

A man with a short haircut and a beard, wearing a brown hoodie with a blue and white geometric pattern, is standing in a kitchen. He is holding a white plate and looking down at it. In front of him is a large blue bowl filled with green leafy vegetables and a wooden spoon. To his right is a stainless steel pot on a stove, and further right is a red pitcher and a glass. The kitchen is dimly lit, with a single light source visible in the upper right corner.

Appetit på livet

Kost- og motionsvaner i den
socialpædagogiske praksis

SUF

Den Sociale
Udviklingsfond

www.suf.dk

The background of the slide is a photograph of a kitchen. On the left, a window with white frames looks out onto a green landscape. A red, cone-shaped lamp hangs from the ceiling. On the counter in the foreground, there is a metal colander with food, a glass bowl with orange soup, and various fresh vegetables like green beans, carrots, and tomatoes.

Appetit på livet

Kost- og motionsvaner i den
socialpædagogiske praksis

Nemme tips til sund mad

- Spis groft og ikke lyst – vælg det fiberrige brød, pasta og ris med fuldkorn
- Sluk tørsten med vand – nemmere, bedre og billigere fås det ikke
- Frugt og grønt er vitaminer til din krop og dit humør – nyd det til alle dine måltider

Indhold

Forord	4
<i>Idéen om en ny virkelighed:</i>	
Tænderne i en ny socialpædagogisk praksis	8
<i>Et forankret forløb:</i>	
Godmorgen til en ny virkelighed	12
<i>Succeserne:</i>	
Succes på SUF Stranden	20
Nyt krydderi på Alex' liv	26
<i>Mødet med udfordringerne:</i>	
Ændring af vaner kan være barsk kost	30
Frie rammer i et stramt program – skeptisk personale	34
Energien forsvandt - men blev fundet igen... ..	38
Sådan får I gang i jeres eget livsstilsprojekt	42
Sund smag sidder i bevidstheden	46

Forord

.....

For de fleste mennesker er det en stor mundfuld at ændre kost- og motionsvaner. På SUF Stranden ved vi, at et sundt liv er vitaminer for sjæl og legeme – ikke desto mindre er det ofte forbundet med en stor mental – og til tider fysisk kamp – at træffe sunde valg.

Derfor kan man også med rette spørge sig selv, om det overhovedet giver mening at arbejde med kost og motion, når det gælder udsatte unge, der i forvejen kæmper med vanskelige livsbetingelser.

Det nemmeste svar er nej! For SUF Stranden har det gode svar været ja! Fordi vi kan se, at det er spækket med mening at tage kampen op mod de livsodds, der nogle gange kan synes umulige at vende.

Det er noget af forklaringen på den motivation, som i 2014 drev SUF Stranden i gang med et forsøg, som handlede om at skabe helt nye livsstilsvaner. Det var

et projekt, der ikke kun greb ind i de unges liv, men som i høj grad også har haft indvirkning på personalet hos SUF Stranden.

SUF Stranden – som er et botilbud til unge voksne mellem 18-35 år med psykiske og sociale vanskeligheder – søsatte i foråret 2014 to livsstilsprojekter. Først et pilotprojekt for en lille gruppe og dernæst et projekt, der involverede samtlige beboere og medarbejdere. Vi ville finde ud, hvordan kost, motion og sundhed kan tænkes ind i den socialpædagogiske praksis.

Vi har gennemført de to projekter. Vi er i dag et nyt sted. Vi har oplevet udvikling og udfordring, som både har involveret beboere og ansatte.

Resultaterne og erfaringerne af vores møde med en ny virkelighed foreligger i denne publikation. Vi kalder den *Ap-petit på livet*. Med publikationen ønsker

vi at fortælle om, hvordan vi gennem arbejdet med dyrkning af egne krydderurter, ny og sund madlavning, motion og bevægelse, har arbejdet på at skabe en ny praksis med andre og ukendte indfald i vores pædagogiske arbejde.

Det handler selvfølgelig først og fremmest om de unge, som undervejs i livsstilsprojekterne oplevede glæden ved deres individuelle resultater – vægttab, rygestop og forbedret kondition – og tilfredsstillelsen ved at kunne udvise disciplin og gennemføre et træningsprogram. Men det er også fortællingen om nedture og fristelsen til at give op.

Socialkonsulenterne har også været på en overordentlig stor rejse i livsstilsprojektet. De har skullet anskue deres indsats fra helt nye vinkler, der inspirerede og til andre tider irriterede. *Appetit på livet* er også en fortælling om en socialpædagogisk metodefrihed, der pludselig ikke længere føltes så fri.

I *Appetit på livet* søger vi at tegne det fulde billede – succeserne og nederlagene, udviklingen og udfordringerne – fordi det er den bedste forudsætning for, at andre, som arbejder med udsatte mennesker, tør give sig i kast med lignende projekter.

Ved hjælp af levende personhistorier, klare facts og indbydende opskrifter er det vores håb, at *Appetit på livet* vil fungere som en smagsprøve på, at nok kan livsstilsændringer være en stor mundfuld, men det er ikke umulig opgave. I dag er sund livsstil blevet en tydelig del af Bostedet SUF Strandens profil. Projekterne har været med til at give os ny appetit på livet.

Vejen dertil kan du læse om her...

Rigtig god fornøjelse!

Mads Hedegaard Richmond
afdelingsleder, SUF Stranden, 2016

Tænderne



Er det muligt at bringe sunde livstilsforandringer ind i en verden med psykisk sårbare unge, for hvem motion og sund mad ofte er en by i Rusland, og hvor junkfood og sodavand er en del af hverdagen? Og vil det være muligt at få de ansatte, socialkonsulenterne, med på et sådant forsøg?

Vi ville finde ud af hvilke potentialer, der ligger i socialpædagogisk arbejde med kost og motion. Spørgsmålet var, om det er muligt at flytte et ungt og psykisk sårbart menneske til et nyt sted i sit liv, hvor øjnene åbnes for, at sund kost og regelmæssig motion styrker følelsen af velvære og livskvalitet.

i en ny socialpædagogisk praksis

De spørgsmål ønskede SUF Stranden svar på. Spørgsmålene kom til at danne grundlag for to omfattende livsstilsprojekter.

Måske var det muligt gennem livsstilsprojektet at indhente viden om hvilke former for livsstilsændringer – kost, motion, vægttab, rygestop osv. – der bedst motiverer den unge til at anskue sit liv fra en ny vinkel og med et nyt værdisæt for øje.

Fra pilot- til forankringsprojekt

Over en periode på tre måneder blev det indledende pilotprojekt gennemført. Der blev arbejdet intensivt med ændringer af kost- og motionsvaner hos fire unge med psykosociale problemstillinger, som er indskrevet på bostedet.

Resultaterne talte for sig selv. De fire unge fik vakt interessen for træning. Den sunde mad fandt sin plads på bordet. Én lagde hash og cigaretter til side, trappede helt ud af sin medicin – og genoptog sit uddannelsesforløb.

Så gode var resultaterne, at SUF Stranden i efteråret 2014 satte gang i et forankringsprojekt. Fra nu af skulle bevidstheden om sund livsstil være en del





af dna'et på SUF Stranden. Alle på bostedet på Amager kom nu til at mærke, at en ny socialpædagogisk indsats var under opsejling.

Det handlede så langt fra kun om de unge. Det var i høj grad også en medarbejderstab, der skulle finde sig til rette i projektet. Socialkonsulenterne skulle følge med de unge i helt nye retninger. Ikke gå bagved eller foran – men, som det er vanlig praksis, ved siden af. Det stillede hidtidige pædagogiske erfaringer og kompetencer i et ganske nyt lys.

På SUF Stranden havde man gennem kost og motion stillet ind på det fælles tredje – en ny måde at være sammen på. En ny måde at leve på.





Kerneområder

En række kerneområder blev nøje indkredset i forbindelse med SUF Stranden's arbejde med sund livsstil. De nye tiltag rettede sig både mod beboere og de ansatte.

- Målinger af BMI, vægt, fedt- og muskelmasse før, under og efter projektet for at dokumentere projektets fysiologiske effekt.
-
- Individuel vejledning om sund kost og motion ved en tilknyttet ernæringskonsulent.
-
- Daglige øvelser med fokus på åndedræt og dets betydning for oplevelsen af psykisk velvære.
-
- Fast skema for styrke- og løbetræning.
-
- Fælles indkøb og madlavning tre gange om ugen.
-
- Længere fællesture ud af huset.

Godmorgen

A photograph of two men in a gym. The man on the left, with short dark hair and a beard, is wearing a black tank top and blue shorts with a white chevron pattern. He is flexing his right bicep and smiling. The man on the right, with long wavy blonde hair and a beard, is wearing a white t-shirt and black pants. He is holding a green resistance band. In the background, there are several large silver exercise balls and a rack with blue and green resistance bands.

For de unge på SUF Stranden har bostedets nye fokus på sund livsstil betydet et møde med en helt ny hverdag. Ja, en helt ny virkelighed, der fundamentalt har vendt op og ned på deres hidtidige livsstil og adfærd.

Om det er en gåtur i Amager Strandpark, en tur i fitnesscenteret eller et tilbud om yoga, crossfit eller klatretur, så oplever de unge i dag, at fysisk udfoldelse er blevet en integreret del af hverdagslivet på SUF Stranden. Når beboerne i dag af gammel vane går hen mod en af socialkonsulenternes biler, så møder de i dag

til en ny virkelighed

De unge er vågnet op til en hverdag med madlavning, fællesspisninger, motion, yoga, og åndedrætsøvelser på programmet. De har i første omgang skullet opleve og mærke, hvad det vil sige at føle velvære i kroppen.

ofte en låst bildør og en stemme, der siger "Lad os bare gå derhen – der er ikke så langt". Selv et kontrolbesøg på 10. sal på Rigshospitalet kan blive vendt til en fysisk øvelse, hvor trapperne erstatter elevatoren.

Fysisk udfoldelse er slået igennem på SUF Stranden.



A photograph of a group of people sitting around a wooden dining table in a dimly lit room. In the foreground, a person's arm is visible, reaching into a large black bowl filled with a grain-based salad. The table is set with various dishes, including a tray of fried food, plates of food, and glasses of beer. In the background, three people are seated: a man with a beard and a plaid shirt, a woman with long blonde hair wearing a grey hoodie, and a man with short blonde hair in a black t-shirt. The room is illuminated by warm, low-hanging pendant lights. A potted plant is visible in the background near a window.

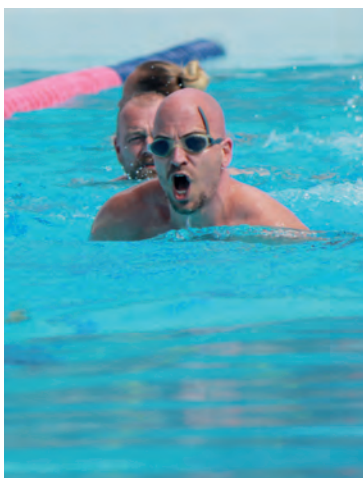
Ugentlige fællesspisninger har været en del SUF Stranden's livsstilsprojekter. Og er det stadig.



Madlavning med nyt krydderi

På samme vis med madvanerne. Hvor psykisk sårbare unge ofte har usunde livsvaner med indtag af større mængder junkfood, så har de unge på SUF Stranden fundet ud af, at der findes en verden, som ikke kun består af lyst brød og pasta. En ernæringskonsulent – kokken Siigurd Thomsen - har vist helt nye retninger for madvanerne. De unge har fået individuel kostvejledning. Hver især er de unge blevet en mere aktiv del af madlavningen – lige fra indkøb til maden er anrettet på tallerkenen.

De lyse rundstykker til morgenmaden er pist borte. Nu ligger der groft brød i brødkurven. Andre morgener lyder menuen på grød, rugbrød, æg med spinat, smoothies og grøntsager. Om aftenen har kartoflerne og den brune sovs fået selskab af friske salater med kogte rødbeder, nødder, kerner og økologisk kød. Fisk, rodfrugter og nye krydderier er blevet en del af repertoiret i madlavningen på SUF Stranden.



Som afslutning på forankringsprojektet drog unge og ansatte fra SUF Stranden i 2014 på en fælles rejse til La Santa Sport.



A man with long blonde hair and a beard, wearing a blue long-sleeved shirt and a black apron, is focused on grating a yellow lemon over a black tray containing a white substance, likely fish. He is holding a metal grater. In the background, another man with short brown hair and a beard, wearing a dark sweater and a colorful patterned scarf, is looking down at something in his hands. The kitchen counter is cluttered with various items: a glass of water, a glass with a lemon wedge, a glass with a green liquid, a bunch of fresh green herbs in a glass vase, and a yellow cloth. The scene is lit by a warm, overhead light fixture.

For SUF Stranden's unge har livsstilsprojektet været et nybrud af dimensioner. Unge, der tidligere nægtede at sætte tænderne i for eksempel fisk og grøntsager, er blevet "omvendt". Forhåndskendskabet var så godt som ikke-eksisterende.

Som en af de unge, Olav Finken, udtrykte det, så var han inden mødet med livsstilsprojektet "helt blank i forhold til, hvordan man kan lave sund mad."



Succes



på SUF Stranden

SUF Stranden's satsning på sund livsstil har på en række parametre været succesfuld. For det første har væggtab, reduktion af rygning og kaffe samt begyndende nedtrapning af medicin været konkrete gevinster blandt de unge.

For det andet er det tydeligt, at de unge har fået tilegnet sig en større viden om værdien ved at spise sundt og dyrke regelmæssig motion – en viden, der også har udmøntet sig i en motivation til at fortsætte de gode vaner.

Fra medarbejdere har det lydt, at livsstilsforløbet har været en øjenåbner for, hvordan struktur og sunde vaner spiller positivt ind på hverdagen.

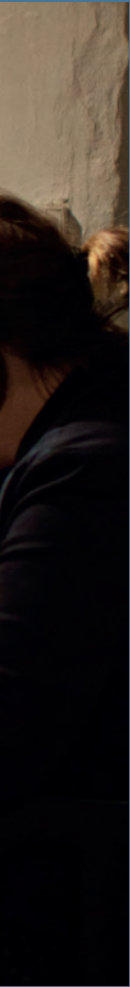
På SUF Stranden taler de ansatte i dag om, at bostedets optagethed af sund livsstil, er blevet et fælles tredje. At leve sundt og bruge sin krop til fysiske aktiviteter er noget, som socialkonsulenten gør i fællesskab med den unge.

Det sker hele tiden. Når kontaktpersonen løber en tur med den unge, er det en bedre anledning til at få vendt problemstillinger end hjemme i sofaen hos den unge. Sved på panden, frisk luft og følelsen af sund træthed i kroppen giver rum for en anden type samtale og nærvær. Det behøver ikke være lange løbeture i et rasende tempo. Det kan være en tur på en kilometer. Eller for den sags skyld en gåtur ud i skoven. Det centrale er bevægelsen – og det at træde ind i et nyt rum sammen.



” SUF Stranden's livsstilsprojekt gav først og fremmest de unge en oplevelse af, at det ikke er umuligt at ændre vaner.

Socialkonsulent Rasmus Toft



Karina Soltau Seiding, der har været med til at lede kostprojektet, understreger vigtigheden af, at de unge ikke presses ind på områder, hvor de ikke har lyst til at være.

”Der er unge, som aldrig har befundet sig vel i en sportshal eller gymnastiktime. Han eller hun skal ikke partout med ud at spille fodbold eller løbe en tur. Her kan det være lige så vigtigt at få åbnet snakken om, hvad modstanden består i og finde et alternativ til fodboldbanen. Det kan fx være at gå ned og handle – hvor du integrerer bevægelse, uden det er idræt,” siger Karina Soltau Seidin og uddyber:

”Gåture har vist sig som et særdeles værdifuldt mødested. Samtalerne bliver bedre, og der opstår ofte en bedre kontakt, når krop og psyke arbejder sammen.”

Også madlavningen er blevet noget, som den unge og socialkonsulenten mødes om. Hvor det tidligere som oftest var sidstnævnte, der kørte i supermarkedet og købte ind, så er den unge nu med til

såvel planlægning som indkøb og tilberedning af maden. Samtidig har de ansatte på SUF Stranden fokus på sunde samtaler med de unge.

”Skal vi ikke også putte et par æbler i kurven?”

”Skal vi skrælle nogle gulerødder og bruge dem som snacks?”

Inddragelse i madlavningen har været af stor værdi for de unge. Det har tilført måltidet en ny dimension. Særligt fællesspisningerne har været forbundet med hygge og snak om betydningen af sund kost og brugen af råvarer.

”Hele processen om madlavningen er blevet en væsentlig dimension i det socialpædagogiske arbejde. Der opstår en dialog om opskrifter, indkøb af varer og selve tilberedningen. I dialogen er det to voksne, der taler ligeværdigt sammen. Ofte kan snakken over madlavningen udvikle sig til en dybere samtale om en væsentlig problemstilling eller udfordring – og med et ligeværdigt afsæt,” fremhæver Karina Soltau Seiding.

Små skridt. . . det hele tæller

Ganske lidt skal der til for at gøre hverdagen sundere

- Få motion ind i din daglige rytme
- Parker bilen, spring på cyklen eller tag de gode sko på og gå, når du ikke skal så langt
- Bye bye elevator – vi ses på trapperne





Motion og kost udgør et nyt rum,
et fælles tredje, hvor den unge og
konsulenten mødes.

A man with short dark hair and a beard is looking down. He is wearing a black t-shirt with the word 'CRAFT' in white capital letters and a logo of three dots to its right. He is holding a blue tie with both hands. He has tattoos on both forearms. The background is a kitchen with stainless steel equipment.

CRAFT ::

**Nyt krydderi
på Alex' liv**

23-årige Alex Meyer har været indskrevet på SUF Stranden i to år, da livsstilsprojektet går i gang. Han har gennem en stor del af sit liv kæmpet med posttraumatisk stresssyndrom som en konsekvens af en opvækst i Irak. Lidelserne har affødt en lang række følgesygdomme og derudover en usund livsstil. Alex Meyer er, da livsstilsprojektet går i gang, inkarneret ryger og kategoriseret som ”meget overvægtig”.

I dag ser Alex Meyers liv markant anderledes ud. Cigaretterne er lagt på hylden, og der er droslet ned på kaffen. Hans vægt var ved begyndelsen på 78 kilo. I dag vejer han 55 kilo, som er ideelvægten for ham. Fedtprocenten er lav.

”Jeg er stoppet med at ryge. Jeg har brugt så mange penge på det, hostet så meget, været i dårlig form og lugtet af det. Men det er slut nu,” siger Alex Meyer. Han erkender blankt, at livsstilsprojektet var en kæmpe udfordring – men også en mulighed.

Alex på vægten

Livsstilsprojektet betød markante forandringer for Alex Meyer. Han tabte 3,5 kilo i løbet af tre måneder. Siden er hans vægttab sket i rask tempo. Fra at veje 78 kilo ved livsstilsprojektets start, vejer han i dag 55 kilo. Hans fedtmasse gik fra 25,9% til 20,9%.

Sådan gør du motion sjovt

- Dyrk en motionsform, der passer dig – er du til holdspil, individuel sport, boldspil, svømning eller fx dans?
- Find nogle at dyrke motion med – det er sjovere at være sammen om kampen

"Da det gik i gang, var det vildt hårdt, fordi jeg skulle opgive de livsstilsvaner, som var blevet en del af mig. Men jeg tænkte også, at det her var en unik chance for at komme et nyt og bedre sted hen med mig selv," siger han.

Alex Meyer fik nyt perspektiv og indhold i sit liv. Særligt motionsdelen i projektet gav ham værdi. Sammen med en konsulent eller alene gik han i gang med styrke- og løbetræning.

Tog dirigentstokken

Alex Meyer fik en viden, som han ikke havde før, om, hvordan man kan træne og bruge sin krop. En kropsbevidsthed og ikke mindst en positiv oplevelse, som handlede om at tage ansvar for sit liv. Blandt andet demonstreret ved, at der oftere og mere systematisk blev gjort rent i hans hjem.

Særligt i sidste del af projektet mærkede Alex Meyer, at livsstilsprojektet affødte omfattende forandringer. Gennem hele den sidste måned trænede Alex Meyer således på egen hånd. Hans kontaktperson, socialkonsulent Rasmus Toft, registrerede forandringen:

"Det har været helt afgørende, at Alex selv har taget dirigentstokken – han har holdt fast i det, han selv tror og tænker. Han har oplevet, at han har præsteret noget i forbindelse med projektet, men også at han har kunnet klare sig på egen hånd," siger Rasmus Toft.

En lun sommeraften, hvor Alex Meyer har været i køkkenet og lave grillaffetensmad til beboere og personale i SUF Stranden – et godt stykke tid efter projektets afslutning – lever det stadig i ham som en integreret del. Han er ude af sin medicin og fysisk og mentalt et sted, som han ikke før har kendt til.

"Jeg har det godt med mig selv. Jeg er blevet et bedre menneske – og jeg er blevet bedre over for moder jord. I dag tænker jeg langt mere over, hvad jeg gør, og hvad jeg propper i munden. I dag vælger jeg æg fra fritgående høns, fordi det gør mig bedre tilpas at vide, at de har det godt. Min fysiske form er god, og det betyder, at jeg kan bevæge mig hurtigere og lettere. Jeg bliver belønnet ved at få frigivet endorfiner, som styrker mit velvære," siger han.



Ændring af vaner

At lave fundamentalt om på sin livsstil opleves sjældent som én lang optur. Udfordringer opstår undervejs. For såvel de unge som SUF Stranden's socialkonsulenter har den megen fokus på sund livsstil også været forbundet med modgang. Følelsen af udbrændthed, skuffelsen over egne præstationer, udeblivelsen fra aktiviteter og tilbagefald til fastfood, kaffe og cigaretter er også en del af historien om SUF Stranden's livsstilsprojekter.

Et mere realistisk billede af hvad sund livsstil ville betyde, begyndte at tegne sig. Resultaterne var ikke så markante som i forbindelse med pilotprojektet. Til gengæld favnede det flere.

SUF Stranden's arbejde med sund livsstil har tydeliggjort, at det, der motiverer unge, i høj grad er et individuelt spørgsmål. Nogen har på forhånd haft en vis interesse for eksempelvis en bestemt sport, mens sport for andre har været et møde med en helt ny verden. Nogen vil gerne bruge deres muskler koncentreret under fitness, mens andre har behov for legen – for eksempel en

kan være barsk kost

Mens det pilotprojekt, der blev sat i søen på SUF Stranden i foråret 2014, udelukkende rettede sig mod fire unge og deres fire socialkonsulenter, så var forankringsprojektet i efteråret en helt anden og større mundfuld. Fra nu blev alle involveret i det skærpede fokus på sund livsstil. Omkring 50 beboere og ansatte tilsammen.

bold – under den fysiske udfoldelse. For nogen har det føltes næsten uoverstigeligt at skulle forberede sig på den fysiske aktivitet.

”Det er blevet tydeligt, ligesom i alt anden socialpædagogisk arbejde, hvor vigtigt det er, at vi altid får mødt den enkelte unge, der hvor han eller hun er. Du kan ikke presse motion ned over en, som reagerer med modstand på fysisk aktivitet. Men du kan få skabt en åben og ligeværdig dialog – og derigennem også finde nye veje, hvor du får vakt den unges motivation for bevægelse,” siger Karina Soltau Seiding.

Alle gode indgange og intentioner til trods, så har sund livsstil, motion og bevægelse affødt en række udfordringer for flere af de unge. Noget har handlet om det at kaste sig ud i bevægelsens rum. Andet har handlet om at give afkald på indgroede kostvaner. Andet igen har handlet om nogle af de mange nye processer og rum, som de unge pludselig skulle træde ind i. Eksempelvis viste omklædning og bad foran den unges socialkonsulent sig i flere tilfælde som en grænseoverskridende handling.

”Vi fik indsigter og viden undervejs. Hele tiden handlede det derfor også om





at finde nye løsninger, som imødekom problematikkerne. Det ubekvemme ved badesituationen blev eksempelvis løst ved, at socialkonsulenten badede og omklædte sammen med den unge. Dermed opstod der igen ligeværdighed i relationen,” fremhæver Karina Soltau Seiding.

I det hele taget har kontaktpersonernes aktive deltagelse i *Sund livsstil* været af afgørende betydning for skabelsen af nye vaner. Det er socialkonsulenterne, der sammen med de unge får tingene til at ske. Det kan godt være, at det er socialkonsulenterne, der sørger for adgang til fitnesscenteret, svømmehallen eller badmintonhallen, men som udøvere står de lige.

Sund livsstil er på den måde et projekt, som også har grebet ind i socialkonsulenternes liv.



Frie rammer i et stramt program – skeptisk personale



Metodefrihed og individuel planlægning vægtes højt i den pædagogiske praksis på SUF Stranden. Medarbejderne står selv for at tilrettelægge deres arbejdsuge. Det faste ugentlige personalemøde er i reglen eneste krav om en fast mødetid.

I det lys blev implementering af *sund livsstil* ikke mødt uden en vis skepsis. En skepsis, der for det første gik på, om det overhovedet ville være muligt at få de unge med på ideen. Og for det andet en skepsis om, hvordan *sund livsstil* ville gribe ind i den enkelte socialkonsulents arbejde.

For ansatte, der i forvejen dyrker sport og interesserer sig for sund kost, blev *sund livsstil* hilst velkomment. For andre grænsede det til det intimiderende, at der blev stillet krav om sund kost og fysisk aktivitet.

Mads Richmond, der som leder lægger stor vægt på medarbejderes medbestemmelse og indflydelse på egen hverdag, stillede da også selv de kritiske spørgsmål til hele projektet, inden han

” Jeg håber og tror på, at vi får unge ud af det her, som tager fokus på kost og bevægelse med sig videre i deres liv, så de bliver i stand til i højere grad at passe på krop og sind.

Socialkonsulent Karina Soltau Seiding

satte det i værk. Men han endte med den beslutning, at kost, motion og sundhed skulle afprøves som en medspillende pædagogisk faktor på SUF Stranden.

”Du kan og skal ikke tvinge folk til mindfulness og åndedrætsøvelser, men set i min optik, er det helt i orden at stille krav til medarbejderne om, at de skal tænke sund kost og bevægelse ind i hverdagen med de unge, og vi har det som et fælles fokus på SUF Stranden,” siger Mads Richmond.

Der blev lyttet til den skepsis, som kom til udtryk fra nogle medarbejdere, og den blev taget alvorligt. Samtidig var Mads Richmond ikke i tvivl om, at hvis

de unge skulle få et sundere og mere aktivt liv, så var det alfa og omega, at personalegruppen gik med – og også nogle gange gik forrest. Og trods en anelse skepsis, så oplevede Mads Richmond i høj grad en positiv indstilling.

”Alle ville det her, nogle selvfølgelig mere end andre. Men det handlede i høj grad om, at vi fandt nogle rammer, hvor kost- og sundhedsprojektet ikke virkede intimiderende, men udelukkende inspirerende. At kosten på bostedet eksempelvis blev sundere, og der skulle flere grøntsager på bordet, kan du ikke have noget imod som medarbejder,” siger Mads Richmond.

Det fælles tredje viste vej

Den store øjenåbner var det fælles tredje – at det rent faktisk gav mening for socialkonsulenten og den unge at mødes om en sund livsstil. At forandringerne ikke kun var noget, som den unge kunne drage fordel af, men at der var etableret en ligeværdig platform, som også kom konsulenterne til gavn. Fagligt og personligt. Små åndedrætsøvelser, som kan afværge den værste stress i arbejdsdagen, er således blevet noget, som flere af konsulenterne frivilligt gør brug af.

På samme vis har flere socialkonsulenter valgt at tage *sund livsstil* med hjem i privaten.

Karina Soltau Seiding har som medarbejder hentet stort udbytte af kost- og sundhedsprojektet såvel arbejdsmæssigt som privat.

”Jeg har danset hele mit liv, cyklet og løbet. Jeg ved, at motion og sundhed virker og giver mig overskud. Derfor var jeg selvfølgelig heller ikke i tvivl om, at det var noget, som de unge ville profitere af. Personligt betyder det, at jeg på jobbet har fået en sundere livsstil, så jeg kommer hjem med mere energi,” siger Karina Soltau Seiding og uddyber:

”Hvis vi fik serveret wienerbrød, sovs og kartofler på arbejdet, ville jeg have svært ved at stritte imod. Det smager jo godt. Men det giver mig overskud at lade være med at spise det.

Og ikke mindst fagligt ser Karina Soltau Seiding kost- og motionsinitiativet som en ny værdifuld dimension.

”Jeg håber og tror på, at vi får unge ud af det her, som tager fokus på kost og bevægelse med sig videre i deres liv, så

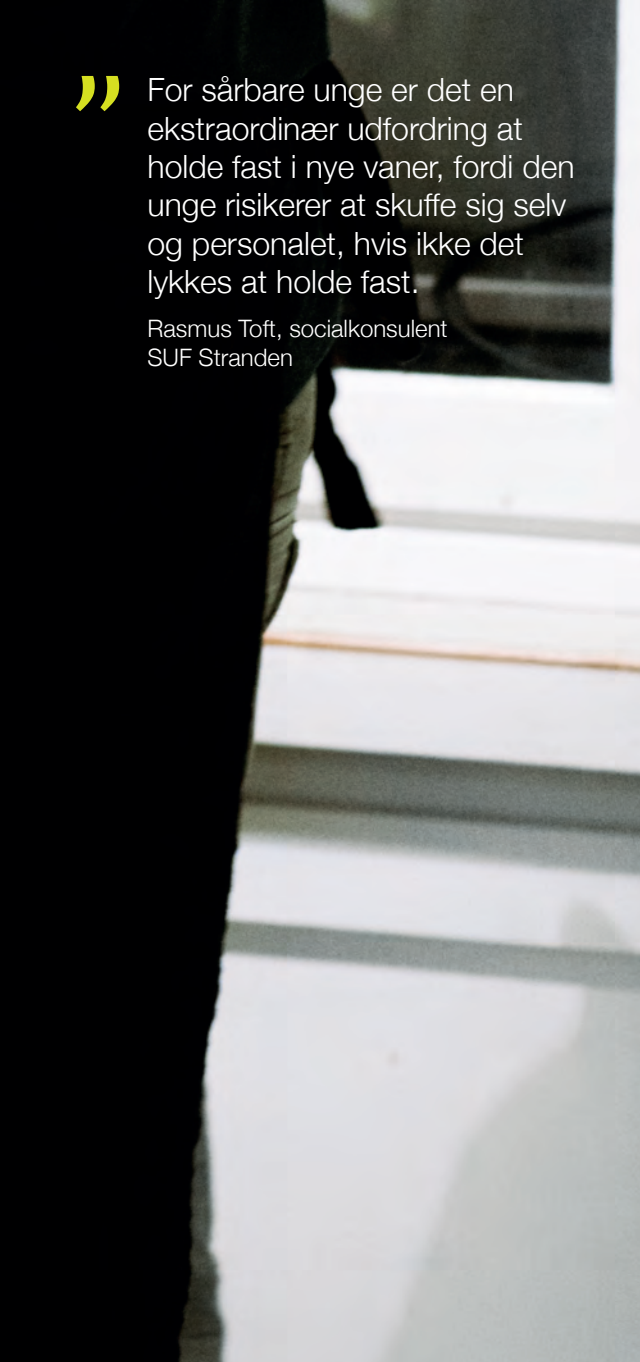
de bliver i stand til i højere grad at passe på krop og sind. I dag ved vi jo, at kost og motion har positiv indvirkning på en lang række felter i livet. Det gælder eksempelvis søvn, sygdom og følelsen af velvære,” fremhæver Karina Soltau Seiding.

I dag er det en stolt leder, Mads Richmond, som er i færd med at implementere kost og motion som pædagogiske grundpiller i bostedets virksomhedsplan.

”Vi er lykkedes med at skabe en forandring. Vi ved også, at det er vigtigt, at vi har vedvarende fokus på kost og motion, og det bliver nedfældet som en del af vores kultur. Ellers bliver det for nemt at falde tilbage i gamle og usunde vaner,” siger han.

A close-up photograph of a person's hands grating a white vegetable, likely a turnip or rutabaga, on a black manual grater. The grater is placed on a wooden cutting board. The person is wearing a black shirt. In the background, there are some kitchen items, including a small blue ceramic cup and a bowl of food. The text "Energien forsvandt - men blev fundet igen..." is overlaid on the right side of the image.

**Energien
forsvandt
- men blev
fundet igen...**



” For sårbare unge er det en ekstraordinær udfordring at holde fast i nye vaner, fordi den unge risikerer at skuffe sig selv og personalet, hvis ikke det lykkes at holde fast.

Rasmus Toft, socialkonsulent
SUF Stranden

25-årige Olav Finken følte sig helt klar. SUF Strandens livstilsprojekt var skudt i gang. Motivationen var i top. Han lagde liv og sjæl i projektet. Men alle gode hensigter til trods, så ramte Olav Finken, der har diagnosen bipolar lidelse, en mur. På et tidspunkt tabte han – næsten helt bogstaveligt – pulsen.

”Jeg var helt drænet og fuldstændig presset. Jeg kunne ikke ændre mine vaner i det tempo, som jeg forventede,” siger han.

Den megen opmærksomhed og koncentration på at leve sundt gav sig udslag i en følelse af stress, som gjorde ham usikker på sin motivation for fortsat at ville deltage. Hans forventninger skulle justeres.

Lige nu befandt Olav Finken sig i en situation, hvor sund livsstil lige så vel kunne udløse et sviende personligt nederlag.

”Mit ønske var at smide pizza, McDonald's, smør under leverpostej, cola og andet usundt ud. Jeg ville gå over til

whole food diet – mad som ikke er nedbrudt. Men det føltes umuligt. De dårlige vaner var meget stærke,” siger han.

Olav Finken fandt en personlig opskrift, som virkede.

”Jeg fik nedtonet mine forventninger, og så fik jeg ændret min indstilling. I stedet for at tænke ’jo mindre usundt, jo bedre’ og blive skuffet, hver gang jeg rørte noget usundt, så tænkte jeg nu ’jo mere sundt, jo bedre.’ Det gjorde en stor mental forskel,” fremhæver han.

Mindre stress

Gennem livsstilsprojektet fik Olav Finken smag for at ændre sine madvaner. På eget initiativ begyndte han at tilberede sund mad hjemme i sin lejlighed. Også hans energiniveau fik et boost.

”Min energi om formiddagen voksede markant. Jeg følte mig friskere, når jeg vågnede,” siger han.

Han tilskriver det ikke mindst motionen, som har givet ham en anden og sundere søvnrytme, end før projektet startede. Endelig har Olav Finken oplevet, at an-

dedrætsøvelser har været med til at give ro og mindre stress i kroppen.

I dag er livsstilsprojektet på måneders afstand. Kost og motion er stadig en integreret del af dagligdagen på SUF Stranden. Olav Finken mærker imidlertid den store udfordring, det er, at holde fast i det, som egentlig er godt.

”For tiden er jeg ikke så god til at spise sundt. Min nabo og jeg droppede for nogle måneder siden vores eget kostprojekt, hvor vi i et halvt år havde lavet et sundt måltid én gang dagligt. Siden har det sejlet lidt,” siger Olav Finken, der dog er fortrøstningsfuld:

”Kost og motion er et livslangt projekt for mig, og jeg fastholder mit mål om, at ville leve sundt. Jeg kom et stort skridt nærmere med det her livsstilsprojekt. Nu har sundhed været praktisk virkelighed for mig.”

Olav på vægten

Olav Finken tabte fem kilo på de tre måneder, projektet varede. To kilo blev omdannet til muskler, og fedtprocenten faldt fra 23,4 % til 21,9 %. Hvor hans BMI-tal tidligere lå på 28,3, er det efter projektet på 27,0.

Mentale

- Klargør hvilke forventninger, du har til din nye sunde livsstil
- Vær parat til at justere dine forventninger i stedet for at miste modet
- Tænk positivt og bevar dit fokus
- Lav gode og realistiske delmål og slutmål – det motiverer dig!
- Selv om du ikke har lyst til motion i dag, så gør det alligevel – det er sjældent, at du bagefter fortryder det.

Sådan får I gang i jeres eget livsstilsprojekt

En klar og eksakt opskrift på, hvordan man lykkes med at integrere sund livsstil i arbejdet med psykisk sårbare unge, findes ikke. Ikke desto mindre har indsatsen på SUF Stranden tydeliggjort nogle erfaringer, som andre kan have gavn af. Har I fået smag for, hvad sund livsstil kan komme til at betyde i dit socialpædagogiske arbejde, er her nogle fokusområder og anbefalinger, som I med fordel kan tage med jer.



Den indledende inddragelse

Skal implementering af sund livsstil lykkes, er det afgørende, at alle i personalegruppen føler sig set og hørt. En temadag, hvor I i fællesskab diskuterer og får nedfældet jeres projekt, jeres respektive ansvarsområder og succeskriterier, kan være en måde at få inddraget alle i projektet. Det samme kan et arrangement, der præsenterer projektet for de unge, så de er forberedte på, at nye rammer er i vente.



Enkelthed viser vej

Sårbare unge er i udgangspunktet svære at motivere. De personlige resurser rækker sjældent til store og krævende opgaver. Skal motivationen vækkes, er der brug for enkelthed og genkendelighed – det gælder i særlig grad også for kosten. Ved aftensmåltidet kan genkendelighed eksempelvis bestå i frikadeller på tallerkenen. Den enkle samtale kan handle om, hvordan frikadellen gøres sundere. Skal den tilføjes grøntsager? Er der gode og dårlige råvarer? Hvad er økologi? Med afsæt i det enkle og genkendelige er der mulighed for at tale og praktisere sundhed.



Gennemtænk fællesmåltider

De unge er glade for den aktive deltagelse i forberedelse og tilberedelse af fællesmåltider. Men det forudsætter, at I begynder et sted, som de unge kender i forvejen. Hedder livretten pasta med kødsovs eller boller i karry, er det fornuftigt at starte her fremfor at kaste sig ud i nye menuer, som ikke umiddelbart appellerer til smagsløgene. Det velkendte kan få et sundt pift. Boller i karry kan også indeholde grøntsager. Pasta med kødsovs kalder på en grøn og velsmagende salat.



Værdien af ekstern ekspertise

En tilknyttet ernæringskonsulent kan give projektet et boost. Ernæringskonsulenten kan for eksempel give individuel vejledning og gå i dialog med de unge om sammensætningen af en kostplan, der matcher den enkeltes behov og ønsker. Den personlige toning kan være en stor motivationsfaktor.



Skemalagt træning og den impulsive mulighed

Klare og synlige instrukser om, hvordan og hvornår de ugentligt planlagte træningsseancer finder sted, er vigtigt for den unges oplevelse af kontinuitet. Der bør være flere tilbud at vælge imellem, så den unge kan tilmelde sig en aktivitet, der tilgodeser vedkommendes behov for leg, konkurrence, styrke osv. Samtidig er det vigtigt, at der fremelskes en impulsiv ånd, så motions- og bevægelsesaktiviteter gribes, når muligheden opstår, fx at handleturen bliver til en gå- eller cykeltur.



Sund smag
sidder i bevidstheden



Kokken Siigurd Thomsen har som ernæringskonsulent spillet en stor rolle i udviklingen af livsstilsprojektet på SUF Stranden. Den daglige sundhed går ikke kun gennem krop og mund – men i høj grad gennem bevidstheden, fremhæver han.



I det store køkken på SUF Stranden med udsigt til den parklignende have og med bølgeskulpene fra Øresund på den anden side af vejen har ernæringskonsulent Siigurd Thomsen haft travlt med at snitte grøntsager og røre i gryderne sammen med beboere og ansatte. Men Siigurd Thomsen, der har været en bærende figur i udvikling af livsstilsprojektet, har så langt fra kun haft fokus på fremstilling af sund mad. Tværtimod starter sundheden et helt andet sted.

”Sund livsstil handler i høj grad om at få skabt bevidsthed om, hvad der er sundhed. Der skal etableres et samtalerum i køkkenet. På den måde har vi søgt at arbejde terapeutisk med kosten, ved at få de unge til at reflektere over egen livstil og over, hvad sundhed er, og hvad det betyder for ens velbefindende,” siger Siigurd Thomsen, der er uddannet kok og har været tilknyttet livsstilsprojektet som ernæringskonsulent.

Sund øjenåbner

For unge med psykiske problemstillinger og misbrug er en usund livsstil ofte en tro følgesvend. Pizza, cola, slik og andet junkfood har for mange udgjort den daglige kost og kombineret med meget

” Sund livsstil handler i høj grad om at få skabt bevidsthed om, hvad der er sundhed. Der skal etableres et samtalerum i køkkenet. På den måde har vi søgt at arbejde terapeutisk med kosten, ved at få de unge til at reflektere over egen livstil og over, hvad sundhed er, og hvad det betyder for ens velbefindende.

Siigurd Thomsen, ernæringskonsulent

lidt – eller slet ingen – motion, har det været noget af en omvæltning med det pludselige fokus på sund livsstil.

”De unge har kun i meget ringe grad bevidsthed om, hvad sundhed er. Derfor har det handlet om at åbne deres øjne for alt lige fra grøntsagernes sundhed til økologi og bæredygtighed,” siger Siigurd Thomsen og betoner vigtigheden af, at der ikke bliver tale om belærende oplæg.

”Køkkenet og fællesskabet om madlavningen – vores fælles tredje – har været en ideel ramme for snakken. Her er vi ligeværdigt sammen og fælles om at lave et måltid. Det bliver ikke en ramme, hvor jeg eller socialkonsulenterne doserer, hvad der er den rette livsstil,” fremhæver Siigurd Thomsen.

Nemme retter

På det konkrete plan har Siigurd Thomsen været primus motor i forhold til at fjerne det hvide brød fra morgenbordet og få skåret ned på sukker og pasta. I køkkenet har han sammen med socialkonsulenterne været optaget af at udvikle sunde måltider. Nemhed og enkelhed har været nøgleord.

"Retterne skal gerne være så enkle – og prismæssigt fornuftige – at de unge selv har mulighed for at lave dem, når de ikke længere er på Stranden," siger han og uddyber:

"Samtidig har det været enormt vigtigt, at retterne er enkle at fremstille, så der netop også er tid til samtaler undervejs og til at aktivere unge, hvor nærværet meget hurtigt forsvinder. Madlavningen har på den vis også været et terapeutisk, pædagogisk rum."

Inddragelse af unge

De unge er i videst muligt omfang søgt inddraget i madlavning og valg af menu. Det har, pointerer Siigurd Thomsen, skabt de bedste forudsætninger for deres engagement i sund livsstil. "Gamle klassiske retter som eksempelvis boller i karry har været populære. Vi har snak-

ket om, hvordan retten kan gøres sunde. Svinekød er blevet erstattet af kyllingekød. Sovsen er ikke opbagt med smør, men lavet på blandede grøntsager," siger Siigurd Thomsen.

Han har et tip til andre socialpædagogiske tilbud, der kaster sig ud i sund livsstil.

"Oven kan være rigtig god at få i gang. Eksempelvis et fad med grøntsager. Her passer maden sig selv, når først grøntsagerne er gjort klar, og så er der god tid til den sidste forberedelse og samtalerne."

Øje for åndedrættet

Som noget særligt på SUF Stranden har åndedrættet også fået opmærksomhed. Siigurd Thomsen har specialiseret sig i at arbejde med åndedrættens som en vej til ro, koncentration og nærvær.

"De unge mister nemt koncentrationen og har svært ved at overskue, hvad der skal laves. Her har åndedrætsøvelser hjulpet. De slipper tankerne, kommer ned i kroppen og får ny energi," siger Siigurd Thomsen.

Opskrifter, der virker!

Det kan være fedt at være sund. Det kan både unge og medarbejdere på SUF Stranden skrive under på. Sunde opskrifter har vundet indpas i vores køkken. Brødet er blevet groft. Grøntsagerne giver farve og kulør. Fuldkorn og sunde kornprodukter giver fylde og bid. Friske krydderurter og eksotiske krydderier åbner for helt nye smagsoplevelser. Prøv at give dig i kast med nogle af de opskrifter som vores kok og ernæringskonsulent Siigurd Thomsen har udviklet. Måske kan du også smage og mærke forskellen...



Vi er klar til at hjælpe jer i gang

SUF Stranden tager rundt og inspirerer bosteder til at komme i gang med kost og motion. Unge og socialkonsulenter deler ud af erfaringer og viden, og peger på, hvad der metodisk og praktisk skal til for at gøre kost og motion til et integreret fælles tredje i hverdagen.

Kontakt os, og få viden om og sparring til, hvordan I gennemfører en vellykket forandringsproces.

Kontaktinfo

SUF Stranden

Amager Strandvej 222

2300 København S

Tlf.: 32 55 35 02

Mail: mhr@suf.dk

Læs mere på suf.dk og se vores indsatser på www.tilbudsportalen.dk

SUF Stranden

SUF Stranden er en del af Den Sociale Udviklingsfond, som har mere end 20 specialiserede botilbud og projekter i hele Danmark og hovedadministration i Odense. SUF arbejder tæt sammen med sagsbehandlere, kommuner, sundhedsvæsen og andre offentlige instanser.

Vi udvikler og driver tilbud, der tager afsæt i det enkelte menneske. Høj faglig viden og målrettet professionelt relationsarbejde kendetegner indsatserne. SUF er en nonprofit almennyttig fond.

SUF
Den Sociale
Udviklingsfond
www.suf.dk