



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



Bag kulissen: Ligevægt i Kolding

Væk fra vægt!

“

For hvis du bli'r tynd nok, så vil folk ik' gi'
en fuck om du er god til geografi

Alting bli'r letter' når du bli'r let og så kan
du endelig være fri

Hvis du bli'r tynd så skal det nok gå, og
så bli'r du en som alle kan li'

Alle vil sige "se den der pige, hun må
vær' klog succesfuld og rig" - endelig!

SYS BJERRE, "LILLE PIGE"

Indhold

Forord	5
Kapitel 1: Situationen før Ligevægt	6
- Historien om Lotte	7
- Slank og "normalt" BMI som ideal	8
- Fra vægtcentreret til vægtneutral	10
- Udfordringerne med de mange holdninger til mad, krop og vægt.....	11
- Fra normative svar til uddybende spørgsmål	13
- Sammenhænge mellem overvægt, vægttab og spiseforstyrrelser	14
Kapitel 2: Startskuddet til noget andet	17
- Ligevægt - et innovationsprojekt	17
Kapitel 3: Projektet sættes i gang	19
- På opdagelse i den virkelige verden.....	20
Kapitel 4: Rammen om et nyt koncept og en ny tilgang fødes	23
- Projektets pejlemærker: Ligevægts fundamentet.....	23
Kapitel 5: Hvordan skibet blev bygget, mens vi sejlede i det	29
Kapitel 6: Ligevægt efter de fire første testhold	31
- Målgruppe og formål	31
- Vurderingen af om Ligevægt er det rette	32
- Koncept og rammer	33
- Borgerens centrum og sundhedsbegrebet.....	34
- Anvendelsen af teorier og metoder i Ligevægt.....	34
- Indholdet i forløbet.....	35
- Forandringsprocessen.....	38
- Pendulering	38
- De alment menneskelige tendenser	40
- Hjernetræning.....	42
- Medarbejdernes kompetencer	43
- Ligevægtsfællesskabet.....	44
- Effekter, forandringer og deltagelse	46
Kapitel 7: Eftertanker og det forsatte arbejde	50
- Refleksioner over projektlederens, projektgruppens og ledernes roller.....	50
- Maggiteringen af hvorfor Ligevægt lykkedes?.....	51
- Perspektiver på fortsat udvikling	53
Kapitel 8: Inspiration fortsat	57



Kolding Kommune
Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen

Sundhedscenter
Kolding

Sundhedscenter
Kolding

SPITC

Kære læser

Det er med stor taknemmelighed, ydmyghed og en vis portion stolthed, at denne fortælling nu er en realitet. Baggrunden har først og fremmest været at imødekomme den interesse som politikere, kommuner, fagfolk og andre har vist os gennem vores proces med Projekt Ligevægt. Uden jeres skarpsindige spørgsmål, vigtige perspektiver og smittende interesse var vi ikke nået så langt med vores samarbejde med de mennesker, der kæmper med mad, krop og vægt – som vi er. Tusind tak.

Mange har efterspurgt en manual. Det er desværre ikke muligt, da Ligevægt netop ikke kan sættes på opskrift, fordi dette vil være i konflikt med tilgangen i Ligevægt. Vi bliver klogere hele tiden, og der ikke er to Ligevægtsforløb, der er ens. Mennesker er forskellige, og samfundet og hverdagen bevæger sig hele tiden. Det samme gør Ligevægt. Dét er vores ror og ledestjerne. På Ligevægt opstår manualen derfor i mødet med mennesker, situationer og dét der giver mening, og styres ikke af viden-skab, tematikker eller retningslinjer.

Fortællingen skal derfor først og fremmest læses som inspiration til at gå i dialog med mennesker, som kæmper med mad, krop og vægt. Det er en beskrivelse af en proces, som både starter og slutter med et tæt samarbejde med dem, der ud fra vores erfaringer er de vigtigste eksperter: De mennesker der ønsker sig en forandring i deres liv. I Kolding kalder vi det for "Sammen designer vi livet".

Vi har desuden nedfældet de vigtigste erfaringer med at udvikle Ligevægt: Både fejlspring, udfordringer, successer og stjernestunder. Slutteligt tegnes et billede af Ligevægt som konkret tilbud, og de effekter som Ligevægt har ført med sig. Fortællingen er dermed også ét af startskuddene til et større skifte i tilgangen til sundhed, der giver mening for os i Kol-

ding Kommune lige nu. Fortællingen skal derfor ikke læses som noget, der er afsluttet, men en vigtig proces, der er sat i gang. Intentionen er, at fortællingen er for alle og skrevet til alle, og mest som en prosa tekst, der fx også må læses ved sengetid. For os er det langt vigtigere at formidle Ligevægts "sjæl og energi", end at overbevise dig som læser om det der står ved hjælp af henvisning til forskning og litteratur på området. Det findes! Og i større og større udstrækning fx indenfor det, der kaldes "vægtneutral sundhed"¹.

Vi er helt overbeviste om, at Ligevægt er et paradigmeskifte. Ligevægt har vist os, at vi trænger til en tid med mindre sundhedsstress og mindre slanke-tyranni. En tid hvor mennesker oplever at få det bedre - og med mere blik for de gode grunde til at noget bliver svært. Ligevægt handler om, at alle har fortjent at leve et meningsfyldt liv, og Ligevægt er for alle - uanset kropsstørrelse eller grader af spisebøvl. Ligevægt er udviklet i storm, høje ambitioner og ægte entusiasme - med respekt, nærvær og anerkendelse - gennem hårdt arbejde fra borgere, fagfolk, ledere, chefer, direktører og politikere.

God læselyst.

Annette Lund

Direktør, Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen, Kolding Kommune



¹ Begrebet vægtneutral uddybes, når vi definerer det i kapitel 1.3: "Fra vægtcentreret til vægtneutral".

Kapitel 1

Situationen før Ligevægt

Denne fortælling om tilblivelsen af Ligevægt er ikke en rapport. Derfor vil du møde et sprog, der netop er *fortællende* og uden mange referencer. På samme måde kan der forekomme antagelser, fordi der fokus på at få de forskellige vinkler frem, mere end at referere til kilder og forskning. Er du nysgerrig på at fordybe dig i noget specifikt, er du altid velkommen til at kontakte os. Fortællingen er rettet mod en bred målgruppe, så der vil helt sikkert være afsnit, der er mere eller mindre relevante for dig. Spring endelig rundt i fortællingen, så det giver mening for dig.

Formålet med det første afsnit, som vi starter med nu, er at give dig mulighed for at begynde, sammen med os, der hvor både vi og borgerne i Kolding Kommune befandt os tilbage i 2017. Vi vil dvæle relativt meget ved dette udgangspunkt, da vi har erfaret at forståelsen heraf ofte er fuldstændig afgørende for at forstå både Ligevægtstilgangen som fagperson, men også for den enkelte Ligevægtsdeltagers rejse til det mere meningsfulde i vedkommendes liv. Hvis du undervejs mister pusten, bliver utålmodig og gerne vil hurtigere videre til der, hvor udviklingen af Ligevægt for alvor gik i gang, kan du vælge at begynde ved næste kapitel "Startskuddet til noget andet". Men lad os nu komme i gang: Vi begynder med et typisk eksempel på et menneske som Ligevægt har vist sig at give mening for. Mennesket her, kalder vi for Lotte.

Historien om Lotte

Lotte voksede op med sin forældre og to søskende i udkanten af Kolding. Familien var god til at mødes om et godt måltid mad, både når der skulle fejres, hygges en fredag aften, eller blot som eftermiddagens pusterum efter en travl dag. Lottes mor bagte de skønneste boller og den bedste drømmekage, som de hyggede sig med ved det lave sofabord i stuen.

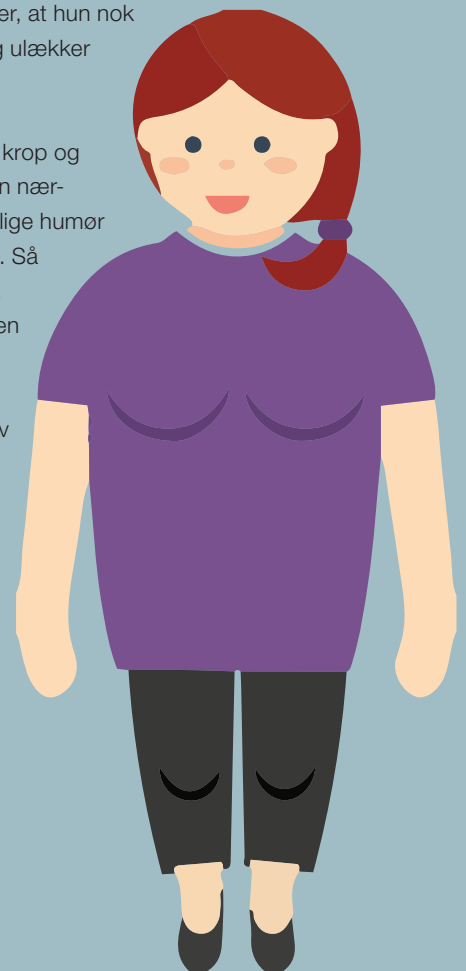
I forbindelse med et besøg hos lægen da Lotte er 10 år, påpeger lægen for Lotte og hendes mor, at Lottes vægt ligger lidt for højt, og at ændringer i familiens mad og motionsvaner kan hjælpe til, at Lottes vægt falder. Moren fortæller, at hun også selv har forsøgt at tabe sig i mange år. Familien forsøger derfor at få flere grønsager med i aftensmåltidet, og Lotte og hendes mor begynder at cykle til skolen og arbejdet et par gange om ugen. Det kræver meget planlægning, da familien har travlt, særligt om morgenen.

I Lottes skoleklasse har de et halvt år senere emneuge om "sundhed", herunder om sund og usund mad. De får viden om, hvorfor man ikke skal være overvægtig. I idrætstimerne vil Lotte ikke bade sammen med de andre længere. Hun får derfor lov til at gå i bad 5 minutter før de andre. Derhjemme finder Lottes mor slankeopskrifter på aftensmåltider, "lette kager" og madpakker, som hun i perioder præsenterer for familien.

Årene går og det samme gør Lottes teenageår. Lotte prøver i teenageårene alt. Bootcamp i træningscentret, spise efter sin blodtype, Low Carb High Fat, kostvejledning, pulverkure, 5:2 kuren og meget andet. Under disse kure føler hun virkelig, at hun "tager sig sammen". Hun gør sig umage, og følger planerne til punkt og prikke – og hun ser resultater. Det har været hårdt, men hun har tabt sig hver gang. I forbindelse med slankekurene vejer hun sig hver mandag morgen for at se, om hun er lykkedes. Når vægten har flyttet sig i den rigtige retning, tænker hun "yes" og kan mærke, hvordan humøret stiger. De gange, hvor vægten ikke har flyttet sig eller endda er steget, bliver hun ked af det. Hun får en oplevelse af, at så kan det også bare være lige meget. Hun tænker, at hun nok er den eneste i verden der mislykkes på denne måde, hun skammer sig og føler sig ulækker over, at hun ikke kan styre sin spisning.

Lotte er nu blevet voksen, og hun har stiftet familie. Hun kæmper stadig med mad, krop og vægt og hun føler efterhånden, at slankekurene slet ikke er indsatsen værd. Det kan nærmest ødelægge hele ugen, når hun ikke lykkes på vægten – indimellem går det dårlige humør også ud over hendes mand og børn, og så får hun endnu mere dårlig samvittighed. Så sker der ofte det, at hun i de efterfølgende dage spiser ekstra chokolade, en ekstra portion aftensmad, og forkæler børnene med lidt slik efter aftensmaden. Når følelsen fortager sig lidt, kan hun igen tage sig sammen og komme op på hesten.

Efter hver slankekur har Lotte taget det hele på igen – og lidt mere. Hun slår sig selv oveni hovedet og forstår ikke, hvorfor hun dog ikke kan holde fast. Hun tænker, at hun må have en rygrad som en regnorm og væmmes over sig selv. Efter den sidste slankekur har hun taget så meget på, at hun nu føler sig fysisk besværet af sin vægt, og er også begyndt at få ondt i sine knæ og fødder. Lægen fortæller hende, at hun bør tabe sig og træne noget mere. Hun har egentlig lyst til at bevæge sig, gå i træningscenter og lege med sine børn, men hun er flov over, at hun hurtigt bliver forpustet og kommer til at svede. Hun har ikke lyst til at mærke eller vise sin krop, hun vil helst glemme alt om den. De sidste par måneder er hun helt holdt op med at tage trappen. Den stemme, der råber højest i Lotte, når hun står over for trappeturen, er: "Jeg har ikke lyst til at andre kan se, hvor dårlig form jeg er i, og jeg har ikke lyst til at mærke, hvor fed jeg er".





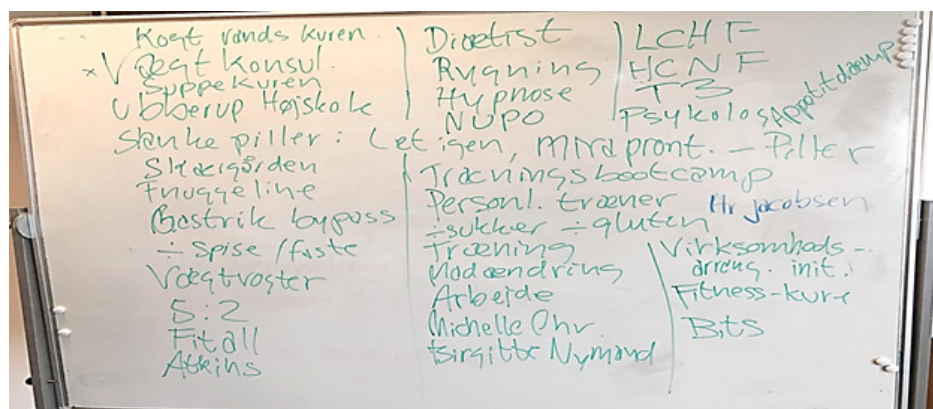
Slank og "normalt" BMI som ideal

Mange deltagere på Ligevægt har historier der helt eller delvist minder om Lottes. Mange af os kan tydeligt huske, hvordan vores mormor, mor eller onkel var på slankekur, længe før vi selv mærkede samfundets statussymbol om at være slank. Senere kom det også til at indhente de fleste af os andre, for vi mærkede på egen krop, hvordan der er særlig prestige i at se ud på bestemte måder.

Som i *Historien om Lotte* begyndte dét med mad, krop og vægt for nogle mennesker at fylde allerede i barndommen, i takt med at vægten kom ind som kontrolinstans ved lægebesøg eller hos sundhedsplejersken, som et ærligt forsøg fra samfundets side, på at kontrollere sundhed og hjælpe mennesker til et sundere og længere liv. Det har været det bedste, vi kunne på dette tidspunkt, og den bedste viden vi har haft frem til nu.

Mange af dem vi møder på Ligevægt mindes samtidig også, hvordan det allerede i barndommen kunne bidrage til en oplevelse af at være forkert, hvis tallet på vægten ikke viste det, der var idealet eller normen.

Når vi, i Sundhedscenter Kolding, har mødt mennesker, der kæmper med mad, krop og vægt, og spurgt dem, hvad de allerede har prøvet i forhold til at tabe sig, er det bevægende og nærmest smertefuldt at høre, hvor mange forskellige forsøg, der har været undervejs. Mange af dem vi har mødt, har kæmpet med mad, krop og vægt i 10, 20, 30 år eller mere, og for flere har emnet fyldt meget i deres tanker hver eneste dag. Når vi undervejs henviser til målgruppen og skriver om "de" eller "dem" refererer vi til netop de deltagere vi har mødt på Ligevægt, og som har gjort os klogere. På billedet herunder ses et eksempel på en brainstorm fra nogle deltagere ved opstarten af et forløb, i forhold til hvad de allerede har forsøgt at gøre for at tabe sig:



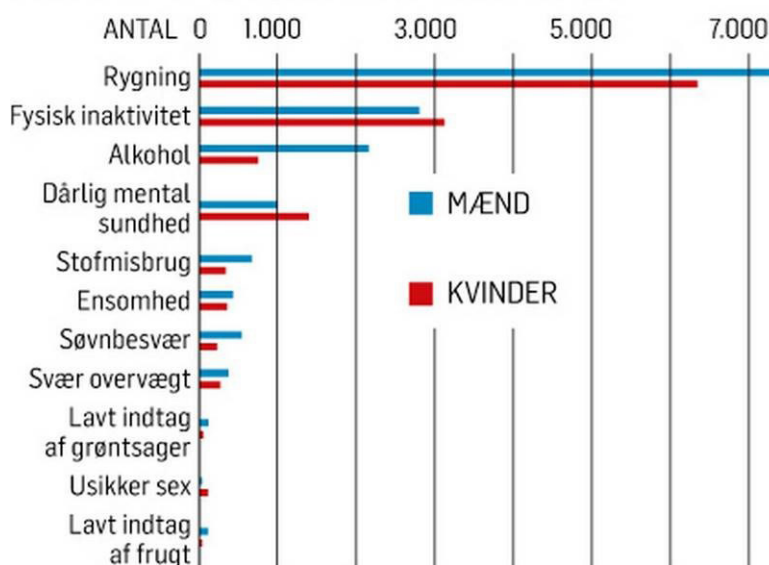
Endnu værre er det, at de fleste kobler disse mislykkede forsøg med en oplevelse af, at det er dem selv, der er noget galt med – at de er en fiasko. Det ser dog ud til, at det ikke er det enkelte menneske, der er noget galt med, men den klassiske vægttabstilgang: At generelle foreskrevne vægttabsregler og -råd kan sikre, at man taber sig og forbliver slank. Derudover er der den paradoksale udfordring, at vægtfokus i sig selv ofte blot fremmer vægtøgning.

Det er vores opfattelse, at de fleste i Danmark ikke har svært ved at få mad på bordet. Der synes ikke at være prestige i at have råd til mad eller have mulighed for at indtage meget mad, men det er nærmere det modsatte, der er tilfældet: Det lader i stedet til, at der er prestige i at kunne beherske sig, på trods af det udbud af mad og drikke, der er til stede. Set med disse briller, kan det være én af forklaringerne på, at det at være slank er blevet koblet mere og mere til personlige karakteristika, som fx selvbeherskelse, styrke, udholdenhed, intelligens og selvkontrol. På samme måde oplever mange mennesker med såkaldte "overvægtige kroppe", at de bliver anskuet som dovne, ukontrollerede og uintelligente, på trods af at dette i praksis sjældent er tilfældet - og ikke kan kobles til ens kropsstørrelse. I tråd hermed oplever mange af de mennesker vi møder med overvægt, at de hyppigt udsættes for stigmatisering. Vi har også hørt mange fortælle, hvordan de oplever decideret "fatshaming", altså hvor fremmede kommenterer eller reagerer negativt på deres kropsvægt. Vi har på Ligevægt mødt deltagere, der har oplevet, at fremmede mennesker har blandet sig i, hvad de puttede i deres indkøbskurv i supermarkedet, hvis de havde købt madvarer, der opfattes som usundt.

Stigmatisering, på grund af kropsvægt, finder sted på trods af, at det man vejer hverken siger noget om personlige karakteristika eller sågar sundhed. I tråd med den vægtneutrale forskning, kan forskning nemlig ikke påvise, at det er overvægten i sig selv, der afgør ens sundhed, men i stedet kan det hænge sammen med stigmatisering² og alle mulige andre forhold. Se eksempelvis i grafen herunder i relation til dødelighed, hvor både rygning, inaktivitet, alkohol, mental mistrivsel, stofmisbrug, ensomhed og søvnbesvær optræder hyppigere som årsag til, at døden indtræffer for tidligt.

Ekstra dødsfald årligt (dødsfald, der indtræffer for tidligt)

2013, justeret for rygning, alkohol, fysisk inaktivitet og BMI



Kilde: Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer², 2016, udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen

POLITIKEN Grafik

² Stigmatisering og stigma er udtryk for et flertals misbilligelse af en person eller en gruppe, der adskiller sig fra eller har normer som adskiller sig flertallets. Den/de stigmatiserede vil af flertallet være mærket som mere eller mindre uønskede.

Paradokset er samtidig, at i tråd med, at vi som samfund har rettet vores spotlight på vægten som en slags "ledestjerne", og som det vigtigste tegn på sundhed, er der også en tendens til, at flere og flere kæmper med overvægt, og værre endnu: Mange kæmper dagligt med negative tanker om mad, krop og vægt. Stigmatisering og mange negative tanker kan i sig selv forringe ens mentale sundhed og skabe ensomhed, som også tydeligt i grafen herover, kan anskues som væsentligt mere usundt og livstruende end overvægt. Der er faktisk forskning der peger på, at hvis man ellers er rask og fysisk aktiv, så er der ikke sundhedsmæssigt grundlag for at opfordre mennesker, der er overvægtige, til at tabe sig³.

Udmeldingerne har dog samfundsmæssigt været, at mennesker der vejer for meget, har øget risiko for sygdom og for tidlig død. Men det er ikke nødvendigvis det høje BMI⁴ i sig selv, der er farligt. Én af udfordringerne ved BMI skalaen er, at den ikke siger noget om fordelingen af fedt- og muskelmasse, eller om *hvor* på kroppen fedtet er placeret. Vi kan derfor ifølge skalaen være såkaldt normalvægtige, men samtidig have for stor mængde af det u hensigtsmæssige bugfedt. Når vi har for meget bugfedt, eller fedt mellem de indre organer, skabes der en betændelsestilstand⁵, som sender betændelsesmolekyler rundt i kroppen. Dette kan, som ofte omtalt i medier og blandt sundhedsprofessionelle, medføre en øget risiko for udvikling af livsstilssygdomme. Det er den samme tilstand, vi ser ved fysisk inaktivitet, hvor en ringe muskelmasse, som følge af inaktiviteten, medfører en forringet evne til at forbrænde fedt og transportere sukker væk fra blodbanen. Dette betyder, at det ikke nødvendigvis er usundt at være dét man kalder overvægtig, hvis man samtidig bevæger sig og er fysisk aktiv i løbet af hverdagen.

Ud over perspektiver på betydningen af BMI og bevægelse, blev vi samtidig også bekendte med den dengang nye bog "Slut med forbudt" af Morten Svane og Morten Elsøe. På dette tidspunkt var bogen ret kontroversiel i forhold til den traditionelle tilgang til særligt mad. Den supplerede dog fuldstændig de indsigter vi sad med, og var derfor også med til at inspirere os - særligt i relation til forståelsen og formidlingen af mad - hvilket igen peger på en bevægelse væk fra den vægtcentrede tilgang.

Fra vægtcentreret til vægtneutral

Når vi henviser til det vægtcentrede paradigme mener vi dén kultur og de normer, der har optrådt mest og været mest dominerende i vores samfund de seneste mange år, hvor overbevisningen har været, at fokus på og viden om vægt og væggtab, blandt andet afhjælper overvægt og er med til at skabe en sundere befolkning.

Den vægtneutrale forskning beskæftiger sig derimod mere med perspektiverne i det foregående afsnit, som netop ser kritisk på den vægtcentrerede tilgang. Vi er i den sammenhæng opmærksomme på, at der kan være forskellige tilgange og forståelser i forhold til begrebet vægtneutral. Vi vil derfor forsøge at definere vores forståelse af, at arbejde vægtneutralt:

For os, i Kolding Kommune, handler ordet vægtneutral først og fremmest om at betone, at alle kroppe i vores samfund har samme, ligeværdige plads, samt en afstandstagen fra at dømme mennesker ud fra vægt og udseende. Derudover henviser vægtneutral også til vores tilgang til vægt og vejning - at vi har en neutral tilgang dertil - dvs. at vi som udgangspunkt hverken er vægtmodstandere eller vægtcentrerede, da vi altid møder mennesker åbent og med respekt for, at der kan være forskellige behov, erfaringer og livsomstændigheder. Vores erfaring er dog, at fokus

³ Denne pointe bygger på indsigter fra blandt andet artikel i Altinget 18.06.2019: "Professor: At opfordre overvægtige i at tabe sig kan være kontraproduktivt", rapport fra Vidensråd for Forebyggelse 2015: "Skal overvægtige voksne tabe sig" og artikel i Kristeligt Dagblad 17.04.15: "Inaktivitet er en langt større dræber end overvægt".

⁴ BMI er en forkortelse af Body Mass Index. Anvendes til at klassificere om ens vægt vurderes hensigtsmæssig (www.altomkost.dk)

⁵ Inflammationstilstand også kaldet en steril betændelse, altså uden bakterier.

på vægt og vejning for mange, kan have u hensigtsmæssige utilsigtede konsekvenser, hvorfor vi som udgangspunkt har valgt ikke at tilbyde vejning som metode på Ligevægtsforløbet. Det er dog altid sådan, at vi uanset hvad nysgerrigt undersøger, sammen med borgeren, hvad der er på spil, hvis vedkommende efterspørger vægtfokus og vejning, dette for at fastholde en åbenhed for, at det enkelte menneske dybest set bedst selv kan mærke, hvordan vedkommendes liv leves bedst. Dette er vores grundlæggende tilgang til mennesker i alt, hvad vi laver i Kolding Kommune. Denne grundlæggende tilgang vender vi tilbage til senere.

Udfordringerne med de mange holdninger til mad, krop og vægt

Mange medarbejdere i Sundhedscenteret oplever, hvordan borgere møder op i Sundhedscenteret, og selv efterspørger kostplaner og råd til vægttab. Dette uden særlig hensyntagen til egne præferencer, kropslige signaler, livssituation etc. Egentlig er dette naturligt, i forhold til den måde mad, krop og vægt oftest belyses på i medier og i andre sammenhænge, hvor man i dag ikke kun tænker, at man kan kontrollere vægten, men også møder velmenende råd om at spise sig fra diverse sygdomme som kræft, diabetes m.m. Hvorvidt det kan have en hjælpsom effekt for nogen, vil vi ikke forholde os til her, men uanset hvad, er det stadig relevant at spørge ind til, i hvilke grader der tages hensyn til den enkeltes personlige præferencer? Og om mad, krop og vægt kommer til at fylde u hensigtsmæssigt meget for den enkelte? Maden bliver for nogen nærmest ophøjet til en religion, og kan særligt i dag blive en stor del af ens identitet.

I professionel regi kan mennesker, der bøvler med mad, krop og vægt, ligeledes blive mødt af velmenende vægttabsråd, hvor de bliver anbefalet at begrænse eller øge visse madvarer. "Begrænsning af bestemte fødevarer", kan af nogen opfattes sort-hvid, og oversættes til "mad jeg ikke må spise", og kan opfattes som tegn på at madvarer er dårlige eller decideret forbudte. Som sundhedsprofessionel kan man derfor, uden at det er intentionen, komme til at præge borgeren i mere sort/hvid tænkning.

Dette er samtidigt nærliggende i et samfund, hvor vi oplever det særligt udtalt at tænke i "mod-sætninger" – fx godt-dårligt eller sundt-usundt. Det er derfor ikke utænkeligt, at denne kultur også bliver en del af den måde, mennesker forstår sig selv og hinanden på – selvom vi som sundhedsfaglige gør os umage for at møde borgerne ligeværdigt, kan den traditionelle tilgang bevirke, at borgerne føler sig mindre værd – til trods for intentionen og umaget fra den fagprofessionelles side. Det er paradoksalt, når dét vi netop ønsker er, at møde borgeren ligeværdigt og respektfuldt. Vi har derfor fra starten været nysgerrige på, hvordan vi kan ændre vores tilgang, således at vi også i borgens optik møder dem endnu mere ligeværdigt og respektfuldt.

Vi oplever, at der eksisterer mange "selvudnævnte" sundhedseksperter. Ikke bare dem på fjernsyn, eller de som lever af det, fx qua en selvstændig virksomhed. Men det samme kan gøre sig gældende for fx naboer og pårørende, der alle, i bedste intention, bliver optaget af at fortælle sig selv og andre, hvad der skal til for at blive sundere og mere slank. Der bliver videreformidlet nye slankekure, som bestandigt dukker op, og som typisk lægger op til et hurtigt vægttab, et slags "quick fix", hvor ens såkaldte udfordringer kan løses på eventyrlig (og ofte urealistisk) kort tid. Rådene og kurene skifter nærmest fra dag til dag, og der er en del forskellige og modsatrettede idéer i omløb. Mange er derfor også, af gode grunde, meget forvirrede over, hvad man bør gøre og ikke bør gøre, eller hvad man bør spise, hvornår og hvordan? Er kartofler usunde? Må man gerne spise brød med kødpålæg? Må man spise mere end en halv avokado om dagen? Er chokolade forbudt? Taber jeg mig, hvis jeg drikker eddike hver dag? Eller hvis jeg ikke spiser kulhydrater, men kun kød? Vægttabskurene flourer i flæng: 5:2-kuren, Low-carb-high-fat, Syre-base kuren, suppekure, udrenningskure osv.



Fælles for kure med madrestriktioner og regler er som oftest, at de, på den korte bane, kan medføre et kalorieunderskud og et evt. vægttab, men på den lange bane oftest medfører en vægtforøgelse, og endda ofte til en højere vægt end udgangspunktet. Dette kan altså resultere i en vægt, der svinger op og ned, også kaldet yo-yo-vægt. Undersøgelser har tidligere peget på, at dette i sig selv er usundt for kroppen, men nyere forskning skaber dog tvivl om denne udmelding. Årsagerne til den svingende vægt er der flere grunde til, men ud over den status, som det at være slank tillægges (og som ser ud til at virke mod intentionen for mange), handler det også om afsavn og hermed den voksende craving i relation til mad og bestemte fødevarer. Derudover er der det faktum, at kroppen, når den har været i kalorieunderskud, naturligt vil forsøge at modarbejde vægttab og efterspørge mere mad⁶.

Uanset hvad grundene er, kan den svingende vægt medføre stor skuffelse hos den enkelte, set i lyset af alle de kræfter, vedkommende har brugt undervejs, i forsøget på at tabe sig. Vi har i forbindelse med Ligevægt også hørt mange mennesker berette, hvordan disse oplevelser af at mislykkes med vægttab har haft en negativ betydning for deres selvværd og selvtillid og givet en oplevelsen af at være "forkert" som menneske.

Ovenstående kan ligeledes have en negativ betydning for mange af de fagpersoner, som typisk brænder for at hjælpe andre mennesker i mål med et bedre og sundere liv. De kan sidde tilbage med en oplevelse af, at det ikke nytter eller er meningsløst, det arbejde og den umage de gør sig.

⁶ Hvis man gerne vil fordybe sig mere i det, kan man blandt andet læse noget om dette i Morten Elsøs bøger og lytte til hans podcasts, hvilket man kan få oplysninger om på vores inspirationsliste bagers i denne fortælling.

Fra normative svar til uddybende spørgsmål

Mange sundhedsprofessionelle er vant til at møde mennesker med en ligeværdig tilgang, hvor de alene giver råd og vejledning, når det efterspørges - og endda på en anerkendende facon.

Vi oplever, at det er mindre udbredt, at der bliver spurgt yderligere ind til det første ønske som det enkelte menneske kommer med, når vi spørger dem, hvad de har brug for. Fx når en kostplan eller et kostråd efterspørges - så kan man spørge ind til hvilke erfaringer vedkommende tidligere har haft med at få udleveret en kostplan eller konkrete kostråd, fremfor blot at respondere og levere ud fra det første udtrykte ønske. Det er nemlig helt menneskeligt og forventeligt, at det første man efterspørger er et slags "ekko" på de normer, et normativt svar, som er dominerende i samfundet, og ikke nødvendigvis i overensstemmelse med de værdier det enkelte menneske har, eller det liv som vedkommende ønsker at leve. Det er vores oplevelse, at mennesker generelt gør sig umage med at svare dét der er normen - ofte ubevidst. Vi oplever, at det ikke er så udbredt, at man som professionel undersøger, om vedkommendes første ønske blot er et slags normativt "overfladesvar", eller om dét der efterspørges hænger sammen med de værdier, de erfaringer og det liv, det enkelte menneske ønsker at leve.

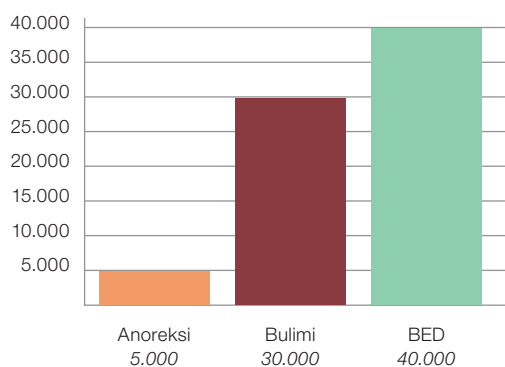
Mange sundhedsprofessionelle oplever, at mennesker møder op og spørger om lov til at blive vejret. Det kan være vanskeligt at forholde sig til uden at veje vedkommende - når det nu er dét, der efterspørges! De fleste personer der arbejder med mennesker, gør det jo fordi de brænder for at hjælpe, og give mennesker dét de "mangler". Udfordringen er blot, at mange kommer med dette ønske, fordi der i samfundet har været en styrende idé om, at hvis bare vi holder øje med vægten, kan vi også kontrollere den. Mange af de personer vi har mødt på Ligevægt fortæller dog, når vi spørger ind til dét med at veje sig, at vejning er forbundet med uro og nervøsitet, og kun opleves positivt, hvis vægten viser et bestemt tal. Samtidig har vi også erfaret, at mange oplever, at tallet på vægten har den modsatte effekt, og kan ødelægge humør, motivation og anerkendelse af al den umage, man har gjort sig i sit liv, hvis tallet ikke viser det ønskelige. Vores erfaring er derfor, at vægten, for mange mennesker, også bliver en dommer for, om man synes, man lykkes som menneske eller ej, uanset hvordan ens umage og adfærd i øvrigt har været. Dette kan skabe en vis tristhed, når man ser det i sammenhæng med, at intet tyder på, at mennesker kan have total kontrol over sin vægt, samtidig med at tallet på vægten i sin firkantethed, som et tal jo er, ikke fanger alle de nuancer og facetter, som livet også rummer - det vil sige, at mennesket dømmes sort/hvidt, hvilket trækker os væk fra dét, man kan kalde psykologisk fleksibilitet, eller robusthed om man vil. Alt peger nemlig på, at en mere nuanceret, afslappet og accepterende tilgang til livet kan skabe mere overskud og trivsel for de fleste mennesker⁷.

Udfordringerne i relation til vejning får man ikke nødvendigvis kendskab til, hvis der ikke spørges dybere ind til overfladesvaret. Dette er ét relevant eksempel på, hvorfor det kan være vigtigt altid at bevare en nysgerrig og undersøgende tilgang, til de ønsker, vi møder i vores samtaler med andre. Dette er altså skridtet før, at vi fagprofessionelle gør det, vi har lært på vores uddannelser. At arbejde professionelt handler derfor, i vores optik, om at bruge fagligheden på en anden måde, hvor man i første omgang stiller spørgsmål åbent, dybt og bredt for at forstå hvad der er vigtigt og hjælpsomt for netop dette menneske. Vi kalder det at "stille spørgsmål før vi giver svar". Faglige råd og anbefalinger kan således tilbydes vedkommende efterfølgende, hvis det viser sig relevant for netop dette menneske.

⁸ Hvis man er nysgerrig og gerne vil fordybe sig heri, kan vi fx anbefale: Lev med livets katastrofer, af Jon Kabat-zinn. Dansk psykologisk forlag, 2014. Og: Din hjernes følelsesmæssige liv, s.237-238. af Richard J. Davidson. Borgens forlag, 2012.

Sammenhænge mellem overvægt, vægttab og spiseforstyrrelser

Som en ekstra tyngde på udfordringen med mad, krop og vægt i samfundsbilledet, har antallet af mennesker med spiseforstyrrelser også været stigende, og i dag anslås det, at 75.000 danske børn, unge og voksne kæmper med en spiseforstyrrelse⁸. Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade inddeler dette i diagrammet herunder i hhv. anoreksi, bulimi og BED, dvs. Binge Eating Disorder, hvor sidstnævnte også kaldes tvangsoverspisning. BED handler om, at man hyppigt spiser store mængder mad, samtidig med at man oplever at miste kontrollen over sin spiseadfærd. Ved BED er der ikke umiddelbart kompenserende adfærd, som ved eksempelvis bulimi, dvs. at man ikke kompenserer sin overspisning med det samme bagefter, ved at kaste op, anvende afføringsmidler, sulte sig eller lign.



Kilde: www.lmsos.dk

Det hyppigt forekommende antal af mennesker med spiseforstyrrelser, og den store stigning i antallet af mennesker med BED, er forårsaget af mange forskellige grunde. Noget kan hænge sammen med samfundets vægtfokus, og den måde vi som samfund har forsøgt at håndtere overvægt og vægttab på. Vi er blevet opmærksomme på, at vi inden for sundhedssektoren nogle gange, mod intentionen selvfølgelig, kommer til at forstærke menneskers udfordringer med mad, krop og vægt i den måde hvorpå vi som samfund ser ned på overvægt og arbejder vægtcenteret på, dvs. med vores fokus på vægt og vægttab. Fra arbejde og forskning i BED ved vi, at vægttab er decideret forværende, såkaldt kontraindiceret, for ens overspisning, når man kæmper med BED. Dette kræver en uddybning:

Vi oplever, at det de seneste 10 år er blevet mere udbredt at tale om "livsstilsændringer", frem for "slankeure", hvor argumentationen har været at livsstilsændringer hedder sådan fordi ændringerne så kan holde livs langt. Vores erfaring er dog, at det ofte stadig er "gammel vin på nye flasker", da den grundlæggende tankegang som regel er den samme.

⁸ www.lmsos.dk

Skåret ind til benet kan de mere skjulte værdier bag en slankekur eller en livsstilsændring med fokus på vægttab typisk pindes således ud:

Det skræmmende er, at når man ser på de karakteristika, der typisk går på tværs af spiseforstyrrelser – uanset om man kæmper med anoreksi, bulimi eller BED, ser det ud som følger:

1. Man er mere værd, når man er slank - selvværd er altså afhængig af vægtklasse.	1. Lavt selvværd.
2. Selvkontrol (som udvides gennem mad og vægtkontrol) giver højere status.	2. Kontrol og frygt for kontrolltab.
3. Perfektionistisk tilgang: Hvis ikke du følger planen 100% er du "faldet i".	3. Perfektionisme.
4. (Over)optagethed at mad, krop og vægt.	4. Overoptagethed at krop, mad og vægt.
5. Et intens ønske om vægttab roses.	5. Intenst ønske om vægttab.
6. Spis efter en udefra styret idé om, hvad der er sundt, og ikke egne kropfornemmelser.	6. Manglende kropfornemmelse, spisning sker fx ikke ud fra egne kropfornemmelser.
7. En bestemt idé om, at en slank krop er den rigtige størrelse krop.	7. Forstyrret kropsopfattelse.
8. Du skal i energimæssig underskud (for at tabe dig skal du have mindre mad, end din krop efterspørger), hvilket kan påvirke dit humør og overskud.	8. Humørsvingninger.
9. Sort-hvid tankegang: Vægten fortæller dig, om du er en succes eller en fiasko, mad beskrives som sundt eller usundt, mængder er for store eller for små osv.	9. Sort-hvid tænkning.

Hvis punkterne sammenholdes med hinanden, dvs. 1 og 1 og 2 og 2 osv., i de to punktstillinger fra 1-9, er det tankevækkende hvor mange sammenfald, der forekommer. Dette er én af grundene til fornævnte bekymring. For spørgsmålet er, om den dominerende sundhedstilgang, mod intentionen, kommer til at bidrage til, at menneskers forhold til mad, krop og vægt forværres, når vi møder mennesker med en mere traditionel, dvs. vægt*centeret*, tilgang? Og om vi kan gøre forholdet til mad, krop og vægt mere konfliktfyldt ved, at vores tilgang ligner de selvsamme udfordringer, vi prøver at håndtere, når vi møder mennesker med spiseforstyrrelser:



Tilfredshed
Accept
Balance



Spiseforstyrrelser



Et konfliktfyldt forhold til
mad, krop og vægt

Udfordringerne med mad, krop og vægt kan altså ses som noget, der kan fylde mere eller mindre, og kan lidt firkantet forstås på en skala, som spænder fra relativ tilfredshed, accept og balance, til en oplevelse af, at det bliver mere og mere konfliktfyldt - dvs. fyldt af utilfredshed, dilemmaer om hvad man har lyst til at gøre, behov for at gøre på den ene side og modsatrettet gør på den anden side. Yderst i den ene ende af skalaen er der dét på spil, vi som samfund definerer som spiseforstyrrelser. De færreste af os oplever at være i total balance og opleve balance konstant og altid gennem hele livet. De fleste af os vil bevæge os lidt på skalaen alt efter, hvordan livet folder sig ud, og alt efter hvad vi har med i bagagen, hvem vi omgås osv. De fleste kan genkende, at man i december måned i højere grad oplever at spise mere end ens mave efterspørger, ligesom mange kender til hvordan stress eller træthed, kan skabe en større higen efter mad, søde sager eller snacks.

Når vi i denne skrivelse refererer til "den traditionelle tilgang til mad, krop og vægt", så er det altså hovedessensen af den tilgang, der dominerer i vores samfund - som ovenstående afsnit netop har belyst nogle perspektiver fra. Det er også den tilgang, vi oplever har fyldt relativt meget både inden for sundhedssektoren og i den almene befolkning de seneste årtier, med et stadigt voksende vægtcentreret rampelys, og samtidig med stadigt voksende problemer.

I nærværende afsnit er vi også begyndt at anvende ordet "konfliktfyldt", både i relation til mad, krop og vægt. Vi vil senere også bruge dette ord i relation til "spisning", altså som "konfliktfyldt spisning". Her referer vi også til de menneskelige mekanismer, hvor vi oplever at spise på en måde, der giver mening nu og her, men som måske kan forvolde udfordringer på den lange bane, i forhold til hvordan vi har lyst til at leve vores liv.

De fleste mennesker oplever grader af konfliktfyldt spisning eller perioder med grader af det – men for nogen kan det komme til at fylde på en sådan måde, at det bliver for meget, eller nærmest invaliderende, i forhold til at udleve ens værdier, altså det der er vigtigt for én, i livet.

Kapitel 2

Startskuddet til noget andet

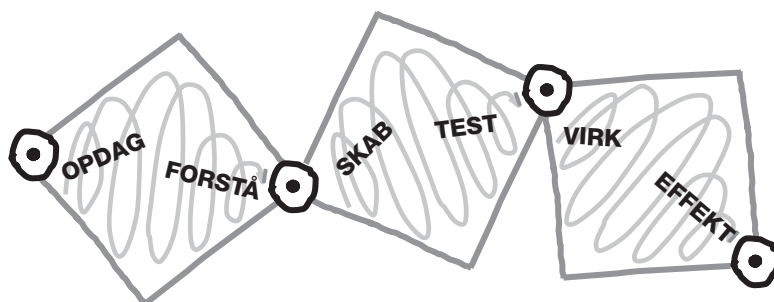
Det foregående er et lynhurtigt overblik over det, der gjorde os i Kolding Kommune nysgerrige på, om der kunne være andre veje at forstå og imødekomme mennesker på, der kæmper med mad, krop og vægt. Mange sundhedsprofessionelle i Sundhedscenteret fortalte om, at metoder og værktøjer ofte ikke føltes tilstrækkelige. De oplevede, at det de gjorde, i mange tilfælde ikke havde den ønskede effekt på den lange bane. De mennesker som deltog i forløb kunne som oftest kun fastholde vægttabet mens de var i forløb, men når de var stoppet begyndte vægten igen at stige. På samme måde kom mange til vores tilbud med fortællinger om utallige mislykkede væggtabsforsøg, og om skyld og skam i forbindelse hermed i forhold til deres fiasko-oplevelser med yo-yo vægt.

Samtidig var der et politisk ønske om at lave et tilbud til mennesker med såkaldt svær overvægt, dvs. personer der var særligt overvægtige ud fra BMI. Denne afgrænsning i forhold til en bestemt vægtklasse blev hurtigt ændret til at omfatte alle mennesker, der kæmper med overvægt. Senere i processen viste det sig endda, at Ligevægt blev et tilbud til alle - uafhængig af vægtklasse. Det vidste vi dog ikke på daværende tidspunkt.

Politikerne var allerede optaget af hvilke komplekse udfordringer, der kan være på spil for mennesker med spiseforstyrrelsen anoreksi. De udtrykte samtidig et ønske om, at vi forholdte os til de mennesker, der kæmper med overvægt, da de var nysgerrige på eventuelle paralleller i dét med et konfliktfyldt forhold til mad, krop og vægt uanset vægtklasse, diagnose eller andet. Baggrunden for den politiske beslutning om at igangsætte dette projekt, blev altså taget ud fra alle de dilemmaer, paradokser og udfordringer, som fortællingen har omtalt frem til nu. På baggrund af dette, blev der afholdt et oplæg omkring de komplekse udfordringer, normer mm. i relation til livet med overvægt, på et udvalgsmøde med Kolding Kommunes Social- og Sundhedsudvalg i 2017. Mødet foregik en onsdag morgen på Nicolai Plads, et stenkast fra Kolding Hus. Det var her, med stor alvor og bekymring for de mennesker, vi ikke har hjulpet godt nok i vores samfund, at et helt enigt udvalg besluttede at undersøge hele udfordringen nærmere igennem en såkaldt designproces. Dette med tanke på, at situationen krævede andre forståelser og helt nye løsninger.

Ligevægt - et innovationsprojekt

Med designtænkningen som struktur, metodik og mindset på hele udviklingsforløbet i Ligevægt, var første trin en dybdegående forståelse for de mennesker, det handler om. Til forskel fra traditionelle udviklingsprojekter påbegynder man et designprojekt med en såkaldt opdagelsesfase, hvor man går ud og spørger målgruppen, hvad der i virkeligheden er brug for, for bedre at kunne forstå, og hvad der efterspørges af andre løsninger. Vi var her særdeles opmærksomme på ikke blot at tage imod tidligere nævnte "overfladesvar", men at være nysgerrige og spørge dybt, åbent og bredt ind til, hvad der i virkeligheden er på spil. På samme måde gik vi på opdagelse i at forstå alle de gode grunde til, at det med mad, krop og vægt kan være svært, fremfor at begynde med det, eksperterne og forskningen beskriver.



Figuren herover viser, hvordan vi i Kolding Kommune har valgt at dele designprocessen op i tre overordnede faser.

Første runde handler om at gå på opdagelse og forsøge at forstå, hvad der er på spil, hvilke dybereliggende behov der er, i forhold til en udfordring eller problemstilling. Inden man går videre til næste runde, samles de indsamlede refleksioner og udsagn i overskrifter. I designprocessen kaldes det "hovedindsigter". Ud fra overskrifterne kan man derefter lave flere "mulighedsrum", som fx kunne være "Hvad nu hvis man i de sundhedsfremmende indsatser helt undlod at veje eller have fokus på vægt?" Mulighedsrummene er afsæet for den nytænkende og kreative fase, hvor de ideer der er kommet ud af mulighedsrummene skitseres eller "bygges" i prototyper, så de kan testes af. Det er altså her, man begynder at teste og justere alt efter respons fra målgruppen. Inden sidste fase beslutter man sig for ét eller flere "produkter", som skal implementeres. Her skal produktet for alvor leve i praksis, og man følger op på, om det har den effekt, som behovet som udgangspunkt efterspurgte. Designmodellen virker lineær i sin visuelle form, men i praksis er processen iterativ, og det er helt naturligt at springe lidt frem og tilbage i faserne. Fx testede vi i Ligevægt på det første testhold, om man kunne opjustere mødegangene til 2 gange om ugen, da nogle konkrete holdaktiviteter havde brug for mere tid for deltagerne, hvilket én mødegang om ugen havde svært ved at honorere. Vi fik dog hurtig et feedback fra deltagerne om, at det blev for meget med to gange om ugen, og vi gik derfor "på opdagelse" igen i det små, på den måde, at vi undersøgte, hvordan vi kunne designe undervisningen, så det forblev én gang om ugen, men med plads til de aktiviteter og indhold, som deltagerne efterspurgte. Det der kunne lyde som den gode løsning i forhold til "mere tid", altså to møde gange om ugen, viste sig i stedet at være et behov for en anden struktur i det ene ugentlige møde. Dette er et eksempel på, at vi nemt rammer skævt, hvis ikke vi er nysgerrige nok. Samtidig kan eksemplet også vise, at "mere af noget" ikke nødvendigvis er bedre. Hvordan designprocessen mere detaljeret og konkret foldede sig ud i Ligevægt vil blive beskrevet som en del af de kommende afsnit.

Det er dog vigtigt at nævne her, at de største opdagelser oftest bliver fundet i begyndelsen af projektets fase, selvom der forventeligt kommer en del justeringer og bevægelser frem og tilbage i faserne undervejs. Hvordan opdagelsesfasen tog sig ud på Ligevægt, vil vi invitere dig med til i det følgende.

Kapitel 3

Projektet sættes i gang

Efter det nævnte udvalgsmøde i begyndelsen af 2017 var startskuddet således lydt, og organisering af arbejdet omkring Ligevægt gik for alvor i gang.

Noget af dét, der særligt har kendetegnet Ligevægts organisering fra starten, har været det store samarbejde med borgere, samt det store samarbejde på tværs af kommunens forvaltninger. Ligevægt er ikke udviklet inden for én bestemt forvaltningssøjle, men har hele tiden fundet sted i mere komplekse og tværfaglige samarbejdsrum. Det har gjort processen udfordrende, fordi der var mange deltagere med forskellige rammer, forskellige chefer, og forskellige hensyn der skulle tages. Men det har også bidraget til, at Ligevægt har nået de højder og det niveau, som det har i dag, og det er vores erfaring, at det er det hele værd. De deltagere der var i projektgruppen var samtidig dem, der senere skulle teste og drifte Ligevægt, og de repræsenterede mangfoldigheden i den faglighed, som indsigterne fra opdagelsesfasen endte med at rette fokus på. Dette vidste vi dog ikke, da vi startede, men det endte med at blive det valg, der gav mest mening i relation til driften af Ligevægt som et konkret tilbud, man som borger eller ansat i kommunen kan benytte sig af.

Projektejer for Ligevægt blev Direktør for Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen Annette Lund. Projektlederen for Ligevægt havde direkte reference til direktøren, og der blev nedsat en styregruppe. Styregruppens medlemmer var førnævnte Direktør for Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen, projektlederen for Ligevægt, afdelingslederen for Sundhedsfremme og Forebyggelse, samt den konstituerede Direktør for Socialforvaltningen. Fra denne forvaltning deltog også Centerlederen for Socialpsykiatri – Dagtilbud, der også ledelsesmæssigt var ansvarlig for kommunens Team for spiseforstyrrelser, som Ligevægt har og har haft et stærkt samarbejde med hele vejen, og som også bidrager til både drift og udvikling af Ligevægt. Styregruppen har hele vejen igennem truffet de overordnede retningsgivende, koordinerende og økonomiske beslutninger for Ligevægt.

I starten var projektgruppen mindre på banen, da den blev etableret løbende ud fra de behov, som indsigterne i opdagelsesfasen lagde op til. Det kan dog nævnes her, at gruppen efter opdagelsesfasen endte med at have følgende sammensætning: En projektleder, der havde flere kasketter som både udviklingskonsulent og fagperson qua sin pædagogiske og psykologiske baggrund, samt en projektgruppe bestående af medarbejdere med både psykologfaglige, pædagogiske, sundhedsfaglige og psykiatriske baggrunde. De havde alle på forskellige måder vigtige kompetencer og solid erfaring med mennesker, der kæmper med mad, krop og vægt. Projektgruppen har sikret Ligevægts udvikling, opfølgning og løbende fremdrift, i stærkt samarbejde de borgere, der blev involveret undervejs, og som bidrog med input. Servicedesignere fra kommunen har desuden løbende været med i udviklingsprocessen med sparring etc.

På opdagelse i den virkelige verden

Men inden vi kom så langt, begyndte vi med "at gå på opdagelse". De medarbejdere der var involveret i Ligevægt, gik således i gang med at invitere borgere fra Kolding til dybdegående interviews og fokusgruppeinterviews om emnet. Der blev stillet et stort antal undersøgende spørgsmål, præcis som designtænkningen anbefaler. Vi rekrutterede helt konkret borgere via Facebook, for at finde personer der bøvlede med mad, krop og vægt, som havde lyst til at være med⁹.

Ud over det konkrete formål, som opdagelsesfasen har, var der også andre sidegevinster ved denne del af processen, som viste sig at blive ligeså vigtige. Det drejer sig her om oplevelsen og betydningen af, at fagpersonerne og borgerne blev bragt i rum sammen. Nogle af fagpersonerne fortæller at de oplevede, at de frustrationer som de som fagpersoner havde i forhold til den vægtcentrerede tilgang, vakte genklang hos borgerne. Der blev derfor hurtigt et tydeligt fællesskab om, at begynde at gøre noget helt andet end det vi som samfund har haft mest tradition for. Startskuddet til i fællesskab at skabe noget nyt sammen, som en ligeværdig relation mellem fagpersoner og borgere, var derfor allerede i gang, blot ved at mødes i samme rum og lade alles stemmer lyde på lige fod. En borger fortæller om betydningen af denne oplevelse:

"Til at starte med var det en meget mærkelig og utryk følelse i bund og grund. For jeg var vant til, at det var lige præcis denne type af fagpersoner, som havde brugt deres faglighed til at fortælle mig, hvad jeg skulle spise og ikke skulle spise. De spillede bolden videre til mig og spurgte mig, hvad jeg havde behov for, og det føltes utrolig utrygt til at starte med, for hvis de af alle mennesker ikke havde styr på det, hvem fanden har så?! Jeg havde da heller ikke styr på det, det var jeg jo blevet bekræftet i, siden jeg var 8 år. Jeg er jo blevet oplært i, at jeg ikke kan finde ud af det med mad og væggtab, så at billedet pludselig vendte... Det var først utrygt. Men hurtigt som samarbejdet skred frem og jeg mærkede drivkraften for at skabe noget nyt, kunne jeg ikke andet end at blive begejstret. Og den følelse har jeg ikke sluppet - og den har dannet grobund for alle mine beslutninger lige siden."

Udover alt det vigtige uformelle der skete i rummet, var der også de mere eksplicite samtaler om, hvad der var på spil, og hvad der var behov for. Dette blev samlet og de forskellige interviews blev analyseret, tematiseret og samlet i såkaldte hovedindsigter.

Der blev altså set på mønstre og gentagelser, i forhold til hvilke emner, der optrådte oftest, samt hvad dette emne typisk indeholdt af oplevelser og dilemmaer. Nogle af hovedindsigterne der blev sat ord på i midten af 2017 var:

- Vægt og udseende bestemmer, om man er god nok.
- Man føler skyld og skam, og bebrejder sig selv når man er overvægtig.
- Systemet ser ikke personen, men overvægten.
- Der er ingen der hjælper med hvorfor, man er overvægtig.
- Man har stort set prøvet alt uden succes i forhold til at tabe sig, men det er ikke viden, der mangler.

Nu siger lægen bare: 'luk munden og let røven'. Det er jo lige det, jeg ikke kan'

BORGER, KOLDING KOMMUNE

⁹ Kontakt os endelig, hvis I vil vide mere om vores feltarbejde med interviews etc.

Efterfølgende talte udviklingskonsulenterne med nogle af de sundhedsprofessionelle som indtil da havde været i kontakt med de mennesker, som henvendte sig i forhold til vægttabsønsker. To af de vigtigste indsigter var, at der generelt var en erkendelse af, at dét man gjorde for at hjælpe med vægttab, ikke virkede godt nok. Derudover var der nogle af fagpersonerne – om end ikke alle – der så det manglende vægttab hos et menneske som et udtryk for, at vedkommende ikke var motiveret nok til at tabe sig.

Set i lyset af det samfund Kolding Kommune på daværende tidspunkt var en del af, var disse indsigter på sin vis ikke overraskende. Omvendt slog de i den grad slaget an til, at der skulle gøres noget andet. Den politiske begejstring steg igen, og der var politisk grønt lys til, at projektet kunne fortsætte sin kurs.

Næste skridt i opdagelsesfasen var den såkaldte "Desk-research-fase", hvor man igen, qua designprocessen, indsamlede faglig viden, forskning og erfaringer i forhold til emnet. Dette sammenholdes med indsigterne fra borgerne og medarbejderne. Det er så i sammenfaldet mellem disse forskellige vinkler, at projektet tager sit endelige afsæt, før man går videre til den såkaldte "skab og test fase", hvor udviklingen af konkrete løsninger går i gang.

I desk-research fasen var det særligt de psykologiske, pædagogiske, sociale og samfundsmæssige perspektiver, der enigt stemte i, i forhold til de opdagelser, der var kommet frem i interviews med Kolding Kommunes borgere og medarbejdere. Her fandt vi en del relevant forskning vedrørende stigmatisering, normer, spiseforstyrrelser og psykologiske utilsigtede konsekvenser ved for stort vægtfokus, eller for restriktiv adfærd. Derudover kom det frem fra den mere naturvidenskabelige forskning, at overvægt i sig selv ikke nødvendigvis er den usunde faktor, som nævnt i første kapitel.



Kapitel 4

Rammen om et nyt koncept og en ny tilgang fødes

Med alle de vigtige indsigter fra borgere, fagpersoner, eksperter og forskning i rygsækken, var det nu tid til at mødes om disse pejlemærker. Nu skulle projektgruppen tage teten videre sammen med borgerne, for at få skabt rammen om det nye koncept, der skulle afprøves.

I vinteren 2018 foregik der derfor en energisk proces hermed, hvor styregruppen og projektgruppen løbende byggede lidt af det overordnede koncept, og parallelt hermed mødtes med et panel af borgere, som sikrede at dét der blev designet også stadig var meningsfuldt, og det rigtige for mulige kommende brugere af produktet. Det var også i den periode, at der blev idégenereret på et navn til projektet, og Ligevægt blev foreslået som én mulighed blandt flere, men endte altså med at blive den endelige titel. I begrebet var blandt andet tiltænkt et fokus på "ligevægten i livet", "ligevægt i krop og sind", balancegangstanken, samt dét at alle mennesker er ligeværdige, uanset hvad de vejer, og meget mere. Samtidig antydede ordet "vægt" hvad projektet var opstået ud fra, selvom man undervejs blev mere og mere klar over, hvordan fokus skulle flyttes væk fra den vægtcentrerede tilgang.

Projektets Pejlemærker: Ligevægts fundamentet

Fra 2017-2018 var der nu sket en del. Dels var projektets indsigter indsamlet – både interviews fra borgere og medarbejdere. Dels var der indsamlet forskning og erfaring etc., og fundamentet var designet og klar til test. Derudover var borgere og fagfolk allerede begyndt at ændre deres syn, og gøre noget andet.

I foråret 2018 lå skitsen så klar. I starten mest som pejlemærker og rammen for en konkret indsats, og med et stort idékatalog til de temaer og det indhold, man ud fra processen frem til nu forestillede sig relevant. Det var dog langt fra færdigt. Dels fordi man i designtænkningen først skal teste sin idé af på grund af den optik, at der i testperioden stadig kan opstå erfaringer med dele af produktet, som giver grund til justeringer og nogle skridt baglæns, inden man igen lader processen skride fremad - præcis som omtalt i forhenværende afsnit om designprocessen. Dels skulle alle detaljerne i den konkrete indsats først udvikles sammen med deltagerne, fordi der simpelthen var for stor risiko for at skyde skævt, hvis ikke deltagerne var med til at udvikle dette. Det har hele vejen igennem været den gennemgående metode, at Ligevægt skulle udvikles i et tæt samarbejde med de borgere, der bor i kommunen, samt kommunens medarbejdere, som alle fremadrettet skulle finde det givende og meningsfyldt at deltage i indsatsen.

Lidt firkantet stillet op var det derfor nedenstående punkter, Ligevægt blev udviklet ud fra, og som den dag i dag stadig består som Ligevægts fundament. Dette sat over for den første rubrik, som viser typiske pejlemærker i en mere traditionel vægttabsindsats.

VÆGTTABSTILBUD

Udgangspunkt og mål: Vægttab

Fokus på vægt, kost og motion.

Noget mad er forbudt, usundt eller skal begrænses.

Spisning styres ud fra en ydrestyret plan eller råd om hvad, hvornår og hvordan man bør spise.

Bevægelse for primært at tabe sig.

Vægtcentreret: Man er sundere og lykkes bedst, når man har et "normalt" BMI.

Man bliver fysisk målt og vejnet, for at følge op på, i hvor høj grad man lykkes.

LIGEVEGT

Udgangspunkt og mål: Selvværd og sammenhæng, herunder mere meningsfulde liv.

Fokus på mere trivsel, både psykisk, fysisk og socialt.

Mad er ikke i sig selv usundt eller forbudt.

Intuitiv spisning: Fokus på nydelse, næring, egen sult/mæthedregulering, færre og mindre udsving.

Bevægelse for at få en stærk, funktionel krop og mere energi i fællesskab

Vægtneutral: Man er god nok, uanset hvad vægten viser, og sundhed afhænger af meget andet end vægten.

Ingen kropslig måling eller vejning, spørgsmål til og dialog om, hvordan man har det.

Ord og formuleringer har dog ændret sig frem og tilbage og kan stadig rykke sig i sine formuleringer, men ellers har det vist sig, at essensen bag Ligevægts hovedtemaer har holdt gennem hele testfasen. Hovedtemaerne under Ligevægt fortjener dog lige en uddybning her, hvor særligt det første punkt kræver en længere forklaring.

Punkt 1: "Udgangspunkt og mål: Selvværd og sammenhæng, herunder mere meningsfulde liv"

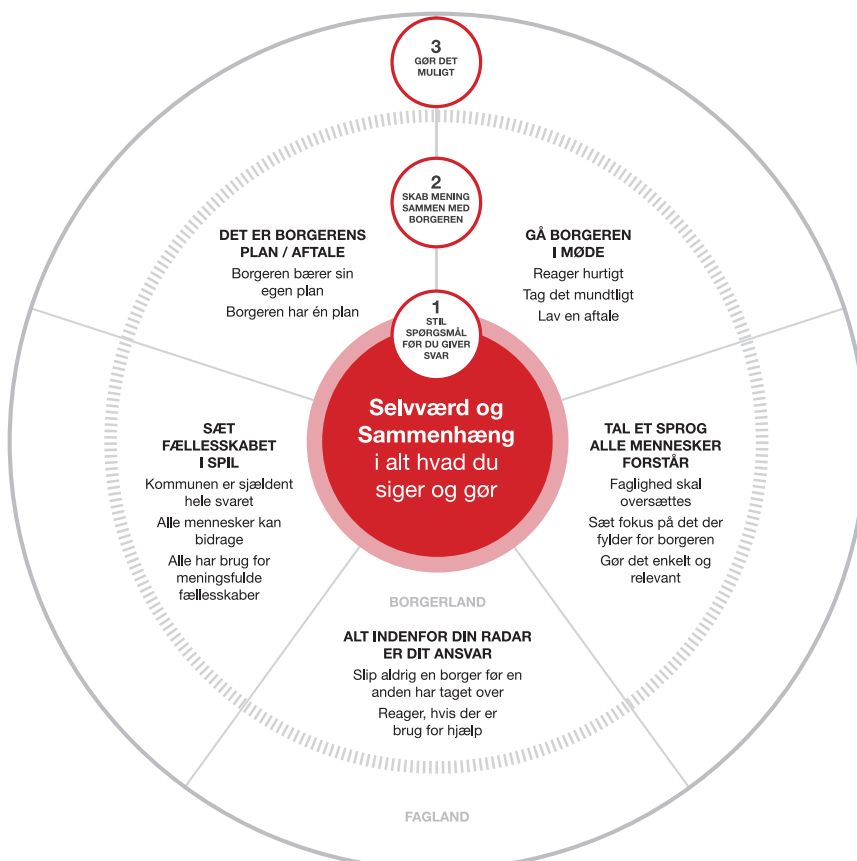
Her henvises til Senior- Sundheds- og Fritidsforvaltningens samt Socialforvaltningens strategi om "Selvværd og Sammenhæng - i alt hvad du siger og gør". Selvværd og Sammenhæng er disse to forvaltningers måde at folde kommunens arbejde med Borgerens Centrum ud på, ud fra den overordnede vision om "Sammen designer vi livet".

Selvværd og Sammenhæng var i første instans et stort strategisk designprojekt, som har været under udvikling parallelt med Ligevægt. De indsigter der fremkom af Selvværd og Sammenhæng understøtter dog fuldstændig indsigterne i Ligevægt og omvendt. I Selvværd og Sammenhæng er hovedfokus bl.a. på, hvordan de fagprofessionelle altid bør begynde med at forstå grundigt og nysgerrigt, hvad det er for et menneske og en livssituation, som vedkommende befinder sig i, når vi møder en borger – i den ene eller anden sammenhæng. Dette ved (som nævnt tidligere) altid - som fagperson - at huske at stille spørgsmål åbent, dybt og bredt før man giver svar, for dermed at være helt ydmyg og åben omkring netop det menneske, man står overfor, og for at skabe en så lige relation med vedkommende som muligt. Dette kan for mange opleves uvant – særligt for dygtige fagpersoner, der ofte er trænet i at skulle rådgive og have svar parat. I dette ligger der også en bevægelse væk fra, at man som fagperson kan vurdere menneskers behov ud fra formelle beskrivelser, kategorier eller diagnoser. Her arbejder vi blandt andet med metaforen om "menneskers første sten på vejen", altså; hvad er vigtigst for det her menneske at få hjælp til, lige præcis nu? Det er ofte noget andet end det, man som fagperson tænker at kunne læse eller spotte sig frem

til – men bliver derimod meget tydeligt, når man for alvor går i dialog herom. Fx kan et menneske, der lige har mistet sin nærmeste pårørende, have mere brug for at få tid til at være i sin sorg og få hjælp til det praktiske omkring dødsfaldet, end at skulle i gang med at arbejde med sine rygevaner eller sin overspisning - selvom det kan være et ønske at arbejde med dette på et senere tidspunkt. Vores erfaring er, at dette også kræver en høj faglighed, da man skal kunne anvende sin faglighed når det giver mening, uden nødvendigvis at være forberedt på hvor og hvornår – men når behovet opstår. På samme måde skal man kunne håndtere, at man ikke altid har et svar parat, men at man kan have brug for at fortælle borgeren, at man vender tilbage, når forespørgslen er drøftet nærmere, eller undersøgt yderligere med andre fagpersoner.

Når man tager fat i det vigtigste først, er chancen for at en forandring lykkes væsentlig større, og man begynder her, at arbejde med dét vi på Ligevægt betegner som; indre motivation eller indre kontrol. Den indre kontrol er anderledes end den ydre styring, hvor andre "presser på". Vi understøtter altså det enkelte menneskes fulde selvbestemmelsesret. Den indre kontrol er noget, der kommer indefra, fra én selv, en indre drivkraft, som kommer af sig selv uden at andre siger, at man skal gøre det, men fordi at det giver mening og er vigtigt for én. Når man arbejder med indre kontrol, er det derfor menneskets egen drivkraft, som i samarbejde med den professionelle hjælp, der får bedre mulighed for at folde sig ud. Dette er helt modsat dét, at arbejde ydre styret, som eksempelvis kan ses, når en professionel er nødsaget til at agere med belønning eller ros, for at fastholde forandringen - det man lidt kækt kan kalde "gulerodspædagogik"; Altså man anvender "pisk" og "gulerod" for at få et menneske til at ændre sig, og typisk vil forandringen så stoppe, når den professionelle ikke længere er tilgængelig – for så forsvinder guleroden og pishen.

Derfor arbejder vi primært med indre kontrol i tråd med førnævnte strategi Selvværd og Sammenhæng, der er afbildet i følgende illustration:



Strategien "Selvværd og Sammenhæng i alt hvad du siger og gør" arbejder ud fra 3 trin:

Trin 1: Stil spørgsmål, før du giver svar.

Tag altid afsæt i borgerens centrum. Hvilke behov har det menneske, du sidder overfor? Hvad er vigtigt for vedkommende? Vær konstant nysgerrig og udfordrer dig selv og dine kollegers antagelser. Først når vi virkelig forstår borgeren, kan vi skabe de gode løsninger.

Trin 2: Skab mening sammen med borgeren

Brug din forståelse af borgeren til at skabe meningsfulde løsninger. Brug levere reglerne (som introduceres i trin 3) som guideline i udarbejdelsen af de nye løsninger, og lad dig som udgangspunkt ikke begrænse af fagland. Og løs det der fylder mest for borgeren først. Borgeren skal opleve selvværd og sammenhæng i alt hvad vi siger og gør.

Trin 3: Gør det muligt

Glem faggrænser og siloer. Få den gode løsning til at lykkes. Inddrag kolleger og andre faggrupper. Tænk på tværs af kommunens forvaltninger og helt ud i civilsamfundet. Hvis du får øje på noget, du ikke kan ændre selv, så har du både pligt og ret til at råbe op! Så tag en snak med din leder eller din chef. Måske de kan åbne op for nye muligheder.

Selvværd og Sammenhæng inkluderer også fem principper, som vi betegner som medarbejdernes "levere regler":

- Gå borgeren i møde
- Det er borgerens plan/aftale
- Tal et sprog alle mennesker forstår
- Alt inden for din radar er dit ansvar
- Sæt fællesskabet i spil

Vi fortæller altid gerne mere om dette arbejde, hvis du bliver nysgerrig på at vide mere om herom. Formålet med hele indsatsen er derfor (helt overordnet ud fra ovenstående vision, strategi og trin), **at mennesker oplever at komme tættere på at leve det liv, der er vigtigt og meningsfuldt for den enkelte.** Dette ser vi som et mere anderledes sigte, end at tænke at væggtab eller væggt-stop, er det primære mål eller formål med indsatsen.

Punkt 2: Fokus på mere trivsel, både fysisk, psykisk og socialt:

Her vises igen et tydeligt skifte fra kostplaner, slankemotion og vægtens anvisninger til hvordan den enkeltes trivsel kan styrkes på forskellige områder, alt efter vedkommendes behov. Vi har erfaret, hvordan der ofte er en tydelig sammenhæng mellem, hvordan man har det i sit liv og ens forhold til mad, krop og vægt. Herunder er risikoen for, at mad fylder negativt og uhensigtsmæssigt meget for den enkelte, altså væsentligt større, hvis man ikke har det godt.

Punkt 3: Mad er ikke i sig selv usundt eller forbudt:

Som nævnt før er tilgangen til mad og ernæring sammenlignelig med Morten Elsøes perspektiver. Der kan være mange utilsigtede psykologiske konsekvenser for ens forhold til mad, hvis man bliver for sort-hvid i sin tilgang, og samtidig er der ikke noget ernæringsfagligt belæg for, at der er noget mad, der er farligt eller forbudt – men det handler om konteksten, om mængder, personlige præferencer, variationer etc.

Punkt 4: Intuitiv spisning: fokus på nydelse, næring, egen sult/mæthedregulering og færre og mindre udsving:

Dette punkt bygger videre på punkt 3, og understreger den metode, der er rammen for at arbejde

mere pragmatisk og indre styret med ernæring, nemlig intuitiv spisning: Metoden er egentlig en evne de fleste af os er født med, men allerede som spæde lærer vi hurtigt, at mad kan have andre betydninger og funktioner end blot basal fysiologisk ernæring. Særligt kan vores fint regulerende sult-mæthedssystem blive forstyrret, hvis andre mennesker begynder at fortælle os, at vi skal spise anderledes end dét vores krop efterspørger. Dette kan blandt andet ses under mere traditionelle væggtabsforløb, hvor man eksempelvis får anvist ydrestyrede mængder, bestemte typer af fødevarer etc., som måske ligger mere eller mindre langt væk fra ens egne præferencer og behov. Vi får dermed også indirekte af vide, at vi ikke kan stole på kroppens signaler, på vores lyst og behov, men at vi skal navigere ud fra nogle ydrestyrede regler om, hvad der er godt at gøre.

Intuitiv spisning handler derimod om at vende tilbage til sin egen sult-mæthedsregulering og egne sanser i forhold til, hvad man har lyst til og brug for. Mange hører dette, som om man inden for denne metode anbefaler chips morgen, middag og aften - eller at man bare kan spise løs, indtil man kun evner at lægge sig på sofaen. Sådanne udsving kan typisk forekomme i starten, når man over sig på at spise mere intuitivt, men det er dog sjældent dét, man på den lange bane vil opleve. Det handler i stedet om at øve sig i at lade kroppen selvregulere og styre - navigere ud fra velbehag, altså hvad er dét der gør noget godt for én, i relation til at leve den hverdag og det liv, man gerne vil. Hvis man tør give slip og lytte til kroppen, vil denne også efterspørge varieret mad og mængder, der giver kropsvelbehag – ligesom mennesker sjældent trives ved det ubehag, der opleves, hvis man har en udpræget tendens til at spise meget store mængder mad, til man føler sig helt overmæt. En del af dét at arbejde indre styret og eksperimenterende med mad er derfor også, at man på den lange bane, begrænser de store udsving, som mange mennesker oplever i form af overspisninger og restriktive perioder – således, at ens forhold til mad bliver mere roligt og stabilt, og tilpasset netop det menneske man er.

Det skal dog understreges her, at det ikke er forkert at spise sig overmæt eller være sulten af og til, det skal blot balanceres med ens værdier i livet, ens kropslige behov og ens personlige præferencer i øvrigt. Det er altså vigtigt, at intuitiv spisning ikke bliver en ny "norm-rytter" eller en ny perfektionisme, vi får svært ved at leve op til.

Men, hvis man gerne vil i gang med at øve sig i det, kan man fx prøve at stoppe op, lige inden man skal i gang med et måltid, og på den måde "slå sin autopilot fra". Man prøver at lægge mærke til, hvordan man har det; hvad man tænker på, hvad man føler og hvordan man har det i kroppen før, under og efter måltidet. Hvis man prøver dette nogle gange og eventuelt nedskriver sine refleksioner, så kan man blive lidt klogere på, hvorfor man spiser som man gør, og hvad der eventuelt skal til, for at trives bedre med sin måde at spise på.

Punkt 5: Bevægelse for at få en stærk, funktionel krop og mere energi i fællesskab

Fysisk aktivitet eller bevægelse viser sig at have mange gode effekter for både ens fysiske, psykiske og sociale velbefindende. Som tidligere nævnt er inaktivitet også langt mere sundhedsskadelig end mange andre faktorer. På Ligevægt er det derfor ikke slankemotion, der er fokus på i gruppen, men dét med at få sjove og gode oplevelser med at bevæge sig sammen med andre og alene. Det handler om at få en stærk og funktionel krop, som kan bære én i livet, hen til dét, der er vigtigt for én. Senere i afsnittet om Hjernetræning vil vi uddybe, hvordan vi helt konkret har inviteret deltagerne på Ligevægt til at bevæge sig sammen med andre, uden fokus på præstationer eller væggtab. Derfor omtaler vi det som "bevægelse" og ikke motion eller fysisk aktivitet.

Punkt 6: Vægtneutral: Man er god nok, uanset hvad vægten viser, og sundhed afhænger af meget andet end vægten

I dette refereres der uddybende til, at det for de fleste hverken værdimæssigt (altså i forhold til

hvad man egentlig ønsker at bruge sit liv på) eller sundhedsmæssigt, giver mening at have vægten som sin ledestjerne. For mange mennesker fylder "vægt" og "vægttab" meget hver eneste dag. Når man spørger selvsamme mennesker, hvilket liv de håber at se tilbage på som 90 årig, så har vi endnu ikke mødt nogen, der håber at se tilbage på et liv, hvor slankhed og vægttab har "spist" så mange negative tanker og så meget energi hver eneste dag. Der er samtidig mange der fortæller, hvordan de venter med at gøre det ene og det andet til de har tabt sig, lige fra at tage en tur i svømmehal til at finde en kæreste.

"Når jeg har tabt mig, kan jeg begynde at gøre dét, jeg drømmer om... Jeg har forsøgt at tabe mig i 25 år"

LIGEVÆGTSDELTAHERS FORTÆLLING VED FØRSTE SAMTALE

Vægten bliver altså for mange styrende for, hvad man som menneske synes, man kan tillade sig og styrende for ens lykke. Mange når aldrig dertil, hvor de synes, de kan tillade sig at leve livet, hvis det er vægten der skal styre dette. Når man ser på vægten med neutrale briller, hvor man ikke forholder sig til, om vægten viser noget "rigtigt eller forkert", så sættes man også fri til at leve sit liv nu og her, på præcis den måde man drømmer om – uanset hvad man vejer. Det er dét, der er det helt essentielle ved vores forståelse af at arbejde vægtneutral, som vi også definerede i kapitel 1.

"Endelig føler jeg mig fri"

LIGEVÆGTSDELTAHER UNDERVEJS I ET FORLØB

Punkt 7: Ingen kropslig måling eller vejning, spørgsmål til og dialog om hvordan man har det

Dette sidste punkt trækker tråden videre, for det vil være en selvmodsigelse, hvis vi begyndte at invitere vores deltagere til at blive vejede. Det er ikke vores mål eller succeskriterie, og derfor også helt overflødig i forhold til Ligevægt - om end der kan være andre interessante perspektiver i at kende deltagerne talmæssige vægtudvikling og om end deltagere selv bestemmer om de vil veje sig hjemme eller andre steder. Ligevægts betydning for udviklingen af kropsvægt kan vi mere kvalitativt berette ud fra vores kliniske blik, altså ved at se på mennesket med det blotte øje, samt ud fra de fortællinger deltagerne selv bidrager med. Eksempelvis når en deltager fortæller, at hun efter sit Ligevægtsforløb har opdaget, at hendes vinterfrakke er blevet større på trods af, at hun ikke har haft fokus på at tabe sig.

Som nævnt i de indledende afsnit ved vi også, at uanset hvor meget, vi som professionelle gør ud af, at dæmpe betydningen af dét der står på vægten, så har vores samfunds slankefokus gjort det vanskeligt at have et neutralt forhold til tallet på vægten, når man konfronteres hermed – derfor venter vi som udgangspunkt ikke nogen.

Til gengæld måler vi på alt muligt andet, som handler om dét, vi gerne vil hjælpe mennesker videre med – helt overordnet; at trives bedre både fysisk, psykisk og socialt, og dermed komme i gang med at leve et mere meningsfyldt liv. Hvad og hvordan vi i stedet har målt effekterne på testholdene, kommer vi ind på senere.

Ovenstående pejlemærker var derfor udgangspunktet for det "skellet til et skib", der nu blev sat i søen. Men hele indretningen, alt indholdet, manglede. Dette skulle vi i gang med nu. Sammen med deltagerne skulle vi nu udvikle – både det praktiske, måden vi arbejder på, samt alle andre detaljer i forløbet.

Kapitel 5

Hvordan skibet blev bygget, imens vi sejlede

Idet Ligevægt er udviklet gennem en designproces, er indsatsens indhold opstået i dialog med målgruppen, og på baggrund af de indsigter samtalerne med målgruppen har givet. Det er netop deltagerne, altså brugerne af forløbet, der er eksperterne i, hvornår indsatsen opleves som meningsfuld og forandringskabende. Via deres løbende tilbagemeldinger og direkte inddragelse undervejs har deltagerne været med til at styre og justere både koncept og indhold. Dette har ikke kun været en del af tilblivelsen, men viste sig at være så hjælpsomt og meningsfuld for deltagerne, at det fortsat vil være et vigtigt element – også i driften af Ligevægt fremadrettet. Det kan derfor nævnes allerede nu, at det er en integreret del af indsatsen, at deltagerne systematisk spørges om deres oplevelse og udbytte af indsatsen, og at teamet omkring indsatsen løbende justerer på baggrund af deltagernes tilbagemeldinger. Det kan fx gælde den pædagogiske praksis i holdforløbet, tilrettelæggelse af øvelser og oplæg, de anvendte metoder, hvordan metoderne bruges m.m. Dette betyder, at ligesom ikke to af de første "testhold" var ens, så vil de fremtidige Ligevægtshold heller ikke være det. Mennesker og grupper er forskellige, samfundet ændrer sig hele tiden, medarbejderne på Ligevægt er forskellige og vi bliver hele tiden klogere på, hvordan vi bedst understøtter de forandringer, som er hjælpsomme for deltagerne. Præcis som det blev sagt i forordet til fortællingen. Ligevægts fundament, som blev præsenteret i kapitel 4, består dog indtil videre på alle hold. På den måde er vores evalueringsmetoder anderledes end den traditionelle evaluering. Vi evaluerer løbende sammen med deltagerne, og justerer også løbende – vi venter ikke til forløbet afsluttet. Dette klinger i retningen af såkaldt "aktionsforskning" – blot til orientering til de læsere, der har interesse i evalueringsmetoder.

Men nu tilbage til starten af testforløbet. Først var tanken, at vi blot skulle begynde at teste et enkelt hold. Dette startskud blev meldt ud på en pressemeddelelse om, at vi nu gik i gang med at teste Ligevægt. På baggrund af denne pressemeddelelse, samt en venteliste på ca. 20 mennesker der på forkant (før Ligevægt) var interesseret i et forløb omkring mad, krop og vægt, sad vi på få uger med ca. 100 interesserede. Vi blev rent ud sagt overvældede – ydmyge og taknemmelige, men var også havnet i en situation, hvor det var vanskeligt at se, hvordan vi kunne honorere den store efterspørgsel, samtidig med at vi udviklede. Det var blandt andet henover påsken i 2018 at flere medarbejdere, ledere og styregruppen knoklede, for at få styr på alle de interesserede deltagere og finde på løsninger, således at de personer der ikke kom med i første omgang, kom relativt hurtigt med alligevel. Det blev i den sammenhæng besluttet at starte to hold op med det samme. De to hold skulle køre synkront, men på forskellige ugedage. Senere i efteråret 2018 skulle to yderligere testhold sættes i gang. På det tidspunkt vidste vi også, at vi ville teste et forløb, som kunne tage op til ét år. Det betød, at vi ikke ville nå at have testet de to første hold færdige, før de næste skulle i gang.

Det var en kaotisk tid for medarbejderne. De blev kastet ud i – for første gang i deres liv – at køre forløb for mennesker, der kæmper med mad, krop og vægt, ud fra en ny måde at gøre det på - og uden at vide hvad der var på tapetet i forhold til indhold og temaer, eller hvordan hele forløbet skulle se ud i detaljer. Særligt i starten blev indhold og tema taget fra gang til gang - ud fra hvad deltagerne havde behov for at være. Der blev løbende lavet justeringer, fordi vi hele tiden var opmærksomme på hvad der var godt og mindre godt, ligesom vi sammen med deltagerne, fik ideer til andre gode veje at gå.

Projektlederen mødte også deltagerne, og bidrog konkret til samtaler med deltagerne, samt på nogle af holdgangene som facilitator og sparingspartner. Derudover blev der ved forløbenes opstart, undervejs og ved afslutning, holdt såkaldte "stop-op-møder" med deltagerne og medarbejderne hver for sig. På alle 4 testhold. Alt materialet herfra blev brugt til at udvikle og justere. Det krævede mange omstillinger, særligt for medarbejderne, men også for borgerne. Og så var der alt praktikken. Lokaler der skulle bookes på andre tidspunkter, men som var optaget, fordi det ofte var med så kort varsel. Stole med armlæn, som ikke kunne rumme eller bære alle størrelser. Osv. Osv.

For ikke at glemme, hvordan medarbejdernes arbejdsgange ved henvendelser, registrering osv. også ofte blev justeret. Samtidig var der på dette tidspunkt nogle særlige tekniske udfordringer, som gjorde, at den måde vi skulle arkivere og journalisere på, blev ekstra tidskrævende. Ja, der var en del at tage fat i, og stor mulighed for at øve sig i at agere i storm og kaos.

Parallelt med dette var der dog det nærmest *magiske* samarbejde med borgerne på testholdene: For det første har vi sjældent mødt så meget taknemmelighed, så stort et engagement og tålmodighed, som fra de borgere, der deltog på Ligevægts fire testhold. De hoppede med på det ufærdige skib, og byggede og byggede og byggede sammen med os. De bar over med os, hvis vi kom lidt forturnede ind i lokalet, fordi der lige havde været endnu et par justeringer, eller at tiden op til havde været for kort i forhold til planlægning og forberedelse. Samtidig var det overvældende at høre alle deres vigtige ord om, hvilken betydning Ligevægt allerede havde for dem:

"Det er det første sted, hvor jeg ikke har følt mindreværd"

"Endelig skammer jeg mig ikke mere. Jeg ved nu, at jeg er god nok, som jeg er"

"Pludselig er der nogen, der forstår mig, og vi er så mange i samme båd"

"Jeg troede, jeg var den eneste, men jeg er jo helt normal"

En forudsigelig og afbalanceret arbejdsramme for medarbejderne var ikke meget tilstede i denne periode, så det krævede et stort fagligt og menneskeligt mod at være en del af projektet. Det var med sved, tårer, lange dage og kontroverser af og til - ja bølgerne kunne gå højt, for engagementet og ambitionerne var tårnhøje! Alle mærkede jo, at det her projekt var vigtigt! Samtidig var det overvældende, hvor god en effekt Ligevægtstilgangen viste sig at have for borgerne – og i tråd med dette også designtænkningen, som vitterligt gjorde borgerne til med-designere, og som dermed muliggjorde, at indholdet og detaljerne på Ligevægt blev så meningsfulde og hjælpsomme som muligt for de deltagere, der skulle profitere heraf. Når vi i dag spørger de medarbejdere, der dengang knoklede, hvad de tænker om den tid de var igennem, så svarer de typisk:

"Havde jeg vidst, hvad jeg gik ind til, så havde jeg nok sagt nej – men i dag vil jeg ikke være det foruden – og arbejdet med Ligevægt giver bare mening hele vejen rundt..."

Kapitel 6

Ligevægt efter de fire første testhold

Vi vil nu springe videre til tiden efter de fire testhold, og dykke ned i de praktiske, faglige og metodiske rammer omkring Ligevægt som prototype. Vi anbefaler dog ikke, at det kopieres direkte, da vi som nævnt har fået den erfaring, at det altid skal tilpasse præcis de mennesker og den kontekst, som indsatsen skal være virksom for. I stedet kan afsnittet her – ligesom resten af fortællingen – læses som inspiration til den professionelle møde med målgruppen.

Målgruppe og formål

Som Ligevægt ser ud i skrivende stund, er det et tilbud til voksne (personer over 17 år) uden øvre aldersafgrænsning. Indsatsen henvender sig til alle med et konfliktfyldt forhold til mad, krop og vægt, men også til dem med en let- til moderat BED. Det er typisk de mennesker, hvor de traditionelle vægttabstilbud ikke er hjælpsomme på den korte eller lange bane, som efterspørger en Ligevægtstilgang. Typisk vil den enkelte deltager have forsøgt at tabe sig gennem længere tid (fx med "yoyo-vægt" til følge). Det er ikke en forudsætning for at modtage indsatsen, at man er overvægtig, dels fordi man sagtens kan kæmpe med et konfliktfyldt forhold til mad, krop og vægt uden at være overvægtig, og dels fordi mange netop oplever yo-yo-vægt og derfor kan henvende sig i en periode, hvor de har spist restriktivt og tabt sig, men nu kan mærke overspisningerne tage fart igen. Indsatsen retter sig dermed også mod bredere forebyggelse af spiseforstyrrelser og mod mere trivsel.

Ligevægt begynder altid med en indledende samtale. Her afklares det, om Ligevægt har den rette timing, og det er den rette indsats til den enkelte borger. Samtalen skal især afklare, om deltageren har andre, mere presserende udfordringer, der gør en anden indsats mere oplagt her og nu. Det er det, vi som nævnt tidligere kalder borgerens første sten på vejen. Vi har fokus på at have fleksible rammer på Ligevægt, så det ikke kun er den enkelte deltager, der skal tilpasse sig. Vi går langt for at give plads til alle forskelligheder, hvis det giver mening for deltageren med et Ligevægtsforløb. Det er dog et væsentligt hensyn at sikre, at et nyt Ligevægtshold vil kunne fungere som helhed, hvilket betyder at der kan være tilfælde, hvor et klassisk Ligevægtsforløb ikke kan fungere - men så finder vi andre meningsfulde løsninger med borgeren – fx et individuelt forløb. Erfaringerne viser dog, at selv mennesker med forholdsvis komplekse udfordringer kan profitere af og fungere på et Ligevægtshold, når de professionelle kan være meget fleksible i forhold til det praktiske og den pædagogiske ramme.

Ligevægts primære formål er at øge trivslen både psykisk, fysisk og socialt hos målgruppen. Heri ligger også, at Ligevægt ændrer deltagerens forhold til mad og spisning, således at konfliktfyldt spisning ikke længere kontrollerer et menneskes valg, trivsel og muligheder i hverdagen. Ambitionen er samtidig at styrke den indre styrede motivation til forandring, så den enkelte deltager kan videreføre sine forandringer, også når forløbet er afsluttet.

Vurderingen af hvorvidt Ligevægt er det rette

Når vi møder et menneske, der gerne vil på Ligevægt, inviteres vedkommende hurtigt til en samtale. Som tidligere beskrevet, går vi først og fremmest i dialog med vedkommende om, hvad han eller hendes første sten på vejen er. Nogle gange er det blot timingen der er skæv, og så kan det aftales at vedkommende kommer på venteliste til et senere forløb, hvor samtalen igen kan tages.

Udover ovenstående dykker vi også ned i menneskets forhold til mad, krop og vægt. Vi taler om, hvordan og hvor meget det har fyldt gennem vedkommendes liv. Vi taler om erfaringer med at ændre dette – gode og dårlige.

Slutteligt går vi i dialog om de udfordringer, der ellers kan være i ens liv, såvel fysiske, psykiske, sociale eller andet. Der kan nogle gange opstå tvivl i relation til svære udfordringer. Dette er fx mennesker med aktiv og svær depression, svær angst, aktiv psykose eller selvmordstruede. Det kan også være svære fysiske udfordringer eller hjerneskade. Mennesker med sådanne fysiske eller psykiske udfordringer vil ofte selv italesætte et behov for at starte et andet sted, altså de har typisk andre *første sten på vejen*, men der er selvfølgelig gråzoner og særtilfælde. Er vi i tvivl, drøftes situationen med de andre fra Ligevægtsteamet.

I det følgende vil vi kort skitsere nogle af de andre udfordringer, vores deltagere oftest kommer med.

Mennesker med livsstilssygdomme

På Ligevægt møder vi mange mennesker med livsstilssygdomme, som fx KOL, Diabetes type 2 og hjertekarsygdomme. Mange af disse mennesker kender, ligesom mange af os andre, til dét, at have et konfliktfyldt forhold til mad, krop og vægt, og er ofte udfordret i forhold til velmenende anråb om væggtab og gode råd, fra så vel fagpersoner som nære pårørende. Det er vores erfaring, at mennesker med livsstilssygdomme oftest vil kunne have gavn af Ligevægtstilgangen. I forløbet er vi opmærksomme på, at der er validerede diæt anbefalinger. Her bevæger vi os på en knivsæg, for det er naturligvis en balancegang. Som udgangspunkt kan man sige, at vi selvfølgelig kan tilbyde faglig viden – men det skal også give mening for borgeren, da de ændringer der arbejdes hen mod, skal kunne gå hånd i hånd med borgerens præferencer og værdier i livet. Vi involverer derfor borgeren meget eksplicit i denne balancegang.

Mennesker med psykiatriske diagnoser

Mange mennesker har i dag en psykiatrisk diagnose. Når vi møder mennesker med psykiatriske diagnoser, er vi først og fremmest nysgerrige på at forstå, hvordan diagnosen kommer til udtryk hos dem lige nu, og hvordan dette påvirker deres liv. Disse udtryk er nemlig ligeså forskellige som mennesker er forskellige, og fortæller sjældent noget i sig selv, i forhold til muligheden for at deltage på Ligevægt.

De diagnoser deltagerne hyppigst kommer med er angst, stress og depression. Men der deltager også mennesker med diagnoser som fx ADD, ADHD, Bipolar Lidelse, Skizofreni og Borderline¹⁰. Det er som udgangspunkt ikke en hindring at deltage, men det er i stedet vigtigt, at vi i samarbejde med borgerne, går i dialog om eventuelle opmærksomhedspunkter, og hele tiden er i dialog med dem om deres trivsel. Men sådan er det med alle vores deltagere – uanset om de har en diagnose eller ej. Altså, vi er altid opmærksomme i forhold til hvordan den enkelte deltager har det – ligesom vi er eksplicit i dialog med alle deltagerne om, hvilke effekter Ligevægt har på deres liv og deres velbefindende fra gang til gang. Vi har også fokus på, at deltagerne skal øve sig i selv at sige til og fra, når noget bliver for meget eller for lidt.

¹⁰ Læs evt. mere på www.psykiatrifonden.dk, hvis du vil vide mere om, hvad den enkelte diagnose betyder og vedrører.

Som hjælpemiddel undervejs på holdet bruger vi her desuden Feedback Informed Treatment (forkortet FIT), som vi vil beskrive senere, men dette værktøj kan understøtte en opmærksomhed på, hvordan den enkelte har det. Er deltageren i mistrivsel, vurderer vi sammen med deltagerne, om der skal bruges andre tiltag, som fx ekstra Ligevægtssamtaler, samtaler med psykolog, henvendelse til egen læge eller en pausering af forløbet.

Mennesker med kognitiv funktionsnedsættelse

Vi får ligeledes henvendelser fra mennesker med kognitiv funktionsnedsættelse, samt mennesker som har behov for mentorstøtte. Her er det en vurderingssag, i hvilken grad funktionsnedsættelsen er, og hvorvidt borgeren kan deltage reflektivt og indgå i en gruppesammenhæng. Vi kan her være udfordret, da vi for nuværende i Kolding Kommune ikke har nogen henvisningsmuligheder til denne målgruppe i forhold til lignende tilbud. Vi kan dog til dels imødekomme deres behov ved at tilbyde individuelle sundhedssamtaler, hvor borgeren ud fra sine behov og muligheder får individuel sparing af en medarbejder, der er tilknyttet Ligevægtsteamet. Men som sagt er vi opmærksomme på, at der her kan være et udviklingspotentiale i forhold til at udvikle tilbud til nogle af dem, der lever med kognitiv funktionsnedsættelse.

Koncept og rammer

I dette afsnit vil vi belyse de praktiske og konkrete rammer vedrørende Ligevægt, til de af jer der er nysgerrige på dette.

Ligevægt er et såkaldt åbent, gruppebaseret sundhedstilbud, etableret i henhold til sundhedslovens § 119 (forebyggende og sundhedsfremmende tilbud). Alle der bor i Kolding Kommune eller arbejder ved Kolding Kommune og er over 17 år, kan som nævnt få en samtale om et Ligevægtsforløb. Borgere kan selv opsøge tilbuddet ved at henvende sig til Sundhedscenter Kolding. Borgere kan også henvises til indsatsen fra myndighedsafdelingen eller egen læge. Uanset hvordan man kommer i kontakt med Ligevægt, skal man først deltage i en indledende samtale med en Ligevægtsmedarbejder, som nævnt i sidste afsnit. Når man henvender sig på Sundhedscenteret, får man med det samme en tid i kalenderen til en samtale. Hvis Ligevægt er det rette, men opstartsforløb ikke er umiddelbart forstående, tilbydes man op til fem individuelle samtaler frem til opstart, så man kan komme i gang med de forandringer der giver mening og ikke bare skal vente. Samtidig inviteres man til at være medlem af- og deltage i Ligevægtsfællesskabet¹¹, som er en frivillig forening for mennesker, der venter på-, er i- eller har været i et Ligevægtsforløb. Her mødes man om snak og aktiviteter i en Ligevægtsånd.

Ligevægtsforløbet spænder over op til 36 mødegange på hold med op til 16 deltagere. Mange deltagere er der kortere tid end 36 mødegange. Det afhænger af ens situation og behov. Hvis man stopper inden 36 mødegange fordi man er nået dertil, hvor man oplever at man har fået det med sig, man havde brug for, så forstås det ikke som et såkaldt "frafald".

Undervejs i holdforløbet er der faste samtaler, og individuelle samtaler ad hoc. Holdundervisningen varer 2½ time pr. gang. Der er faste individuelle samtaler, der gennemføres før, under og efter forløbet¹². Herudover også løbende efter den enkelte deltagers behov. Der er oftest to medarbejdere til stede i undervisningen, så én medarbejder kan hjælpe med individuel støtte efter behov, og så den ambitiøse pædagogiske og psykologiske praksis i det hele taget kan understøttes.

Efter forløbet tilbydes deltagerne tre opfølgende telefoniske samtaler med en Ligevægtsmedarbejder. Derudover inviteres alle deltagere til erfaringsmøder fire gange om året uden slutdato. Endelig er der altid mulighed for at blive en del af Ligevægtsfællesskabet og deltage i deres aktiviteter,

¹¹ I et senere afsnit fortælles mere om Ligevægtsfællesskabet.

¹² Antallet af faste samtaler har vi justeret på løbende, i takt med hvad vores erfaringer har vist os. På testholdene var der kun én fast samtale ud over den indledende og afsluttende. Dette er løbende blevet til mere. Kontakt os hvis du vil vide præcis, hvor mange faste samtaler og hvornår vi afholder dem på de aktuelle hold.

ligesom man altid kan ringe til Sundhedscenter Kolding og anmode om en samtale med en Ligevægtsmedarbejder.

Borgerens centrum og sundhedsbegrebet

Ligevægt hviler ikke på én bestemt teoretisk position, men tager afsæt i borgerens synspunkt og praksis, dvs. at medarbejderne først og fremmest er nysgerrige på at forstå, hvad der er på spil for det enkelte menneske, frem for at agere beredvillige fagpersoner med svar-parat. På den måde arbejdes der også ud fra et bredt sundhedsbegreb, men tilgangen er anderledes end traditionelt: Det, der er relevant at fokusere på, defineres af borgeren, ikke af fagpersonen. Fagpersonen og borgeren *samarbejder* om løsningen. Sundhed kan handle om både fysisk, psykisk og social trivsel, og sundhed skal forstås individuelt og ud fra det enkelte menneskes egen oplevelse heraf. Indsatsen er derfor også inspireret af en såkaldt socialkonstruktionistisk tilgang, som betoner den betydning sprog (normer på samfundsniveau, lokalt og relationelt), ord og visuelle udtryk har for den enkeltes selvforståelse, selvværd og udviklingsmuligheder – herunder også på forholdet til mad, krop og vægt. Det er derfor ikke den enkelte medarbejder, der med sin faglighed vurderer hvad der er vigtigst for borgeren i forhold til det brede sundhedsbegreb. Det er borgeren, der ud fra en bred forståelse af sundhed, definerer ud fra sin egen drivkraft og udfordringer i livet, hvad der er det første meningsfulde skridt. Medarbejderens opgave er at facilitere denne proces, da det for mange kan være svært at udrede på egen hånd. Denne rolle som facilitator eller coach kan være en helt ny faglighed for fagpersonerne: at gå fra at være dén der har løsningen, til at være dén der samarbejder og eksperimenterer med borgeren, om at nå frem til en meningsfuld løsning for borgeren.

Anvendelsen af teorier og metoder i Ligevægt

Det konkrete arbejde i Ligevægt er eklektisk (dvs. at vi plukker fra forskellige teorier og metoder) og konstant i en proces. Det betyder at der vælges blandt mange forskellige teorier, temaer og metoder. Det er afhængigt af, hvad der giver mening for den enkelte borger og holdet i øvrigt. Vi bruger løbende forskellige teorier, der viser sig relevante. Blot for at nævne nogle af dem, der indtil videre har vist sig at være særligt virksomme kan nævnes: *Socialkonstruktionistiske og diskursanalytiske perspektiver* som stiller skarpt på de normer, den kultur og det samfund som rammesætter og skaber muligheder og begrænsninger for mennesker – her i relation til menneskers forhold til- og tanker om mad, krop og vægt. *De kognitive metoder* i relation til at forstå de grundlæggende psykologiske mekanismer omkring tanker, følelser, kropslige fornemmelser, og dét man så vælger at gøre eller ikke at gøre. Her har den 3. bølge inden for de kognitive metoder (Acceptance and commitment therapy) vist sig relevant i forhold til blandt andet at få blik for, hvor man er nu, hvordan man kommer videre på trods (fx på trods af hvad man vejer), og ikke mindst hele opmærksomheden på ens værdier og mening i sit liv. Mindfulness-øvelser og mindful eating har i tråd hermed givet mening at træne for flere, da det giver mulighed for at stoppe op og slå autopiloten fra.

I forhold til at anerkende sig selv, egenomsorg og de udfordringer man har gennemlevet og befinder sig i, har Compassion Focused Therapy (CFT), samt narrative og systemiske metoder vist sig hjælpsomme for mange. Kritiske psykologiske begreber og perspektiver har været hjælpsomme i forhold til anerkendelsen af, at der ofte er gode grunde til, at man gør som man gør, og det kan give mening at undersøge nysgerrigt og vise forståelse for. I den sammenhæng er begrebet *konfliktfyldt handleevne* oversat i nærværende kontekst, og vi har døbt det *konfliktfyldt spisning*. Derudover har særlig naturbaseret terapi, såkaldt hjernetræning¹³, og sundhedsfaglig viden om blandt andet ernæring, søvn og bevægelse vist sig relevant.

Anvendelsen af dialog- og evalueringsredskabet Feedback Informed Treatment (FIT) har desuden vist sig centralt i udviklingen og den fortsatte drift af Ligevægt. Feedback Informed Treatment (FIT)

¹⁰ Beskrives senere i afsnittet herom.

er en meta-metode, dvs. en metode hvor man forholder sig overordnet til, hvordan ens metoder lykkes i praksis, og kan derfor anvendes uafhængig af specifik målgruppe, behandlingsmetoder, referencerammer og pædagogiske tilgange. Formålet er at evaluere og forbedre kvaliteten og effektiviteten af forskellige indsatser og metoder. FIT består af to enkle og lettilgængelige skemaer, der omfatter en stor grad af borgerinddragelse. Den fagprofessionelle og borgeren tager i forbindelse med hvert møde udgangspunkt i skemaerne, hvor de taler sammen om borgerens oplevelse af effekten af indsatsen, samt borgerens oplevelse af samarbejdet med den fagprofessionelle. Både indsatsen og samarbejdet bliver således evalueret. Med anvendelsen af FIT kan den professionelle undersøge den borgeroplevede effekt af indsatsen, udvikle sin praksis, og tilpasse indsatsen til den enkelte borger. FIT kan også anvendes i gruppebaserede forløb.

På Ligevægt anvender vi både FIT i de individuelle samtaler og på vores holdgange. FIT foregår digitalt, hvor deltagerne på en lpad svarer på, hvordan de har det, når de kommer. På holdgangene taler vi mundtligt om, hvor meningsfuld dagens tematikker, indhold etc. har været for deltagerne hver især¹⁴.

Den pædagogiske undervisningspraksis er i det hele taget ambitiøs, hvorfor undervisningen formidles med hensynstagen til forskellige læringsstile, ligesom at holdundervisningens tilrettelæggelse er inspireret af MGØR-modellen (MGØR står for: Motivering, Gennemgang, Øvelse, Relatering). Denne model fremmer, at det primært er deltagerne "der er i arbejdstøjet". Modellen øger desuden sandsynligheden for, at holdundervisningens indhold kan overføres og anvendes i eget hverdagsliv, og styrke den enkelte deltagers indre kontrol. Fra start trænes deltagerne i, hvordan de på anerkendende vis responderer og kommunikerer internt, således at dialogen kan foregå mest mulig mellem deltagerne, og så konstruktivt som muligt. På denne måde træder underviseren mere i baggrunden og får en faciliterende rolle.

Ovenstående er blot eksempler på noget af den teori og de metoder, der har været inddraget på Ligevægt. Som nævnt vil indhold, teori, metoder og tematikker variere og skifte rækkefølge fra hold til hold. Vi kan dog se nogle tendenser i, hvad der ofte optræder hvornår og hvilke processer man hyppigst vil opleve som deltager. Vi vil kort skitsere nogle af de typiske temaer, så man kan få en fornemmelse af Ligevægt som konkret praksis.

Indholdet i forløbet

Holdundervisning tager afsæt i bestemte temaer, som i varieret omfang fylder hos den enkelte deltager. Temaer og fokusområder omfatter rigtig mange forskellige områder:

Styrkelse af borgerens selvværd og selvtillid; styrkelse af den enkeltes selvforståelse og selvaccept; anerkendelse af borgerens egen historik, dvs. hvad man har med i bagagen; styrkelse af borgerens egenomsorg (selvomsg); øget aktivitetsniveau hos borgeren, både fysisk, psykisk og socialt; forholdet til mad og spisning, styrket søvnkvalitet og deltagelse i meningsfyldte fællesskaber for den enkelte deltager. Hvis man skulle forsøge sig på en prototype for en temarække, kan der ses et eksempel herunder - men, denne skal læses med forbehold for, at der ændres på temaer og deres rækkefølge undervejs alt efter, hvad der passer bedst for det enkelte hold. Ligevægt kan, som nævnt flere gange, ikke sættes på manual.

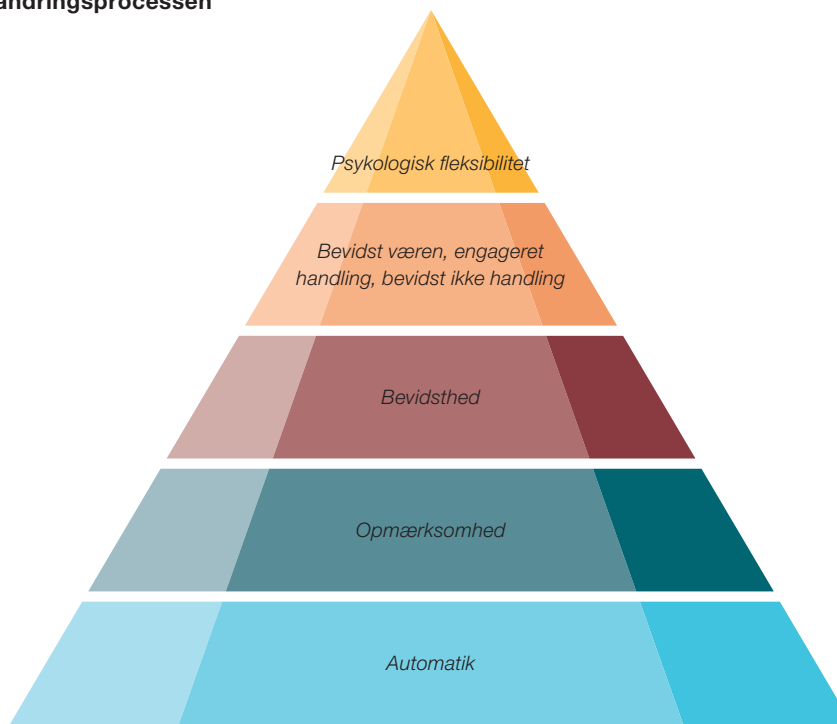
¹⁴ Man skal have licens til at anvende FIT. Læs eventuelt mere om Feedback Informed Treatment på Socialstyrelsens hjemmeside: www.socialstyrelsen.dk

Mødegang	Tema	Beskrivelse i overskrifter
1	Velkommen til Ligevægt	Hvad er Ligevægt? Hvorfor gør vi noget andet, end man plejer og hvordan gør vi det?
2	Vores forløb og fællesskab	Hvordan ønsker vi, at vi er sammen?
3	Slut med forbudt	Hvordan påvirker samfundets tendenser vores tænkning omkring mad, krop og vægt og vores måder at handle på? Vi præsenterer jer for begrebet <i>pendulering</i> og taler om, hvordan det påvirker vores muligheder for at opleve at lykkes.
4	Hvordan skaber vi forandringer	Hvordan skaber vi varige forandringer? Vi introducerer jer til begreberne indre- og ydre styring. Vi taler om, de helt naturlige måder, vi mennesker kan reagere på, og som nogle gange kan spænde ben for det, vi ønsker at opnå.
5	Når vi spiser på andet end sult 1	Vi arbejder med redskaber, der giver os mulighed for at se på udfordrende situationer i "bagklogskabens klare lys". Vi kigger på slut/mæthedsfornemmelser, og hvad der kan være på spil, når vi spiser på andet end sult. Hvordan kan vi øve os i at spise efter kroppens signaler om sult, mæthed og nydelse?
6	Pårørendearrangement En Ligevægters fortælling	Tag jeres pårørende under armen. Vi mødes med hold 6 og deres pårørende og taler om, hvad Ligevægt er, hvordan vi arbejder med mad, krop og vægt og hvordan de kan støtte jer bedst muligt. Vi har inviteret Ginta, der er formand for Ligevægts Fællesskabet, til at fortælle sin historie og sine oplevelser med at deltage på Ligevægt.
7	Når vi spiser på andet end sult 2	Vi følger op på pårørendearrangementet. Vi taler om, hvordan vi kan forklare andre, hvad det er, vi arbejder med på Ligevægt. Vi tager også hul på, hvordan er mit netværk og hvor og hvordan kan jeg få støtte i min proces? Efter Hjernetræning arbejder vi videre med redskaber, der giver os mulighed for at blive lidt klogere på "når vi spiser på andet end sult"
8	Tanker og følelser	Vi bliver klogere på, hvordan det vi gør bliver påvirket af vores tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Vi præsenterer de første af mange redskaber, der kan være behjælpelige til at håndtere tanker og følelser.
9, 10	Når mad fylder i tankerne	Hvordan kender vi forskel på trang og behov? Vi kigger på hvilke redskaber, vi kan lægge i vores værktøjskasse og hvilke redskaber vi kan afprøve, hvis vi skal "slukke en brand".
11	Jeg skal nyde, før jeg kan yde	Hvad er egenomsorg og hvorfor kan det være vigtigt? Hvordan lader jeg mit energibatteri og hvad aflader mig?
12	Sandheden om... Mad	Fup eller fakta omkring mad og spisning. Hvad kalder vi egentlig det, vi bøvler med. Vi navngiver "elefanten i rummet"
13	Sandheden om... Bevægelser og søvn	Hvor meget bevægelse kan vi egentlig nøjes med, og går en "morfar" midt på dagen ud over nattesøvnen?
14	At mærke kroppen og den signaler	Vi arbejder med, hvordan vi kan mærke vores krop og dens signaler, hvad vi kan bruge det til. Vi arbejder med, hvordan vi kan være bevidst tilstedede, også i vores egen krop og ikke kun i tankerne.

Mødegang	Tema	Beskrivelse i overskrifter
15	Grønt er godt for øjet... Naturen.	Vi bevæger os lige uden for dørene til Sundhedscentret og kigger på, hvordan naturen kan bidrage til vores mentale velbefindende. Husk tøj efter vejret.
16, 17	Den dårlige samvittighed	Vi ser på mekanismerne bag skyld og skam – hvad er egentlig forskellen og hvilken betydning har det for den måde, vi ser på os selv? Hvad vil det sige at være sårbar og kan man overhovedet blive skudsikker?
18, 19	Min fortælling og mine drømme	Hvilken historie fortæller jeg om mig selv? Vi arbejder med fortællingens og ords betydning for vores syn på os selv og på vores fremtid.
20, 21	Der er mange veje til Rom	Hvad er mine værdier og på hvor mange forskellige måder, kan jeg opfylde dem? Vi er nysgerrige på, hvad vi har med os fra vores opvækst, hvad der er vigtig for os i dag og hvordan vi kan udfordre vores egne overbevisninger.
22, 23	Hvordan oplever- og reagerer jeg på verden?	Vi ser på de "filtre", vi oplever verden igennem. Det er ubevidste mønstre, som vi bruger til at bearbejde oplevelser og informationer med. De beskriver vores tilbøjelighed til at handle på bestemte måder i bestemte situationer.
24, 25, 26	Forståelse og håndtering af mit indre liv	Vi arbejder med forståelsen af vores indre liv og principperne for, hvordan vi kan håndtere det. Derefter tager vi hul på de dybere reaktionsmønstre. Slutteligt kigger vi på, hvorfor vi nogle gange har en tendens til at gøre tingene vanskelige for os selv og på den måde forhindre os selv i at nå vores mål.
27, 28	Samtaler der bøvler – hvordan kan vi sige fra?	Hvad kan egentlig være på spil i en samtale? Hvordan kan vi eksperimentere med at opnå et andet resultat, end jeg plejer.
29	Mit selvbillede med og uden filter	Hvordan opfatter jeg egentlig mig selv. Er der forskel på, med hvis briller, jer ser på mig selv? Vi udforsker begreberne identitet, stigmatisering og selvstigmatisering.
30, 31	Krop, intimitet og seksualitet	Vi bevæger os inden for de tre overskrifter og udfordrer vores syn på krop, intimitet og seksualitet. Hvordan kan vi se på kroppen med forskellige øjne, og hvad betyder det for min opfattelse af min egen krop? Hvad er intimitet og hvorfor har det så stor betydning for vi mennesker? Hvad er seksualitet for mig?
32	Vægttab i Ligevægt	Vægttab i en Ligevægtsånd. Konkrete redskaber og opmærksomhedspunkter.
33	Strategier i solskin og stormvejr	Vi kigger på de naturlige udsving vi møder i livet og udvider værktøjskassen med strategier til solskin og stormvejr.
34	Vigtigst at få arbejdet mere med	Vi bruger ekstra tid på det, der er vigtigst at fordybe sig mere i på dette hold
35	Vigtigst at få arbejdet mere med	Vi bruger ekstra tid på det, der er vigtigst at fordybe sig mere i på dette hold
36	Afslutning	Vi runder af og taler om opfølgning efter Ligevægt

I det følgende vil vi give enkelte smagsprøver på nogle af de psykologiske grundforståelser vi har arbejdet med på Ligevægt.

Forandringsprocessen



Når man vil ændre noget i sit liv, begynder det ofte med at man slår autopiloten fra (automatik) som afbildet nederst i ovenstående model. Man stopper op og bliver opmærksom på at noget andet måske giver mening at gøre. Der vil altså typisk være fokus på at stoppe op og bryde den automatiske adfærd i starten, og de forestillinger der kan være om fx mad, krop og vægt, og hvordan man synes, man "burde" gøre. Derefter rettes fokus på at øve sig i at være opmærksom i disse situationer, så man som menneske bliver bevidst om, hvad der er på spil? Dette har givet Ligevægtsdeltagerne mulighed for at være nysgerrige, eksperimenterere og prøve sig frem med andre måder: Hvad gør det egentlig for mig, hvis jeg gør dette i stedet? Hvordan fungerer det bedst for mig i min hverdag? Og hvad er det, der giver den gode oplevelse? Det drejer sig om at øve sig, og om at bevidstheden giver mulighed for at træffe bevidste valg og beslutninger. Det drejer sig ikke om rigtige eller forkerte beslutninger, men om at skifte strategi, og have fleksibilitet til at kunne justere og finde alternativer, så der løbende kan foretages ændringer i forskellige sammenhænge. Det drejer sig ikke om "at fejle" - "eller falde i", men om, at deltagerne bliver klogere på sig selv, og bliver rigere på erfaringer, til næste gang man står i en lignende situation.

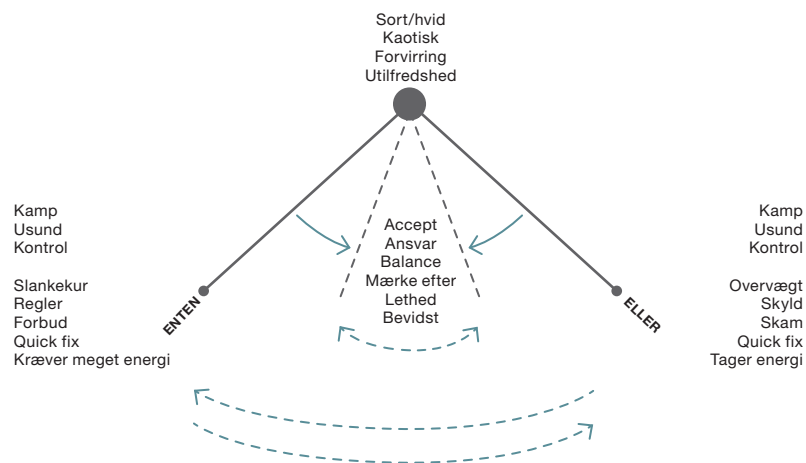
Der er ikke to mennesker, der er helt ens. Man fænges af noget forskelligt, og har behov for noget forskelligt for at kunne leve sit liv mest muligt meningsfyldt. Vi begynder der, hvor deltagerne er, og arbejder videre derfra med respekt for nærmeste udviklingszone, i et samarbejde med deltageren. Deltageren er eksperten på eget liv, og kan mærke hvad der virker og giver mening i vedkomnes hverdag.

Pendulering

I den eksemplariske temarække nævnte vi også begrebet pendulering – som navneord: "Pendulet", som er essentielt for Ligevægtstilgangen at forholde sig til. Når man spiser som pendulet, der

svinger frem og tilbage, skifter man mellem at være på restriktiv diæt, dvs. underspising, til at give slip og overspise. Det er svært for de fleste at være på slankekur i lang tid. Slankekure lægger mange regler og forbud frem om, hvad man må spise og ikke må spise. For de fleste kræver det meget energi at holde denne strenge kurs. Konsekvensen af slankekure er ofte, at vi giver op, og vi svinger over i den modsatte grøft. Overspising kan blive en belønning eller tilladende tanke – ”jeg har været så god til at være på slankekur i en uge, nu skal jeg have lov til at spise alt det jeg har savnet”. Man undertrykker altså et behov, som senere bliver opfyldt, og så er man lige vidt. Pendulet kan svinge på dagen, hvor man springer morgenmaden over (og tænker, det er løsningen), om aftenen ser man sig selv sidde med en pose chips og chokolade. Pendulet kan svinge i løbet af ugen; mandag beslutter man sig for at spise sundt - om fredagen giver man los og indhenter det tabte. Pendulet kan svinge i løbet af måneden eller året, med slankekure i januar osv. Mange tager på i vægt ved at spise som pendulet, da regnestykket sjældent går op til vægttabets fordel. I pendulet kan du svinge på måder, hvor man enten er meget tæt på 100 % eller på 0 %. For mange opleves at der sjældent noget midt i mellem. Det er kun vægttab, og måske endda et bestemt vægttab, der er godt nok. Et mindre vægttab, vægtvedligeholdelse eller en mindre vægtøgning, opleves af mange som forkert. Mange oplever, at det kun er motion, som slanker, der tæller og at alt andet er sjældent godt nok. Denne enten/eller, rigide tænkning, kan nemt føre til skyld og skam over ”ikke at være god nok”, ”være doven” m.v. Det kan nemt ende i overspising til man igen ”tager sig sammen”, og endnu engang svinger over og bliver restriktiv og undertrykker behov. Sådan kan pendulet svinge frem og tilbage, med ”sundhedsstres” og dårlig samvittighed til følge.

For at finde mere ro og mindre udsving i pendulet, og komme ud af den ovenstående spiral der kan opleves anstrengende og ubehagelig for mange, kan det være hjælpsomt at bevæge sig i mindre udsving ved at undgå for restriktiv sundhedsadfærd – dvs. ingen forbud eller påbud. I stedet har det vi erfaret gennem Ligevægt, at det som oftest handler om at finde en balance i, at det vi gør, er bedre end ingenting at gøre, og finde nuancerne i mellem 100 % og 0 %. At spise på en balanceret måde vil derfor sige at man som oftest; Spiser når man er sulten og stopper, når man er tilpas mæt. Dette handler også om at øve sig i at mærke efter og lytte til kroppens signaler. Med andre ord: At spise med nærvær og nydelse. Det skal dog påpeges, at de fleste mennesker engang imellem har udsving – dét der er det afgørende er, om man oplever udsvingene som et problem eller en begrænsning i ens liv – i relation til ens egne værdier og præferencer. Og det er jo individuelt. Vores erfaring er, at det for mange gælder, at når man stopper kampen mod kroppen og i mindre grad bruger mad som straf, belønning eller som løsning på for mange af ens problemer – så vil ens spisning heller ikke fylde for meget i ens liv eller komme i konflikt med andre ønsker. Pendulet er illustreret herunder:

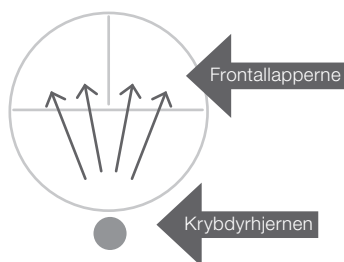


De alment menneskelige tendenser

Til sidst vil vi fortælle om et tema, der har vist sig yderst relevant for deltagerne frem til nu. Nemlig de alment menneskelige tendenser – altså det helt forventelige, naturlige og menneskelige. Dette fordi det har vist sig, at mange af de mennesker der kæmper med mad, krop og vægt tror, de er unormale eller forkerte – men i virkeligheden er det de oplever helt alment menneskeligt. Herunder gives super kort nogle eksempler herpå.

Krybdyrhjernens (amygdala) reaktioner på regler og forbud

Når vi tænker, at noget er forbudt, så bliver vi mere opmærksomme på det, og på et eller andet tidspunkt falder langt de fleste i. Når der er noget, vi vil undgå, aktiveres krybdyrhjernen og sender signaler til pandelapperne (frontallapperne). Pandelapperne er det primære område for højere kognitive funktioner, herunder opmærksomhed og beslutningstagning. Når der er noget, vi vil undgå, sendes der altså flere signaler til frontallapperne = opmærksomheden på det "farlige" øges. Fx hvis en person fortæller sig selv, at han aldrig mere må spise chips - på trods af at chips for denne person er favoritspise. Så vil der være en stor risiko for at opmærksomheden herpå øges, så vedkommende med tiden ikke kan tænke på andet end chips, og oplever sig selv overspise store mængder af chips.



I stedet er det vores erfaring, at det kan være hjælpsomt for de fleste at undgå alt for mange forbud og påbud. I stedet kan man afprøve hvilken betydning det har "at give sig selv lov", samtidig med man øver sig i at være nærværende og nyde det.

En måde at gøre dette på, er ved at berolige krybdyrhjernen, fordi man dermed fortæller den, at "der er styr på det". Herved falder signaler til frontallapperne, og opmærksomheden på det man gerne vil undgå falder samtidig. I forhold til eksemplet med chips kan det fx være at eksperimentere med, hvor meget man i situationen kan trives med at udskyde chips-spisningen. Vil det fx være okay at vente med chips til lidt senere på dagen eller i morgen? Konkret har vi flere deltagere, der i supermarkeder har god erfaring med "at hilse" kort på den mad- eller drikkevarer, der er favoritten, eksempelvis ved at tænke eller sige: "Hej chips, jeg har godt set, at I er der, men lige nu vælger jeg noget andet, vi ses senere" – og så gå videre.

Pres og stress – vi skal have noget at køre på

Når vi er under pres, har vi en tendens til at skulle have noget at "køre på". Det kan være rygning, alkohol, spil osv. Men det kan også være mad! Alt, hvad der giver os et skud "dopamin", som er et stof der udløses i hjernen. Dopamin har nemlig en kortvarig beroligende effekt.



Her og nu, på den korte bane, fungerer dét med at kompensere ved hjælp af at finde noget at "køre på", men på den lange bane kan det få konsekvenser. Dette gælder hvis dét vi gør på den korte bane på den ene eller anden måde kommer i konflikt med nogle andre ønsker, drømme eller værdier, som vi har på den lange bane. Fx hvis vi drømmer om et liv hvor vi prioriterer at lave noget sammen med vores venner og familie, men pga. pres og stress ender vi i stedet ofte på sofaen efter arbejdstid og overspiser os trætte og dvaske.

Det kan dulme her og nu, og det er en naturlig menneskelig reaktion. Men er man opmærksom på, at vi har en konflikt og hvad der er på spil, vil vi have mulighed for at begynde at arbejde på andre strategier, der er mere hensigtsmæssige på den lange bane i forhold til hvilket liv man ønsker at leve.

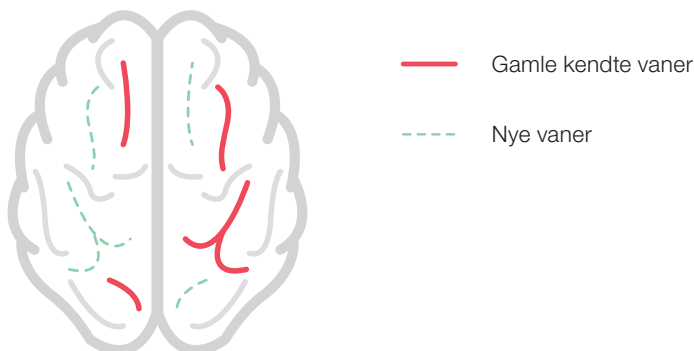
Rasmus-modsat reaktion

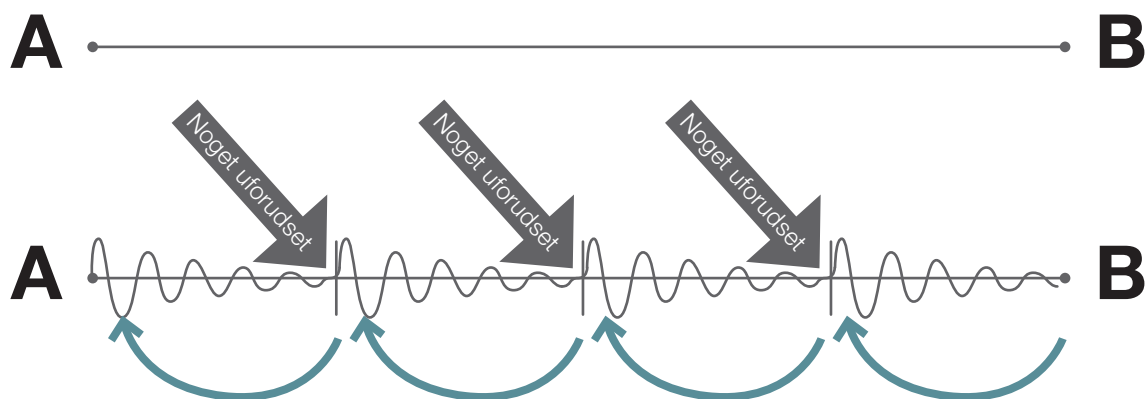
Vi har en tendens til at reagere med at gøre det modsatte, hvis andre siger at vi skal noget, får gode råd, eller hvis vi føler os pressede af andre. Rasmus-modsat reaktion er en naturlig menneskelig tendens, hvor man reagerer modsat, fx ved: at bakke ud, afvise, eller nære modvilje i forhold til, at gøre noget, som andre siger man skal eller burde gøre. Reaktionen forekommer oftest, hvis der er noget, som opleves som et pres, som uoverskueligt eller uopnåeligt, som bedrøvelig eller udefra bestemmende (ydre styring). Vi har det som mennesker bedst ved selv at bestemme og træffe vores egne valg, ud fra vores egen indre kontrol: "Der er ikke nogen der skal fortælle mig noget eller bestemme over mig eller over hvad jeg skal gøre, hvis ikke jeg selv har lyst". I relation til mad kan Rasmus-modsat reaktion fx udleveres ved forbud – enten bevidst eller ubevidst – hvor man spiser mere eller hyppigere af det, man har fået af vide, at man skal begrænse eller udelukke.

Hjernens neurale baner

Vores vaner ligger som neurale baner i hjernen. Når vi går i gang med at gøre noget nyt, danner vi nye neurale baner. Det tager mindst tre måneder at danne en ny neural bane – og længere afhængigt af, hvor ofte vi bruger den. Vores hjerne går naturligt efter det behagelige, og vil som udgangspunkt forsøge at undgå alt dét, der er ubehageligt.

Det kan derfor give god mening for mange at gå efter det der opleves behageligt, rart eller godt. Hvis det ikke føles rart, gentager vi det med meget stor sandsynlighed ikke, eller vi skal i hvert fald bruge mere energi på at få det gjort. Typisk vil vi på et tidspunkt fortsætte med at gøre som vi plejede, dét der føltes rart. Denne pointe kan være rigtig hjælpsom at have in mente når man gerne vil forandre noget i sit liv – at succesraten for forandring stiger for de fleste, når noget føles rart.



Forandring er en proces

Værd at vide om forandringer er også, at de sjældent sker i en lige linje fra A til B. Det er helt naturligt, at man svinger ud og ind, frem og tilbage, og langsomt aftager udsvingene – så sker der et eller andet uforudset, og så svinger vi måske tilbage i gammel adfærd. Disse udsving kommer, når der sker noget uforudset – når vi bliver ramt af livet. Der kan både være ydre som indre faktorer, som gør, at vi ikke kan følge den lige vej. Dette har derfor også betydning for vores vaner i forhold til fx mad, bevægelse mm. De vil også svinge, ligesom livet svinger. Når noget bliver svært eller udfordrende, vil vores hjerne også typisk agere "energibesparende" og vende tilbage til de gamle neurale baner (de gamle kendte vaner). Det er helt naturligt. Når vi bliver opmærksomme på at det er sket, kan vi beslutte at vende tilbage til de nye vaner vi var i færd med at skabe, med fokus på den gode oplevelse eller følelse.

Ovenstående er vigtige pointer, som gør at ingen behøver at føle sig forkerte eller mislykkede, når man hopper lidt frem og tilbage i sine gamle og nye vaner. Det er helt naturligt og menneskeligt.

Hjernetræning

Efter smagsprøverne på nogle af de helt naturlige mekanismer som finder sted hos mennesker, vil vi fortælle lidt om, hvordan vi på Ligevægt har lykkedes med at anvende såkaldt hjernetræning til at styrke forandringsprocessen i hjernen og meget andet.

Hjernetræning har nemlig været en del af aktiviteterne på holdene. Formålet med hjernetræning har været at gøre hjernen hurtigere og mere fleksibel i forhold til forandringer, at øve os i at præstere nye ting uden at skulle være perfekte, og slutteligt dét at kunne bevæge os sammen og have det sjovt. En vigtig erfaring har desuden været at hjernetræningsøvelserne med fordel kan bruges i helt små bidder på holdforløb som "icebreakers" eller "aktive pauser". Det har vi haft stor succes med. Ligevægtsdeltagere siger fx om Hjernetræningen:

"Det er en leg. Vi glemmer, hvad der er målet. Det er en god øvelse for sådan en som mig, der har problemer med at være i min krop"

"Det giver en god dynamik i gruppen. Der sker et eller andet, når man fysisk skal gøre noget sammen og kommer til at grine lidt. Det gør det lettere at tale om svære ting i undervisningen"

"Det er reel træning af min hjerne – jeg kan tydeligt mærke, at min hjerne kan mere. Den kan mere, når jeg bliver presset. Jeg følger, at min hjerne er blevet stærkere"

Vi er stødt på træningen i forskellige sammenhænge, og den findes bl.a. under navnene "*Mental Fitness*" og "*SMART training*". I Kolding Kommune har vi valgt at lade os inspirere af det neurofysiologiske bag "*Mental Fitness*" og "*SMART training*" og selve træningsøvelserne. Vi har målrettet træningen til vores deltagere, og suppleret træningen med elementer fra teorier omkring menneskelig adfærd, forandringsprocesser, forsvarsmekanismer og læring. I Kolding Kommune betegner vi derfor dette som *Hjernetræning*. Denne type af træning tager et teoretisk afsæt i, at hjernen er træningsbar, plastisk og kan regenerere. Formålet med træningen er at gøre hjernen hurtigere og mere fleksibel ved at styrke det såkaldte neurale netværk i hjernen. Træningen ses som en metode til at stimulere hjernens evne til at udføre kendte processer med øget sikkerhed, og samtidig gøre hjernen parat og vænnet til at udføre nye processer.

I Ligevægt fokuserer vi på synergieffekter, ved at anvende træningen i Ligevægtsforløbene herunder også dels, at de træningsmæssige oplevelser skaber en fælles referenceramme til at tale om det, der er svært. Dels at vi igennem træningen kan eksemplificere psykologiske forsvarsmekanismer og slutteligt at deltagerne, i en mindre sårbar kontekst (som det for de fleste opleves, når vi er sammen på holdet), får muligheden for få indsigt i, hvad man har tendens til at gøre eller ikke gøre.

Hjernetræning blev det vi testede af og oplevede succes med – men der findes et hav af muligheder alt efter hvad der giver mening for de deltagere, man møder på holdet og de udfordringer som de ønsker, man sammen skal løse. En af medarbejderne fra Ligevægt havde desuden gode erfaringer med sig vedr. hjernetræning fra et tidligere forløb i Assens Kommune. Derfor spiller det selvfølgelig også ind, at medarbejderne har mange og forskellige kompetencer, så deltagerne kan få mulighed for at vælge det, der giver mest mening for den enkelte.

Medarbejdernes kompetencer

Efter disse små "appetizers" på, hvad der oftest har vist sig relevant at arbejde med på Ligevægtsforløbet, vil vi se på, hvad det kræver af medarbejderkompetencer.

Som primær opgave skal medarbejderne på Ligevægt facilitere den meningsfulde og udbytterige proces for den enkelte deltager af tilbuddet og for holdet samlet set. Medarbejderne skal bidrage med viden og værktøjer, der opleves som meningsfulde for deltagerne. Afsættet for samarbejdet mellem deltageren og medarbejderen er en ligeværdig relation uden løftede pegefingre. Det er derfor en forudsætning, at medarbejderne har stærke kompetencer i forhold til at skabe gode og tillidsfulde relationer, og at medarbejderen kan møde deltagerne åbent og nysgerrigt med en tilgang, der favner deltagerens forskelligheder og individuelle behov. Dvs. ud fra tidligere nævnte strategi om "*Selværd og Sammenhæng - i alt hvad du siger og gør*", hvor man som medarbejder praktiserer rækkefølgen i de tre trin i mødet med borgeren – altså hvor man altid starter sammen med deltageren i dét vi kalder borgerens centrum: Her er man nysgerrig og gør noget ud af at forstå, hvad der er på spil for netop dette menneske, uden på forhånd at kategorisere eller "sætte vedkommende i bås".

Dette er også i fokus i forbindelse med rekruttering og kompetenceudvikling, hvor der også er en særlig opmærksomhed på det vilkår, at man som medarbejder skal kunne trives med, at arbejde meget fleksibelt med sit hold. Der skal være opmærksomhed på og villighed til, at ændre indholdet akut på et aktuelt hold eller de efterfølgende hold, hvis en ændring vil give mere mening for deltagerens aktuelle behov. På samme måde forventes der ikke, at man som holdfacilitator har alle svarene på deltagerens spørgsmål. Man skal derfor turde stille sig sårbar som medarbejder, i forhold til at forvente at have i situationer, hvor man ikke har mere viden end deltagerne. Dette kan løses på flere måder - fx når en deltager fortæller om en udfordring, kan man trække hovedtemaet ud af spørgsmålet og stille spørgsmålet som et generelt tema til alle deltagerne, hvor deltagerne så kan

byde ind med egne tanker og erfaringer, uden at det bliver svar rettet til en enkelt deltager, men mange forskellige mulige svar og tanker som alle kan lade sig inspirere af. Derudover kan man fx også tilbyde at vende tilbage med svar ved næste samling, hvis man ikke har et svar-parat. Sluttiligt kan man også på Ligevægt benytte sig af at invitere andre relevante fagpersoner på besøg på enkelte holdgange, såfremt dette efterspørges af gruppen.

De faglige ressourcer på Ligevægt udgøres dog primært af Ligevægts medarbejdere. Bemandingen omfatter sundhedsfaglige, psykologfaglige, pædagogiske og psykiatrifaglige kompetencer, og alle har træning i at arbejde ud fra førnævnte strategi. Ligevægtsmedarbejderne er fx en psykolog, en fysioterapeut, en diætist og en socialpsykiatrisk sygeplejerske; alle med psykologifaglige kompetencer, viden og erfaringer med håndtering og forebyggelse af udfordringer med mad, krop og vægt. I udvælgelsen af medarbejderne blev der lagt vægt på, at den enkelte skal være motiveret for at arbejde netop med Ligevægt ud fra den tilgang og de metoder vi har præsenteret frem til nu.

Ud over de konkrete kompetencer under selve Ligevægtsforløbet har en vigtig og fuldstændig afgørende ressource dog vist sig at være Ligevægtsfællesskabet.

LigevægtsFællesskabet

LigevægtsFællesskabet opstod kort tid efter det første Ligevægtshold sluttede. Drivkraften var et ønske om, at kunne bibeholde de gode refleksioner, øvelser, det indre arbejde og det fællesskab, der var opstået i mellem deltagerne. I et år på Ligevægtsforløbet havde deltagerne langsomt åbnet sig for sårbarhed, smerte, vrede, magtesløshed, seksualitet og frustrationer. På samme måde havde de delt glæde, sejre, gode grin og erkendelser, og det knyttede dem sammen. En af igangsatte sagde:

"Det var noget, jeg personligt ikke ville miste eller bare glemme på nogen måde - og jeg var heldigvis ikke alene om tanken. Fælles for os alle er, at vi pga. vores kropsstørrelse og skammen over ikke at kunne lykkes med maden, har følt os afskåret fra samfundet som værdige borgere på lige fod med alle andre."

Det var præcis det, det nyopståede fællesskab lavede om på. Her forstår deltagerne udfordringerne, tankerne, skammen og stigmatiseringen. Og det er præcis dét, der er brug for, for i fællesskab at kunne fjerne den enorme ensomhed, der kan følge med, når man kæmper med mad, krop og vægt.

Formålet med fællesskabet var at holde fast i det lærte fra Ligevægtsforløbet, i samme ånd og med øje for livskvalitet. Blot på egen hånd.

"Vi ville skabe plads til at kunne lære af hinanden, inspirere og støtte hinanden, som vi havde lært på Ligevægt. Mange af os føler at vi har genvundet en stemme i samfundet, derfor agter vi også at bruge den stemme ved at blande os i samfundsdebatten omkring overspisning og overvægt. Vi vil gerne styrke andre i samme situation og være med til at skabe plads til os alle i samfundet. Meningen med det hele er at man finder sit eget ståsted og opnår ligevægt gennem fællesskab. Det betyder ikke at vi vender os mod resten af samfundet, men for at finde sin plads og eget værd har man brug for opbakning, støtte og empati for ens historie, det er det vi kan i LigevægtsFællesskabet"

GINTA FREMPONG, FORMAND FOR LIGEVEGTSFÆLLESSKABET

LigevægtsFællesskabet er i dag en forening, og er for alle, der bøvler med mad, krop og vægt - dog primært med en tilknytning til Ligevægt i Kolding, enten som tidligere, nuværende deltagere eller dem som står på venteliste til forløbet. Oplevelsen er, at Ligevægts tilgang og metoder til tider kan være en udfordring at stå alene med, fordi det for andre tager tid at forstå, og fordi det stadig er en anden tilgang, der generelt dominerer i vores samfund. Missionen og drømmen er, at udbrede kendskabet til LigevægtsFællesskabet og tanken bag det. Og i forhold til det fremadrettede syn siger Ginta Frempong:

"Vi ser et stort potentiale for og en nødvendighed i at oprette satellit-organisationer i andre kommuner, så folk har et fællesskab i deres nærområde, som har fokus på livskvalitet og trivsel som det primære".

LigevægtsFællesskabet befinder sig stadig i sin spæde opstart, men har siden marts 2019 afholdt månedlige Ligevægts-samlinger, hvor deltagerne samles for at drøfte dét der fylder i livet, og sparre med hinanden. Man oplever empati, omsorg, plads til sårbarhed, og et sted hvor man kan øve sig på at tage et usikkert skridt fremad. Det er her ideerne til de næste arrangementer fødes, såsom en spontan badetur i fjorden, oplæg om et følsomt tema, en biograftur eller et fælles spisearrangement.

Ud over den månedlige samling har LigevægtsFællesskabet gennem et samarbejde med FOF i Kolding, etableret ugentlige yoga- og svømmehold. Holdene har færre deltagere end normalt, og træningsintensiteten er formindsket, da fokus ligger på bevægelse i fællesskab og ikke præstation. Allerede efter første sæson, oplevede LigevægtsFællesskabet, at hold-deltagerne fik mod på at deltage i aktiviteter og fællesskaber uden for fællesskabets regi. Det var en gevinst, ingen havde turde regne med skulle ske så hurtigt.



Det er livsbekræftende som formand at opleve, at der er en mening med dette fællesskab og det giver mig energi og inspiration til at arbejde videre for at udbrede kendskabet til Ligevægt og det fællesskab, som vi er blevet en del af."

GINTA FREMPONG, FORMAND FOR LIGEVEGTSFÆLLESSKABET

Effekter, forandringer og deltagelse

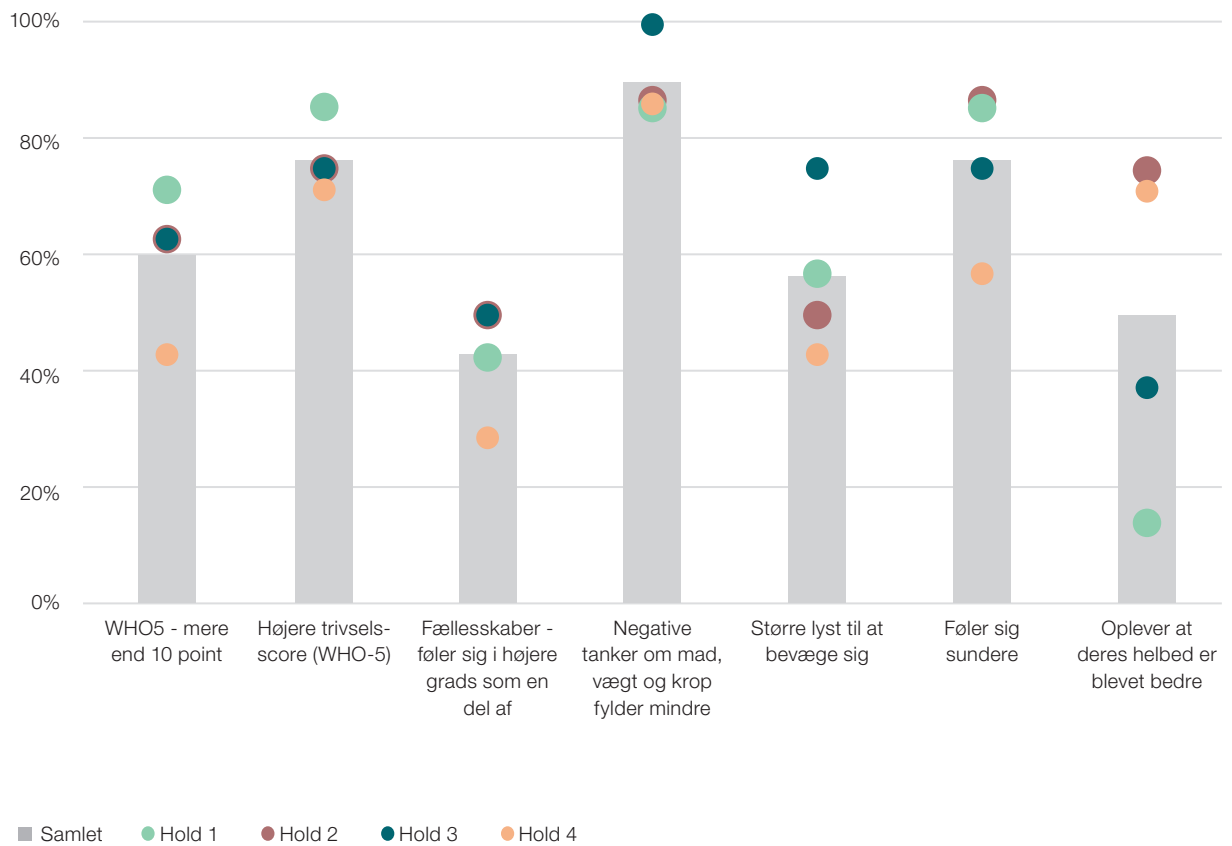
Efter rejsen gennem Ligevægts første testhold og det fællesskab som Ligevægt har ført med sig, vil vi samle op på effekten af testholdene. Følgende afsnit vil derfor omhandle de effekter og resultater, de første fire testhold bar med sig. Først og fremmest kan det nævnes, at der løbende er blevet registreret fremøde på Ligevægtsholdene, og fremmødet har ikke skilt sig væsentligt ud fra andre forløb i Sundhedscenteret. Dette på trods af at Ligevægt er et langt forløb på op til 36 mødegange. Det har fra begyndelsen været forventningen, at ikke alle deltagere ville have brug for alle 36 gange, men at nogle ville stoppe før. Dette skyldes, at fordringerne med mad, krop og vægt spænder bredt i sin intensitet, samt at de personlige ressourcer på holdet ligeledes kan variere. Det har vist sig, at det gav mening for ca. 60% at deltage alle 36 mødegange. De resterende deltagere har gennemsnitlig haft brug for ca. 1/3 af forløbet. Grunde til at deltagere færre gange end de 36 mødegange er overordnet anført i tabellen her:

Grunde til at stoppe før 36 uger	Antal	Gennemsnit af antal uger deltaget
Andet	1	12,00
Arbejds-/studie mæssige årsager	6	17,17
Familieære årsager	3	17,33
Har ikke brug for mere	2	20,50
Ikke længere det rette forløb	7	9,57
Sygdom	5	8,00
Hovedtotal	24 (ud af 60)	13,13

Efter samtykke fra deltagerne haft vi haft adgang til at trække på registerdata på det enkelte deltagers cpr. -nummer, således der over tid skabes viden om indsatsens økonomiske effekter (fx hvad koster målgruppen i sundhedsydelse før og efter indsatsens gennemførelse). Dette ud fra ideen om, at styrket trivsel hos deltagerne kan måles i færre påkrævede indsatser fx i forhold til hvor mange der deltager i stressreducerende forløb efterfølgende.

I forhold til at måle konkrete forandringer hos deltagerne blev der på de første 4 testhold foretaget effektmålinger ved hjælp af spørgeskemaer. Deltagerne udfyldte spørgeskemaerne før forløbet, efter 12 uger, samt efter endt forløb. Der blev fulgt op på baggrund af FIT, når deltagerne mødte til individuelle samtaler og i forbindelse med undervisningen. Formålet var, løbende at følge den enkelte deltagers trivsel, samt undersøge hvorvidt vedkommende fandt Ligevægt meningsfuld.

De spørgeskemaer deltagerne svarede på, er justeret fra hold til hold - på samme måde som koncept og indhold. I tabellerne herunder ses forandringer på de fire testhold ud fra spørgeskemaer, som deltagerne har udfyldt før og efter forløb. Tallene for midtvejsstatus er det gennemsnitlige tal for hold 1 og 2, som er meldt ud offentligt på et tidligere tidspunkt. Kolonnen med "total" er gennemsnittet for alle 4 hold. Det grønne markerer, hvornår det enkelte hold skiller sig ud positivt i forhold til gennemsnittet af alle fire hold. Der kan være forholdsvis stor forskel på holdene, da en enkel eller to deltagers afvigelse kan have stor betydning for det samlede tal (der kun er max 16 deltagere på et hold). Hold 4 er særligt på den måde, at deres praksis har været lidt turbulent, blandt andet pga. sygdom blandt underviserne.



	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4	Midtvejs status (1,2)	Total
Trivsel WHO-5 – signifikant (mere end 10 point)	71%	63%	63%	43%		60%
Højere trivselscore (WHO-5)	86%	75%	75%	71%	75%	77%
Fællesskaber - føler sig i højere grad som en del af	43%	50%	50%	29%	50%	43%
Negative tanker om mad vægt og krop - fylder mindre	86%	88%	100%	86%	80%	90%
Større lyst til at bevæge sig	57%	50%	75%	43%	56%	57%
Føler sig sundere	86%	88%	75%	57%	81%	77%
Oplever at deres helbred er blevet bedre	14%	75%	38%	71%		50%

Der blev foretaget mundtlig evaluering på holdbasis med deltagerne efter hver enkelt undervisningsgang. Der blev også indhentet kvalitative data i form af citater fra dialog med deltagerne om metoder og forandringer – både individuelt og på holdbasis. Disse såkaldte forandringsudsagn har gjort os klogere på, at **størstedelen af deltagerne oplever at:**

De er blevet meget mere fysisk aktive, særligt på moderat niveau:

"Jeg bevæger mig mere, og synes det er sjovt"

At deres spisning er blevet afbalanceret, og at de kun sjældent oplever overspisning:

"Der er kommet ro på min spisning, og jeg har ikke overspist i mange måneder"

At de har fået et mere positivt kropsbillede:

"For første gang i mit liv, synes jeg, at jeg er lækker"

At de har tabt sig uden at have fokus på vægttab:

"Min vinterjakke er blevet større end sidste år, uden jeg har haft fokus på vægttab"

At Ligevægtsforløbets værktøjer og forandringer har betydet positive forandringer på mange andre psykologiske og sociale områder af deres liv, fx reduceret angst, reduceret depression, bedre relationer til pårørende, mere overskud i hverdagen etc.:

"Jeg er trappet ud af min antidepressive medicin"

At deres selvværd og selvtillid er styrket:

"Mit selvværd er blevet markant bedre"

At de har fundet mere ro:

"Jeg har fundet ro i mig selv, og hvem jeg er"

At de nu lever deres liv i overensstemmelse med deres værdier og ikke lader sig hæmme eller begrænse af deres kropsstørrelse:

"Nu kommer jeg op ad sofaen og ud i verden"

Historier om effekten af Ligevægtsforløb

For at give flere nuancer i forhold til den effekt Ligevægt har haft for deltagerne på de første 4 testhold, vil vi i det følgende præsentere tre virkelige historier om mennesker, der har været med. De er anonymiserede, men er gode eksempler på den betydning Ligevægt kan have for mange.

Kvinde med angst

En kvinde arbejder som konsulent. Hun har været ramt af angst gennem mange år, og har gentagne gange, gennem de sidste 12 år, periodisk været sygemeldt i 6-12 måneder af gangen, for at få psykiatrisk og psykologisk behandling af sin angst. Hun lider af BED (tvangsoverspisning) i let grad, og kommer på Ligevægt. Gennem forløbet oplever hun at få kontrollen over sit spisemønster, og overspisningerne stopper. Hun bliver bevidst om årsagerne bag, og lærer nye strategier i relation til mad og spisning, som hun også begynder at anvende med succes i forhold til andre områder af sin hverdag. Til den afsluttende samtale beskriver hun, at hun har været trappet ud af sin angst-dæmpende medicin i 3 måneder, medicin hun har været nødsaget til at tage hver dag de sidste 12 år. Hun beskriver at hun nu, via de færdigheder hun har lært på kurset, kan takle både spisningen, angsten, to teenagere og en travl hverdag - og stadigvæk oplever hun endda at have energi og overskud i reserve. Hun er blevet mere aktiv, og tøjet er blevet lidt løsere, hun føler sig sundere og bedre tilpas nu, og vægten er for første gang i mange år begyndt lige så stille at falde, selvom det ikke er det, der har været hendes fokus på Ligevægt.

Kvinde med depression

En kvinde er ramt af mangeårig depression og udfordringer i forhold til mad, krop og vægt. Hun beskriver, at hun i starten af forløbet føler sig forkert, og føler stor skyld og skam over ikke at kunne kontrollere sin spisning. Hun er fanget i en negativ spiral, og spiser når hun oplever svære følelser for at ligge låg på ubehaget. Grundet sin depression er hun tilkendt flexjob, men som følge af depressionen og den tiltagende vægt, har hun svært ved at fastholde sit arbejde, og er ofte sygemeldt. Den mangeårige medicinering har tillige betydet en vægtøgning. Hun kommer med på Ligevægt, og får i forløbet et større overskud, lærer at kunne kontrollere sin spisning, og beskriver til sidst i forløbet, at hun har kunnet halvere sin dosis af antidepressiv medicin. Hun er blevet mere aktiv, og har nu kun få "off dage", men kan tage på arbejdet alligevel.

Kvinde med stress

En kvinde i en central stilling i en virksomhed er udfordret med stress. Hun "brænder til sidst ud" og bliver langtidssygemeldt. Hun får i starten behandling for sin stress, og kommer via jobcentret i et naturbaseret mindfulnessforløb i Terapihaven Møllebæk i Kolding. Det bliver klart, at hun også kæmper med middelsvær BED (tvangsoverspisning). Hun begynder i et klagende forløb i Kolding Kommunes Team for spiseforstyrrelser, og da hun er klar, starter hun på Ligevægt. På Ligevægt blomstrer hun langsomt op igen, og tager teknikker og værktøjer til sig, og får langsomt mod på at starte i praktik. Via deltagelse på Ligevægt har hun fået ro på sit forhold til mad, krop og vægt, og er blevet bevidst om, hvad der har ført til stressnedbruddet. Hun har fundet de bagvedliggende grunde til det der var svært, og har fået øvet sig, så hun kan håndtere livet på måder der giver mere mening for hende. Hun starter op i praktik, og trapper gradvist op til det der svarer til en arbejdsuge, og påbegynder en uddannelse.

Kapitel 7

Eftertanker og det forsatte arbejde

Ovenstående eksempler på effekter af Ligevægt – og i det hele taget hele fortællingen fra side 1 og frem til nu har været et forsøg på at videregive nogle af de oplevelser og erfaringer, som vi har gjort os her i Kolding Kommune.

Vi oplever en stor efterspørgsel på viden om Ligevægt, både fra andre kommuner, fagfolk, eksperter i Danmark og mange andre mennesker, der blot har stor interesse for emnet. Fordi vi hele tiden bliver klogere og fordi verden konstant udvikler sig, vil vores erfaringer og perspektiver også blive ved med at gøre det samme. Også i skrivende stund. Vi ser derfor ikke nærværende fortælling som en endegyldig sandhed, men som en mulighed for at reflektere og nuancere de tilgange og metoder vi anvender, når vi arbejder med mennesker, som ønsker at negative tanker og følelser omkring mad, krop og vægt skal fylde mindre.

I dette afsnit vil vi runde rapporten af med nogle af de væsentligste efterrefleksioner, vi aktuelt sidder med.

Refleksioner over projektlederens, projektgruppens og ledelsens roller

Det vigtigste for os har været at udvikle en meningsfuld og hjælpsom indsats for deltagerne. Dernæst er vi i Kolding Kommune optaget af at samle vores erfaringer og lære heraf til kommende projekter og processer. Af samme årsag inviterede vi Følgforsker Annemette Digmann med om bord i udviklingsprocessen. Her har hun to gange undervejs lavet feltarbejde i form af interviews og observationer – både i forhold til medarbejdere og Ligevægtsdeltagerne, men også ledelse, chefer og direktøren har været inddraget. Dette har mundet ud i forskellige perspektiver: Første besøgsresultater var med fokus på den professionelle praksis, og anden gang hun besøgte os var med fokus på, hvordan og i hvilke grader vi lykkedes med vores indsats. Sidstnævnte vil det næste afsnit handle om. Dette afsnit vil derimod belyse nogle pointer fra den professionelle praksis – det vi også kalder fagland (til forskel fra borgerland, som er der, hvor vi ”mødes” med deltagerne).

Annemette Digmann kastede særligt lys på projektlederrollen. Denne rolle blev i dette projekt tildelt mange kasketter: Projektlederen skulle dels agere projektleder, dels udviklingskonsulent i relation til designprocessen og de konkrete opgaver i forbindelse hermed. Derudover var projektlederen også med til at drifte testholdene, i relation til både individuelle samtaler og facilitering af holdgangene. Slutteligt gav projektlederen, qua sin faglige baggrund, sparring og feedback på den pædagogiske og psykologiske del af indsatsen. Disse mange kasketter betød dels, at projektlederens rolle skiftede (for) meget, og dels at den brede palette af opgaver kunne gøre det vanskeligt at fordybe sig i detaljerne i selve projektledelsen. Derudover stod projektlederen uden formel ledelsesmandat over for projektgruppemedlemmer med forskellige ledere og fra forskellige forvaltning-

ger. Dette krævede mange møder mellem de nærmeste ledere og medarbejdere, og var en svær balancegang, hvor projektlederen nemt blev den person, der stod forrest og modtog frustrationer eller andre konfrontationer omkring ressourcer mm.

Derudover blev det i Annemette Digmans arbejde tydeligt, at projektgruppen ikke havde følt sig nok involveret i projektets første fase: Opdagelsesfasen. Projektgruppen oplevede store pauser i deres inddragelse, og de ville gerne være mere med i processen, og måske endda bidrage til det udførende feltarbejde. Denne erfaring har vi allerede taget med i et andet projekt som er startet senere, der hedder "Børn, Unge og Ligevægt", hvor projektgruppen har været tættere på hele vejen – også i det udførende feltarbejde i opdagelsesfasen (Hvad dette projekt går ud på vil vi nævne kort i rapportens sidste afsnit).

Overordnet set oplevede medarbejderne, at det krævede mange ressourcer at deltage i udviklingen af Ligevægt. Der skulle derfor bruges en del energi på prioriteringen af opgaver og ressourcer, og qua den mere faciliterende rolle, skulle de også vænne sig til, hvordan deres faglighed skulle anvendes anderledes. Derudover kan det kræve ekstra meget energi mentalt at skulle deltage i noget, der opleves nyt og uforudsigeligt, og hvor den enkelte medarbejder kunne opleve sig selv og sine kompetencer som utilstrækkelige, selvom de sjældent viste sig at være det.

Slutteligt skal nævnes et vigtigt perspektiv vedrørende nærmeste ledelse og deres rolle. Det blev tydeligt, at udviklingen af Ligevægt krævede en ledelse, der var tæt på og brugte meget tid på at afstemme ressourcer og udfordringer undervejs. Indsatsen krævede en faglig og metodisk koven- ding i forhold til, hvordan vi som samfund oftest griber problemstillingen an, og det var et projekt, der gik meget på tværs af forvaltninger og faggrupper.

På baggrund af al ovenstående umage, slid og slæb, var der meget der endte med at lykkes. Dette vil vi sige lidt om i det næste afsnit.

Maggiterningen af hvorfor Ligevægt lykkedes?

Vi har samlet vores erfaringer her i en slags "maggi-terning" (altså metaforisk et slags koncentrat eller en bouillon) af, hvorfor Ligevægt endte med at lykkes som det gjorde. Dette forstået på den måde, at tendensen er, at borgere, som har deltaget på Ligevægt oplever, at forløbet har hjulpet dem bedre end tidligere forløb, og at de er begyndt at leve deres liv mere i overensstemmelse med deres værdier – på trods af hvad de vejer.



Denne komplekse Maggi-terning har vi i første omgang valgt at fremlægge ud fra følgende **10 hovedtematikker for grunde til, at det lykkes med Ligevægt:**

- 1. De professionelle arbejder ud fra borgerens centrum:** Ikke kun i udviklingsprocessen men også nu i driften og som en del af konceptet. Denne tilgang har vi beskrevet i kapitel 6 afsnit 4.
- 2. Medarbejdersammensætningen afspejlede opdagelsesfasens borgerindsigter:** Fordi det endte med at blive en tværfagligt sammensat medarbejdergruppe, kunne borgernes behov undervejs imødeses.
- 3. Designtænkning og praksis:** Det har været afgørende og vigtigt, særligt i forhold til at samarbejde med borgerne hele vejen igennem, at vi har bygget skibet mens vi sejlede i det – fordi vi testede det og udviklede samtidig. Dette har haft den effekt, at Ligevægt blev det bedste match til de behov, der var og samtidig fremhævede det på anerkendende vis borgernes respektfulde position, som eksperter i hvad der giver mening for dem.
- 4. Inklusion i tilbuddet sker ud fra det der fylder, frem for faglige kategorier og målinger:** Dette har skabt et meget mangfoldigt og rummeligt fællesskab, med fokus på dét der var svært, og ikke hvor store, små, gamle, unge eller udfordrede vi ellers er, hver i sær. Det har skabt en naturlighed omkring dét at kæmpe med mad, krop og vægt og har virket afstigmatiserende.
- 5. Under forløbet er der både forudsigelige rammer, plads til borgernes indflydelse og hurtige justeringer:** Dette har været en hårdfin balancegang, hvor vi har arbejdet med at skabe så meget ro og genkendelighed i et forløb som muligt, samtidig stor grad af uforudsigelighed og foranderlighed. Dette fx ved, at vi har talt eksplicit om dét, der var uklart og gjort ekstra meget ud af dét, der var forudsigeligt.
- 6. Både holdaktivitet og individuel sparring:** Mange tænker at holdforløb er en "spare-øvelse". Det er det måske nogle steder, men det har det ikke være på Ligevægt. Fællesskabet, og det med at møde andre i samme båd, har været fuldstændig afgørende, og suppleret med individuel fordybelse undervejs har det vist sig at fungere ekstra godt.
- 7. Fokus på indre kontrol og forandringsprocesser – frem for måling og præstationer:** Det har vist sig helt essentielt og vigtigt, at det er processerne og umagen vi har haft fokus på og ikke bestemte tal, men: Hvad er det vigtigste for dig og hvordan hjælper vi dig i den proces.
- 8. Ligeværdige og respektfulde relationer mellem medarbejdere-deltagere og deltagerne internt:** Det lyder måske som en kliché, men det skinner igennem, at det store arbejde med vitterligt at skabe rammerne for ligeværdighed og respektfuldhed har forstærket det trygge, autentiske og forandringsskabende rum på Ligevægt. Alle, også underviserne, har turdet "stille sig sårbare" og vise deres menneskelighed. Og alle har haft lige meget ret til at sige til og fra, komme med idéer og refleksioner.
- 9. Holdforløb som er meningsfulde fællesskaber med familiær rummelighed:** det har været en kæmpe værdi, at der på holdgangene på Ligevægt er blevet prioriteret plads til også at bidrage som deltager. Altså, at interaktionen mellem deltagerne har vist sig ligeså værdifuld – hvis ikke mere – som interaktionen med underviseren. Samtidig med dette har der været en varm og familiær dynamik på kryds og tværs, på grund af de livssituationelle og aldersmæssige forskelle og ligheder der har været. Det har givet læring i alle retninger.
- 10. Fastholdelse handler om at fortsætte fordi det giver mening:** Vores erfaring fra Ligevægt er, at dem der deltager og holder fast – holder fast fordi det opleves meningsfyldt og vigtigt for de liv, de gerne vil leve. Der opleves altså et match i forhold til deres indre værdier og livssituation, i forhold til deres egen proces og "de valgte værktøjer" til forandringer i deres liv.

Hvis du selv arbejder med indsatser og forløb, kan det være, at ovenstående allerede er en del af dét, du arbejder med? Eller måske kender du til elementer af det? For os har det været spændende at trække frem, som erfaringer vi selv vil kaste et blik på i fremtiden. Der kan dog sagtens være andre forløb og indsatser, hvor et eller flere af ovenstående punkter ikke er virksomt for deltagerne. Det skal naturligvis altid ses i sin kontekst og med udgangspunkt i målgruppen.

Perspektiver på fortsat udvikling

Vi er slet ikke færdige med at blive klogere. På samme måde er vi heller ikke færdige med Ligevægt. Helt konkret vil vi i den kommende tid arbejde videre med, hvordan vi bedst måler effekten af Ligevægt. Både aktuelt - når deltagerne er i forløb - men også efterfølgende, da vi er nysgerrige på den langsigtede effekt af Ligevægt. Vi har været optaget af effekterne fra starten, men er også blevet udfordret af, at vi har en indsats, hvor man normalt måler den primære effekt ud fra, hvor meget deltagerne taber sig. Men som det forhåbentlig er kommet tydeligt frem i denne fortælling, så er der en mange gode grunde til, at vi ikke gør dette. Arbejdet med at "måle" effekterne af Ligevægt er derfor stadig ekstra meget i proces, og vi modtager gerne ideer og inspiration fra dig og alle andre hertil.

Udover ovenstående er vi fortsat i gang med at forfine og dygtiggøre den pædagogiske praksis, og samle op på de vigtige erfaringer, vi har gjort os. Det handler særligt om, hvordan vi skaber en endnu mere dynamisk, læringsrig og involverende hold-praksis for deltagerne, ligesom vi på sigt gerne vil bevæge os mere ud af Sundhedscenterets rammer og være mere udendørs hvor vi også for alvor er i gang med at eksperimentere med effekten af naturen som ramme og hjælper for de forandringer deltagerne ønsker sig.

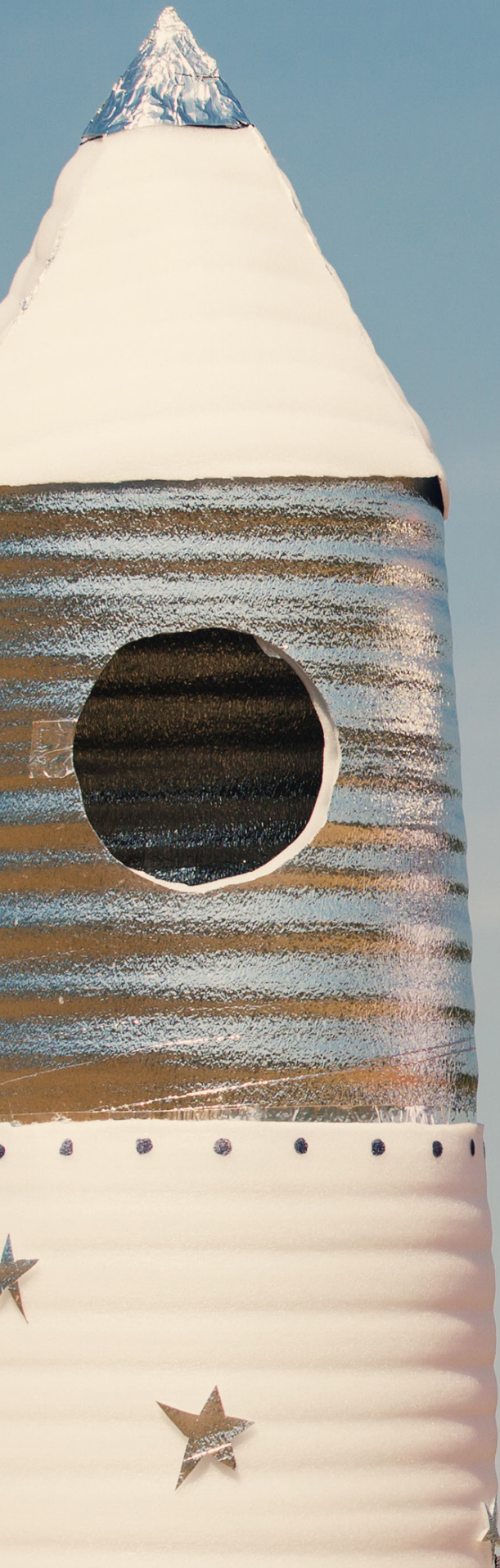
Derudover er vi også optagede af, hvordan Ligevægt som holdforløb kan udvikles sig i andre pædagogiske retninger, og dermed imødekomme endnu flere – også personer, hvor dét med lange snakke og diskussioner ikke er måden hvorpå de lærer og udvikler sig bedst. Det kan fx være pga. temperament, læringsstil, præferencer eller konkrete fysiske eller psykiske udfordringer. På samme måde er der også et udviklingspotentiale for Ligevægtsforløb til mennesker, der ikke taler dansk, eller har andre kulturelle baggrunde med sig, som betyder, at Ligevægts pædagogiske praksis skal justeres i sin ramme.

Slutteligt er der ønsker om at få Ligevægt tættere på udkanterne af kommunen, da Sundhedscenterets placering kan ligge langt væk fra en del af Kolding Kommunes borgere. Derfor er vi i dialog med vigtige nøglepersoner om muligheder for opstart af Ligevægtsforløb i nærmiljøet, og ligeledes noget der også giver mening for flere mænd.

Til sidst skal nævnes et stort designprojekt, som er startet op i kølvandet af Ligevægt, nemlig: Børn, Unge og Ligevægt, som startede i vinteren 2018. Dette projekt er igangsat, fordi politikerne blev nysgerrige på, om vi skulle påbegynde et projekt i forhold til børn og unge, der kæmper med mad, krop og vægt - idet indsatsen til voksne havde vist sig at blive så radikalt anderledes end det, vi som oftest har mødt i Danmark. Samtidig begyndte medarbejdere fra særligt Ligevægt og Sundhedsplejen at berette om, at familier, hvor børnene gik i et mere traditionelt, vægtcentreret forløb, og hvor forældrene gik på Ligevægt, kunne møde modsatrettede måder at arbejde med mad, krop og vægt på. Der blev selvfølgelig taget hånd om disse specifikke familier med det samme, så de ikke kom i klemme, men derudover blev det tydeligt, at vi skulle undersøge nærmere, hvordan vi også her kunne skabe bedre sammenhæng.

Børn, Unge og Ligevægt begyndte sin egen opdagelsesfase, ligesom Ligevægt (for voksne) havde gjort. Selvom der er spændende nuancer i børneperspektiverne, som har været vigtige at få undersøgt, så har hovedindsigterne i dette projekt vist sig at falde fuldstændigt i tråd med det, som Ligevægt (for voksne) viste dengang i 2017. Børn, Unge og Ligevægt er nu der, hvor Ligevægt var for to år siden, i 2018. Dvs. at vi her skal i gang med at teste og samskabe en indsats og andre spændende initiativer med de borgere, der bor i Kolding Kommune.

Ja, der er en del at se til, og se frem til - og der er plads til nytænkning – med modige og ambitiøse borgere, politikere, ledere og medarbejdere, for ikke at nævne al den anerkendelse, sparring og interesse vi bestandigt får fra andre kommuner, eksperter og interesserede mennesker. Af hjertet tak for det – og ikke mindst tusind tak fordi du læste med.





Kapitel 8

Inspiration fortsat

I arbejdet med Ligevægt er der blevet hentet masser af erfaring, viden, inspiration og forskning, og vi er fortsat nysgerrige og følger med – ligesom vi, for bestandig, vil være nysgerrige på, om det vi laver giver mening for borgerne. Vi flytter os og udvikler os hele tiden, så på mange måder er nærværende fortælling et øjebliksbillede, selvom der formentlig vil være en del grundlæggende pointer, der viser sig at holde mere stik på den lange bane.

I må altid kontakte os, hvis I er nysgerrige på, hvor bestemte pointer eller perspektiver kommer fra - eller hvis I vil fordybe jer mere. Fordi denne tekst har været en fortælling, vil vi derfor blot bidrage med udvalgt inspiration som endelig afslutning på denne tekst.

Litteratur

- Eksempler på nogle af de artikler, der har været om Ligevægt:
 - Fagbladet Diætisten. Tema om overvægt. Februar 2020.
 - Viden på tværs: Nyt syn på overvægt
- Designtænkning:
 - Kjær-Jepsen, M. og Nielsen A. s. (2018). Kærlig Hilsen Fru Hansen: Den offentlige sektor tilbage til virkeligheden. Dansk Psykologisk Forlag.
- Intuitiv spisning:
 - Intuitive Eating, Evelyn Tribole, Elyse Resch
- Viden om sundhed, myter og fakta:
 - Elsøe M. og Svane M. Slut med forbudt.
- Spiseforstyrrelser:
 - Stærk/Svag – En håndbog om spiseforstyrrelser, Finn Skårderud, 2002
- Facilitering og læring:
 - Effektiv træning, artikel (2011). Af: Cecilie van Loon.
 - Læringsstilsmodel. Boström og Schmidt (2009)

Internet, Podcasts & Netflix

- Ligevægtsfællesskabet i Kolding www.lvfs.dk
- Ligevægt en tværfaglig sammenslutning www.ligevaegt.org
- Vægtneutral Sundhed www.vaegtneutralsundhed.dk
- Detox din hjerne v. Morten Elsøe & Anne Gaardmand www.mortenelse.com/podcasts/detoxdinhjerne
- Hjernen på overarbejde. Podcast om CFT, som kan give inspiration og let tilgængelig og nyttig viden.
- Brinkmands Briks – Fri mig fra sundhedsguruen. Podcast på DR.
- Morten Elsøe; Slut med Forbudt: <https://www.mortenelse.com/podcasts/slutmedforbudt>
- Kost.dk www.kost.dk/send-aldrig-en-tvangsoverspiser-paa-kur
- Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade (LMS) www.lmsos.dk
- Sundhedsstyrelsen Behandling af BED sammenfatning af to SATS-pulje projekter
- www.ft.dk/samling/20161/almdel/SUU/bilag/211/1729556.pdf
- Brené Brown
 - www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=da
 - www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=da
 - Netflix; The call to courage
- Alfred og skyggen, på engelsk: Følelser: www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE Selvkritik: https://www.youtube.com/watch?v=VP7R_WIm6-M
Om at være bange: www.youtube.com/watch?v=XH7gUgTSVg0&t=3s
- Hjernetræning: www.mindsocial.dk www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/om-gymnastik-i-dgi/smart-training

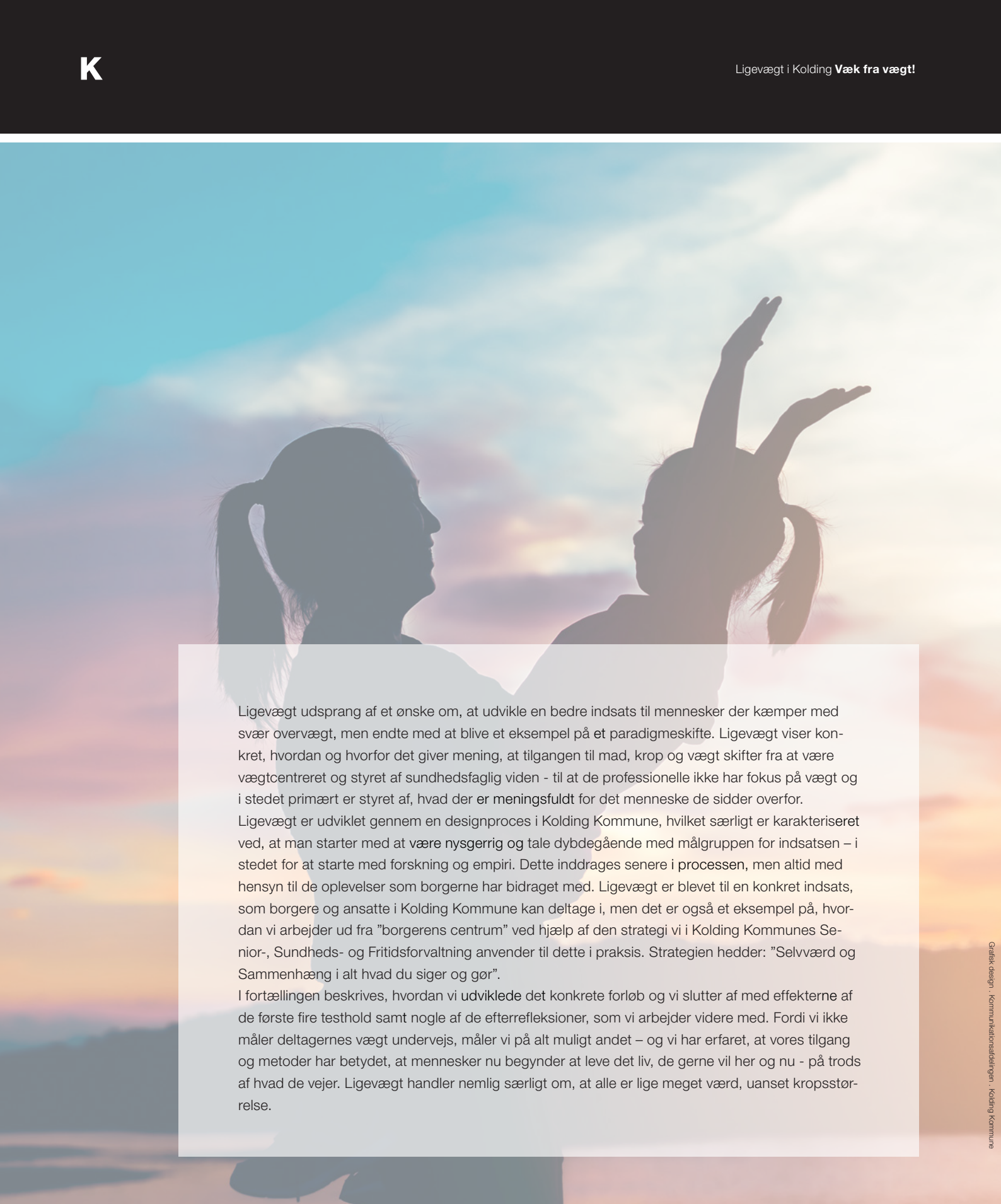


Equilibrium

Equilibrium was initiated from a wish to develop a better 'service' for people, who struggle with severe obesity but ended up becoming an example of a paradigm shift. Equilibrium demonstrates specifically how and why it makes sense that the approach to food, body and weight shifts from being weight centric and steered by 'professional health expertise' – to that health professionals' focus is not on weight and instead primarily steered by what is meaningful to the individual person they meet.

Equilibrium has been developed through a design process at Kolding Municipality. The design process is particularly characterised by the designer starting out with being curious and have in-depth conversations with the target group for the service – instead of starting with research and empirical data. Research and empirical data are included in the design process at a later stage, but always with the consideration of the experiences, the citizens have contributed. Equilibrium has become a specific service, in which citizens in Kolding Municipality can participate. It is also an example of how we work from the 'citizen's perspective' with the help from the strategy that we in Kolding Municipality's Department of Health, Recreation and Senior Citizens apply in practice. The strategy is called: 'Selfworth and the experience of coherence'.

In the narrative, it is described how we developed the specific course and we conclude with the effects from the first four test teams and also some of the reflections we continue to work with. Because we are not measuring the participations weight, we monitor all sorts of other things. We have learned that our approach and methods have meant that the citizens now start to live the life they want here and now - despite of their weight. Equilibrium is specifically about equality of worth regardless of body size.



Ligevægt udsprang af et ønske om, at udvikle en bedre indsats til mennesker der kæmper med svær overvægt, men endte med at blive et eksempel på et paradigmeskifte. Ligevægt viser konkret, hvordan og hvorfor det giver mening, at tilgangen til mad, krop og vægt skifter fra at være vægtcentreret og styret af sundhedsfaglig viden - til at de professionelle ikke har fokus på vægt og i stedet primært er styret af, hvad der er meningsfuldt for det menneske de sidder overfor.

Ligevægt er udviklet gennem en designproces i Kolding Kommune, hvilket særligt er karakteriseret ved, at man starter med at være nysgerrig og tale dybdegående med målgruppen for indsatsen – i stedet for at starte med forskning og empiri. Dette inddrages senere i processen, men altid med hensyn til de oplevelser som borgerne har bidraget med. Ligevægt er blevet til en konkret indsats, som borgere og ansatte i Kolding Kommune kan deltage i, men det er også et eksempel på, hvordan vi arbejder ud fra "borgerens centrum" ved hjælp af den strategi vi i Kolding Kommunes Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltning anvender til dette i praksis. Strategien hedder: "Selvværd og Sammenhæng i alt hvad du siger og gør".

I fortællingen beskrives, hvordan vi udviklede det konkrete forløb og vi slutter af med effekterne af de første fire testhold samt nogle af de efterrefleksioner, som vi arbejder videre med. Fordi vi ikke måler deltagernes vægt undervejs, måler vi på alt muligt andet – og vi har erfaret, at vores tilgang og metoder har betydet, at mennesker nu begynder at leve det liv, de gerne vil her og nu - på trods af hvad de vejer. Ligevægt handler nemlig særligt om, at alle er lige meget værd, uanset kropsstørrelse.

Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen

Sundhedscenter Kolding

Sygehusvej 6, 6000 Kolding

Telefon 2336 1039

ditjn@kolding.dk



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet