

SLUTTRAPPORT

I STORFORM

Virksomhetsområde: Forebygging
Prosjektnr: 2009-1-0397
Prosjektnavn: *I StorForm*
Søkeorganisasjon: Nasjonalforeningen for folkehelsen



Forord

Rapporten er en oppsummering av *I StorForm*-prosjektet som har pågått fra januar 2010 til sommeren 2011. Prosjektet har vært finansiert av Extra-midler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering via Nasjonalforeningen for folkehelsen, fra virksomhetsområdet forebygging. Oslo Idrettskrets har vært samarbeidspartnere i prosjektet, og har bidratt med midler gjennom ulike prosjektsøknader til Oslo kommune. Prosjektperioden skulle opprinnelig vare ut 2011, men på grunn av dårlig oppmøte på treningsgruppene ble det i styringsgruppen vedtatt å avslutte prosjektet sommeren 2011, og tilbakeføre ubrukte midler til Extrastiftelsen.

Deltakere i styringsgruppen har vært: Turid Tårnesvik, Enhetsleder for helsesøstertjenesten i bydel Alna, Anne-Brith Vegge Arlt leder for helsestasjons- og skolehelsetjenesten i bydel Søndre Nordstrand, Vigdis Brit Skulberg fra Helse og velferdsetaten, Mette Gaarder fra Utdanningsetaten, Ingrid Tollånes fra Oslo Idrettskrets, Carina Alm fra Nasjonalforeningen for folkehelsen og Gunnar Åbyholm og Magnhild L. Pollestad Kolsgaard (prosjektleder) fra Oslo universitetssykehus (OUS), Ullevål.

Personalet i *Stor & Sterk* ved OUS, Ullevål ønsker å takke Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for finansieringen. Vi vil også takke deltakerne i styringsgruppen, Oslo Idrettskrets, trenerne som har hatt ansvar for gjennomføringen av treningsgruppene, og andre samarbeidspartnere. Tusen takk!

Sammendrag

Overvekt blant barn og ungdom er et økende problem. I Oslo er 21 % av åtte- og tolvåringer overvektige. Sosialpediatrisk seksjon ved Oslo universitetssykehus, Ullevål har siden januar 2004 hatt behandlingstilbudet *Stor & Sterk* til barn og unge med overvekt og fedme og deres familier. Behandlingstilbudet startet som et prosjekt og var fra 2005 til og med 2008 finansiert med midler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering. Etter prosjektavslutning ble *Stor & Sterk* videreført som et fast behandlingstilbud ved OUS, Ullevål.

Prosjektet kalt *I StorForm* har vært et samarbeid mellom *Stor & Sterk*, OUS Ullevål og Oslo Idrettskrets. Hovedmålet med prosjektet har vært å tilrettelegge for regelmessig fysisk aktivitet for barn og unge med overvekt og fedme som har oppfølging eller står på venteliste for behandling i *Stor & Sterk* ved OUS, Ullevål. I henhold til målsettingen ble det startet et allidrettstilbud for barn/unge i to ulike aldersgrupper i to bydeler (Alna og Søndre Nordstrand), samt et vannaktivitetstilbud for barn/unge i to aldersgrupper i en annen bydel (Bjerke). I tillegg fikk tre ungdommer tilbud om å trene med en treningskontakt en gang i uka.

Prosjektet har oppfylt kravet fra fagutvalget HR som var følgende:

"Bevilgningen for 2010 er gitt i henhold til budsjettet i søknaden. Det forutsettes aktiv deltakelse av frivillig, lokalbasert organisasjon og/eller bydel, samt evaluering."

Vi har i hele prosjektperioden hatt et nært samarbeid med Oslo Idrettskrets, og helsesøstre fra bydelene Alna og Søndre Nordstrand var representert i prosjektets styringsgruppe. Oslo Idrettskrets har sammen med Furuset Allidrett klart å få til en lokal forankring av allidrettstilbudet for den yngste gruppen (5-9 år) i bydel Alna.

Vi gjennomførte en evaluering av allidrettstilbudet og vannaktivitetstilbudet i årsskiftet 2010/2011 (vedlagt). Resultater fra evalueringen av allidrettstilbudet viste at flere av barna/ungdommen som møter på treningene orker mer etter at de har begynt å trene, og at opplevelsen av mestring er større. Dette er også instruktørens inntrykk. Resultater fra "Andersentesten" viser at de som har møtt på treningen har fått bedre kondisjon. Flertallet av barna/ungdommen som deltok på evalueringen forteller at de blir glade av å være på treningene, og at de blir fornøyde med seg selv. Det er også verdifullt for deltakerne å møte andre i samme situasjon, og mange vektlegger det sosiale aspektet.

På styringsgruppemøtet 26. mai 2011 ble det til tross for de positive effektene bestemt å avslutte prosjektet *I StorForm* sommeren 2011. Bakgrunnen for dette var at til tross for diverse tiltak for å øke oppmøtet på allidrettsgruppene, var oppmøtet for lavt. Ca. 100 barn/unge fra bydel Alna og Søndre Nordstrand fikk tilbud om allidrettstrening våren 2011. For å øke oppmøtet fikk også 120 barn fra andre bydeler tilbud om å delta. Kun ca. 35 barn/unge møtte på allidrettstreningen, og av disse møtte kun 9 på mer enn 50 % av treningene. Noen ganger var det ingen barn/unge som møtte på treningene, og instruktørene møtte da opp uten å få gjennomført treningen og idrettshallen ble ikke benyttet.

På svømmetilbudet var oppmøtet mer stabilt, og det ble bestemt å videreføre dette tilbudet ut 2011. Da Oslo Idrettskrets hadde mottatt midler fra Oslo kommune til dette tilbudet ble ikke midlene tildelt fra Extrastiftelsen benyttet.

Innholdsfortegnelse

1.0 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	s. 5
1.1 Finansiering	s. 6
2.0 Prosjektgjennomføring/Metode	s. 6
2.1 Organisering	s. 6
2.2 Fysisk aktivitet	s. 6
Allidrettsgrupper	s. 7
Tilbud i svømmehall	s. 7
Treningskontakt	s. 8
Helgetur	s. 8
2.3 Evaluering	s. 8
2.4 Oppfølgingsvariabler	s. 8
3.0 Resultater og resultatvurdering	s. 9
4.0 Oppsummering/konklusjon/videre planer	s. 11
Referanser	
Vedlegg	
Resultater fra evaluering av allidrettstilbudet og svømmetilbudet	

1.0 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Studier blant norske skolebarn har vist en økende forekomst av overvekt og fedme blant barn og ungdom (1;2). Det er estimert at bortimot 15-20 % av barn og ungdom i Norge har overvekt eller fedme (2-4). I Oslo er 21 % av alle 8 og 12-åringer overvektige (3). I tillegg til en økning i andelen overvektige ses også en sosial gradient, og det er store forskjeller mellom bydelene (3). Hele 29 % i indre østlige bydeler er overvektige, mens det i ytre vestlige bydeler er 15 % som er overvektige (3).

Verdens helseorganisasjon (WHO) utpeker overvekt og fedme til en av de mest alvorlige helsetrusler i dagens samfunn, grunnet overvektens avgjørende innvirkning på kroniske tilstander som hjerte- og karsykdommer, diabetes og muskel- skjelettsykdommer (5). Man ser en opphopning av kardiovaskulære risikofaktorer allerede hos ungdom, og det er sammenheng mellom overvekt som ung, og sykdom og dødelighet i voksen alder (6;7).

Samfunnet stiller stadig mindre krav til fysisk aktivitet i hverdagen, og det er i dag en bekymring for at barn og unge, akkurat som voksne, blir stadig mindre fysisk aktive (8). En studie fra WHO viste at barn og ungdom i alderen 11-16 år sitter stille og ser på TV/bruker PC eller gjør lekser i gjennomsnitt 40 timer per uke utenom skoletid (9). Tilrettelagt trening er en viktig del av behandling av overvekt og fedme. Både overvekt og fysisk form har vist seg å være assosiert med risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, og god fysisk form kan muligens redusere den negative effekten av økt kroppsfett på disse risikofaktorene hos barn (10-12). Regelmessig fysisk aktivitet har også positive effekter på selvfølelsen og den psykiske helsen (8). Tiltak for å øke fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalder, kan ved siden av å være viktig tiltak for god helse og trivsel i ung alder, også være et vesentlig forebyggende tiltak mot sykdom i voksen alder (13).

Sosialpediatrisk seksjon ved Oslo universitetssykehus (OUS), Ullevål startet i januar 2004 prosjektet *Stor & Sterk*. Prosjektet var fra 2005 til 2008 finansiert ved Extramidler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering. Etter prosjektavslutning ble *Stor & Sterk* videreført som et fast behandlingstilbud for barn og unge med overvekt/fedme og deres familier, i et samarbeid mellom Sosialpediatrisk seksjon, OUS og primærhelsetjenesten. Tilbudet omfatter barn og ungdom i alderen 3-18 år, som henvises til *Stor & Sterk* fra fastlege, helsestasjon/skolehelsetjeneste eller spesialisthelsetjenesten. Det er over 600 pasienter som har hatt oppfølging, og det er nå ca. 300 pasienter som har oppfølging i *Stor & Sterk*. Over 50 % av pasientene er innvandrere fra ikke-vestlige land eller etterkommere av disse. Barn og unge med overvekt/fedme er en gruppe som ofte faller utenfor i kroppsøving og organisert idrett, og mange er derfor lite aktive i hverdagen. Tilbakemeldinger fra foreldre, og de erfaringer vi har til nå om fysisk aktivitetstilbud, har vist at det er viktig at treningstilbudet i størst mulig grad er tilpasset den enkelte deltakers behov og finnes i nærmiljøet. Med utgangspunkt i dette, ønsket vi å tilby trening i nærmiljøet til barn og ungdom med overvekt/fedme gjennom prosjektet *StorForm*.

Målsetting

Hovedmål:

Tilrettelegge for regelmessig fysisk aktivitet for barn og unge med overvekt og fedme som har oppfølging eller står på venteliste for behandling ved OUS, Ullevål.

Delmål:

- Få minimum 60 barn og unge med overvekt/fedme til å delta på tilpasset allsidig fysisk aktivitet en time, to ganger pr uke
- Bedret kondisjon og endret kroppssammensetning (økt muskelmasse og redusert fettmasse)
- Forebygge utvikling av overvektsrelatert sykdom som nedsatt insulinfølsomhet og høyt blodtrykk
- Etablere en lokal forankring i minimum to bydeler i løpet av prosjektperioden

Da Oslo Idrettskrets ble tildelt midler som inngikk i prosjektet ble treningstilbudet utvidet i forhold til opprinnelig prosjektplan.

Det var opprinnelig planlagt å ha tilbud i to bydeler i 2010. Siden prosjektet hadde mer midler til disposisjon, ble tilbudet utvidet med svømmegrupper en gang pr. uke i en tredje bydel, helgetur for deltakerne i alderen 10-15 år og trening for tre ungdommer med en treningskontakt en gang i uken.

1.1 Finansiering

2010

kr 600 000 fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering
kr 104 000 fra Oslo Idrettskrets via Oslo kommune

2011

kr 780 000 fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering
kr 437 383 fra Oslo Idrettskrets via Oslo kommune

Midlene fra Extrastiftelsen er brukt til 10 % lønn av prosjektleder, samt utgifter i forbindelse med treningstilbudene.

Midlene fra Oslo Idrettskrets er brukt til administrasjon ved Oslo Idrettskrets, utgifter i forbindelse med treningstilbudet samt tilskudd til Furuset idrettslag som har hatt allidrettsgruppe for barna som har oppfølging i *Stor & Sterk*.

Endringene er beskrevet i fremdriftsrapport levert underveis i prosjektperioden.

Ved prosjektslutt gjenstod ca kr 740 000. Disse midlene tilbakeføres Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering.

2.0 Prosjektgjennomføring/metode

2.1 Organisering

Prosjektet har vært forankret i ledelsen ved Oslo universitetssykehus (OUS), Ullevål, og har hatt en styringsgruppe og en prosjektgruppe med bred sammensetning. Deltakere i styringsgruppen har vært enhetsleder for helsesøstertjenesten i bydel Alna, leder for helsestasjons- og skolehelsetjenesten i bydel Søndre Nordstrand, representanter fra Helse og velferdsetaten, Utdanningsetaten, Oslo Idrettskrets, Nasjonalforeningen for folkehelsen samt fra Oslo universitetssykehus, Ullevål.

I prosjektgruppen har både Oslo Idrettskrets, foreldrerepresentant, OUS, Ullevål og helsesøstre vært representert. Det har vært viktig å ha med helsesøstrene da vi gang på gang erfarer at vi er

avhengige av å samarbeide med helsesøstrene for å få til et godt behandlingstilbud til denne pasientgruppen. De er viktige støttespillere for familiene, og de er med på å motivere pasient/familie til å delta på de ulike tilbudene vi arrangerer.

Avdelingsleder i avdeling fysisk aktivitet og helse har vært ansvarlig person fra Oslo Idrettskrets, og har samarbeidet tett med prosjektleder på OUS, Ullevål.

2.2 Fysisk aktivitet

Allidrettsgrupper

I allidrettsgruppene har det vært lagt vekt på bevegelsesglede og varierte aktiviteter uten krav til forhåndsferdigheter. Det har blant annet vært bevegelse til musikk, ulike ballaktiviteter, bevegelsesleker og stafetter. Tilbudet har vært gratis.

To ulike alderstrinn (5-9 år og 10-15 år) har fått tilbud om trening 1-2 ganger i uka med en times varighet hver gang.

Hver gruppe kunne bestå av 15-30 barn. Idrettspedagoger fra Oslo Idrettskrets har vært ansvarlig for gjennomføringen av treningstilbudet.

Det var opprinnelig ment at tilbudet skulle være kun for barn og ungdom som har oppfølging i *Stor & Sterk* eller som står på venteliste for oppfølging. På grunn av dårlig oppmøte ble det i prosjektperioden gjort ulike tiltak for å prøve å øke oppmøtet:

1. Informasjon om treningstilbudet på e-post til alle helsesøstrene
2. Deltakerne fikk mulighet til å ta med seg en venn
3. Helsesøster kan "henvise" barn til treningen som ikke er med i *Stor & Sterk*, men som er overvektige. Deltakeren må da ha med seg et kort skriv fra helsesøster
4. Barn fra andre bydeler som er med i *Stor & Sterk* har mulighet til å delta på treningen
5. En av instruktørene fra Oslo Idrettskrets har ringt foreldrene til alle barna og ungdommene fra bydel Alna og Søndre Nordstrand som har fått tilbud om trening, for å motivere og informere om treningen

Høsten 2010 ble det organisert et nytt treningstilbud i regi av Furuset Allidrett for den yngste aldersgruppen i Alna bydel, ledet av erfarne instruktører fra Furuset Allidrett. Dette tilbudet er åpent for alle barn og ungdom i bydel Alna og innebærer at familiene må betale en egenandel på kr 100 pr semester.

Tilbud i svømmehall

I prosjektperioden har det vært et vannaktivitetstilbud for to ulike aldergrupper (8-13 år og fom. 13-18 år) i samarbeid med Aquaform. Instruktør fra Aquaform har vært ansvarlig for gjennomføringen av treningen. Timene har vært lagt opp med bruk av pølle/flytepinne, baller og musikk. Hovedmålet med timene er å gi en positiv opplevelse av det å være i bevegelse og å gi deltakerne mestringsfølelse. Barna og ungdommene som deltok på denne treningen måtte være svømmedyktige, og de måtte betale en egenandel på kr 800 for 16 ganger. Vi har leid Linderud bad i Bjerke bydel. På grunn av renovering var det ikke mulig å gjennomføre kurs høsten 2010, så kursene som ble holdt gikk våren 2010, våren 2011 og høsten 2011.

Treningskontakt

Vi har i prosjektperioden hatt en gruppe på 2-3 ungdommer som har fått tilbud om treningskontakt en time pr. uke. Treningene har hovedsakelig foregått i lokalene til Friskis&Svettis, samtidig som andre aktiviteter som løping og klatring har vært prøvd ut. Treningskontakten er idrettspedagog og veileder, motiverer og er ansvarlig for innholdet på treningene.

Helgetur

Det er gjennomført en helgetur til Oksenøen for aldersgruppen 10-15 år. Helgen inneholdt mange aktiviteter (seiling, padling, tube/motorbåtkjøring, pil og bue skyting, klatring, strandvolleyball, klatre-/ hinderbane). Dette var en unik mulighet for deltakerne til å få prøve ulike aktiviteter, og samtidig få nye venner.

I juni 2011 ble det gjennomført en dagstur til Tusenfryd. Det var fire ungdommer fra bydel Alna som deltok på turen, sammen med to instruktører. De gikk samlet rundt, og prøvde flere ulike aktiviteter. De fikk mange gode og morsomme opplevelser sammen, og det var god stemning heler tiden.

2.3 Evaluering

I tråd med krav fra fagutvalget Extrastiftelsen har vi gjennomført en evaluering av treningstilbudet. Det var opprinnelig planlagt at evalueringen skulle gjennomføres av et eksternt firma, og vi var i kontakt med tre ulike firma. Da vi fikk midler av Helsedirektoratet til å ansette en helsesøster på prosjekt ble det i styringsgruppen bestemt at en av hennes arbeidsoppgaver skulle være å gjennomføre evaluering av treningstilbudet. Helsesøsteren har hatt arbeidssted hos Helse- og velferdsetaten, og har utarbeidet og gjennomført evalueringen. Hun har rådført seg med avdeling for metode, statistikk og revisjon underveis, i tillegg til fagpersoner i Helse - og sosialavdelingen.

Evalueringen har vært intervjubasert, og prosjektansatt helsesøster gjennomførte intervjuene med bistand fra en ansatt i Helse- og velferdsetaten og en fra Oslo Idrettskrets. Både barn/ungdom som deltok på allidrettsgruppene og barn/ungdom som ikke deltok på allidrettsgruppene samt deres foreldre, ble intervjuet (høsten 2010).

Barna/ungdommene som deltok på vannaktivitetsgruppene ble også intervjuet (våren 2011). De som gjennomførte intervjuene har vært ukjente for barna/ungdommene og foreldre. Se vedlegg med resultater fra evalueringen.

2.4 Oppfølgingsvariabler

For barna/ungdommene som har oppfølging i *Stor & Sterk* ved OUS, Ullevål følges flere variabler. Det måles vekt, høyde og kroppssammensetning. Ved å måle kroppssammensetning kan endringer i fett- og muskelmasse følges. Dette er viktig da muskler veier mer enn fett. Barn og unge som trener vil kunne ha en helsegevinst ved å få økt muskelmasse og redusert fettmasse uten vektreduksjon. Blodtrykk måles og det blir tatt blodprøver årlig; både hormonprøver for å følge eventuell nedsatt insulinfølsomhet som kan føre til utvikling av diabetes, og nivåer av fettstoffer (kolesterol) i blodet, som kan påvirkes av overvekt og fedme, og som er risikofaktorer for utvikling av hjerte- og karsykdom.

Barn og ungdom over 10 år som ønsker det, får testet kondisjonen sin på tredemølle årlig.

Trenerne har testet barna på allidrettstreningen ved hjelp av en enkel intervalltest, "Andersen testen". Denne testen kan gjennomføres på mange barn samtidig, for eksempel i en gymsal. Testen har dokumentert god reproduserbarhet og kan benyttes til å følge opp endringer både individuelt og på gruppenivå (14). Resultatene kan være med på å motivere barna til økt fysisk aktivitet.

3. Resultater og resultatvurdering

Prosjektet har oppnådd hovedmålet sitt i henhold til opprinnelig prosjektbeskrivelse, og har tilrettelagt for regelmessig fysisk aktivitet for barn og unge med overvekt og fedme som har oppfølging eller står på venteliste for behandling ved OUS, Ullevål.

Følgende treningstilbud ble startet opp fra januar 2010:

Alna bydel:

Allidrettstilbud for barn og unge med overvekt/fedme i alderen 10-15 år to ganger pr. uke.

Allidrettstilbud for barn og unge med overvekt/fedme i alderen 5-9 år en gang pr. uke.

Søndre Nordstrand bydel:

Allidrettstilbud for barn og unge med overvekt/fedme i alderen 10-15 år to ganger pr. uke.

Allidrettstilbud for barn og unge med overvekt/fedme i alderen 5-9 år en gang pr. uke.

Bjerke bydel:

Vannaktivitetstilbud en gang pr. uke for barn og unge med overvekt/fedme i alderen 8-13 år og fom. 13-18 år

I Alna bydel ble det i tillegg startet opp et allidrettstilbud for barna i alderen 5-9 år i regi av Furuset Allidrett IF høsten 2010 (jf. delmål 4). Dette tilbudet er åpent for alle barn i alderen 5-9 år som bor i Alna bydel.

I tillegg har en gruppe på 2-3 ungdommer fått tilbud om treningskontakt en time pr. uke.

Delmål i prosjektet var følgende:

- Få minimum 60 barn og unge med overvekt/fedme til å delta på tilpasset allsidig fysisk aktivitet en time, to ganger per uke
- Bedret kondisjon og endret kroppssammensetning (økt muskelmasse og redusert fettmasse)
- Forebygge utvikling av overvektsrelatert sykdom som nedsatt insulinfølsomhet og høyt blodtrykk
- Etablere en lokal forankring i minimum to bydeler i løpet av prosjektperioden

Når det gjelder delmålet om å få minimum 60 barn og unge med overvekt/fedme til å delta på tilpasset allsidig fysisk aktivitet en time to ganger per uke, så ble det ikke i like stor grad nådd. I prosjektperioden har 35-40 barn deltatt på allidrettstilbudet hvert semester, men mange av dem har ikke møtt regelmessig. Det dårligste oppmøtet var våren 2011. Da var det ca. 35 barn/unge som møtte på allidrettstreningen, men kun 9 som møtte på mer enn 50 % av treningene. Noen ganger var det ingen barn/unge som møtte på treningene, og instruktørene hadde dermed møtt opp uten å få gjennomført treningen. Det var invitert over 100 barn/unge fra bydel Alna og bydel Søndre Nordstrand, og i tillegg var 120 barn fra andre bydeler invitert.

På allidrettstreningen i regi av Furuset Idrettslag har oppmøte vært bra, men det har vært få barn fra *Stor & Sterk* som deltar.

På vannaktivitetstilbudet har det deltatt fra 13-20 deltakere på kursene (ca likt fordelt mellom den eldste og yngste gruppen). Det var invitert ca. 150 barn/unge. De som meldte seg på kursene har hatt bra oppmøte.

To av delmålene var at deltakerne skulle oppnå bedret kondisjon og endret kroppssammensetning (økt muskelmasse og redusert fettmasse), samt å forebygge utvikling av overvektsrelatert sykdom.

Når det gjelder forbedring i kondisjon viser resultater fra "Andersentesten" som trenerne har utført på treningene at de som var flinke til å møte på treningene og jevnlig har tatt testen, har hatt god fremgang.

Foreløpige resultater fra de barna/ungdommene som har møtt mest på treningene viser at mange av dem har en forbedring i kroppssammensetning. Oppmøtet på treningene har imidlertid vært såpass dårlig, og for mange av deltakerne så kortvarig, at det ikke er mulig å si om det går bedre med barna/ungdommene som har deltatt på treningene enn de som ikke har deltatt.

Det har så langt ikke vært kapasitet til å se på endringer i ulike blodparametere, Vi har imidlertid sett at mange barn og unge som følges i *Stor & Sterk* har en bedring i lipidprofil etter 1 års oppfølging.

Selv om det ikke er beskrevet som mål i prosjektbeskrivelsen, så vil andre viktige mål være å gi barna/ungdommene som møter på treningene, erfaring og lærdom innenfor trening. Dette gjelder både fysisk, psykisk og sosialt. Trenerne har introdusert dem for ulike aktiviteter og øvelser de kan gjøre hjemme, både styrketrening og utholdenhetstrening. Trenerne har observert at de som møtte på treningen fikk et høyere aktivitetsnivå enn før, de fikk forbedringer i motorikken, og tålte hardere trening. De fikk økt bevissthet i forhold til kropp og fysisk aktivitet, og har fått kjenne på kroppen hvordan det føles å være støl, og at dette ikke er farlig.

Barna/ungdommene mestret også stadig flere øvelser, og ble mer komfortable med ulike aktiviteter. Treneren på vannaktiviteten beskriver at barna har gitt signaler på at de trives, har våget å ta initiativ overfor de andre barna, har fått seg kjæreste blant de andre deltakerne, har invitert hverandre i bursdagselskaper osv. Gjennom vanntreningen ble det skapt en sosial arena hvor barn/unge med samme problematikk møttes. Treneren opplevde at vanntreningen gav flere inspirasjon til blant annet å begynne å ri og sykle aktivt.

Det siste delmålet var å etablere en lokal forankring av treningstilbudet i minimum to bydeler i løpet av prosjektperioden. Dette målet har vi ikke nådd, men vi har fått forankret treningen for den yngst gruppen i bydel Alna. Furuset Allidrett har fra høsten 2010 hatt et allidrettstilbud for barna i alderen 5-9 år.

4. Oppsummering/konklusjoner/videre planer

Prosjektet har oppnådd hovedmålet i henhold til opprinnelig prosjektbeskrivelse, og har tilrettelagt for regelmessig fysisk aktivitet for barn og unge med overvekt og fedme som har

oppfølging eller står på venteliste for behandling ved OUS, Ullevål. Prosjektet har med dette bidratt til å styrke treningstilbudet til en gruppe barn og ungdom som ofte faller utenfor organisert idrett. For noen av barna har treningen i regi av *Stor & Sterk* vært det eneste aktivitetstilbudet de har utenom skolen, og er dermed et viktig bidrag for å øke aktivitetsnivået i hverdagen. Resultater fra evalueringen av allidrettstilbudet viste at flere av barna/ungdommen som møter på treningene orker mer etter at de har begynt å trene, og at opplevelsen av mestring er større. Dette er også instruktørens inntrykk, og resultater fra "Andersentesten" viser at de som har møtt på treningen har fått bedre kondisjon. Flertallet av barna/ungdommen som deltok på evalueringen forteller at de blir glade av å være på treningene, og at de blir fornøyd med seg selv. Det er også verdifullt for deltakerne å møte andre i samme situasjon, og mange vektlegger det sosiale aspektet. Det er imidlertid altfor få barn/ungdom som har møtt på treningen. Selv om et tilbud i nærmiljøet bør ha gjort det enklere å delta, ser vi at det er vanskelig å motivere barna/ungdommene til å møte opp på treningene. Rundt halvparten av foreldrene til de barna som sjelden eller aldri møter, sier at barna ikke vil trene fordi de ikke liker det eller skammer seg over overvekten. Foreldrene har vanskelig for å motivere barna til treningene. Tidspunkt for treningen trekkes også frem som en grunn til at barna ikke møter. Det har tidligere blitt prøvd ut tilbud hvor treningen har vært lagt på et senere tidspunkt uten at oppmøte har vært bedre.

Oppmøtet på treningene var våren 2011 så dårlig at styringsgruppen for prosjektet bestemte å avslutte aktiviteten før prosjektslutt, med unntak av vannaktivitetstilbudet.

Behandlingstilbudet *Stor & Sterk* ved OUS, Ullevål vil fortsette som før, men vil ikke lenger organisere et treningstilbud til pasientgruppen. Erfaringen fra dette prosjektet viser at for å få barn og unge med overvekt og fedme til å delta på treningstilbud kreves mer oppfølging enn det som har vært mulig her.

Mange av barna/ungdommene som har deltatt i dette prosjektet har tilleggsutfordringer og mange får også tildels liten oppfølging hjemme. Barna/ungdommene selv har gitt uttrykk for at de ønsker å trene med barn og unge som "er like dem selv", men dette fører til at de blir svært synlige, og noen blir ertet for å delta på "tjukkastrening". Selv om vi har ervervet oss mye kunnskap i prosjektperioden er vi fortsatt usikre på hva som er den beste metoden for å få målgruppen mer aktive, og ikke minst hva som skal til for at de skal opprettholde aktiviteten over tid.

Referanse liste

- (1) Andersen LF, Lillegaard IT, Overby N, Lytle L, Klepp KI, Johansson L. Overweight and obesity among Norwegian schoolchildren: changes from 1993 to 2000. *Scand J Public Health* 2005;33(2):99-106.
- (2) Juliusson PB, Roelants M, Eide GE, Hauspie R, Waaler PE, Bjerknes R. Overweight and obesity in Norwegian children: secular trends in weight-for-height and skinfolds. *Acta Paediatr* 2007 Sep;96(9):1333-7.
- (3) Vilimas K, Glavin K, Donovan ML. Overweight among eight and twelve-year-old children in Oslo in 2004. *Tidsskr Nor Laegeforen* 2005 Nov 17;125(22):3088-9.
- (4) Kolle E, Steene-Johannessen J, Holme I, Andersen LB, Anderssen SA. Five-year changes in body composition among 9-year-olds in Oslo, Norway. *Int J Pediatr Obes*. In press 2011.
- (5) Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *World Health Organ Tech Rep Ser* 2000;894:i-253.
- (6) Burke V. Obesity in childhood and cardiovascular risk. *Clin Exp Pharmacol Physiol* 2006 Sep;33(9):831-7.
- (7) Reilly JJ, Methven E, McDowell ZC, Hacking B, Alexander D, Stewart L, et al. Health consequences of obesity. *Arch Dis Child* 2003 Sep;88(9):748-52.
- (8) Helsedirektoratet. Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. 2008.
- (9) Torsheim T, Samdal O, Wold B, Hetland J. Helse og trivsel blant barn og unge, Norske resultater fra "Helsevaner blant skoleelever (HEVAS). En WHO-studie i flere land" HEMIL-rapport. 2004. Report No.: 3.
- (10) Eisenmann JC, Katzmarzyk PT, Perusse L, Tremblay A, Despres JP, Bouchard C. Aerobic fitness, body mass index, and CVD risk factors among adolescents: the Quebec family study. *Int J Obes (Lond)* 2005 Sep;29(9):1077-83.
- (11) Eisenmann JC, Welk GJ, Ihmels M, Dollman J. Fatness, fitness, and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 2007 Aug;39(8):1251-6.
- (12) Resaland GK, Mamen A, Boreham C, Anderssen SA, Andersen LB. Cardiovascular risk factor clustering and its association with fitness in nine-year-old rural Norwegian children. *Scand J Med Sci Sports* 2010 Feb;20(1):e112-e120.
- (13) Boreham C, Twisk J, Neville C, Savage M, Murray L, Gallagher A. Associations between physical fitness and activity patterns during adolescence and cardiovascular risk factors in young adulthood: the Northern Ireland Young Hearts Project. *Int J Sports Med* 2002 May;23 Suppl 1:S22-S26.
- (14) Andersen LB, Andersen TE, Andersen E, Anderssen SA. An intermittent running test to estimate maximal oxygen uptake: the Andersen test. *J Sports Med Phys Fitness* 2008 Dec;48(4):434-7.

Evaluering av allidrettsgrupper og vannaktivitetstilbud for barn og unge med overvekt/fedme som har oppfølging i *Stor & Sterk* ved Oslo universitetssykehus, Ullevål



**Rapporten er utarbeidet av prosjektansatt helsesøster i Helse- og velferdsetaten
Elisabeth Wergeland Skollevoid**

Innholdsfortegnelse	s. 1
A) Evaluering av allidrettstilbudet	s. 2
Sammendrag	s. 2
1.0 Innledning	s. 3
1.1 Hensikt med evalueringen	s. 3
2.0 Metode	s. 3
2.1 Datainnsamling	s. 3
2.2 Valg av informanter	s. 3
2.3 Barneintervju og foreldreintervju	s. 3
2.4 Gjennomføring	s. 4
2.5 Intervjuguide allidrettstilbudet bydel Alna og Søndre Nordstrand	s. 4
3.0 Resultater av evalueringen – barn og foreldre	s. 6
3.1 Informantenes kjennskap til treningstilbudet	s. 6
3.2 Innhold på treningene	s. 6
3.3 Trivsel og opplevelse av mestring hos barna som møter	s. 7
3.4 Betydning av venner	s. 7
3.5 Hva gjør at barna ikke møter – barn og foreldres årsaksforklaringer	s. 7
3.6 Hva skal til for at barna begynner å trene	s. 8
3.7 Tidspunkt og avstand	s. 10
3.8 Deltakelse på annen organisert trening	s. 10
4.0 Helsesøsteroppfølging av barn og unge som har tilbud om allidrett gjennom <i>Stor & Sterk</i>	s. 11
5.0 Refleksjon	s. 12
6.0 Referanser	s. 13
B) Evaluering av vannaktivitetstilbudet	s. 14
Sammendrag	s. 14
1.0 Innledning	s. 14
1.1 Bakgrunn og mål for evalueringen	s. 14
2.0 Metode	s. 14
2.1 Valg av informanter	s. 14
2.2 Planlegging og gjennomføring av barneintervju	s. 15
2.3 Intervjuguide vannaktivitetstilbudet bydel Bjerke	s. 15
3.0 Resultater av evalueringen	s. 16
3.1 Tilbakemeldinger fra barna på vannaktivitetstilbudet	s. 16
3.2 Selvbestemmelse, gøy og mestring	s. 16
3.3 Sosialt	s. 16
3.4 Hva om vannaktivitetstilbudet legges ned	s. 16

A) Evaluering av allidrettstilbudet

Sammendrag

Av alle som har tilbud om allidrett gjennom *Stor & Sterk*, er det bare noen få som benytter seg av tilbudet. Det ble intervjuet i alt 22 barn og 14 foreldre, i håp om å finne noen av årsakene til det mangelfulle oppmøtet.

Alle de 10 intervjuede barna som ikke møter på allidrettstilbudet og 13 av de 14 intervjuede foreldrene til barn som sjelden eller aldri møter, var informert om allidrettstilbudet, enten gjennom foreldrene, *Stor & Sterk* eller helsesøster. Likevel visste bare fire av dem noe særlig om innholdet i tilbudet.

Mange av de 12 barna som møter på treningene svarer at de orker mer og har bedret mestringsfølelse etter at de har begynt å trene. Flertallet forteller at de blir glade av å være på treningene, og at de blir fornøyde med seg selv. Mange av barna gir under intervjuet uttrykk for at de setter stor pris på tilbudet.

De fleste av de 12 intervjuede barna som møter på treningene vektlegger det sosiale aspektet. Venner ser derfor ut til å være viktig for oppslutningen, enten det etableres vennskap på treningene, eller om de har med seg en venn. Foreldrenes motivering og barnas tro på - og erfaring med at de kan klare å gjennomføre treningen, ser ut til å være drivkraft hos mange av de 12 barna som møter på allidrettstilbudet.

Fire av de 12 barna som er intervjuet fordi de deltar i allidrettstilbudet er med på annen organisert idrett. Av de 10 barna som er intervjuet fordi de sjelden eller aldri deltar på allidrettstilbudet er bare to med på annen organisert aktivitet.

Noen av de eldste deltakerne av de 12 som er intervjuet fordi de møter på allidrettstilbudet ønsker å bli mer svette og slitne. Mange ønsker å spille mye ballspill på treningene. Svømming nevnes av flere som attraktivt. De vil at det skal være gøy å trene, ikke for barnslig, de vil bestemme litt selv i løpet av treningen, og de ønsker en gruppe på en viss størrelse.

Barna som sjelden eller aldri møter på allidrettstilbudet begrunner manglende deltakelse med at de synes det er kjedelig å trene, de har ikke tid på grunn av skolearbeid, og noen sier de må hente og passe småsøsken på tidspunktet treningen er. Flere av barna og foreldrene til de som ikke møter på allidrettstilbudet synes tidspunktet er for tidlig på ettermiddagen. Mange av de som ikke møter bor nærmere enn de som møter.

Rundt halvparten av de 14 intervjuede foreldrene sier at barna ikke vil trene fordi de ikke liker å trene, eller at barna skammer seg over overvekten. Syv av foreldrene sier de har vanskelig for å motivere barna til treningene, og å være pådrivere for barna i dette med aktivitet. De sier de ikke vet hvordan de skal gjøre det.

De fleste helsesøstrene i de to bydelene som har allidrettstilbud, kjenner tilbudet, og sier de prøver å motivere *Stor & Sterk* barna til deltakelse. Samtidig kommer det frem gjennom WEB – undersøkelsen blant helsesøstrene, at mangel på tid, gjør at oppfølgingsarbeidet blir begrenset.

1.0 Hensikt med evalueringen

Hensikten med evalueringen var å få kunnskap om hva deltakerne synes om treningen, og få vite mer om hva som er grunnen til at så mange barn og unge ikke møter på allidrettstilbudet.

2.0 Metode

2.1 Datainnsamling

Det har vært helsesøster ansatt på prosjekt ved bruk av midler fra Helsedirektoratet som har gjennomført evalueringen av allidrettstilbudet.

Det er samtidig gjennomført en WEB - undersøkelse til helsesøstrene i Oslo kommune. I denne WEB - undersøkelsen ble det stilt noen få spørsmål kun rettet til helsesøstre i bydel Alna og Søndre Nordstrand, siden det bare er disse bydelene som har hatt tilbud om allidrett i regi av *Stor & Sterk*. Svarene fra disse finnes i teksten under punkt 4 og i figur 1 og 2. Det er også gjennomført dybdeintervju med ni helsesøstre. Det er ikke referert til dybdeintervjuet i dette dokumentet, siden det omhandler samarbeidet mellom helsesøstre og *Stor & Sterk*, og ikke allidrettstilbudet.

2.2 Valg av informanter

Alle som deltar nokså jevnlig på allidrettstilbudet ble ringt opp for spørsmål om å la seg intervjuet. 12 av 15 svarte ja. Av de som sjelden eller aldri møter på tilbudet, ble et tilfeldig utvalg kontaktet.

2.3 Barneintervju og foreldreintervju

Fra november til desember 2010 ble det gjennomført 22 intervjuer av barn og unge som møter på treningsgruppene (12 personer), og barn som sjelden eller aldri møter (10 personer). Blant de 12 barna og unge som møtte på treningsgruppene hadde alle deltatt i ett år eller mer. Barna og de unge var i alderen 8-14 år.

I januar 2011 ble det gjennomført 14 intervju av foreldre til barn og unge som har tilbud om treningsgrupper gjennom *Stor & Sterk*, men som sjelden eller aldri møter. Blant de 14 hadde seks av de intervjuede foreldrene barn som også hadde blitt intervjuet fordi de ikke møter. Det kommer ikke frem i rapporten hvilke foreldre og barn som tilhører samme familie.

Halvparten av barna i gruppen "barn som sjelden eller aldri møter", hadde aldri vært på treningene. Resten hadde vært der en eller flere ganger, men hadde sluttet.

Foreldre og barn var positive til å stille til intervju. De hadde mottatt informasjonsbrev på forhånd, slik at de var forberedt på at de kunne bli kontaktet, da de ble ringt opp et par uker senere.

Hovedandelen av de 22 barna og de 14 foreldrene hadde innvandrerbakgrunn. Det var en forelder vi med fordel kunne intervjuet med tolk, resten gav inntrykk av god språkforståelse. Det er et begrenset utvalg av informanter med tanke på overføringsverdi til andre tilbud. I gruppen med de som ikke møter ble det ikke skilt mellom de som aldri møter og de som sjelden møter. På grunn av få informanter kommer det ikke frem hvilken alder de forskjellige barna som uttaler seg har. Behov kan variere mellom de forskjellige aldersgruppene og dette bør tas i betraktning.

Foreldre til de som møter på allidrettstilbudet ble ikke intervjuet. Dette ble ikke gjort med hensyn til kapasitet, og prioritering av informasjon fra foreldrene til de som ikke møter.

2.4 Gjennomføring

Det var to personer som gjennomførte intervjuene med en informant av gangen. Den ene stilte spørsmålene, og den andre noterte svarene. I etterkant ble intervjuet gjennomgått, og svarene oppsummert. Innholdet er sammenfattet i dette dokumentet.

Barna som møter på treningene, intervjuet vi i et rom ved siden av treningslokalene, mens treningen pågikk. I den ene bydelen intervjuet vi også foreldrene til de som sjelden/aldri møter på trening i det samme rommet ved siden av treningslokalene. De kom da som avtalt til treningslokalene. I den andre bydelen, var det ikke så egnede lokaler til intervju ved treningsstedet. Der intervjuet vi de fleste foreldrene til de som sjelden eller aldri møter, på en lokal kafé, etter ønske fra flere av foreldrene. Alle foreldrene fikk tilbud om at vi kunne komme hjem til dem, og gjennomføre intervjuene der. Det var tre foreldre som takket ja til dette. Barna som sjelden eller aldri møter som skulle intervjues, møtte vi etter avtale med barna, foreldrene deres og skolen, i de forskjellige skolens lokaler.

Svarene fra foreldre og barn er sammenfattet og referert samlet eller hver for seg, avhengig av hva som er hensiktsmessig for å få frem innholdet. Helsesøster Elisabeth Wergeland Skolle vold har vært prosjektmedarbeider lønnet av midler fra Helsedirektoratet og rapportert til klinisk ernæringsfysiolog ved Ullevål, OUS Magnhild L. P. Kolsgaard som er prosjektleder. Spesialkonsulent innen folkehelse, Anders Lund Haugen i Helse- og velferdsetaten og helse- og treningsfysiolog Guro Pauck Øglund i Oslo Idrettskrets, var med som referenter under intervjuene.

2.5 Intervjuguide allidrettstilbudet i bydel Alna og Søndre Nordstrand

Spørsmål til barn som møter på treningstilbudet

Hvor lenge har du deltatt på treningene?

Hvor mange ganger i uka deltar du på treningen?

- Hva er grunnen til det, tror du?

Hva liker du på treningen?

Hva kunne vært annerledes?

Har du lært noe - i tilfelle hva?

Hva er det som gjør at du kommer på treningen?

Har du lyst på forhånd?

- Er det fordi foreldrene dine motiverer deg?

- Er det fordi helsesøster motiverer deg?

Har du fått nye venner gjennom treningen?
Har du hatt med en fast venn som ikke er med i *Stor & Sterk*?
Kommer du på trening selv om vennen ikke kommer?
Hvordan opplever du kroppen din etter at du begynte å trene, merker du at du orker mer?
Hvordan er det inni deg når du får til å gå på treningene?
Hvordan opplever du gym`en etter at du begynte på treningene?
Hvor lang vei har du?
Hvordan påvirker det om du deltar på treningen?
Deltar du på andre treningsaktiviteter enn tilbudet i regi av *Stor & Sterk*?
I så fall hvilke og hvor ofte? (vise nysgjerrighet)
Hvilken aktivitet har du lyst til å begynne med når treningen med *Stor & Sterk* er over?

Spørsmål til barn som sjelden eller aldri møter møte på treningstilbudet

Har du fått informasjon om treningen? Hvordan?

- brev
- helsesøster
- *Stor & Sterk* (Ullevål)

Hva vet du om treningstilbudet til *Stor & Sterk*?

Hva liker du med treningen? (spørsmål til de som sjelden møter)

Hva kunne vært annerledes? (spørsmål til de som sjelden møter)

Hva er grunnen til at du sjelden/aldri møter? (Still først åpent, hvis ingen svar, kan foreslå):

Har ikke lyst

Ingen til å følge

Langt å reise

Tidspunktet?

Kjenner ingen?

Noen du er redd for der?

Redd for ikke å klare treningen?

Har du andre aktiviteter som kolliderer?

Hvor lang vei har du?

Vet du at du kan ha med en fast venn om du vil?

Ville du møtt hvis du kunne ha med en venn?

Har du snakket med helsesøster eller foreldre om *Stor & Sterk* treningene?

Motiverer foreldrene dine deg?

Motiverer helsesøster deg?

Gutter og jenter sammen, negativt/positivt?

Deltar du på andre treningsaktiviteter istedenfor tilbudet i regi av *Stor & Sterk*?

- I tilfelle; hvilke?

Hva skal til for at du begynner å trene?

Spørsmål til foreldre til barn som sjelden eller aldri møter på treningstilbudet

Har du hørt om treningstilbudet til *Stor & Sterk*?

Hva vet du om treningstilbudet til *Stor & Sterk*?

Hvor har du fått informasjon om treningstilbudet?

- brev
- helsesøster
- *Stor & Sterk* (Ullevål)

Pleier du å lese informasjonsbrev/ er det vanskelig å forstå språket?
Hva er grunnen til at barnet sjelden/ aldri kommer på trening i regi av *Stor & Sterk*?
Gutter og jenter sammen, negativt/positivt?
Redd for ikke å klare/ mestre?
Noen barnet er redd for der?
Er det noe ved treningstilbudet som gjør at du ikke ønsker at barnet skal delta?
Vet du at barnet kan ha med en fast venn?
Hvor lang vei har barnet?
Er barnet med på annen organisert fysisk aktivitet; i tilfelle hva slags?
Hva annet pleier barnet eventuelt å gjøre på fritiden? Eks lese, data, tv? Hvor mye ca?
Gjør dere og barnet noen fysisk aktivitet sammen? I tilfelle hva?
Hvordan kan du motivere barnet ditt til å bli mer aktiv?
Hva skal til for at barnet skal komme på trening?

3.0 Resultater av evalueringen – barn og foreldre

3.1 Informantenes kjennskap til treningstilbudet

Barn og foreldre til de som sjelden eller aldri møter ble spurt om hva de visste om treningstilbudet, hvor de hadde fått informasjonen fra og om informasjonen var forståelig. Alle de 10 barna hadde hørt om treningstilbudet, noen gjennom foreldrene, andre gjennom *Stor & Sterk*, enkelte via helsesøster. Av foreldrene hadde 13 av 14 fått brev eller informasjon om treningstilbudet fra sykehuset eller helsesøster. Halvparten hadde fått informasjon om treningen fra både sykehus og helsesøster. Tre foreldre sa de hadde vanskeligheter med å forstå språket i brevene, mens resten avkreftet at dette var problematisk. De fleste barna som ikke møter, visste imidlertid lite eller ingenting om treningsinnholdet.

3.2 Innhold på treningene

De 12 barna som møter på allidrettstilbudet ble spurt om hva de likte med treningene. Hovedandelen av barna liker best ballspill, spesielt fotball, deretter innebandy. Det samme gjelder de 10 intervjuede barna som sjelden møter. Ellers nevnes sirkeltrening og styrketrening som populært blant de 12 som møter. En fremhever løpetesten. På spørsmål om hva som kunne vært annerledes, svarer noen av de eldste av de som møter på allidrettstilbudet at de kunne tenkt seg å bli mer slitne, svette mer og få mer kondisjonstrening. Både noen av dem som møter og sjelden møter, synes treningen er litt barnslig, og savner flere på treningene.

”Litt barnslig trening; hinderløyper og har’n. Litt kjedelig, for lite trening og mosjon, vil bli mer slitne. Heller mer styrke.” Gutt

”For mange, for stor spredning i alder, for mye venting. Forelder til jente

Av de fem som hadde møtt tidligere, men hadde sluttet, var det bare to som hadde forslag til bedringer. Den ene ønsket mer variasjon, ballspill og løpetest. Den andre etterlyste svømming og mer ute aktivitet på sommeren, og det å bli mer svett og slitne.

3.3 Trivsel og opplevelse av mestring hos barna som møter

Barna som møter på treningene ble spurt om de opplevde å ha mer overskudd etter at de begynte å trene, om de opplevde å orke mer i kroppsøvingstimene og ellers, og om opplevelsen av mestring var større. 10 av de 12 barna kunne bekrefte at de orket mer, og at opplevelsen av mestring var større. *"Jeg tåler mer trening. Driker av og til ikke i pausene fordi jeg ikke er så tørst lenger."* Gutt

De ble også spurt om hvordan de opplevde å ha det inni seg når de fikk til å komme på treningene. På dette, svarer flertallet at de blir glade av å være på treningene, og at de blir fornøyde med seg selv og opplever mestring: *"Yeah, veldig gøy. God samvittighet."* Gutt

En forteller at han har begynt på fotball i tillegg: *"Begynte først her, så på fotball. Forstod at klarte jeg dette, da klarer jeg sikkert fotballen også."* Gutt

3.4 Betydning av venner

De 12 barna som møter ble videre spurt om de hadde fått nye venner gjennom treningene, og om de hadde hatt med en fast venn som ikke er med i *Stor & Sterk*. De fleste av barna sier de har fått venner gjennom treningen, og de gir inntrykk av å trives sosialt. Ingen av dem som møter har med en fast venn. Det fremkommer av svarene at flere tidligere har hatt med en venn, men ikke lenger får lov. De ble også spurt om de kom på treningen selv om vennen ikke kom. De som møter svarer at det ikke betyr noe, de vil komme på treningene uansett.

De 10 barna fra gruppen av de som sjelden eller aldri møter, ble spurt om de viste de kunne ha med en fast venn, og om de i så fall ville møtt på treningene. Bare ett av disse barna er tydelig på at hun visste om muligheten. To av barna som sjelden møter, sier at de ville møtt oftere om de kunne hatt med en venn. Tre svarer at de ikke vet, og resten uttrykker at det ikke betyr noe om de kan ha med en venn eller ikke.

De 14 foreldrene ble spurt om de visste at barnet kunne ha med en fast venn. I alt 10 av 14 visste ikke at barnet kunne ha med en fast venn. Fem foreldre uttrykte at det å ha med en fast venn kunne virke positivt på barnets motivasjon for deltakelse.

3.5 Hva gjør at barna ikke møter - barn og foreldres årsaksforklaringer

De 10 barna fra gruppen som sjelden eller aldri møter, og de 14 foreldrene fra samme gruppe, ble spurt om hva de trodde var grunnen til at de aldri eller nesten aldri kommer på treningene. Mange av barna, svarte at de ikke deltar på treningene fordi de har det travelt på skolen.

Noen må passe småsøsken fordi foreldrene kommer sent hjem. *"... Jeg må forte meg, jeg må hente lillesøsteren min på torsdager"* Jente

Andre barn og unge syntes treningen var kjedelig, eller at det var for tidlig på ettermiddagen. Dette samsvarer med flere av foreldrenes svar. Noen foreldre kommer for sent hjem til å kunne følge.

Fire foreldre beskriver sjenerthet hos barnet, eller at barnet skammer seg over overvekten, som grunn til manglende oppmøte. De forteller at barna ikke liker å føle seg annerledes.

”... Synes det er flaut å være sammen med flere store, særlig på treningene ute. Redd hun skal bli uthengt. Har blitt kalt tjukkas før... Fikk ha med søster tidligere. Ikke lov nå lenger. Vil derfor ikke på grunn av det...” Forelder til jente

”Jeg liker ikke å løpe... Mange liker å løpe, og når jeg ikke liker det, er det litt ekkelt. Jeg vil ikke at andre skal erte meg, siden jeg er litt dårlig til det...” Jente

Flere foreldre forklarer at barna synes treningen er for lett, at det er derfor de ikke kommer. En sier barnet ikke er interessert, at datteren sier hun får nok gjennom kroppsøvingstimene, og at hennes forsøk på å motivere ikke hjelper.

En annen forelder fortalte at barnet hadde sluttet fordi hun ikke likte enkelte øvelser.

”... Det var øvelser hun ikke likte. Rygg mot rygg med gutter for eksempel. Også måtte hun gjøre det likevel. To andre jenter hadde sagt ifra, men de måtte. Jeg sa jeg kunne være med henne for å si ifra, men hun nektet. Hun var redd hva de skulle tenke om henne.

Forelder til jente

Alle foreldrene sier de er positive til allidrettstilbudet og ønsker at barna skal delta.

3.6 Hva skal til for at barna begynner å trene

Barna som sjelden eller aldri møter ble spurt om hva de tror skal til for at de begynner å trene. De fleste klarte ikke å svare på dette. Fire momenter viser seg likevel å ha betydning for noen av barna. Treningen bør være:

- gøy
- helst ballspill
- svømmetrening
- sammen med venner

Foreldrene ble spurt hvordan de kan motivere barna til å bli mer aktive. Flere svarte at de ikke visste hvordan de kan motivere. Barna vil ikke, og enkelte barn har tilleggsproblemer, fortalte de:

”Føler jeg har prøvd alt. Han vil bare ikke. Han har også problemer på skolen og går til psykolog.” Mor til gutt

En mor foreslo å være mer aktiv selv, men at hun fort gir det opp. En annen mor ønsker seg motivasjonskurs for barna:

”Bør være et kurs gjennom Stor & Sterk hvor barna møter hver måned, motivasjonskurs. Nå er det jeg som gjennomfører det. Bedre med noen som har erfaring, peiling og kan forelese om det.” Forelder til jente

De 14 foreldrene fra gruppen som ikke møter har forskjellige tanker om hva som skal til for at barnet vil trene. Det må være gøy, men ikke bare lek, og de må bli slitne av det. Det ønskes mer

ballspill, og at barna av og til selv kan velge aktiviteter på omgang/etter tur, og at ikke alt bestemmes av trenerne. Det må være sosialt på treningen, og de må ha et godt forhold til trenerne. Dette samsvarer i stor grad med barnas tanker om hva som kan virke motiverende. Ni av tolv barn sier at grunnen til at de kommer på trening, er fordi foreldrene har motivert dem, i tillegg til at de selv har lyst. Noen svarer bare at det er fordi de selv har lyst.

3.7 Tidspunkt og avstand

Av de som ikke møter på treningene, forteller flere foreldre og barn, at det er for tidlig på ettermiddagen. De er ikke ferdige på skolen, eller foreldrene er ikke ferdig på jobb, slik at de kan følge.

”Jeg har ikke så mye tid lenger, går på mange andre treninger og skole og sånn. Jeg prøver liksom så godt jeg kan, men nå som jeg går på ungdomskolen blir det ikke tid. Om det hadde vært fra kl 17-19 hadde det passet bedre for meg.” Jente

Flere av barna som møter skulle også ønske at treningene startet litt senere, fordi de tror det ville kommet flere da.

Et av spørsmålene var hvor lang reisevei de har. De fleste av barna som møter, må kjøres eller ta kollektivt, de bor altså ikke i umiddelbar nærhet. Syv av de intervjuede barna som sjelden eller aldri møter, har fra ca. 3-8 minutter å gå til treningen, fire barn har 10-15 minutters reisevei med buss eller t-bane.

3.8 Deltakelse på annen organisert trening

Foreldre og barn ble spurt om barna deltar på annen organisert trening. To av dem som ikke møter på trening og fire av dem som møter, sier de har deltatt på andre treningsaktiviteter de siste tre ukene.

Halvparten av foreldrene sier imidlertid at barna er med på annen organisert trening. I alt 9 av 14 svarer ”tur av og til” på spørsmål om de gjør aktivitet sammen med barnet, men sier at barna ikke virker så motivert for det. Foreldre til noen av barna svarer at barnet synes det er slitsomt med tur, og heller vil være sammen med venner. De fleste foreldrene sier det blir få turer om vinteren, på grunn av været/temperaturen.

”Vi prøver å gå tur på senteret lørdager, av og til to sentere. Jeg liker ikke gå ute nå, på grunn av været.” Forelder til jente

Tre nevner svømming som noe de har deltatt på en eller flere ganger.

”Svømming en til to ganger i uka. Går turer sammen. Prøvde i sommer med mer aktivitet, men jeg presser ikke. Veldig tungt for henne.” ”... Blir det for hardt blir det hat.” Forelder til jente

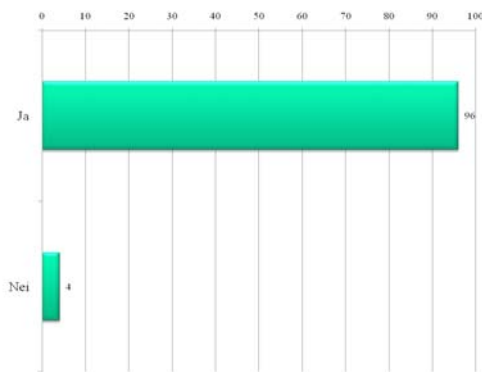
På spørsmål om fritidsaktiviteter formidler de fleste foreldrene at mange av barna sitter mye foran pc eller tv på fritiden, gjerne flere timer hver dag.

”Går nesten aldri ut. Ser tv, har ikke så mye venner. Vi maser på ham om å jogge, eller gå til venner, men han vil ikke. Han tror alle snakker om han...” Forelder til gutt

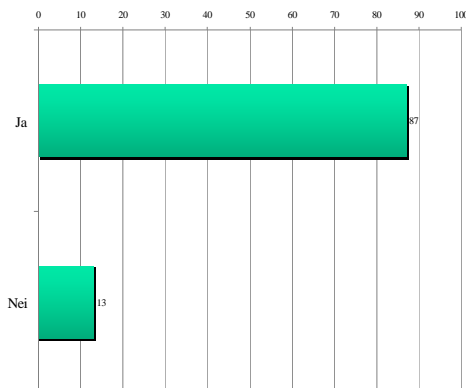
4.0 Helsesøsters oppfølging av barn og unge som har tilbud om allidrett gjennom *Stor & Sterk*

I WEB – undersøkelsen gjort blant helsesøstre i Oslo kommune, ble helsesøstrene i bydel Alna og Søndre Nordstrand spurt om de kjenner til allidrettstilbudet i sine bydeler, og om de har henvist eller oppmuntret barn til å delta, se figur 1 og 2.

Figur 1
Kjenner du til treningstilbudet I StorForm i din bydel? - %, Base: 101



Figur 2
Har du henvist/ oppmuntret barn og unge til å delta på *Stor & Sterk* treningstilbudet? - %, Base: 101



Omtrent alle helsesøstrene i de aktuelle bydelene kjenner til treningstilbudet i sin bydel. Nesten like mange svarte at de deler ut skriftlig informasjon til de aktuelle barna/ ungdommene ved skolestart, og snakker om aktivitetene i oppfølgingssamtaler og vektkontroller. De prøver å motivere barna og ungdommene til å delta og spør om de går på treningen når de har kontakt med barna. Det kommer frem i evalueringen at mangel på tid begrenser kvantiteten og kvaliteten på oppfølgingen og motiveringsarbeidet.

Allidrettstilbudet gjennom *Stor & Sterk* begynner kl 14:30. I utgangspunktet er tilbudet bare til barn og unge i de to utvalgte bydelene. På grunn av mangelfullt oppmøte ble det i vårsemesteret 2011 åpnet opp for barn og unge fra andre bydeler.

5.0 Refleksjon

Litteraturen underbygger erfaringen av at hvis treningene er morsomme, meningsfulle og sosiale, øker det sjansen for at barna og de unge deltar over tid. Forutsetning for motivasjon kan være at de har lyst, at de merker de klarer aktivitetene, og at det er mulig å komme seg til treningslokalene. (1). Noe av dette samsvarer med hva barna og de unge som møter på allidrettstilbudet legger vekt på som viktig. De 12 intervjuede barna og unge som er intervjuet fordi de møter på allidrettstilbudet erfarer i all hovedsak i følge informantene at de mestrer aktivitetene, og at de synes det er gøy. Mange av de som ikke møter på allidrettstilbudet bor nærmere enn de som møter. Det er derfor ikke sannsynlig at det er avstand til treningslokalene som hindrer barna i å delta.

Hindringer for å komme på allidrettstilbudet kan være redsel for å vise seg frem, eller redsel for at aktiviteten skal være smertefull. Andre hindringer kan være mer fristende fritidssysler (1), noe som også ble forklart som årsaker til at barna ikke møtte. Manglende foreldremotivasjon er også sannsynlig årsak (2). Dette samsvarer med det innsamlede datamaterialet, hvor flere av foreldrene forteller at barna og de unge skammer seg over overvekten, og at barna og de unge har manglende lyst til å være i aktivitet. Det kan være årsak til at de ikke møter på allidrettstilbudet. Barna og de unge som ikke møter forklarer det blant annet med travel fritid og mye skolearbeid.

Noen av de eldste informantene som møter på allidrettstilbudet har uttrykt ønske om å bli mer svette og slitne. Instruktørene skjønnte ikke helt hva informantene mente angående dette. Treningen er lagt opp slik at alle kan bli så slitne og svette de vil. Det skal derfor ikke ha med aldersspredning i allidrettsgruppen å gjøre. Det kan ha å gjøre med egen motivasjon for å delta aktivt i ballspill og lignende. Dette vet vi ikke, men er likevel verdt å reflektere over og kan være viktig å se nærmere på ved senere evalueringer av tilsvarende tilbud.

Motiverende samtaler er av betydning for at barna og de unge skal komme på trening. De 12 intervjuede barna og unge som møter på allidrettstilbudet fortalte at foreldrenes motivering og at de selv trodde de skulle klare det, var grunnen til at de møtte opp. Helsepersonell skal sammen med foreldre og barn/unge utforske motivasjon og ambivalens, fordeler og ulemper ved å endre livsstil. Gode verktøy i motivasjonssamtalen er empati og aktiv lytting (3). Igjen er vi tilbake til utfordringer i forhold til tid og ressurser i skolehelsetjenesten. Blant annet skal alle 3. og 8. klassinger veies, måles og få tilbud om oppfølging. I følge de nye nasjonalfaglige retningslinjene (3), vil disse funnene forhåpentligvis synliggjøre behov for mer ressurser til oppfølgingsarbeidet av denne gruppen barn og unge.

6.0 Referanser

- 1) Østerås Ø. Ann-Katrin Stensdotter. Medisinsk treningslære. Gyldendal Norsk Forlag AS 2002
- 2) Gram K. Skolehelsetjenestens arbeid med kosthold og fysisk aktivitet for å forebygge overvekt hos barn og unge. Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap. Master of Public Health 2010
- 3) Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge. Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten. Helsedirektoratet 2010

B) Evaluering av vannaktivitetstilbudet

Sammendrag

Det har deltatt fra 13 - 20 deltakere på vannaktivitetstilbudet i regi av *Stor & Sterk*. Det er gjennomført en evaluering av tilbudet våren 2011. Evalueringen viser at barna som benytter seg av vannaktivitetstilbudet i all hovedsak er svært positive til og fornøyde med å delta. Barna opplever å ha bestemmelsesrett, de sier de mestrer aktiviteten, de synes det er gøy, og flere har fått nye venner der.

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn og mål for evalueringen

Stor & Sterk har siden april 2007 hatt tilbud om vannaktivitet ved Linderud bad ved hjelp av midler fra Helsedirektoratet, "Gjør Oslo Bedre Prisen" fra Sparebak 1 og Radio 1, Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering gjennom Nasjonalforeningen for folkehelsen, og fra Oslo kommune via Oslo Idrettskrets. Aquaform har vært ansvarlig for tilbudet. Målet med vannaktivitetstilbudet er å gi en positiv opplevelse av det å være i bevegelse og å gi mestringsfølelse. I evalueringen av allidrettsgruppene som ble gjennomført i november og desember 2010, svarte flere av barna som sjelden eller aldri møter på dette allidrettstilbudet, at de skulle ønske vannaktivitetstilbudet ble opprettet igjen. Dette lå da nede på grunn av oppussing av Linderud bad. Nå er tilbudet imidlertid igjen oppe og går, men mange barn og unge som har tilbud om å delta, møter ikke. De som møter, er intervjuet for å prøve å danne et inntrykk av om treningen "treffer" målgruppen. I følge tilbakemeldinger fra de som deltar, skulle dette være et attraktivt tilbud for barn og unge med overvekt eller fedme.

2.0 Metode

2.1 Valg av informanter

Informantene er strategisk utvalgt fra liste over deltakere som møter jevnlig på vannaktivitetstilbudet. Syv barn i alderen ni til 14 år ble intervjuet i forbindelse med evaluering av vannaktivitetstilbudet i bydel Bjerke. Barna kommer fra fem ulike bydeler, og det var fire jenter og tre gutter som besvarte spørsmålene. Barna hadde deltatt på vannaktivitetstilbudet, fra tre måneder til to år. Alle barna sier de kommer på de fleste treningene. Av hensyn til kapasitet på prosjektet er ikke barna som sjelden eller aldri møter på vannaktivitetstilbudet eller foreldrene deres intervjuet. Dette ville gitt mer informasjon, og er således en svakhet ved evalueringen.

2.2 Planlegging og gjennomføring av barneintervju

Foreldrene ble ringt opp og forespurt om barnet deres var villig til å la seg intervjuet om vannaktivitetstilbudet. Alle som ble spurt, svarte ja til dette. Vi var to personer som intervjuet barna. Helsesøster i prosjekt, Elisabeth Wergeland Skolle vold stilte spørsmålene, og nyansatt klinisk ernæringsfysiolog, Marthe Smiseth ved *Stor & Sterk* var referent. Ingen av intervjuerne hadde noen gang møtt barna tidligere i *Stor & Sterk* sammenheng. Barna ble intervjuet i svømmehallen, men i en ende av hallen slik at andre ikke kunne høre hva de sa.

2.3 Intervjuguide - vannaktivitetstilbudet i bydel Bjerke

Alder:

Kjønn:

Bor i bydel:

- 1) Hvor lenge har du deltatt på vannaktiviteten?
- 2) Hvor ofte kommer du hit?
- 3) Hva liker du på vannaktiviteten?
- 4) Hva kunne vært annerledes?
- 5) Blir du sliten?
- 6) Er det gøy?
- 7) Får du være med å bestemme hva dere skal gjøre?
- 8) Har du lært noe - i tilfelle hva?
- 9) Hva er det som gjør at du kommer på vannaktiviteten?
 - Har du / bedre form lyst/ morsomt/ møter venner?
 - Er det fordi foreldrene dine vil/sier at du må?
 - Er det fordi helsesøster motiverer deg?
- 10) Har du fått nye venner gjennom vannaktiviteten?
- 11) Hvordan synes du at du mestrer vannaktiviteten? Synes du at du får det til, eller er det vanskelig?
- 12) Har du deltatt på andre treningsaktiviteter enn tilbudet i regi av *Stor & Sterk* de siste tre ukene der du ble svett og andpusten? I så fall hvilke og hvor ofte? (vise nysgjerrighet)
 - Er dette noe du pleier å gjøre?
- 13) Deltar du på treningene på Furuset skole eller Plasthallen i tillegg til vannaktivitetstilbudet?
- 14) Hvilken aktivitet har du lyst til å begynne med når treningen med *Stor & Sterk* er over?

3.0 Resultater av evalueringen

3.1. Tilbakemeldinger fra barna på vannaktivitetstilbudet

Barna ble spurt om hva de liker ved vannaktivitetstilbudet. Noen sier de liker alt, andre sier de liker seg spesielt godt når de får utfordringer, andre fremhever lekene, kurvball, stikkball og det å hoppe. De ble videre spurt om hva de skulle ønske var annerledes. De fleste virket veldig fornøyd og hadde ingen forslag til endringer. En ønsket imidlertid mer variasjon, en annen at det kom flere, og en tredje at foreldrene kunne sitte inne i svømmehallen og se på. Nå sitter de ute i gangen og venter.

Det varierer hvor slitne barna opplever å bli. Noen svarer at de blir slitne, andre litt slitne, mens et av barna ønsker mer utfordrende trening.

3.2 Selvbestemmelse, gøy og mestring

Barna opplever at de får være med og bestemme selv hva de skal gjøre, og at dette er positivt. Noen av dem sier de har lært øvelser i vann, og å flyte på dypt vann. En sier også at han har lært å svømme. Et av barna oppgir at grunnen til at hun kommer på vannaktivitetstilbudet er for å være i aktivitet, og ikke bare sitte hjemme ved pc'en. De fleste sier at både de selv og foreldrene har lyst til at barnet/ den unge skal delta. To nevner at de må ned i vekt, og at det er grunnen til at de trener. Alle barna bekrefter at de synes vannaktiviteten er gøy, og at de synes å mestre treningen.

3.3 Sosialt

Nesten alle sier de har fått nye venner på vannaktivitetstilbudet, selv om de ikke treffes utenom. Et barn sier hun trives sånn passe, fordi det er en gutt som sier stygge ting til henne.

Ca. halvparten av barna deltar ikke på annen aktivitet, mens den andre halvparten er på aktiviteter som gjør dem svette og andpustne. Andre aktiviteter de deltar på, er: volleyball, hipp hopp og street jazz, fotball, sykling og freestyle. Ingen av barna som deltar på vannaktivitetstilbudet deltar i allidrettsgruppene ved Furuset skole eller i Plasthallen på Mortensrud.

3.4 Hva om vannaktivitetstilbudet legges ned

Flere av barna vet ikke hva slags aktivitet de har lyst til å begynne med når vannaktivitetene med *Stor & Sterk* er over. Svømming, volleyball, dansing, jogging, fotball og yoga blir nevnt.

3.0 Resultater av evalueringen

3.1. Tilbakemeldinger fra barna på vannaktivitetstilbudet

Barna ble spurt om hva de liker ved vannaktivitetstilbudet. Noen sier de liker alt, andre sier de liker seg spesielt godt når de får utfordringer, andre fremhever lekene, kurvball, stikkball og det å hoppe. De ble videre spurt om hva de skulle ønske var annerledes. De fleste virket veldig fornøyd og hadde ingen forslag til endringer. En ønsket imidlertid mer variasjon, en annen at det kom flere, og en tredje at foreldrene kunne sitte inne i svømmehallen og se på. Nå sitter de ute i gangen og venter.

Det varierer hvor slitne barna opplever å bli. Noen svarer at de blir slitne, andre litt slitne, mens et av barna ønsker mer utfordrende trening.

3.2 Selvbestemmelse, gøy og mestring

Barna opplever at de får være med og bestemme selv hva de skal gjøre, og at dette er positivt. Noen av dem sier de har lært øvelser i vann, og å flyte på dypt vann. En sier også at han har lært å svømme. Et av barna oppgir at grunnen til at hun kommer på vannaktivitetstilbudet er for å være i aktivitet, og ikke bare sitte hjemme ved pc'en. De fleste sier at både de selv og foreldrene har lyst til at barnet/ den unge skal delta. To nevner at de må ned i vekt, og at det er grunnen til at de trener. Alle barna bekrefter at de synes vannaktiviteten er gøy, og at de synes å mestre treningen.

3.3 Sosialt

Nesten alle sier de har fått nye venner på vannaktivitetstilbudet, selv om de ikke treffes utenom. Et barn sier hun trives sånn passe, fordi det er en gutt som sier stygge ting til henne.

Ca. halvparten av barna deltar ikke på annen aktivitet, mens den andre halvparten er på aktiviteter som gjør dem svette og andpustne. Andre aktiviteter de deltar på, er: volleyball, hipp hopp og street jazz, fotball, sykling og freestyle. Ingen av barna som deltar på vannaktivitetstilbudet deltar i allidrettsgruppene ved Furuset skole eller i Plasthallen på Mortensrud.

3.4 Hva om vannaktivitetstilbudet legges ned

Flere av barna vet ikke hva slags aktivitet de har lyst til å begynne med når vannaktivitetene med *Stor & Sterk* er over. Svømming, volleyball, dansing, jogging, fotball og yoga blir nevnt.