



VANEBRYDERNE – LOF Trekanten (version 5/11-2018/DLO)

- Beskrivelse af projektet samt baggrund

Vanebryderne – et samarbejde mellem Hedensted Kommune og LOF Trekanten som brobygningsforløb mellem kommune og aftenskole i forhold til en indsats for borgere med mental usundhed og/eller overvægt BMI > 25. Fokus er på at leve det sunde liv ved at koble fællesskaber, oplysning og forskellige aktiviteter.

Vanebryderne er et særligt tilbud til personer, der gerne vil bryde med dårlige vaner, være mere aktiv i hverdagen og ikke mindst selv tage styring på, hvordan deres livsstil skal omlægges. Kurset er en undersøgende tilgang til selv at tage mere styring omkring varig livsstilsomlægning.

Hos Vanebryderne er deltagerne selv er med til at fastsætte mål for en varig livsstilsomlægning i givende fællesskaber.

4 måneders vanebryderforløb med 9 fysiske mødegange

Det forventes at der i 2019 udbydes og gennemføres minimum 2 forløb med mindst 15-20 deltagere+ på hvert forløb.

Vision og perspektiv bag projekt Vanebryderne: Med udgangspunkt i den danske befolkningsundersøgelse Sundhedsprofil 2017, som viser at vi i Danmark har store udfordringer med hensyn til mental usundhed, inaktivitet og overvægt. I Hedensted kommune har 17 % et usundt kostmønster, 19 % er inaktive og 17 % oplyser at de har et dårligt selv vurderet helbred.

Regeringen har netop lanceret en ny strategi for mad, måltider og sundhed, der skal styrke danskernes sunde madvaner til gavn for den enkeltes livskvalitet og for samfundsøkonomien. Det skal være let at vælge et sundt måltid, og skal understøttes af, at danskerne har de rette kompetencer til at træffe sunde og gode valg i forhold til måltider.

Vanebryderne bygger på Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakkers på udviklingsniveau.

Følgende Forebyggelsespakker er inddraget; Overvægt, Mad & måltider, Fysisk aktivitet samt Mental sundhed.

I Vanebrydernes undervisningsmaterialer er inddraget guiden "Små skridt til vægttab - der holder" udgivet af Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning

Guiden tager udgangspunkt i nuværende livsstil og støtter i at lægge vaner om i en sundere retning. Guiden beskriver vægtvenlig mad, motion og træning og er opdateret med de nye officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen.

- Den konkrete indsats

Vanebryderhold har et forløb over ca. 4 måneder med 9 fysiske mødegange à 3 timer. Herudover vil der være motivation til at danne frivillige mindre motions og måltidsgrupper.

9 mødegange, hvoraf mindst 5 mødegange gange er med madaktivitet og fællesspisning. Forløbet er delt op i 5 moduler med indlagte erfaringsuger.

Eksempel:

Modul 1 - Mødegang 1-2 (uge 8-9).

Modul 2 - Mødegang 3-4 (uge 11-12).

Modul 3 - Mødegang 5-6 (Uge 15 og 18)

Modul 4 - Mødegang 7-8 (uge 20-21).

Modul 5 - Mødegang 9 (Uge 23).

Vanebryderne har hver mødegang tre fokusområder - den mentale vanebryder del, måltider/groft og grønt samt motionsaktiviteter. I forløbet vil der indgå særlig fokus på at inddrage diætiststøtte fra Hedensted Kommune.

Motivation og sundhedsvaner: Holdet kommer til at arbejde med forskellige øvelser, som har at gøre med ændring af vaner og sund livsstil. Der vil også være små teoretiske input – bl.a. viden om hvordan vanens magt tager styring, vanebrydertrappen og viden om det at arbejde med mål, motiver og processer. Alle deltagerne kommer til at arbejde med deres egen vanebrydertrappe. Deltagernes erfaringer og deres fremdrift vil inddrages i aktivt.

Motion: Hver mødegang vil have forskellige former for motion. Motionen bliver tilrettelagt på et niveau, så alle kan være med – også hvis man er i dårlig form. Der vil blive arbejdet med inspiration til hjemmetræning og motion i naturen. Alle får udleveret et træningselastik, som vil blive anvendt ved alle mødegang med forskellige øvelser. Inden erfaringsperioden inddeles gruppe i små hold, som på skift skal forestå en ugentlig aktivitet. Der vil også være små bidder med teori – bl.a. viden om motions betydning for helbredet.

Forskellige lokale motionstilbud vil blive præsenteret.

Mad og måltider: 5 gange mødes holdet i et skolekøkken og laver sund mad, som kan inspirere til, hvordan de relativt let og billigt kan ændre madvaner i en sundere retning. Der vil også være en teori med fokus på viden om sund mad og måltidets betydning for helbredet. Fokus vil være på den grove og grønne kost.

Udbytte for deltagerne

Viden og støtte til at komme i gang med at ændre sundhedsvaner ud fra egne ønsker og mål – Små skridt ad gangen. Fokus på motivation og det at kunne bryde vanens magt.

Meget mere fokus på og viden om det sunde mad og fælles måltider, så deltagerne får lyst til at fortsætte med at udvikle den sunde hverdagsmad derhjemme.

Inspiration og konkrete tilbud til at komme i bedre fysisk form.

Hvis vægttab er målet, så inspiration og klare mål i forhold til at tabe sig.

- Mål og succeskriterier.

At tilbuddet støtter flere borgere til at leve et sundt og godt liv med et godt helbred samt fysisk og psykisk velvære.

- At de borgere, der modtager indsatsen, opnår sundere livsstilsvaner.
- At de borgere, som modtager indsatsen, oplever at indgå i nye sundhedsfremmende fællesskaber, som bidrager til både fysisk og psykisk velvære.
- At de borgere, som modtager indsatsen, reducerer graden af deres overvægt eller stopper en stigende vægtkurve.

- Målgrupperne

Alle voksne, som ønsker hjælp til at ændre på usunde livsstilsvaner.

Borgere med ingen eller lav uddannelse samt borgere, som er uden for arbejdsmarkedet, hvor livsstilrelaterede risikofaktorer som eksempelvis et usundt kostmønster og fysisk inaktivitet forekommer hyppigere.

- Økonomi

Vanebryderne forventes af gennemføres med en deltagerbetaling på fx kr. 485.

Hertil vil der komme udgifter til indkøb af råvarer, som også skal dækkes af deltagerne.

LOF vil kunne udbyde undervisningsaktiviteten under Folkeoplysningsloven, hvilket vil kunne finansiere 1/3 af udgifterne til selv undervisningsudgifterne.

- Tidsplan for projektet 2019

Januar

Planlægningsmøde med fokus på målgrupper, undervisningsressourcer, træningspas/klippekort, økonomi, markedsføring og evaluering mv.

LOF gør det første vanebryderkurser tilmeldingsklar på deres hjemmeside.

Markedsføring starter

Februar

LOF udarbejder undervisnings materiale med drejebog til undervisere og deltagermapper.

LOF afholder møde med kursusledere for Vanebryderne.

Markedsføring af Vanebryderhold med opstart i uge 8.

Foredrag med 'TV-lægen Peter Qvortrup Geisling med foredraget "Giv dit liv et serviceeftersyn + Naturen på recept" den 6. februar.

Februar-marts-april-maj

Vanebryder forløb er i gang

Maj-juni

Opsamling og evaluering af det første forløb.

August-september-oktober-november

Markedsføring og opstart af næste Vanebryderforløb.

• Kontaktpersoner

Faglig udvikler og tovholder på Vanebryderne

Dorthe Lykke Olesen, udviklingskonsulent, LOFs landsorganisation. Master i sundhedspædagogik.

dlo@lof.dk - 40213473

Administrativleder

LOF Trekanten. Merete Højgaard, skoleleder

trekanten@lof.dk - 30713701.

<https://lof.dk/trekanten>