

Nyt fra Centret

STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED, SYDDANSK UNIVERSITET. STØTTET AF TRYGFONDEN OG KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Amning er et fuldtidsjob

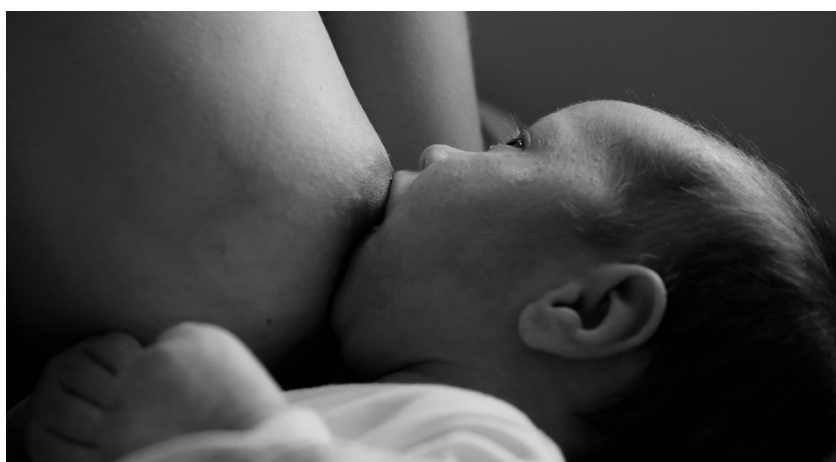
En tryk og sikker start for nybagte forældre kan være afgørende for familiens trivsel på længere sigt. Center for Interventionsforskning undersøger, om gruppebaseret fødsels- og forældreforberedelse er en frugtbar metode.

Et forskerhold fra Center for Interventionsforskning er for tiden ved at færdiggøre Projekt Nyfødt. Arbejdet vil senere munde ud i en omfattende erfarings- og evidensbaseret rapport om, hvordan bedre fødsels- og forældreforberedelse kan styrke forældreskabet på målbare parametre.

Undersøgelser har vist, at cirka 70 procent af alle forældre er mindre tilfredse med deres parforhold efter fødslen, og der er høje skilsmissetal inden barnet fylder tre år.

Vigtigt at kommunikere

Det kunne indikere manglende evne til at løse konflikter på konstruktiv vis, så projektgruppen bag Projekt Nyfødt valgte at fokusere på kommunikation i forbindelse med første gruppeforløb, fortæller projektleder Vibeke Koushede. – Forældre i dag efterspørger mere viden omkring det psykosociale i forældreskabet, da den første tid efter fødslen er en sårbar periode. Man har ofte haft høje forventninger, der ikke indfries, og når vi er presset, forfalder vi let til at udtrykke os kategorisk og un-



anceret. Derfor deltager forældrene i en række øvelser, der gør parrene bedre til at lytte og tale sammen, siger hun.

Først taler parrene om, hvad de glæder sig til ved forældreskabet, hvilket falder dem nemt. Men når det kommer til udfordringerne, er sagen en anden. Og her er det typisk, at de ikke har en fælles forventningsafstemning. For at klargøre betydningen af det gennemgår parret en simpel øvelse, hvor de hver udfylder et ugeskema i overensstemmelse med, hvordan de forestiller sig tiden efter fødslen.

Tid skal prioriteres

– Her bliver det tydeligt, hvad de har forsømt at forholde sig til i tiden med forelskelse og graviditet. Vi kan høre den kommende moder spørge ”tror du stadig, du har tid til at gå til fodbold?”. Og vi kan se, at moderen ikke sætter tid af til amning mellem de andre aktiv-

iteter, og vi må så fortælle, at amning i sig selv er et fuldtidsjob, siger Vibeke Koushede.

Interventionen begyndte i 2011 på Hvidovre Hospital og består af en interventionsgruppe og en kontrolgruppe på hver 883 gravide og deres partnere. Interventionsgruppen mødtes i hold med deltagelse af fem til otte par tre gange i løbet af graviditeten og én gang efter terminsdato. Kontrolgruppen modtog hospitalets daværende fødselsforberedelse bestående af to orienteringer i et auditorium. Selve gruppemøderne afsluttedes i november 2014, mens det opfølgende arbejde med spørgeskemaer afsluttes i løbet af indeværende år.

I 2016 offentliggøres de endelige konklusioner, men allerede nu har Hvidovre Hospital besluttet at indføre fødsels- og forberedelse i grupper, baseret på Projekt Nyfødt.

Af Søren Ravnsborg, journalist

Forskning giver skoleelever et boost

Fra forskning til praksis. Op mod 500 børn får en gratis vitaminindsprøjtning i skoletiden.

Et vigtigt mål for Center for Interventionsforskning er, at centrets forskning skal nå helt ud til praksis og her være med til at skabe folkesundhed.

Et af de interventionsprojekter, der er færdigudviklet, og som bruges i praksis, er Boost.

Boost handler kort fortalt om at få især store skoleelever til at spise flere æbler, pærer, gulerødder og andet frugt og grønt.

Forskning viser, at danske børn og unge spiser for lidt frugt og grønt i forhold til den anbefalede mængde, og jo ældre de bliver, jo mindre spiser de. Indtaget falder som

regel i udskolingen, det vil sige 7.-9. klasse, fortæller projektleder for Boost, Rikke Krølner.

– Elever i udskolingen får ofte lov til at forlade skolens område i frikvartererne, hvilket mange benytter til at gå i den lokale bager eller kiosk for at snolde. Det kan gå ud over interessen for frugt og grøntsager, siger Rikke Krølner.

Hyggeligt spisemiljø

Selve forskningsprojektet omfattede 40 skoler i 10 kommuner, hvoraf de 20 skoler var kontrolskoler. I de 20 interventionsskoler fik eleverne i 7. klasse gratis frugt og grønt, sponsoreret af Tryk-Fonden, Coop og EU.

En vigtig pointe i forskningsprojektet har været, at frugten og

grøntsagerne skal være gratis, sådan at alle elever kan være med, ligesom børnene har skullet tilberede og spise frugten og grøntsagerne sammen.

– En del af interventionen har været at skabe gode rammer og et hyggeligt spisemiljø og gøre frugt- og grøntindtaget til noget, som hele klassen var sammen om. Det har også handlet om at skabe en ny norm, hvor det er sejt at spise frugt og grønt, siger Rikke Krølner, der er i gang med at evaluere forskningsresultaterne fra interventionsprojektet.

Tilberedning af frugt på skemaet

Rikke Krølner og de andre forskere bag Boost har også udviklet et undervisningsmateriale, der

Broen til Bedre Sundhed har evalueret brugen af Boost i Region Sjælland.

Hvordan har materialet været brugt?

- 73 % af skolerne har haft temauger.
- 45 % har haft fællespisning.
- 27 % har brugt materialet i et årstidsbestemt tværfagligt forløb.
- 27 % har brugt Boost i deres madkundskab.

Boost giver gode ople

– Boost handler for os om at have det sjovt og få nogle gode oplevelser med sund mad, fortæller Gitte Porsmose, som er projektleder for Sund Uddannelse under Broen til Bedre Sundhed. Et program, der blandt andet skal være med til at skabe mere sundhed på Lolland og Falster.

– Boost går ud på at stimulere elevernes fantasi. De skal smage, røre og lege med sund mad. Det skal være sjovt og eksperimenterende. Gode råvarer skal blandes på ny og måske opfinder man en ny ret undervejs, forklarer Gitte Porsmose og tilføjer, at det handler om at give de unge de rette kompetencer.

– Eleverne har brug for både viden og erfaringer, sådan at de bliver i stand til selv at træffe deres beslutninger. Hvis de oplever, at det er sjovt at lave sund mad, får de måske også lyst til selv at leve sundt efter skoletid. Især hvis det tilmed smager godt.

Frisk frugt og grønt dagligt

Broen til Bedre Sundhed har arbejdet med Boost i nu 10 måneder. Konceptet bliver brugt i skolernes madkundskab, temauger, understøttende undervisning og tværfaglige aktiviteter. Op mod 500 skolebørn får nu frisk frugt og grønt hver dag gratis, primært



kan bruges i flere fag og ikke kun i faget hjemkundskab. Dét materiale samt andre elementer fra Boost bliver netop nu brugt af op mod 500 skoleelever i Region Sjælland. Region Sjælland er den første region, der arbejder med undervisningsmaterialet, efter selve forskningsprojektet er færdig. Siden sidste forår har elever og lærere på en række skoler i Lolland og Guldborgsund Kommune arbejdet med Boosts materiale, ligesom eleverne får gratis frisk grønt og frugt i skoletiden.

Læs mere om Boost og se undervisningsmaterialet på www.interventionsforskning.dk

I artiklen nedenfor fortæller Region Sjælland om erfaringerne:



Modelfoto: Colourbox

velser med sund mad

fra lokale leverandører. Det giver mulighed for, at eleverne kan lære om lokal produktion af æbler, pærer og blommer. Og lærerne ser ud til at være glade for resultatet: – Vi har netop evalueret vores arbejde, og det samlede indtryk er positivt. Det nye materiale er særdeles overskueligt og let at gå til. Ikke mindst på grund af de klare læringsmål, fællesmål og en årsoversigt, der viser, hvornår det er bedst at arbejde med hvad. Alt sammen serveret så tilpas lækkert, at man får lyst til selv at tage en bid, forklarer Gitte Porsmose og tilføjer, at der dog stadig kan være udfordringer:

– Boost-konceptet lægger op til tværfagligt arbejde over længere tid. Det kræver ekstra ressourcer og kan virke som en stor mundfuld. Så vi har ikke rullet konceptet helt ud endnu. Desuden er der store fordele i at koble Boost-materialet til andre sundhedsfremmende koncepter – det vil vi arbejde mere med til næste år, siger Gitte Porsmose.

Projektet er støttet af TrykFonden.

Af Suzanne Lucienne Nymand Wittrock, kommunikationskonsulent, Region Sjælland.

Hvad mener lærerne fra Region Sjælland?

- 91 % af lærerne vurderer, at eleverne har fået et større kendskab til råvarer.
- 64 % mener, at eleverne har fået større viden om, hvad der påvirker deres valg af mad, sundhed og trivsel.
- 55 % vurderer, at eleverne er blevet i stand til at træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.
- 45 % vurderer, at eleverne spiser mere frugt og grønt.

Vagtskifte i centret



Farvel til Lars Skytte Petersen

Chefkonsulent Lars Skytte Petersen har valgt at søge nye græsange efter to et halvt år i Center for Interventionsforskning. Her har Lars Skytte Petersen blandt andet stået for at koordinere centrets aktiviteter og pleje centrets interesser, såsom at søge om nye midler, afholde styregruppemøder, konferencer og seminarer.

Hvordan har det været at arbejde i centret?

– Det har været spændende at beskæftige sig med centrets forskningsprojekter og de mange dedikerede forskere, der brænder for deres arbejde. Centrets projekter giver mening og kan gøre en forskel blandt børn, unge og voksne. Vi ved en masse om, hvor skoen trykker, når det kommer til danskernes sundhed. Vi skal samtidig finde bedre redskaber til at tackle rygning,

alkohol, manglende motion, mistrivsel og stress. Det er ikke nemt, men centret tager livtag med disse vanskelige spørgsmål.

Hvad mener du, at centret skal fokusere på i fremtiden?

– At komme "fra forskning til praksis" er en opgave, der kræver, at vi løbende er i dialog med centrale og lokale interessenter på folkesundhedsområdet. Det er en opgave, som vi skal sætte mere fokus på i den kommende tid. Der kommer spændende resultater fra en række af vores projekter, som nærmer sig deres afslutning. Resultaterne skal ud til praksis og gøre en forskel.

Lars Skytte Petersen stopper i centret for at starte eget konsulentfirma.

Goddag til Rikke Krølner

Rikke Krølner overtager stillingen efter Lars Skytte Petersen. Rikke Krølner kender allerede centret godt, da hun har været med siden centrets start. Siden 2009 har hun været projektleder på interventionsprojektet Boost. Rikke Krølner er adjunkt, ph.d. og kandidat i folkesundhedsvidenskab. Hun er også projektleder på det nye interventionsprojekt Healthy High Schools.

Ph.d.-forsvar i centret

Thea Suldrup Jørgensen afleverer sin ph.d.-afhandling her i juni for Center for Interventionsforskning. I afhandlingen har Thea Suldrup Jørgensen undersøgt implementeringen af undervisningsindsatsen i skoleprojektet Boost, som omtales på side 2-3 i dette nummer. Indsatsen har haft til formål at få teenagere til at spise mere frugt og grønt. Alle 7. klasserne på 20 skoler modtog Boost-undervisningsmaterialet med opgaver om frugt og grønt til forskellige fag, som lærerne skulle undervise i hver måned i skoleåret 2010/2011. Thea Suldrup Jørgensen har blandt andet interviewet lærerne, som underviste i Boost-opgaverne, og analyseret spørgeskemaer, udfyldt af elever og lærere. Vi har mere om selve resultaterne fra afhandlingen i næste nummer af Nyt fra Centret.



Udgives af:
Center for Interventionsforskning
Statens Institut for Folkesundhed
Syddansk Universitet

Øster Farimagsgade 5A, 2.
1353 København K
Tlf. 6550 7777
www.interventionsforskning.dk

Direktør og centerchef:
Morten Grønbæk
mg@si-folkesundhed.dk

Redaktør:
Birgitte Hornhaver
biho@si-folkesundhed.dk

Centret er støttet af:
TrygFonden
Kræftens Bekæmpelse