



PROJEKTOPLÆG: PROJEKT "LIVSENERGI"

I Danmark er der 26.000 børn og unge mellem 6-15 år, der lider af svær overvægt.¹

Svær børneovervægt er særligt udbredt i familier med lav socioøkonomisk status² og i etniske familier,³ og er i højere grad end før blevet en social markør og et stigmatiserende stempel, som signalerer lav social klasse.

Et barn med svær overvægt lider ikke kun af fysisk overvægt. Et barn med svær overvægt lider samtidig i varierende grad også af andre typer af mistrivsel som f.eks. fysisk inaktivitet,⁴ lavt selvværd,⁵ ensomhed,⁶ mobning⁷, angst- og depressionssymptomer,⁸ stress og mental mistrivsel.⁹⁻¹⁰

Svær børneovervægt er således ikke ét enkelt afgrænset kropsligt problem, men må snarere forstås som én komponent af flere, der indgår i en større kompleks eller *Polycentrisk Mistrivsel* for barnet.

Polycentrisk, fordi mistrivselen har flere *samtidige og ligeværdige* centre, der *indbyrdes bestøver og forstærker* hinanden.

Polycentrisk mistrivsel kalder på en *polydimensionel* indsats, dvs., en indsats, der arbejder med krop og kondi, og med sind og psyke, og som tilbyder socialt samvær og fysisk fællesskab, og hjælp til mentalt overskud og emotionel selvregulering.

Denne forståelse er helt central for vores projekt "LivsEnergi".

"LivsEnergi" er vores bud på en national effektiv, skalérbar og forskningsbaseret indsats til børn og unge, der lider af polycentrisk mistrivsel/svær overvægt, og som kan udrulles i samarbejde med kommunerne og have en kapacitet på 3.000 familier.

"LivsEnergi" følger nyeste internationale viden, herunder de nye guidelines for behandling af svær børneovervægt fra den amerikanske pædiatrilæge forening udgivet i februar 2023,¹¹ som anbefaler en familieorienteret indsats med intensiv brug af personlig vejledning.

"LivsEnergi" indsatsen er ny ved dens fokus på børns og forældres personlige motivation og individuelle psykologiske profil, ved at tilbyde intensiv 1:1 vejledning/coaching via en digital platform og ved at indsatsen kombinerer træning på lokale hold og et digitalt fællesskab.¹²

De tre hovedkomponenter i "LivsEnergi" er:

- Det fysiske træningsfællesskab for **børnene** på små lokale hold,
- Den digitale platform for **forældrene** med FitforKids' forskningsbaserede og videnskabeligt dokumenterede kost-, trænings- og trivselsprogrammer, og
- Den personlige vejledning for **familierne** med kostvejledere, personlige trænere, coaches, psykoterapeuter og psykologer.

Projekt "LivsEnergi" udvikler, udruller og afprøver for første gang i Danmark, det vi med udgangspunkt i ovenstående har valgt at kalde en Hybrid Intensiv Polydimensional (HIP) indsats målrettet børn og unge mellem 6-15 år med polycentrisk mistrivsel/svær overvægt.

Det overordnede formål med "LivsEnergi" er at gennemføre en systemisk forandring ved at opbygge en økonomisk bæredygtig infrastruktur og tilbyde en målrettet hjælp til de 26.000 børn og unge, der lider af polycentrisk mistrivsel.

Vi taler altså om at lave et fuldstændigt landsdækkende og fintmasket tilbud til børn og unge mellem 6-15 år, der lider af polycentrisk mistrivsel/svær overvægt og deres forældre.

Målet er at vi, med en statslig årlig bevilling på 5.0 mio. kr. i tre år får etableret FitforKids "LivsEnergi" i alle kommuner og får rekrutteret og uddannet de ressourcer der skal til, for at LivsEnergi programmet inkl. den digitale platform kan stilles til rådighed for alle kommuner i landet.

FitforKids er stiftet i 2007 og vores arbejde igennem de første 15 år har gjort os til en respekteret national aktør indenfor børneovervægtsområdet anerkendt for vores indsigt, kompetencer og praktiske arbejde af fonde,¹³ forskningsmiljøer,¹⁴ EU-institutioner¹⁵ og statslig og kommunal forvaltning¹⁶ samt vores peers i civilsamfundet.¹⁷

FitforKids' kost- og træningsprogram bygger på robust international forskning,¹⁸ og er videnskabeligt dokumenteret ved et randomiseret kontrolleret forskningsprojekt fra 2012.¹⁹

FitforKids er til dato et af de bedst dokumenterede, mest effektive og billigste børnevægttabsprogrammer til rådighed.

Med LivsEnergi kan 26.000 børn og unge som i dag ikke har et lokalt, intensivt, gratis og attraktivt tilbud få den hjælp som de og deres familie har brug for, og Danmark kan stå lidt bedre i selvforståelsen som et børnefokuseret velfærdssamfund.

De bedste hilsener



Mia Veilgaard Just
Programdirektør

- ¹ Der er ca. 26.000 børn og unge i Danmark med polycentrisk mistrivsel: Ifølge rapporten "Ulighed i børneovervægt" fra 2021 er der i gennemsnit i hver årgang fra indskoling til udskoling 67.500 børn. Af dem er i gennemsnit 3.5 % svært overvægtige. Med 11 årgange fra 0. klasse til 9. klasse giver det 25.987,5 børn med svær overvægt. Se "Ulighed i børneovervægt i Danmark", s. 3, Anja Pia Biltoft-Jensen, Sisse Fagt og Fenja Søndergaard Møller Danmarks Statistik, Danmarks Tekniske Universitet og Fødevareinstituttet (2021)
- ² Se SFI-rapport "Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2014", s. 71
- ³ Aarup, Ugeskrift for Læger, 170/6, 4. februar 2008 for Aalborg. Pearson S, Olsen LW, Hansen B, Sorensen TI. "Increase in overweight and obesity amongst Copenhagen schoolchildren", 1947-2003. Ugeskr Læger 2005 Jan 10;167(2):158-62.
- ⁴ Hver femte danske 11- og 15-årige går aldrig til organiseret sport eller motion. Mange af de børn og unge vi finder i gruppen af de 26.000 finder vi også blandt den gruppe, der aldrig går til organiseret sport eller motion. Se Andreasen, A.G. & A.-D. Hestbæk (2018): "Fritid og medborgerskab". I Ottosen et al.: Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analyseinstitut for Velfærd, s. 154-183.
- ⁵ Selvværd kan beskrives som graden af tilfredshed samlet set med ens egen adfærd og med én selv. Diener, E. & C. Diener (1995): "The wealth of nations revisited: Income and quality of life". Social Indicators Research, 36(3), s. 275-286.
- ⁶ På s. 17 i "Forebyggelse af Overvægt blandt Børn og Unge", Jens Meldgaard et al., Vidensråd for Forebyggelse (2021) angives ensomhed til at være en af de værste effekter af overvægten fra barnets perspektiv.
- ⁷ Mellem 25-50 % af børn og unge med svær overvægt har oplevet mobning på grund af deres overvægt. Se "Patient-Centered Care for Obesity: How Health Care Providers Can Treat Obesity While Actively Addressing Weight Stigma and Eating Disorder Risk" Michelle I. Cardel, et al. JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS, s. 1089 (2022)
- ⁸ Svær overvægt hos børn er ofte associeret med øget risiko for at udvikle angst og depression, se Williams J, Wake M, Hesketh K, Maher E, Waters E. Health-related quality of life of overweight and obese children. JAMA. 2005 Jan;293(1):70-6.
- ⁹ Falkner NH, Neumark-Sztainer D, Story M et al. Social, educational, and psychological correlates of weight status in adolescents. Obes Res 2001; 9:32-42.
- ¹⁰ Se s. 37: "Quality of Life hos børn med svær overvægt på niveau med Quality of Life hos børn med kroniske tilstande som bl.a. diabetes, nyresygdom og psykisk sygdom", i rapporten "Forebyggelse af Overvægt blandt Børn og Unge", Jens Meldgaard et al., Vidensråd for Forebyggelse (2021)
- ¹¹ Se Hampf SE, Hassink SG, Skinner AC, et al. Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Treatment of Children and Adolescents With Obesity. Pediatrics. 2023;151(2)
- ¹² WHO har i 2022 udpeget digitale vægttabsplatforme som en af de mest effektive måder at behandle overvægt. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cancer/news/news/2022/5/obesity-causes-cancer-and-is-major-determinant-of-disability-and-death,-warns-new-who-report>
- ¹³ FitforKids har fået bevillinger fra bl.a. Novo Nordisk Fonden, Rockwool Fonden, Tryg Fonden, Kronprinsparrets Fond, 15. Juni Fonden, Lauritzen Fonden og Velux Fonden.
- ¹⁴ FitforKids fremhæves af Sundhedsstyrelsen for sin effekt, som er over den offentlige sektors egne programmer, og for sit lave omkostningsniveau i "Evidens for livsstilsinterventioner til børn og voksne med svær overvægt En litteraturgennemgang" af M. Lind, et al. KU, Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet, Institut for Idræt og Ernæring (NEXS). Sundhedsstyrelsen, 2018.
- ¹⁵ FitforKids vandt i 2016 denne europæiske "Social Innovation Tournament" afholdt af European Investment Bank Institute, Luxembourg. I 2019 blev FitforKids præmieret af Kommissionens Generaldirektorat for Sundhed som et af de tre bedste børnevægtsprogrammer i EU.
- ¹⁶ FitforKids har i perioden 2013-2023 modtaget midler fra puljer under Sundhedsstyrelsen, Kulturministeriet og Socialministeriet i flere omgange og fra mere end 50 kommuner via § 18-midlerne.
- ¹⁷ FitforKids repræsenterer efter en intern afstemning Civilsamfundet i Alliancen Børnevægt i Balance initieret af Novo Nordisk Fonden.
- ¹⁸ FitforKids-programmet baserer sig på konklusionerne i metastudiet Luttikhuis, H. O. et al (2009) 'Interventions for treating obesity in children', Cochrane Database of Systematic Reviews, 3, pp.1-57. Se s. 17: "Evidence from this review shows that family-based, lifestyle interventions with a behavioural program aimed at changing diet and physical activity thinking patterns provide significant and clinically meaningful decrease in overweight in both children and adolescents compared to standard care or self-help in the short- and the long-term."
- ¹⁹ Se Harder-Lauridsen et al., "A randomized controlled trial on a multicomponent intervention for overweight school-aged children", BMC Pediatrics 2014, 14:273.