timer/uge
- Reduktion af den tid hvert barn brugte på stillesiddende aktivitet med ca. 3 timer/uge
- Forbedret selvværd hos børnene (målt ved valideret selvværds-spørgeskema)
- At 50% af børnene som har fulgt MEND skulle opnå et varigt vægttab/vægt vedligeholdelse efter 1 år
- Øgede kompetencer hos forældre til overvægtige børn i forhold til livsstil og vaner

Formål med evalueringen
Målet med evalueringen er at sammenholde de opstillede mål/delmål og succeskriterier og de faktiske resultater. Herunder at få kendskab til de succeser og udfordringer, der har været i forbindelse med

planlægning og gennemførsel af 3 MEND-programmer. Evaluering skal desuden perspektivere projektet i forhold til 1-2 andre overvægt tilbud målrettet overvægtige børn i Danmark.

Målgruppen for projektet og evalueringen

- Den primære målgruppe for projektet var overvægtige børn i alderen 8-13 år og deres familier
- Den sekundære målgruppe for projektet var MEND-instruktører og sundhedsprofessionelle i Halsnæs kommune (primært sundhedsplejersker og almen praksis)
- Den tertiære målgruppe for evalueringen var beslutningstagere i kommunen

Metoder
Evalueringen er gennemført ved at anvende flere metoder;

1. Målinger af de overvægtige børn målt 0,3, 6 og 12 måneder efter forløb. Suppleret med selv-rapportede spørgeskemaer fra både børn og mindst én af deres forældre
2. Fokusgruppeinterview med forældregruppen efter første afprøvning af MEND
3. Fokusgruppeinterview med MEND-instruktører
4. Dybdeinterview med de projektansvarlige for 2 andre tilbud målrettet overvægtige børn i Danmark

Ad 1. Målinger af børnene målt 0,3, 6 og 12 måneder efter forløb. Suppleret med selvrapportede spørgeskemaer fra både børn og mindst én af deres forældre

Målingerne blev foretaget af projektkoordinator og nogle af MEND-instruktørerne. Disse instruktører var trænet i at foretage målingerne, fordi det var en del af undervisningen til MEND-instruktør. Instruktørerne havde desuden modtaget en manual, hvor det var beskrevet. De selvrapporterede spørgeskemaer blev udfyldt af børn og forældre ved 0,3,6 og 12 mdr. Enkelte udfyldte dem derhjemme. Alle resultaterne blev indtastet af projektkoordinatoren i det elektroniske kvalitetessikrings- og styringsprogram OMMS, som blev stillet til rådighed fra MEND i England.

Ad 2. Fokusgruppeinterview med forældregruppen efter første afprøvning af MEND

Fokusgruppeinterview blev gennemført som en del af kvalitetssikringen af projektet, men dele af resultaterne er vigtige inddrage i evalueringen. Fokusgruppeinterviewet blev gennemført med fire forældre fra fire forskellige familier. Alle forældre fra det første MEND-forløb havde fået tilbud om at deltage og 30% af de familier, der havde gennemført forløbet valgte at være med. Fokusgruppeinterviewet blev gennemført i maj 2008 ca. 2 måneder efter afslutningen af ni-ugers forløbet. Fokusgruppeinterviewet blev gennemført af Michala Tarbo Andersson og Lise Møller Jensen fra Halsnæs Kommune´s evalueringsenhed (Udviklingssekretariatet). De som stod for forberedelse af spørgerammen, gennemførelsen af interviewet samt sammenskrivning af resultaterne. Interviewet varede to timer. Seks overordnede temaer blev gennemgået: 1) Den første kontakt, 2) Det intensive forløb, 3) Konceptet MEND, 4) Forventninger og resultater, 5) Forventninger til opfølgningsforløbet og 6) Forventninger til fremtiden.

Ad 3. Fokusgruppeinterview med MEND-instruktører

Interviewet blev gennemført med alle 4 MEND-instruktører i november 2009 umiddelbart inden afslutningen af projektet. Fokusgruppeinterviewet blev gennemført af Regitze Siggaard fra Oxford Health Alliance og Adipositasforeingen. Hun stod for udarbejdelse af spørgeramme i samarbejde med Christina Hjulmann Schneekloth, sundhedskonsulent og Kenneth Rasmussen, projektkoordinator – begge fra Halsnæs Kommune. Regitze gennemførte interviewene samt sammenskrev ligeledes resultaterne. Interviewet varede 3 timer. Interviewet omfattede 4 temaer; 1) Instruktørerne vurdering af deres

uddannelse til MEND-instruktør, 2) Instruktørernes vurdering af materialer til brug i forløbene, 3) Instruktørerne vurdering af at omsætte deres MEND-uddannelse til konkrete MEND-aktiviteter, 4) Instruktørernes ideer til at arbejde videre med MEND i drift.

Ad 4 Dybdeinterview med projektansvarlige for 2 andre overvægttilbudi Danmark

Dybdeinterviewene blev gennemført med de to projektansvarlige fra to kommuner. Det ene projekt har været forankret i kommunen i en del år, og det andet projekt var et familieprojekt ligeledes under satspuljemidlerne. Interviewene blev gennemførte med Michael Andersen, projekt Tarzan, Rødovre kommune og Linda Malmgren, projekt Flik-Flak Gladsaxe Kommune. Interviewene blev gennemført af Regitze Siggaard fra Oxford Health Alliance og Adipositasforeningen . Hun stod for forberedelse af spørgerammen, gennemførsel af interviewene samt sammenskrivning af resultater. Interviewene omfattede 4 overordende temaer 1) Indhold i programmet, 2) Resultater af programmet, 3) Organisering af programmet, 4) Proces inden projekterne evt. blev forankret i driften.

Hovedresultater og hovedkonklusioner fra MEND
I forhold til de opsætte succeskriterier på de kliniske målinger har implementeringen af MEND vist forventede og ovenikøbet mere positive resultater end forventet. Tabel 1 angiver de samlede resultater fra målingerne samt udvalgte resultater fra spørgeskemaerne.

Resultaterne er baseret på gennemførelse af tre MEND forløb med i alt 43 børn. 26 børn og deres familier har fulgt samtlige målinger og deres resultater ligger til grund for 12 måneders data. 13 piger og 13 drenge gennemførte. De tre MEND forløb foregik i perioden januar 2008 til december 2009.

Variabel	**Ændring 0 til 3 mdr.** **N=43**	**Ændring 0 til 6 mdr.** **N=36**	**Ændring 0 til 12 mdr.** **N=26**
BMI	- 1.0	- 1.3	- 1.7
BMI z-score*	**- 0.21**	**- 0.32**	**- 0.48**
Livvidde i cm	- 2.8	- 3.1	- 4.2
Livvidde z-score*	**- 0.24**	**- 0.32**	**- 0.51**
Hvilepuls	-11.5	-12.3	-10.0
Fysisk aktivitet (timer pr. uge)	3.2	6.1	3.6
Stillesiddende aktivitet (timer pr. uge)	- 6.6	- 6.4	- 6.6
Ernæringsscore	4.5	3.7	2.9
Forældres opfattelse af barnets selvværd (reduktion af enheder positivt)	- 3.2	- 4.6	- 5.1

BMI har over alle undersøgelserne vist en stor positiv ændring. Det ses, at BMI ved 12 mdr.var formindsket betydeligt og det betød at de børn, som formåde at gennemføre forløbet generelt forbedrede deres BMI med tiden og derved formåede at fastholde og endda forbedre deres livsstilsvaner.

Et fald på 1.7 enhed ved 12 mdr. skal yderligere ses i den sammenhæng, at et barns BMI rent naturligt vil forøges med ca. 1.0 enhed i aldersgruppen 8 til 13 år. Ved BMI Z score tages forbehold for dette, ved at BMI

ses i forhold til percentilen, som er en kurve der naturligt tager forbehold for barnets naturlige forøgelse af BMI. BMI Z score er blevet 50% yderligere forbedret ved 12 mdr. i forhold til 3 mdr.

Det må konkluderes at børnene rent vægt/højdemæssigt med stor succes har formået at bruge de metoder, som der har lært under MEND-forløbet gennem hele året. Livvidde er også markant reduceret således mindskes målet fra 3 måneder til målinger ved 12 måneder med 50 procent. Livvidden er en god indikator for om barnet har tabt sig de rigtige steder og nuancerer resultaterne fra BMI yderligere. Livvidde Z-score tager forbehold for at et barns livvidde rent naturligt vil forøges med alderen og også der er der også sket en yderligere 50% reduktion ved 12 mdr i forhold til 3 mdr.

Hvilepulsen har alle gange vist en stor reduktion. Børnene lå omkring 90 slag til 110 slag pr. minut inden start og har opnået en 10% forbedret hvilepuls. Det viser at børnene fastholder deres gode motionsvaner i hele forløbet og har fundet et naturligt niveau, som med sandsynlighed vil kunne vedligeholdes eller yderligere forbedres.

Også i forhold til forbedrede kostvaner viser resultaterne, at børnene har formået at opretholde sunde vaner også efter 12 måneder. Der er en tendens til at effekten er mindre tydelig end f.eks. i forhold til at børnene bevæger sig mere, dog er det positivt at det er lykkedes at bevare en del af de nye sundere kostvaner selv efter 12 måneder.

I forhold til forældrene opfattelse af børnenes selvværd var der er en markant forbedring efter 6 mdr. og efter 12 mdr. var dette yderligere forbedret med -1.9 enhed, hvilket er en meget positiv udvikling.

Samtlige parametre viser efter 12 mdr. store positive ændringer og i forhold til de 3 forskellige hold er resultaterne meget konsistente. Det er opløftende i forhold til at få dokumenteret effekterne af MEND-programmet i Danmark. **Bilag 2** viser flere resultater i detaljer, og udgør den rapport som projektlederne har modtaget efter indtastning i OMMS –styringssystemet.

Der er ikke gennemført en grundig analyse af frafaldet. Et frafald kan skyldes mange faktorer. Det kan f.kes. være at:

- Familierne ikke havde mulighed for at møde op på dagen hvor målingerne fandt sted
- Det er de familer, hvor man ikke har formået at bevare de nye og sundere vaner, og som derfor ikke have lyst til at blive kontrolleret, som bliver væk
- Familierne fysisk er flyttet fra kommunen
- At organisering af forløbene ikke var optimal

Det eneste resultat som afviger, er deltagerandelen efter de 12 måneder, hvor hold 3 havde et 50%´s frafald, og hvor det på de øvrige 2 hold kun var 30%. Forklaringen til dette er højst sandsynligt, at organiseringen og rammerne for hold 3 ikke var optimale.

Tilfredshed med programmet – forældre
Tilfredsheden af MEND-forløbet er målt via spørgeskemaer uddelt til forældrene og børnene. Resultaterne nedenfor er analyseret med udgangspunkt i de fire overordnede temaer og dertil hørende svarmuligheder.

Emne\svarmulighed	Rigtig godt	Godt	OK	Mindre godt	Dårligt
MEND programmet	18	14	4	1	0
MEND ressourcer (lokaler, materialer mv)	6	12	9	8	2

MEND instruktører	23	11	3	0	0

Emne\svarmulighed	Absolut	I nogen grad	Slet ikke
Opnået viden og livsstilændringer i løbet af MEND	20	14	2

Resultaterne viser at over 86% af forældrene vurderer MEND programmet til at være godt eller rigtig godt. Samtidig viser resultaterne, at 92% af forældrene vurderer MEND instruktørerne til at være gode eller rigtigt gode. Der er en naturlig sammenhæng mellem disse to svarkategorier, idet forældrene kan have svært ved at skelne selve programmet fra MEND instruktørerne.

Resultatet viser også at knap 50%, har vurderet MEND ressourcerne til at være gode eller rigtigt gode. En mere detaljeret gennemgang af spørgeskemaet, viser at forældrene i mindre grad har været tilfreds med lokaliteterne.

Resultatet viser desuden, at 94% af forældrene har opnået viden og livsstilsændringer i løbet af MEND-forløbet og 58% har været meget tilfredse.

Konsekvenserne for børnene og deres familier baseret på de objektive målinger (selvrapporterede spørgeskemaer) og de kliniske målinger er at familierne har fået en lettere hverdag ved at de f.eks. havde færre konflikter, mindre skyld og skam og større selvværd samt en markant forbedring i sundhedsparametrene. Alt sammen faktorer, som giver både børn og deres forældre et sundere og bedre liv.

Supplerende resultater fra fokusgruppeinterviewet med forældrene
Interviewet viste, at deltagerne gennemgående har været meget tilfredse med MEND-forløbet, og at deres forventninger stort set har stemt overens med det, de og deres børn har fået ud af det. De fremhæver særligt de nemme redskaber/huskeregler indenfor ernæringsdelen, som meget anvendelige, og som noget de også bruger efter ni-ugers forløbet. For børnenes vedkommende er det særligt motionsdelen, der fremhæves, som den del de har syntes var god, og som de har fået noget ud af.

Resultaterne fra interviewet rummer desuden vigtige informationer omkring MEND-forløbet dvs. indholdet og organiseringen i forhold til at få programmet til at fungere i familien. En række af disse resultater blev efterfølgende indarbejdet i afviklingen af de 2 resterende forløb. Udvalgte dele af resultaterne som er af generelt karakter og derfor er nyttige at have med i den evaluering, er gengivet nedenfor.

Om rekruttering og opstart
En forældre påpegede, at det var vigtigt ikke at gøre alt for meget reklame for projektet, når det er så små hold, der kører, så man ikke kommer til at skuffe for mange. Generelt synes forældrene, at det var en fin introduktion , hvor hver familie havde et møde med projektkoordinatoren for MEND. De tre forældre fandt, at de fik den information, de havde behov for.

Alle var enige om, at det er godt at MEND er for både forældre og børn. Det er godt at være sammen om det, og man hører det samme, så man ikke som forælder skal komme hjem og fortælle barnet, hvad der er godt og ikke godt, men at barnet selv hører det. Man får bedre huskereglerne ind i dagligdagen derhjemme på den måde.

Forældrene synes, det var godt for børnene, at projektet foregår i en gruppe. De kan se, at de ikke er de eneste overvægtige og de føler ikke det bliver gjort til en sygdom.

Om intensiteten af forløbet
En af forældrene påpeger, at MEND skal være meget opmærksom på fra starten at informere grundigt om, hvor tidskrævende det er at deltage i MEND. Flere forældre gav udtryk for, at de blev overraskede over, hvor meget tid MEND kræver – at det også kræver tid ud over mødegangene.

Forældrene nævner, at de synes at forløbet presser dem hårdt i forhold til at skulle afse tid i en intensiv periode. Familierne skulle mødes to gange om ugen, samtidig med at de skulle finde tid til motion osv. Det bevirkede at de oplevede at ni uger blev lidt vanskelige for familien. Familierne oplevede at perioden nærmest blev delt i to, da en forælder var med til MEND, mens en anden tog sig af de andre børn i familien. Forældrene er dog enige om, at intensiteten nok alligevel ikke bør laves om, da det så ikke giver så meget (det er ikke så effektivt og sværere at bevare gejsten over en længere periode). Men forløbet skulle i hvert fald ikke være længere. ”Det var helt dejligt at have vinterferie” siger en af forældrene – så efterfølgende programforløb skal være opmærksom på, at der skal indlægges naturlige pauser ind i forløbet.

Om indholdet
Det er forældrenes syn, at det var motionsdelen, der trak i børnene. Det var det de synes var sjovest ved MEND. Forældrene siger, at det er vigtigt at bevare det varierede program, så det ikke bliver så ensidigt eller ”konkurrence-agtigt”, at nogen synes, det er kedeligt. Det skal bevare et lege-præg. Børnene kunne godt lide, når det var hold mod hold, når forældrene var med.

Der var enighed blandt forældrene om, at det børnene synes var det kedeligste var snakke-delen af MEND. Børnene mistede hurtigt koncentrationen, og en time var for lang tid for dem at sidde og snakke. De glædede sig bare til at komme i gang med sporten.

Et forslag fra forældrene gik på at reducere sessionerne med snak til 20-30 minutter, men til gengæld have dem hver gang.

Om et oversat koncept
I MEND-forløbet synes forældrene, at instruktørerne var gode til at tilpasse det til danske forhold og til at gå udover de rammer, materialet gav. Det praktiske/visuelle eksempler var også gode og anvendelige.

Om instruktørerne
Deltagerne kan se, at deres børn har tabt sig eller har holdt vægten. En forælder fremhæver, at det er godt, at MEND-instruktørerne fremhævede de gode resultater for børnene. F.eks. at selvom de ikke havde tabt sig, så havde de fået en bedre kondition eller mindre taljeomkreds; at de havde fået flere muskler, som vejer mere end fedt; at de var vokset og derfor var det ”det samme” som et vægttab. På den måde blev det ikke helt så altafgørende med et vægttab for børnene. De oplevede under alle omstændigheder en sejr.

En forælder fremhæver, at hun hendes børn er blevet gladere. Samtidig har hendes barn fået bedre karakterer i skolen, hvilket hun mener skyldes at barnet har fået bedre selvværd pga. MEND og vægttabet. Det var et uventet og meget positivt resultat af MEND-forløbet.

Som familier fremhæver forældrene især de enkle/dagligdags redskaber som et positivt resultat af MEND-forløbet. Børnene kan selv bruge dem, og forældrene føler, at på dette punkt har også børnene fået meget ud af forløbet. Men de understreger, at redskaberne skal holdes enkle, for at børnene kan bruge dem, og det ser de som styrken ved MEND.

Resultater fra fokusgruppeinterviewet med de 4 MEND-instruktører

Uddannelsen til MEND-instruktør

Der var enighed om, at det havde været meget givende at alle instruktører havde været igennem et samlet 4-dages uddannelsesforløb. Det betød, at instruktørerne lettere har kunnet drøfte indholdet på de enkelte mødegange, samt give hinanden sparring i forhold til at holde koncept tankegangen.

Uddannelsen blev gennemført på engelsk af de forskere som oprindeligt har udviklet MEND. Denne dimension vurderede instruktørerne var meget motiverende, idet de blev "smittet" med begejstring omkring konceptet. Samtidig gav det stor troværdighed i forhold til at metoden er evidensbaseret, og samtidig virkede meget gennemarbejdet. Dette gav en stor tryghed i forhold til at instruktørerne kunne forholde sig aktivt og spørgende under uddannelsen.

I forhold til indholdet på dagene gav instruktørerne udtryk for at der med fordel kunne lægges endnu mere vægt på motivation og adfærdsændringer måske på bekostning er noget af ernæringsindholdet. Dette skyldes måske at instruktørerne i udgangspunktet havde et høj niveau i forhold til viden om kost.

Når instruktørerne mødte familierne var det vigtigt for opbygning af relationer, at de var MEND-instruktører og det tydeligt fremgik f.eks. ved at de bar ens T-shirts med MEND-logo. Det betød at særligt forældrene mødte en anden type professionelle end de tidligere havde mødt – også selvom det var samme person. F.eks. var den ene MEND-instruktør også sundhedsplejerske, men hun blev opfattet som instruktør, og det tog noget af det alvorlige af, var instruktørernes oplevelser af deres egen rolle.

Om indholdet i MEND-konceptet

MEND indeholder en række pædagogiske elementer f.eks. lege, vidensformidling (traditionel undervisning), øvelser, diskussioner og eventlignende aktiviteter. Instruktørerne forsøgte at forholde sig tro mod konceptet i ca. 80% af tiden, men særligt i forhold til den fysiske aktivitet, var der behov for justeringer, idet danske børn tilsyneladende var bedre motorisk end de engelske.

Strukturen på mødegangen blev så vidt muligt overholdt, dog vurderede instruktørerne at 1 times til teoriundervisning nogen gange kunne være for lang tid særligt for de børn som havde ADHD-diagnosen.

Instruktørerne oplevede, at der var en god sammenhæng i materialet og at teori og praksis hang godt sammen. Og at konceptet gav god mulighed for at tilrette indholdet til hvad instruktørerne fandt relevant og effektfuldt.

"Det er godt at de har fundet på nogle lege som passer til det teoriske som børnene lige har lært lige inden i teorien. Når man lige har haft om lunger og puls og så går man ned i gymnastiksalen og leger de lege som knytter an til de ting så virker det fint" – Kirsten, MEND-instruktør

I forhold til den pædagogiske model, var der en oplevelse af, at den grundlæggende metode var anerkendelse, ros og belønning, som fungerede rigtig godt. Dog var der lidt uoverensstemmelse med den tilgang i forhold til de spørgeskemaer som både børn og voksne, blev bedt om at udfylde. Her var det instruktørens opfattelse at der i mindre grad blev spurgt på en måde som var anerkendende. Det betød at flere af børnene havde lidt vanskeligt ved at svare og måtte bede om hjælp fra en forældre og/eller instruktøren.

Om materialerne og brugen af dem
Instruktørerne var meget imponeret over det grundige materiale som blev stillet til rådighed. Det blev oplevet som en ”stor mundfuld” – og også som en stor hjælp – særligt i forhold til at forberede de første mødegange. At materialet var opbygget så detaljeret gav en god mulighed for at komme hele vejen rund.

> ”jeg synes motionsmanualen er meget fin og jeg bruger den på den måde at jeg læser alle legene igennem og så har jeg lavet notater om hvad som virker og ikke virker. Når de kommer første gang i trøjen og holder sig på maven og så oplever at de udvikler sig til at blive så gode at de vil være med i skolen i idræt og de blomstrer så er det sjovt” – Susanne, MEND-instruktør

Dog blev ernæring materialet lidt for detaljeret og instruktørerne havde vanskeligt ved at få børnene motiveret til at høre på det hele. Desuden kunne de godt tænkte sig at materialet omkring motivation og adfærd blev udbygget yderligere.

Instruktørerne har anvendt store dele af materialet og særligt var kufferten med de produkter, hvor fedt og sukker blev visualiseret, rigtig godt. Af særlige effektfulde elementer var også ”Hvem vil være millionær” (en række spørgsmål om mad, fysisk aktivitet mv.), som både børn og forældre fandt meget underholdende og lærerigt. De havde udleveret materialet til forældrene, men havde ikke en fornemmelse af hvorvidt det blev brugt derhjemme eller ej.

Ressourcer
Instruktørerne var meget begejstrede for at det var projektkoordinatoren, der havde visiteret familierne til MEND-forløbene, så de kunne møde familierne uden noget historik. Imidlertid gav det også lidt udfordringer, idet instruktørerne i nogle særlige tilfælde syntes at familierne ikke var egnede til at gennemføre MEND-forløbet.

Da MEND-forløbet er meget intensivt er det vigtigt at instruktørerne fik tilstrækkelig mulighed til forberedelse. Instruktørerne mente ikke at den tid som var blevet afsat til forberedelse var tilstrækkelig. Særligt i forhold til den første gang, og instruktørerne havde derfor brugt en del af deres fritid på at gøre MEND-forløbene optimale. Dette er afgørende i forhold til at fastholde instruktørernes motivation for at fungere, idet de alle 4 i forvejen havde fuldtidsjob.

Instruktørerne havde fået stor hjælp af projektkoordinatoren i forhold til at få det praktiske til at fungere efter at de lige havde fundet en arbejdsfordeling mellem sig. Et enkelt sted havde ikke fungeret optimalt, og det gik ud over instruktørerne, idet rammerne er vigtigt for succes og udgør en stor del af MEND-forløbet. F.eks. skal der være mulighed for at spille bold og lege ”vilde” lege.

En enkelt af instruktørerne kunne have tænkt sig at der var mulighed for at henvise f.eks. til psykolog og/eller familieterapeut i de tilfælde, hvor de ikke følte at de ”slog til”.

Ideer til det fortsatte arbejde
I forbindelse med undervisningen var der udleveret en række redskaber og plancher, men disse var dog lidt for små til at fungere optimalt, og instruktørerne foreslog at nogle af materialerne blev lavet til PowerPoints i stedet for.

I forbindelse med ernæringsundervisningen opfordrede instuktørerne til at de danske kostråd blev indarbejdet på en mere hensigtsmæssig måde.

Det var vigtigt, at fastholde af mindst 2 instruktører pr. mødegang, da der jo både er undervisning af forældre og børn samtidig. Samtidig er det vigtig at instruktørerne supplerer hinandens fagligheder, så det bliver logisk at opdele temaer mv.

I forbindelse med rekrutteringen til MEND-forløbene er det vigtigt, at familierne får kendskab til og gør sig klart, at opfølgningen er en lige så vigtig del af programmet som selve de 9 uger. Instruktørerne synes det var lidt frustrerende, at familierne ikke alle sammen deltog i 1 års målingen, fordi det havde kunnet styrke deres motivation, idet de var meget engagerede i at følge med i børnenes liv.

Kort sammenfatning
I forhold til de opstillede succeskriterier er alle de opstilles mål nået, og oven i købet er målet mht. en reduktion i stillesiddende aktiviteter 50% bedre end forventet! Det samme gælder for BMI og taljemålet hvor resultaterne er markant bedre en de opstillede succeskriterier.

I alt 57% af børnene er nået til 1 årsmålingen og en fastholdelse på 83% op til 6 måneder vurderes til at være imponerende. Det interessante kunne være at få mulighed for at følge disse børn over endnu længere tid, for at se om de meget positive resultater ville holde ved.

Resultaterne er opnået ved systematisk at holde fast i proceduren både i forhold til konceptet samt de rammer, som er udviklet lokalt i Halsnæs kommune. Desuden har det kun været muligt at få så målbare og lettilgængelige resultater fordi projektkoordinatoren har anvendt det internetbaseret resultatbearbejdningssystem. Det gjorde det meget let f.eks. også at give forældre og børn deres egne resultater i form af en mindre rapport med grafer mv.

Resultaterne viser, at langt flertallet af forældre der har deltaget i MEND har været glade for forløbet og instruktørerne. Samtidig viser spørgeskemaet, at det er rigtig vigtig at koordinatoren for projektet fikfundet de rigtige lokaliteter, da rammerne betyder meget for forældrene. Især er det vigtig, at det er store og lyse lokaler, der skal findes og gerne, hvor det er muligt at skabe en hyggelig stemning

Instruktørerne oplevede, at de var godt klædt på til opgaven som MEND-instruktør, at materialerne generelt var gode og gennemarbejdede, og at de havde en god kontakt med både børn og forældrene undervejs i forløbet.

Sammenligning med andre tilbud til overvægtige børn

Projekt Tarzan
Projektet har eksisteret som en driftsopgave i Rødovre kommune i 10 år, og er forankret som en institution i kommunen. Tarzan er bl.a. et aktivitetstilbud for overvægtige piger og drenge fra 8-12 år i Rødovre Kommune. Aktiviteterne er leg, idrætsaktiviteter, friluftsliv for børnene og personlige samtaler, kostvejledning og foredrag for hele familien, og formålet er at forebygge de sundhedsmæssige og sociale problemer overvægt kan skabe hos børn. Tilbuddet stilles gratis til rådighed for børnene og deres forældre og det er primært sundhedsplejersker som rekrutterer børn til tilbuddet.

Programmet består af fysisk træning 2 gange om ugen, nogle madlavnings- og temaaftner. Desuden tilbydes individuelle samtaler efter behov og det forløber over 1 skoleår dvs. 9 måneder. Medarbejderne i Tarzan er uddannet indenfor idræt og kostområdet.

Et vigtigt kriterium er, at barnets forældre vil forpligte sig til at deltage aktivt i projektet; det vil bl.a. sige sørge for at barnet har et stabilt fremmøde, da der er mødepligt, deltage i kostvejledning, forældreaftner m.m. og i øvrigt støtte op om projektet og barnet i dagligdagen - men det er ikke et krav som i MEND.

Projektet har i alt 15-20 børn om året (drenge og piger).

Der er ikke systematisk opsamlet resultater fra programmet i de mange år som projektet har fungeret. Imidlertid har der været gennemført en mindre måling af de børn som var igennem 2009. Denne viste, at ingen af børnene havde taget på i vægt, og 80% havde tabt sig i løbet af programmet – men dette er ikke korrigeret for børnenes naturlige vækst – dvs. ingen z-score.

Desuden var 75-80% af børnene kommet med i en lokal idrætsforening umiddelbart efter programmet. Efter 1 år var det 50% som fortsat havde tilknytning til en forening. Der er ikke foretaget systematiske målinger på børnene efter endt programforløb, men sundhedsplejerskerne følger op ca. ½ år efter at børnene har afsluttet programmet.

Tarzan har et årligt budget på 700.000 kr. – heraf er ca. ½ af budgettet allokeret til aktivitetsprogrammet for de overvægtige børn og deres familier. Dette giver en pris på 12.000 kr. pr. barn/familie.

Projektet blev skabt som følge af en lokalpolitisk debat. Denne resulterede i, at det blev besluttet at allokere ressourcer til området i kultur- og børneforvaltningen . At projektet blev lagt under kultur- og børneområdet skyldes, at den primære aktivitet i projektet er fysisk aktivitet, som ingen af de frivillige foreninger kunne tilbyde. I dag fungerer medarbejderne som sparringspartnere for sundhedsafdelingen f.eks. i forbindelse med udvikling af kostpolitikker i kommunen.

Gladsaxe kommune

Projekt Flik-Flak rettede sig mod familier med børn i alderen 10-13 år og henvendte sig til alle overvægtige børn i 4., 5. og 6. klasse og deres familier. Projektet inkluderede familier af forskellig etnisk oprindelse og familier med vanskelig social baggrund. Deltagelsen i projektet var gratis for de involverede børn og familier. Rekrutteringen til projektet skete udelukkende via sundhedsplejersker. Tilbuddet bestod af en kombination af 4 familiesamtaler med sundhedsplejerske og en familiekonsulent samt en børnegruppe med bevægelsesaktiviteter og madlavningsaktiviteter. Disse aktiviteter blev gennefør med familierne over en periode på 1 år.

Børnegrupperne mødtes 2 gange om ugen efter skoletid i 1½ time i forhold til fysisk aktivitet og 1 gang om måneden, hvor de lavede mad. Hvor det var relevant, kunne familien desuden få samtaler i hjemmet med kommunens kostvejleder. Den intensive fase strakte sig over et år, og herefter var der 15 måneders opfølgning.

Projektet resultater er foretaget med udgangspunkt i de 80 familier som accepterede at være med i projektet. Der forelå BMI på 71 børn efter 1 år. Af disse havde 40 % opnået vægttab og 28 % opnået vægtstabilisering,. Af de 10 familier, der modtog ekstra kostvejledning havde 80 % opnået vægttab eller vægtstabilisering. Efter 2 år forelår BMI på 67 børn. Af disse har 30 % opnået vægttab i forhold til projektstart, og 19 % vægtstagnation, i alt har cirka halvdelen af børnene altså haft et vægttab eller

vægtstabilisering og bevaret det efter 2 år. Imidlertid var der ikke koorigeret for børnenes naturlige vægtudvikling (Z-score), så resultaterne kan være vanskelige at sammenligne med MEND. Flere at børnene var tilknyttet en idrætsforeningen efter at have deltaget i projekt Flik-Flak. Økonomien i projektet er ikke blevet opgivet.

MEND sammmenholdt med de øvrige programmer
Halsnæs kommune kan gennemføre MEND for ca. 10.000 kr/familie, da instruktørerne er uddannede og lokaler samt visitationen er veletableret. Samtidig vil resultaterne være dokumenteret med det samme, dvs. at kommunen får mulighed for at få en løbende kvalitetssikring af programmet. De to øvrige programmer har ikke så nuancerede resultater udover vægttab/vægtstabilisering, og det gør det vanskeligt helt at sammenligne resultaterne med MEND – særligt i forhold til den økonomiske dimension.

Perspektivering
MEND er et af de få evidens baserede programmer rettet mod overvægtige børn og deres familier. Det er bla. derfor at det har fået så stor en international udbredelse. Dette hænger sammen med at konceptet er velgennemtænkt og metoderne lette at gå til for den udførende part. Desuden er den meget detaljerede kvalitetssikring og afrapportering med til at få MEND til at fungere godt. For projektkoordinator og , projektleder er det værdifuldt, at man kan indgå i og udveksle erfaringer med andre personer i samme funktion fra flere lande. På den måde opnås de samme gode resultater med relativt få modifikationer. Dette er en styrke i forhold til kvalitetssikringen af indsatserne målrettet overvægtige børn og deres familier.

Det er indlysende, at der skal følges op på de gode resultater for at fastholde gruppen i deres forbedringer og vægttab. Såvel de danske som de udenlandske resultater er dog opmuntrende, idet fastholdelsen har været flot og resultaterne fra 1 år er meget opløftende.

De økonomiske omkostninger ved programmet i Halsnæs, er baseret på gennemførelse af forløbet i en relativt lille gruppe. Det er derfor klart at omkostningerne vil kunne minimeres ved ”economy of scale”. Det forekommer derfor realistisk at forestille sig at et modificeret program ville kunne gennemføres i alle danske kommuner og indbygges i den årlige drift.

Da MEND endvidere er videreudviklet til aldersgruppen 2-4 og 5-7 år vil der være perspektiver i at koncentrere sig om at anvende MEND og de metoder som ligger bag, så man får en gennemarbejdet og evidensbaseret indsats og dermed sikre en helhed i indsatsen på en kost-effektiv måde i forhold til forebyggelse af overvægt hos børn.

Nøgletal fra MEND-forløbet i Halsnæs kommune

Rekrutteringsstragien gav 100% tilslutning til de 3 MEND-forløb

95 procent af alle børn gennemførte 3 mdr. MEND forløb

57 procent af alle børn gennemførte 12 mdr. forløb

Børn fra alle socialgrupper har med succes gennemført 12 mdr. forløb

BMI blev reduceret med 1.0 enhed ved 3 mdr. og yderligere reduceret til 1.7 enhed ved 12 mdr. Det skal ses i lyset af et barns naturlige forøgelse i denne aldersgruppe på ca. 1.0 enhed pr. år(bmi z score)

Taljemål viste tilsvarende positive reducering over de 12 mdr som BMI

Børnene fik forbedret deres hvilepuls med gennemsnit 10 procent, som lå stabilt over hele året.

Børnene fik ud fra forældrenes opfattelse forbedret deres selvværd løbende over de 12 mdr.

Børnene blev mere aktive og samtidig fik de reduceret deres forbrug af stilsiddende aktiviteter.

Både forældre, børn og instruktører var generelt meget tilfredse med at deltage i MEND forløbene

MEND vil have en omkostning på ca. 10.000 kr/barn, hvis det bliver implementeret i kommunens drift