

Rapport Våra Viktiga Barn 2014

Bakgrund

Verksamheten Våra viktiga barn (tidigare ”e12”) startade 2004, på initiativ av två gruppträningssinstruktörer, Eva Måbäck och Jaana Gille, tillsammans med Eva Scharin och Gunilla Myhrman, från Nacka kommun. Namnet kom från ”12 barn som tränar på E2” som träningslokalen hette då, och tankar om hur stor gruppen kunde vara. Målsättningen var dels att fånga upp barn som på grund av sin övervikt hamnat utanför gruppgemenskapen, att hjälpa och lära dem att använda sina kroppar igen och därigenom ge dem självkänsla, självförtroende samt en viktreducering, dels att arbeta fram en effektiv metod att arbeta med överviktsproblematiken inom skolhälsovården. Målgruppen vid starten var 12-åringar, därför att de är sociala och samarbetsvilliga. De är också tillräckligt gamla för att kunna åka till träningslokalen i Nacka Strand på egen hand, om föräldrarna inte har möjlighet att följa med dem. De första åren utgjordes barngruppen av tolv barn, men antalet utökades när kapacitet fanns för att ta hand om fler. Under denna tid hade skolsköterskor och skolläkare ansvaret för uppföljande samtal och tillväxtkontroller, men 2008 fick sjuksköterskan, Kerstin Björhn, möjlighet att ansvara för kontakten med samtliga barn och deras familjer. Den första rekryteringen av barn och viktkontrollerna görs fortfarande inom skolhälsovården.

Jaana slutade, och Eva Måbäck fortsatte ensam som ansvarig för träningen, men har fått flera nya medarbetare, en fast tränare, Pär Nilsson, och flera andra personer, bl.a. elever från GIH. Gruppen kan därmed numera delas upp i flera undergrupper med olika aktiviteter. Det har också blivit möjligt att starta en fortsättningsgrupp för dem som gått på Våra viktiga barn i ett år och vill fortsätta att träna.

Våra Viktiga barn 2014

Under hösten 2013 rekryterades 24 barn till Våra viktiga barn, från åk 4 till åk 6, av skolhälsovården. Samtliga familjer kontaktades av Maria Ståhl, hälso- och motorikpedagog på Barn och elevhälsan Nacka, under hösten 2013. I november 2013 bjöds samtliga 24 barn med föräldrar in till ett Öppet hus på träningsanläggningen Sats, Nacka strand. Där fick barn och föräldrar information om verksamheten och barnen fick möjlighet att prova på och delta i träningen. Intresserade familjer fick möjlighet att boka in sig på ett första ”starta upp samtal” med Maria Ståhl. Under november och december 2013 hade 14 av familjerna haft ett ”starta upp samtal” och skrivit ett kontrakt, som innebär att man lovar att komma på träningen varje vecka, och att föräldrarna ska anmäla frånvaro om barnet har förhinder. I kontraktet står också att barn och föräldrar även ska delta i andra aktiviteter som man bjuds in till. Föräldrarna står för resan till träningslokalen varje onsdag. Mellanmål och träningskläder samt badkläder ska finnas med.

Totalt 18 barn, 8 flickor och 10 pojkar anmälde sitt intresse till grundkursen med start januari 2014. En av pojkarna hoppade av redan före start och en pojke hoppade av efter några veckor.

Två nya elever, en pojke och en flicka rekryterades till gruppen under våren. 18 barn ,9 flickor och 9 pojkar , har deltagit i grundkursen under våren 2014.

Familjestöd

I samband med starten har samtliga familjer haft ett starta upp samtal. Redan vid det första starta upp mötet fick familjerna tips på individuellt anpassade mat-, sov- och motionsvanor samt en bok ” Nu är det mat!- Goda vanor och recept för 6-12 åringar” skriven av dietist Gunilla Lindberg. Under våren 2014 har Maria Ståhl haft ett längre hälsosamtal med varje familj för att följa upp barnens viktutveckling, mat-, sov- och motionsvanor, och vilka förändringar som eventuellt har genomförts efter den första träffen. Barnets och familjens hälsovanor har diskuterats och tillsammans har nya individuella hälsomål upprättats. Tillväxtkontroller har gjorts hos skolhälsovården två gånger per termin och resultatet har rapporterats till föräldrarna och till Maria. Det är föräldrarna som har det primära ansvaret för barnens vanor, inte barnen själva, även om målet är att barnet ska lära sig att ta ett ökat eget ansvar allt eftersom. I samband med starta upp samtalet i december 2013 har barn, föräldrar och ansvarig mentor/ pedagog på skolan fått besvara ett kodat frågeformulär The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). En uppföljning av frågeformuläret har sedan gjorts i samband med uppföljningssamtalet i januari 2015.

Träning

Träningen har pågått varje onsdag under vårtermin och hösttermin. Barnen har fått prova på alla möjliga fysiska aktiviteter inom- och utomhus. Styrketräning i gymmet, spinning och simning och lek i vatten är populära aktiviteter. Barnen har också fått komma med egna önskemål och förslag om träning. Maria har funnits på plats på en del av träningarna för att observera och lyssna på barn och föräldrar. Barnens närvaro har varit hög. Träninginstruktör Eva Måbäck har varje vecka rapporterat och informerat om veckans träning, innehåll och närvaro till Maria och berörda skolsköterskor. Oanmäld frånvaro har följts upp.

Aktiviteter och föreläsningar 2014

Våren 2014

Januari: i samband med starten av grundkursen i januari 2014 bjöds alla barn och föräldrar in till en kort föreläsning om mat och vardagsmotion. Föreläsningen hölls av Maria Ståhl. Barn och föräldrar fick tillsammans diskutera kring bra mat och motionsvanor och koppla det till boken som alla deltagare hade fått i samband med starta upp samtalet. Ytterligare ett häfte delades ut till alla föräldrar ”Ät bättre - råd och recept för runda barn” Gothia förlag. Föreläsningen erbjöds vid två olika tillfällen i början av vårterminen för att kunna tillgodose alla och hoppas på att alla hade möjlighet att delta. 14 barn med minst en förälder deltog. Tre familjer hade inte möjlighet att delta pga. sjukdom.

Mars/ april: Under våren bjöds alla barn in till en aktivitet om hälsosamma mellanmål. Även denna gång erbjöds aktiviteten vid två tillfällen för att passa alla deltagare. Aktiviteten anordnades i samband med onsdagsträningen. Efter träningen promenerade barnen (halvgrupp) med träningsinstruktör Eva Måbäck till Barn och elevhälsans lokaler på Telefonstigen. Där delades barnen in i smågrupper och varje grupp fick i uppgift att tillaga ett hälsosamt mellanmål. Livsmedel och recept delades ut, mellanmål tillagades och därefter fick alla grupper bjuda på sina mellanmål och berätta om innehåll, näringsämnen och tillagning. Alla barn fick en receptsamling med sig hem samt i uppgift att laga minst två av mellanmålen hemma och bjuda föräldrarna på. Uppgiften följdes sedan upp på ett av kommande träningstillfällen. Aktiviteten var mycket uppskattad av barnen. Det var också ett bra tillfälle att lära känna varandra på och att få samarbeta med nya kompisar. Vid första tillfället kom 8 barn, vid andra tillfället deltog 9 barn. 17 av 18 barn har närvarat på mellanmålsaktiviteten. En uteblev pga. av sjukdom.

Mars: I mitten av vårterminen bjöds samtliga föräldrar in till ett föräldramöte, ett möte där de vuxna fick möjlighet att tillsammans prata och ställa frågor om verksamheten Våra viktiga barn. Maria Ståhl informerade allmänt om verksamheten och kommande aktiviteter och Eva Måbäck, ansvarig instruktör, informerade om onsdagsträningen. Ebba Dahlström och Thomas Bohman från Familjeverksamheten i Nacka berättade kort om en skraddarsydd föräldrakurs som erbjöds för föräldrar och vårdnadshavare för Våra viktiga barn. 8 familjer deltog på mötet, övriga hade förhinder pga. av sjukdom eller arbete.

Hösten 2014

Onsdagsträningen startade igång igen en vecka före skolstart. 16 barn deltog i verksamheten under hösten. En pojke slutade verksamheten i slutet på vårterminen då han hade mycket annan träning och svårt att motivera sig på onsdagsträningen. En annan pojke var tvungen att avsluta i september pga. flytt till annan stad. Några av barnen hade svårt att komma igång igen efter sommarlovet och hade dålig närvaro på onsdagsträningarna i början av höstterminen. De barnen bokades in på ett nytt samtal tillsammans med minst en förälder samt Maria Ståhl och Eva Måbäck, för att diskutera kring motivation, träningsplanering och lyssna av hur barnen kände. Samtliga av dessa barn har därefter haft en bra och regelbunden närvaro och fått tillbaka motivationen och glädjen i att delta på träningarna.

September: Samtliga familjer bjöds in till en föreläsning med temat vardagsmotion och självkänsla. Föreläsningen hölls av Maria Ståhl i Barn och elevhälsans lokaler på Telefonstigen. Barnen fick diskutera kring sin vardagsmotion och ge tips på hur man kan öka rörelsen i vardagen. Föreläsningen varvades med samtal och värderingsövningar kring självkänsla och betydelsen av rörelse för att må bra. 12 barn med minst en förälder deltog. Fyra familjer hade inte möjlighet att delta pga. sjukdom.

Oktober: Under hösten anordnades en frukt – och grönt kurs på Ica maxi, som en av ansvarig personal på Ica Maxi höll i. Det blev rundvisning i frukt och grönsaksavdelningen,

information om betydelsen av att äta frukt och grönsaker, smakprov på en del frukter samt en frågetävling på slutet. Kursen hölls vid två olika tillfällen i oktober för att möjliggöra för alla att kunna delta vid ett tillfälle samt att inte gruppen skulle bli för stor. Totalt deltog 13 barn med varsin förälder.

November: Barn och föräldrar bjöds in till en dietistföreläsning på Ica Maxi, Nacka. Där fick familjerna en rundvandring i affären, val av olika livsmedel diskuterades och därefter höll en dietist en föreläsning om bra mat och hälsosamma val för barn och föräldrar. 11 barn med föräldrar deltog. Aktiviteten var mycket uppskattad framförallt av föräldrarna som tyckte att de fick många bra och användbara tips.

I mitten på november var det öppet hus på en av onsdagsträningarna. Då bjöds nya intresserade barn och föräldrar in att prova på verksamheten. Årets grundkursare tog ett stort ansvar och informerade och var delaktiga i planeringen inför öppet hus samt tog väl hand om de besökande gästerna.

December: Terminen och grundkurs året avslutades i mitten på december med ett besök på Lek och Bus, Nacka Strand. Aktiviteten avslutades med ett hälsosamt mellanmål samt diplomutdelning. Barnen fick även information om möjlighet till att delta i fortsättningsgruppen med start i januari 2015.

Fortsättningsgrupp 2015

De senaste åren har barnen från grundkursen haft möjlighet att fortsätta med sin träning i en fortsättningsgrupp. Många barn har valt att fortsätta och en del blir kvar under flera år och har på så sätt varit bra mentorer för de nya barnen. Från grundkursen 2014 har 11 barn fortsatt i en fortsättningsgrupp samt 1 barn fortsätter att träna med den nya grundkursen 2015.

Fortsättningsgruppen tränar med instruktör i gymmet på Sats, Nacka Strand, måndagseftermiddagar. Det är mycket uppskattat av barn och föräldrar att barnen får möjlighet att fortsätta med regelbunden träning. Närvaron är hög.

Uppföljning och utvärdering

Under januari och februari 2015 har alla deltagare från grundkursen 2014 erbjudits ett kort uppföljnings och utvärderingssamtal med Maria Ståhl. Barn och föräldrar har fått fylla i en utvärdering och de individuella hälsomålen har följts upp. 13 av 16 barn med föräldrar har haft uppföljningssamtal. Samtliga av dessa 13 familjer är mycket nöjda med verksamheten och de aktiviteter och stöd som har erbjudits. Samtliga 13 familjer upplever att både barn och föräldrar har blivit mer motiverade och medvetna om goda hälsovanor och tycker att de har fått bra tips på enkla förändringar.

Resultat

18 barn deltog i grundkursen under våren 2014. Barnen kom från tio olika skolor i Nacka (Igelboda, Järsla, Samskolan, Boo Gård, Fisksätra, Kunskapsskolan Nacka, Maestroskolan, Orminge skola, Sågtorp och Älta skola).

Viktutveckling

18 barn deltog i grundkursen under våren av dessa barn var det 10 barn som gick ner i vikt under våren, 4 som planade ut eller följde sin kurva och 4 som gick upp något i vikt. Totalt 16 av barnen deltog och fullföljde grundkursen under hösten 2014. En pojke valde att avsluta i slutet på vårterminen då han tyckte att han hade så mycket annan träning och aktiviteter. En annan pojke avslutade i september då familjen flyttade till en annan stad. Av dessa 16 barn har 8 gått ner i vikt, 3 planat ut eller följt sin kurva och 5 har gått upp i vikt efter årets slut. 3 av de 5 barn som har gått upp i vikt är barn som har haft sämre närvaro på träningen under året.

Av de 16 barn som har fullföljt grundkursen januari till december 2014 var det 13 barn som anmälde sitt intresse till fortsättningsgruppen efter årets slut. Samtliga 13 barn har fortsatt med regelbunden träning i fortsättningsgruppen under våren 2015. Några av barnen har även börjat på egna regelbundna idrottsaktiviteter efter att ha de har fått prova olika aktiviteter på onsdagsträningen t.ex. simhopp. Flera av barnen beskriver att de tycker att det är roligare att delta på idrottslektionerna i skolan nu. Några nämner att de har lättare med kompisar i skolan men även på fritiden. En förälder nämner att barnet tycker mer om sig själv nu och vågar mer.

Samtliga av de 13 familjer som har besvarat utvärderingen är mycket nöjda med verksamheten och de aktiviteter och stöd som har erbjudits. Samtliga 13 familjer upplever att både barn och föräldrar har blivit mer motiverade och medvetna om goda hälsovanor och tycker att de har fått bra tips på enkla förändringar.

Effekten av insatserna i Våra viktiga barn är god för de deltagande barnen och familjerna. Barnen trivs med träningen och tycker det är roligt. Det är mycket värdefullt med den täta kontakten mellan hälsopedagog, träningsinstruktörer, skolhälsovård och familj. Erfarenheten och resultaten visar att det behövs en längre tid än ett år för att befästa förändringar, och det är därför viktigt med fortsättningsgruppen.

Sammanfattning

Verksamheten Våra viktiga barn vänder sig till barn mellan 10-13 år i Nacka, som behöver röra på sig mer, väger lite för mycket eller som vill träffa nya kompisar genom träning. Barnen får möjlighet att prova olika rörelseaktiviteter tillsammans inomhus men även utomhus i grupp en gång i veckan på Sats, Nacka Strand. Syftet är att stimulera till ökad fysisk aktivitet med varierande och allsidiga övningar. Hela familjen har kontakt med en

hälso- och motorikpedagog och får rådgivning om hälsa, mat, motion och sömn under hela året. Familjen deltar även i ett par informations- och föreläsningkvällar om bra mat och hälsosvanor.

2014 har totalt 18 barn deltagit i grundkursen varav 16 barn har fullföljt året. Av dessa 16 barn har 8 gått ner i vikt, 3 planat ut eller följt sin kurva och 5 har gått upp i vikt efter årets slut. Av de 16 barn som har fullföljt grundkursen januari till december 2014 är det 13 barn som har fortsatt med regelbunden träning i fortsättningsgruppen under våren 2015. Några av barnen har även börjat på egna idrottsaktiviteter efter att ha de har fått prova olika aktiviteter på onsdagsträningen t.ex. simhopp. Flera av barnen beskriver att de tycker att det är roligare att delta på idrottslektionerna i skolan nu. Några nämner att de har lättare med kompisar i skolan men även på fritiden. Några föräldrar nämner att barnet tycker mer om sig själv nu och vågar mer. De 13 familjer som har besvarat utvärderingen är mycket nöjda med verksamheten och de aktiviteter och stöd som har erbjudits. Samtliga 13 familjer upplever att både barn och föräldrar har blivit mer motiverade och medvetna om goda hälsosvanor och tycker att de har fått bra tips på enkla förändringar.

Maria Ståhl

Hälso- och motorikpedagog, Barn och elevhälsan i Nacka

Mobil 070-431 83 35

Adress Telefonstigen 2, 1tr, 131 39 Nacka

E-post maria.stahl@nacka.se