

Højvangens Slankehold – ”Højvungen mod nye mål”

Ved siden af mit daglige arbejde på Aalborg Sygehus har jeg et diætistfirma, ”Mobildiaetisten”, hvor jeg arbejder med klienter, der gerne vil tabe i vægt. De fleste – hvis ikke alle – har et BMI på 30 og derover. Når de kommer i klinikken, er det min erfaring, at de har prøvet alt andet. Alle mirakelkure er afprøvet, mange har virket, men mange klienter har også taget alle de tabte kilo på igen, og det er da for ærgerligt.

Kirsten Færgeman



I slutningen af 2011 blev jeg kontaktet af Randi Kudsk Olsen, der på det tidspunkt var Projektleder for ”Projekt Højvang” i Skanderborg. Projekt Højvang er et resultat af et samarbejde mellem Midtjysk Boligselskab og Skanderborg Andelsboligforening. Formålet med samarbejdet er at skabe en positiv og varig forandring af et

område af ”Højvungen”, der er kendetegnet ved socialt boligbyggeri og en del mennesker på overførselsindkomst.

Landsbyggefonden og Skanderborg Kommune støtter Projekt Højvang økonomisk. Hensigten har hele tiden været, at beboernes ønsker for aktiviteter skal være i højsædet i hele projektet.

Randi Kudsk Olsen ville høre, om jeg ville være tilknyttet som klinisk diætist til Højvangens Slankehold. Holdet var på kontakttidspunktet på tegnebrættet, og ønsket var et slankehold for områdets beboere. Det skulle forløbe over ½ år. Jeg skulle som diætist mødes med holdet én aften om måneden, hvor jeg enten skulle holde oplæg, arrangere madlavningsaftener i samarbejde med holdets deltagere og sikre, at alle blev kontrolvejret. Alle på holdet skulle, derudover, have optaget kostanamnese og udarbejdet individuel kostplan.

For at komme på holdet skulle deltagerne fra starten have et BMI på 30 eller derover. De fleste meldte sig ”frivilligt” til holdet, nogle få meldte sig af nød, fordi de har fået konstateret type II diabetes. Deltagerbetalingen var på 200 kr. pr. deltager.

I dag består holdet af 15 deltagere, 13 kvinder og 2 mænd i alderen 25 år – 69 år. I skrivende stund har jeg talt med stort set alle deltagere på Højvangens slankehold, og 13 ud af 15 deltagere har fået udarbejdet individuel kostplan. Det er meget forskelligt, hvordan compliance har været, og som i alle andre sammenhænge kan ”vejen til helvede være brolagt med dårlige undskyldninger”, som én af deltagerne siger. Generelt har det dog været positivt, og indtil videre har stort set alle tabt sig siden opstarten midt i januar måned 2012.

Deltagerne på holdet har stor fornøjelse af hinanden og støtter sig generelt meget til hinanden. De oplæg, jeg planlægger at skulle igennem, går sjældent efter planen, da der er mange, der gerne vil til orde, hvilket er rigtig fint. Der bliver grinet meget på de aftener, som jeg har sammen med holdet. Deltagerne arrangerer traveture om søndagen eller andre sociale aktiviteter med fokus på væggtab, og mødes i øvrigt én aften om ugen, hvor de så har fokus på motion, psykologi, mindfulness osv. Generelt er arbejdet som klinisk diætist på Højvangens Slankehold mere en fornøjelse end et arbejde. Det er i hvert fald en helt anderledes måde at arbejde på, og det kan varmt anbefales at arbejde som diætist i sådanne sammenhænge.

kirsten@mobildiaetisten.dk