



KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Lokalområdekantor Vesterbro - Kgs. Enghave - Valby

Bemærkning

Siden udgivelsen af følgende evaluering er centrets navn ændret fra BørnevægtsCentret til Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh, ligesom centrets indsats for børn med svær overvægt er videreudviklet. Indsatsen for børn med svær overvægt hedder i dag Sund Vægt og er én blandt flere indsatser i Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh. Den overordnede ramme for arbejdet med børn med svær overvægt, som er beskrevet i følgende evaluering, er stadig gældende og de metodiske tilgange mv. danner også fortsat grundlag for arbejdet i indsatsen.

Borgeroplevede effekter af BørnevægtsCentrets indsats

Tre historier om børn og familiers arbejde med vægttab

September 2015

Indhold

Indledning	3
Hovedpointer fra interview og historier	5
Tre personhistorier om forløb i BVC	7
Katrines historie - "Nu kan jeg bedre stå op for mig selv"	7
Samirs historie - "Det er næsten som en slags familierapi"	9
Amalies historie - "Min mor vil også gerne tabe sig, men hun falder ofte i"	11
BVCs praksis som borgerne oplever den	14
Metode.....	17

Indledning

BørneVægtsCentret (BVC) er Københavns Kommunes tilbud til børn med svær overvægt. Det overordnede mål med centrets indsats er at støtte børn og familier i arbejdet med barnets vægttab. De bagvedliggende grunde til overvægten er ofte komplekse og forskellige fra barn til barn eller fra familie til familie og der er derfor også brug for at iværksætte en flerstrengt indsats, som er tilpasset den enkelte familie. Vejledning om kost og motion er ét element, som indgår, men også dynamikker i familien er ofte i fokus for indsatsen.

Effekterne¹ af BVCs arbejde kan tilsvarende være mangeartede. Vægttab, reduceret BMI og reduceret fedtprocent hos børnene vil selvsagt være centrale resultater, men der kan være andre, som for eksempel at børnene får flere venner, at der er færre konflikter i familien og/eller at det enkelte barn opnår øget selvværd efter at have gennemgået et forløb i BVC. Alt sammen resultater, som borgerne værdsætter og oplever som en stor kvalitet. Ofte er der en tæt sammenhæng mellem sådanne psykosociale effekter og vægttab, men også i de tilfælde, hvor børnene ikke opnår vægttab, kan der således være nået væsentlige resultater og effekter for børn og familier.

Et relevant spørgsmål i forlængelse heraf er, hvordan man kan dokumentere og formidle denne mangfoldighed af resultater. Dette spørgsmål dukkede op på et personalemøde i BVC i forbindelse med en diskussion af tillidsdagsordenen i Københavns Kommune og dens fokus på medarbejderes faglige råderum og borgernes oplevelse af kvalitet og effekt af den fælles indsats. Hvordan sandsynliggøres og dokumenteres resultater, som i de fleste tilfælde er svære at måle på og som er vævet ind i hinanden? Ville det fx være muligt at lave en narrativt inspireret beskrivelse af effekter?

Da BVC samtidig stod for at skulle evalueres i 2015, satte vi, konsulenter på Lokalområdekantor Vesterbro - Kgs Enghave - Valby (VKV)², os for at undersøge dette nærmere i samarbejde med leder og medarbejdere i BVC. Ambitionen var i starten at finde frem til håndterbare, konkrete indikatorer - fx flere venner, færre konflikter - hvor vi kunne etablere en før- og eftermåling, der dels kunne vise ændringer efter forløb i BVC, dels sandsynliggøre disses sammenhæng med BVCs indsats. Da forløbene i BVC imidlertid typisk varer 1½-2 år, har det ikke i denne omgang været muligt at etablere systematiske før- og eftermålinger, men der er høstet erfaringer, som vil kunne bruges som inspiration ved eventuelt fremtidigt arbejde med sådanne målinger.

I stedet har vi indledningsvis sammen med BVC indkredset en række mulige effekter af indsatsen og hvordan de konkret kommer til udtryk, fx hvad det er, som børnene/familierne gør anderledes. Med afsæt i dette har vi tegnet tre idealtypiske forløb og i samarbejde med BVC udvalgt tre børn/familier inden for hver idealtipe, som vi efterfølgende har interviewet om deres erfaringer med forløbet på BVC³. Vi har således i forår/sommer 2015 i alt gennemført 10 interview med 9

¹ Ordene 'effekt' og 'resultat' bruges her synonymt. Der er således ikke tale om effekt (og effektmåling) i traditionel videnskabelig forstand (Campbell-metode o.l.)

² Undersøgelsen er gennemført af Pernille Bottrup, Eja Haag Grahn og Birgit Hjermov. Endvidere har Jakob Holst Bak indgået i en tidligere fase af arbejde

³ Se nærmere i metodeafsnit.

familier/børn, ligesom vi har læst disse børns journaler igennem. Det er der kommet tre forskellige idealtypiske⁴ personhistorier ud af, som udgør den centrale del af dette notat. Historierne viser tilsammen den mangfoldighed af effekter for borgere, der er på spil og skildrer den kompleksitet af vilkår, ressourcer og sammenhænge, der præger familiernes forløb i BVC. Det er altså ikke tre parallelle historier, men tre forskellige historier, som supplerer hinanden.

Personhistorierne har fokus på resultater for borgerne og hvordan disse hænger sammen med BVCs indsats. Efter historierne følger en kort supplerende beskrivelse af nogle af de metoder, BVC gør brug af, som de opleves af interviewpersonerne. Her er således fokus på, hvordan borgeren oplever BVCs arbejde og midlerne til at nå resultaterne. Afslutningsvis er der en nærmere beskrivelse af den anvendte metode. Men først en kort opsamling på hovedpointer fra interview og historier.

⁴ Historierne er således stykket sammen på tværs af interviewene. Dvs at personerne er fiktive, men det er de beskrevne omstændigheder i historierne ikke.

Hovedpointer fra interview og historier

Her præsenteres i kort form de væsentligste effekter af BVCs arbejde, som har vist sig i undersøgelsen.

Andre effekter end vægttab

Det primære mål med BVCs indsats er, at de svært overvægtige børn taber sig. Derudover ses mange andre effekter af indsatsen. Eksempelvis gladere og mere udadvendte børn, der har lettere ved at få venner, blive en del af grupper og deltage i fritidsaktiviteter. Desuden får børnene øget selvtillid og selvværd. Der ses ligeledes effekter i relation til familiens hverdag fx i forhold til søvn, computertid, madvaner og opbygning af rutiner omkring motion.

Mange af de børn og unge, der går i BVC, har oplevet nederlag undervejs – de kan være blevet drillet i skolen, udsat for mobning eller have svært ved at få kammerater. Børnene og deres forældre har forsøgt at handle på det, men har erfaret, at det er svært og føler ofte afmagt. I sådanne tilfælde sætter BVC i første omgang fokus på at styrke barnets selvværd og handlegenet. Som følge af det, får barn og familie opbygget erfaringer med, at de faktisk lykkes med at ændre forhold, der kan påvirke deres livssituation positivt.

Indsatserne i BVC tager udgangspunkt i familiens ressourcer og muligheder og bidrager således til at styrke barnets og eventuelt familiens evne til at tage hånd om eget liv og tro på, at de kan skabe de forandringer, de ønsker.

Bidrager til at mindske social ulighed i sundhed

Som noget helt grundlæggende for oplevelsen af at lykkes med processen mod et sundere liv, fremhæver mange af interviewpersonerne BVCs anerkendende tilgang, hvor medarbejderne tager afsæt der, hvor familierne er og undlader løftede pegefingre. BVC støtter børn og forældre i troen på, at de kan ændre forhold i deres levevis. Samtidig mindskes dårlig samvittighed over ikke at kunne leve op til idealbilleder af 'den sunde livsførelse'. Det er ikke mindst en hjælp for socialt udsatte familier, som har mindre overskud i hverdagen pga sygdom, trængt økonomi mv og derfor har brug for løbende støtte og opbakning for at lykkes med at skabe forandringer, der kan føre til vægttab.

For en stor del af BVCs familier er det en udfordring at overholde de aftalte mødetider og i det hele taget at få planlagt dagen, så det kan lade sig gøre at møde op. BVCs medarbejdere bruger således mange ressourcer på at kontakte familierne eller de unge - enten for at minde om aftaler eller etablere nye, fordi borgerne har glemt aftaler eller ikke har kunnet overskue at møde op på dagen. Det fremgår af journalerne, at det kan kræve adskillige telefonopkald eller andre henvendelser til familierne, før det lykkes at få en ny aftale i stand og at den faktisk bliver gennemført. Denne indsats er tidskrævende, men samtidig afgørende for at fastholde kontakten med de børn og familier, som måske ellers ville droppe ud.

Nogle af børnene har tilknyttet en kontaktperson fra Socialforvaltningen. BVC etablerer ofte et samarbejde med disse, så den unge kan opleve en sammenhæng i den støtte, de modtager. Det bidrager ligeledes til at fastholde dem på sporet, skabe en rød tråd og en fælles retning i vejled-

ningen og derigennem til at give dem rygstød til at arbejde med de udfordringer, der fylder i deres hverdag, herunder deres overvægt.

Styrket forældreskab

Det er børn med svær overvægt, der henvises til BVC, men det er i realiteten hele familien som følger et forløb i centret. Forældrene får også kompetencer, som kan hjælpe dem i forældrerollen eksempelvis i forhold til at skabe gode rammer om måltider og sunde spisevaner, men også i relation til forældrerollen generelt. Der er således eksempler på, at forældre med hjælp fra BVC bliver bedre til at undgå eller håndtere konflikter med børnene og bliver bedre til at sætte grænser og skabe strukturer og rammer om børnenes liv, som giver øget tryghed for børnene i hverdagen. En mor betegner det som "en slags familieterapi", hvor de er blevet opmærksomme på dynamikker i familien, der kan skabe konflikter og som de derfor kan forsøge at undgå opstår eller grine af sammen, når det sker.

I forældregrupperne er der sparring at hente fra de andre forældre. Her skabes et rum, hvor der kan udveksles erfaringer og hentes inspiration til, hvordan svære situationer i relation til børnenes overvægt kan håndteres.

Tre personhistorier om forløb i BVC

De følgende tre personhistorier beskriver, hvad man som barn og familie med svær overvægt kan få ud af at være tilknyttet Københavns Kommunes BørnevægtsCenter. De er baseret på interview med en række børn og forældre, som har været tilknyttet BVC. På baggrund af interviewene er der konstrueret tre fiktive personer (idealtyper) og skrevet historier, som viser tre forskellige forløb med nogle karakteristiske forhold, der genfindes hos flere af interviewpersonerne. Personerne i historierne er således fiktive, men det er omstændighederne i historierne ikke.

Katrines historie - "Nu kan jeg bedre stå op for mig selv"

Katrine går i 9. klasse og har været i et forløb i BVC i 2 år. Hun er henvist af sin sundhedsplejerske med en note om, at hun er blevet mobbet i skolen pga hendes svære overvægt. Forældrene er skilt, men har deltaget sammen til flere af møderne i BVC.

Forsvarsparader og den forkerte krop

Da Katrine startede i BVC, havde hun forsvarsparaderne oppe, især fordi hun var bange for, hvad de ville sige om hendes vægt og om de ville fremhæve alt det, hun gjorde forkert. Katrine er ikke glad for sin krop og hun ville først ikke vejes, som det ellers er procedure ved møderne i BVC. Katrine indvilliger dog i at blive vejlet påklædt på betingelse af, at hverken hun eller forældrene får vægten at vide.

Til den første samtale mellem Katrine, hendes forældre og det tværfaglige team i BVC falder samtalen bl.a på mobning, hvilket får Katrine til at græde. Hun vil gerne tabe sig, så de ikke kan drille hende så meget i skolen, men hun tror ikke, at hun kan og er frustreret over dette. Katrines forældre er usikre på, hvordan de kan hjælpe hende.

"I BVC snakker de med mig, som jeg er"

Som teenager har Katrine svært ved at tale med sine forældre og voksenkontakten i BVC får særlig betydning for hende. Der er især én medarbejder, som Katrine knytter sig til og hun oplever at blive taget alvorligt med sine spørgsmål og problemer.

Katrine har i en periode sultet sig selv, fordi hun ikke følte, at hun havde fortjent at spise. *Du er for fed til at leve*, var der engang én fra skolen, som råbte efter hende på gaden og til en samtale i BVC viser hun sine små snitsår frem på underarmene. Sammen med BVCs psykolog og sygeplejerske lægger Katrine en plan for det første halve år, der skal hjælpe til, at hun får genopbygget selvverdet gennem små succesoplevelser. Katrine synes, det er rart, at der fokuseres på det, hun allerede lykkes med i dagligdagen for at få bedre styr på vægten.

Trøstespisning

Katrine taber sig ikke rigtig i løbet af den første tid, hun kommer i BVC. Hun ved godt, at det er trøstespisningen, hun skal lægge på hylden for at tabe sig, men så bliver livet bare for surt, mener hun. I BVC har de talt om, hvilke lækkerier der er mest hensigtsmæssige at spise i forhold til kalorieindtag, men så kommer hun bare til at overspise af dem i stedet for. *Jeg ved godt, hvad der er sundt og usundt og hvad jeg burde gøre – det er bare ikke så nemt*. Der skal ikke meget til, før

Katrine mister modet og hun sætter pris på, at medarbejderne både er forstående og gør så meget for at motivere hende ved at fokusere på det, hun gør godt.

Mod og mentale strategier

Katrine oplever det som en stor trøst, at der er nogle voksne, som ved, hvad hun har brug for og langsomt får hun mere mod på livet. Fx hjælper BVC hende til at tage kontakt til ungdomsklubben igen og forbereder klubbens pædagog på et muligt samarbejde. Katrine, der har fortalt, at hun læser meget og at hun er glad for at skrive dagbog, finder ind i klubbens skriveværksted. Her laver hun en tekst sammen med en af de andre og hun får også ros fra sin lærer for sine stile. Hvor Katrine før følte sig udenfor, er hun glad for nu at have fundet *sit* sted i klubben og hun kan mærke, at det også har lettet lidt på tristheden i skolen. Dels fordi hun har fået noget andet at tænke på, dels fordi hun er blevet mere bevidst om, hvad hun vil bruge sin opmærksomhed på. Det har medarbejderne i BVC hjulpet hende meget med.

Katrine oplever, at hun hviler lidt mere i sig selv og at hun ikke er så usikker længere. Hun tror også mere på, at det kan lykkes at tabe sig. På en skala fra 1 til 10 mener Katrine nu, at hun har "6" mulighed for at lykkes med et vægttab. Tidligere troede hun kun "3" på, at det kunne lade sig gøre. Indtil nu er det gået lidt op og ned med vægten og hun har ikke rigtig haft lyst til at tænke på det før. Katrine tror, at hun nu er parat til at møde andre unge i samme situation i BVCs ungegrupper.

Ungegrupper og forældrearrangementer - gode sparringsrum

I BVC er der grupper for forældre og grupper for unge, hvor der er oplæg om fx motivation, kost og motion eller det at være forældre til en teenager med svær overvægt. Her snakkes om hverdagsudfordringer, gode ideer og laves små opgaver i fællesskab. Det er en lettelse for både Katrine og forældrene at møde ligesindede og det påvirker deres indbyrdes forhold i familien, at de kan skele til, hvordan andre gør og at det heller ikke er nemt for dem. *Som mor har det hjulpet mig til at blive mere sikker på min forældrerolle. Vi gør jo vores bedste og det er godt nok.* Grupperne hjælper dem til at tage én ting ad gangen og at få grin lidt. Katrine holder sig stadig meget for sig selv derhjemme, men det gør de andre unge også. I ungegruppen snakker hun med en pige, der går til træning for unge i BVC og de aftaler med en medarbejder, at Katrine kan tage med næste gang.

Træning og oplevelsen af at være i samme båd

Katrine er genert og beklemmt ved at skulle træne sammen med andre, så det kræver stor overvindelse at komme til træning første gang. Hun tænker på, at de andre henne i klassen er begyndt at grine af hende i idrætstimerne og det har gjort hende så usikker, at hun for tiden trøstespiser mere, end hun plejer.

De første mange gange til træning er Katrine forsigtig og gør bare det samme som de andre. Det virker motiverende at tåse sammen og det gør ikke noget, at hun bliver tomatrød i hovedet, for det bliver de andre også og det griner de af sammen. Hun kan mærke de andres gejst og at de også sætter pris på den energi og stemning, hun kommer med. Når der kommer en ny på holdet, er Katrine rigtig god til at byde velkommen og få vedkommende til at blive en del af fællesskabet. BVC arbejder på at skabe kontakt til et motionstilbud i foreningsregi, men har endnu ikke fundet et, der matcher Katrines behov. I stedet får hun lov at fortsætte til træning et par måneder

længere end planlagt. Hun har brug for en fast tryk ramme for at få bevæget sig og de vurderer sammen, at kontakten til BVC er nødvendig for, at hun holder sig på ret kurs. Katrine har ikke lyst til at skulle afsluttes i BVC. *Hvorfor kan jeg ikke bare fortsætte? Nu går det jo lige så godt og det er jer, der kender mig bedst.*

Fra ensom cutter til Katrine med stort 'K'

Katrine oplever, at hun har forandret sig meget under forløbet i BVC. Hun har ikke rigtigt tabt sig endnu, men hun har fået en større tro på sig selv. Ved forløbets start var hun ensom og skar i sig selv ind i mellem. I dag har hun fundet sig tilrette i en mindre gruppe i klassen, hvor hun føler sig værdsat og oplever at kunne bidrage med noget. Hun bliver ikke mobbet så meget længere og synes, at hun har fundet strategier til at fokusere på det, der giver hende noget i stedet for.

Samirs historie - "Det er næsten som en slags familierapi"

Samir er 10 år og har været tilknyttet centret i godt halvandet år. Han bor sammen med sine forældre og to mindre søskende på 6 og 4 år. Familien har boet i Danmark i 12 år. De er via deres egen læge blevet henvist til BVC, bl.a fordi Samir er i risiko for at udvikle type 2-diabetes ligesom sin far.

Et ubekymret og overvægtigt barn

Da Samir startede i BVC, oplevede han ikke selv at have et problem med overvægt. Det var ikke noget, han bekymrede sig om. Han kunne godt mærke alvoren fra lægen og forældrene, men havde svært ved at forstå, hvad det havde med ham at gøre. Samir var optaget af at spille fodbold i frikvartererne og hvis nogen smådrillede lidt, drillede han bare igen og lavede sjov. *Jeg kan godt lide at gå i skole, men mest frikvartererne.*

Grænser, madkonflikter og portionsanretning

En af de ting, familien sammen med BVC har fundet frem til, er, at de vil arbejde med vaner og rutiner omkring måltiderne. Det har imidlertid taget lang tid at vænne sig til de nye måder at spise på derhjemme. Undervejs har det været svært særligt for Samirs mor at sætte grænser for, hvad Samir må spise. Det har skabt konflikter – Samir bliver let irriteret og kan brokke sig højlydt og det påvirker selvfølgelig stemningen også i forhold til de mindre søskende. Forældrene har for eksempel talt med Samir om, at han kun skal have én gang af aftenmåltidet, men sådan var det ikke før, så han har svært ved at forstå det. *Min mors mad smager bare så godt!* Men det hjælper, at det er en regel, som gælder for hele familien - også far. Nu er de begyndt at lade gryderne stå i køkkenet og anrette én portion til hver.

Samirs forældre oplever, at personalet i BVC har støttet dem i processen med at håndtere konflikterne derhjemme. Det gælder både i forhold til at holde fast i, at grænser er vigtige og med at finde frem til nogle, der er matcher deres familie. Når de taler om konflikterne til møderne i BVC, er Samir ikke så tynget af det som mor. Samir tager det roligt og faktisk har det vist sig, at Samir egentlig også er glad for grænserne. Det er godt for mor at høre og det giver hende mod på at fortsætte.

”Vi bruger ikke så meget olie i maden mere”

Samir og hans mor har deltaget nogle gange i Madværkstedet på BVC. Det har været rart at se, hvordan andre laver mad og få nogle fif til hverdagen. Familien har fået meget ny viden om ernæring og sunde spisevaner. *Det har åbnet mine øjne for mit barns helbred*, siger mor. Det er ikke altid let at huske på det hele i hverdagen, men de prøver at købe madvarer, der er nøglehulsmærket og i det hele taget spise sundt. Hvis Samir er sulten i løbet af dagen, kommer der gulerod og agurk på bordet, hvor det tidligere mere var kiks og kager. Samir synes, de taler lidt for meget om mad og vægt derhjemme, men er glad for, at der trods alt også er plads til at spise lidt dessert og slik ind imellem.

”Jeg kan løbe hurtigere til fodbold”

Allerede ved andet møde i BVC har Samir tabt sig og han bliver helt genert af al den ros, han får, men det er også rart og han håber, at han kan holde fast til næste gang. Mor er glad for medarbejdernes forslag om, at hun kan huske Samir på, hvor stolt han blev ved vejningen, når det er svært derhjemme.

Efter nogle møder fortæller Samir stolt, at hans yndlings træningsbukser nu er blevet for store. Mor lover ham, at hvis han også næste gang har tabt sig, så må han selv vælge et nyt par og Samir ved lige, hvad det skal være for nogle. Han synes også, at det er fedt, at de andre gerne vil være på hold med ham til fodbold.

Samarbejdet med skolesundhedsplejersken

Der går omkring tre måneder mellem møderne i BVC og Samirs mor synes, det er lang tid, fordi det er svært at holde motivationen oppe. *Samir glemmer, hvorfor han skal tabe sig og bliver meget vred derhjemme, hvis jeg prøver at veje ham*. Samirs mor er glad for, at medarbejderne sætter hende i kontakt med skolesundhedsplejersken, hvor hun aftaler at komme én gang mellem møderne i BVC. Ordningen virker rigtig godt og hjælper også Samir til at tænke over, hvad han spiser i skolen, hvor han nogle gange får penge med ligesom de andre. I BVC har de talt om, hvilke af de snacks Samir bedst kan lide, der er de bedste for ham og han får ros for at vælge det sunde henne i skolen. Hvis klassekammeraterne spørger, har de talt om, at han jo kan sige, at det er fodboldmad. Det, synes han, lyder sejt.

”Det sværeste er, når vi er ude”

Samir har en stor familie og der er jævnligt sammenkomster og fester med dejlig mad. Her er han onklernes yndling og den ældre generation vil gerne forkæle ham med lækkerier. Det er svært for familien at navigere i og selvom Samir gerne selv vil bestemme, når de er ude, går det ikke så godt. Nogen gange kommer han til at spise så meget, at han får kvalme. Engang kastede han op, fordi han havde spist for meget. I BVC har de i fællesskab med familien prøvet at finde på måder, hvor på forældrene kan hjælpe ham til at holde lidt igen, uden at hele selskabet bliver inddraget i foretagendet. En overgang syntes Samir, at de skulle sige, ”der er mål”, når han ikke skulle spise mere. Men det var stadigvæk irriterende, syntes han.

Vægttab som et familieprojekt

Samirs mor har stor respekt for medarbejderenes faglighed i BVC og føler sig taget rigtig godt imod. *Jeg føler mig meget velkommen her og der er en god stemning. Jeg tror godt, de kan lide mig.* Det gør også, at Samirs mor gerne vil leve op til deres aftaler. For hendes mand har det stor betydning, at der er en læge ansat. Men som forældre synes de, at det vigtigste er, at BVC har hjulpet dem til at se den overvægt, de har i familien, som et fælles projekt. Nu, hvor Samir er blevet 10 år, kan de cykle ture sammen og han konkurrerer lidt med far om at tabe sig. *Det er ikke så meget mig, der er den dumme mor længere, men det er noget, vi gør sammen – jeg har også lært at cykle og de små sidder bagpå.*

Gå-på mod og tilpas ændring i hverdagsstrukturen

Da forløbet i BVC afsluttes, er Samir meget klar til at fortsætte den gode udvikling selv. Han er stolt og griner lidt af, hvor sur han var dengang i starten, når mor fortæller om det. *Jeg kan da stadig godt blive sur - det er bare på en anden måde nu.* Mor ville gerne fortsætte i BVC, men synes, at de er nået rigtig langt; far har også tabt sig en del, efter de er startet i BVC, men det bedste er nu, at Samirs blodprøver ikke længere viser tegn på type 2-diabetes og at de ikke har så mange konflikter derhjemme. De oplever, at BVC har hjulpet dem til at finde en god form på hverdagen. Forældrene synes nu bedre, at de kan forstå, hvad der var og er på spil for deres børn, og Samir og hans søskende har efterhånden også fundet sig tilrette med de nu lidt fastere rammer.

Amalies historie - "Min mor vil også gerne tabe sig, men hun falder ofte i"

Amalie er 15 år og er kommet i BVC i en periode på 1 år og 9 måneder. Hun er henvist af skole-sundhedsplejersken. Skolen har lavet en underretning til kommunen, fordi lærerne var bekymrede for hendes trivsel. Hun kom ofte for sent og af og til udeblev hun helt fra skole. I forlængelse af dette fik Amalie tildelt en kontaktperson fra Socialforvaltningen. Moderen er på kontanthjælp. De bor sammen med hendes et år yngre lillesøster, der er normalvægtig. Amalie har ingen kontakt til sin far.

"Jeg vil gerne ligne mine veninder"

Da Amalie starter i BVC, er hun meget motiveret for at tabe sig, fordi hun er større end de veninder, hun sammenligner sig med. *Det er ikke sjovt at prøve tøj med veninderne, når man bruger voksenstørrelse.* Hun glæder sig til at komme i gang og vil gerne gøre en indsats, så hun kan komme til at ligne sine kammerater og søster. Det kniber imidlertid for moderen at komme til møderne i BVC. Der er ofte aftaler, der smutter for hende eller aflyses. Amalie, mor og BVC arbejder på at få samarbejdet til at fungere, men de ender med at aftale et forløb, hvor Amalie og medarbejderne mødes uden mor. Amalie føler sig bakket op af BVC og støttet i, at hun kan klare et selvstændigt forløb. Hun er stolt, men også usikker.

Dårlig samvittighed og handleplaner

Dårlig samvittighed red Amalie som en mare, inden hun startede i BVC. Hvis hun først havde spist et stykke slik, kunne hun ikke stoppe igen og så følte hun sig mislykket. I BVC har Amalie og medarbejderne i fællesskab arbejdet med at lave handleplaner med aftaler om kost, som Amalie mente, var realistiske. På den måde undgår hun at få dårlig samvittighed og hun kan holde gejsten oppe. Hun har lært sig selv bedre at kende og ved også, at det er menneskeligt at give efter for

fristelser engang imellem. Hun kan mærke, at hun er blevet gladere og sammenligner ikke sig selv nær så meget med sin lillesøster og veninderne.

I en periode arbejdede hun med sine morgenrutiner, fordi de i familien sjældent nåede at få morgenmad. Hun stod op og spiste skyr hver morgen, selvom det var svært at komme op, når de andre sov videre. Nu ved hun, at hun kan. Amalie er endda begyndt at glæde sig til at flytte hjemmefra.

Op- og nedture

Amalie er en fighter og det virker motiverende for hende at arbejde med de handleplaner, som hun laver sammen med en medarbejder fra BVC ved hvert møde. Det betyder meget for hende, at handleplanen bygger på de mål, hun selv tror, at hun kan nå til næste gang. Det får hende til at føle sig vigtig og hjælper også til, at det faktisk lykkes hende at holde planen. *Det er fedt at stille mig op på vægten og så se, at jeg har tabt mig!* Konkurrencen med sig selv er en metode, der virker godt for Amalie. I begyndelsen vejede hun sig hver dag, men dette slog hende fuldstændig ud.

Det sværeste er at sige nej, når vennerne hygger i skolen og når Amalies mor har slik derhjemme. For Amalies mor er slik en måde at forkæle sig selv på og det er hun ikke parat til at undvære. Det har de tit skændtes om, men nu har de med hjælp fra BVC fundet på, at moderen kan spise sit slik på vej hjem fra indkøb og det virker bedre. Amalies mor prøver at handle efter nøglehulsmærket, men hun synes, det er svært at forskelsbehandle døtrene, når lillesøster for eksempel godt vil have cola og ikke er overvægtig.

"Før var det flovt at løbe"

Amalie er meget privat om sit forløb og har ikke delt det med sine veninder. Det er primært kostændringer, der har været i fokus for at opnå vægttab for Amalie og da det er lykkedes hende at arbejde med målene, er hun ikke længere så flov over sin udfordring. Hun har endda fået mod på at løbe i lokalområdet, hvor klassekammeraterne måske ser hende.

Amalies mor har dårligt knæ, men hun vil gerne prøve, om hun kan støtte Amalie noget mere i vægttabet ved at cykle sammen med Amalie, når hun løber. Motion er ikke noget, de plejer at dyrke i deres familie og Amalies mor ser det også som en måde, hvorpå hun selv måske kan få rørt sig lidt mere, hvilket hænger godt sammen med hendes eget ønske om at tabe sig. Det har hun ikke haft held med tidligere. Løbeordningen lykkes især godt i de to første uger efter møderne i BVC. Derefter falder motivationen og Amalie ville ønske, at initiativet til turene indimellem kunne komme fra mor. I BVC roses Amalie meget for sin selvstændighed og det ansvar, hun tager for sin proces. Det hjælper hende til at fortsætte, når det er svært og når hun savner opbakning derhjemme.

Trivslen i skolen forbedres

I den periode, hvor Amalie arbejder målrettet med sin morgenmad, oplever hun at have mere overskud og hun møder til tiden i skolen. Hun får mere lyst til at deltage i undervisningen og det er også lettere for hende at fastholde fokus. Selv om det over tid ikke altid lykkes Amalie at få

morgenmad, har hun fået det bedre i skolen og bl.a på den baggrund vurderes det, at Amalie ikke længere har brug for den kontaktperson fra Socialforvaltningen, hun har haft samtaler med.

En stolt pige med former

I den første halvdel af forløbet i BVC svingede Amalies vægt lidt op og ned i forhold til udgangspunktet, men efter et år havde hun tabt sig lidt og øget sin muskelmasse.

I dag er Amalie blevet mere tilfreds med sin krop og hun går ikke i en stor bue udenom et spejl længere. Hun er stolt over de fremskridt, hun har gjort - det har været hårdt arbejde. Vægttabet startede i den sidste del af forløbet i BVC og hun har tabt sig yderligere efter endt forløb. Hun beskriver sig selv som en pige med former.

BVCs praksis som borgerne oplever den

Dette afsnit sammenfatter pointer om BVCs praksis baseret på interviewene. Det er en gengivelse af familiernes oplevelse af, hvad der virker for dem i denne praksis. Noget fremgår allerede af historierne, men det suppleres her med yderligere pointer og konkrete forslag fra interviewpersonerne.

Et møde i øjenhøjde – fokus på anerkendelse

En række af de borgere, der er henvist til BVC, føler, at de er mislykkedes og har svært ved at leve op til den herskende sundhedsnorm. Flere af børnene har oplevelser med mobning og føler sig udenfor og anderledes. Det kommer til udtryk ved utilfredshed med sig selv og egen krop, skyldfølelse og et forstyrret forhold til det at spise. Det kan for eksempel handle om overspisning eller forsøg på at sulte sig selv. Særligt forældrene beskriver tabuet og følelsen af at være forkert som en barriere, det er svært at trænge igennem, men samtidig som porten til arbejdet med vægttab i familien.

Når familierne tænker tilbage på deres forløb og bliver bedt om at reflektere over, hvad BVC er for et sted, lægger de særligt vægt på den positive overraskelse og lettelse ved *ikke* at blive mødt med løftede pegefingre, som de ellers havde frygtet, men derimod med en anerkendende tilgang, der tager afsæt dér, hvor de er. Dette fremhæver familierne som afgørende for deres motivation og tro på at kunne lykkes. De refererer til tidligere oplevelser i sundhedssystemet med at føle sig set ned på og i modsætning dertil fremhæver de den gode stemning på gangen i BVC. Mange oplever det som betydningsfuldt at føle sig velkommen og blive mødt med et imødekomende smil og et "hej", at blive lyttet til og mødt i øjenhøjde. En mor siger sågar: *Hvis jeg havde oplevet den der løftede pegefingre, så var jeg klappet i med det samme*. Den opbygning af gode relationer, som medarbejderne udfører, har således stor betydning for både unge og forældre. Nogle familier oplever også at kunne bruge BVC til at hjælpe med at forstå eller bearbejde frustrationer relateret til helt andre felter end de sundhedsrelaterede. Dette bunder i en oplevelse af tillid og fortrolighed med medarbejderne og centret.

I forlængelse heraf fremhæver interviewpersonerne betydningen af, at personalet bruger sig selv som eksempel og optræder som rollemønstre og ligeværdige samtalepartnere, der ikke er hævet over situationen eller kommer med færdige løsninger. Det kan for eksempel være, når medarbejderen også kender til det svære i at modstå fristelser eller til udfordringen i at opretholde motivationen og når forældre og børn er med til at definere, hvilke mål det er realistisk at nå til næste gang. En af de unge efterlyser dog, at medarbejderne i starten af hendes forløb af og til var tydeligere med, hvad de syntes, hun skulle gøre.

Særligt forældrene hæfter sig ved den betydning, det har for dynamikken i hjemmet, at medarbejderne i BVC sørger for at høre både børn og forældre i samtalen og nogen gange også har en mæglende funktion. Derudover er det udbredt, at borgerne oplever og værdsætter den tryghed, det giver, at der er en gennemgående medarbejder tilknyttet den enkelte families forløb.

Sociale fællesskaber som metode

BVC har forskellige tilbud til målgruppen. En del af disse er på holdbasis. Det gælder Madværkstedet, PULS – et motionstilbud for de mindre børn, træning for unge, forældrearrangementer og ungegrupper. Ensomhed og det at føle sig anderledes eller sågar ´forkert´ er ikke ualmindeligt for familierne i BVC og både forældre og unge fremhæver det som en særlig oplevelse, når de ved deltagelse på BVCs holdtilbud opdager, at de ikke er alene med deres vægtproblem og ikke er de eneste, der synes, at det er svært at ændre levevis. En mor beskriver det som en lettelse og en ung finder trøst i *at der er andre som mig*. Familierne lægger vægt på, at der foregår en sparring forældre til forældre og ung til ung, som får oplevelsen af afmægtighed til at blive mindre og arbejdet med vægttab til at synes mere overskueligt. Oplevelsen af skyld og af ikke at være god nok, fordi de ikke kan efterleve de sunde valg - som de tror, alle andre kan - aftager. I stedet oplever de fællesskabsfølelse og at det frigiver lyst og motivation til at arbejde med en nu mere håndterbar udfordring.

Tværfaglighed og teamarbejde

BVC er et tværfagligt tilbud, hvor sundheds- og sygeplejersker, kost- og motionsvejledere, en læge og en psykolog samarbejder om at give familierne den bistand, netop de har brug for. Flere familier har en længere historik i sundhedssystemet eller har haft forløb i andre forvaltninger og for dem gælder, at de oplever, at BVC skaber en øget sammenhæng og er bindeled mellem forskellige instanser. Det kan være i relation til lægefaglige vurderinger, i kontakten til Socialforvaltningen eller muligheden for at tale med en psykolog, uden at det kræver ekstra henvisninger eller opleves som unormalt. Familierne beskriver tværfagligheden som noget, der skaber ekstra tryk og befrier dem fra bekymring, fordi de oplever, at teamet kommer hele vejen rundt om de udfordringer, som de selv oplever relateret til deres overvægt.

En konkret fordel ved at arbejde i tværfaglige teams er muligheden for at tale med barn og forældre hver for sig om forskellige problemstillinger. Ved opdeling af familien kommer der særligt værdifulde oplysninger frem, som barnet eller forælderen ikke har fundet belejligt at sige i den andens påhør. En anden oplevet fordel ved tværfagligheden er, at der kan veksles mellem indsatser på særlige områder efter behov undervejs i forløbet.

Udslusning og varige netværk

Noget af det, der ligger interviewpersonerne mest på sinde, er, hvordan forløbet kan udvides med hele eller halvårslige opfølgninger. De fleste brugere oplever det som en svær overgang at afslutte forløbet hos BVC og vil helst fortsætte. Også familier med forløb, der har medført markante forandringer i forhold til vægttab og levevis, beskriver det som utrygt at skulle stå på egne ben. Det er et stort ønske for de fleste familier at bevare tilknytningen til BVC.

Interviewpersonerne kommer med en række forskellige forslag til, hvordan udslusningsforløb kunne tage sig ud. For eksempel i grupperegi eller blot i form af en vejning hvert halve år. Her er det ikke vejningen i sig selv, der fremhæves som værdi. En far beskriver, at det er den mentale tilknytning og muligheden for at ´snyde´ sig selv ved at placere en del af ansvaret for vægttabsprocessen hos en ydre autoritet og hvordan de som familie på den måde vil kunne holde sig selv til ilden og blive mindet om de succeser, de har haft i BVC. Dette, forestiller flere sig, vil mindske tilbageslaget og styrke fastholdelsen af de gode vaner.

Geografisk placering af BVC

BVC er placeret i Sundhedshuset på Vesterbrogade, men familierne, der går i centret, kommer fra hele Københavns Kommune. Afstanden til BVC og den geografiske placering har ingen betydning for de fleste. Familierne udtrykker tilfredshed hermed og en nævner fordelene ved at kunne være privat om sit forløb væk fra lokalområdet og kammerater.

Enkelte nævner dog at være udfordret af afstanden til BVC. For et forældrepar er det svært at nå at deltage pga lang transporttid og centrets åbningstider. For en andens vedkommende handler det om ubehaget ved at færdes i et ukendt kvarter og føle sig kigget på på gaden.

Metode

Afsættet for denne undersøgelse har været et ønske om dels at synliggøre andre effekter af BVCs arbejde end vægttab og reduceret fedtprocent, dels at finde måder at dokumentere og formidle disse effekter på. Effekter, der er udtryk for komplekse samspil mellem en række forskellige forhold og faktorer, kan være komplicerede at dokumentere og måle. Både fordi det kan være svært at finde indikatorer, som det faktisk er muligt at måle på og kvantificere, og fordi det kan være vanskeligt at sandsynliggøre en direkte sammenhæng mellem specifikke indsats og effekter. Ønsket var derfor at finde nye veje til dette gennem praktiske afprøvninger.

Samtidig har der været en konkret anledning i form af en evaluering af BVC, som skulle foregå i løbet af 2015. Målet har været, at resultaterne af dette projekt kunne indgå som ét indspil blandt flere i den samlede evaluering. Det betyder, at der har været en udefra defineret deadline for arbejdet, som vi har skullet holde.

Vi har nedsat en arbejdsgruppe bestående af leder og medarbejder fra BVC samt to konsulenter fra lokalområdekantoret VKV, som løbende har udstukket retningen for arbejdet, fastlagt metoder, samlet op, truffet beslutning om de videre skridt, udvalgt relevante cases mv.

Ambitionen var i starten at finde frem til håndterbare, konkrete indikatorer, fx flere venner eller færre konflikter, hvor vi kunne etablere en før- og eftermåling, der dels kunne vise ændringer og resultater efter forløb i BVC, dels sandsynliggøre disses sammenhæng med BVCs indsats. Vi har imidlertid været nødt til at justere på disse ambitioner, da forløb i BVC typisk varer 1½-2 år og det derfor ikke har været muligt at nå at gennemføre systematiske før- og eftermålinger, inden deadline for evalueringen.

Arbejdsgruppen besluttede i stedet at arbejde med en mere eksplorativ tilgang, hvor vi i samarbejde med BVCs medarbejdere har indkredset en række hypoteser om effekter af centrets indsats og hvordan de konkret kommer til udtryk dvs hvad børnene og familierne gør eller oplever anderledes. Det er foregået på to personalemøder i BVC, hvor vi som konsulenter har deltaget på det andet. På det første møde gennemførte personalet en brainstorm om deres bud på effekter for borgerne. Sideløbende havde en mindre gruppe i BVC bestående af leder og en medarbejder formuleret deres hypoteser om effekter. Disse to input blev skrevet sammen til en række hypoteser, bl.a om øget mental, social og fysisk trivsel for børnene.

På det andet personalemøde arbejdede vi med at kvalificere disse bud på effekter yderligere: Hvad vil disse bud på effekter mere specifikt sige? Hvordan kan man konstatere effekterne i praksis – hvilke indikatorer er der, hvad er det man skal lægge mærke til? Hvordan kan vi metodisk undersøge effekterne? Osv. Det viste sig imidlertid, at disse effekter i praksis var svære at skille ad; de blev opfattet som tæt sammenvævede og dermed også som svære at 'måle på' hver for sig, fordi indikatorerne var delvis sammenfaldende.

Arbejdsgruppen besluttede derfor at udarbejde tre idealtypiske eksempler på personforløb, som kunne illustrere effekter og samspillet mellem dem, samt hvordan de hang sammen med BVCs indsats. Med idealtyper mener vi konstruerede eksempler, der viser forløb og karakteristika, som

kan genfindes hos en række af de børn og familier, der har gennemført et forløb i BVC. De enkelte typer findes ikke i præcis den form, men de repræsenterer nogle typiske tendenser i borgerforløbene og tegner nogle forskelle i brugergruppen. Idealtyperne dækker ikke alle forløb, ligesom vi ikke kan sige noget om fordeling på de tre typer. Det har ikke været en del af formålet.

De tre idealtyper var følgende:

- A: Barnet taber sig ikke, men oplever bedre social og mental trivsel
- B: Barnet taber sig og opnår bedre social og mental trivsel på trods af familiesituation/-støtte
- C: Familien udvikler sig sammen og er en afgørende årsag til at barnet opnår resultater (vægttab og/eller bedre social og mental trivsel)

Sammen med medarbejderne har vi udvalgt en bruttogruppe på 4-5 cases inden for hver idealtipe. Nogle faldt fra eller kunne ikke deltage, så tre børn/familier inden for hver idealtipe er efterfølgende blevet interviewet om deres erfaringer med forløbet på BVC. Det er blevet til i alt 10 interviews: 2 kun med forældre, 1 med forældre og barn hver for sig, 1 med barn alene og 5 med forælder og barn sammen. Interviewene er gennemført i forår/sommer 2015. Vi har desuden læst journalerne på de pågældende børn.

For at få et nærmere indblik i centrets arbejde og bedre forståelse for, hvad der faktisk foregår i samtaler mellem børn, familier og medarbejdere, har vi deltaget i en række samtaler på centret. Disse indtryk har været væsentlige for at kunne kvalificere interview og skrive personhistorierne, men indgår ikke ellers som datamateriale. Desuden har vi læst skriftligt materiale, herunder konceptbeskrivelse, om BVCs arbejde.

Til interviewene er udviklet en åben spørgeramme, der blev kvalificeret i forhold til det enkelte interview ved gennemlæsning af journaler. På den måde kunne der spørges åbent til for eksempel interviewpersonens opfattelse af, hvad BVC er for et sted, hvad det bedste og sværeste har været og specifikt til konkrete forløb eller hændelser som eksempelvis deltagelse på hold eller særlige udfordringer eller succeser. Gennemførelsen af interviewene har været præget af en narrativ tilgang for at lade interviewpersonernes forståelser og oplevelse af mening træde i forgrunden. Det er således interviewpersonens oplevelser af sammenhænge og effekter, der er i fokus.

Interviewene er lyttet igennem og transskriberet i det omfang, der blev talt om forandringer/ effekter/betydninger/virkninger/udfordringer eller om konkrete forløb og oplevelser med at være i BVC. På baggrund af interviewene er idealtipebeskrivelserne blevet justeret, således at det nu er temaer og udsagn fremkommet i interviewene, der definerer, hvad det idealtypiske består i.

De tre historier, der er kommet ud af arbejdet, viser til sammen den bredde og kompleksitet i effekter, som optræder i interviewene. Historierne er skrevet af konsulenterne på baggrund af interviewene og er siden blevet kvalificeret i arbejdsgruppen. Materialet til en historie er hentet på tværs af interviewpersonernes fortællinger og afspejler faktiske hændelser i en tilsløret form i respekt for interviewpersonernes anonymitet. Der er tale om fiktive personer og historier, som ikke findes i præcis denne form, men de beskrevne forløb, vilkår og resultater kan genfindes hos en række af BVCs brugere. Historierne kan sige noget dybdegående om, hvilke resultater der kan komme ud af forløb på BVC og hvordan de kommer i stand. Til gengæld er det ikke repræsentativt

- vi har for eksempel ikke talt med børn/familier, der er droppet ud undervejs og som derfor kan tænkes at have andre billeder på resultater, og på BVCs indsatser og forløb, ligesom vi ikke kan ikke sige noget om, hvor mange der oplever lignende resultater.