

Interviewdel til ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger i Københavns Nordvest kvarter



Rikke Ryttig
Laila Ottesen

Interviewdel til ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger
i Københavns Nordvest kvarter

Interviewdel til ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger
i Københavns Nordvest kvarter

Rikke Ryttig

Laila Ottesen

Institut for Idræt
Københavns Universitet

2005

Interviewdel til ekstern evalueringsrapport

Forebyggende tiltag for overvægtige piger i Københavns Nordvest kvarter

© Rikke Rytting og Laila Ottesen, Institut for Idræt, Københavns Universitet 2005

Forsidefoto: SPORTSFOTO

Layout: Allis Skovbjerg Jepsen

Tryk: Det Samfundsvidenskabelige Fakultets ReproCenter

Indhold

Interviewguide til pædagogerne	6
Interview med Pædagog Pernille Ruben Hansen fra KlokkerGårdens fritidscenter og pædagog Heidi Olesen fra TK- ungdomsgård	7
Interviewguide til projektkoordinator.....	29
Interview med projektkoordinator Lone Dahl Nikolajsen.....	31
Interviewguide idræts- og motionskonsulenten i motionssatsningen i Kvarterløft NV..	39
Interview med motions- og idrætskonsulenten i Kvarterløft Nordvest	40
Interviewguide: Pigerne	51
Interview med pigerne Simone, Cecilie, Anne, Susanne, Mathilde	53
Interviewguide til Forældrene	66
Interview med forældre.....	67

Interviewguide til pædagogerne

Interviewspørgsmål

Generelt

- Hvorfor har I valgt at deltage i dette projekt?
- Har projektet udviklet sig som I regnede med?
- Hvordan bruger I det I har lært i projektet i jeres hverdag?
- Hvordan bruger I det i forhold til de overvægtige piger?
- Hvordan syntes I projektet har været organiseret?
- Hvad syntes I pigerne har fået ud af at deltage i dette projekt?
- Hvad har I fået ud af projektet fagligt/ personligt?
- Hvad har I fået ud af kurserne "Du bestemmer" v. Lise Dalsgaard, Supervisions og coaching forløbet v. Finn Salomonsen og Fysisk aktivitet og overvægtige v. Sune Jacobsen.
- Syntes I at I har fået opbygget tilstrækkelige kvalifikationer til at kunne rådgive og motiverer overvægtige piger til at ændre livsstil?
- Hvad syntes I om, at det bl.a. er jer som pædagoger der skal hjælpe de overvægtige piger?
- Hvad var det bedste ved projektet?
- Hvad var det dårligste ved projektet?
- Hvis I kunne ændre noget ved projektet, hvad skulle det så være?
- På hvilke måder fører i projektets indhold videre i jeres institution?

Kost

- Har jeres deltagelse i dette projekt ændret jeres måde at spise på?
- Har det ændret jeres forhold til mad?
- Har det ændret jeres holdning til mad?
- Har I selv haft problemer med at spise sundt?
- I så fald, har I så tidligere gjort noget for at ændre det?
- Hvordan motiverer I pigerne til at spise sund mad?
- Har kostvejledningen i dette projekt haft den ønskede effekt? for pigerne /for jer?
- Hvad oplever I har været det sværeste for pigerne i forhold til at spise sundt?
- Hvad oplever I som det sværeste, i forhold til at spise sundt?
- Hvad har I gjort for at motiverer pigerne til at spise sundt?

Motion

- Dyrker I selv noget motion?
- Har jeres motionsvaner ændret sig efter jeres deltagelse i dette projekt?
- Hvordan har I det med at dyrke motion?

- Hvad oplever I har været det sværeste for pigerne i forhold til at dyrke motion?
- Hvad har I gjort for at motiverer pigerne til at dyrke motion?

Sundhed (trivsel, velvære, overskud)

- Har I oplevet nogle fysiske og psykiske ændringer efter at have deltaget i projektet?
- Hvordan oplever I at pigerne har fået det efter at have deltaget i projektet?
- Har I fået et andet syn på sundhed efter at have deltaget i projektet?

Interview med Pædagog Pernille Ruben Hansen fra KlokkerGårdens fritidscenter og pædagog Heidi Olesen fra TK- ungdomsgård

(Pædagogerne havde bedt om at få interviewspørgsmålene inden interviewet. Jeg ændrede dog lidt i spørgsmålene inden selve interviewet, så der var nogle spørgsmål de ikke havde set?)

(I) Kan I fortælle mig lidt om hvordan der blev taget initiativ til det her projekt?

(H) Det er nok dig der skal snakke om det, jeg kom lidt senere ind i projektet.

(P) Umiddelbart hvad jeg ved så må der have været et eller andet møde på et tidspunkt for områdets institutioner eller ledere eller et eller andet, hvor at det må være Charlotte der i hvert fald har indkaldt til et eller andet der dengang fordi, jeg ved at Søren som er souschef i vores klub og Arno som er leder at de var der til det der møde og der tror jeg at de er kommet til at snakke om noget med overvægt og overvægtige piger og noget og jeg tror faktisk at det er der at selve idéen om at man kunne lave sådan et projekt er startet.

(I) okay, men det har jeg jo ikke helt.. det har jeg ikke forberedt mig på. (I) Det var ikke jer der kom og sagde at der var behov for sådan et projekt?

(P) Jeg kan ikke lige huske i den sammenhæng, fordi det ville jeg jo så have fundet ud af hvis det nu var, men det står jo ikke her som et spørgsmål. Så ville jeg have spurgt Arno ad. Kom du og spurgte mig ad om der var nogle specielle ting vi skulle snakke om til det møde, så kan det godt være at jeg har haft sagt overvægtige piger eller andet, men det er jeg ikke sikker på. Jeg tror vi har haft snakket om det, vi har haft snakket om det i institutionen generelt med det der enten at være meget tynd og ikke få den ordentlige næring eller at være meget tyk og sådan noget. Det var et problem for de der børn ikke. Ud over alle de andre problemer der kunne være med nogen.

(H) Jeg kom først senere ind i projektet da det var lavet faktisk så, jeg ved ikke hvordan opstartsfasen var, hvordan den var gået og sådan nogle ting.

(I) Men det var jer tre... Der var med fra starten?

(P) Nej, i første omgang der var det jo Christina og mig vi var med lige fra starten af og ligesom fandt ud af at nu skulle vi prøve at lave det her projekt, så vi blev indkaldt fra starte af og der var det også oprindeligt klubben i Borup som blev indkaldt, men de mødte ikke op til nogen af møderne, der blev prøvet at skabe lidt kontakt til dem vi kunne ikke

rigtig ... så det var os KUK og så Stærekassen ikke! Og så ad vi fandt ud af at vi skulle være nogle flere så .. at det var nødvendigt to klubber var ikke nok ...

(I) Og I har været med .. Dig og Christina har været med til at udarbejde projektbeskrivelsen?

(P) ja, og det har du jo også (til Heidi) ?

(H) Nej det nåede jeg ikke det var gjort færdigt da det var jeg kom.

(P) Men vi har været med til mange møder inden.

(I) Hvorfor valgte I at deltage i dette projekt?

(P) jamen vi blev indkaldt til de møder, det var ligesom det lå lidt i kortene at vi skulle have indflydelse på det og at vi skulle deltage i det .. og det syntes jeg faktisk var rart at finde ud af hvad skulle målgruppen være hvad skulle det handle om og får stor indflydelse på hvordan det skulle foregå ikke. Det syntes jeg har lært meget af fordi det er noget man kan bruge bagefter ikke! Altså vi fik så ikke det der sådan var det negative i det kunne man sige, det var at vi ikke fik penge for ... altså vi har ikke fået penge for de der timer vi har brugt

(I) i opstartefasen?

(P)Nej, det har vi ikke, men så har vi lært noget af det og det er jo også fint nok.

(I) Hvordan syntes i at projektet har været organiseret?

(P)Hvad mener du lige præcis med det?

(I) Den måde det er blevet startet op på med at indkalde, og hele den har organisering af hvordan projektet skulle være og hvordan det sådan er forløbet sådan slag i slag. Har der været problemer med...Har det været godt organiseret eller har det været rodet ...?

(H) Jeg syntes angående midlerne altså økonomien dertil, den har været fuldstændig håbløs, på et tidspunkt var vi helt desperate ikke! Og vi følte at vi svigtede børnene og fordi der ikke var penge nok, og det kunne jeg forstå at det havde man fået lovning på ..det var der ingen problemer til at det skulle køre i et forholdsvis langt stykke tid det skulle vi ikke bruge tanker på og så kom det til stykket alligevel hvor vi skulle bruge vores energi på at søge omkring fonde ..hvis vi kendte nogle steder eller vores institutioner er blevet draget ind i og måtte betale en del af kage også ikke ! Og det var sådan lidt udenfor skemaet ().... TK syntes at det var irriterende og vi havde nogle krise møder omkring

(P) Hvor vi også snakkede med lederne om og folk var nødt til at blive indkaldt og distriktsmedarbejderne fra vores og U&U forvaltningen blev også indkaldt, for lige pludselig viste det sig at vi måske var nødt til at stoppe det, for nu var der bare ikke penge nok vi har ikke fået alle dem vi... () Det har vi snakket om i hvert fald bagefter at hvis man skulle gøre det en anden gang så var det smart at vide hvilke penge man havde på forhånd, før man gik i gang med at opbygge hele projektet

... (P) og så syntes jeg også at der er en anden ting set i bakspejlet at jeg syntes at vi skulle have haft indflydelse på hvem der var blevet ansat til ...

(H) ja, efter Charlotte, var det ikke det

P) nej jeg tænker at ligesom at med Lones stilling, så syntes jeg vi skulle have haft indflydelse på hvem der blev ansat, og have været lidt mere med i det, fordi der var, både i forhold til hvor mange timer der skulle bruges på det, fordi det var faktisk noget af det som slugte rigtig mange penge, at hendes stilling næsten var en fuldtidsstilling, jeg kan ikke huske hvor mange timer det var...

(H) Det var rigtig mange timer

(P) ja, og når vi så prøvede at regne ud så syntes vi faktisk ikke at hun kunne bruge så meget tid på det.. så vi tænkte at der kunne man godt have skåret nogle timer ..altså skåret noget økonomi der og hvis stillingen havde været sådan på forhånd så havde det faktisk næsten været fint med økonomien, men der var vi ikke så meget inden i det ..hun var nærmest ansat på forhånd ..Hun var med til at lave den der projektbeskrivelse, jeg tror at hun var i en form for praktik dernede eller et eller andet i forbindelse med afslutningen af hendes uddannelse, og så på den måde blev hun ansat uden at vi egentlig rigtig havde indflydelse og det, der har været lidt irritations momenter indimellem hvor vi har tænkt ah... det var der man kunne have gjort et eller andet eller sagt er det nødvendigt at stillingen er så på så mange timer.. ikke, fordi vi er så vant til som pædagoger at ..vi knokler rundt med så mange ting så vi er vant til at virkelig at gå op i det med timerne og bruge tiden effektivt, så der går ikke særlig meget tid til spilde vel! Og det er sådan lidt, det var noget af det som jeg syntes var meget frustrerende.. fordi hvis man i forvejen svigter nogle piger eller en gruppe som er .. nu har man lovet dem det her projekt og det skal være så og så lang tid og man så er nødt til at svigte dem og de så i forvejen er svage og udsatte det ville vi ikke være med til og så mente vi at hvis det så var så var det ikke os der skulle påtage os det ansvar at få det sagt til forældrene, det var så dem som ligesom havde stået for det med de timer og ansættelse og så sørge for at lad det gå videre ikke!() ellers syntes jeg indkaldelse til møder og sådan det har fungeret meget godt. Der var lidt problemer nogle gange med referater og sådan nogle ting men ...

(H) Så kunne vi også godt have brugt Sune noget mere! Han kunne godt have været lidt mere på banen, når vi skulle spørge om noget så skulle vi altid vente fordi Lone lige skulle gå hen og kontakte ham ..det var så også lidt et irritationspunkt sommetider.

(I) I kunne ikke gå direkte til Sune?

(H) jo det kunne vi nok men når vi indkalder til et møde og vi skal lave nogle ting som vedrører Sune så var det lidt irriterende at han så ikke dukkede op. Det kunne have været meget rart at spare et møde og have brugt pengene på en anden måde.

(I) På det interne samarbejde...

(H) Den var vist ikke så god så vidt jeg forstod!...

(I) Udviklede projektet sig ellers som I regnede med eller havde forestillinger om?

(H) Altså mine piger fik da tabt noget og de ...selvfølgelig var der altid nogle misforståelser når de kørte med det der ”du bestemmer”, det var vi ikke altid lige enige om hvad det betød! Så der kunne godt være nogle problemer.. eller motion der blev aflyst fordi man ikke var nok ..

(P) ja, det

(H) Det var til stor irritation for os andre også for børnene, fordi når de møder op og der kun kommer tre, man er 9 børn og det kun er en 1/3 del der møder op så burde der kunne laves noget for de tre i stedet for at sige at så aflyser med det.

(I) Det blev tit aflyst hvis der kun var tre?

(P+H) ja

(P) Det havde vi så efterfølgende en snak om..

(I) Hvem var det der afgjorde at det skulle aflyses?

(P)ja, men det var Lone og Pia , så det var dem der stod for det ikke og det vil jeg også sige at det er så også efterfølgende at jeg har tænkt på da jeg sad med det her, vi skulle have været med inde, vi skulle have været med en gang om måneden til noget af det motion, det havde givet noget helt andet.

(H) det havde givet noget andet ja.

(P) Hvis de timer havde været taget fra måske fra Lones timer, lidt af Pias og vi havde været med ligesom vi var med til det der netværk, det havde været perfekt fordi så havde der været det der motivation og måske lidt mere pædagogisk omkring det, for det var måske lidt det der manglede.

(H) ja, der manglede noget tilhørs forhold til dem ikke, fordi det er svage piger i forvejen, og når de så skal ned til nogle mennesker som de ikke rigtig kender...

(I)Der var slet ikke lagt op til at I skulle deltage i motionen

(H) nej for vi kunne allerede se på det tidspunkt at der ville blive et problem, der og så var det jo ligesom at finde ud af hvor vi kunne..

(I) Og I kunne se fra starten at der økonomisk ikke var råd til det?

(P) og det er der tror jeg at hvis vi havde haft indflydelse så tror jeg vi havde deltaget vi havde sagt at det ville vi godt, så havde den stilling ikke blevet på så mange timer.

(H) Det havde den ikke

(P) Det havde den helt sikkert ikke, så havde det ikke været en 32 timer, eller hvor meget det var, så havde det måske været en 25 timer, og så havde vi kunnet være med engang imellem, måske på skift eller et eller andet og det havde også været godt for pigerne, og det er også når du siger om det har udviklet sig så syntes jeg ja, nu har vi snakket om de andre ting omkring det der med krisen og økonomien og det blev jo til at vi fik pengene sådan så at det kunne lade sig gøre, men det ærgerlige er jo at den opfølgende motion ikke er blevet til noget, og det er jeg næsten overbevist om er fordi at der ikke var nok arrangement fra dem som lavede motionen med pigerne fordi det kender vi selv fra vores arbejde hvis man går ind i det og brænder for det som voksen og man virkelig du ved .. så skal man bare tænke anderledes alternativt pædagogisk og sådan og støtte op og bakke op omkring det, så er det tit at så vil man det gerne for så er det jo sjovt, så er det også sjovt selvom man kun er tre piger, wow så lavede vi det der i stedet for fordi det . Det var ikke lige som om at nu skulle vi ikke lave noget fordi dem der, møder op de bliver såret fordi nu er de igen blevet svigtet på en eller anden måde, og så har de allerede mistet lidt af motivationen til næste gang. Hvorimod at hvis man havde tænkt det som en mulighed for at sige at nu er vi kun tre piger jamen jeg finder lige lynhurtigt ud af, det var jo ikke noget med at de ikke havde salen, at de ikke havde faciliteterne..

(H) Nej de havde det hele...

(P)Det var jo bare noget med at tænke lidt anderledes, der tror jeg at det pædagogiske vi har i det, det er vi vant til at gøre.

(H) Jeg tror simpelthen at vi har en større rygsæk og tage op af fordi det kunne man høre på Lone, det var tit sådan at hun havde planlagt det her og hun har jo ikke haft med den slags.. motion .. man kan sige hvor man bare lige skal trække ud af hatten hvad kan man nu lave, og det havde hun også sagt flere gange at det var simpelthen fordi "hvad skal vi så lave " ikke! Det tænkte hun ikke lige over at det kunne man have gjort og der tror jeg det havde været en fordel hvis vi havde været med.

(P) og det var rigtig ærgerligt fordi så kan man sige nu er det sådan stoppet meget brat det var jo meningen at det skulle havde sådan langsomt , ja så var der ikke alt det der netværk og kostdelen m.m. men så var det motionen det de ½ år eller var det et helt år det skulle foregå. Fordi de skulle jo også introduceres, noget af det var jo også at de skulle introduceres til forskellige idrætsgrene, og det koksede også totalt. For det første så bedte Lone dem om at møde op. Så skulle de møde op inde på Nørrebro et eller andet sted og det må de ikke de der piger mange af dem det kan de ikke finde ud af så skal de hen et helt andet sted hvor de aldrig har været før. Så fandt vi så ud af okay, hun må møde dem, pigerne på Friderikssundsvejensskole og så følges vi ad, men der var så også noget svigt med nogle af de aftaler hun havde lavet med dem hun havde lavet aftaler med ikke mødte op og... så introduktionen til de der andre idrætsgrene som skulle have været en overgang til at de selv blev sluset ud til et idræts liv forenings liv, det gik fuldstændig fløjten og hun var jo også stresset til sidst fordi hun skulle flytte så og så skulle vi ligesom følge op på det så, og så fordi vi ikke har haft noget kendskab til det for så kunne vi måske godt have lavet et eller andet, hvis vi nu havde været med til at lege nogle af de der lege eller lavet nogle af de der ting som vi måske ikke rigtig har så meget forstand på, så tror jeg godt at vi måske kunne have haft lavet et eller andet ikke en gang imellem noget fælles og det kan jeg se bagefter ikke!

(H)Ja, det er lidt ærgerligt.

(I) Hvordan bruger I det I har lært i projektet, sådan i hverdagen?

(H) jeg bruger det meget i øjeblikket fordi vi har nogle piger herovre som er lidt nogle anoreksi ofre en pige som har tabt 18 kilo, så der bruger jeg det og pigerne bruger, har jeg sat ind i det, så de hjælper så de andre piger og det er de meget villige til fordi de føler virkelig at de kan noget nu som de andre ikke kan, så på den måde så bruger både pigerne og jeg det, de er sådan meget med "du bestemmer" den måde man snakker på altså og taler til dem altså, jeg bruger det meget i hverdagen så det er sådan lidt rart at man kan og også pigerne kan bruge det over for de andre, og jeg holder også fast i pigerne hele tiden, snakker til dem og spørger hvor langt de er nået eller har du taget på igen eller har du tabt dig, ellers kommer de selv og siger det fordi de er lidt stolte af det der med at de nu har tabt sig, så resten er lidt misundelige på dem, men det er fedt. Ellers så bruger jeg det meget herovre i hvert fald, både i mit spejderforløb og generelt hvis der er problemer med børnene så bruger jeg "du bestemmer" og der kan jeg se at der kommer noget andet ud af det end der plejer.

(P)Jeg ved ikke hvor meget jeg bruger det sådan til hverdag, altså jeg syntes at vi har nogle meget socialt belastede børn i klubben så der er måske ikke altid så meget tid til at bruge det i hverdagen, men jeg bruger al den indsigt jeg har fået omkring kost og jeg tror at jeg bruger det meget ubevidst, altså jeg tænker meget på hvordan jeg taler til dem og på hvordan man kan være udsat som person hvis man har en eller anden ting som man ikke er tilfreds med, om du er overvægtig eller om du er helt sort afrikaner eller pakistaner, vi har mange forskellige etniske minoriteter i klubben, så på den måde bruger jeg det meget. Vi har faktisk også efterfølgende lavet nogle regler, adfærdsregler i klubben, og det bunder nok i noget af det vi har lavet her omkring hvordan man omgås hinanden, og der har vi lavet regler i klubben om hvad vi syntes der er godt at gøre man skal ikke nævne det man ikke skal gøre, men man skal nævne det man skal gøre, så på den måde så bruger jeg det

egentlig også, men ikke bevidst det der ”du bestemmer” men det ligger der jo, til måske engang at kunne bruges i en anden form for projekt.

(H) Men det er nok fordi jeg har mulighed for det, fordi jeg har et værksted hvor jeg er inde permanent, så børnene søger mig hvis de har nogle problemer, fordi de ved at der altid er tid lige at kunne snakke, så er det det der er det sjove selv om det er noget meget privat, selvom det er noget der kun har med mig og barnet at gøre, så vælger barnet at lade de andre høre med på det og så får man den der dialog og så kan jeg stå derinde og ligesom lidt styre det lidt den vej på en eller anden måde, selv om det ikke er det der er meningen, men jeg kan få spørgsmålene frem og få dem samlet, og børnene nyder det meget, jeg har lagt mærke til at drengene kommer meget ind i værkstedet, det plejer de ikke at gøre, men det der med at man lige kan komme ind så kan man lige sige hvis der er noget man er utilfreds med derhjemme eller man undre sig over hvorfor gør man lige sådan, så kommer man lige ind og snakker om det og det er godt ved at have værkstedet. (H) det kan du jo ikke!

(P) Nej jeg tror det er rigtig nok, jeg bruger det nok også på den måde at jeg syntes, at netop hvis der er nogle konflikter eller problemer, det er jeg nok blevet mere opmærksom på end jeg har været før og så har jeg det sådan at så vil jeg gerne snakke om det og have det afsluttet på en eller anden facon og så kan jeg også finde på ligesom i ”du bestemmer” metoden fordi det var ligesom indblik i nogle samtaler, så kan jeg godt tænke jeg skal huske at spørge om det igen på et tidspunkt, hvordan går det så nu og et eller andet. Så på den måde tror jeg også at jeg er blevet mere nærværende i min måde at opfange hvis de har nogle problemer eller et eller andet. Nærværende og så sige okay der skal også lige være tid til at gå fra og lige sige til de andre hold lige øje med dem så, jeg skal lige snakke her eller et eller andet.

(H) Det gør vi også meget inde hos os, hvis det er at det barn gerne vil have at der er privat samtale, og jeg må sige at det er helt fint og de kommer tilbage og ”så fik du noget ud af det”?.så på den måde har det skabt større ro og forståelse mellem børnene, at der er lige nogle af os der skal have noget mere nærværende. Det syntes jeg er rart.

(I) så på den måde er en af målsætningerne om at lave et større netværk mellem børnene blevet opfyldt?

(H) ja, det syntes jeg faktisk, man tager sig mere af hinanden fordi man ved lige pludselig..., nu har jeg også snakket meget om det fordi jeg syntes at det er vigtigt at børnene hører det fordi jeg syntes at det var så godt, og de var meget nysgerrige fordi der kun var 3 stykker der blev valgt ud, af 200 børn så er det jo klart at så følte de sig lidt snydt, de var meget interesserede i hvad det var der skete når pigerne altid var glade når de kom fra tur. Eller når jeg gik om torsdagen så var det rigtig dårligt. (Latter) Så kom de altid, nå hvordan gik det i går, hvad fik I at spise og jeg viste opskrifter og nej hvor var det lækkert sådan nogle ting, det har de været meget på. Eller det der point, med hvor meget motion skal man lave for at forbrænde en pebernød og sådan nogle ting, det har de været meget oppe at køre over. Nej og de har haft hvor vi løb op og ned af trapperne, de har haft meget ud af det ikke kun 3 børn men mange af dem.

(I) og derfor har det spredt sig lidt som ringe i vandet!

(I) Hvordan syntes I at de kurser i kar deltaget i har fungeret?

(P) Jeg syntes at de var rigtig gode (H) det syntes jeg også!

(P) Både det med med.. Ikke det med Sune Jacobsen, det kan jeg faktisk ikke rigtig huske. Men Finn Salomonsen, det kan jeg godt huske fordi han havde den der burgermetoden og vi lavede nogle meget sjove ting med ham. Vi var ude og lave nogle forskellige øvelser, det var faktisk meget sjovt. Og Lise Dahlsgaard det var rigtig godt. Fordi vi prøvede det på os selv og hinanden (H) Samtykker!

(P) Der var nogle flere der var inviteret med også så vi kunne gøde det to og to eller to og én, sådan tre ikke! Så vi lavede de der øvelser man skulle gøre de der individuelle samtaler, og hun lavede de der gruppe samtaler ikke! Og det var faktisk rigtig godt fordi så fik vi værktøjerne til at bruge

(H) og fik lov at prøve dem først inden at man kommer ud til børnene. Det var helt fantastisk, det lærte jeg meget af i hvert fald.

(P) Og igen det der omkring økonomien, det der med at vi havde den tryghed at vi vidste at det skulle ikke gå fra klubben at vi sad her til kursus to dage og en dag med Finn, eller var det to dage med ham, det kan jeg ikke huske men det kom ikke til at gå fra klubbens budget. Så det var ligesom at der var lidt mere afslappelse og ro på at være der her i kurset. Så jeg syntes at det var rigtig godt.

(I) Hvordan syntes I så efterfølgende at det har fungeret med at bruge de her ”du bestemmer” samtaler i forhold til pigerne?

(H) Jeg syntes at det har været godt jeg bruger det meget og pigerne bruger det også meget når vi sidder omkring bordet så bruger de også de her HV..ord de ved godt, at ved at bruge de ord så kan de faktisk få mere viden så det bruger de.

(I) Så det har været gode værktøjer alle har fået?

(P) Jeg syntes også at det har været fint at bruge dem, og det var også fordi vi havde lært det rigtigt, vi har ikke bare læst teorien omkring det vi har prøvet det på os selv, og det giver også lidt luft, syntes du ikke (til Heidi), at få lov til at sidde en time bare med et barn fra en klub af ikke, I er 200 og vi er 40 ikke så det at kunne bruge en hel time på det og så to gange til, det har også gjort at de der mål som de selv har bestemt, det hed sig ikke at de skulle tabe sig et vist antal kilo, for en af mine hed at det gjaldt om at lære at svømme bedre, og det har hun opnået til fulde, hun svømmer på dybt vand og med dykkerbriller og jeg ved ikke hvad. Altså så er det jo en succes det med at kunne sige at jeg har opnået det jeg ville og måske mere end jeg overhovedet vil og det fortsætter ind i de der tre måneder.

(H) Sådan har det også været for en af mine det var heller ikke noget om at tabe sig, men der var to piger i hendes klasse og de tre kunne simpelthen ikke tåle hinanden, og nu leger de faktisk sammen hjemme hos hinanden ikke, og den ene pige har også fundet ud af at det nytter ikke noget med at spidse albuerne med at komme frem, fordi det kan faktisk godt betale sig og se på den anden person på det samme plan som man er på ikke så det bruger hum også meget, så det er sådan lidt succes oplevelse hvad det angår.

(I) Så I syntes at I har fået opbygget nogle gode kvalifikationer til at kunne vejlede og støtte pigerne?

(P), jo og det kan jo bruges til alt muligt, det behøver jo ikke kun bruges til overvægtige, det kan jo netop bruges til alt muligt. Og det er det der er det gode hvis man skal lave et projekt en anden gang så har man faktisk grundmodellen til et eller andet omkring det der sociale samvær og hvis man skal udvikle og sætte sig nogle mål så har man en rigtig god metode.

(I) Nu er det sådan en lidt ny tilgang at man inddrager fritidsklubber og pædagoger i behandling eller tiltag af overvægt, hvad syntes i om at blive inddraget i denne opgave?

(P) jeg syntes at det har været meget spændende det må jeg sige, det er en helt ny måde at gribe tingene an på.

(I) det ligger jo lidt ud over jeres område?

(P) ja men jeg syntes at det har været spændende og det er noget man måske, i hvert fald med de der børn vi har som har rigtig mange problemer. Her er så en ting du kan tage ud og gøre et eller anden ved. Og de har så opnået større selvværd og har fået større selvtillid og også har tabt sig føler mere velværd og føler sig sundere. At vi går ind og har indflydelse på det, det er jo fantastisk syntes jeg at det kan lade sig gøre at lave sådan et koncept, det syntes jeg er helt vildt godt. Det må jeg indrømme, noget mere sammenhæng og kontakt til forældrene og pigerne og vi har noget netværk på tværs, vi har mødtes de har tre institutioner, med de der netværksaftner.

(H) Ja, det var helt fantastisk.

(P), og eftermiddagene, at kunne gøre sådan nogle ting, og pigerne det du også kan vise et barn, at du er ikke alene om det her der er også nogle der bor der nede og går i den klub og hun kommer fra det land og hun ser sådan og sådan ud og hun hedder det, og hun står lige præcis i det samme som dig. Du skal ikke side det der, det barn det oplever det selv, og det ville vi jo ikke have oplevet hvis vi ikke havde været med hvis vi ikke havde været inddraget i det her projekt på denne her facon det er helt unikt. Jeg håber at der kommer flere, at man tænker fremover også at inddrage institutionerne også, når man lever de der tiltag .

(H) Heidi, det syntes jeg også, der er jo ikke fordi, nu har jeg jo været igennem det her, så kan jeg jo godt finde på at engagerer mig lidt for meget i børnene på en eller anden måde, fordi de kommer til en, og for mit vedkommende er jeg blevet meget opmærksomme på deres velvære, har de det godt eller hvorfor ser han sådan ud eller nu har han ikke haft madpakke med når der er formiddags åbent på skolerne, hvorfor har han ikke det, der er jo også nogle børn der tager dybt afstand til det fordi de dybest set ved hvad jeg er ude på, at få meget ud af deres liv ikke, så kan de godt finde på at gå lige ud om Heidi. Hende der kun kan se mig på 500 meters afstand at jeg har det dårligt. Men jeg tror nok at det pigerne har haft det bedst med at de har opdaget at det faktisk ikke kun er deres problem, det er også andres og det er noget man er fælles om.

(P) At de så oplevede også at det har været så positivt at være sammen, selvom de har stået med den der overvægt af problemer, så når de har været sammen så har de glemt det, de der timer så har de ikke tænkt i de der baner, og her kan vi godt være os selv. Jeg kunne smadder godt tænke mig at være med i sådan et projekt igen. Jeg syntes at det har været rigtig spændende

(H) Men også det dermed at de dyrker sport, nu har jeg den ene til spejder, hun har altid været sådan, hun er kraftig så deltager hun ikke så meget i sport, dengang inden hun startede på projektet fordi, det var sådan lidt pinligt at vise de andre hvor langt kan jeg gå, og det har hun ligesom droppet den der barriere der var kommet så nu knokler hun rundt når vi har spejder og så når hun ikke kan mere så ligger hun sig ned, så lader hun op til næste tur og det gjorde hun ikke før, der var hun meget reserveret og sådan nej, det var noget der vedrørte hende og det måtte ikke se at hun var svag. Og det har de altså fået

lov til alle sammen nu. Jeg gider ikke høre på dig, jeg har også et problem og det skal du acceptere og det har gjort hende stærk.

(I) Hvordan oplever I at forældrenes arrangement har været?

(H) Mine forældre har været meget engageret, syntes jeg på børnenes vegne. Heidi jeg kan ikke spise æbler mere, kan du ikke snakke med min mor, jeg vil ikke bide i et æble mere. Så jeg siger til hende prøv at skære det ud, nå ja det kunne man jo også. Så nu har jeg ringet til forældrene, vil du ikke godt skære frugten ud når Simone skal have æbler. Og der har man så gjort noget igen hun taber sig nu igen. Så jeg syntes at de har engageret sig meget og de er blevet meget vidende omkring hvad de putter i munden og hvad har vi i køleskabet. Hvor kan vi gøre det bedre med lighth produkter evt. som sodavand og sådan nogle ting i stedet for de andre for så kan det i hvert fald hjælpe dem lidt på vej. For som de selv siger, jeg kan jo ikke stå vagt ved køleskabet hele tiden, så derfor er det vigtigt at det er der.

(I) Hvad med dine forældre Pernille?

(P) De har også været engagerede, så kan man sige at nogen gange til de der netværksarrangementer der har det ved den ene af pigerne, der har det nogen af gangene ikke været forældrene der har deltaget, men så har bedste forældrene været der, så kan man sige at så er man jo også engageret hvis man selv kan se at man ikke magter det af den ene eller den anden årsag eller ikke kan at man så sender bedsteforældrene ja men så er det jo o, der er nogle af tingene der kan jeg jo ikke vide hvor engagerede de har været i det fordi det handler jo om noget af det med kostvejledning, og nogle af de andre ting men de har i hvert fald været engagerede i forhold til, nå nu er der det her i dag og hvornår der det der er motion og hvor er det henne og hvis de har haft noget forvirring omkring det så har de spurgt ad, og der har vi været det der mellem led og det som støtte personer til også at minde forældrene og kunne svarer på de spørgsmål, om det er os der har skulle ringe til Lone og snakke med hende eller givet det videre. Jeg syntes de har været engagerede og jeg tror også at de stadig er det. Jeg har ikke spurgt dem direkte men jeg kan se på pigerne at de ikke har taget på og de vokser jo stadigvæk bevæger sig. De har ændret sig selv og forældrene har også ændret sig. Så der må være noget engagement stadigvæk som jeg ikke umiddelbart kan se og fornemme i klubben.

(I) Kostområdet, hvordan syntes I at madlavningsaftenerne er gået?

(P) Det har været rigtig sjovt, det har været nogle gode menuer og ting som de har prøvet og det har de også haft indflydelse på hvad vi skulle spise. Lone har fundet nogle gode opskrifter frem og det har været, det er jo det vi har været med i med pigerne. Vi har jo ikke været med i motionen, det ærgrer mig bare så meget nu, så jeg syntes at det har været rigtig godt vi har prøvet alle mulige forskellige slags mad, vi har altid lavet en eller anden, vi har siddet i en rundkreds og lavet en eller anden øvelse, så det har ikke kun drejes sig om at lave mad, det har også drejet sig om de andre ting.

(H) vi har også gået meget ind i selve kostplanen det skal være noget hverdagsmad man kunne lave, så man kunne se hvorhenne.,, pigerne er jo i den alder hvor de også selv laver mad derhjemme, så derfor var det vigtigt at lave noget de godt kunne stå alene med eller klare selv.

(P) Selvom de måske de i virkeligheden ikke kunne drømme om at spise lasagne kun med grøntsager, så prøvede de jo. Måske ville de slet ikke hvis det havde været i klubben, så kunne det godt være at de havde sagt, jeg skal bare ikke have noget mad, eller derhjemme

sikkert også. Men har var det lige som om nu sad vi der og vi skulle hygge os og det skulle være hyggeligt, så måtte de lige prøve at spise lidt af det, de smagte i hvert fald på det. De har jo prøvet en masse ting de aldrig har prøvet før.

(H) der var nogen der sagde jeg kan ikke lide de, men når man fik lokket dem til det så gjorde det en ringbevægelse så okay så kan vi også prøve.

(P) Der var det der ærte noget, hytte ost med tun og noget forskelligt som de aldrig selv kunne have fundet på at spise. Hvor de sagde nej hvor smager det godt det der tortilla, der tror jeg de fik nogle rigtig gode aha oplevelser.

(H) ja, at sund mad faktisk godt kan være god mad.

(P) Jeg tror det der med at de selv var med til at lave det, så havde de valgt at okay nu vil vi gerne prøve pande kager med kød i og så havde Lone fundet forskelligt tilbehør, og det blev jo så noget helt andet, fordi hun kunne det med alle de sunde opskrifter.

(I) Hvordan syntes I at foredraget med diætisten gik, fik I noget ud af det?

(H) Vi fik noget ud af det jo, men hun skulle have været kommet med nogle retsudedler på os ikke.

(P) var det ikke noget med de der vægtkurver vi fik, det mener jeg.

(H) Det kan godt være at vi har fået dem.

(P)Jeg tror at det var meget godt for forældrene det var en god ting at vi sad der alle sammen, sammen og fik det der foredrag, umiddelbart kan jeg ikke rigtig huske hvad det var hun snakkede om, for vi har også fået rigtig meget af Lone.

(I) Oplever I at det er mest effektivt når man selv er deltager i det man laver?

(H) ja ellers får man det fra anden hånds viden og den er jo ikke altid god nok, så er der pyntet eller man har glemte noget. Så det har været det bedste når vi har været der.

(P) Nogle af de har opskrifter har vi jo slet ikke brugt og så tror jeg også at vi fik noget med en vægt kurve af hende.

(H) jeg syntes man fik det ud af det som man skulle. Men der hvor pigerne har fået kostvejledning uden at jeg ha været der, sidste uge kom der en pige og spurgte hvad skal jeg spise Heidi, og så lavede jeg den der trekant oppe, med tre lige store dele på tallerkenen fordi det har jeg lært, og så siger Anne, det er ikke rigtigt, nej Heidi, den skal være halv og så den sidste skal deles over i to og så skrev hun på hvad der skulle. Og det var så der hvor man sagde, aj, hvor var det ærgerligt at jeg ikke var der. Så havde jeg kunnet give noget ordentlig information og det har så gjort at jeg har været nød til at sætte mig ind i det ved siden af så jeg ligesom kan råde og vejlede de tøser som er helt ude på et skrå plan her hos os.

(I) Har det at være med i det projekt, har det ændret jeres måde at spise på?

(H)Det har det faktisk ja, hjemme hos os har vi ikke andet end light produkter, min søn kan blive rasende over det og jeg køber ikke cola mere, jeg køber cola light og han bliver rasende han er også 18 år, jo så det har gjort det. Det har også gjort at vi i vores klub i vores mad bar er blevet bevidste om hvad er det egentlig vi har der ude.

(P) Jeg vil også sige at på arbejdet der har det også gjort det, fordi jeg vil sige at vi var måske lidt mere tilbøjelige til før i tiden, jeg tror ikke at vi tænkte over det når vi lavede varm mad der en gang om ugen, så tænkte vi ikke så meget over hvad det var vi puttede i og hvordan, nu tænker vi mere over det og lader være med at bage kager så tit, det kan lige så godt være nogle boller. Det fik vi også tit til de der netværksaftner boller og noget frugt når vi mødtes

og samles når vi kom. Jeg ved ikke om der det banale med frugten og grøntsagerne jeg har jo vidst det hele tiden men jeg tror på en eller anden måde at jeg fået printet ind med de der 6 stykker, det gjorde hun også rigtig meget ud af. Det fremhævede pigerne også at de spiste mere frugt, og det har gjort at jeg er meget mere opmærksom på det der end jeg har været før. Og jeg kunne sætte mig de mål jeg ville sætte mig og hvad er sundhed det, jeg skal definere hvad jeg syntes er sundhed. Jeg kunne godt tænke mig at økologiske varer blev billigere at de fjernede alle de der småkager med alle de der tilsætningsstoffer, alt det der som der ikke er nogen der har godt af hvad skal vi spise det for, og så have ting som var meget lækrere og meget sundere. Jeg har ændret mine begreber omkring det der hvad sundhed egentlig er fordi det er ikke kun mad, hvad man selv definerer og at det er mig selv der sætter ålene og det der med motionen men hvor meget motion du i virkeligheden skal lave for at forbrænde den der pebernød eller et glas cola, alle de der ting som når jeg for lyst til de der ting som er usunde eller der er mange kalorier i så kan jeg på en eller anden måde så har jeg det lidt i baghovedet. På den måde tror jeg at der er kommet flere sunde ting ind. Men det irriterer mig og det er jo rent politisk at der er så mange ting på hylderne som ikke er andet end tilsætningsstoffer.

(I) Syntes I, at i har haft problemer med at spise sundt inden projektet?

(H) Nej det syntes jeg ikke, man ved jo godt, jeg ved godt hvad der er sundt og ikke sundt. Det er bare et spørgsmål om, der hvor forandringen er kommet det er, at man ved hvor meget man skal forbrænde omkring det man vidste jo godt det var usundt, men ikke hvor usundt eller hvor mange motionstimer der skulle til for at gøre det her. Og det at man har fået det her så er man jo blevet mere oplyst omkring, så derfor tænker man over det fra man står i butikken til man står ved kassen, er det noget jeg har behov for nu. Det er der hvor det rører noget, også ved børnene.

(I) Et det en forskel fra før?

(P) Ja, for det har jo ikke på den måde været revolutionerende, jo hvis det nu havde været os der havde været, det er igen det med motionen hvis vi havde været med til det, så havde vi måske også tabt os eller fået lært nogen ting og også have gjort noget mere ved motion. Men jeg tror at vi får fyldt nye erfaringer på og puttet noget mere på, og vi syntes også det er dejligt at være sammen med vores piger og de andre pædagoger.

(I) Har I tabt jer af at deltage?

(P)nej, (H) det har jeg, jeg har tabt mig lidt men jeg er også meget bevidst omkring det.

(I) det er jo interessant nok, det er jo ikke jer der er målgruppen, men fordi I er inde i det.

(P) jeg har ikke tabt mig men jeg er blevet mere bevidst om velvære og hvad der har indvirkning på om jeg har det, hvad der får mig til at spise en ting i en periode, eller ikke bevæge mig så meget, men det er også psykisk med andre ting på arbejdet og alt muligt, netop også det der med at sige de små ting husk at spise grøntsager eller frugten så ahr jeg fået de vitaminer og ting ind.

(H) men også hvad man siger til sig selv, hvorfor begyndte du egentlig at spise det der det har du ikke spist meget længe hvorfor gjorde du det og så går man ind og vurderer hvor hallo hvad var det egentlig der skete der Det var fordi der var nogle faktorer der gik ind og rykkede rundt på det så du gjorde det bare, det er rigtigt men det er det der er galt. Det har det gjort ved mig, at jeg kan se at lige pludselig er der noget andet på tallerkenen som

jeg i realiteten ikke har lyst til at spise, men hvorfor gjorde jeg det og så kan jeg se at det er psykisk styret på en eller anden måde, gamle vaner kommer frem. Og det er vigtigt

(I) Hvordan har I motiveret pigerne til at spise sundt?

(H) ikke ved andet end at oplyse dem andet end at de kommer ned i vægt, kan du gøre noget mere altså prøv at ligge mærke til at nu kan du komme op på 2. sal. En af mine piger havde ikke tabt sig hun havde faktisk taget på og hun var helt ude af den og ville ikke deltage i projektet hvis hun skulle tage på og så sagde jeg til hende okay hvordan har det ellers forandret dit liv, og hun boede på 2. sal. Nå hvordan kommer du op på 2. sal nu går det hurtigt, bliver du forpustet? Nej det gjorde hun faktisk ikke og hun gik til trampolin, jamen hov det er jo rigtigt nok hun bliver ikke forpustet af at deltage i sporten, ja men så er det jo der, så er det jo muskler du er ved at få, du må ligesom tage den tid det tager og det gjorde at hun sagde nej hvor fedt det kan godt være at jeg tager på i vægt men jeg bliver faktisk mere mobil og det har hjulpet hende.

(P) vi har lavet nogle af opskrifterne, og hvis vi skulle bage kage, så bagte vi de der banan muffins og varm kakao man kunne lave i stedet for. Jeg havde også fra før når de drak te med massere af sukker i. Det er der ingen grund til, prøv at putte lidt i i stedet for meget, og sådan nogle ting er jeg bare blevet endnu mere med, men jeg syntes det er, vi spiser ikke så meget i klubben vi har ikke en mad bod, vi har kun slush ice og det er selvfølgelig fuldt af sukker og tilsætningsstoffer, men den er ikke sådan lige at komme af med. Det er ikke kun min beslutning og når de spørger kan vi så ikke få toast lige som i den anden klub, så lader vi som ingen ting fordi det syntes jeg, ,men hvis jeg så tænker nej det er jo en dårlig ide, der er ingen grund til at de spiser det i klubben så må jeg hellere gå over og købe gulerødder. Men direkte at motiverer dem det har jeg ikke så stor indflydelse på nu, det syntes jeg mere ligger derhjemme .Jeg tænker på det i klubben.

(H) Der har vi jo hver dag mad bar så der er vi jo bevidste om det

(P) Jeg tror også at hvis vi lavede mad hver dag ville jeg helt klart bruge de der opskrifter.

(H) Der er jo meget sukker i juice og sodavand så vi har taget sodavandene væk nu kan de få juice og kakaomælk. Sommetider for at pudse vores egen glorie så siger vi at det er kommunen der siger at vi skal ellers bliver vi dybt upopulære herovre.

(P) ja, har I ikke læst det der står i avisen om at børn får alt for meget slik i klubberne, så kommunen har besluttet, at nye klubber må ikke, dem der har det er ok men man må ikke begynde at have det.

(H) Det bruger vi meget Vi plejer at have meget slik, og i realiteten så har vi lavet en regel om at man må kun købe for 20 kr. slik om dagen det er også mange penge, men det har vi været nød til, fordi der er mange af børnene der har mange penge herovre, så for at sætte en stopper for det. Før havde vi kun 4 forskellige slags slik det kan vi lige så godt lade være med, nu har vi 10-12 slags for de køber samme mængde alligevel eller går herfra og går i kiosken og køber det kan der ske så meget andet når de går derned. Og så kom de en halv time senere og vi havde forældrene liggende i telefonen. Så det her gjort at vi har taget slikket frem igen. For vi kan ikke have på vores samvittighed at børnene rutscher rundt i byen. Og det er heller ikke vores ansvar det er forældrene der giver dem pengene. Selvfølgelig kan man påvirke dem og sige prøv at spar dem op i stedet for at bruge dem

alle her i klubben, og det lytter de også til men i sidste ende bliver pengene brugt her eller på vej hjem for de er der.

(I) Hvad oplever I har været det sværeste ved at de skulle lave om på deres kostvaner?

(H) jeg tror det sværeste har været hvis i en periode forældrene har arbejdet meget så bliver de også forsømt på det område de skal måske selv sørge for aftens mad og så bliver det noget hurtigt og der er ikke købt ind til dem så der kan det være.

(P) det har vi jo heller ingen indflydelse på, hvis de nede i klubben hvis de har nogle penge måske 20 og de så bruger alle pengene på slik, hvis jeg nu kunne gå ind og bestemme, så ville jeg sige prøv at spar halvdelen eller tænk på hvad det er for noget slik du så køber. Men det har jeg ikke reel mulighed for at gå ind og bestemme. Det er også igen mod vores metode, det er jeg blevet så meget bevidst om. Det er ikke mig der skal gå ind og sige, men jeg prøver at være nærværende ligesom i går hvor vi havde bagt boller så var det mig der stod for at de kunne få smør, syltetøj i går var der så også noget nutella, og når jeg så spørger ad i stedet for at de selv gør det og det er bevidst at der er mig der gør det fordi hvis de selv gør det så klasker de helt vildt meget på, men hvis jeg gør det så giver jeg dem det samme lag om du er tyk eller tynd eller hvad og så får det det jævne lag hvis det er det de vælger at få. Og så kiggede jeg lidt, nå men hvad kunne du godt tænke dig, kiggede hende i øjnene og sagde ikke noget, syltetøj og nutella, skal du have smør under, nej nej, og altså på den måde der tror jeg at det er sådan noget indforstået altså nå ja, der er jo ingen grund til at jeg skal have smør på. Men det er bevidst for det er jo næsten værre hvis de kommer rigtig meget på og så bagefter er der nogen der kommer med en bemærkning eller kan finde på at sige , tror du ikke lige at der er kommet lidt meget på, det undgår vi helt ved at jeg giver dem, alle får det samme og ingen bliver stillet ud, og der tror jeg at jeg har noget indvirkning også portionerne så der ikke er nogen der kommer til at tage for meget, og jeg spørger dem hvor sulten er du, du må godt få en gang til, så det er ikke kun det de spiser men også portionen, og nogle af pigerne, det lagde vi så mærke til på Lalandia da vi var sammen på den der tur altså det der med at hvordan de spiser når de sidder ved bordet, der kan du se om de er vant til, om de spiser alene eller de sidder med deres forældre. Fordi nogle sidder stille og roligt mens andre de bare skovler det ind egentlig uden at de smager maden og der kan man sige at portionsstørrelsen havde gjort at de måske spist mindre. Det er også en måde at spise sundere på ved at lave portionen mindre, lave den halve portion.

(H) Ved at lade dem selv sige at jeg kunne faktisk godt spise noget mere altså at få dem til selv at spørge hvis de vi have mere.

(P) Vi har også kun små skåle, vi har tallerkner, men når vi spiser gryderetter har vi små ligesom yoghurt skåle, så størrelsen er også, og det er det vi siger at det skal ikke være et kæmpe måltid i sig selv, selvom man spiser i klubben det skal være et supplement også for at skabe hyggestemningen så der er jo godt, det er ikke mig der har købt dem men det er fint at de ikke er så store.

(I) Hvis vi lige hopper hen til nogle motionsspørgsmål dyrker I så egentlig noget motion?

(H) ja jeg går meget i svømmehallen, så det er hvad jeg dyrker og så hver anden tirsdag hvor vi har gymnastik til spejder der er jeg jo med også.

(I) Hvad med dig Pernille?

(P) Ja men jeg cykler til og fra arbejde, rundt i klubben det er mit transportmiddel så den motion får jeg og så vil jeg sige at når du arbejder i en klub ligesom vi gør så er der faktisk meget daglig motion jeg kan tydeligt mærke det netop når jeg er på kursus et eller andet, ligesom nu at sidde en hel time på en stol det er jeg slet ikke vandt til vi går jo rundt hele tiden uden du lægger mærke til det får jeg en masse motion, men jeg går ikke til noget fast og det igen hvis vi havde været med i det her motion, det tror jeg faktisk vi havde fået noget ud af. Men jeg er blevet bevidst om det jeg tænker på det der jeg har hele tiden den der i baghovedet oh hvis det er helt rigtigt nu når jeg spiser den der pizza så skulle jeg jo bare ikke gå i seng men bare ...

(H) ja spise den til morgen mad så du er sikker på at den er væk til aften. (latter)

(P) På den facon der er det lidt mere inde i billedet.

(I) Men I har ikke ændret motionsvaner efter at I har deltaget i projektet.

(P) Nej jeg cyklede også før og det gør jeg stadigvæk så det er det samme, jeg tænker måske på at jeg skulle tage trappen i stedet for elevatoren, men jeg går ikke til noget.

(I) Hvad oplever I har været det sværeste for pigerne i forhold til at dyrke motion.

(H) Mine piger dyrkede meget motion inden og det gør de stadigvæk, det sværeste i projektet for mine piger det har været, at nu gik de til så meget, at så skulle de også med dette projekt gå til meget så der følte de at de ikke fik lov at være baren så meget eller lege så meget som de kaldte det altså de savnede klubben f.eks. men nu dyrker mine piger meget sport (P) ja de er meget aktive, (H) og der kunne de sommetider komme lidt i klemmen med det der sport med alt det de skal jeg ved at Anne er holdt op med trampolin fordi hun ikke kunne holde ud at hun ikke var oppe i klubben og det var for meget for hende men det det har ikke gjort at hun har taget på så hun er blevet opmærksom på at hun skal gøre noget mere og det gør hun så bare på en end en måde herovre.

(P) Jeg tror igen det der med i hvert fald med de to piger som har været med fra os af de har ikke dyrket noget i forvejen Og derfor syntes jeg at det var så ærgerligt at der manglede noget engagement og noget pædagogisk kreativitet fra dem som havde med motionen at gøre, for det tror jeg kunne have motiveret dem noget mere til for det første ville det være blevet til noget måske bagefter, og for det andet tror jeg også at nogle af gangene, har det været sådan at man skal huske at få alle med og hvis vi også havde været der på skift, det tænker jeg på her bagefter det skulle vi havde været, det havde gjort at vi lige kunne give dem det ekstra skub de syntes måske også at det er sjovt at vi faktisk er med.

(H) men også fordi vi kender børnene grænser lidt bedre vi kender børnene bedre, og ved hvordan man kan motiverer dem hvis de går i sort, og det er jo der man kan sige at der er de ikke udrustet til, fordi de ikke kender børnene til hverdag så de ved ikke hvor langt man kan presse dem og så gider de bare ikke, der kunne det have gjort at ...

(P) Jeg syntes at jeg kunne mærke det når vi havde de der nætværksaftener når vi havde lavet det der med at løbe op og ned af trapperne og vi lavede sådan nogle forsøg med chokolade og cola så skulle de så bagefter så skulle de så bagefter løbe det antal minutter det nu var og det gjorde at alle de efterfølgende gange der var de enormt motiverede, så tog de lige nogle ture op og ned af trapperne og der tror jeg også det betød noget vi var der.

(H) Også at de skulle vise overfor os, prøv at se hvor dygtig jeg er! Fordi de har et andet tilhørsforhold til os end til Lone og Pia.

(P) Men de er ikke kommet i gang med noget bagefter, og det er lidt ærgerligt fordi det er de to der måske er mest overvægtige. De havde måske haft ekstra meget brug for det, derfor er jeg måske også ekstra meget utilfreds over at det blev som det blev, det gik meget ud over dem. De var så flittige til at komme, men til sidst så gad de jo ikke, når der ikke bliver bakket op omkring, så gør vi lige det der og det bliver enormt sjovt og hyggeligt, nej er der kun os, det skal blive rigtig sjovt.

(H) det ved jeg i hvert fald med mange af mine piger, skulle du ikke til motion, nej vi kommer derover og så står der en derovre foruden os tre det gider vi altså ikke. Aj, kan du komme af sted det kunne jo være at i dag de var der alle sammen, når ja så gik de derover og de havde motionstøj med.

(I) Tror I det havde været bedre hvis gruppen havde været større, hvis der havde været flere klubber og flere piger med fra starten?

(H) jeg syntes at det har været godt med det lille antal, for de har engageret sig meget i hinanden og det tror jeg ikke der ville have været plads til hvis der bare havde været dobbelt så mange.

(P) Der kunne måske godt have været, et par stykker til hvis der var nogle der var fraværende, men på den anden side kunne man sige at hvis der havde været opbagningen fra dem der lavede motionen lidt mere så tror jeg, de er jo lidt mere afhængige af hinanden det tror jeg egentlig kan være motiverende til, at det er vigtigt at du kommer og nu skal vi lave det her næste gang og det bliver enormt sjovt. Jeg tror ikke man skal være for mange, så bliver det ikke så nærværende som der faktisk er brug for.

(H) Især ikke når vi havde de der rundkredser der, det ville have taget for lang tid vi havde lidt knald på i forvejen. Det var nok at vi var den gruppe vi var.

(P) Man kunne godt sige at hvis man skulle lave sådan noget igen, at man måske kunne køre flere projekter sideløbende altså en koordinator kunne måske godt tage sig af to projekter på en eller anden facon så man udnytter det at man havde lokalerne, så at kunne køre to projekter af 10 piger eller hvad det nu var men drenge ved siden af, på den måde kunne man udnytte nogle ressourcer på en anden facon.

(H) Jeg kunne godt have tænkt mig et samarbejd med Finn (Salomonsen) og hans projekt, at man kunne være taget over og så skulle vi være taget med dem, der havde de jo samme problem at det kun var motion, men så var de en gruppe der kom ind i en anden gruppe så kunne de holde sammen som gruppe og passe lidt på hinanden. Det tror jeg godt man kunne have haft glæde af og prøve det et par gange. (I) Ja, jeg ved godt hvad det er for et projekt.

(P) ja det kunne have været sjovt at komme der ind, det havde jeg slet ikke tænkt på.

(H) det kunne være en god ide og så have prøvet, for han laver også motion på ...fordi de er nogle flere, han laver også noget anderledes motion.

(P) Og så havde de måske haft mulighed for bagefter faktisk at koble sig på noget motion der, det havde måske været rigtig godt.

(H) Det er en rigtig god ide, det skulle man have gjort. Men jeg tror helt bestemt at vi havde været nød til at være der for ellers havde de ikke gået ind i et rum, fordi deres tillid den rakte ikke så langt, det syntes jeg ikke at den gør stadigvæk. Helt nye ting det er de stadig ikke meget for, der er de nødt til stadig at have den der person de kan gå til eller der kan støtte op, det har de jo behov for. De havde jo lidt sommerfugle i maven da de

skulle ud og svømme blandt de der andre normalvægtige mennesker fordi så kan man jo rigtig se hvor henne man havde problemet. Indtil de fandt ud af hvor fjollet jeg var, at det ikke var nogen hindring.

(P) Vi var jo ikke flove over det, vi gik jo bare i vandet, og det tror jeg de nød meget.

(H) At vi var nede og være på deres plan og slås og svømme og gøre alt det der hvor de måske er vandt til at se os sidde oppe ved et bord og drikke kaffe, så det havde de behov for at vi var omkring dem, og det har de stadigvæk.

(I) I forhold til projektets målsætninger hvordan oplever I så at pigerne har fået det gennem projektet? Har succeskriterierne som var større socialt netværk og mere selvtillid og personligt ansvar for sundhed. Oplever I at de målsætninger er blevet indfriet?

((H)ja, det syntes jeg

(P) det syntes jeg også, hvad de selv kan gøre for det nu, vi kan jo ikke være herre over hvad der sådan umiddelbart kommer nu.

(H) de sorterer det meget og så siger at du skal ikke bestemme det er noget jeg bestemmer. Og det gør de med det hele, ikke kun med mad.

(P) Den ene af mine piger var meget genert før jeg syntes at hun har åbnet sig meget mere op og er ikke lige så generet nu som i starten også det der med at kunne sige noget i en forsamling over for en masse andre, det ville hun ikke have turde før, men det lærte hun når vi havde det der netværk og så alle sagde et eller andet, det var okay. Det var også okay at lade være, men det virkede som om det var tilladt at sige alt. Det var jo også det der med at få noget mere selvtillid og tro på at det, og have det godt med sig selv, tro noget mere på sig selv. Og den anden syntes jeg også er blevet meget bedre til måske ikke bare opgive når tingene går galt, men protesterer og blive vred og sur og gøre et eller andet ved tingene i stedet for at være ligeglad. På den måde syntes jeg de er blevet sundere, de er blevet mere engagerede og tager mere ansvar for deres eget i den udstrækning de kan.

(H) Og fundet ud af t det er okay at de har en anden mening end andre, det syntes jeg , det kan godt være at du syntes at det er okay det du gør men jeg syntes ikke det er ok for mig accepter det. Det syntes jeg at mine piger er blevet gode til.

(P) Altså hvis mine piger bliver drillet, det tror jeg næsten ikke de gør og jeg har heller ikke hørt det mere nu at det sker i skolen og det tror jeg simpelthen er den der udstråling de får ved at du vokser og kan mærke jamen jeg hviler i mig selv og har det godt og det har vi fået.

(H) Det tror jeg faktisk at de har fået alle sammen.

(P) Ja uden at jeg kan sige at dem jeg ikke har så meget kendskab til, så syntes jeg, jeg har kunnet mærke at de har fået det alle sammen. Og det er helt sikkert at mine piger de ville ikke have udviklet sig på den måde hvis de ikke havde været med i det her.

(H)Man kan tydeligt se det i hvert fald at også at de er blevet, nu er de ikke bare de der børn der ikke bliver leget med, fordi de er for tykke eller inaktive, nu er det blevet sådan ok lad os lige prøve at undersøge hvad er der inden bag den der facade.

(P) Dvs. fordi de tror mere på sig selv, så tror vi også mere på dem og andre tror på dem. Jeg kan mærke nede i klubben, jeg tror også mere på at de kan noget mere end de kunne før. Altså det er helt konkret det kom jeg lige til at tænke på nu, at sådan er det sikkert også i skolen og rundt omkring at fordi de tror mere på sig selv, ja men jer er ok som jeg er og det er fint. Jamen så tror andre også at de kan noget mere og forventer noget mere.

(H) de udstråler et eller andet, at jeg tør faktisk godt at være anderledes.

(I) så må det jo siges at være en succes!

(P) jamen det har det været. Rigtig godt .

(I) I forhold til de mål, men måske ikke så meget i forhold til at få dem sluset ud i idrætslivet?

(H+P) nej det har det ikke været.

(P) nej det vil jeg sige at det har slet ikke været en succes, og det er jeg rigtig ked af at ikke er lykkedes og det syntes jeg er vigtigt at pointere, og det tror jeg mest er os (KUK) der kan mærke det.

(H) Jeg syntes også vi savnede lidt, for de ville jo gerne prøve de her ting som de ikke har prøvet før, og det er der hvor man kan sige nej, det er for dumt.

(P) også når de så har mødt op de der gange og så kom der ikke nogen eller at så var der ikke nogen af dem de der idrætsfolk Lone havde lavet aftaler med. Så det var super ærgerligt og til sidst så gad de ikke. Så de næede ikke at komme alle de steder hen de skulle.

(H) Jeg tror kun de fik lov at prøve den der ene gang. De var i Hillerødgade svømmehal så var de til karate en enkelt gang, Jeg tror ikke de fik lov at prøve mere og det var synd. For der kunne de godt have været inspireret og så se hvad deres humør var til.

(I) Så i fremtiden er det det område der skal sættes noget mere ind på?

(P) ja, og jeg syntes at der skal være, det er vigtigt når man laver sådan nogle projekter at pædagogerne også er inddraget, at de også er med i den del af det. At de også er med ja i en eller anden grad hvordan man nu sammensætter den skal prioriteres ligesom netværksaftener så skal motionsdelen også prioriteres. Og det kunne have været den samme, Lone lavede jo noget med dem før vi kom, så var det meningen at hun skulle lave noget motion med dem. Men det var tit maden der egentlig blev forberedt og det tror jeg faktisk godt vi kunne have nået at lave maden alligevel sådan så at hvis vi nu havde været der den der 1 ½ før , så havde vi jo været med.

(H) jeg tror også man i stedet for at samle det hele til sidst alle de her ting, at man skulle have fordelt undervejs en gang om måneden, så havde man.

(I) Nå, det troede jeg faktisk det var.

(H) Nej det var en ordentlig bunke. Så det var alle de der skuffelser de fik på en gang.

(P) der var ting der blev inddraget og de skulle møde på nogle andre tidspunkter og kom hjem på nogle andre og altså det var fuldstændig. Du kan se den her seddel, du kan se hvor mange streger jeg har sat i den.

(H) så det kunne man godt have gjort. Fordelt det så en gang om måneden kom de ud og prøve noget nyt.

(P) og det lykkedes slet ikke at få det til at fungere det var lidt synd. Og det der var så det skulle være. Altså noget af det var så i stedet for den normale motion og så følte de jo ikke at de fik noget og det lå jo lige efter hinanden. Så havde hun jo også haft en mulighed, det er jo helt henne i november, d. 15/11, hun havde haft mulighed for allerede på det tidspunkt, hvis hun allerede i september havde set at det der med at lave aftaler med nogen og børnene skal møde op et bestemt sted, det fungerer ikke så må jeg sørge for at lave nogle andre aftaler med dem og være sikker på at det holder. Nu gik det totalt i kage der.

(H) De havde fået meget mere ud af det en gang om måneden, så kunne man måske også styrer motionen hen af hvad de havde lyst til ved at sige okay vi har faktisk lyst til at danse

eller karate eller noget andet. Så kunne man måske have lavet en aftale med en klub en gang om måneden kunne de komme der ned ud over motionen. Men selvfølgelig var det også i starten at vi gerne ville have at de skulle åbne sig op børnene og komme ud og prøve motionen, men af erfaring så synets jeg at det var en dårlig ide at ligge det til sidst. Selvom man godt kunne tænke at det var vigtigt at få tillid blandt hinanden først og de slet ikke havde overskud til at komme ud, men det kan man kigge lidt i bakspejlet det burde, eller det er jeg overbevidst om at det havde de overskud til hvis de var en gruppe de følte sig trykke i, så gjorde det ikke noget at komme ud blandt andre.

(P) så kunne man måske have startet de var alligevel lidt lukkede nogle af den dem, så var der kun den der instruktør der var det og ikke nogle andre. Så var de jo nærmest sig selv alligevel. Så man kunne have lagt de trykke små hold i starten.

(H) Og så også omkring svømningen om søndagen hvor de skulle have været ude, det var lavet på en mystisk måde fordi nogle af pigerne kunne jo godt svømme og de var ret dygtige fordi mine tre piger går til svømning,. Så de kunne jo en hel masse i forhold til de andre. Men når deså kom til det her motion, jamen så var det piger de havde samlet sammen som slet ikke kunne svømme og nogle var meget bange for vand. Og der følte de lidt hvad skal vi dog her kaste med en bold i vandet når de hellere ville svømme eller lege lidt voldsomt og det var der ikke rigtig plads til så fik de lov at være sig selv igen og det var jo ikke det de havde behov for. De havde behov for at komme ud og vise at de kunne.

(P) kom de på den der tur til DGI stævne mellem jul og nytår?

(H) nej jeg tog af sted med mine men, Lone skulle have haft dem med, men der var ikke noget.

(P) så man kan sige det der med at lave de der andre ting som vi havde snakket om i weekenden, det gik heller ikke. Det kunne også være at det havde været en god ide at have samlet det til nogle ture hvor vi havde været med. Så tager vi alle sammen en tur i DGI byen, pædagoger. Lone, Pia og alle ungerne. Så var vi kommet af sted alle samme og de havde kunnet gøre hvad de ville.

(H) det gjorde jeg i hvert fald med mine piger, fordi de er så engagerede i alt det idræt. Så kunne det godt være svært for mig med de der ene samtaler med dem. Så vi kom lidt bagud med deres samtaler så derfor sagde jeg nå men så tager vi en tur, på lørdag tager vi i DGI byen og så kan de enkeltvis komme op og så kan de gå ned og lege bagefter det havde vi meget stor glæde af , det syntes de var så dejligt. Så fik de både lavet idræt og ordnet det de skulle.

(I) Den overordnede målsætning med projektet var at man skulle lave en forankret model hvor man inddrogede fritidsklubben og pædagogerne i denne type projekt. Syntes I at det er blevet en forankret model?

(Det er igen det der med motionsdelen og kost vejledning det har vi jo ikke haft indflydelse på, der skulle vi have været mere inde over. Hvis de to ting havde været med. Og så også i starten, der har man jo ikke penge til at have en til stå for selve projektet. Så det ville jo gå fra. Men hvis vi havde haft noget mere kostvejledning og regne sådan nogle ting ud plus det der med motionen så tror jeg, så kunne man godt sige at en anden gang jamen, det kunne jeg godt stå for at arrangere en anden gang og så søge et vist antal penge til nogle af tingene. Men det mangler. Det der med motionen det er vi nu lidt negative overfor fordi det gik som det gik ikke !Altså de har selvfølgelig haft det sjovt de gange hvor det har

fungeret, og de har været der og det har det været mange gange. Men det er ligesom at det hen ad vejen blev, specielt efter det hvor de skulle prøve en masse andre ting. Det gav et stort afbræk og alt blev anderledes.

Men selve det der med ”du bestemmer” metoden og det der med generelt at tænke hvad sundhed er og noget nærvær det kan man godt sige det er blevet forankret.

(I) Så det er noget I kan føre videre?

(H+P) ja, men ikke resten. Der ville jeg have haft brug for at have eksperter på igen.

(I) I har bevidst valgt ikke at have haft et decideret vægttab som målsætning, men hvordan oplever I at pigerne har forhold sig til har de talt meget om vægt, har det været noget de har gået op i?

(H) Både og syntes jeg. Det har også været vigtigt for dem at få vejret sig. De der aftner hvor vi var sammen der havde vi vægten stillet ind i et andet rum så man kunne lukke døren og selv holde styr på om man havde det og så havde man valgmuligheden for at få skrevet det ned. Og det syntes jeg alle pigerne var interesserede i, men det skulle gøres privat. Altså det var så noget man kunne sige senere, jeg har tabt mig x antal kilo. Men ikke hvor jeg var henne eller hvor er jeg nået til. Men primært har det været at de har udviklet sig og blevet mere bevidste omkring det.

(P) Jeg syntes at det er godt at det ikke har været det. Fordi det havde vi mange diskussioner om fordi hvis man har den tilgang som Lone hun , der ville det måske have været vigtigt at, så er det godt det der med at blive vejret og se hvor meget man har tabt. For hun er så meget inde i tal og kunne lave skemaer og beregninger. Men når vi så også havde det der ”du bestemmer” vi hørte fra Lise af, så var det slet ikke det det handlede om, men vi havde stadig diskussionen om hvordan det så skulle foregå og at det er jo også pigerne selv der bestemmer om de overhovedet ville have at der var andre der skulle vide måtte man godt sige det videre hvis der var andre der spurgte hvor meget de havde tabt sig så på den måde var det godt, for der fik de også selv lov. Der var ikke andre der styrede der var ikke andre der bestemte. Okay jeg vil godt ind i det der rum og veje mig Men det var heller ikke noget vi gjorde en hel masse ud af. Orv man du har tabt dig det var nå ja. Så vi skulle ikke bruge energi på det ene eller det andet det syntes jeg er fint, for så for de måske ikke det der anstrengte forhold til tal og vægt og fokusering, som nogle af os andre kæmper med.

(H) Nej det var vigtigt for os at de blev bevidst om hvordan har du det og det skulle man tage udgangspunkt i

(P) som du også sagde jamen jeg er ikke forpustet når jeg går op af trapperne og jeg kan klare nogle ting. Du kan jo ikke se på et tal på en vægt . Det kunne jo godt være , hun havde jo faktisk taget på og hvis hun kun havde fokuseret på det så havde hun måske slet ikke lagt mærke til at hun havde fået det bedre

H) nej det havde hun jo ikke

(P) Det er det jeg nogle gange syntes går så galt når man fokuserer alt for meget på vægten for det er i virkeligheden ikke det det handler om. Det handler om hvordan du har det som person. Og så kan du være stor eller lille høj eller lav og det syntes jeg vi brugte meget tid på. Prøv at føl igennem. Jeg har behov for, at nu kommer jeg ud i en situation hvad gør jeg bagefter. I gamle dage der puttede jeg i munden, men har du egentlig talt behov for at putte i munden eller har du behov for at snakke med nogen og det gjorde hun meget

der var meningen med det her projekt. Det var ikke om du tog på eller tabte dig. Det var simpelthen dit velvære og hvad du som person kunne gøre.

(P) Men vægten den var der inde i det rum som kunne lukkes af og så vidste de den var der og jeg tror bare det var den første gang der blev det gjort klart at den var der og de fik af vide hvordan det kunne foregå hvis de havde lyst til det. De så at Lone stillede vægten derind og så vidste de at de kunne gå ind og kalde på os hvis de ville have en voksen men. Så jeg håber at de har fået et naturligt forhold til at veje sig

(I) Men i lavede ikke nogle højde målinger, fordi man kan se at Lone har skrevet at der var nogle som ikke tog på men som voksede samtidig?

(Men de havde glæde af, for det fik de på et tidspunkt, det tror jeg faktisk var hende der diætisten der havde lavet sådan et skema BMI, sådan et med højde og vægt og den gik de ind og kiggede på og den hjalp vi dem så med at kigge på Den der kurve med normalvægtige og så var der både over og under. Og det med den der kurve det syntes de faktisk var ok.

(I) så der kunne man måske sige uden at skulle fokuserer så meget på at tabe sig så havde man en indikator for.

(P) Men så kunne det igen være en kurve som kunne udtrykke noget negativt hvis de havde fulgt det skematisk. Nu var det bedre at de bare selv, uden at vi vidste hvad de vejede kunne de selv uden der var nogen der lagde mærke til det gå ind og kigge.

(H) det gjorde de så også. Mine piger gik meget ind og de lavede også prikker og sådan nogle ting.

(I) Så de har faktisk gået lidt op i vægten?

(P) men det skulle ikke være det det gik ud på at kigge på et skema. Men de fik dette skema senere.

(H) Og så kom det frem, så kan jeg godt forstå hvorfor jeg ikke har tabt mig fordi jeg har jo i realiteten vokset så faldt brikkerne på plads inde i hovedet på dem.

(P) vi snakkede også om det der med muskler, selv om tøjet sad løsere på dem og de vejede det samme men at de havde fået flere muskler.

(H) vi snakkede også omkring hvordan de så ud om de havde set forandringerne i spejlet på sig selv. Det var der nogle af dem der syntes jamen jeg kan jo godt se det, jeg har fået talje eller hvad det var de sagde jamen jeg kan godt se at der sker noget med mig. Så er det ikke så vigtigt for mig hvad der står på vægten. Jeg tror hvis man havde gået meget op i og sagt du skal vejes så var der nogle af dem der var hoppet fra.

(P) Jeg tror de der netværks eftermiddage så havde de ikke haft lyst. For så ville de garanteret alle sammen have oplevet at de havde taget på og hvordan skulle vi så følge op på det på et barn der skal have større selvtillid. Det er noget andet når du er voksen vi har vores intellekt til at kaperer de der ting på en anden facon. Men det gør du ikke når du er barn på samme måde.

(H) Og de har jo fået rigeligt af nederlag så det havde de ikke behov for. De havde behov for noget nærvær når de kom.

(P) at deres humør ikke skulle blive påvirket af hvad de vejede.

(I) Vi skal til at runde af, jeg vil bare gerne høre hvad der har været det bedste ved projektet?

(H) det bedste for mit vedkommende det har været at jeg har lært KUK og stærekassen og deres børn at kende lært at få nogle redskaber i gennem ”du bestemmer”.

(P) sådan har jeg det også. Og det er de der netværkseftermiddage der har gjort det. Det hænger jo sammen det der med at vi har fået eller skabt noget netværk på tværs og børnene har fået skabt et netværk og de kan se at det kan lade sig gøre også at samles med en gruppe børn at det kan lade sig gøre at lave et sådan projekt. Det ville jeg ikke have været foruden. Jeg glædede mig også hver gang jeg skulle til de der hver 14. dag og også med forældrene. Jeg syntes det var rigtig hyggeligt. Jeg var jo på arbejde, men det var en anden måde at være på arbejde på og det var et andet formål med det og det syntes jeg har været rigtig godt. Og jeg syntes også vores møder har været gode. Det været indbringende, bare ikke det der med økonomien. Og Lalandia turen og vi har også formået at stille krav nu her da det var slut det hele og der ikke var motion. Hvad så med de penge der er tilbage: så må vi prøve at lave noget andet. Så har vi fået ideen til at nu skal vi mødes til august til en overnatning. Så de føler også dem der nu kan at vi kan samles og høre hvordan går det og spise noget god mad og sove sammen. Og så en igen om et år hvor vi laver en eftermiddag. Så pengene de bliver givet til pigerne. Ellers ville de bare ryge ind i kvarterløftet.

(H) Men også det der med når man er i byen lige meget hvor. Hvis en af børnene opdager en så kommer de farende ligesom om man er pårørende til dem. Og så hov hvad sker der her, et helt fremmed barn. Som jeg aldrig ellers ville have haft kontakt med.

(Ja, jeg mødte også Sofie og hun gik ud af projektet, hun nåede ikke at være ret lang tid med fordi hun flyttede. Og så mødte jeg hende ved bus stoppe stedet og vi fik rigtig snakket og hørt hvordan det gik. Så der er opstået et eller andet. Også at vi kan se det kan godt lade sig gøre at lave projekter på tværs af klubberne og vi er også blevet bedre, hvis nogle af vores unger kommer herop og laver noget ballade, de ved at de snakker sammen de voksne. Okay Heidi ok Christian.

(H) Det er der man sige at det har været godt og ikke kun for de piger men også for resten.

(P) helt klart det der med netværket og det der eftermiddage.

(I) Hvis I skulle ændre på noget hvad skulle det så være.?

(H) at budgettet var i orden inden man starter.

(P) Og indflydelse på hvem der bliver ansat og indflydelse på hvordan pengene skal bruges. Også dem der er eksperter på området vi var jo ikke eksperter i at lave projekter. Det var jo Charlotte til at starte med. Hun skulle jo have været hende der skulle have fået frem i os, hvor vigtigt det var at have indflydelse. Det har vi jo i vores dagligdag vi har jo indflydelse på hvem der er ansat i klubberne, hvem vi vil have, hvem der er gode til hvad. Vi har brug for en der er god til computere jamen så er det ham vi skal have og ikke ansætte ham der snakker mobiltelefon hele tiden eller er god til at lave mad. Indflydelse på hvordan budgettet skulle bruges og ansættelse af personalet så man alle sammen gik ind med samme mål i projektet. Og at vi ikke gik i gang før pengene var der. Men vi var jo ivrige. Det var alle jo det kan man sige det var både Charlotte og Lone jo også hvad skulle hun have lavet det halve år. Så var det ikke blevet hende der havde fået stillingen. Så der var måske noget pressen på der som vi ikke lagde mærke til. Fordi vi ikke vidste det. Så ville vi måske have sagt nej, vi kan ikke gå i gang hvis vi ikke har pengene. Vi ville jo fyre en person her hvis vi lige pludselig mistede nogle penge så måtte vi finde ud af hvad gør vi så. Vi kan jo ikke bare fortsætte som hidtil hvis vi ikke har ressourcerne til det.

(H) det er måske fordi man er pædagog man tænker sådan hellere have en hel pose penge og ved hvad man kan lave end at have en hel masse i vente og ingen ting vide så bliver man skeptiske med det samme.

(P) også specielt fordi vi har med børn at gøre, det er noget andet med voksne. At hvis de skal få nederlag, det er heller ikke befordrende for vores forældresamarbejde hvis vi lige pludselig skuffer dem vi har jo stillet det stort op lover alt muligt og så lige pludselig får at vide nå men det lykkedes ikke alligevel. Det kunne have ødelagt nogle ting.

(H) det syntes jeg det gjorde

(P) men det kunne rigtig have ødelagt noget hvis pengene ikke var kommet derfor et det vigtigt specielt med børn at vide hvad du har af penge.

(H) også fordi børnene ikke er ressourcestærke børn hvis det havde været e nogle der har kunnet klare okay det bliver ikke til noget, men det er børn der er blevet sviget og udsat for mobning. Og så hvis vi skaber tillid og så lige pludselig svigter igen. Det havde de ikke behov for og heller ikke forældrene for den sags skyld.

Interviewguide til projektkoordinator

Information om projektet

(lige nogle afklarings spørgsmål vedr. projektets idégrundlag og opstartsfasen)

- De interview I har lavet med pigerne, er lavet forud for projektbeskrivelsen ikke? Hvor meget af det pigerne sagde, kunne I reelt tage udgangspunkt i.
- I projektbeskrivelsen skriver I, at I inden projektets start vil lave en familiesamtale! Blev den lavet? med alle familier? Er der noget på skrift ang. det?
- Materiale på den 4 dages kost, motion og tv registrering som hver familie skulle lave, eksisterer det?
- Kostanamnesen, blev den lavet?
- Opfølgende 4 dages kost, motions tv, registrering?
- BMI tabeller, blev der ikke foretaget nogen højde målinger?

Interviewspørgsmål

Baggrund

- Har du været ansat på denne type projekt før?
- Har du tidligere erfaring inden for området med overvægtige børn/kost/motion?
- Hvad var din motivation for at deltage i dette projekt?
- Ud fra hvilket idégrundlag har I sammensat projektbeskrivelsen?
- Hvorfor blev det "Du bestemmer" metoden, og supervisionen og coachingen?
- Dyrker du selv noget motion?

Projektets etableringsfase

- Hvordan foregik rekrutteringen af hhv. pigerne og pædagogerne?
- Hvordan reagerede de på tilbudet?
- Hvorfor valgte I at lave projektet kun for piger?
- I havde budgetteret med ca. 400.000 kr. Men fik ca. 100.000 kr. mindre. Hvad betød det for projektet? Hvor blev der beskåret?
- Hvordan var det at få indsamlet penge til dette projekt?

Projektets målsætninger

- Er alle, de i projektbeskrivelsen planlagte aktiviteter, blevet afholdt?
- Er der aktiviteter, som ikke fremgår af projektbeskrivelsen, som er blevet afholdt?
- Har projektet opfyldt sine målsætninger?
- 1) overordnet formål – At finde en lokal forankret model for arbejdet med overvægtige piger?

- 2) delmålene for hhv. pigerne, forældrene, pædagogerne og den frivillige idræt?
- Hvis ikke, hvorfor tror du?
- Hvorfor var det ikke et decideret mål at pigerne skulle tabe sig?
- Hvorfor valgte I at det skulle være frivilligt om pigerne ville vejes?
- Hvorfor har I valgt ikke at have nogen deciderede kvantitative målsætninger (vægttab, nedgang i fedtprocent, nedgang i kropssomfang, forbedret kondition osv.)

Projektets effekt

Personligt (pigerne)

- Har pigerne generelt fået det bedre af at deltage i jeres projekt?
- Har pigerne oplevet det som en succes at deltage i projektet?
- Har de generelt haft succes oplevelser med idrætten? Hvor har de haft mest succes?
- Har de haft succes i forhold til det at spise sundere?
- Har pigerne tabt sig?
- Har pigerne tilegnet sig de tiltænkte handlekompetencer? (redskaber til opretholdelse af sunde vaner omkring kost og motion)
- Har pigerne fået bedre selvværd? Selvtillid?
- Har pigerne fået forbedret deres sociale netværk?

Kost

- Har pigerne reelt ændret kostvaner pga. projektet?
- Har pigerne ændret holdning til mad og det at spise?
- Har pigerne opnået en forståelse af sammenhængen mellem overvægt, kost og motion?

Motion

- Hvordan havde pigerne det med at dyrke motion?
- Ændrede det sig i løbet af projektet?
- Hvad var den bedste oplevelse mht. pigerne og motionen?
- Hvad var det sværeste mht. pigerne og motionen.

Sundhed

- Havde pigerne en holdning til sundhed inden de deltog i projektet?
- Ændrede de holdning under projektet?

Familien

- Hvordan oplevede du at forældrene taklede pigernes /familiens forhold til mad og motion?

- Hvordan oplevede du deres villighed til at deltage aktivt i projektet?
- Hvad har været det sværeste for forældrene i forhold til deres deltagelse i projektet?
- Hvad har været det bedste?

Opsamling

- Hvordan oplevede du sammensætningen af arbejdsgruppen?
- Var der andre faggrupper som kunne have været gavnlige at have med på projektet? (sundhedsplejesker, diætister, skolelærerne osv. idrætskonsulent)?
- Motionskonsulenten – hvad bestod hendes opgave i?
- Hvordan oplever du at de deltagende pædagoger har indgået i opgaven?
- Hvordan syntes du de har varetaget deres nye hverv.
- Syntes du at har fået opbygget de nødvendige kvalifikationer til selv at kører projektet videre i fritidsklubs regi?
- Projektet skal ikke som planlagt, kører videre med en opfølgingsfase. Hvad tror du er den væsentligste grund til at pigerne ikke gider fortsætte?

Afrunding

- Hvis du set i bakspejlet, kunne lave én grundlæggende ting ved projektet om. Hvad skulle det så være?
- Er der noget du ellers har lyst til at fortælle om projektet?

Interview med projektkoordinator Lone Dahl Nikolajsen

(I) Jeg har lige til en start en start nogle afklarings spørgsmål omkring projektets idegrundlag og opstarts fasen og sådan.

(L) ja

(I) De interview i lavede med pigerne i starten, Den lavede i forud for projektbeskrivelsen ikke?

(L) Jo sådan lidt.

(I) eller var det samtidig med projekt beskrivelsen. Jeg tænkte bare på om i brugte noget af det pigerne sagde i forhold til projekt beskrivelsen.

(L) nej det gjorde vi ikke.

(I) Så det var mere eller mindre bestemt hvad der skulle være i den der. Så skriver i også i projektbeskrivelsen, at i inden projektets start vil lave en familie samtale med alle familierne. Lavede i det?

(L) Nej det gjorde vi ikke.

(I) hvorfor gjorde i ikke det, var der ikke tid

(L) Nej

(I) så der er ikke noget på skrift der om.

(L) Vi lavede kostvejledninger i stedet for.

(I) Ok, det er bare fordi at jeg med denne evaluering skal gå ind og se på er der nogle ting i projektbeskrivelsen som ikke er blevet gennemført. Der skal fremgå om der er nogle ting der er blevet lavet om eller gjort på en anden måde, ikke har været gennemført. Det er derfor jeg spørger til de her ting. Det skal bare lige fremgå hvis I skriver i projektbeskrivelsen at I vil lave det og det og så evt. har lavet det på en anden måde.

(I) Der står også at I vil lave 4 dags kost, motion og tv registrering.

(L) Jamen det er vi gået helt fra.

(I) Jamen det er godt at vide, for når det står i projekt beskrivelsen så skal jeg vide om det er med eller ej. Og der blev heller ikke lavet en kost anamnese?

(L) Nej.

(I) Fint så kan jeg ligesom få afklaret at det ikke har været med.

(I) Så skal jeg vide hvordan og hvorfor blev der taget initiativ til netop dette projekt?

(L) Jeg var ikke med til det men jeg mener at det var Charlotte (Rønnau) der var

(I) Ja det var hende der startede det op i starten inden Sune overtog.

(L) Hun havde snakket sammen med pædagogerne om at der var mange overvægtige piger i deres klubber.

(I) For jeg havde, undskyld jeg afbryder dig interview med pædagogerne, og de kunne ikke huske hvordan det var startet. Var det noget Charlotte havde indkaldt til.

(L) Der var et måde hvor de snakkede om at det kunne være en god ide og så kontaktede hun pædagogerne efter det.

(I) Ud fra hvilket idegrundlag har I sammen sat projektbeskrivelsen?

(L) Det var mest hende der stod for det, det er det godt nok.

(I) men kan du fortælle mig hvorfor det blev lige præcis den der ”du bestemmer” metode. Hvorfor I valgte den som udgangspunkt?

(L) Det var Charlotte der havde været til et foredrag med hende Lise Dahlsgaard.

(I) Det var ikke fordi Charlotte havde beskæftiget sig med det tidligere

(L) Nej nej

(I) og hvad med supervisionen med Finn Salomonsen?

(L) Det var fordi det havde vi også hørt om.

(I) Det sidste med PLA, hvad var forbindelsen der?

(L) Det var dem der betalte den ene gang motion

(I) Så I fandt ud af at lave et samarbejde med dem?

(L) Ja i håb om at de kunne lave et pige hold efter.

(I) men I tog kontakt til dem og så sagde de at de ville finansiere den ene ugentlige motion?

(L) Ja

(I) Hvad var din motivation for at deltage i projektet?

(L) Jamen det var jo at prøve det af, der er jo lige noget for en med en uddannelse som mig så ja

(I) Hvordan kom du med vad det?

(L) Jeg kontaktede selv Charlotte, for at høre hvad de havde gang i.

(L) Hvad med dine arbejdsopgaver hvad har de bestået af i opstartes fase, der hvor du kom på. Jeg har lidt svært ved at se hvor langt Charlotte var inden du kom på?

- (L) Jamen jeg var med til det hele, men jeg blev først ansat fra august af hvor projektet startede. Jeg var i praktik der til at starte med.
- (I) Så var du med til at lave projektbeskrivelsen fra august af?
- (L) Fra januar faktisk.
- (I) Ok men du var først lønnet fra august da projektet gik i gang.
- (I) Og pædagogerne har været med undervejs hele tide i udarbejdelsen af projektbeskrivelsen.
- (I) Har du lavet denne type projekter før?
- (L) Nej.
- (I) Så du har ikke tidligere erfaring inden for overvægtige børn og kost og motion?
- (L) Nej
- (I) Dyrker du selv noget motion
- (L) Ja
- (I) Hvad dyrker du?
- (L) Alt muligt, styrketræning, svømning.
- (I) Så har jeg lige nogle spørgsmål til projektets etableringsfase
- (I) Hvad syntes du om sammensætningen af arbejdsgruppen, hvordan fungerede den?
- (L) Med pædagogerne?
- (I) Ja
- (L) Kommer pædagogerne til at læse det her?
- (I) Det gør de nok, men jeg skal nok formulere det ordentligt.
- (L) Du må ikke skrive det på en hård måde, men der har været nogle kriser fordi de ser på tingene anderledes end jeg gør. Alle pædagogerne var selv overvægtige. Og det går at de så tingene på en helt anden måde.
- (I) Hvordan, i forhold til hvad?
- (L) At de skulle have lov til at spise slik og alt muligt nogle gange, de skulle jo ikke straffes de skulle have lov til at hygge sig.
- (I) I hvilken sammenhæng var det?
- (L) Det var både på Lalandia og når vi lavede mad.
- (I) Også til madlavningsaftenerne, med det argument at børnene ikke skulle straffes?
- (L) Ja, og hvor de havde nogle kommentarer hele tide til, kan maden smage godt når der ikke er fedt i. Det var ikke så godt.
- (I) Hvordan gik det da I skulle sammensætte projektbeskrivelsen.
- (L) Jamen der gik det faktisk fint.
- (I) Det kunne I godt blive enige om hvad det skulle indeholde.
- (L) Ja der gik det fint
- (I) Så det var mest i praksis, da det reelt var oppe at køre, at I gik lidt skævt af hinanden?
- (L) Ja, men det skal jo også siges at da vi var i halvdelen af projektet der stod vi og manglede penge. Måske kan det være derfor at de har været lidt emsige.
- (I) At der ikke var penge nok til dem?
- (L) De ville ikke være med hvis de ikke fik løn for det og så viste de bare deres utilfredshed på en anden måde.
- (I) Ok så der var lidt gnidninger de.

- (L) ja det var der.
- (I) Kunne du have forestillet dig at det havde været bedre hvis der havde været nogle andre inden over hvis der havde været flere faggrupper repræsenteret i arbejdsgruppen?
- (L) måske skal man lige prøve at snakke med dem der skal man snakke med dem der skal stå for den enkelte klub, også så de ikke selv har et problem.
- (I) Syntes du at det var et problem at de måske selv havde et problem?
- (L) Ja, men det må du ikke skrive direkte.
- (I) Nej det skal jeg nok lade være med, men hvorfor tror du det. Fordi de havde personlige interesser.
- (L) Fordi det gik for meget ud over børnene, det der med at de syntes at de skulle have lov at skeje ud nogle gange og deres kommentarer til sund mad og sådan noget. Så vores ting havde svært ved at holde, når de havde det på den måde.
- (I) Ja men et er fint at vide for man får jo nok nogle lidt modstridende beretninger fra hver side.
- (I) Nå så lidt mere sådan praktisk. Hvorfor valgte I at lad projektet være kun for piger?
- (L) for at, jeg har læst meget om at når de er samlet så holder pigerne sig lidt tilbage, det var for at de skulle have lov at udvikle sig og være kun piger.
- (I) Ud fra hvilke kriterier blev pigerne udvalgt?
- (L) Som jeg skrev i min projektbeskrivelse så var det vist 130% overvægtige
- (I) der var ikke noget ud over vægten?
- (L) nej, de skulle hav det hårdt
- (I) Var det pædagogerne alene der valgte dem ud, bestemte hvem der skulle være med i projektet.
- (L) Ja
- (I) Du har lige været inde på det lidt mht. økonomien, hvordan oplever du at det var med budgettet. I havde budgetteret ca. 400.000 og I fik 100.000 mindre hvad betød det for projektet.
- (L) Altså det gik fint nok, hvis bare de havde været der til at starte med så vi ikke havde haft den der midtvejs krise.
- (I) Det var et problem at I var usikre på om I overhovedet havde penge nok til at gennemføre det.
- (L) Ja det var det
- (I) Og det tror du også har smittet af på holdningen hos de involverede parter
- (L) Det tror jeg ja.
- (I) Jeg springer lige lidt i det, men hvordan reagerede pigerne på tilbudet?
- (L) De var meget glade de glædede sig helt vildt.
- (I) Så ingen var blevet pressede til at deltage
- (L) nej slet ikke
- (I) Det var bare en udstrakt hånd der glædeligt kom der?
- (L) ja
- (I) Så lige nogle spørgsmål omkring projektets målsætninger. I har forholdsvis mange målsætninger, nej ved du hvad, det vender jeg lige tilbage til jeg skal lige have styr på de aktiviteter i har beskrevet i projekt beskrivelsen er de alle sammen blevet afholdt?

(L) ja, undtagen indkøbsturen ja for den tog jeg med dem hjemme. De var meget svære at samle forældrene.

(I) Har I lavet andre aktiviteter som ikke fremgår af projektbeskrivelsen som er blevet afholdt?

(L) Så er det kun sådan noget som julearrangementet, det er ikke i projektbeskrivelsen?

(I) Så kommer det her med projektets målsætninger. Syntes du det overordnet, hvis man tager den lokalt forankrede model syntes du så at det er blevet indfriet?

(L) Ja det syntes jeg

(I) Kan du forklare lidt om hvordan?

(L) Ja men det er det med at pigerne er blevet samlet, en af vores målsætninger var også at pigerne skulle lære hinanden at kende dem fra de andre klubber. Og blive en homogen gruppe og kunne støtte hinanden og . Og der syntes jeg faktisk at det hele er nået.

(I) Så som model så syntes du at det er lykkedes?

(L) Der har lært noget i hver sin klub, og jeg mener også at pædagogerne har noget med hinanden at gøre stadigvæk, det var i hvert fald målet. Det gjorde de sidst jeg snakkede med dem.

(I) Hvis man ser lidt på delmålene for pigerne, forældrene og pædagogerne og den frivillige idræt. Hvordan syntes du at de er blevet opfyldt?

(L) jeg kan ikke lige huske det helt

(I) For pigerne der var det det med at oparbejde selvtillid netværk og ansvar for egen sundhed.

(L) Det har de

(I) og hvad med i forhold til motion og kost?

(L) De lærte i hvert fald, da vi var i gang med projektet der vidste de godt hvad det betød men jeg er ikke sikker på at de lever efter det nu. Noget af det sidder nok stadigvæk i dem i baghovedet. Men jeg tror det skal vare længere tid og deres familier skal mere med.

(I) Så den intensive fase på 6 måneder har ikke været tilstrækkelig syntes du.

(L) Nej, der skulle være mere aktivitet fra forældrenes side. Det var nogle svære forældre at få til at møde op, og de har jo alle sammen ikke ret mange penge. Så selvom man prøver at fortælle dem at man kan leve anderledes så er det meget svært for dem fordi de har så meget andet i hverdagen, at ændre på det.

(I) Hvad med i forhold til pædagogerne syntes du de er blevet kompetenceopbygget tilstrækkeligt til at .

(L) I hvert fald på den psykologiske del det syntes jeg.

(I) De var ikke med til motionsdelen?

(L) Nej

(I) er der en grund til det, eller er det udelukkende økonomisk?

(L) Det er økonomisk, det ville have været noget bedre hvis de var. Også for at det er jo dem pigerne skal se fremover, så hvis de havde været med i motionen så havde det virket anderledes på pigerne.

(I) Det havde måske også løst problemet, som du også skrev i evalueringen med at være nok til at lave motion, at der nogle gange kun var 2-3 piger

(L) ja

(I) Hvorfor var det ikke et decideret mål at pigerne skulle tabe sig ?

(L) Fordi hvis man går efter den der ” Du bestemmer metoden” så skal de kun gøre ting de har lyst til, derfor skulle det ikke handle om vægt. Det skulle mere handle om at de fik det bedre og på den måde tabte sig.

(I) Det er derfor at I ikke har nogle kvantitative målsætninger overhovedet ?

(L) De havde det helt vildt dårligt med at se en vægt så det undgik vi

(I) Hvis vi skal snakke lidt om projektets effekt så har jeg nogle spørgsmål om personligt for pigerne, og om kost motion og sundhed.

(I) Tror du pigerne generelt har fået de bedre af at deltage i projektet?

(L) ja det tror jeg

(I) På hvilket plan tror du at de har fået det bedst?

(L) Det er med deres psykiske velbefindende, helt klart. De er blevet mere åbne, har fået mere selvværd , har fået bedre kondition nye venner. Der var virkelig en stor fremgang der.

(I) Og der gælder for dem alle sammen, der var ikke nogen som faldt ved siden af som ikke har opnået det samme som de andre.

(L) nej

(I) Så du vil sige at det har været en succes for dem at deltage i projektet?

(L)ja

(I) Hvordan med idrætten har de også haft succes oplevelser der?

(L) Ja prøvede jo alle mulige forskellige ting, og nogle ting var jo noget de havde prøvet i skolen og ikke blevet valgt eller var blevet valgt helt til sidst og ikke rigtig fik lov at prøve og turde vise at de kunne. Det fik de så lov at prøve her. Det var rigtig godt man kunne virkelig se en udvikling.

(I)Har de haft succes i forhold til at spise sundere og ændre deres kostvaner?

(L) Ja, de snakkede meget om hvor mange stykker frugt og grøntsager de var begyndt at spise. Og hvordan de var begyndt at bruge grøntsager i stedet for kød. Så man kunne se at de var stolte hver gang de spiste frugt. Det var små ting, lidt ad gangen.

(I) Selv om det ikke var en pligt at de skulle tabe sig var de så ikke interesserede i det?

(L) Jo alle sammen, det var jo et mål at de skulle tabe sig de skulle bare ikke vejes. Og de gik op i det. I starten var der ikke nogle der ville vejes men til sidst ville alle vejes.

(I) Og de tabte sig alle sammen?

(L) ja det gjorde de, i hvert fald inde jul.

(I) Kunne man ikke have forestillet sig man havde lagt det på tre måneder før jul tre måneder efter

(L)Jo det ville have været bedre.

(I) Tror du pigerne reelt har ændret kostvaner pga. projektet?

(L) Da vi sluttede havde de mange af dem. De tænkte over det i hvert fald. De tænkte i hvert fald mere over hvad de putter i munden. De tænkte meget over hvad de skulle gøre når de havde spist et stykke chokolade. Så nogle gange undlod de at spise det og sådan nogle ting. Men mange af dem fik jo bare serveret maden derhjemme. Så der var det nok sværere for dem.

(I) Tror du det har været nyhedens interesse fordi de var i det og der var så meget fokus på dem, eller tror du det kan vare ved.

(L)Jeg tror ikke det holder ved, jeg tror der skal være noget opfølgning før det varer ved.

- (I) Tror du det er fordi de ikke har fået forståelse for det eller er det bare enormt svært at komme ud af.
- (L) Jeg tror de har forståelse for det. Det er mere det der med nu er de bare på egne hænder igen, og der ikke støttes nok op derhjemme.
- (I) Så lige lidt motionsspørgsmål. Hvordan havde pigerne det med at dyrke motion.
- (L) De havde det godt, der var nogle der brokkede sig nogle gange. Hvis ikke de gad lave det vi skulle lave. Men generelt gik det godt. Og de deltog i det hele
- (I) Ændrede deres holdning sig i løbet af projektet?
- (L) ja det gjorde den. De havde mere gå på mod her til sidst.
- (I) Hvad var den bedste oplevelse mht. pigerne og motionen?
- (L) Det var at se hvordan deres kondition ændrede sig. Det var helt vildt, i starten kunne vi være i gang en halv time højt. Til sidst kunne vi godt have fortsat i 2 timer.
- (I) Hvad var det sværeste?
- (L) Det var at blive ved med at motivere dem finde på nye ting.
- (I) I måtte aflyse nogle gange i løbet af projekt perioden, har det været med til at nedsætte motivationen?
- (L) nej det tror jeg ikke det var to gange det kan det ikke have gjort.
- (I) Havde i diskuteret børnenes holdning til sundhed inden de deltog i projektet?
- (L) Nej
- (I) Så du ved ikke om deres holdning ændrede sig
- (L) Altså vi snakkede om. Vi tog det lidt på en anden måde. Hvordan de så sundhed og den blev ændret. Når man sagde sundhed hvad de så tænkte.
- (I) Så der havde de hvilken holdning inden?
- (L) At være tynd
- (I) Og hvad havde de efterfølgende?
- (L) At man skulle lave motion og være glad. Spise sundt.
- (I) SÅ er det lidt til familierne igen hvordan oplevede du at forældrene taklede pigernes forhold til mad og motion?
- (L) Nogle af dem var meget hårde faktisk. De kunne ikke forstå hvorfor deres pige tog på fordi de var meget strenge derhjemme. Og så var der nogle der bare tog det, lidt sådan jamen det havde de ikke overskud til. Så det var lidt forskelligt
- (I) Hvordan oplevede du deres villighed og interesse for at deltage i projektet?
- (L) Det var meget individuelt. Der var nogle der var meget ivrige og nogle der ikke gad.
- (I) Hvad tror du har været det sværeste for forældrene i forhold til deres deltagelse.
- (L) At støtte op om det, det virkede som om at det var svært at være rolle modeller for deres børn.
- (I) Hvad tror du har været det bedste for dem?
- (L) At se deres pige blive meget glade.
- (I) Så har jeg bare lige nogle opsamlings spørgsmål. Tror du der kunne være andre faggrupper som kunne være gavnlige at have med på projektet?
- (L) Jamen hvis der skulle have været nogen så skulle det have været en eller anden instruktør.
- (I) En idræts
- (L) Som var på holdet og havde fortsat.

- (I) EN der skulle have været på hele projektet igennem.
- (L) Ja fordi det var derfor de stoppede, fordi de ville ikke fortsætte med en anden instruktør.
- (I) Den motionskonsulent der var på en gang om ugen. Det var det eneste hun lavede undervisning en gang om ugen?
- (L) hun var jo med helt fra starten. Jeg var med hver gang. Så vi var to de dage hun var der.
- (I) Mht. denne opfølgingsfase som ikke er fortsat, hvad tror du så er den væsentligste årsag til at pigerne ikke ønsker at fortsætte?
- (L) Det har været fordi at jeg ikke fortsatte.
- (I) Helt afsluttende hvis du skal se i bakspejlet og lave en grundlæggende ting om, hvad skulle det så være?
- (L) Det skulle være økonomien, det betød virkelig meget.
- (I) Og hvad har du lært af projektet?
- (L) Jeg har lært rigtig meget. Jamen jeg har lært, det hele har jo været nyt for mig, så jeg har virkelig lært hvordan man skal gribe sådan noget an. Jo det har jeg virkelig. Jeg er i gang med at starte et nyt op.
- (I) Samme regi
- (L) Ikke med pædagoger, men forældre.
- (Er der nogle ting du har valgt at tage ud?)
- (L) Nej kun det med pædagogerne
- (I) Syntes du ellers ikke at det har været en god måde at gøre det på?
- (L) Jo det syntes jeg helt sikkert også fordi de kende området og de er der for børnene hele tiden.

Interviewguide idræts- og motionskonsulenten i motionssatsningen i Kvarterløft NV

Interviewspørgsmål

Baggrund

- Hvorfor blev der taget initiativ til netop dette projekt?
- Hvad var idégrundlaget med projektet?
- Hvad har din rolle været i dette projekt?
- Har du erfaring med denne type af projekter fra tidligere?

Projektets etableringsfase

- Hvordan forløb projektetableringsfasen? Var der nogen problemer?
- Hvordan rekrutterede i pigerne/familierne og pædagogerne?
- Hvordan oplever du at projektet blev modtaget?
- Hvordan oplever du at økonomien i projektet hang sammen – (hvad med det beløb der var afsat til opfølgingsfasen?)

Projektforløbet

- Hvordan oplever du at projekt forløbet er foregået?
- Har der været foretaget nogle justeringer undervejs, som ikke forekommer af projektbeskrivelsen.
- Har der været nogen problemer?
- Har arbejdsgruppen fungeret godt?
- Hvordan vurderer du sammensætningen af arbejdsgruppen, i forhold til varetagelsen af dette projekt?
Hvordan oplever du pædagogernes tilgang / deltagelse i projektet?
- Hvad tror du det betyder for projektet at pædagogerne tildeles et så forholdsvis stort ansvar på et fagområde som ikke helt ligger inden for deres rammer?
- Kunne du have tænkt dig at der var andre faggrupper repræsenteret? Hvorfor?
- Hvordan vurderer du at forældredeltagelsen er forløbet?
- Kunne du, set i bakspejlet? Have forestillet dig at forældrene kunne have været involveret på en anden måde?
- Hvorfor har I som udgangspunkt valgt ikke at fokusere ret meget på de kvantitative data? (vægttab, BMI målinger, omfangsmålinger, konditionsforbedringer osv.)

Projektets målsætninger

- Har projektet ud fra dit synspunkt opfyldt sine målsætninger?
- 1) På det overordnede plan med at lave en lokalt forankret model, med inddragelse af pædagoger og fritidsklubben? (dette er vel både et mål og et middel)
- 2) Delmålene i forhold til pigerne, pædagogerne, forældrene og den frivillige idræt?

Projektets effekt

- Har projektet haft den tilsigtede effekt og hvordan havde i forestillet at ”måle” effekten af de enkelte områder ” de bløde kvalitative” data? (se projektbeskrivelsens succeskriterier) I forhold til:
- Pigeres vægttab, selvtillid, selvværd, kompetencer(ansvar for egen sundhed) netværksdannelsen, uddannelse af pædagogerne, udslusning til den frivillige idræt (samarbejde mellem fritidsklubber og idrætsforeninger (PLAY))?

Opfølgingsfasen

- Hvad tror du er den væsentligste årsag til at der ikke er opbagning til en opfølgingsfase af projektet?
- Hvordan kunne det have været håndteret anderledes?
- Hvad skal der nu ske med de piger og deres forældre der har deltaget i projektet?

Afrunding

- Hvad oplever du som den største succes ved dette projekt?
- Hvad oplever du som værende den største barrierer i dette projekt?
- Hvad har du lært af dette projekt?

Interview med motions- og idrætskonsulenten i Kvarterløft Nordvest

(I) Jeg kan lige starte med at sige at jeg har delt det op i nogle områder, der er lidt baggrundsviden først, projektets etableringsfase, projektets målsætninger og projektets effekt.

(I) Hvorfor blev der taget initiativ til netop dette projekt, ved du det?

(MK) nej, det ved jeg faktisk ikke, jeg er lidt usikker på om det var nogle pædagoger der kom til den daværende motionskonsulent Charlotte Gregersen (Rønnau), eller om det var Charlotte der tog initiativ til det. Vi bruger meget at folk kommer ind fra gaden, men det tror jeg ikke. Jeg tror ikke det var det der skete, men jeg er ikke helt sikker på det.

(I) Det har ikke været en del af motionssatsningen?

(MK) jamen motionssatsningen har det område både at få fat i børn og unge, tage fat i særlige grupper og tage fat i mange forskellige målgrupper og der ligger børn og unge klart inde som et af de kerne projekter, hvor man gerne vil lave noget, der er oplagt projekt

at tage fat i, men der er ikke noget specifikt om at vi skal have fat i overvægtige piger og have fat i fritidsklubberne, men det er klart inaktive børn.

(I) Ved du hvad idégrundlaget med projektet har været?

(MK) Jamen idégrundlaget har jo været at prøve at illustrerer at man tager en allerede afprøvet metode altså "du bestemmer" metoden, hvor pigerne, hvor deltagerne tager ansvar for sig selv, prøver at lægge dem ned i tids...(?), ja, men de har piger er jo yngre end det man normalt har prøvet, de her 10-12 år ikke at de selv skal tage ansvar for det og så kombinerer det med en opfølgingsfase ude i fritidsklubben hvor de tre pædagoger har den daglige kontakt. Det har været ideen, hvor man altså kombinerer denne metode med noget motion via PLAY og så også noget kost og så Lone som er projektkoordinator på det, og som er diætist uddannet så det passer rigtig godt sammen på den måde.

(I) Hvad har din rolle været i dette projekt?

(MK) Min rolle har jo været, at jeg indtrådte på et tidspunkt, hvor projektet skulle til at starte så min rolle har primært været at lige som så mange andre projekter, så er vi projekt ejere her nede i kvarterløft nordvest. Vi går ind i nogle projekter, som vi er interessant eller der er nogen der har lavet noget som vi syntes vi godt kunne tænke os dvs., det økonomiske fundament det ligger hos os vi udbetaler løn til Lone vi får penge fra det ene og det andet sted, men alt efter projektet, der var et projekt med Henriette Curtz, hvor hun stort set lavede alt selv hvor hun var selv kørende, hvor det stort set kun var noget vi skulle skrive under, men det her projekt har motionssatsningen nordvest som vi hedder som det her er en del af Der har vi spillet en ret stor rolle netop fordi der har været problemer med finansieringen fordi der har været en overgangsfase i forhold til at Lone som er projektkoordinator ikke var med helt fra starten Charlotte og pædagogerne som var med fra starten, der har Charlotte så holdt. Så der har været behov for en eller anden for torv holder i.

(I) Har du erfaring med denne type projekter fra tidligere?

(MK) Ikke specifikt i forhold til dette men altså, jeg har arbejdet med målgruppen både med børn og med overvægtige, også i nogle andre projekter men ikke i så firkantet et projekt, som det her, så det har jeg ikke, men selvfølgelig i lignende projekter i forbindelse med kvarterløft (I) og overvægt (MK) Ja.

(I) Hvis vi skal se på projektets etableringsfase, hvordan forløb den fase så?

(MK) Altså så er det jo igen at jeg ikke kan uddybe helt men så vidt jeg er orienteret, da jeg fik overdraget projektet, så var der tale om at pædagogerne i samarbejde med idrætskonsulenten hernede og til en vis grad efter at Lone kom med, var med til at lave projektbeskrivelsen sammen, og det var både en styrke og en svaghed. Det er i hvert fald en styrke at alle parter er enige om det grundlag man har, men det kan også være en svaghed i forhold til at nogle som er deltagere og interessenter i projektet også føler sig som ejere af projektet. Så det er sådan jeg mener at det blev lavet, det simpelthen var en langvarig proces hvor pædagogerne var med til at skrive projektbeskrivelsen:

(I) Var der nogen problemer, nogle uenigheder om hvordan det skulle være?

(MK) det tror jeg givetvis at der har været altså det er der jo so regel når der er forskellige faggrupper involveret, at pædagoger ser tingene i forhold til deres uddannelse og idrætsstuderende eller idrætsfolk ser det på en anden måde, den sidste på en tredje måde, at man syntes der er nogle ting der er vigtige. Men grundlæggende har man været enige om at man skal have noget motion og noget bevægelse i forbindelse med den her "du bestemmer"

ansvars metode og jeg vil skyde på at fordelingen har været lidt af et kompromis i forhold til forskellige faggrupper.

(I) Men du ved så heller ikke hvorfor det var ”du bestemmer” metoden der blev valgt som grundlag?

(MK) ikke andet end at den har været fremherskende i forhold til overvægt generelt og er blevet benyttet med succes i andre projekter også i forhold til børn eller unge og måske ældre og at det måske er blevet valgt, altså Lise Dahlsgaard har jo fået udbredt den meget, så jeg vil skyde på at det er en af de mest klare modeller.

(I) Ved du hvordan de rekrutterede pigerne?

(MK) De gik jo i gang med, der var jo de her t3-4 pædagoger eller fritidsklubber og så var der en der meldte fra igen, så der har været 3 pædagoger fra 3 forskellige fritidsklubber i nordvest og omegn, eller de to og så TK ungdomsgård. Og jeg tror jo at der har været nogle specifikke kriterier dem kan jeg ikke huske hvor meget der har været i forhold til BMI hvor stor en overvægt de skulle have. Og så tror jeg simpelthen at de her pædagoger har udvalgt de piger der har været relevante i de forskellige klubber, det er jo ikke så mange der har været, men det er åbenbart dem der har været potentielle

(I) ja, for det er ikke et ret stort antal

(MK)nej

(I) var det en ide at det kun skulle være en lille gruppe, eller må der godt have været flere?

(MK) Jeg tror målgruppen var 10-12 piger, der kom så 10, og så senere definerede vi det til 9 som egentlig blev færdige med det, men meningen var 10-12 og det man jo kunne forestille sig det var at man lavede flere forskellige hold, men det har der åbenbart ikke været piger nok til i denne her sammenhæng

(I) Man har ikke bare lavet det som et prøve forsøg?

(MK) nej, også fordi grunden til at man ikke har prøvet det, det er simpelthen fordi at pædagogerne er dyre i drift som alle mulige andre faggrupper har de en..... og alle faggrupper er dyre når de skal have timebetaling for hver ting de laver i forhold til dem der er projektansatte, så det er nok derfor at det har været svært.

(I) Ved du hvordan projektet blev modtaget af pigerne og forældrene?

(MK) jeg ved faktisk ikke hvordan de havde det inden de startede, men jeg ved at så snart de startede, de startede jo med den der Lalandia tur sammen med pædagogerne som de kendte i forvejen, der ved jeg at pigerne og også det de gav udtryk for over for deres forældre fik et enormt ”boost” i forhold til selvværd næsten fra uge 1 altså i forhold til ”du bestemmer” metoden, i forhold til selvværd og hvad der er af problemer associeret med overvægt som ikke er decideret overvægt der har der været meget positivt og så også at de har tabt sig meget, altså det virker som om.. og det har forældrene også givet udtryk for at det er faktisk gået rigtig godt børnene er gået hen og korrigeret deres forældre eller hvad det nu kunne være, det har været godt. Jeg tror det har hjulpet at det har været nogle pædagoger som pigerne i forvejen kendte.

(I) Tror du at det har været en fordel for pigernes interesse og motivation for at deltage?

(MK) ja, enormt, det tror jeg nogle gange kan man.....men jeg tror at når man har at gøre med særlige grupper, altså grupper som ikke skal hjælpes fordi de er normale, om der så er et eller andet, om det så er fordi de er overvægtige eller lider af et eller andet eller hvad

ved jeg eller ikke er socialt aktive så tror jeg at der vil være meget stort behov for at der er en kendt person der kan give dem tryghed som er vigtig for at de har lyst til at være enten i foreninger eller fritidsklub eller i alle mulige forskellige sociale netværk.

(I) Hvordan oplever du at økonomien i projektet har hængt sammen?

(MK) økonomien har været udfordrende kan man sige, der har været et stort budget og sammen holdt med at der har været så få piger igennem så har der været et, fra flere sider været en skepsis overfor at de piger fik så og så mange tusind pr. stk. Budgettet var oprindeligt på omkring 400.000, det er 40.000 kr. pr. pige, det er et relativt dyrt projekt pr. pige og det har betydet at det har været svært at få penge og der har simpelthen været en enorm forskel fra da jeg startede og der ikke var penge nok og projektet var gået i gang og indtil den dag i oktober november hvor vi rent faktisk fik lovning på at om ikke hele projektet så i hvert fald nok til at det kunne gennemføre de 6 måneder den intensive periode der har været så mange frustrationer i forbindelse med det her fra ærligt pædagogernes side men fra alles side over at man gerne ville gøre det godt for de her piger og det spiller så igen sammen med det her med at hvis der er tilstrækkelig mange der vil være projekt ejere som sidder forskellige steder så kæmper man mod hinanden for at få det som man syntes der er vigtigt at hvor projektkoordinatorer syntes at for søren det nytter ikke noget at kun pædagogerne for de skal også have noget kost og motion eller "du bestemmer" metoden hvad ved jeg og pædagogerne sidder på den anden side og syntes at det og det og det er rigtig rigtig vigtigt for at pigerne får det bedst og det har været krotesk i forhold til at det har været pigerne som har været centrum for hvad skal man sige det folk har kæmpet for, de har bare kæmpet på forskellige faglige planer og det har været en enorm frustration, så jeg vil nok sige t hvis sådan et projekt skal i gang igen eller et lignende projekt, nu var jeg ikke med fra starten af, men det har godt nok helt klart været det jeg har lært af det, at man må bare ikke sætte sådan noget i gang før man er helt sikker på at pengene er der, det er for surt, det bliver surt for alle parter.

(I) Der var afsat en pulje penge til opfølgingsfasen var det de penge der røg ud ? I fik 100.000 mindre end i havde budgetteret med?

(MK)Ja, de penge røg ud (I) de penge skulle have været de penge der skulle have været senere.. de penge I har søgt om ...

(MK) de penge har vi ikke søgt om og har ikke fået og det vi har fået til som der lige akkurat er råd til det er så at lave en opfølgende weekend for pigerne til sommer i august og i 2006 i august, hvor den opfølgingsperiode er gået, men man kan sige at det er en delvis succes at pigerne har lyst til at gå til noget et eller andet sted i en forening og det er jo i sidste ende målet den kortsigtede del var at efter 6 måneder skulle de ud og være med i PLAY og fortsætte der og så grad vis rykke over til idrætsforeningerne men dels fordi de ikke har været så mange men også fordi de faktisk også ville lave noget andet så er det faktisk en meget større succes end man havde regnet med at der er en der gerne vil gå til det en der gerne vil gå til badminton og karate eller hvad ved jeg, men det er jo sådan set det man skulle have nået i løbet af to år og det er allerede skat efter 6 måneder. Men ulempen har jo selvfølgelig været at man ikke kan monitorere de piger på samme måde når de bliver spredt for alle vinde.

(I) Så det har ikke udelukkende været et økonomisk spørgsmål? det har i lige så høj grad været at pigerne selv har fundet noget idræt at gå til?

(MK) også kombineret med at kun 4 piger havde lyst til at forsætte med PLAY fordi de var så få og de var for få til at lave et hold. I forhold til at kunne lave et hold hvor der var halvdelen af dem og halvdelen var nye så ville de hellere lave noget de godt selv kunne tænke sig.

(I) Har der været nogen justeringer undervejs i projektet som ikke fremgår af projektbeskrivelsen?

(MK) Altså hele økonomi spørgsmålet har jo gjort at der har været en ændring i budgettet det blev kortet ned på forskellige måder så man har prøvet at spare der hvor man kan. (I) men ikke ud over?

(MK) jeg er lidt usikker på om det her antal gange der var motion det er jo to gange om ugen om der har været tænkt at der kun skulle være én gang, det kan jeg faktisk ikke huske men faktum er at de har gået to gange om ugen og faktisk via et samarbejde med en anden forening pige forening har også haft tilbud om at komme ud og svømme hver søndag, så de havde muligheden for det, det er der så ikke så mange der har benyttet sig af nogle har været der et par enkle gange men jeg tror nok de opdagede at nogle af dem der går der er jo en forening som er særligt rettet mod hvad skal man sige piger og kvinder med en anden etnisk baggrund og der er mange af dem der simpelthen har været så dårlige rent kropsligt så det svømning de har haft har måske ikke været så godt.

(I) Har arbejdsgruppen fungeret godt?

(MK) Med udgangspunkt i at der har været de økonomiske problemer syntes jeg generelt at den har fungeret godt det er jo altid spændende at være forskellige faggrupper sammen om noget fælles og der har der været en del divergens i forhold til hvordan man syntes at opgaven skal løses, men jeg syntes jo i det store hele at det er gået fint, men med udgangspunkt i at vi haft nogle seriøse økonomiske problemer som medførende har været gnidninger.

(I) Hvordan vurderer du sammensætningen af arbejdsgruppen?

(MK) ja, men jeg syntes egentlig at sammensætningen har været meget god men igen det vi talte om i forhold til projektbeskrivelsen så kan det være et problem når nogle går ind og er for meget projekt ejere i forhold til den rolle de har jeg vil nok sige at hvis man skulle lave et lignende projekt så er det måske et spørgsmål om at omformulerer de funktioner som de forskellige parter i arbejdsgruppen har, at man måske ikke specifikt når man sidder til mødet men ellers generelt har en lidt anden hierarkisk inddeling så der er en projektkoordinator som er den der styrer det så, på nogle områder kan man ikke sidde og diskutere, på nogle områder er der en person der er ansat til og hvad skal man sige koordinerer det her projekt. Men samtidig sidder jeg også og er lidt ked af at hvis ikke at pædagogerne var der her i dette tilfælde, det kunne være hvem som helst, hvis de ikke er med til at skrive projektbeskrivelsen fordi det her konkret kan give sig udslag i at en af de her pædagoger sidder i min følge gruppe som sparringspartner og som har deltaget i de her møder, hun har mød på at starte et projekt, som hun aldrig havde haft før fordi hun netop havde været igennem en projektbeskrivelsesfase og generelt gennem hele projektet og det projekt ejerskab som de har fået særligt ved at skrive projektbeskrivelsen og været så meget med som de har også i forhold til økonomien hvor de jo også har kunne gå ind og sige ..Hov det der skal vi og det der skal vi ikke at det ville være ærgerligt hvis den del forsvinder ud, men det er måske bare et spørgsmål om at man lige som skal stille det skarpere op og så har det selvfølgelig også været uheldigt at der har været udskiftning blandt projekt

ejerne som jo så har været idrætskonsulenten , så det har jo betydet at midtvejs i forløbet, hvis der så er to forskellige så uanset hvor meget man prøver at overlevere så kan det være en svær proces.

(I) Hvad tror du det betyder for projektet at pædagogerne har fået så stort et ansvar?

(MK) ja, men jeg tror helt klart at det har betydet at de har taget mere ansvar for projektet end de ellers ville have gjort, som så mange andre mennesker, jo mere man lokkes og drages ind i noget jo mere tager man automatisk del i, måske også i det der ikke er krone for krone.

(I) også i forhold til at det har ligget et stykke ud over deres normale arbejdsområde!

(MK) Ja, de har jo primært arbejdet med det de normalt gør men de har så fået kompetencerne i forhold til du bestemmer metoden så de er jo gået i gang med at lave er mere en videre efter uddannelse end egentlig noget som de ikke har forstand på fordi de jo netop har fået en uddannelse og det tror jeg har været rigtig godt og jeg tror at det virkelig er en "eye" åbner for dem hvis de får praktiseret fortløbende fremover det har jeg kun plus ord overfor det syntes jeg virkelig er godt.

(I) Kunne du have forestillet dig at der havde været andre faggrupper repræsenteret?

(MK) man kan jo se hvis man kigger på det projekt som har foregået oppe på kulturhuset, at der har de jo haft rigshospitalet ind over især i forhold til monitorering af pigerne de har tjekket dem simpelthen ikke i den grad ... hvor det er en af ulemperne ved det her projekt at pædagogerne som jo alle tre er overvægtige og jeg skal ikke kunne sige om det betyder noget men , ikke ville have denne her vægt del inde som noget man skulle det skulle være frivilligt .. og det gode har været at det så rent faktisk har kunnet lade sig gøre at de blev vejet nogen gange bare ikke så optimalt så man rent forskningsmæssigt kan sige jamen sådan og sådan er det gået. Der er ikke samme evidens som i det andet projekt jeg syntes jo selvfølgelig t det vil være oplagt at have med nogle at gøre som kan på en eller anden måde gå ind og spare på det rent fysiske i det her for der er jo en fysiske del i at pigerne jo selvfølgelig også skal få det bedre, både hvad angår vægt, syntes jeg egentlig kun som en biting men også rent fysisk altså det er jo sundhedsrisiko vi også snakker om. Jeg ved faktisk ikke om der skulle være andre, det er jo alt afhængigt af hvor stort et projekt der laves men jeg syntes at den her form for måling kunne man på en eller anden måde godt have tænkt ind men det er jo så igen den økonomiske begrænsning.

(I) Kunne I også have overvejet at have sundhedsplejersker med?

(MK) Ja, men de ligger jo lige på grænsen sundhedsplejersken betyder mere jo mindre pigerne er , men måske også nogle terapeuter på et eller andet niveau , jeg er lidt i tvivl om hvem det skulle være, men jo også i forhold til hvis man har familierne inde over, en familierapeut eller hvad ved jeg, men at man også går ind der, og så begynder vi nemlig at det er et stort projekt, og meningen var også at det skulle være et mindre projekt for netop økonomisk, men også for at komme i gang , det er jo klart at opstartsfasen er meget større hvis der er mange flere parter med.

(I) Men I har alligevel valgt at forældrene også skulle deltage?

(MK) ja, forældrene skulle deltage i, man kan sige de har ikke været med til "du bestemmer" metoden og det kunne man måske godt diskutere om de skulle have været, det har jeg ikke belæg for at tro hverken det ene eller det andet, jeg har bare hørt om gode resultater der hvor de har været med i den del af det, for det er jo hårde odds for de 10 eller 12-årige, det ansvar at man selv skal styre det med mad og motion og alt sådan noget derhjemme, foræl-

drene har selvfølgelig været med til nogle ting men de redskaber de har til at administrerer det det er kun børnene der har det. Forældrene har været med til de her netværksaftner, de har været med til at lave mad og kommet og spist med deres børn og det har vist været knald godt tror jeg og der har også været informationsmøde. Så forældrene har været med og det tror jeg har været godt men det er måske et spørgsmål om at det skulle have været i endnu højere grad.

(I) I har bevidst valgt ikke at fokusere på kvantitative data, som BMI målinger omfangsmålinger, konditionsforbedringer hvorfor ikke?

(MK) jeg tror det har været på grund af, delvist pga. fokus på "Du bestemmer" metoden hvor meget af det handler om in your mind og også forhold til selvværd og evnen til at klarer sig socialt i forhold til andre at dem kan man måske også måle men de er sværere at måle og det har også været en del af fokus så tror jeg også helt klart at den tankegang er væsensforskellig fra det som pædagoger normalt bevæger sig i og uden jeg ved det jeg ved ikke om det er Charlotte min forgænger har sagt at vi prøver at gøre det på den her måde og pædagogerne har syntes at det var en god ide eller at pædagogerne har sat grænsen det ved jeg simpelthen ikke nok om men jeg kunne forestille mig at det har haft en vis vægt.

(I) Hvordan oplever du at projektet har fået indfriet sine målsætninger?

(MK) delvist der har jo været lidt frafald, og det er faktisk ikke så meget frafald der har været bandt pigerne men de er bare meget sårbare når det er så få piger og det betyder jo at når man kigger på den målsætning om at de skal gå på hold, og det er jo svært når man kun er 5 og det resulterede jo blandt andet i at de lavede noget forskellige steder. Jeg syntes målsætningerne i forhold til projektet har godt kunnet forbedre sig mere men i forhold til særligt de økonomiske forhold der har været, så syntes jeg egentlig at det er gået allright. Målsætningen har jo netop ikke været at måle dem i alt muligt og så syntes jeg jo at så passer sådan en målsætning jo meget godt til det så kan det godt være at målsætningen skulle have været anderledes men jeg vil vurdere at det passer rimeligt og at pigerne og pædagogerne har fået nogle gode redskaber.

(I) I forhold til at I netop har valgt at fokuserer på de her bløde data. Havde I så gjort nogen overvejelser omkring hvordan det skulle måles eller opgøres?

(MK) Via spørgeskemaer som projektkoordinatorer har indhentet, jeg er ikke sikker på at hun har fået alt ind af det, men jeg mener hun har i alt fald fået udfyldt spørgeskemaer i forhold til "du bestemmer" men også i forhold til det her med at tage ansvar for sig selv og dem motiverende samtale og sådan nogle ting; så jeg vurderer at hun har ... det er lige før jeg tror at pædagogerne også har lavet dem men det er jeg ikke sikker på men de har i hvert fald haft nogle individuelle samtaler med pigerne der vil jeg tro ja, uden at jeg ved det helt præcist at de har lavet noget der.

(I) Jeg ved at der eksisterer nogle interviews nogle evalueringsinterviews

(MK) men det kan godt være at det er Lone som ved det helt præcist, jeg mener at der stod i projektbeskrivelsen at der skulle være nogle spørgeskemaer som kunne uddybe de her lidt mere bløde data.

(I) Jeres overordnede mål var at lave en forankret model, en lokalt forankret model som så skulle blive en integreret del af institutionen, syntes du at det er lykkedes?

(MK) Det er lidt svært, den ene er gået på barsel, men tanken var oprindeligt at de her pædagoger skulle være ansvarlige for at uddanne eller indføre de øvrige pædagoger i deres

institutioner på et eller andet niveau og det er jeg lidt usikker på hvor aktive de er i forhold til det det er jo - det er jeg faktisk ikke helt sikker på, det var meningen at de skulle sprede det som ringe i vandet.

(I) Men man kan vel sige at det mål både er et mål og et middel.

(MK) Ja, særligt i forhold til forankringen, det skulle jo gerne være sådan at man tænker lidt mere over det, men det er jo det der kan være svært at gøre i institutionerne, for de har jo rent historisk ikke haft de her statspolitiske mål inde omkring kost og motion som en naturlig del af det jeg ved ikke lige, det er nok sikkert blevet mere integreret nu men at pædagoger ikke har forudsætninger for at lave noget motion evt. i sammenhæng med foreninger det kræver en ekstra indsats, derfor frygter jeg at siden at det her PLAAAY hold ikke er fortsat evt. sammen med yderligere børn fra de her institutioner, vi prøvede men det kunne så ikke lade sig gøre men hvis det havde fortsat så tror jeg at der ville være større chance for at koble de her forskellige ting for det er jo kost og motion og den her ”du bestemmer” metoden som er den hellige treenighed her og det skulle man nok have gjort det havde nok været optimalt, så den målsætning bliver nok ikke opfyldt.

(I) Hvorfor har i egentlig ikke lavet BMI målinger (det er lige et sidespring jeg kom bare lige til at tænke på det igen?)

(MK) Af samme grund som alle de andre, hvis ikke man stiller krav om at folk skal veje sig, så er det svært at lave, en BMI måling. Jeg er ikke sikker på

(I) Havde pigerne overhovedet ikke nogle krav om at de ville vejes, det er tit at selv om de måske ikke selv udtaler det, men når de deltager i sådan et projekt så har de et eller andet sted vel også et reelt ønske om at tabe sig.

(MK) men det tror jeg også i den der frivillighed at faktisk blev mange af dem vejede det blev bare ikke på de tidspunkter som man vil sige jamen nu skal vi vejes til at starte med og efter 2 måneder. Jeg har selv oplevet nede på Ubberup højskole hvor jeg har været, at der bliver pisket en stemning omkring det med at vejes, jeg vil sige at det her er den modsatte retning det blev lavet sådan meget du behøver ikke og du skal ikke så de fik lokket nogle til det men de fik måske ikke sparket folk bagi så de fik vejede sig ... jeg er ikke tilhænger af at man skal gøre det hver uge, men folk blev jo nærmest dårlige når den der ugentlige vejning var der eller nærmede sig, men jeg tror at det skulle være gjort i lidt højere grad også i forhold til BMI som jo er et meget godt sigtemål i hvert fald i forhold til den enkelte.

(I) Efterfølgende er det svært at samle op på!

(MK) pigerne er jo også vokset i højden så for dem ville det jo også være dejligt at få et tal.

(I) Der er lavet en væggtabel. Men man kan ikke rigtig sige noget ud fra dette skema, fordi der kun er målt vægt og ikke højde, der er jo også skrevet i den interne evaluering at pigerne er vokset, men man kan jo ikke efterfølgende sige om de reelt har tabt sig og hvor meget uden BMI målinger.

(MK) Enig)

(I) Hvad tror du er den væsentligste årsag til at der ikke har været opbakning til opfølgingsfasen fra pigernes side, er det at de selv har fundet idrætsgrene at gå til.

(MK) Jeg tror at det er flere ting altså der er en lang række faktorer tror jeg, pigerne har som udgangspunkt haft det utrolig godt med hinanden der har selvfølgelig været de her små intriger eller hvad det nu er , men det har været meget minimalt i forhold til at nogle har

oplevet at de for første gang har en ven at de måske er den eneste eller de kun er to og de måske ikke lige kan med den anden der er i en nogenlunde identisk situation, at de møder en derovre fra som de på en eller anden måde svinger lidt med, og at de alle sammen er i samme båd der er ikke nogen der bliver nødt til at hævde sig over for de andre i forhold til normalvægtige piger og det tror jeg har været ekstremt positivt men sammenholdt med at projektet har gået fra august til januar så hørte jeg at der var en del af pigerne hvor der havde været nogle frustrationer og konfrontationer og alle mulige skænderier i januar som virkede i hvert fald på pædagoger og projektkoordinator som frustrationer over at de faktisk skulle holde op med det her projekt, at det var mere frustrationer over at de skulle holde op med at være en gruppe at det svært ved at give udtryk for og i stedet for lom der de her små skænderier og alt muligt andet og sammenholdt med at projektet måske i virkeligheden skulle gå fra efterår til forår så man ikke havde julen som en 3/4 dels ting så når inden jul så er alt bare godt men når de kommer tilbage efter jul så havde de taget det på som de havde før og så er der tre uger tilbage og så er projektet ovre og de går de sidste tre uger og føler det lidt som en fiasko. Hvor hvis man havde haft julen som et midtvejs punkt og måske havde sat endnu mere markant ind, jeg ved Lone har lavet rigtig meget i forårsdelen, men man skal måske have forældrene endnu mere inddraget hvis det kan lade sig gøre at man så ville bruge julen som positiv læring og sige at nu har vi været i gang nogle måneder og det er begyndt at gå godt nu er der nogen der har taget på og nogle er oppe i samme vægt nu skal vi give den en skalle de sidste tre måneder det tror jeg faktisk kunne have gjort rigtig rigtig meget og det går man måske i mange projekter nu startede vi efter sommerferien og så bliver det faktisk lidt en sjov måleenhed hvis man skal holde fast i de 6 måneder.... Og du spurgte om andre ting hvad var det det var som(I)som var årsag til at de ikke havde lyst til at deltage i opfølgingsfasen).

(MK) ja, jamen altså så det at det var en lille gruppe at den er sårbar igen ikke altså hvis der er en der skal på julemærkehjem som der var og en der flytter institution så er man måske lige pludselig kun 6 og så er der en der er syg den der gang og så er man kun 5 dernede og hvis man kender det fra undervisningen og gruppedynamik, så er så snart man er nede på omkring 4-5 stykker så er det bare svært at gøre noget som er sjovt både rent praktisk men også rent mentalt ikke, så det kan man sagtens men det er bare ulig meget sjovere når man er de der 8-10 stykker. Så det har været sårbart overfor det der ikke og så pengene har jo også været en enorm forskel fordi at selvom der var penge nok til det her PLAY hold, så har det bare givet ..., selv om man har prøvet ikke at lade pigerne vide det, jeg tror ikke engang at forældrene eller pigerne ved noget om de økonomiske problemer der har været, folk ville holde tæt med det fordi det ikke var godt at de skulle vide det halvejs henne i projektet, så tror jeg alligevel bare at det har givet nogle lidt for store udfordringer undervejs i projektet blandt pædagoger og projektkoordinator. Så det er nok en blanding af flere forskellige faktorer, og så jo også selvfølgelig motiverende samtale i forhold til forældrene, hvis de havde været inddraget eller på anden måde været inddraget så kunne det måske have været nemmere i stedet for at pigerne måske meget går ind på at jeg kunne godt tænke mig at gå til det og det, at forældrene siger jamen skulle vi ikke tage derover eller hvad det nu er: Og det har jo også noget at gøre med at nogen af de piger jo heller ikke har et særlig socialt familie netværk, altså det er ikke særligt stærkt, nogle er bare overvægtige, men jeg har indtryk af at flere af dem har altså at det ikke er tilfældigt

at det lige netop er dem at de er overvægtige, hvad enten det er arv eller social arv, arv og miljø eller hvad det kan være.

(I)Hvad tror du at der skal ske med de her familier og piger i den nærmeste fremtid?

(MK) altså hvad der skal ske eller hvad der kommer til at ske?

(I)ja, hvad der kommer til at ske med dem?

(MK) jeg ved det ikke altså det er svært at sige ikke, det er lidt det der med man ved ikke rigtig med den der sommerfugl der basker et sted om den kan give orkan et andet sted, altså at nogle af de ting som man så her i foråret i forhold til pigerne og måske i forhold til forældrene at det hjælper, altså det er jo lidt hårdt når man ved at der er så mange børn der skal prøve at komme ud af denne her cirkel omkring overvægt hvis det er det vi snakker om og ikke at man skal prøve så mange gange og at det nok ikke er nemmere når man er et barn, men altså om ikke andet så har jeg indtryk af at selvværdsmæssigt at så er der mange der har markeret at de bliver slet ikke mobbet så meget mere, de skulle lave sådan nogle med hvor meget blev de mobbet fra en skala fra 1-100 og der er sket en enorm forbedring der og det i sig selv kan gøre at man ikke sidder og trøste spiser når de andre laver nogle aktiviteter men at man måske i højere grad er blevet ligeglad og at man indirekte på den måde måske kan få det bedre ikke, og på den måde måske også blive mere sund. Fordi det er jo også klart at jeg tror også at grunden til at vægten ikke har været en så stor del af det her særligt for pædagogerne og så måske også er blevet "Købt" af idrætskonsulenten og projektkoordinatoren fordi at det jo ikke sundt i sig selv at være normalt vægtig det er sundt at være fysisk aktiv Og at det faktisk er vigtigere end den overvægt der er, selvom selvfølgelig det er slemt hvis den er meget stor ikke! Men det fokus ville man måske også miste mere hvis man lagde meget fokus på særligt vægten og det er jo sådan en balancegang hvor sundheden både den mentale og den fysiske bør være det der er i højsædet: Men jeg ved det ikke altså det er svært at sige, jeg syntes at det har været et godt forsøg det her projekt, men læringen må nok være at der skulle have været mere fokus og mere insistere på nogen af de punkter vi har været inde på allerede, for at det har en blivende effekt, måske.

(I)Hvis vi lige skal runde af, hvis du så skal nævne en ting hvad har så været den største succes?

(MK) Den største succes, syntes jeg helt klart har været at , dels fra pigernes side at de har fået troen på sig selv også troen på at de kan lave nogle ting om også i forhold til deres mad og kostvaner. Særligt socialt syntes jeg er helt vildt godt, og for pædagogerne at de får fornemmelsen af at være med i projektet og tror jeg i det samfund vi lever i. Altså nu tænker jeg, pigerne er absolut centrale, men hvis jeg tænker lige pædagogerne så syntes jeg det er helt fantastisk hvis samfundet vi lever i som jo i stadig stigende grad bevæger sig i nogle netværk imellem de forskellige faggrupper, institutioner, kommune, privat alt muligt andet. At hvis man kan give det et skub både i forhold til dem og indirekte i forhold til de institutioner de er i, så man får større mod på at gå i gang med nogle projekter som man ellers ikke ville tænke de steder så syntes jeg bare det er fantastisk.

(I)Hvad oplever du som den største barriere i dette projekt?

(MK) Den største barriere har helt klart været, igen forskellige faglige grupper kombineret med økonomien og der er det svært at sige at det skal være på den og den måde for man kan jo kun gå ind og diskutere hvordan det er og så må man jo vurdere hvor man skal lande henne, men det har helt klart været den største barriere det tror jeg.

(I) Du sagde det selv lidt i starten, men hvad har du lært af projektet?

(MK) Jamen altså noget af det vigtigste syntes jeg jo, man kan diskutere hvordan projektet, det her specifikke projekt det skal løses en anden gang, men hvad der er hævet over en hver tvivl det er, uanset om det er det her projekt eller det er et andet, så skal økonomien i meget højere grad være på plads før man går i gang med sådan et projekt her, for det skaber så meget frustration, det er det jo i hele vores liv hvad enten det er privat eller firmaer eller alt muligt andet og det her har bestemt ikke været nogen undtagelse.

(I) Det var det hele har du noget at tilføje?

(MK) Nej, ...jo jeg vil faktisk godt lige have med at oddsene for denne type projekter mht. at få økonomisk støtte er rigtig dårlige, et af problemerne med dette projekt har været at mange af pengene har skulle bruges til udbetaling af løn både til projektkoordinator og pædagoger. Og problemet er at der ikke er nogen der er interesseret i at støtte udbetalinger til løn. Så det har også gjort det svært at få penge ind. I det hele taget er det jo et problem med de penge der bliver afsat fra forskellige puljers side, at de på forhånd er øremærkede til specifikke målgrupper og bestemte typer af indsatser. Så når man eksempel kommer med et "Bottom up" projekt (Projekter hvor det f.eks. er folk fra gaden der kommer med et ønske om et tiltag på det ene eller det andet område), som dette lidt er så ligger man måske uden for disse kategorier, hvorfor det så bliver svært at få bevilget penge.

Interviewguide: Pigerne

Forskningsspørgsmål

- 1) Har det været en succes for pigerne at deltage i dette projekt?
- 2) Har disse piger ændret livsstil gennem dette projektførløb?
- 3) Er de påbegyndt en ændring? Er der tale om en grobund for varige ændringer, eller er det nyhedens interesse?
- 4) Har projektet ændret på deres selvopfattelse?
- 5) Har projektet ændret på deres selvtillid?
- 6) Har pigerne tabt sig? Holdt vægten og samtidig vokset i højden? Ændret deres BMI?
- 7) Har pigerne fået et større socialt netværk, således at de kan bruge ligestillede piger som støtte i deres videre proces?
- 8) Har pigerne lært at tage ansvar i forhold til deres egen sundhed?
- 9) Har pigerne fået tilegnet sig de tiltænkte handlekompetencer?
- 10) Har dette projekt ændret noget ved familiens livsstil?
- 11) Har projektet ændret noget i forhold til pigernes forhold til forældrene?

Interviewspørgsmål

Generelle spørgsmål

- Hvordan hørte I om projektet?
- Hvorfor har I valgt at deltage i dette projekt?
- Har I deltaget i lignende projekter tidligere?
- Var det Jer selv eller jeres forældre /pædagoger el. andre der fik jer til at deltage i projektet?

Specifikke spørgsmål

Personligt

- Har dette projekt ændret noget ved jeres liv? hvordan?
- Har projektet ændret jeres families måde at leve på? På hvilke områder?
- Har I fået det bedre efter at have deltaget i dette projekt? Hvordan kommer det til udtryk?
- Hvordan havde I det med jeres krop før I startede på projektet?
- Hvordan har I det nu?
- Hvilke dele af projektet har haft størst betydning for jer?
- Hvilke personer har haft størst betydning for jer?
- Er der ting som du tør nu, som du ikke turde tidligere?

- Hvad har været det sværeste i projektet?
- Har det at I har deltaget i dette projekt, fået andre mennesker (forældre, søskende, venner) til at se anderledes på jer?
- Har projektet ændret jeres forhold til andre mennesker? (forældre, venner, søskende)
- Hvor meget betyder det om I har tabt jer, gennem dette projekt?
- Hvor mange af jer har tabt jer via projektet?
- Har I stadig tabt jer efter projektet er sluttet?

Sundhed

- Har deltagelse i dette projekt ændret på jeres opfattelse af sundhed?
- Hvad opfatter I som værende sundt/hvornår er man sund?
- Syntes I at jeres familie er begyndt at leve sundere?

Kost

- Har I fået et andet syn på / forhold til mad efter at have været med i projektet?
- Har projektet ændret jeres måde at spise på?
- Er der ting I ikke spiser nu?
- Er der ting I spiser nu, som I ikke spiste før?
- Er det svært at spise sundt? Hvorfor?
- Har projektet ændret på jeres forhold til måltider?
- Laver familien mad og spiser sammen?
- Hvordan tror du kommer til at spise i fremtiden?
- Hvad skal der til før I kan blive ved med at spise sundt i fremtiden?
- Hvad syntes I om madlavningsaftnerne?
- Hvad fik I ud af foredraget med diætisten?

Motion

- Hvorfor er der ikke nogen af jer der har været interesserede i at fortsætte med den opfølgende motion?
- Hvor mange af jer dyrker nu selv noget motion i fritiden?
- Hvor mange dyrker idræt i en forening?
- Hvorfor /hvorfor ikke?
- Er det svært at dyrke motion?
- Hvordan har I det når I dyrker motion / bagefter?
- Hvad skal der til for at I kan blive ved med at dyrke motion i fremtiden?

Opsamling

- Kunne I tænke jer at deltage i et lignende projekt hvis I fik det tilbudt? Hvorfor /hvorfor ikke?
- Hvad skulle have været anderledes hvis I kunne bestemme?

- Hvad har været det bedste ved projektet?
- Hvad har været det værste ved projektet?
- Hvilke ting har I lavet mest om på?
- Hvad har I lært af dette projekt?

Interview med pigerne Simone, Cecilie, Anne, Susanne, Mathilde (alle navne er opdigtede)

(I) Hvordan hørte i om projektet?

(S) Heidi, hun spurgte os

(C) Pernille fra vores klub.

(I) Hvorfor ville I gerne være med i projektet.

(Si) For at tabe os

(I) Ja, var der nogen andre grunde?

(SI) og for at lave noget motion

(S) For at lære at spise anderledes

(I) Er der nogle af jer der har været med i sådan et projekt her før eller en anden salgs projekt kost motions projekt?

(alle) nej

(I) Havde I godt kunne tænke jer at være med i et sådan projekt, eller var det lidt tilfældigt?
I havde ikke overvejet det før.

(Alle) nej

(I) Var det jer selv der gerne ville være med eller var det jeres forældre der sagde at det.

(A) jeg ville gerne selv, men mine forældre ville også gerne have det

(I) Hvad med jer andre? Matilde?

(M) Det var mig selv.

(I) Har det her projekt ændret noget ved jeres liv syntes I?

(A) Jeg spiser sundere

(I) Hvordan?

(A) jeg spiser mindre slik og mere sundt

(I) Hvordan sundt?

(A) det ved jeg ikke

(I) Du tænker mere over hvad du spiser?

(A) ja

(SI) spiser mere grønt og frugt og tænker på hvad det er man putter i munden

(I) Har det ændret jeres måde at spise på derhjemme?

(A) ja, de spiser flere grøntsager og laver flere af de ting der er sundere

(I) Har det ændret det hos jer Maria?

(M) nej vi spiser grøntsager som vi altid har gjort.

(I) Har I fået det bedre af at deltage i det her projekt?

(I) SI det syntes du at du har, hvordan?

- (SI) Man tænker over hvad man spiser og kigger på hvad andre folk spiser.
(I) Hvad med dig S ha du fået det bedre
(S) ja
(I) Hvordan?
(S) det ved jeg ikke, det kan jeg ikke rigtig forklare
(I) Syntes du at tingene er blevet nemmere?
(S) ja
(I) Hvorfor er det nemmere end før?
(S) Man har vænnet sig til det, man har vænnet sig til at spise mere grønt og mere sundt end alt det andet.
(I) Så det er blevet lettere at vælge det andet fra?
(I) Hvad syntes du C, har du fået det bedre?
(C) ja
(I) Hvordan kan du mærke det?
(C) jeg spiser i hvert fald ikke ret meget slik mere
(I) hvad med dig M?
(M) Jeg spiser heller ikke så meget slik som før
(I) Er I blevet gladere?
(C) ja og jeg har også fået nye venner, for eksempel jeg har ikke kendt Simone og Anne og Susanne før.
(I) Hvordan havde I det med jeres krop før i startede på projektet?
(Si) Ikke særlig godt
(I) Hvorfor
(SI) fordi man følte sig ret kraftig og tyk og man føler at man ikke motionerede så meget som man burde. Der var nogle på holdet der aldrig motionerede.
(I) Hvad med dig A?
(A) Det ved jeg ikke
(I) Har du fået det bedre med din krop nu?
(A) ja
(I) S hvad siger du?
(S) ja lidt bedre
(I) Hvilken del af projektet har været det vigtigste, haft størst betydning for jer?
(I) Har det været motionen, eller kosten eller har det været samtalerne?
(A) motionen og samtalerne syntes jeg
(I) Hvorfor
(A) fordi til samtalerne der åbnede man sig mere
(I) Tror I at i ville være kommet så langt hvis I ikke havde de samtaler?
(Alle) nej
(Hvad har de gjort ved jer? Hvad har de gjort ved dig Cecilie?
(C) De har i hvert fald hjulpet, så jeg ikke bliver så meget drilletovre i skolen.
(I) Har I fået større selvtillid af dem?
(S) lidt
(I) Hvordan har I fået mere tro på jer selv at I kan nogle ting?
(I) Hvad siger du M. Har du fået større selvtillid

(M)(Mumler ja.)

(I) Hvilke personer har betydet mest for jer i projektet?

(I) Har det været vigtigt at de pædagoger I kendte at de var med?

(Alle) ja

(I) Har de været årsagen til at I godt turde være med?

(Alle) ja

(I) Havde I ikke meldt jer hvis der ikke havde været nogle af pædagogerne med?

(SI) Det tror jeg nok at jeg havde

(flere af de andre) det havde jeg også

(I) Er der ting som I tør gøre nu som I ikke turde gøre tidligere?

(S) jeg tør gå i noget anderledes tøj end det jeg plejer at gå i.

(I) Hvorfor tør du det?

(S) Før ville jeg ikke gå i det fordi jeg syntes at jeg var for stor til det. Jeg havde det ikke så godt med at gå i det.

(I) Men det tør du godt nu?

(S) Ja

(I) Er der andre ting du tør nu?

(S) Det ved jeg ikke

(I) Tør du snakke med andre du ikke turde snakke med før og sige nogle ting du ikke turde før?

(S) Ja

(I) Har I andre det også sådan?

(C) Ja

(I) Hvad tør du nu Cecilie?

(C) jeg tør at svømme nu

(I) Hvorfor turde du ikke det før?

(C) Det ved jeg ikke, jeg kunne ikke lide at være i vandet

(I) Var du bange for at der var andre der skulle kigge på dig?

(C) ja lidt

(I) Og det tør du godt nu, er det fordi du er blevet bedre til at svømme?

(C) Ja jeg har også lært meget af Heidi

(I) Hvad med dig Mathilde?

(M) jeg tør også at komme i vandet, det turde jeg ikke før. Der syntes jeg at jeg var lidt stor, så kunne jeg ikke lide at gå i vandet hvis nogen så det

(I) Hvad tør du nu?

(M) at gå i anderledes tøj og sådan

(I) Hvad med dig Simone?

(SI) At gå i anderledes tøj? Man kan jo gå i det samme tøj bare i en anden størrelse, det er jo ikke alt tøj, altså noget af der skal man jo have lidt bar mave selv om jeg ikke er så meget til det, selvom der måske er nogen der måske er det. Det kan jeg måske godt gå i hvor man ikke kan se ens mave. Det kunne man jo før så.

(I) Hvad med dig Anne?

(A) Det samme som de andre

(I) Det er vigtigt med tøjet, er det det vigtigste syntes I?

- (SI) Ja
- (I) Er det vigtigere end at have fået mere selvtillid
- (SI) nej
- (I) Syntes I at andre mennesker ser på jer anderledes efter at I har deltaget i dette projekt?
- (Alle) ja
- (I) Det syntes du Susanne, hvem ser anderledes på dig?
- (S) Dem som jeg er mest sammen med, de siger aj, du har da tabt dig lidt, eller du ser anderledes ud
- (I) Hvordan har du det med det?
- (S) Det syntes jeg har været rart at få den følelse frem inden i. I stedet for at gå og gemme den væk fordi man ikke lige har kunne finde den frem.
- (I) Hvad med jeres forældre syntes I at de ser anderledes på jer?
- (S) Ja meget
- (I) Hvordan det
- (S) Min mor hun går meget op i hvordan jeg ser ud, men hun syntes også det er rart at jeg har været med i det projekt, hun syntes at det er rigtig dejligt at jeg har haft muligheden for at tabe mig.
- (I) Anne hvad med dine forældre?
- (A) Det ved jeg ikke, det syntes jeg ikke rigtig at de gør det er stadig det samme
- (I) Hvad med jer andre?
- (De andre) Det er det samme
- (I) Syntes I at projektet har været med til at ændre den måde I ser andre på?
- (C) ja
- (I) Hvordan Cecilie?
- (C) Det ved jeg ikke
- (I) Har du fået mere tillid til andre mennesker?
- (C) ja
- (I) og du tør snakke med folk du ikke turde snakke med før?
- (C) ja
- (I) Har I andre også det?
- (Alle) ja
- (I) Hvor meget betyder det at I har tabt jer, har I alle sammen tabt jer i det her projekt?
- (alle) ja
- (I) Og I har holdt det efter at projektet sluttede
- (nogle) ja
- (Andre) det ved jeg ikke
- (I) Du har ikke vejet dig Susanne?
- (S) nej
- (I) Hvad betyder det for jer at I har tabt jer?
- (C) meget
- (I) Hvad betyder det for dig Anne?
- (A) Meget
- (I) I forhold til hvad?

- (A) I forhold til før
- (I) Hvordan har I haft det med at skulle vejes under projektet, det var jo frivilligt ikke?
- (Alle) jo
- (I) Det ville I gerne, hvorfor det?
- (A) jeg ville godt se om der skete noget ved det her projekt
- (I) Hvad med dig Simone?
- (SI) det var det samme
- (I) Hvis det nu havde været sagt fra starten at I skulle vejes en gang om ugen hvordan havde I så haft det med det? Havde det været ok?
- (Alle) ja
- (I) Syntes I at det ville have været bedre at det havde været noget I skulle gøre?
- (alle) nej
- (I) Det har været fint sådan her, men I har alle sammen holdt øje med det?
- (I) Har I skrevet det ned undervejs så I kunne huske det?
- (A) Det gjorde de voksne
- (I) Har jeres deltagelse i dette projekt ændret jeres opfattelse af hvad sundhed er?
- (SI) Jeg har hele tiden godt vidst hvad der var sundt og usundt, jeg er bare blevet bedre til at lade være med at spise så meget af det usunde
- (I) Hvad med dig Anne?
- (A) Det er det samme
- (I) I har alle sammen godt vidst hvad der var sundt og usundt?
- (I) Hvornår er man sund syntes I?
- (A) Når man dyrker motion en gang om ugen og spiser sundt, varieret kost og sådan
- (I) Hvad siger du Susanne?
- (S) Det samme
- (I) Hvad mener du med varieret?
- (A) at man skal spise lidt om morgenen, lidt om formiddagen og eftermiddagen. At man spiser mere end tre gange om dagen, mere salat og det grønne
- (I) Hvad syntes du Mathilde, hvornår er man sund?
- (M)
- (I) Hvornår er man så usund?
- (M) Når man spiser slik og sodavand
- (C) og pizza, dem man køber
- (I) Syntes I jeres familier er begyndt at leve sundere efter dette projekt
- (alle) Ikke rigtig
- (SI) Vi har altid spist sundt
- (I) Så der er ikke lavet så meget om
- (I) Ville I gerne have haft at jeres forældre havde været mere deltagende i projektet?
- (SI) jeg syntes at det var fint
- (S) Ja
- (I) Susanne du ville gerne have at de var mere med?
- (S) Så de også selv kunne følge med i at det ikke kun var os der skulle spise sundere. Men at de også kunne tænke over hvordan de lavede maden, så de lavede lidt flere grøntsager.
- (I) Men I andre syntes det var fint den måde de var med I?

(de andre) ja

(I) Har I fået et andet syn på mad, et andet forhold til mad efter dette projekt?

(tavshed)

(I) I ser ikke anderledes på mad nu?

(SI) Jo lidt

(I) Hvordan?

(SI) Jeg spiser ikke så meget mere og jeg tænker på og ser på hvad der er i. og jeg spiser heller aldrig sovs, eller det får vi ikke mere.

(I) Trøstespiste I før?

(alle) ja

(I) Hvornår gjorde I det?

(A) Når man var ked af det og var alene, så tænkte man ikke så meget over tingene når man spiste.

(I) Hvad gør du så i dag ?

(A) så tager jeg et stykke frugt eller sådan noget eller drikker et glas vand eller sådan

(I) Også hvis du er ked af det?

(A) ja

(I) Gør du andre ting i stedet for at spise

(A) jeg går en tur eller noget

(I) Hvad gør du Cecilie?

(C) tager et glas vand

(I) Er der ting som I spiser nu som I ikke spiste før?

(SI) Mere frugt

(alle andre) mere frugt

(A) jeg spiser mere rugbrød. Før spiste jeg ikke frokost i skolen, men det gør jeg nu

(I) Laver I mad sammen med jeres forældre derhjemme?

(nogle siger ja)

(nogle nej)

(I) Bruger I nogle af de ting I har lært i projektet?

(SI) ja,

(I) Så står I og diskutere det med jeres forældre

(SI) ja nogle gange

(I) hvad diskutere I så

(SI) om man kunne bruge noget andet end f.eks. margarine til at stege noget der ligner.

(I) er der nogle af jer andre der er med til at lave mad?

(de andre) nej

(S) jo hvis jeg bliver bedt om at lave mad, men så beder jeg også min far om at gå ud af køkkenet

(I) Vil han da bestemme det hele

(S) ja

(I) Hvordan tror I det vil blive med at komme til at leve sundt i fremtiden?

(tavshed)

(I) Er der nogle ting I tror der bliver svære? Hvad er det sværeste ved at leve sundt?

(C) der er ikke noget der er svært

- (I) Det går meget godt, har det været nemt at lave om på
- (SI) ja for vi har altid spist mange grøntsager
- (I) Har det været nemt at holde op med at spise slik?
- (Alle) ja
- (I) Hvorfor har det været nemt?
- (A) Fordi man tænker på hvordan man vil se ud om nogle år, så stopper man bare
- (I) Hvad siger du Cecilie?
- (C) Det er det samme
- (I) Er der ikke noget der har været svært?
- (C) Ikke når man vænner sig til det
- (I) Vænner sig til hvad?
- (I) ikke at spise så meget slik og alt det usunde
- (I) Hvad syntes I om de madlavningsaftener der har været?
- (A) de har været meget hyggelige
- (S) Det har været godt, man har lært at lave maden på en anderledes måde end man gjorde før, det er meget rart. I stedet for at man skal spise alt det usunde når det er at der bliver lavet mad
- (I) Så det har været en god inspiration, har I fået nye idéer?
- (I) Har I også fået en ide om hvor meget man skal spise i forhold til hvor meget motion man dyrker og hvis man nu spiser et stykke chokolade så er der så og så mange kalorier i og så skal man løbe så og så langt. Hvad syntes I om det?
- (A) vi prøvede det hvor de kom med nogle Yankebarer og så måtte man så tage en og så var det også normal cola og ikke cola light og så skulle vi løbe op og ned af trapperne så og så mange minutter.
- (I) Syntes I at det var sjovt?
- (Alle) ja
- (A) hvor meget man egentlig skulle løbe for et lille stykke
- (I) Var I overraskede over det?
- (A) ja
- (Alle) ja
- (I) I var ikke klar over hvor meget fedt og sukker der var i chokolade og cola
- (I) Hvordan er det så at få de her ting at vide?
- (S) Det er lidt skræmmende, fordi man har spist så meget af det, så man bliver lidt chokket over at det er så meget man skal løbe ikke, men alligevel er det også en rar følelse indeni at få det at vide, så man ikke bare bliver ved med at spise løs af det.
- (I) Tænker I over det hvis I står med et stykke chokolade og har lyst til at spise det
- (I) også dig Mathilde? Tænker du også ups Så skal jeg vist løbe 5 gange rundt om huset
- (M) Ja nogle gange
- (I) Hvad fik I ud af foredraget med diætisten?
- (C) Det kan jeg slet ikke huske noget af!
- (S) Jeg kan ikke rigtig huske det, det er så lang tid siden
- (I) Kan I ikke huske hvad hun snakkede om?
- (SI) jo hun snakkede om hvor mange kalorier man fik og hvad man kunne leve for om dagen

- (I) Var det hende der lavede det med at løbe?
(SI) Hvor mange kalorier man kunne leve for om dagen, hvor mange man skulle have.
(I) Hvor mange af jer dyrker noget motion her efter projektet?
(I) Det gør I alle sammen, vi tager det lige fra en række af. Susanne hvad dyrker du?
(S) Svømning
(I) Hvor mange gange om ugen gør du det?
(I) En
(C) Det gør jeg også og om mandagen går jeg til fodbold
(I) Mathilde?
(M) Dans en gang om ugen
(I) Anne?
(A) Jeg går til svømning, men jeg svømmer en gang om ugen og så løber jeg også nogle gange en gang om ugen
(I) Simone
(SI) Jeg går til svømning og trampolin, og så nogle gange kan jeg også godt finde på at løbe.
(I) Kunne I godt tænke jer at gå til noget mere motion?
(Alle) ja
(I) hvad ville du gerne gå til Susanne?
(S) Fodbold og håndbold
(I) Hvorfor det?
(S) Fordi jeg syntes at det kunne være meget sjovt at prøve noget nyt og få nogle nye udfordringer.
(I) Har I prøvet fodbold og håndbold i det her projekt
(indbyrdes snak frem og tilbage om de har prøvet det, nogle siger at de har prøvet fodbold)
(I) Cæcilie hvad ville du gerne gå til?
(C) dans
(I) Hvad med dig Mathilde hvis du skulle gå til noget andet?
(M) trækker på skuldrene
(I) Simone hvad siger du?
(SI) jeg kunne godt tænke mig at prøve at gå til badminton, det har jeg overvejet.
(I) Prøvede I det i projektet
(nogle) ja det prøvede vi et par gange
(I) Hvordan syntes I at motionsforløbet i projektet gik?
(A) Det var meget godt
(I) Det var fint nok organiseret?
(Alle) ja
(I) I havde fast en gang om ugen hvor I svømmede ikke?
(A) Nej, om tirsdagen der lavede vi motion og også om torsdagen og så gjorde vi det igen om tirsdagen og så spiste vi om torsdagen.
(I) Hver anden torsdag spiste I sammen?
(SI) og så en gang om måneden med forældrene
(I) Og så lavede I noget motion. Hvad var det sjoveste?

(I) Cecilie hvad var det sjoveste?

Da vi var i Lalandia, da vi legede det med boldene i vandet

(I)Hvad syntes du Simone?

(SI) Badminton og fodbold

(A)Basket og badminton

(I) hvad syntes du Susanne?

(S) Fodbold og rundbold

(I) Og Mathilde ?

(M) Fodbold

(I)Kunne du så ikke tænke dig at gå til fodbold?

(M)Nej

(I)Hvorfor ikke?

(M) jeg har gået til det en gang

(I) Så det var kun sjovt sammen med dem her du kendte?

(I)Syntes I at det er svært at tage sig sammen til at dyrke noget motion? Har I fået mere lyst til at dyrke motion efter at I har været med i projektet her?

(C) ja meget

(A)Det hjælper hvis man har en at gøre det med. Mig og Simone går i svømmehallen og vi har snakket om at vi skulle løbe en gang om ugen. Vi bor tæt på hinanden.

(I) Det var da en god ide. Er det nemmere hvis man har en at gå sammen med.

(alle) ja

(I)Det var noget med at I skulle ud i nogle forskellige idrætsforeninger, hvordan gik det?

(A) ikke gå godt fordi der var mange gange at de var aflyst, og så kom vi derud og så skulle vi hjem igen. Jeg var faktisk ikke til noget af det, for det var vist kun en eller to gange at det lykkedes.

(S) karate og det der fodbold ting.

(SI) Vi mødte op og så kom der ikke nogen eller også var træningen aflyst uden at de havde fået noget at vide eller også kunne lærerne ikke finde stedet.

(S) der var en gang til det der fodbold hvor det var aflyst, thai kwondo det var også aflyst.

(A) Der var et sted vi ikke kunne komme ud, det var til dans fordi de skulle lave en opvisning og de skulle have lavet de sidste trin så de kunne ikke, så vi kunne ikke være med fordi så ville det gå for langsomt, og de skulle optræde dagen efter.

(I) Så det var ærgerligt at mange af tingene blev aflyst.

(alle) ja

(I)Nogle gange var I også kun en 2-3 stykker til det almindelige motion i løbet af ugen.

(S) Det var ikke sjovt, når der var nogle der ikke gad til motionen og de bare satte sig ud

(I) Ville I gerne have haft at der var flere, at holdet var større når I skulle lave motion.

(A) Ja til motion, men det var også meget hyggeligt at vi var så lidt til det andet. Så kendte vi hinanden.

(SI) jeg syntes ikke at der skulle have været flere, jeg syntes bare at alle skulle have været med i stedet for kigge på. I stedet for bare at sidde uden for banen og bare kigge på.

(I)Hvordan tror I at man kunne have fået alle med så alle have været lige motiveret, hver gang der var motion?

(SI) Vi kastede bare til hinanden, med en bold, og så hvis nogen fik bolden det forkerte sted så gjorde det ondt, så satte de sig ud og græd og ville ikke være med resten af tiden. Det var sådan lidt mærkeligt.

(I) Så I var glade for at det var et lille hold, og der skulle helst ikke have været flere med. Men I syntes bare at alle på holdet skulle have deltaget?

(alle) ja

(I) Syntes I at pædagogerne skulle have været med til at lave motion

(Alle) ja

(I) Hvorfor?

(A) Så havde vi været flere og så kunne de også se hvad vi lavede.

(I) hvad siger du Susanne?

(S) ja, det skulle de.

(I) Hvordan har I det når I dyrker motion?

(S) Rart

(I) Hvordan rart?

(S) Det kan jeg ikke forklare

(I) Prøv engang

(S) Altså man får en anden følelse inden i end man plejer at have. Man får sådan en mere rar følelse end hvis man ikke dyrker motion.

(I) Mathilde hvordan har du det?

(M) Godt

(I) Du får det også godt af at dyrke motion?

(M) ja

(I) Simone hvad siger du?

(SI) Det samme

(I) I syntes alle sammen det er dejligt og rart bagefter. Syntes I ikke nogle gange at det er hårdt?

(C) jo meget

(A) Jo det er rigtig hårdt når men gerne lige vil have en pause, og så må man ikke gå ud og sætte sig, men den anden må godt.

(I) Hvad tror I der skal til før at I bliver ved med at dyrke motion i fremtiden?

(SI) Tænke på hvordan man ser ud om nogle år, hvis man ikke går det.

(S) jeg vil sige at man kan gå til det man gerne vil så man ved at det er det man vil gå til. Så man også får sig selv til at sige ok det her det har jeg valgt, og det har jeg sagt at det vil jeg, så det bliver man ved med. I stedet for at man siger ok, det har jeg valgt men det er kedeligt og det gider jeg ikke mere. Godt nok har jeg valgt det, men nu gider jeg ikke at gå til det mere så jeg lader være komme. Hvis man ikke gider at gå til det mere at man så siger til sine forældre at man ikke har lyst til at gå mere så at de skal melde en ud. At de bare skal betale penge for det og så kommer man alligevel ikke. Så syntes jeg at det er rarest at man siger ok jeg har valgt det så jeg skal også gå til det.

(I) Kunne I godt tænke jer at deltage i sådan et projekt her igen?

(SI + A) nej

(M + C + S) ja

(A) jeg har for mange lektier for

(SI) Det har jeg også

(I) Så Anne og Simone I syntes at I har for meget at lave.

(A) Nu går vi i 7. så vi skal jo tænke mere på lektierne altså selvfølgelig også på det andet. Men f.eks. nu har jeg to stile for En til i morgen og en til på torsdag, så jeg har ikke tid til så meget.

(I) Susanne og Cecilie og Mathilde. I ville gerne være med i et nyt projekt?

(M+C+S) Ja

(I) Hvorfor ville I gerne det?

(S) Fordi jeg syntes at det er rart man kan få nogle nye venner lære nogle nye at kende. Det er rart i stedet for at man bare går sammen med de, dem man plejer at gå sammen med. Så syntes jeg at det er rart at man lærer nogle nye at kende.

(Anne og Simone bliver nødt til at gå)

(I) Hvad skulle have været anderledes ved projektet hvis I kunne bestemme?

(S) Det ved jeg ikke rigtig, det er svært at sige.

(I) Hvis I kunne bestemme nogen ting som I syntes skulle have været en lille smule anderledes?

(S) At vi skulle have været sammen nogle flere gange om ugen, i stedet for bare at være sammen to gange om ugen. Så syntes jeg godt vi kunne have været sammen 3 gange om ugen. (I) Det syntes I godt at I havde tid til?

(C+M+S) ja

(I) Hvad siger du Cecilie?

(S) Altså med mindre man skal noget en dag ikke!

(C) Også nogle gange at der kan være nogle flere med.

(I) Hvad med dig Mathilde?

(M) Det samme som de andre

(I) Hvad var det bedste ved projektet?

(SI) Det var at vi var sammen og vi lærte nogle nye at kende. Og man lærte at spise anderledes end man plejer. Men også at hvis man spiste meget så lærte man at sige ok, så og så meget har jeg spist. Så skal jeg løbe så og så mange minutter og så og så mange gange op og ned af trappen. Det var det fedeste ved det. Det var at man lærte at spise sundere og man lærte en hel masse nye at kende. Også at man lærte dem at kende mere personligt, end hvis man bare vidste navnene på dem ikke! Men at man også kendte dem privat og sådan. Set var også rigtig fedt.

(I) Hvad syntes du Mathilde var det bedste?

(M) Det var at vi var sammen alle sammen

(I) Hvad var det dårligste ved projektet, hvis man skulle nævne noget der ikke var så godt?

(M) Det var dem der ikke gad at deltage

(I) Ikke gad at deltage i motionen eller også maden?

(S) Ikke så meget når der blevet lavet mad, men mest til motion men også lidt når der skulle laves mad. Det syntes jeg var. Så lad dog være hvorfor melder I jeg så ikke ud ikke! I stedet for at de går til det men lader være med at deltage. Det syntes jeg ikke var rart.

(I) Var det dem der stoppede hurtigt?

(S) Ja også dem der stoppede hurtigt. Men Trine hun skulle på Julemærkehjem. Så hende var det ikke sådan meget med men altså der var nogle af de andre..

(I) Der var nogle der ikke var helt så motiverede?

(I) Hvad har I lært af projektet?

(S) Jeg har lært at spise sundere at spise mere frugt og grønt end jeg gjorde før. Og sådan det er ikke, hvis jeg har en bunke her med alt det usunde og så har jeg en større bunke her med det sunde. Så har jeg lært at sige så tager jeg lidt af det usunde men ikke meget og så alligevel mest af det sunde. Så man ikke bare står og siger hvad vil jeg helst. Blive større eller have et bedre liv. Så vil jeg nok helt klart have et bedre liv. Det syntes jeg ville være rarest for mig selv. Men man skal jo også tænke på selv, hvad vil man selv syntes var rarest. Og hvis man skal blive bedre venner med andre så er det vigtigt at man ikke bare siger, at man bedømmer dem på det første blik., men at man bedømmer dem som den man er inderst inde. Og bedømmer dem som man selv syntes at man vil behandles at dem. I stedet for at sige ok, det kan godt være at hun er stor ikke, men jeg gider ikke være sammen med hende fordi hun større end mig. Men at man så siger at man bliver mere frisk og går over og siger, hey vil du være sammen med mig. Og prøver at hjælpe hinanden i stedet for at man bedømmer dem på udseendet. Fordi det syntes jeg er forkert at man gør det. Jeg syntes det er mere rigtigt at man bedømmer på den de er inderst inde, som de er og ikke som de er i udseende.

(I) Så det syntes du at du har lært i projektet?

(S) Ja jeg har lært at bedømme dem på en anderledes måde, end jeg gjorde før. Lært at sige min mening i stedet for bare at sige det samme som de andre. Så har jeg lært at sige, nej det gider jeg ikke i stedet for bare at hoppe med på den. Det syntes jeg også er lidt dårligt at man bare sådan. I starten ikke sådan rigtig ville sige sin mening, men bare hoppede med på den. Det er noget af det jeg har lært, at man ikke bare skal hoppe med på de andre men at man skal sige sin mening. Men selvfølgelig hvis der er noget dårligt noget man har at sige om dem så holder man det inde. I stedet for at sige; nej du er jo rigtig dum og led. Dig gider jeg ikke være sammen med. Men at man siger ok jeg syntes godt nok ikke at du er særlig sød, men at man siger sin mening men prøver at gøre det på en pæn måde. Det syntes jeg mere man skal gøre i stedet for at sige du er dum, du er et rigtigt møgsvin.

(C) og du er tykkere end mig

(S) Ja det syntes jeg ikke rigtig at man skal sige. Men at man siger ok dig kan jeg ikke så godt lide, men alligevel, at man ikke prøver at gøre en totalt, helt vildt, meget ked af det. Det er tarveligt hvis man prøver det.

(I) Hvad har du lært Cecilie?

(C) Det er også det samme

(I) Du er også blevet bedre til at ..

(C) Jeg bliver stadig drillet ovre i skolen og jeg bliver slået og kaldt tykke og alt muligt.

(I) Og hvad gør du så, hvordan har du det så?

(C) Jeg bliver selvfølgelig ked af det inden i

(S) man prøver også hvis man bliver ked af det så prøver man at gemme det, så man ikke kan se det udenpå. Man føler det indeni og ved godt man er ked af det, men ikke vil prøve at vise det frem.

(I) Er det blevet nemmere at takle nu end det var før projektet, kan du bedre håndterer at blive drillet?

(C) Jeg bliver stadig drillet siden jeg gik i børnehave klasse er jeg blevet drillet.

(I) Men er det nemmere for dig efter at du har været i det her projekt, eller er et stadig lige svært?

(C) Det er stadig lidt svært.....

(I) Det kan jeg godt forstå.

(I) Hvad har du lært Mathilde?

(M) Jeg har lært at leve motion og spise sundt

(I) Hvad ellers?

(M) ikke så meget

(I) er der nogen af jer der ellers har noget at sige ellers er vi færdige. Men I har været godt tilfredse med projektet?

(S) Jeg syntes at det har været rart og vigtigt at man siger at man føler sig hjemme når man er sammen med andre. I stedet for man bare siger dig kan jeg ikke lide at være sammen med.

(C) du er for dum

(S) men at man føler at det er rart at være sammen med en som man godt kan lide at være sammen med og at de også føler det samme. Men ikke at man skal sige ok du er dum. Det er lidt svært at forklare men det er sådan at man ikke bare skurer huden på hårene, men at man også føler sig hjemme og føler sig tryk og godt tilpas der hvor man er i stedet for at bare at være sådan en sur en som bare ikke føler sig hjemme og som ikke rigtig gider at være sammen med de andre og ikke gider at deltage i projektet. Så vil jeg meget hellere være sådan en der er glad og tilfreds med det vi laver og sådan noget så det syntes jeg var fedt at vi bare skulle sige det vi syntes, hvis vi syntes at det var dårligt så skulle vi komme og sige det. Så de ting vi syntes var irriterende der ikke var så gode, at de også kunne lave dem om. Det var rigtig rart.

I) Ok piger det var det hele, tusind tak.

Interviewguide til Forældrene

Forskningsspørgsmål

- Hvad har fået forældrene til at deltage i dette projekt?
- Har dette projekt motiveret forældrene til at hjælpe deres børn til at spise sundere og dyrke mere motion?
- Har det fået forældrene til at tage mere ansvar i forhold til deres børns kost og motionsvaner?
- Har projektet fået forældrene til selv at ændre kost og motionsvaner.
- Har projektet gjort en forskel i deres liv?
- Har projektets indhold forankret sig?

Interviewspørgsmål

Generelle spørgsmål

- Hvorfor valgte I at deltage i dette projekt?
- Hvad har det betydet for jer at jeres datter har deltaget i dette projekt?
- Hvad har det betydet for familien som helhed?
- Hvad er blevet ændret i jeres familie liv?
- Hvordan oplever I at projektet har forløbet?

Specifikke Spørgsmål

- Har det været et problem at have en overvægtig datter?
- Hvad har I lært af dette projekt?
- Hvad har I gjort efter at projektet sluttede (kost og motionsmæssigt)?
- Hvor meget har projektet og dets indhold fyldt i jeres liv?
- Ville I gerne have været mere involveret i projektet?

Kost

- Har I ændret kostvaner?
- Hvad skal der til for at ændre på kostvanerne?
- Syntes I det er vigtigt at ændre livsstil og leve sundere? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan håndterer du når din datter eksempelvis beder om kager, slik, chips, is mv.?
- Hvordan hjælper du din datter med at spise sundere?
- Hvordan ser jeres kostvaner ud i fremtiden?

Motion

- Dyrker I selv noget motion?
- Har I tidligere dyrket motion?
- Har I ændret på jeres motionsvaner efter jeres deltagelse i dette projekt?
- Tror I at I vil komme til at dyrke mere motion i fremtiden? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan motiverer du din datter til at dyrke motion?
- Hvordan forholder du dig, hvis din datter ikke gider dyrke motion?

Sundhed: (trivsel, velvære overskud)

- Har I oplevet nogle hhv. fysiske og psykiske ændringer hos jeres datter?
- Har I oplevet nogle fysiske og psykiske ændringer efter at I har deltaget i projektet?
- Har jeres datter fået et større netværk/ flere venner?
- Er der ting jeres datter gør/tør nu som hun ikke gjorde/turde tidligere?
- Er sundhed noget I tænker over til daglig?
- Hvad er sundhed for jer?

Afrunding

- Ville I gerne have at jeres datter deltog i et lignende projekt hvis I fik det tilbudt?
- Ville I selv gerne deltage i et lignende projekt?
- Hvad var det bedste ved projektet?
- Hvad var det dårligste ved projektet?
- Hvad skulle have været anderledes hvis I kunne vælge?
- Hvad har I lært af projektet?

Interview med forældre

(I) Hvis vi starter med de generelle spørgsmål hvorfor valgte I så at jeres piger skulle deltage i projektet?

(Helle) Simone ville slev hun kom hjem og sagde at der var det her projekt og det kunne hun smadder godt tænke sig også fordi det var delt ret godt op, der var mad og sport og de kunne prøve forskellige ting forskellige emner som hun syntes kunne være sjovt at prøve det var hende selv der valgte, så spurgte hun og jeg var sådan meget i tvivl fordi jeg jo netop ikke syntes at det er helt vildt grelt, og jeg var i tvivl og tænkte at det var meget at hun brugte en plads hvis der var andre som måske havde endnu større behov for det og det sagde jeg så til hende, men efter et stykke tid sagde hun at der ikke var flere tilmeldinger så hun havde fået lov til at komme med hvis det var ok, og så var det selvfølgelig fint nok men det var sådan mere at jeg syntes at det var lidt fråds hvis man kan sige det sådan. Så det var primært hende selv der kom og sagde det.

(Dorte) Jamen, har var det gennem klubben vi fik sedlen og fik en snak med Pernille som er på Cecilie blev ikke spurgt på den måde hun fandt at det var en nødvendighed og Per-

nille havde motiveret hende for det sammen med dem der var involveret i det så det var en stor hjælp.

(I) Hvad har det betydet for pigerne at deltage i projektet?

(H) Helt klart bevidstheden om hvad der er sundt og hvad der er godt ikke plus det der med at de har prøvet forskellige ting sportsgrene for det er lige netop det der med at hoppe ind et sted, prøve nogle ting som måske lige ligger på kanten eller er over så gør de det ikke vel det har været enormt sjovt for hende, hun syntes virkelig at det har været sjovt. Og alle de der opskrifter vi har jo en hel mappe med ting som vi laver engang imellem så det har været godt helt sikkert.

(D) Ja men det har været en større bevidsthed om hvad man skal spise og ikke spise og hvad der feder og ikke feder men det tager sin tid at vænne sig til og spise noget andet, at lade være med om morgenen at tage det der feder mest, det hvide brød og sådan noget, men hun er meget bevidst omkring det og hun tænker over det altså det kan man mærke at det er en del af det uden at det bliver for meget, hun går ikke og ikke vil spise noget, så det er helt klart bevidstheden og syntes jeg at hun kom i god form det gav hende et kick, hun var stolt af sig selv og havde det godt med sig selv når hun havde været af sted. Træt, specielt de første måneder hun kom hjem, hun brød sammen hvis hun skulle lave lektier eller noget andet fuldstændig, hun var helt færdig. Men efter et par måneder kunne hun godt selv mærke at nu var det hele blevet nemmere så havde hun heller ikke de store tude turer når hun kom hjem over at hun var træt og ikke kunne nogen ting. Så motivation og bedre form.

(I) Har det ændret noget i familien, har det betydet noget for familien at være med i dette projekt?

(H) Ja men det har det jo, at når hun er blevet bevidst om det så gør det jo også at vi andre også er nødt til at være endnu mere bevidst om det selvom vi alle sammen har den der vi ved godt hvad der er sundt og så videre og så videre, jeg syntes at vi lever efter en meget god retningssnor, men det gør i hvert fald at fokus bliver endnu mere der på, det har jo været godt. Også det der med sporten, hvor vigtigt det er, at man selv er et forgangs eksempel for dem at du selv dyrker sport at de kan se at der er en effekt ved det så det har det helt sikkert.

(I) Har det ændret noget hos jer (Dorte)?

(D) altså det vil jeg sige at en lille smule har det rykket ved noget, jeg er en af dem der har kæmpet for at der ikke skal være kage i huset hver dag, jeg har været der i 10 år, hver dag er altså meget så nu får vi det 2 gange om ugen. En gang om ugen og så er der fredagskage, men det er mange gange svært at rykke for sådan noget køkken personale ikke så meget på grund af dem men også chefen har nogle ideer om hvad der er godt for børn og så kommer de fra et hjem hvor der ikke er noget så er det der i hvert fald i orden altså det er jo en pædagogik der også skal ændres i huset, men det er også økonomi og det ved også fra vore chef der har været tilknyttet at der er mange andre institutioner der har en problem med at det er dyrere at købe kalkunkød til at lave frikadeller end det er at købe kalv og flæsk og vi får meget af det far sådan noget overskuds halløj det er dyrere at serverer frugt for børnene end det er at lave en kage så der er det det er en lang kamp og det er som at vende folk af med at vende af med at ryge inden for, det er faktisk det samme her vi har jo andre overvægtige og de bliver også nogle bliver overvægtige når de flytter ind fordi, selv

praktikanterne når de starter hos os jamen, vi får stor frokost og vi får hjemmebagt brød morgen, middag og aften så på den måde er det trygt og rart men man kan godt begynde så småt at ændre at det ikke, og der er også altid mad nok, jeg har været et andet sted hvor der kun var et stykke kød og det var sådan meget skrabet og der skulle de selv lave mad og budgettet var mere skrabet og vi har lagt vægt på ude hos os der har det altid været sådan at der skal være også hvis forældrene kommer så skal der være nok mad så skal det ikke være at man sidder og der ikke er mad. Der er mange ting der skal ændres på.

(H) Det er jo også meget dansk mentalitet hygge er mad og tryghed

(D) Det drejer sig jo også om tryghed, det er vigtigt for børnene at de føler at der er nok når de sætter sig ned ved bordet, men det er også svært at lave om på et køkkenpersonale der er vandt til at lave mad på en måde og også gerne vil forkæle børnene for det er deres måde at forkæle dem på og Maria, vi er så gået lidt ind for der skal ændres på hendes mad hvis de skal have medister, så skal de lige lave et stykke fisk eller et eller andet til hende. Det er svært at få det i gang, både fordi de har rigeligt at se til men også fordi det ikke er en vane i huset så det tager tid og det er svært at styre med 17 børn og som vi har snakket om så kan de gå ud og tage ting, de skal spørge først eller hvis de går forbi køkkenet og der står noget kage så er det nemt lige at tage det i hånden og proppe det i munden så det er sværere at styre men vi forsøger.

(I) Hvordan oplever I at projektet har forløbet, sådan koordineringsmæssigt.

(H) Der vil sige at når man har så stort et barn som vi har så har det jo været meget, det er hende der har koordineret det og har givet os besked, om at nu gør vi det og det og har selv sørget for at lave de aftaler der skal laves. Så har vi jo så kommet over at hente dem fordi det jo har været om vinteren så der har vi taget over og hentet hende men altså selve informations niveauet og de der mad aftener der har været holdt syntes jeg har været meget godt fordi så har man kunnet se at det sætter det lidt i relief til hvad man kan sige at der måske er nogle der har nogle større problemer end en selv og det er måske meget godt lige at få fat i det. Så kunne jeg måske godt have tænkt mig lidt mere adspredelse i det der sport det var sådan der til allersidst, der var 1 ½ måned hvor de skulle prøve alt muligt sport og noget af det gik sådan lidt op i hat og briller jeg kunne godt have tænkt at det havde været mere spredt over man kunne have haft sådan månedens sted.

(D) Ja, det er jeg nok enig i det blev lige lidt meget til sidst, men ellers har vi haft den plan vi har været gået efter og har der været ændringer så har de været gode til at informere os.

(I) Ville I godt have haft at I havde været inddraget noget mere?

(H) Ikke Simone, tror jeg, for hende har det været meget med at komme hjem og fortælle hvad hun har oplevet og hvad hun har syntes. For hende har det ikke været, nok også i forhold til den alder hun har så det har jo været fedt for hende at gøre de der forskellige ting fordi vi vidste at der har været noget styring, vi ville jo ikke bare have ladet hende prøve det der ting hvis der ikke havde været noget der fulgte med. Så i kraft af hendes alder har det været godt, hun har haft brug for de strukturerede former så jeg tror ikke hun har haft brug for at vi har været der overhovedet ikke.

(I) Ville du have haft lyst til det?

(H) Ja, hvis muligheden havde været der hvis der havde været en gymnastik dag hvor man havde været der noget mere så var vi jo selvfølgelig mødt op. Vi har mødt op til alle de der

fælles ting der har været der, men ikke andet men hvis det havde været en del af projektet så havde vi jo gjort det.

(D) jamen, der er det igen anderledes fordi jeg dyrker selv meget sport så jeg har godt vidst hvad der var vigtigt fordi jeg selv ligger vægt på sådan nogle ting, jeg vil nok sige at for nogle familier vil det nok være en god ide men de projekter jeg har undersøgt der var familierne ligesom involveret men der hoppede vi fra for det er ikke der at vi har problemet vel. Vi bevæger os også meget, vi spiller fodbold og der sker nogle ting på sådan et børnehjem, men jeg kunne forestille mig at det ville være vigtigt at der er projekter hvor det måske er lidt bedre fungerende forældre som er med.

(I) Har I gjort noget her efter projektet er sluttet, for at holde dem til ilden?

(H) nej, ikke for Simones vedkommende, men det er fordi hun selv er blevet bevidst om det. Vi har lavet helt andre madpakker men det er sådan mere fordi vi blev trætte af det der rugbrød og 4 halve og vi kunne godt forstå det. Så det er nu en frysepose men grøntsager og en grovbolle og frugt og det er faktisk kommet efter her, men det er lige så meget fordi de syntes at det var dødsygt og det kan jeg godt forstå der er ikke køleskabe på skolerne så det er ikke så lækkert at sætte tænderne i sådan noget. Men om det var kommet alligevel det ved jeg jo ikke.

(I) Hvad på motionsplanet?

(H) jamen hun dyrker stadig motion som hun gør, hun svømmer også som Cecilie og så laver hun trampolin fordi det er jo også igen noget med vægten, når man hopper på en trampolin så er der den der form for vægtløshed der gør at du skal ikke bruge så mange kræfter men alligevel får de rørt sig og det skal hun også til næste år, der er hun skrevet op til næste år.

(D) Der har vi så problemet fordi hun ikke kan komme ind på et svømmehold. Og vi er bange for at når hun selv skal af sted så og ikke har en at følges med så kan det godt blive et problem at få hende af sted det er det, vi har ikke en bil hvis hun skal køres, det er meget at skulle være væk 2-3 timer på en eftermiddag for at følge hende til et eller andet og hjem igen. Så den er lidt sværere så tager jeg en cykeltur med hende når jeg er på arbejde, også for at det bliver anderledes og her om foråret er vi jo meget mere ude men jeg syntes det kunne være fedt at de bare kunne fortsætte bare på motions plan, det var derfor jeg ringede, bare en gang om ugen for at holde det ved lige men det savner jeg faktisk lidt, det ville være rart hvis de havde den gruppe og kunne fortsætte.

(H) Man kan jo også sige at oppe i klubben når man tænker på de sports faciliteter den klub har så kan jeg ikke forstå at de ikke har levet noget. (D) Hvilken klub snakker du om? (H) TK ungdomsgård. Cecilie går i en meget lille klub (KUK).

(H) Jeg ved i hvert fald at TK har idrætshal og badminton baner, og der var det jo nærliggende, der er også en del primært kun for ungdomsklubben. De der helt store som selv kan styre det med tider og sådan. Jeg har ikke indtryk af at fritidsklubben bruger det på samme måde, måske til lidt fodbold men ikke så struktureret på den måde.

(D) Vi bruger faktisk TK om vinteren, vi låner nogle lokaler til fodbold osv.

(I) Har I en fornemmelse af hvor meget det her projekt har fyldt hos pigerne mens de har deltaget, har det været noget de har beskæftiget sig meget med?

(H) det har fyldt noget, men det er jo også i kraft af andre ting det er klart at Simone gik både til trampolin, svømning og så det her to gange om ugen. Og samtidig når man går

i 7. klasse er der visse lektier der bare skal laves. Så lige pludselig var det meget. Der var nogle eftermiddage hvor hun syntes at det var lidt hårdt og der var det klart, vi prøvede at sige at det kun var indtil jul. Lige efter jul slutter det. Hvis det havde været en hel sæson, så tror jeg ikke at hun havde fuldført det helt, det havde kamppoleret alt for meget med lektierne, når man går i 7. klasse der er.

(I) Har det fyldt mentalt meget, er det noget hun har tænkt meget over og gået meget op i?

(H) Jeg syntes både og det har ikke været sådan at hun har ligget søvnløs men hun har jo kommet hjem og fortalt alt det der er sket, og når vi har været ovre specielt med de der mad aftener der tror jeg hun var enormt stolt af at man kunne lave sådan en "light juleaften", det tror jeg hun syntes var sjovt at man kunne fremstille de der ting og selv være med til at lave det og at man ikke behøves at bruge alle de tykke ting fede ting.

(I) Hvad med Cecilie, hvor meget tror du det har fyldt hos hende?

(H) Jamen hun har jo slet ikke haft andre sportsgrene så i starten var det hårdt for hende overhovedet at bevæge sig for rent motionsmæssigt har det jo været noget af en ændring i hendes dagligdag men hun har også brugt meget af sin tid på at tale med os om det og fortæller også hvad der foregår og fortæller hvilke metoder de bruger og finder ud af hvor meget der skal til for at forbrænde en flødebolle og hun er en kvik pige så det sidder der jo. Så på den måde har det ikke fyldt for meget men det skal jo fylde lidt og det gør det jo også, når vi andre skal i bedre form eller tabe os.

(I) Hvad mentalt, er det noget hun har spekuleret meget over?

(D) ja det tror jeg, det har fyldt meget det tror jeg faktisk at det har. Men det er også en kæmpe omvæltning hvor hun både har flyttet på børnehjem og så et halvt år efter skulle starte på sådan et projekt, så der sker også mange ting i hendes liv. Men det er en del af det, men det har været hårdere for hende fordi hun ikke bor hjemme hos sin mor og alle de der ting som er hos de børn som ikke bor hjemme. Ved siden af er det måske også lidt store krav at stille til en som ikke har det så godt rent psykisk. Hvis vi andre skal holde op med at ryge, så skal man virkelig være ovenpå. Det kan jo godt være svært når man har så meget at slås med og bliver mobbet i skolen. Men jeg syntes at det er positivt det hun får ud af det.

(I) Selve målsætningen med projektet var ikke at pigerne skulle tabe sig et bestemt antal kilo. Hvordan oplever I at de har forholdt sig til det med at skulle tabe sig. Har det været vigtigt for dem?

(H) Altså vi måtte ud og købe en ny badevægt, vores badevægt gik i stykker midt i det hele, så det blev vi simpelthen nød til altså det havde hun. Men jeg kunne mærke det var lige i starten, og så blev det sådan gradvis, så var det som om at fokus blev flyttet lidt fra den badevægt. Jeg havde det også lidt hvor jeg tænkte, nej jeg syntes ikke at det var der fokus skulle ligge allermest.

(D) det syntes jeg heller ikke, jeg havde det sådan lidt, jeg ved de blev vejet der nogle gange og det ville jeg helst have at de vejede dem der. Også at de ikke skulle fokusere så meget på vægten. Og det skulle ligesom høre til projektet og så skulle hun fredes når hun var hjemme omkring de ting. Men jeg tror ikke hun har tabt sig hun er bare vokset, meget i højden. Samtidig er det også svært, for hun syntes at når hun nu var der og arbejdede så hårdt for sagen så ville hun godt have tabt sig. Men hun er også meget muskuløs altså

stor pige, og så voksede hun altså lige 1 ½ sko størrelse på et halvt år og skød herfra og her op til. Det er også svært at sige om det omfordeler sig. Nu sagde jeg at hun ikke går til motion, men hun er med en af pædagogerne ude og svømme hver onsdag. Hun har fået lært sig selv at svømme nu. Så det er ikke sådan at hun slet ikke går til noget. Men jeg syntes jo ikke det er nok.

(I) NU kommer der lige nogle spørgsmål lidt mere specifikt på kosten. Hvad tror I at der skal til for at ændre på kosten?

(H) Det kræver jo at hele baglandet er med, det nytter jo ikke noget at det er hende der kommer hjem og fortæller om alle der her ting hvis vi ikke bakker op om det, det bliver vi jo 100 % nød til for at støtte hende. Hvis man ikke gør det. Hun går jo ikke ud og køber ind og sørger for at der er ting og sager hun kan spise. Nu vi har så to andre børn mere så det var også lidt sjovt at høre hende nå hun kom hjem netop det der med nu skal vi løbe 5 gange op og ned af trappen når vi har spist en brun kage og de der målestokke de var sådan meget skægge syntes jeg sammenligninger for det er noget vi kan tage og føle på sak man løbe 4 gange op og ned af trappen orv. Det er godt nok meget. Så på den måde er det helt klart at vi skal bakke op om det.

(I) Hvad siger du Dorte?

(D) Ja men det er det samme. Havde det været mit hjem så havde det været nemmere men det kræver det kan jeg jo se ude hos os , det kræver at man laver det hele om det er ikke nok at vi siger at Marias kost skal laves om det skal hele huset, og det er svært når vi skal røre ved hele gruppen. Men vi har jo også voksne hos os der sidder køkkenpersonalet vil gerne gøre alle tilfredse, og jeg behøver jo ikke brun sovs og kartofler. Men det er jo det der hvis behov er det vi tilfredsstiller er det vores eller børnenes og børnene elsker det jo også, det der gamle traditionelle mad, så har jeg altså sagt at det kan godt være at det er svært men der skal være grøntsager hver dag, så hun ikke skal gå sulten fra bordet så hun tager en portion og så må hun fylde sig med grøntsager nogle ting der er lidt nemt. Det ændre jo på kosten for så kommer der lidt mere salat og sådan.

(I) Hvordan håndterer I det hvis de kommer og beder om slik, kager chips eller andet?

(H) Det har egentlig været meget nemt for vi har jo kun haft en slik dag om ugen hjemme hos os, eller hvis en af os har haft fødselsdag midt på ugen. Men ellers har vi principielt ikke haft slik i huset og heller ikke sodavand, slet ikke så det har været ganske nemt, fordi det har de jo været vandt til siden de var små, at vi har sagt nej. Så det har faktisk kun været en overraskelse hvis de har fået noget ud af det så det har ikke været noget problem.

(D) Vi startede blidt ud, men jeg er blevet hård. Det er enormt svært være hård når der sidder andre børn og får ting som hun ikke må få, men jeg prøver at fortælle hende at det er for hendes skyld og sådan er det. Og nogle gange er hun med på det og andre gange er det for hårdt. Når de andre spiser kage og hun kun må spise frugt eller noget andet. Men sådan er det.

(I) Forklarer du det så til hende?

(D) ja så snakker vi om det, for eksempel hvor vi er ude og cykle og så siger hun, så var der sådan noget jordbærkage med sådan noget snask neden under. Og så siger hun jeg vil så gerne have et stykke jordbær kage og så siger jeg, forklarer hende at nu har vi cyklet og forbrændt noget, så er det lidt dumt at gå hjem og spise kage, men jeg kunne få Conni til at sætte nogle jordbær fra til hende, så du får jordbærnsasket uden kagen i bunden ikke.

Og så gik hun fuldstændig i koma. Så var jeg bare den dumme kælling. Og det må jeg jo leve med. Så kom vi hjem og hun var pissesur, men så fik hun de der jordbær og så var hun glad igen. Sådan er det og hun ved godt at det ikke er mig der skal tabe mig, altså jeg vil godt hjælpe dig men det er dig selv der skal gøre det. Jeg kan ikke tvinge dig til de der ting. Vi taler om det på den måde. Når vi tager et overvægtigt barn er vi også bange for at gå ind og påvirke så de får anoreksi og lige pludselig går alene. Fordi det skal være, det er en fin balance.

(H) Så syntes jeg egentlig også at man har fundet ud af det der med netop med kage at man ikke kaster sig over kagen, det der med at proppe 4 stykker i sig, nu ved man nå ok 1 stykke, det er netop bevidstheden om det. Måske også i kraft af hendes alder men da hun var mindre, hvis der blev sat noget på bordet så

(D) De skal lære at begrænse det ikke. Det har vi også gjort, altså så får hun et lille stykke i stedet for et stort stykke, så må hun leve med det. Det er jo ikke sådan at hun slet ikke får noget. Men vi har bare så meget kage i huset. Så hvis hun skal have hver gang så går det galt. Måske både med projektet men også os. Hun havde taget 10 kilo på hvis vi ikke havde gået ind og reguleret det på børnehjemmet. Der havde været muligheden for at tage 10 kilo på. Hun kunne jo bare gøre hvad hun havde lyst til der i starten. Men nogle dage siger hun selv ”Jeg skal ikke have noget kage”. Så hun er motiveret.

(I) Så I oplever at de er begyndt at tage større ansvar til hvad de spiser

(D) Nogle dage. Hvis de er trætte kan det være svært. Men hun ændre det hurtigt, så kan hun være sur på mig, men så går det over igen. Men det er også om at finde noget til at erstatte, så det ikke altid bare er en pære. Så får hun lov at lave frugtsalat i stedet for, så det ikke er for ensformigt.

(I) Men de vælger i højere grad selv fra?

(H) Ja helt sikkert

(D) Ja men nu har vi to det også ret tæt, så kan der sidde en af de mandlige pædagoger som måske ikke ligger så meget mærke til. Det kan være at hun tager 3 portioner uden at det bliver opdaget ikke. Så hun ved godt at jeg ser det, og hun vil også gerne tilfredsstille de pædagoger hun har mest med at gøre ikke, så der kan der også være stor forskel. Så en dag kan skabe sig fuldstændig tosset, og så næste dag siger hun selv, nej jeg skal ikke have noget og så går hun selv ud og tager et stykke frugt. Holder sig måske lidt fra hvor gruppen sidder og sætter sig ved computeren, for ikke at blive fristet.

(I) Dyrker I egentlig selv noget motion?

(D) Ja, tre gange om ugen

(H) Ja vi cykler til alting

(I) Så I har ikke generelt ændret motionsvaner efter projektet?

(I) Tror I, at I vil komme til at lave endnu mere i fremtiden, fordi I er blevet mere opmærksomme på det?

(H) Både og, jeg vil sige jeg har tænkt lidt på det dermed at lave noget sport sammen med dem, også fordi de efterhånden har sådan en alder hvor man kan tage dem med ud om aftenen fra 7 til 9 og stadigvæk, kan de nå at komme hjem i seng. Men det er jo også igen det der med skole og sådan nogle ting. Min mand han, de har en sportsaften hver tirsdag, hvor de er til trampolin og han er til styrke træning og det passer helt perfekt.

(D) Jeg personligt vil ikke dyrke mere sport, men jeg er jo selvfølgelig opmærksom på det med Maria på arbejdet, nu hvor vi har en have så nu Flemming min kollega er der og så kan vi sagtens spille fodbold og så skal jeg da ud og spille fodbold og jeg kan måske også få nogle af de lidt lettere med. Ellers bliver det ikke så professionel. Jeg vil selvfølgelig være mere opmærksom på det fordi jeg skal have hende med i det.

(I) Hvordan forholder I jer hvis de ikke gider f.eks.?

(D) Jeg kan godt finde på at sige, nu må du slukke computeren. Hvis jeg er på Weekend vagt og der er nogle børn der sidder ved computeren og de ikke gider være aktive så må de bare sidde og glo.

(H) Det gør vi også. Den der computer skal ikke køre hele tiden, hele dagen det er helt 100. Nu har du et kvartet og så er det slut. Hvis de er midt i et spil, men så har de 10 minutter så har de mulighed for at slutte det af på en ordentlig måde, og så må det være det. Så må de finde på noget andet.

(I) Har I oplevet nogle fysiske og psykiske ændringer hos pigerne i forhold til trivsel

(H) Ikke andet end at hormonerne raser jo i kroppen, men det ville de jo gøre alligevel. Så det syntes jeg ikke.

(I) Ikke mere overskud?

(H) Jo selvfølgelig, det er klart.

(D) De har de bedre med sig selv, men det ved man også fra selv hvis man dyrker motion. Nu havde jeg bil her i weekenden, men jeg har normalt ikke bil, jeg cykler, og bare det ikke cyklede ud og handle, så følte jeg mig, ikke fed men, det er lidt ubehageligt fordi jeg tror også t de oplever det der velvære, det gør de ved at dyrke noget motion og være i god form.

(I) Som også smitter af

(D) ja på deres selvværd. Der er lang vej endnu men, Cecilie er der da sket meget med. Det havde da været, tror jeg, også i forhold til hvad hun har været ude for. Det her har været med til at styrke hende at være med de her piger også at være sammen med andre overvægtige piger.

(H) Og så udholdenheden kan man sige, vi kan i hvert fald se det på lektierne, det er jo også igen fordi hun går i 7. klasse, der er jo nogle mængder lektier. Før der kunne hun jo simpelthen ikke. Det er så kedeligt og jeg orker det ikke, hvor nu kan jeg mærke at hendes udholdenhed, om det så var kommet alligevel fordi hun jo godt ved at det nytter jo ikke noget, det kan jeg ikke sige. Men jeg syntes at hendes udholdenhed er blevet større.

(I) Syntes I at de har fået et større netværk, har de fået flere venner af at deltage i projektet?

(H) Vi skiftede jo skole, så det er jo i kraft af at, samtidig med det her projekt, så det faldt ligesom i hak, så det er det netværk hun har fået kan man sige. Det fik hun joovre på den nye skole. Det var jo også det der var meningen primært.

(I) Skiftede hun også klub?

(H) Nej vi beholdt klubben af samme årsag, så det hele ikke var nyt

(D) Vi havde håbet at det var en af måderne at få nogle nye venskaber ind, der er en på holdet som hun har talt en del om som også blev inviteret til hendes fødselsdag, men hun kunne ikke. Så der har ikke rigtig været, det kan godt være ovre i klubben, at hun er sammen med nogen, men ikke ude hos os.

(I) Er der ting de tør gøre nu som de ikke turde gøre før?

(D) Jamen sådan noget med at tage ud og cykle, for et år siden, det er lidt sjovt for jeg havde en anden pige for første gang ude og cykle og der går ikke særlig lang tid før den anden siger, nu kan jeg ikke mere, og Cecilie siger år ja vi har altså ikke cyklet ret langt. Og så cyklede vi videre og hende der hun sagde, fucking ændre og hun skældte ud hele veje og det var lige før Cecilie og jeg vi kunne stå stille for at vente på hende. Og sådan var Cecilie sidste år da hun startede med at cykle.

Og hun har jo ikke cyklet hele året så, men hun har alligevel været i bedre form til de her ting. Cecilie var meget tålmodig men til sidst fik hun nok og sidste år der skældte hun ud og var ved at slå dig ihjel, nå ja siger hun så ikke. Så der er jo sket noget. Hun tør lidt mere, hun har fundet ud af at hun kan mere. Hun kan godt finde på, hvis vi skulle vaske op i starten, og sige mine håndled der er trætte. Men der skal mere til før hun bryder sammen og bliver træt fysisk. Så hun har fundet ud af at hende krop kan mere end hun havde regnet med. Så det er positivt at lave gymnastik med andre der er i samme situation. For hun havde ikke gået igennem det hvis det ikke havde været piger der var overvægtige, det tror jeg ikke. Det er der hvor det er positivt, og jeg syntes at der burde være noget løbende for sådan nogle bør. Jeg ved fitness centrene er begyndt at lave hold for børn. Og det kunne man jo som voksen gå der over samtidig.

(I) Hvad med Simone tør hun noget mere?

(H) Ja, helt sikkert vi har været ude og løbe og hvis du havde spurgt os for 2 år side så var vi aldrig nogen sinde kommet ud og løbe. Men hun gennemførte det og det er det vigtigste. Og så snakkede hun på et tidspunkt om at gå til noget selvforsvar, men det begyndte hun så at trække lidt i land, fordi man skulle ned på gulvet og ligge og det måske var en fyr der stod ved siden af. Det er ellers ikke noget hun før har snakket om. Og hun kunne se hun blev stærk, hun kunne se hun havde muskler, hun er jo også en stærk pige, med store knogler. Nu kan hun se det, det tror jeg hun er glæd for.

(I) Er de blevet mere modige i forhold til at være åbne og fortælle nogle ting?

(H) Både og, jeg ved ikke om det også er noget med alderen. I skolen der er meget præsentation og fremlæggelse. Det har vi jo aldrig gjort da jeg gik i skole. I dag er det jo meget gruppe arbejde og fremlæggelser og sådan noget. Det er jo også en del af den udvikling de går igennem. Det er mange ting vil jeg sige.

(I) Hvad med Cecilie?

(D) Jamen det er svært at sige om det er en del af den udvikling vi har arbejdet på det år hun har boet på børnehjemmet, lidt over et år. Så det er jo noget vi har arbejdet meget hårdt på, at hun skal kunne de ting. I stedet for at gå rundt som hun gjorde, Sige hvad er det, det handler om. Der er sket en bedring, men jeg tror da at det er en medvirkende årsag. For det giver et bedre selvværd at være i god form eller have det godt med sin krop, eller bedre med sin krop og føle at man har kontrol over nogle ting. Det har givet hende et lille positivt løft der.

(I) Ville I gerne have at de deltog i et lignende projekt hvis de fik det tilbudt igen?

(H) Helt sikkert

(D) Man kan sige hvis det er nogle piger der har været der, så skulle det måske bare være motionsdelen for at holde det ved lige, der skal det måske ikke være med de store madlavningsaftener. Der skal det måske bare være motion. Det kunne være cykel ture så man

lavede nogle forskellige ting med dem i en gruppe, så de også får nogle venskaber ud af det. Piger er jo normalt ustabile når de er så overvægtige bliver mobbet.

(H) Ja de vælger selv at trække sig. Vi er sådan meget filosofiske omkring det skalvære hvis de har lyst, så er det det allerbedste så hvis resultatet måske ikke bliver helt det de forventede, men bare det at man har haft lyst, det tror jeg er en enormt god indgangsvinkel til det. Så det ikke bliver en pligt, for det dutter jo ikke.

(I) Hvad syntes I har været det bedste ved projektet?

(D) Det er at de er kommet i gang. Altså mærket deres krop og at de kan mere end de tror de kan. Det har været det bedste for Cecilie. Og så sideløbende også en bevidsthed om hvad der er sundt og hvad der er usundt. Det syntes jeg også har været lidt rart, ikke at ansvaret er taget fra os fordi vi har kørt det sideløbende, men når man får sådan et det er overvægtigt så har jeg været bange for i starten at køre for hårdt på. Det skulle ligesom være i deres tempo. Det har vi heller ikke gjort, selvfølgelig har vi begrænset. Men det er først nu at vi er begyndt at erstatte nogle ting. De skal selv følge med i den udvikling, og så om de taber et kilo eller to det er lige meget. Det er i hvert fald målet på længere sigt, men det er jo ikke noget man skal regne med det første halve år. Men jeg syntes at det blev stressende på et tidspunkt hvor du tænker, presset udefra, nu er hun med i det her projekt, hvad fanden hun taber sig ikke, går hun og smug spiser, jeg blev helt paranoia. Jeg har jo ikke helt styr på det, om der en veninde der har en pandekage med til hende hver dag eller der kommer en anden og giver hende noget. Så ville man bare gøre det bedste, og blive ved med at sørge for at hun rører sig og får et selvværd og bliver glad for sig, og bliver glad for sin krop som den nu er og så sørge for at det ikke bliver værre der går grænsen. Fordi det jo også rent sundhedsmæssigt, det har jeg også talt med hende om, det er jo ikke fordi jeg syntes at der er noget galt med hende, jeg syntes at du er dejlig som du er, men det er usundt på længere sigt kan man få nogle grimme sygdomme hvis man bliver ved med at være så tyk. Og vi snakkede om at hun jo også gerne vil kunne passe sit tøj.

(I) Kan hun forstå det?

(D) ja det kan hun godt. Men så har jeg det jo sådan bagefter, nej har jeg nu været for hård, og det er også selv at være slank og i god form. Det er der hvor det kan være svært, der skal jeg virkelig være opmærksom på at det ikke er for min skyld, det er for dig selv.

(H) Jeg kan tilslutte mig det du siger, der er ikke så meget, jeg vil sige der er en udsendelse her om en der bor på sådan en slanke skole for overvægtige børn, en kostskole som når den har lukket om sommeren, har den åbent for overvægtige børn og det er netop også med at prøve at bruge kroppen, og hvordan manden bliver sammen sat og det har hun snakket meget om, også fordi at nogle af børnene var meget meget store. Der er sådan en professor der er med hele tiden, og de der børn hvilke skavanker de har de har enormt svage knæ og sådan nogle ting fordi de er overvægtige er de også lettere motiverede for skader. Det var vildt spændende, men det var sådan lidt hold da op, det der sker.

(D) Vi har jo også overvejet, når hun ikke tabte sig om hun skulle på et Julemærkehjem og så kom tilbage til os, så hun ligesom fik rystet nogle af de der kilo af til at starte med. Jeg tror ikke det ville være dårligt for hende at få et ophold der. Og få lidt fred for mobning. Men hun kom selv hjem med sådan en koloni seddel. Og så sagde hun, jeg skal på den der, den hedder "tab og vind", det er for overvægtige børn. Så det var ikke noget med at jeg skulle sige det. Det havde hun bestemt inden hun kom ind af døren, at den skulle hun på.

Om der så er nogle der har talt med hende om det ovre på skolen det ved jeg ikke. Det tror jeg er fordi hun har oplevet tryghed i sådan en gruppe med andre børn. Og hun ved det vil være det, så det er lidt genkendeligt, andre børn i min situation. Så vil hun føle sig tryk.

(I) Har I været inde i den "du bestemmer metode" der har været inde over projektet, som pigerne er blevet undervist i når de har haft gruppe og individuelle samtaler med pædagogerne?

(D) Det kender jeg ikke noget til, men nu har jeg ikke været med til de her middage, det har været nogle af de andre pædagoger. Om der har været snakket om det der, det ved jeg ikke.

(H) Når du siger sådan, så tænker jeg jamen det er jo sådan vi gør det i forvejen så det er ikke, det har jeg måske ikke hæftet mig ved. Fordi selvfølgelig giver vi hende jo en retning, for alt hvad vi laver. Det er jo både skole og hjem og hvordan man opfører sig og alle de der ting så, men det er meget lagt over på at man behøver ikke at elske alle, men man skal opføre sig ordentligt. Man skal være sådan som man gerne selv vil behandles. Det er et meget godt udgangspunkt for hvordan tingene skal være. Så det er ikke noget jeg har hæftet mig ved.

(D) Hvad tænker du eller på?

(I) Idegrundlaget i dette projekt har været et udgangspunkt i en teori der hedder "du bestemmer", som er en måde man går ind og arbejder med pigerne på med deres selvtillid, og får sat ord på og forklaret nogle ting, at det er dem der bestemmer, det er dem der tager ansvar, og det skal ligesom komme fra dem selv, og det skal ikke være påduttet udefra.

(I) Jeg ville bare høre om hvor meget I var inde i det, om det var noget pigerne brugte i den måde de talte om projektet, og forholdt sig til det.

(D) Cecilie er ikke særlig meddelsom

(H) Det har hun jo så i kraft af, nå men jeg ved godt at frugt er sundt og jeg har lyst til det og så nytter det også. De der tre ord nytte, lyst og pligt. Når hun nogle gange er i en situation så kan det være meget rart at spørge, er det af lyst, nytte eller pligt.

(D) Men det tager lang tid at ændre de vaner, fordi man kan godt mærke at hvis de har overskud en dag så kan de godt sige ok det er det jeg vil have ikke have kage. Den næste dag er det ikke sikkert de har overskud.

(H) Og så vil jeg sige at der da det sluttede da var Simone mættet. Fordi hun gik til 4 ting og så var hun, nej hvor var det skønt at der kun var to ting. Jeg kunne mærke på hende at det havde været et hårdt forløb.

(I) Var der noget der skulle have været anderledes i projektet hvis I kunne have bestemt?

(H) Vi har jo ikke noget at sammenligne med. Men jeg syntes jo at de tilbud der har været og den Lalandia tur jeg syntes at det er vildt imponerende at der har været penge og økonomi til det hele. Og en enorm tryghed.

(I) Hvad har I lært, har I lært noget. Er der noget I kan tage med jer?

(H) Det er jo at man også selv er blevet mere bevidst om det. Netop det der med, sådan har vi det jo alle sammen. Den ene dag så går det meget godt og den anden knap så godt. Og så handler det meget om årstider. Her inden foråret kom, nej nu trænger vi til det og man falder mere og mere sammen og er sportssæsonen snart slut og man tænker øv øv, for nu har man lyst, fordi solen skinner.

(D) Altså jeg syntes det er de rigtige retning hvor de selv lærer, så jeg har fået støtte sideløbende. Og jeg er der kun to gange om ugen så det er svært at være den der skal køre det.