

N O T A T



Sundhed på UCH

analyse af erfaringer med
pilotprojektet sommer 2015

AAU, Captive Food Scape Studies, September 2015.

Indhold

Forord	3
Sammendrag.....	4
Formål.....	7
Metode	7
Kvantitativ del.....	8
Resultater	8
Kvalitativ del	8
Meninger om de enkelte risikofaktorinitiativer	8
45 minutters motion – transporteleverne	15
Power breaks – eleverne på automekanikerlinjen.....	18
Meninger om organisering af sundhed (tværgående)	23
Sundhed, karriere og job	26
Har vi de rigtige værktøjer, kursus etc.?.....	29
Organisering af sundheden. Hjerteforening eller in-house UCH.....	31
Kvantitativ del.....	34
Fra start til midtvejs.....	34
Fra midtvejs til slut	36
Fra start til slut.....	38
Kodninger, kvantitativ del	39
Transskriberinger af interviews. Findes som baggrundsmateriale. Ikke medtaget ..	Error! Bookmark not defined.

Forord

Rapporten er udarbejdet af AAU på opdrag af Hjerteforeningen og er blevet til på baggrund af kvalitative interviews om sundhedsfremme gennemført med en lang række aktører på UC Holstebro, Bastrupgaard afdelingen i maj 2015, hvor uddannelserne til automekanikere og transport & logistik har til huse. Interviewene er en opfølgning på de interviews der blev gennemført tidligere i interventionen i efteråret 2014. Målet med projektet er at fremme sundere livsstil blandt unge på erhvervsskoler og især UCH, hvilket skal ske ved at udvikle en model for sundhed i praksis for erhvervsskoler og derefter udbrede modellen til andre erhvervsskoler. Aktiviteterne i projektet er fokuseret om tre risikofaktorer: fysisk aktivitet, rygning og kost.

Nærværende notat er blevet til på baggrund af et opdrag der er specificeret som et notat der *”sammenfatter vigtige essenser fra interviews og effektmålinger samt beskriver best practice til brug for skoleledere, lærere samt politikere. Notatet indeholder formål, metode samt analyse. Analysen beskriver syn på medansvar for elevernes sundhed, hvad har været nemt/svært, hvad der konkret er sket af synlige ændringer på skolen og om de har mærket en sundhedsfremmende forandring hos eleverne. Analysen oplister hvilke konkrete barrierer skolens ledelse har stået overfor gennem projektet samt beskriver fremadrettet handlingsorienterede råd til hvorledes modellen i fremtiden kan anvendes på andre erhvervsskoler i Danmark. Analysen beskriver hvilke udfordringer og muligheder set i politisk kontekst der vil være ved implementering af intervention herunder hvad politikernes rolle er og hvordan der bedst samarbejdes på macro, meso og micro niveau. Analysen beskriver endeligt de interviewede elevers evaluering/syn på interventionen.”*

Notatet er blevet til med transkriberings- og interview hjælp fra Marie Koldkur, Batesi Joy Kainamura, Josephine Kristine Kann og Kristina Elmo Kristensen. Den kvantitative del er udført af Annette Quinto Romani. Marie Louise Holt Jensen har stået for formatering og korrektur. Notatet er opdelt i en kvalitativ og kvantitativ del.

Bent Egberg Mikkelsen, AAU
September 2015

Sammendrag

Undersøgelsen dækker linjerne auto og transport og resultaterne falder i to dele. Den summative del vedrører resultater fra spørgeskemaer hvor der med selvrapporing er spurgt til elevernes sundhedsadfærd og determinanter herfor. Der er tale om tre spørgetidspunkter fordelt over 2015 og 2016 og de er refereret til som baseline (første måling ved projektstart), første follow up (midtvejs) og sidste follow up (slutning af projekt). Konklusionerne på disse data, som har været underkastet statistisk analyse er foreløbige. Resultaterne fra den formative del søger at forstå projektets forløb set med interessenternes øjne og bygger på interviews med ledelse, mellemlidelse, lærere, kantinepersonale og elever. Resultaterne fra den sidste del er tematiseret i forholdt til de emner der udkrystalliserede sig ved første interviewrunde midtvejs i projektet. Det drejer sig om meninger om de enkelte risikofaktorinitiativer, 45 minutters motion som primært er for transporteleverne, power breaks motion som primært er for eleverne på automekanikerlinjen, meninger om organisering af sundhedsprojektet, holdninger til sundhed, karriere og job, spørgsmålet om de rigtige værktøjer, kompetencer, kurser etc. der er til stede og endelig spørgsmålet om, hvorvidt sundhedsprojekter bedst organiseres in-house eller udliciteret. Følgende anbefalinger kan på baggrund af resultaterne gives.

Inddrag alle nødvendige interessenter: Sundhed er en opgave der kræver opbakning og ikke mindst praktisk og teoretisk viden fra en lang række aktører. Opbakning fra såvel ledelse (top down) er afgørende, men det samme gælder de underliggende niveauer. Lærere og linjeledere sidder inde med en afgørende praktisk viden om undervisningsrammer og forløb, som er vigtig når sundhedsaktiviteter skal passes ind. Derfor bør en tydelig ledelsesstyret ledelse af sundheden gå hånd i hånd med en deltagelsesorienteret bottom-up ledelse. Inddragelse af eleverne er ligeledes vigtig. Andre vigtige aktører er kommunen, regionen, arbejdsgiverne, familierne, foreningerne og borgerne i lokalsamfundet der alle har naturlige interesser i at fremme sundhed selvstændigt eller som en del af andre vigtige agendaer. De lokale interessenter er i forvejen inddraget i projektets formidling, som leverandører, som oplægsholdere, som rollemodeller etc.

Anvend en bred forståelse af sundhed: Det risikofaktorbaserede sundhedsbegreb har svært ved at vinde indpas isoleret set. Der bør i stedet i højere grad skabes en fælles sundhedsforståelse for hele skolen og for alle dens aktører. Det bør tage udgangspunkt i lærernes og elevernes forståelse af sundhed om omfattende faktorer, som det gode liv, karriere, ergonomi, familieliv, velvære, det sammenhængende arbejdsliv etc. Det elitære sundhedsbegreb er vigtigt for at sikre projektets autoritet og offentligheden om det, men bør i den praktiske udrulning nedtones i forhold til det bredere og mere folkelige sundhedsbegreb.

Byg videre på de gode erfaringer med motion: Begge linjer har mødt udfordringer med at implementere lovkravet om 45 minutters motion, men begge linjer har positive erfaringer med hver sin måde at gøre det på henholdsvis som koncentrerede samlede forløb og som breaks i løbet af dagen. Denne fleksibilitet og metodefrihed bør bibeholdes. Det kan overvejes at undersøge potentialet i den problembaserede læring. Det bør ske i tæt samarbejde med grundforløbslærerne og ved at eksperimentere med at indbygge elementer af sundhed i undervisningen "on location". Dette bør organiseres linjevis og have til hensigt at afprøve i hvor høj grad sundhedsaktiviteter i relation til motion, kost og rygning kan bringes ind som problembaseret undervisning og i hvor høj grad "sted" og "plads" kan fungere som didaktisk udgangspunkt. Erfaringer fra den understøttende undervisning i folkeskolen vil kunne udnyttes.

Vedtag og gennemfør en konsekvent rygepolitik: Mens der særligt på kostområdet kan spores såvel gode resultater som erfaringer, så har sundhedsprojekter ikke været succesfulde, hvad angår rygning. Det ses af de kvantitative data for så vidt angår elevernes rygevaner og det fremgår tydeligt af interviews at politikken omkring rygning kunne gøres mere konsekvent. Rygestopinstruktørinitiativet har ikke været en succes på trods af at instruktører er blevet uddannet lokalt og de har ikke været den nødvendige sammenhæng mellem det kommunale rygestoptilbud og det skolebaserede tilbud igennem. Koordinering mellem de kommunale og skolebaserede initiativer bør udover rygestop også omfatte "vægtstopinitiativet".

Stil kursusmuligheder og hjælpeværktøjer til rådighed: Sundhed er ikke bare et tema, men i lige så høj grad en færdighed. Udviklingen af autoritative, afprøvede og robuste værktøjer, der kan hjælpe til at planlægge tematiske didaktiske forløb bør styrkes. Gennemgående efterlyses der blandt underviserne autoritative, afprøvede og robuste værktøjer, der kan hjælpe lærerne til at tematisere og indbygge elementer af sundhed i dagligdagen. Det handler om konkrete og nøglefærdige værktøjer og kurser. Sådanne kan tematiseres som specifikke for kost, rygning og motion eller de kan være tværgående. De bør i videst muligt omfang tænkes indpasset i konkrete fagligt fokuserede undervisningsaktiviteter, eksempelvis som problembaseret læring. Mangel på færdigheder og kompetencer til at undervise og formidle sundhedsemner er ligeledes et gennemgående tema blandt lærerne. Succesfuld undervisning kræver ikke bare viden, men også praktiske færdigheder, mestring og træning. Det vil kunne opnås med passende kursustilbud til lærerne og det bør sikres at den nødvendige tid stilles til rådighed. Kommunen kan spille en vigtig rolle her når det angår lærerkræfter.

Gør sundhedsprojektet til en permanent organisation: Sundhedsrådet er en central institution når det gælder organisering af sundhedsinitiativer og er en vigtig forudsætning for at alle nødvendige interessenter bliver hørt og inddraget. Skolens planlægning af timer og undervisning er kendetegnet ved at ske lokalt og at være fleksibelt og ad-hoc baseret efter de aktuelle læringsbehov. Dette bør der i højere grad tages hensyn til ved mødeplacering, indkaldelser etc. Møder vil med fordel kunne

placeres tidligere på dagen med henblik på at sikre så stor mødedeltagelse som muligt. Det kan overvejes at lade kommunen eller andre med erfaring fra sundhedsprojekter stille sekretariatsbistand til rådighed for sundhedsrådet.

Sæt sundhed på dagsordenen i debatten om erhvervsskolerne: Sundhed på erhvervsskolen er en konkret indsats rettet mod den sociale skævhed i sundhed. Derfor er projektets resultater vigtige og af stor betydning lokalt, men har derudover et stort potentiale i et større perspektiv. Derfor bør initiativet følges af en politikskabende indsats. Vigtige medspillere her omfatter erhvervsskoleforeningen, lærerorganisationer, måltidspartnerskabet samt netværket for sundhedsfremme på erhvervsskoler. Fremtidige initiativer bør omfatte evaluering og her er det risikofaktorfokuserede sundhedsbegreb afgørende i forhold til at kunne dokumentere effekten af indsatsen. Denne dokumentation vurderes som værende afgørende for at kunne sikre opmærksomhed politisk, fagligt og offentligt. Videnskabelig publicering og pressedækning bør gå hånd i hånd.

Resultaterne fra den kvantitative del viser at der overordnet set i perioden fra baseline til midtvejsmålingerne er sket en sundhedsmæssig positiv udvikling i antallet af elever, der dagligt spiser morgenmad og i antallet af elever der kun drikker ½ liter energidrik pr. uge.

Resultaterne viser ydermere at der i perioden midtvejs og slutmålingerne er sket en sundhedsmæssig positiv udvikling i antallet af elever der kun spiser slik 1-2 gange ugentligt eller derunder. Derimod er der sket en sundhedsmæssig negativ udvikling i antallet af elever med høj handlekompetance set i relation til fysisk aktivitet og rygning.

Resultaterne viser endelig at der i perioden fra baselinemålingerne til slutmålingerne er sket en sundhedsmæssig positiv udvikling i antallet af elever, der dagligt spiser morgenmad og som kun drikker ½ liter energidrik pr. uge.

Samlet set tyder resultaterne på at programmet har haft størst positiv indflydelse på kost området, en moderat effekt på motion og ringe effekt på rygning.

Formål

Det overordnede formål med analysen har været at:

- sammenfatte vigtige essenser fra interviews og effektmålinger samt at beskrive en best practice til brug for skoleledere, lærere samt politikere.

De specifikke mål har været at:

- beskrive syn på medansvar for elevernes sundhed herunder hvad har været nemt/svært, hvad der konkret er sket af synlige ændringer på skolen og om de har oplevet en forandring af sundhedsfremmende karakter hos eleverne
- identificere hvilke konkrete barrierer skolens ledelse har stået overfor gennem projektet
- beskrive fremadrettet handlingsorienterede råd til hvorledes modellen i fremtiden kan anvendes på andre erhvervsskoler i Danmark.
- beskrive udfordringer og muligheder set i politisk kontekst ved implementering af interventionen herunder hvad politikernes rolle er og hvordan der bedst samarbejdes på makro, meso og mikroniveau
- beskrive interviewede elevers evaluering/syn på interventionen.

Metode

Kvalitativ del

Der er gennemført semistrukturerede interviews med henblik på at undersøge projektets *forløb hidtil*, den *nuværende status og perspektiver og eventuelle barrierer* for det videre forløb af projektet. Interviews blev gennemført i grupper og struktureret i overensstemmelse med nævnte formål. Gruppeinterviews blev struktureret efter risikofaktorerne, således at identifikation af konkrete fremskridt, synlige ændringer på skolen, sundhedsfremskridt blandt eleverne etc blev kategoriseret efter kost, motion og rygning.

Empiriindsamlingen omfattede to x gruppeinterviews med lærere (cirka 1 time) samt tre x gruppeinterviews med øverste ledere, mellemledere og kantineansatte (cirka 45 minutter - 1 time). En oversigt over interviews er vedlagt som bilag. Empiriindsamlingen tog udgangspunkt i den Whole School Approach tilgang som bl.a. er benyttet af AAU i Morgenmadsklubben-på-Erhvervsskoler projektet: den antager at ledelse, lærerstab og kantine er afgørende interessenter i vellykket sundhedsfremme. Metoden bygger videre på Christensen et al (2014). Alle interviews blev optaget med tilladelse fra berørte parter for at lette transskribering, kodning og de senere analyser af data fra interviewene. Kodning blev gennemført ved hjælp af dataanalyseprogrammet NVivo og proceduren for kodning var opdelt i følgende fire trin der bygger på Christensen, Schmidt og Dyhr (2007): 1) gennemgang af indsamlede data med henblik på at opnå overordnede og generelle indtryk, 2) systematisering af interviews i temaer og identifikation af vigtigste enheder, 3) kondensering af tekstenhederne og 4) beskrivelse af indhold og identifikation af citater.

Informanterne repræsenterer fem typer af interessenter: elever, ledelse, faglærere, lærere og kantine. Informanterne udgøres af følgende: Elever Auto: Daniel, Kasper og Emil (fra Kims klasse). Elever Transport: Anders, Ian og Michael. Ledelse: Vicedir., chef for erhvervsuddannelser Jens Knudsen og Uddannelsesleder Henning Grøn Thorsen.. Faglærere Transport: Vivi Bangtrup og Mogens Dahl. Faglærere Auto: Lars Dalsgaard og Peter Møller. Kantinemedarbejdere: Køkkenchef Marianne Bligaard og Kantinemedarbejder Lone Jensen.

Kvantitativ del

Den kvantitative del bygger på resultater fra de spørgeskemaer, der er blevet besvaret af eleverne ved tre lejligheder: start (baseline), midvejs (follow-up 1) og slut (follow-up 2). Eleverne er blevet spurgt om adfærd i forhold til kost, rygning og motion samt baggrundsoplysninger.

Resultater

Kvalitativ del

Gennemgang af resultater er organiseret i temaer. Først ser vi på meninger om de enkelte risikofaktorinitiativer og derefter ser vi tværgående på projektet i forhold til spørgsmålet om organisering af sundhed.

- A. Meninger om de enkelte risikofaktorinitiativer
 - 1. Morgenmadsklubben
 - 2. Kantineaktiviteter (nudging, slik etc.)
 - 3. Energidrikinitiativet
 - 4. Motionsinitiativet. 45 min konc eller speed breaks
 - 5. Rygestopinitiativet
 - 6. Vægtstopinitiativet
- B. Meninger om organisering af sundhed (tværgående)
 - 7. Sundhedsrådet
 - 8. Organisering af ryge/vægtstop: In-house UCH eller i kommunen?
 - 9. Sundhed, karriere og job
 - 10. Har vi de rigtige værktøjer, kursus etc.
 - 11. Organisering af sundheden. Hjerteforening eller in-house UCH.

Meninger om de enkelte risikofaktorinitiativer

Morgenmadsklubben

Erfaringerne med morgenmadsklubben har fra både ledere, lærere og elevers synspunkt været rigtig gode. Her fortæller uddannelsesleder Henning Grøn Thorsen, hvordan han oplever morgenmadsklubben:

"Jamen, det kører fint. Altså hver gang, de har hentet morgenmaden, så spiser de morgenmad sammen med eleverne, så får de lidt at spise fra morgenstunden af, og det er der rigtig mange af dem, der aldrig har gjort

tidligere, så det er alene af den grund, at lærerne også i perioder kan mærke, de har mere energi fra morgenstunden af. Det har haft en effekt. Men hvor meget effekt, det har, det kan jeg sgu ikke udtale mig om. Når man ikke ved, hvor meget de har spist tidligere.”(Henning Grøn Thorsen, uddannelsesleder).

Henning G. Thorsen mener altså, at morgenmadsklubben har haft en positiv effekt, men at *hvor stor* effekten er, er svært at vurdere. Dette underbygges i nedenstående citater af Mogens Dahl og Vivi Bangtrup, der begge er faglærere på transport- og logistiklinjen, der også påpeger, at de ikke har et reelt sammenligningsgrundlag, da de kun oplever eleverne *efter* interventionen. Dette ser de som et problem i forhold til at kunne beskrive effekten af morgenmadsklubben. Mogens Dahl beskriver:

”[...] vi har jo ikke haft dem et halvt år, hvor man kan sige, de har kørt uden og et halvt år, hvor vi har kørt med. De har jo været i systemet med vores motion og vores morgenmad.. [...] Så om der decideret har været en udvikling, fordi det har der jo nok, men vi kan ikke måle den som sådan, fordi vi har kørt det hele tiden. Så vi har ikke noget før-og-efter-billede.” (Mogens Dahl, faglærer, transport- og logistiklinjen)

De er dog begge enige i, at morgenmaden har haft en positiv effekt og udvikling, og at der ikke længere stilles spørgsmålstejn ved den fra elevernes side. De oplever endvidere, at det *ikke* er alle, der deltager i indtagelsen af rundstykker, men at nogle derimod kun er med til den ”sociale del”, der også ligger deri ved blot at sidde med til bords. Dog er deltagelsen i deres optik under positiv udvikling.

Den positive effekt og udvikling er i høj grad noget, som faglærer Lene Hviid Kristensen er meget enig i. I nedenstående citat fortæller hun om hendes oplevelse af, hvordan morgenmadsklubben har haft en meget positiv effekt, samt hvordan holdningen hertil gennem projektføreløbet har ændret sig hos eleverne:

”Det [morgenmadsklubben] har altså også været rigtig godt. [...] Når man starter, så er der ikke så mange, der spiser, men lige pludselig så spiser de næsten stort set alle sammen. Så er man en del af et fællesskab. Og den der hygge fra morgenen af er en god start. [...] Der var måske nogle i starten, der sagde ”hvorfor skal vi spise morgenmad?”, men det er der ikke mere. Altså øh, øh, det er ligesom, at det er en dagligdag. Altså, det er noget, de godt kan lide. Og nogle gange, så henter vi også vognen før, fordi de vil da gerne sidde og hygge om det her morgenmad. De vil jo gerne ha’ rigtig, rigtig god tid til det og hygge.” (Lene Hviid Kristensen, faglærer).

Peter Møller, der er faglærer på automekanikerlinjen mener endvidere, at morgenmaden er et af de vigtigste tiltag i forbindelse med projektet, og han underbygger Lenes udsagn om, at der er sket en vigtig holdningsændring hos eleverne.

"Eleverne de var faktisk ikke nemme at få i gang med det her [...] jeg hørte for det den første uge. Vi var 20, og jeg tror, at der ligger 12 rundstykker tilbage igen. I dag, der er det næsten spist op. I dag spiser alle - undtagen dem, der ikke er der, selvfølgelig. Og det der er den store forandring, det er, at om morgenen så sidder de faktisk sammen og spiser det her rundstykke, og det er sådan et fiberrundstykke, og det er en fantastisk god start for det første. Og for det andet så får de lidt energi." (Peter Møller, faglærer, automekanikerlinjen)

Peter Møller mener endvidere, at eleverne er meget begejstrede, og finder morgenmadsklubben "fantastisk", og når han spørger, hvad der er fantastisk ved det, så er den ene ting, at de ikke fik morgenmad, hvis ikke de fik det på UCH. Kun 1/12 i hans klasse fik morgenmad, hvis det ikke var for projektet. Eleverne vil ud fra hans vurdering "helst ikke" opgive morgenmadsprojektet. Et andet aspekt, han belyser, er, at eleverne oplever en økonomisk gevinst ved morgenmadsklubben, da de ikke selv har udgifter forbundet hermed:

"Noget vi synes, der er positivt – jeg har mange inde ved mig, der bor alene – de siger det [morgenmadsklubben] er en stor, utrolig, god økonomisk hjælp for dem." (Peter Møller, faglærer, automekanikerlinjen).

Set fra de interviewede elevers synspunkt, er morgenmadsklubben også en klar succes, og de deltager alle deri. De er glade for, at der er tid til morgenmaden, og de oplever, at deres lærere spiser med, og at det er et rum for "hyggesnak". Ian, der er elev på transport- og logistik udtaler blandt andet, at han ikke vil få morgenmad, hvis ikke han var med i morgenmadsklubben

[...] Så jeg får en god morgenmad, for ellers så ville jeg ikke få noget at spise før til middag, hvis jeg får noget at spise før aftensmad. [...] altså til at starte med, der ville jeg hverken få morgenmad eller middagsmad, før vi når til aftensmad. Så ville jeg nok kværne alle tre middage på én gang, men efter vi er startet heroppe og fået den der rytme med, at morgenmaden er klokken otte og så er der igen kaffe der ved 10-tiden, og så er der frokost klokken 12. Og så plejer jeg lige at få lidt at spise der ved tre-tiden og så igen til aftensmad." (Ian, elev, transport- og logistiklinjen)

Ian har altså fået både en morgenmadsrutine og mere struktur på resten af sine måltider. Noget eleverne mener, at mange af dem har fået.

Der opleves fra interviewpersonernes synspunkt forskellige fejl, mangler og konsekvenser ved morgenmadsklubben, alt efter hvilket "niveau" i institutionen, der spørges på. Hos eleverne påtaler de mangler

i form af juice og almindeligt smør. Eleven Ian fra transport- og logistik mener endvidere, at man bør gennemgå produkterne for at undgå indtag af sødemidlet Aspartam. Noget, som han meget gerne selv vil undgå.

Hos lærerene er vandene delt i forhold til, om morgenmadsklubben tager for lang tid og går ud over undervisningen. Faglærer Peter Møller fra automekanikerlinjen udtaler, at "man kan sagtens være færdig tidligt", og at de på hans klasse er færdige 8:10. I samme interview udtaler faglærer Lars Dalsgaard, også fra automekanikerlinjen, at "det har vi altså tid til, at der går 20 minutter med det". Under interviewet med dem er der altså en positiv stemning for morgenmadsklubbens effekt og dens tidsperspektiv. Vivi Bangtrup, der er faglærer på transport- og logistiklinjen, mener derimod, at det tager for meget af undervisningstiden – selvom hun mener, at tiltaget er vigtigt, da hun oplever, at der går op til tre kvarter med morgenmadsklubben. Hun udtaler:

"[...] men altså i mit perspektiv, så er jeg ked af, at det tager så lang tid om morgenen før man kan få lov til at komme i gang med undervisningen. Og der tænker jeg, at der fremadrettet er noget at arbejde på, fordi den første halve time- tre kvarter går med morgenmad, så der er ingen læring i den periode." (Vivi Bangtrup, faglærer, transport- og logistiklinjen).

Hun savner altså læring i perioden, og hun mener, at eleverne gerne vil bruge op til tre kvarter på morgenmadsklubben, på trods af at hun af og til stopper den tidligere.

En anden konsekvens ved morgenmadsklubben er, at der fra ledernes synspunkt er et tab af omsætning i blandt andet kantinen, hvilket kræver, at man inden projektets start gennemgår de tilsigtede og utilsigtede konsekvenser internt i "huset". Dette uddyber Vicedir., chef for erhvervsuddannelser, Jens Knudsen, i nedenstående citat, hvor han fortæller om udfordringen ved de nye ændringer set fra hans synspunkt:

"Vi har en, en kantinedrift på hele UCH, der omsætter for 8-8,5 million, og deres omsætning er faldet. Og når jeg så engang imellem prøver at tælle, tilrette og udfordre vores kantinechef eller vores køkkenchef og siger: "Ved I hvad, vi har en udfordring, fordi vores omkostning er stadigvæk for stor i kantinen", så skal jeg så også høre på: "Jamen, I giver også eleverne gratis morgenmad ude på Bastrupgårdvej og dermed går omsætningen også fra min kantine." Det, det er nogle af de ting, som man skal være klar over inden, man starter op og siger: "Prøv hør her. Nu sætter vi det her i gang. Hvad konsekvenser har det så for os internt i huset?" Og de konsekvenser, dem er man nødt til at være bevidste om fra starten og have snakket igennem, fordi de kommer, de ting." (Jens Knudsen, Vicedirektør, chef for erhvervsuddannelser).

Kantineaktiviteterne

Eleverne er bekendte med de tiltag, der er blevet gjort i forhold til at kantine og sundhedsfremme. I transporteleven, lans øjne, ligner kantine sig selv, som den så ud for 10 år siden. Han påpeger, at der er lige så meget grønt som dengang, men han og de andre har dog bemærket nøglehulsmærkningen, hvorigennem kantine sundhed signaleres. Dette ses i følgende:

"De reklamerer da med, at det er nøglehulsmærket og alt mulig andet og sådan noget, så man går ud fra, det er godt. [...] de har sløret alle de usunde ting [...] Jeg har hørt, at det skulle være sund mad og sådan noget, men øh jeg er, jeg er nu mest tilfreds med min hjemmesmurte madpakke." (Ian, elev, transport- og logistik, transportlinjen).

På trods af at der er lagt mærke til de sundere alternativer, benytter han ikke kantine sundt varer, men har i stedet sin egen madpakke med. Dette ses generelt hos eleverne som blandt andet mener, at kantine varer er for dyre. Følgende udsagn er fra henholdsvis Ian og Anders:

"Ja og så.. sælge det lidt billigere end.. så der også er råd til det på en SU, hvis man ikke lige har fået sin madpakke med." (ibid.).

"Ja, hvis du skal have bare en stor – en stor portion middagsmad med en halv liter vand til. Det koster 50 kroner. Det er altså meget på, på en uge." (Anders, elev, transport- og logistiklinjen, transport, red.)

Faglæreren for transport, Vivi Bangtrup, mener, at den eneste ændring i kantine i forhold til sundhedsfremme, er fraværet af sukkerholdige varer, såsom energidrikke og slik. Slikket blev ifølge hende fjernet, da det blot stod og samlede støv og til sidst ikke solgte. Selvom fraværet af sukkerholdige varer måske er den eneste ændring, der er foretaget, ses denne fra ledelsens side som essentiel i forhold til sundhedsfremme. Ifølge vicedirektør og chef for erhvervsuddannelser, Jens Knudsen, har det eksempelvis været vigtigt at sløre og fjerne usunde sukkerholdige varer for netop at sikre, at:

"de [eleverne] [ikke] fylder sig med energidrikke og alt muligt andet i det her sted – på det her sted. Så dermed også kigge på vores sortiment i vores kantine." (Jens Knudsen, vicedir., chef for erhvervsuddannelser).

Ovenstående er Lars Dalsgaard, som er faglærer for auto enig i. Hvis man spørger ham, er fraværet af nævnte "sukkervarer" den vigtigste ændring, der har været i kantine. Det er nu muligt at:

"[...] stille sin mad ned på disken uden den står fuld af slik [...] og det gør da en hvis forskel tror jeg, at det [energisdrikke] bliver forbudt i en klasse, men efter at de så er forsvundet fra kantinen, så ser vi dem stort set ikke mere." (Lars Dalsgaard, faglærer, automekanikerlinjen).

I forlængelse heraf forklarer Peter Møller, faglærer for auto, at kantinen til at begynde med var utilfredse med denne ændring, da de tabte omkostning. Dog skal man med denne udtagelse have for øje, at det *ikke* er kantinens eget udsagn, hvorfor det ikke er muligt reelt at se, hvorvidt kantinen *har* lidt et stort økonomisk tab.

Ifølge eleverne er det forskelligt, hvordan de påvirkes af kantinens sunde ændringer. For autoeleven, Daniel, kommer den personlige effekt an på, hvem man er og Ian nævner i forlængelse heraf, at:

"Det er ikke sådan, det springer frem i mit hoved sådan man har lyst til det. Det er en mulighed, man kan vælge og vrage" (Ian, elev, transport- og logistik, transport).

Som det nævnes i ovenstående er det altså forskelligt, hvordan ændringerne i kantinen påvirker eleverne og hvordan de benytter kantinen. I forlængelse af dette påpeger faglæreren for transport, Mogens Dahl, at der ikke er registrering af elevernes brug eller sundhedsvaner i forhold til deres sundhedsvaner, hvorfor det ikke er muligt at sige, hvordan eleverne decideret bliver påvirket af de nye ændringer. Dette udtrykkes i nedenstående:

"Altså, vi har ikke en registrering af.. Altså, de går rigtig meget op i kantinen. Men vi har ikke nogen registreringer af, hvad deres vaner er kantine-mæssigt. Der er en del, der har madpakker med og gør i det, men deres kantinevaner og sådan noget, det har vi godt nok ikke ret meget styr på, om de, hvad de bedriver der. Det er ikke. Der har vi ikke stået. Altså, der har været folk her, der har talt og lavet en gang ikke i forbindelse med fodsporene og få dem ind og sådan noget, men det er jo også lige så meget fordi, vi har jo almindelige kursister, der er her, så det er jo ikke kun grundforløb og EUD og sådan noget, der er en masse andre ting i huset."

(Mogens Dahl, faglærer for transport).

Afslutningsvis kan på baggrund af ovenstående siges, at eleverne, trods nøglehulsmærkning og reklamering for sundere kantine, generelt har deres egne madpakker med, da de finder kantinens priser for dyre. Dertil ses fraværet af energisdrikke og slik som den største ændring i kantinen, hvorfor energidrikkerne stort set ikke længere ses på skolens grund. Sidst men ikke mindst er det ikke registreret, hvorvidt kantinens ændringer påvirker elevernes sundhedsvaner.

Energidrikinitiativet

Fra ledernes synspunkt er de rigtig glade for, at de selv og lærerne er blevet ”klogere”, så de forstår at sætte et fokus på sundhed i forbindelse med energidrikindtag, og ikke bare ”forbyde” det. De oplever endvidere, at lærerne giver udtryk for en meget positiv fremgang i elevernes energiniveau efter at energidrikkene er fjernet fra kantinens sortiment samt forbudt på klasserne. Nedenstående citat er af uddannelsesleder Henning Grøn Thorsen om den største ændring, han kan pege på i forhold til elevernes sundhed på UCH:

”Ja, de er lidt nemmere at have med at gøre, for de er ikke så højt oppe i gear – blandt andet fordi de har fjernet de energidrikke og det, de havde. Det gik der jo meget af. Det er sådan set det, jeg har hørt mest til, at man kan mærke forskellen på. Det er lidt nemmere at have med eleverne at gøre, for de er ikke så højt oppe at ringe fra morgenstunden af, fordi de ikke er startet med en energidrik og de er lidt mere vågne, når de får noget mad fra morgenstunden og sådan. Det kan de godt mærke forskellen på – men igen- det er andenhånds [information]” (Henning Grøn Thorsen, Uddannelsesleder, red.).

I tråd med ovenstående var alle de adspurgte lærere meget begejstrede for, at energidrikkene er forsvundet. Flere af dem har haft dem forbudt i deres klasser i nogle år, men efter de er fjernet fra kantinen, så mener flertallet, at de næsten ikke ser dem mere. Kursuscenterleder, Axel Møller, mener dog stadig, at eleverne har dem, når de møder ind på skolen, men faglærer Lene Hviid Kristensen forklarer, at bare et meget begrænset indtag har haft en mærkbar effekt.

”Men jeg synes, efter vi har sagt i vores klasse i hvert fald, at i timerne der vil vi ikke se de her energidrikke, og vi vil ikke se altså sukkerholdige drikke, sodavand og sådan noget. Det må de ikke drikke i timerne, men i deres pauser kan vi ikke bestemme. Og det begrænser mængden af indtaget i løbet af dagen. Og det kan vi sagtens mærke. Der har været en væsentlig forskel.” (Lene Hviid Kristensen, faglærer).

Også faglærerne, Lars Dalsgaard og Peter Møller, på automekanikerlinjen oplever en meget positiv effekt hos deres elever, og begge er meget begejstrede for initiativet, de efter eget udsagn selv har haft praktiseret på deres klasser i flere år. Før energidrikstiltaget oplevede de, at deres elever blandt andet ikke kunne sove om natten og mødte op ”totalt søvnige”. Peter Møller har endvidere oplevet, at han har haft elever, han ikke kunne komme i kontakt med grundet energidriks-indtag:

”Jeg har faktisk haft nogle elever, som jeg ikke har kunnet komme i kontakt med, for de var sådan lidt, de var slet ikke nærværende, og så finder man ud af, at de drikker sådan en 4-5 stykker hver dag. Det kan de ikke omsætte.”(Peter Møller, faglærer, automekanikerlinjen).

Lene Hviid Kristensen påpeger i forlængelse heraf, at der er blevet mere ro på klassen, da uroen, som energidrikkene og andre sukkerholdige drikke medførte, er forsvundet.

De interviewede elever har udmærket bemærket initiativet, og de oplever, at lærerne håndhæver det på klassen, men at de ikke tror, at de vil sige noget til dem, hvis de gør det i deres middagspause. Deres oplevelse er i tråd med lærernes, at mange drak det i starten, men at de stort set ikke ser nogen drikke det længere. De ser dog folk drikke sodavand, da de stadig findes i kantinen og i automater. De udtaler sig ikke om deres egen holdning hertil.

Motionsinitiativet. 45 min koncentration eller power breaks

Det er forskelligt, hvordan motionen for eleverne forekommer for UCH's grundforløbselever. Eleverne på transport har 45 minutters motion, hvorimod autoeleverne har omkring 15 minutters power breaks. For transporteleverne foregår de 45 minutters motion i henholdsvis Idrætscenter Vest og fitnesscenteret, hvorimod autoelevernes power breaks foregår på stedet i klasselokalet eller den pågældende kontekst. I følgende analyseres først og fremmest de 45 minutters motionsaktivitet med inddragelse af elevernes, lærernes og ledernes synspunkter, efterfulgt af en analyse af autoelevernes power breaks. Her belyses det, hvordan disse foregår og hvilke udfordringer, der er ved dem. Afslutningsvis illustreres, hvilke problematikker, der generelt er ved inddragelse af motionen for UCH's grundforløbselever set fra lærernes og ledernes synspunkt.

45 minutters motion – transporteleverne

45 minutters motion i undervisningen er et af den nu forhenværende regerings tiltag til ungdomsuddannelserne og generelt er der blandt transporteleverne enighed om, at de 45 minutters motion og turen til idrætscenteret samt fitnesscenteret tirsdage og torsdage fungerer utrolig godt. Idræts- og fitnesscenteret giver forskellige muligheder for at udfolde sig aktivt og beskrives af eleverne som henholdsvis ”gammeldags” (idrætscentret) og ”fancy” (fitnesscentret). Hvor eleverne i Idrætscenter Vest primært dyrker holdsport som badminton, basketball, volleyball, håndbold og fodbold, er det i højere grad individuelle aktiviteter som styrke- og cardio-træning, der udøves i fitnesscentret. Fra lærernes side er der ingen

restriktioner for rækkefølgen af træningen under de 45 minutters motion. Ian, som er elev på transportlinjen, nævner, at:

"Hvis du har lyst til at træne et kvarter og så bagefter gå op og spille noget fodbold, jamen så er det det, du gør eller spille et kvarters fodbold og træne resten af tiden, så er det det, eller spille noget badminton eller basketball eller håndbold.." (Ian, elev, transport- og logistik, transport).

Fitnesscenteret nævnes som værende mere seriøst end idrætscenteret, idet det her er den enkelte, der er fokus på. I denne forbindelse har eleverne fået inspiration og hjælp udefra med henblik på nye øvelser, de kan lave. Dog har der ikke været succes med at fastholde og integrere øvelserne, som den besøgende instruktør kom med. Dette skyldes, ifølge Anders, manglende struktur. Fra hans synspunkt har eleverne manglet et decideret program som retningslinje for træningen og derfor er en del af eleverne faldet tilbage til de vante øvelser og træningsmæssige rutiner. Dette uddybes af Anders i følgende udsagn:

"[...] det [øvelserne] prøvede man måske de første to måneder – tre gange efter, hun have været der. Så, så tror jeg egentlig folk de faldt tilbage i at tage en cykeltur, hvis det var det, de fik lyst til eller vægttræning, hvis det var det, de fik lyst til eller.. Der skulle måske være sådan noget mere [...] i hvert fald i fitnesscenteret måske noget mere, hvad skal man sige, program på af en eller anden art. [...] Men er også svært, det er svært at komme 20 mand sammen – vi starter ud med at løbe og cykle og så vægttræner vi allesammen bagefter. Det fungerer måske ikke." (Anders, elev, transport- og logistiklinjen, transport, red.)

Ifølge informanterne er holdsport mere populært blandt eleverne end den individuelle styrketræning, da *"folk de primært spiller fodbold eller badminton."* I denne forbindelse spiller lærerne en motiverende rolle.

Informanterne nævner blandt andet, at lærerne ofte er aktive sammen med eleverne og deltager i fodbold-, badmintonkampe eller tager med på løbeture. Informanterne er alle enige i, at lærerne er klædt på til at instruere i deres særømråder og det hjælper, at de selv er aktive og er sportsinteresserede. Anders udtrykker det således:

"De er med, de er med begge to [Lene og Mogens] og det er det der med, at de er med begge to og det smitter jo af." (Anders, elev, transport- og logistiklinjen, transport, red.)

Ser man derimod på demotiverende elementer under de 45 minutters motion, nævnes de elever, der ikke deltager i aktiviteterne. Dette er et irritationsmoment for informanterne, hvilket Anders udtrykker i nedenstående citat:

"[...] det eneste, der for os der sådan deltager, det er, at det er sådan set demotiverende eller decideret irriterende at sidde og se på, at folk de bare sidder og kigger i deres telefoner i sofaen [...] Eller bare sidder på en bænk og kigger på. [...] Hold kæft, det er irriterende at se på, det der dovenskab der." (ibid.).

Han nævner i forlængelse heraf, at alle, i hans optik, kan og skal være med på det niveau, der passer til vedkommende:

"[...] det kan godt være, det kan godt være, at du ikke løber fire kilometer i fuld spurt, men alle og enhver kan fandeme gå fire kilometer på et løbebånd." (ibid.).

Budskabet i ovenstående citat bakkes op af kursusleder Aksel Møller, som udtaler, at alle eleverne skal deltage på et eller andet niveau. Der bliver fra lærernes side holdt skarpt øje med "bænkevarmerne", som får til opgave at agere heppekor på sidelinjen såfremt de ikke selv har mulighed for at deltage i den fysiske aktivitet på banen. Trods modstand fra en gruppe af eleverne, forsøger lærerne at få alle elever til at deltage på det niveau, der er muligt for dem. Denne modstand kan ifølge Aksel Møller forklares med, at den mindre aktive elevgruppe på en eller anden måde er belastede hjemmefra samt på det sociale plan:

"[...] på vores grundforløb har vi mange elever, som har været udfordret, som måske har været udsat for nogle ting i hjemmet, og som har været udsat for mobning. De bryder sig ikke om at udstille sig selv foran de andre, og det er altså en del af det. Nogle af dem er ikke særligt godt socialt velkørende, og det vil sige, når de skal ud og lave sådan et fælles arrangement som det er i et idrætscenter at skulle spille sammen, så har de svært ved at begå sig socialt. Og nogle har svært ved at smide tøjet, fordi de er flove over deres egen krop. Og det er, som Lene siger, jamen altså de flytter nogle grænser, og vi tror, det er sundt, men vi presser dem ikke til at gøre noget, der er ubehageligt, men vi flytter deres grænser." (Aksel Møller, kursuscenterleder).

Nogle elever har altså svært ved at indgå i det sociale grundet personlige omstændigheder og netop dette er begrundelsen for, at Aksel Møller finder motionsinitiativet essentielt. Fra lærernes side kan noget af elevernes modstand og sociale barriere nemlig imødekommes ved netop at fortsætte med den fysiske aktivitet, da dette kan flytte nogle grænser hos eleverne og hjælpe på det sociale.

Lene Hviid Kristensen, faglærer, er enig i Aksel Møllers udtagelse og det faktum, at nogle af eleverne "tabes lidt." Trods dette bider hun for det første mærke i, at de alligevel har været oppe på 45 deltagende elever, hvilket er rekorden for holdet. Dertil påpeger hun, at der hos nogen af eleverne ses fremskridt og som flytter sig i forhold til motionen. Hun påpeger, at der er elever, som er stoppet med at ryge, motionere mere og er

begyndt at gå meget op i sundhed, hvorfor hun mener, at UCH med motionsinitiativerne skubber eleverne i den rigtige retning. Dette er Mogens Dahl enig i. Han mener, at de 45 minutters motion i skoletiden helt sikkert har flyttet på sundhedstilgangen for de elever, som ikke tidligere på samme måde som nu var orienteret omkring sundhed, motion og bevægelse. I forlængelse heraf ses mindre fremskridt for de elever, der i forvejen er fysisk aktive. Dette illustreres i nedenstående citat:

”Vi har helt sikkert flyttet nogle af dem fra start til slut, hvor de har en, en jeg ved ikke, om man kan sige bedre, men de har en anden og anderledes tilgang til sundhed og bevægelse nu end da de kom. Det er der ikke tvivl om. Vi har også nogle imellem, som er fit for fight og motionerer og træner og styrketræner og hvad ved jeg, der er ikke noget nyt under solen for dem som sådan.” (Mogens Dahl, faglærer, transport- og logistiklinjen).

Da informanterne fra transport i interviewet berører de power breaks, som udøves på autolinjen, nævner de alle, at de foretrækker de 45 minutters motion fremfor power breaks, hvor den fysiske aktivitet blot sker på stedet. Ifølge Ian skyldes dette, at de 45 minutters fysisk aktivitet:

”[...] giver også en lyst til at træne og nogle muligheder og overskud til at komme ud og gøre det i stedet for at gøre det efter skole, hvor man måske er lidt træt og tung i hovedet og der er tusinde andre ting, der skal ordnes.” (Ian, elev, transport- og logistik, transport).

I og med at motionen fylder en del i undervisningen behøver eleverne, ifølge Ian, på den måde ikke, at tænke på motionen i fritiden. Både lærerne og ledelsen er enige med eleverne i, at de 45 minutters motion virker. Begge nævner reformen som værende en hjælpende hånd for at få eleverne i bevægelse og især lederen, Jens Knudsen, mener, at den nu forhenværende sundhedsminister, Antorini, med dette tiltag i reformen har gjort det godt i forhold til sundhedsfremme på erhvervsskoler. Eksempelvis nævner Lars Dalsgaard, at lærerne nu har reformen at støtte sig op ad og ser vigtigheden i, at motionen nu er en del af pensum, hvorfor det på den måde er nemmere at få eleverne med.

Power breaks – eleverne på automekanikerlinjen

Power breaks er de cirka 15 minutters pauser med bevægelse, som eleverne på autolinjen som udgangspunkt har tre gange dagligt – hvis tiden dog er til det. Er den pågældende dag for travl, droppes power breaks. For lærerne på autolinjen kan det nemlig være en udfordring at integrere regeringens krav om 45 minutters motion i skoledagen, hvorfor det på autolinjen, af økonomiske årsager, bliver til power breaks i stedet, såfremt der er tid til det. Udfordringen for lærerne er nemlig, at det ikke altid er lige let at tage eleverne ud af det, de har gang

i på et givent tidspunkt for at give dem power breaks. Lars Dalsgaard udtrykker denne problematik i nedenstående citat:

"[...] det [er] pædagogisk lidt svært og tage dem ud af.. hvis de nu er et hold i gang med en bil der, nogle andre sidder ved en computer der og nogle tredje sidder ved en computer et andet sted – lige pludselig at få dem samlet og bruge 10 minutter – et kvarter på motion." (Lars Dalsgaard, faglærer, automekanikerlinjen).

De dage hvor power breaks er på dagsordenen udføres de morgen, middag og slutligt inden eleverne får fri. Som det fremgik i analysen af transportelevernes 45 minutters motion, er der ligeledes obligatorisk deltagelse i power breaks. I denne forbindelse "trues" eleverne med ikke at få fri, hvis ikke de deltager. Indenfor power breaksenes 15 minutters varighed nævner informanterne, at der laves øvelser såsom arm- og mavebøjninger, planke samt burpees. Sidstnævnte definerer Kasper som værende:

"[...] det er, hvor du hopper, altså du hopper op – hop, stræk, klapper og så går ned i squat og springer herved på jorden og så springer du en ud, tager en armstrækning, springer ind igen og så op og klapper." (Kasper, elev, automekanikerlinjen).

Formålet med disse er ifølge Emil *"Bare lige for, for sådan lige at komme i gang – lige få sådan en lille opfrisk."* (Emil, elev, automekanikerlinjen).

Hver morgen indledes med opvarmning af led samt udstræk af ryg, hvilket har et forebyggende formål. Emil forklarer:

"Det er for ikke at få skader og sådan noget [...] Typisk kommer vi jo til at – hvis du skal stå og læne dig op ad motoren, så kommer vi jo typisk til at stå foroverbøjet i længere tid og sådan noget. Så kan du godt få problemer med ryggen og hvis du ikke løfter ting ordentligt, så kan du godt få problemer med både ryg og mave og led og sådan noget." (Emil, elev, automekanikerlinjen).

I forhold til motionen på grundforløbet er der ændringer på vej. Som nævnt indledningsvist er både en økonomisk og praktisk udfordring på autolinjen at indføre kravet om 45 minutters motion, men dette ændres næste år, hvor eleverne på grundforløb 1 – ligesom transportlinjens elever – tager ud af huset en eftermiddag om ugen og laver motion. Herved kommer der på sigt til at være aktiviteter på tværs af linjerne. På den måde kommer de nuværende power breaks på autolinjen til at glide ud i sandet grundet planen om skemalagt 45

minutters motion. Dette forudser både Lars Dalsgaard og Peter Møller som værende nemmere for planlægningen af undervisningen.

Motion på UCH generelt – problematikker

I forhold til motionen nikker både Lene Hviid Kristensen og Aksel Møller, kursusleder på auto, ja til spørgsmålet om, hvorvidt det ville være gavnligt om nogen satte sig ned og forsøgte at udvikle nogle pædagogiske former, hvor hensynet med de 45 minutters motion blev klaret samtidigt med, at eleverne lærer noget i en given undervisningssammenhæng. Aksel Møller mener, at dette ville gavne elevernes indlæring ved netop at lære gennem den fysiske aktivitet. I forlængelse heraf efterlyser lærerne, især Aksel Møller, kurser, som kan være med til at hjælpe lærerne på vej i forhold til både at motivere eleverne og samtidig få bedre kundskaber til undervisning i sundhed, motion og bevægelse. Dette uddybes under afsnittet "10. Har vi de rigtige værktøjer, kursus etc."

Ud fra ovenstående delanalyse ses først og fremmest, at informanterne på transportlinjen kan lide de 45 minutters motion og foretrækker det fremfor power breaks. Hvad angår fitnesscenteret finder de det ikke let at integrere de øvelser, en instruktør er kommet med, da eleverne mangler en form for træningsprogram. Idrætscenter Vest ser informanterne som værende mere populært blandt eleverne end fitnesscentret, da de fleste elever i de 45 minutter dyrker holdsport som basketball, volleyball, badminton, håndbold og fodbold. I disse sportsgrene deltager lærerne, hvilket eleverne synes er godt, da det er motiverende for dem. Derimod er det demotiverende for informanterne, at der er nogle elever, som ikke deltager i den fysiske aktivitet, men blot kigger på. Lærerne forsøger at integrere alle, men finder det svært grundet modstand fra en del af eleverne. Dette forklarer lærerne med, at nogle af eleverne har det svært med det sociale samvær, men man bruger netop motionen for at løsne op for denne barriere. Endvidere viser det sig, at de elever, som ikke var særligt orienterede mod motion og bevægelse, har rykket sig en del efter indførelse af de 45 minutters motion.

Hvad angår autolinjen finder lærerne det svært at inkludere regeringens krav om 45 minutters motion, hvorfor det i stedet bliver til power breaks af en varighed på cirka 15 minutter, hvis tiden er til det. Lærerne synes, det er svært at trække eleverne ud af det, de nu har gang i for at lave 10-15 minutters motion. Informanterne fra autolinjen påpeger, at power breaksene er opfriskende og dertil er morgensens udstræknings- og opvarmningsøvelser forebyggende i forhold til det fysiske arbejde, de har og som der venter dem.

Afslutningsvis nævner lærerne og lederne problematikker ved inddragelse af motionen for grundforløbseleverne. Både Lene Hviid Kristensen og Lars Dalsgaard er enige i, at det kunne være en god idé,

hvis motionen kunne benyttes som indlæringsmetode til et givent område, så eleverne lærer gennem den fysiske aktivitet.

Endvidere nævner Aksel Møller samt Jens Knudsen, at det ikke er alle lærerne på auto, der har tilstrækkelig viden i forhold til at udføre øvelserne i power breaks. Aksel Møller efterlyser derfor kurser for at gøre lærerne mere kompetente og motivere dem for at de derved kan få eleverne med på øvelserne.

Rygestopinitiativet

Generelt har der været meget ringe tilslutning til rygestopkurserne, på trods af, at der ifølge informanternes egne udsagn er mange rygere (alt mellem 50-80 procent nævnes) og de har to lærere, der er uddannet instruktører. Kursuscenterleder Aksel Møller fortæller:

" [...]der var ikke én eneste, der tog imod det tilbud. [...] Jamen, så, så blev vi enige om, at vi prøver én gang til, og hvis der ikke er nogen, der tilmelder sig, så gør vi ikke mere ved det. Men der var ingen tilslutning overhovedet. Eller nogen interesse i at deltage i sådan et rygestopkursus." (Aksel Møller, kursuscenterleder).

De mener, at dette kan skyldes det, at kurserne ligger både udenfor skole –og arbejdstiden, hvorfor eleverne hellere vil hjem. Et andet problem er ifølge faglærer Lene Hviid Kristensen, at de ikke har kunnet køre rygestoppet, da de ikke har fået bevilliget timer til det. Kursuscenterleder Aksel Møller forklarer dog, at de aldrig "nåede så langt" i planlægningen grundet den manglende tilslutning.

Dog mener uddannelsesleder Henning Grøn Thorsen, at de gennem oplysning og lungekapacitetsmålinger har skabt større fokus på rygning, og dermed givet stof til eftertanke. Han fortæller, at instruktørerne har været "aktive" på den måde, at de har været rundt og hænge plakater op og, igen, sætte fokus på rygning og dets skadelige effekter. Faglærer på automekanikerlinjen oplever endvidere, at når han inddrager en lungekapacitetsmåler i hans undervisning, så bliver eleverne overraskede og søger at "forbedre" denne, ved blandt andet at kvitte cigaretterne. Både han og hans kollega Lars Dalsgaard oplever, at der er kommet mere fokus på de skadelige effekter ved rygning, men de ved ikke, om det reelt set har en positiv (reducerende) effekt på andelen af rygere.

Eleverne har hørt om rygestopkurserne, og at man kan få målt sin lungekapacitet i "sådan noget apparat". Kasper, der er elev på automekanikerlinjen, ryger selv men har ikke benyttet sig af tilbuddet, på trods af, at han er bekendt med tiltaget og det, at der er blevet uddannet to instruktører til samme formål. Det samme gælder

Ian, der har været holdt med at ryge og nu er startet igen. Han mener, at årsagen til at han ikke vil deltage i kurset skyldes det, at han selv har remedierne til det, hvis bare han mentalt er klar:

"[...] er det noget, jeg kan klare selv, så er det nok fordi det er meningen, og er det fordi, jeg skal have hjælp, så er det sgu nok ikke fordi, jeg er klar til det mentalt." (Ian, elev, transport- og logistik, transport).

Vægtstopinitiativet

Når informanterne bliver spurgt ind til deres kendskab til vægtstopinitiativet, svarer de alle, at de ikke har hørt om dette. De har en anelse om, at det har noget at gøre med at tabe sig, spise sundt og dyrke motion, men ved ikke decideret, hvad initiativet indeholder. Af informanternes egne erfaringer, er der ikke rigtig nogen, der benytter tilbuddet. Ifølge Lene Hviid Kristensen har formålet med vægtstoppet været, at:

"[...] det var et tilbud til eleverne, dem som, som var overvægtige eller dem som havde lyst til at gå ned i vægt [...]" (Lene Hviid Kristensen, faglærer)

Ledelsen og lærerne anerkender også, at vægtstopkurset ikke har fungeret optimalt. Uddannelsesleder, Henning Grøn Thorsen pointerer, at:

"Jamen, man har forsøgt på det, men jeg synes ikke, det har været nogen succes sådan umiddelbart. Det har ikke fået ret mange til at melde sig på eller komme i gang med det – hvis det overhovedet har fået nogen. Så det vil jeg sige, det har været op ad bakke." (Henning Grøn Thorsen, uddannelsesleder).

Ovenstående kan ifølge Lene Hviid Kristensen skyldes, at kurset har ligget udenfor elevernes undervisningstid, og her vil eleverne hellere hjem end at blive på skolen. Derfor har det, efter Lenes mening, været svært at få eleverne til at hoppe på, da motivationen til kurset skal komme fra eleverne selv og ikke fra lærerne.

Der er ellers fra skolens side forsøgt med personer til at fortælle om vægtstoppet, men Lars Dalsgaard nævner i interviewet, at den ene – Inge Lise – er stoppet uden videre og Jens Knudsen påpeger, at der har været nogle konsulenter omkring det, men de opgav i sidste ende. Ifølge Lars Dalsgaard har de simpelthen ikke kunnet kommet igennem til eleverne med informationer omkring vægtstop.

De informanter, der er elever på autolinjen nikker endvidere ja til spørgsmålet om, hvorvidt sundhedsinitiativerne kan rangeres således, at de mest kendte blandt eleverne er morgenmadsklubben, dernæst motion, rygestop og vægtstop. Der er altså lille interesse for dette initiativ.

Meninger om organisering af sundhed (tværgående)

Sundhedsrådet

Ledelsen anerkender, at sundhedsrådet bare "ikke har fungeret", og at det ikke er blevet taget alvorligt nok. Kursuscenterleder Aksel Møller mener, at Jyta (fra Hjerteforeningen, red.), havde et stort stykke arbejde med at "samle" folk til møderne samt at få sat en dagsorden. Han mener endvidere, at der var ret stor modstand mod rådet, fordi det forstyrrede dagligdagen. Dette uddybes i nedenstående:

"Fordi det gik ind og forstyrrede den almindelige hverdag, og selv møderne i starten kunne folk komme i tanke om at udeblive fra uden at give besked, og det vil sige at allerede der, er det et tegn på, at det bliver nedprioriteret. Og det var hvert fald min fornemmelse, at de der møder egentlig døde ud- altså jeg har ikke rigtig været til nogle møder i lang tid i det der sundhedsråd, som jeg har været en del af. Jyta arrangerede det i starten, og det var et godt initiativ, men i og med at der ikke kom noget output fra dem, og i og med at folk ikke har lyst til at engagere sig i det, så blev det ikke til mere." (Aksel Møller, kursuscenterleder).

Når interviewereren spørger ind til sundhedsrådet blandt lærere og elever, så mødes det ofte med uforståenhed hos informanterne, der for de flestes vedkommende ikke er klar over, at det eksisterer. De, der har været involveret heri oplever, at "interessen" for det faldt med tiden, samt at overskuddet simpelthen ikke var til det. Faglærer på automekanikerlinjen, Peter Møller fortæller, at det startede godt, men at der ikke var tid til den ekstra arbejdsbyrde.

"[...] men altså det startede sådan set egentlig fint med at man skulle alt muligt. [...] Men når du begynder at tage det ene med og det andet med, så lige pludselig så skal man faktisk have en ekstra lærer for at kunne opfylde de krav for - altså indenfor samme tid [...] Altså, vi blev sat ned i tid og skal nå mere, og så kommer der et helt nyt område, som Sundhedsrådet. Og så begynder det, og det vil vi godt forstå, men vi meldte fra, meldte fra, meldte fra, fordi vi ikke kunne nå det." (Peter Møller, faglærer, automekanikerlinjen).

Denne følelse anerkender kursuscenterleder Aksel Møller, der godt kan forstå det problematiske i, at lærerene oplever, at hele projektet bliver trukket ned over hovedet på dem. Sundhedsrådsmøderne har dog ligget således, at de var sidst på eftermiddagen og indenfor både arbejds- og undervisningstiden, således både lærere og elever havde deltagelsesforudsætninger.

Faglærer på transport- og logistiklinjen, Vivi Bangtrup, påpeger en anden problematik, da hun spørges til, om Sundhedsrådet er et fornuftigt tiltag, nemlig det, at målet hermed er uklart. Det er noget, der for hende gør det svært at "navigere":

"Jo, men nogle gange, der har det været lidt svært at navigere i de tiltag der har været lavet. Altså, hvad er det lige for en hest, vi skal spille på og alle de der muligheder, der er dukket op. Hvor vil de hen- altså hvad er MÅLET?" (Vivi Bangtrup, Faglærer, transport- og logistiklinjen)

De adspurgte elever var som sagt ikke bekendt med "Sundhedsrådet", men hos dem vakte tanken om, at de kunne få deres meninger og holdninger igennem stor interesse, og de mente, at det lød som en rigtig god idé. Dog pointerede de vigtigheden i, at møderne lå indenfor undervisningstiden, da eventuel deltagelse fra eleverne, i deres optik, ellers vil være begrænset.

Organisering af ryge/vægtstop: In-house UCH eller i kommunen?

Der er blandt eleverne enighed om, at organiseringen af ryge- og vægtstop skal foregå på UCH. De ser kommunens opgave som værende noget andet. Eksempelvis påpeger Emil, elev på autolinjen, at ryge- og vægtstop ikke er kommunens problem, men at de i højere grad skal træde til, hvis det drejer sig om "misbrug og sådan noget." Daniel udtaler i forlængelse heraf, at:

"Jeg tror også, det er mere seriøst, hvis det bliver skolerne. [...] Kommunen er ikke særlig vigtig. Jeg tror ikke, folk de tænker på, at kommunen er sådan særligt.. Altså noget stort. Folk de går ikke og tænker på kommunen [...] Ja kommunerne har vist ikke noget at skulle have sagt, føler jeg." (Daniel, elev, transport- og logistiklinjen, automekaniker, red.)

Ledelsen mener derimod, at det kunne være en idé at få nogle fra kommunen ud på skolen med henblik på ryge- og vægtstop. Uddannelsesleder, Henning Grøn Thorsen, mener, at det ville gavne at få en udefra til at udfordre skoleens elever. Han pointerer, at nogle lærere på forhånd havde trukket på skuldrene og "tilkendegivet, at det her, det var spild af tid." Derfor ville det være en god idé, hvis nogen fra kommunen gav en hjælpende hånd – også i forhold til demotiverede elever, så:

"[...] eleverne de var meget demotiveret, så kunne der være kommet en fra kommunen udefra og afholdt en seance omkring det her. Det kunne måske have givet et helt andet resultat. Det giver sommetider noget at få en udefra til at gøre det." (Henning Grøn Thorsen, uddannelsesleder).

Blandt lærerne er der forskellige holdninger til og perspektiver på, hvorvidt det skal ligge i kommunen eller på UCH. De ser både fordele og ulemper ved det ene og det andet sted, da eleverne kan tilbydes noget forskelligt. Eksempelvis nævner Vivi Bangtrup, faglærer for transport, at der er forskel på, hvordan rygestoppet vil være for eleverne i henholdsvis kommunen og på UCH. Hun pointerer, at fordi overvægtige elever ofte har lavt selvværd er chancen for at de går til kommunen og beder om hjælp relativt lille. UCH giver derimod mulighed for at eleverne bliver "nurset" (Vivi Bangtrup, faglærer, transport- og logistiklinjen, red.), bliver taget hånd om og ikke mindst set i øjenhøjde, hvilket i højere grad vil kunne hjælpe dem.

Aksel Møller forklarer først og fremmest, at viljen til at stoppe med at ryge er personlig og at det skal komme fra eleverne selv. Netop derfor tror han, at der ville være en pointe i, at flytte ryge- og vægtstoppet væk fra UCH og lade det være op til den enkelte elev at gøre det i deres fritid – netop fordi ryge- eller vægtstoppet skal ske af egen fri vilje og ikke noget, som skolen "tvinger" ned over eleverne. Han tror nemlig, at eleverne vil relatere det til undervisningen, hvis ryge- og vægtstopkurserne ligger på UCH. Derved er der risiko for, at det er noget, de ikke finder rart. Han uddyber dette i nedenstående citat:

"Altså, nogle er blevet tvunget til at tage sig en uddannelse og valgt at komme her. Og når vi tilbyder rygestop i forlængelse af undervisningsforløbet, så vil de føle, jamen det er måske en del af undervisningen her på adressen, og vi har sgu fået nok undervisning, vi vil gerne hjem. Men jeg har en tro på, at hvis de får tilbudt noget rygestop og kan gå sammen i grupper og så sige, at det her, det vil vi gerne, og det foregår nede på kommunen, så er det udenfor skolens adresse, og så kan det være en anden motivation, der driver dem."

Lars Dalsgaard mener derimod, at en mulighed er, at kurserne ligger begge steder. Han mener nemlig ikke, at de på UCH er eksperter indenfor disse to felter, hvorfor det er en god idé at sende eleverne videre i systemet. Han uddyber dette og forklarer, at uanset hvor gode holdninger de har på UCH omkring ryge- og vægtstop, er de hverken eksperter af den ene eller anden slags, hvorfor det er en idé at sende eleverne videre til nogen, der har mere forstand på det, end de har på UCH. Han forklarer:

"Hvis vi har begge muligheder, altså sådan at vi selv her lokalt har en del viden, og vi så sørger for at blive fælles om de rigtige holdninger [...] Så er vi i gang. Når så vi møder elever, som rent faktisk har et problem med diæten eller, så skal vi [i] systemet [have] lejlighed og mulighed for at tage telefonen med det samme og ringe til de rette vedkommende i den kommune, hvor de nu hører hjemme." (Lars Dalsgaard, faglærer, automekanikerlinjen).

På baggrund af ovenstående kan det således siges, at der fra elevernes side ikke er interesse i, at flytte hverken ryge- eller vægtstopkurserne ud til kommunen. Elev-informanterne fra autolinjen tillægger nemlig ikke kommunen stor betydning og mener ikke, at det er deres opgave at varetage dette. Ledelsen og lærerne er dog uenige om, hvorvidt kurserne skal ligge det ene eller det andet sted, eller om de skal ligge begge steder. Uddannelsesleder, Henning Grøn Thorsen, samt faglærer for autolinjen, Lars Dalsgaard, mener dog, at det kan være en idé at inddrage kommunen for henholdsvis at motivere eleverne og dertil bruge kommunen som eksperter på et område, de ikke i samme grad har forstand på, på UCH. Vivi Bangtrup ser derimod en fordel i at lade det være skolens opgave, da de i højere grad en kommunen kan "nurse" om eleverne og være på deres niveau. Aksel Møller mener derimod, at det er elevernes eget ansvar, hvorfor han mener, at ryge- og vægtstoppet skal flyttes udenfor UCH og gøres af elevernes egen fri vilje.

Sundhed, karriere og job

Lederne mener, at arbejdsgivere naturligvis foretrækker sunde lærlinge/elever. Uddannelsesleder, Henning Grøn Thorsen, forklarer:

"Ja, der er ikke nogen tvivl om, at hvis der kommer sådan en ung mand hen og søger praktikplads og strutter af sundhed og har en masse energi fremfor en, der kommer ind og vejer 40 kilo for meget og næsten ikke kan trække vejret, fordi der er tre trappetrin ned, så er jeg da godt klar over, hvem der får jobbet." (Henning Grøn Thorsen, uddannelsesleder).

Henning Grøn Thorsen mener endvidere, at der er kommet et øget fokus herpå, og generelt oplever både ledere og lærere, at arbejdsgiverne særligt har fokus på rygning og overvægt fremfor kost og motion. Faglærer på automekanikerlinjen, Peter Møller, fortæller i nedenstående om en situation, han har oplevet tre-fire gange:

"Ham der, han er egentlig god nok, du har der, men ved du hvad, hvis du kan få ham til at holde op med at ryge, så har han en plads her fra første august. Den har jeg hørt før." (Peter Møller, faglærer, automekanikerlinjen).

Han fortsætter og fortæller om en konkret situation med en arbejdsgiver, der var særligt irriteret over det store tab af arbejdskraft ved at have en ryger ansat:

"Jeg var ude ved en arbejdsgiver [...] Han sagde til mig: "Prøv lige at hør her, hvis han går ud og ryger, så tager han 10 minutter derude, så kommer han ind igen. Jeg har givet ham et kort, han er stempet ind [...] men han ryger to cigaretter i timen. De tager altså 500 kroner i timen plus moms herude, det vil sige, han ryger for 200 på sådan en formiddag. Og 200 om eftermiddagen, det er 400 kroner (!) han ryger for i ren arbejdstid. Er det

kunden, der skal betale det? Det er ikke mig.” sagde han. [...] Og så kom jeg til at tænke ”Gud, det er sgu da rigtig”, hvis sådan en, han ryger 6 cigaretter om dagen i 10 minutter, det er en time. Det er 500 plus moms. ” (Peter Møller, faglærer, automekanikerlinjen).

Også Vivi Bangtrup, der er faglærer på transport- og logistiklinjen, oplever, at eksempelvis overvægtige ansatte er noget, man i høj grad snakker om vognmændene imellem. Hun mener, at fokuset på rygning afhænger af virksomhedens størrelse:

”[...] Fordi det tror jeg, der afhænger rigtig meget af, hvor stor virksomheden er. Hvis det er sådan en lille lokal vognmand med en 2-3 biler, så tror jeg faktisk, at han måske er lidt ligeglad, men er det en større vognmand, så betyder det noget.” (Vivi Bangtrup, faglærer, transport- og logistiklinjen).

De mener dog, at interessen stopper ved rygning og overvægt, og at en eventuel arbejdsgiver ikke interesserer sig for, om en ansat/potentiel ansat går eksempelvis i fitness. De to faglærere, Lars Dalsgaard og Peter Møller, på automekanikerlinjen påpeger endvidere, at deres elever er meget fysisk aktive i deres daglige arbejde.

”[...]De går og de kaster rundt med dæk, gearkasser og motorer, så vores branche er meget fysisk aktiv [...] De er h-e-l-e tiden i bevægelse” (Lars Dalsgaard, faglærer, automekanikerlinjen).

De påpeger endvidere, at det forholder sig meget anderledes med eleverne på transport- og logistiklinjen, der efter deres udsagn ”nok sidder 60 procent bagved et rat”. De ser dog også, at der, grundet den hårde fysiske belastning er relativt få, der er tilbage i mekanikerbranchen efter fem år. Lærerne mener, at der i de seneste år er kommet meget større fokus på sammenhængen mellem sundhed og karrieremuligheder, og det er noget, de gennem projektet har kunnet viderefordre til deres elever. Dette gør de blandt andet gennem ergonomiundervisning - noget de finder meget vigtigt på automekanikerlinjen. Lars Dalsgaard, der er faglærer på samme, uddyber:

” Men det som vi har, i hvert fald i løbet af det her projekt, og sammen med Henrik, vi har forsøgt, det er vi har forsøgt at vise dem ergonomi i forhold til det arbejde, de kommer til at skulle udføre ude på værkstederne. [...] men der er stadigvæk ting, som vi bør fortælle de unge mennesker om ergonomi. Altså, vise dem nogle gode arbejdsstillinger. Dét mener jeg faktisk, det er en af de ting, vi skal gøre her. Det har vi haft lejlighed til i forbindelse med besøg af Henriksen, men det synes jeg faktisk, man bør notere sig – at det skal vi hvert år. Kalde på eksperter.” (Lars Dalsgaard, faglærer, automekanikerlinjen).

Dog ved de ikke, om vigtigheden heraf *"rigtig er gået op for dem [eleverne] alle sammen"* (Lars Dalsgaard, faglærer, auto, red.), men det er noget, de fortsat ønsker fokus på, og noget de meget gerne ser eksperter bidrage til:

"Vi kan sagtens fortælle eleverne noget om det, men det har en værdi, at vi får en ekspert ind udefra." (Lars Dalsgaard, faglærer, automekanikerlinjen).

De interviewede elever er dog alle bevidste om, at der er en klart større efterspørgsel på sunde ansatte. De mener alle, at det er meget sandsynligt, at de vil blive spurgt ind til deres sundhedsvaner, og de ser en sammenhæng mellem sundhed og karrieremuligheder. Og de forstår det godt. I nedenstående fortæller eleven Anders fra transport- og logistiklinjen om, hvordan rygning kan være en belastning for arbejdsgiver:

"Det kan jo godt være, at, at du er nødt til at [ryge] hver time eller hver halve time... [...] Det holder jo ikke altså. Slet ikke hvis du, hvis du kører lastbil. Altså, du kan jo ikke standse lastbilen hver time og så ryge en smøg og så køre videre." (Anders, elev, transport- og logistiklinjen, transport, red.)

De er også bevidste om, at (dårlige) arbejdsstillinger *nu* kan give gener i arbejdsituationer fremtiden:

"Det giver jo både flere sygedage, hvis de har ondt i ryggen og noget, og det giver også mere fravær af den grund jo så. Men det er også bare fordi, at så kan de jo også have de samme mekanikere i længere tid. For hvis du er 40 og lige pludselig får dårlig ryg - og så du er nødt til at holde op med at arbejde. De vil gerne have, at du kan blive ved i noget længere tid." (Emil, elev, transport- og logistik, automekanikerlinjen).

De er bevidste om budskabet med ergonomiundervisningen og power breaks – på trods af, at de ikke ved, hvad det hedder:

"Det ved jeg egentlig ikke, hvad vi kalder det. Det er vel egentlig bare noget teoretisk undervisning omkring, hvordan vi kan forebygge skader på os selv, fordi værkstederne derude er begyndt at fokusere mere på [det] i løbet af årene. Hvis du tager 10 år tilbage, så er der jo meget værre. Altså, mekanikere, der er oppe i 40'erne nu – du finder stort set ikke nogen mekanikere, der er oppe i 40'erne nu, som ikke har dårlig ryg. Og det vil de jo gerne have lavt om på, så man kan holde til at arbejde noget længere." (Emil, elev, transport- og logistik, automekanikerlinjen)

Eleverne ved, at deres tid på arbejdsmarkedet som mekanikere er begrænset, hvis ikke de sørger for at inkorporere de bedre arbejdsstillinger i deres dagligdag. De er dog lige nu meget optimistiske og mener, at deres fremtid i sundhedsregi ser lys ud, og at de føler sig sunde, raske og smertefrie.

Har vi de rigtige værktøjer, kursus etc.?

Som påpeget under delanalyse "4.3: Motion på UCH generelt – problematikker" efterlyser lærerne pædagogiske værktøjer til at gøre den fysiske aktivitet til et indlæringsredskab og dertil mangler de kurser til at opnå bedre kompetencer til at udføre øvelser under både power breaks og 45 minutters motion i idrætshallen.

I forbindelse med dette er der fra ledelsens side etableret "Kroppen ud af skabet" på Døsvej, som er et skab, hvis indehold er remidiger til bevægelse, lærerne (og eleverne) har fri adgang til, og som lærerne kan benytte sig af. Vicedirektør og chef for erhvervsuddannelser, Jens Knudsen, mener nemlig selv, at lærerne generelt mangler værktøjer til undervisning i den fysiske aktivitet, hvorfor "Kroppen ud af skabet" har til hensigt at hjælpe og give lærerne de fornødne redskaber i undervisningen. Det at give lærerne værktøjer til at udfolde sig, ser vicedirektør og chef for erhvervsuddannelser, Jens Knudsen, som værende essentielt. Har de dem, tror Jens Knudsen også, at lærerne tør udfolde sig og derigennem gøre undervisningen mere interessant for eleverne. Dette ses i nedenstående citat:

"Når de har værktøjerne, så tør de også godt [...] det handler jo lidt om at gøre sig fri af den der faglige kontekst og så prøve at kigge lidt mere på og int... Få noget sjovt ind i undervisningen altså der findes jo et hav af øvelser, man kan lave nede i værkstedet eller et eller andet eller spille musik eller gå lidt rundt på en anderledes måde." (Jens Knudsen, vicedir., chef for erhvervsuddannelser).

De værktøjer, lærerne har brug for, mener Jens Knudsen er konkrete instrumenter, der kan benyttes i undervisningen. Ifølge Jens Knudsen er det ønskværdigt, at der ikke blot skal være ét skab, men flere, således at lærerne ikke skal rende langt efter de nødvendige værktøjer. Dette kan nemlig sænke motivationen i undervisningen, hvorfor værktøjerne skal være tilgængelige, for derved nemmere at kunne nyde gavn af dem i undervisningen. Dog mener Jens Knudsen ikke, at det er alle lærere, der har samme kundskaber og udfoldelsesegenskaber hvad angår etableringen af motionen i undervisningen. Derved er der nogle af lærerne, der har svært ved, hvordan de forskellige redskaber skal benyttes. Han udtrykker det således:

"En bold er ikke fremmed for eleverne. En – et eller andet værktøj er ikke fremmed for eleverne, men det er fremmed for lærerne, for hvordan skal lærerne anvende det? – overfor eleverne, sammen med eleverne" (Jens Knudsen, vicedir., chef for erhvervsuddannelser).

Aksel Møller er enig i ovenstående og pointerer, at:

"[...] Altså, underviserne er meget forskellige og vi har jo haft nogle inde, hvor vi kan se hvor nemt det er at aktivere eleverne og tage sådan nogle power breaks og hvad, det er, men altså vi har mange undervisere, som ikke ved, hvordan man både går ind og underviser og laver de der power breaks altså der kunne man jo godt have brug for noget kursus i, hvordan man gør sådan noget. Altså, vi er gode til at gå ind måske og så indtage klasserummet og fortælle et eller andet fagligt, og fortælle lidt om stoffet og så går vi ud og laver det, men at lige pludselig knipse og så sige "Ved I hvad, nu rejser I jer lige op, nu skal vi lave nogle fægteøvelser" et eller andet, altså, de vil jo kigge på os som om vi var idioter havde jeg nær sagt, fordi at vores adfærd gør jo, at de kan se, at det ser ikke naturligt ud. Men når vi så får nogle ind, hvor det er naturligt for dem, jamen så er det også helt naturligt for eleverne, fordi de kigger og så ser de, hvordan er læreren. Jamen, han brænder for det, og det er skide interessant, og han vil have os til det, jamen vi prøver ikke også. Men hvis der står en underviser, der tænker, at: "Det her, det er noget, jeg er blevet tvunget til hold kæft, hvor er det træls ikke også, altså nu skal I lige øve, lige løfte jer og så skal I gøre." Altså, det kunne vi godt få noget kursus på, for lærerene." (Aksel Møller, kursuscenterleder).

Ifølge Aksel Møller vil lærerens faglige kompetencer indenfor motionen altså være gavnlige og vigtige for at få eleverne med og samtidig vække deres interesse og motivation for motionen. I citatet ses også Aksels efterlysning af kurser for lærerne, hvor de netop kan lære, hvordan de skal håndtere øvelserne under power breaks for at få eleverne med, men ligeledes for at motivere dem selv. Motiveringselementet er at genfinde hos Uddannelsesleder Henning Grøn Thorsen, som også ser vigtigheden i, at lærerne har et godt kendskab til motion. Han påpeger også vigtigheden i, at de lærere der selv dyrker en del motion har lyst til at gøre en forskel og har lyst til at trække de andre med:

"[...] hverken Jens eller jeg, der går ned og gør noget ved det. Der er helt sikkert nogle af kollegaerne i auto, der siger, de gør det selv eller som Jens siger, der er også nogle af dem, der dyrker meget motion – har lyst til at gøre et eller andet, så spørgsmålet er, om de har remedierne til at trække de andre med ind i det." (Henning Grøn Thorsen, uddannelsesleder).

Man kan altså sige, at Jens Knudsen har gættet rigtigt, når han antager, at lærerne mangler værktøjer i undervisningen. Udover manglende kurser, mener Vivi Bangtrup, at der blandt andet mangler redskaber som fitnesselastikker samt anatomiudgaver af, hvordan ser kroppen ud. Dertil nævner hun, at der konkret mangler spil til holdningsbearbejdelse. Hvad hun mener med dette fremgår ikke i interviewet. Hun er dog bekendt med, at de remindiger, de har behov for er dyre, hvorfor det er svært at få opfyldt alle sine ønsker i forhold til nye værktøjer i undervisningen. Hun nævner, at: *"nu når jeg kommer ind og beder om 3000 kroner til at købe elastikker for, så siger han [chefen] nok "er det nu også nødvendigt?" "* (Vivi Bangtrup, faglærer, transport- og logistiklinjen).

Det ses altså i ovenstående, at lærerne generelt mener, at de mangler redskaber til undervisningen. Eksempelvis nævner Vivi Bangtrup fitnesselastikker og bøger om anatomibøger/-billeder, lærerne kan benytte i undervisningen, som illustrerer, hvordan kroppen ser ud. Lærerne anerkender dog, at der er økonomiske udfordringer ved deres ønsker og Mogens Dahl nævner i den forbindelse, at man burde købe ind til, hvad der er vigtigt fremfor at købe alt. Ledelsen har på Døsvej stillet et skab til rådighed, "Kroppen ud af skabet", for lærerne (og eleverne), som der er fri adgang til, men ønsket er at der skal være flere af den slags, så remindigerne er lettere tilgængelige for lærerne og de derved ikke behøver at rende efter de elementer, de skal bruge. Afslutningsvis mangler lærerne kurser omkring sundhed og undervisning i dette samt til at motivere dem selv og ikke mindst eleverne. Øgede kundskaber og faglighed mener lærerne, og ledelsen, vil gøre undervisningen mere spændende.

Organisering af sundheden. Hjerteforening eller in-house UCH

Fra ledelsens synspunkt har det efter egne udsagn været rart, at der kom nogle udefra og "udfordrede" deres egne normer og opfattelser samt stillet spørgsmålstegn ved, hvordan de sikrer deres elever den bedste læring. Dette uddyber uddannelsesleder Henning Grøn Thorsen i følgende:

"Det, vi har fået interesse i, det er, at der kommer nogen udefra og udfordrer os[...] i forhold til vores udbud i kantinen og den måde, vi er sammen med vores elever på; vores måde at stille tingene op [...] Hvad er det, der er afgørende for, at eleverne kan modtage læring? Blandt andet deres kost, blandt andet deres motion. Det er ikke, at de fylder sig med energidrikke og alt muligt andet på det her sted. Så dermed også kigge på vores sortiment i vores kantine." (Henning Grøn Thorsen, uddannelsesleder)

Hverken Henning Grøn Thorsen eller Vicedir., chef for erhvervsuddannelser, Jens Knudsen, mener overordnet, at det har været rart med eksterne samarbejdspartnere, og de mener ikke, at de kunne have kommet i mål med projektet uden de eksterne samarbejdspartnere:

”Du spurgte før om, om i retning af, hvilke fordele, der var ved en ekstern. Så spurgte du om, vi troede, det havde samme effekt i forhold til, hvis vi selv skulle have gjort det. Det tror jeg ikke på. Jeg tror ikke på, at vi havde nået halvvajs med det her projekt.” (Jens Knudsen, vicedir., chef for erhvervsuddannelser).

Henning Grøn Thorsen og Jens Knudsen mener dog stadig, at der er fordele og ulemper ved organiseringen af projektet som bestående af eksterne parter. De mener, at hvis de selv havde været ledere på projektet, så havde de grebet det anderledes an – blandt andet havde de haft et andet syn på kost og motion. Dertil havde de forsøgt og sikre sig, at alle deltagende lærere var motiverede fra starten af. De vil endvidere sørge for, at få specificeret, hvad der var formålet med projektet og motivere til at gøre det færdigt:

”Jeg ville være lidt mere omhyggelig med at fortælle dem, hvad det drejede sig om [...] Og få dem motiveret til at få det sat i gang på en anden måde, så man var sikker på, at det også blev kørt helt igennem til ende” (Henning Grøn Thorsen, uddannelsesleder).

De oplever dog, for at projektet skal kunne fungere optimalt, så skal der være et tættere samarbejde UCH og partnerne imellem, hvor blandt andet tiltagene og udgangspunktet bliver drøftet bedre igennem inden. Dette uddyber Jens Knudsen i nedenstående:

”[...] Men jeg tror projektet fra starten af – og der vil jeg godt give Henning ret –[...] fik en uheldig start. En uheldig start så at sige, hvor vi starter op sammen med kommunen som én part, Hjerteforeningen har også sin part, og Holstebro kommune går ind i det som ”sund kommune og sundere erhvervssteder”, men vi fik aldrig faktisk drøftet inden, vi gik i gang, hvilke ting, vi havde gang i, i forvejen, fordi vi var nøglehulscertificeret i vores kantiner. Det var sådan set ikke vores kantiner og udbuddet i vores kantiner, der var problemet. Det var holdningen blandt eleverne og lærerne til at hjælpe hinanden hen imod at bruge de sunde ting i vores kantiner.” (Vicedir., chef for erhvervsuddannelser Jens Knudsen).

Særligt oplever de, at kommunen har været usynlig i samarbejdet, og de oplever, at de kun er synlige, når der er mulighed for presseomtale. Det mener de er ærgerligt, og til spørgsmålet om, hvad de har ”savnet” fra kommunens side, svarer Jens Knudsen, at de savner interesse og hjælp til at gøre tingene anderledes:

”Jamen interesse for hvordan foregår det, og hvordan går det egentlig ude på UCH? Vi er en del af det her, hvad har kommunen gjort? Hvad gør kommunen for vores sundhedskommune? Men det er Holstebro kommune lidt i en nøddeskal - nu kommer jeg til at lyde lidt negativ, men det er det. De siger også, at de er en uddannelsesby, , men hvad gør Holstebro kommune anderledes end andre byer for at bruge prædikatet at være uddannelsesby? [...] Og når vi så udfordrer dem som uddannelsesinstitution, det kan være på grund af byggeri, fysiske rammer og andre ting; noget, vi skal gøre anderledes, så kan vi ikke se kommunen nogen steder.” (Jens Knudsen, vicedir., chef for erhvervsuddannelser).

Lærerne underbygger det, at de ønsker klarere mål for, hvad formålet med de forskellige tiltag er – det vil give bedre grundlag for både handlinger og motivation. Og ligeledes påpeger faglærer på transport- og logistiklinjen Mogens Dahl, at tiltagene med fordel kan tilpasses de forskellige linjer fremfor en decideret decentral topstyring.

”Det [topstyring] tror jeg, det bliver for firkantet i forhold til den måde, uddannelserne er vidt forskellige på. Så skal der også være plads til, at det kan implementeres vidt forskelligt. Så der skal være en frihed til selv at lægge dem, der skal der. [...] sådan helt fra tophold, så kan det godt være, at man har nogle intentioner med de der 45 minutter og sådan noget, men man må godt gøre dem mere specifikke for ligesom at sætte skub i dem, fordi det kommer altså ikke af sig selv.” (Mogens Dahl, faglærer, transport- og logistiklinjen, red.)

Eleverne mener, at organiseringen fungerer godt, og at både lærere og eksterne partnere gør det godt.

”[...] Som helhedsbillede, der synes jeg, de gør det godt. [...] Altså lærerne og dem fra hjerteforeningen – altså de gør en god indsats ligesom for at informere os om [...] At man selv har et ansvar. Altså, det kan godt være, at du går og synes, at folk de kan godt gå og prikke lidt til dig, fordi du måske har lidt for meget til at sidde på maven eller man ikke lige er hurtig nok, eller man står og ryger en smøg på arbejdet, men selvom du går og skylder skylden på resten af omverdenen, så er det jo egentlig dig, der har ansvaret for at ændre noget.” (Ian, elev, transport- og logistiklinjen, transport).

De er endvidere enige om, at deres sundhed ikke er kommunens problem, men skolens. Og ryge og vægtstopkurserne, det mener de *”sgu egentlig ikke rigtigt, at det er kommunens problem”* (Emil, elev, transport- og logistiklinjen, automekaniker). Endvidere mener Daniel, der er elev på automekanikerlinjen ikke, at kommunen er særlig vigtig, og umiddelbart ikke har noget at skulle have sagt. Til spørgsmålet om, hvorvidt

de helst vil have eksempelvis ryge- og vægtstopkurser på UCH eller hos kommunen, er svaret, at de helst vil have det på UCH. Det eneste, de gerne vil have centraliseret hos kommunen er eventuelt "misbrug".

Kvantitativ del

Tabellerne dækker tre slags sammenligninger. Startmåling (baseline) i forhold til slutmåling (follow up 2), midtvejsmåling (follow up 1) i forhold til slutmåling (follow up 2) og startmåling (baseline) i forhold til slutmåling (follow up 2). Tabellerne dækker kost, motion og rygning. Der er tale om to datasæt, henholdsvis pooled data (alle personer), hvor i der indgår alle de elever der har deltaget i mindst en af de to målinger, som vi sammenligner og panel data (samme person), hvori der indgår alle de elever, der har deltaget i begge de to målinger, som vi sammenligner.

Nedenstående beskrivende tabel viser middelværdierne for henholdsvis baseline og midtvejs. I det sammenlagte (pooled) datasæt indgår 78 elever i baselinemålingen og 54 i midtvejsmålingen. Af disse tal fremgår det, at der er sket en signifikant stigning i antallet af elever, der dagligt spiser morgenmad fra 60,25 % til 88,88 % af eleverne og en signifikant stigning i antallet af elever, der kun drikker ½ liter energidrik pr. uge 1 fra 52,56 % til 75,92 %. Endvidere er der sket en stigning i antallet af elever med høj handlekompetance set i relation til fysisk aktivitet og rygning fra henholdsvis 28,20 % til 42,59 % og 58,97 % til 81,48 %.

I paneldatasættet indgår 41 elever i baselinemålingen og 41 i midtvejsmålingen. Af disse tal fremgår det, at der er tale om samme mønster, men det er kun udviklingen i antallet af elever, der dagligt spiser morgenmad og har høj handlekompetance set i relation til rygning som vedbliver at være statistisk signifikant.

Overordnet set er der i perioden fra baseline til midtvejsmålingerne sket en sundhedsmæssig positiv udvikling i antallet af elever, der dagligt spiser morgenmad og i antallet af elever der kun drikker ½ liter energidrik pr. uge.

Fra start til midtvejs

Midtvejs_ Slut	Pooled data		Panel data	
	Pre	Post	Pre	Post
	Kost			
Dagligt spist morgenmad de sidste seks måneder	0.6025 (0.4925)	0.8888*** (0.3172)	0.6666 (0.4771)	0.8750** (0.3349)
Morgenmadsvaner ændret sig, spiser oftere morgenmad	0.4102 (0.4950)	0.3888 (0.4920)	0.3809 (0.4915)	0.4000 (0.4961)
Spiser groft brød (rugbrød, grahambrød mm.) hver dag	0.1666 (0.3750)	0.2592 (0.4423)	0.1666 (0.3771)	0.2500 (0.4385)
Øvrige måltider				

Spiser salat mv. minimum en gang dagligt	0.3205 (0.4696)	0.3703 (0.4874)	0.3571 (0.4849)	0.4000 (0.4961)
Spiser slik f.eks. chokolade og lakrids 1-2 gange ugentligt eller derunder	0.7692 (0.4240)	0.6666 (0.4758)	0.7619 (0.4310)	0.7000 (0.4640)
Høj handlekompetence	0.3333 (0.4744)	0.3518 (0.4820)	0.3333 (0.4771)	0.4000 (0.4961)
Drikkevarer				
Drikker max ½ liter sodavand med sukker pr. uge	0.2051 (0.4064)	0.3148 (0.4688)	0.1904 (0.3974)	0.3000 (0.4640)
Drikker max ½ liter energidrik pr. uge	0.5256 (0.5025)	0.7592*** (0.4315)	0.6428 (0.4849)	0.7500 (0.4385)
Fysisk aktivitet				
Dyrker 3½ times motion eller derover	0.3717 (0.4864)	0.3703 (0.4874)	0.4761 (0.5054)	0.4000 (0.4961)
I handlingsfasen	0.1153 (0.3215)	0.1481 (0.3585)	0.1666 (0.3771)	0.1750 (0.3848)
I vedligeholdelsesfasen	0.1794 (0.3862)	0.2222 (0.4196)	0.2619 (0.4450)	0.2250 (0.4229)
Høj handlekompetence	0.2820 (0.4529)	0.4259* (0.4991)	0.3333 (0.4771)	0.4000 (0.4961)
Rygning				
Daglig rygning – ryger ikke dagligt	0.3974 (0.4925)	0.3333 (0.4758)	0.4047 (0.4967)	0.3750 (0.4902)
Handlingsfasen/vedligeholdelsesfasen	0.1153 (0.3215)	0.1481 (0.3585)	0.1190 (0.3277)	0.1250 (0.3349)
Høj handlekompetence	0.5897 (0.4950)	0.8148*** (0.3920)	0.5952 (0.4967)	0.8250** (0.3848)
Ser aldrig lærere ryge på skolen	0.1410 (0.3503)	0.0925 (0.2925)	0.1904 (0.3974)	0.1250 (0.3349)
Ser aldrig elever ryge på skolen	0.0128 (0.1132)	0	0	0
N	78	54	41	41

Note: Presents means for the sample. Standard deviations in parentheses. *, **, *** indicate that the difference in means is statistically significant at the 0.10%, 0.05% and 0.01% level respectively.

Nedenstående beskrivende tabel viser middelværdierne for henholdsvis midtvejs og slutmålingerne. I det sammenlagte (pooled) datasæt indgår 55 elever i midtvejsmålingen og 54 i slutmålingen. Af disse tal fremgår

det, at der er sket et signifikant fald i antallet af elever, der spiser salat m.m. minimum en gang om dagen eller mere fra 37,03 % til 21,81 % af eleverne og en signifikant stigning i antallet af elever der kun spiser slik 1-2 gange ugentligt eller derunder fra 66,66 % til 85,45 %. Endvidere er der sket et fald i antallet af elever med høj handlekompetance set i relation til fysisk aktivitet og rygning fra henholdsvis 42,59 % til 21,81 % og 81,48 % til 54,54 %.

I paneldatasættet indgår 16 elever i midtvejsmålingen og 16 i slutmålingen. Af disse tal fremgår der samme mønster set i relation til elever, der kun spiser slik 1-2 gange ugentligt eller derunder og høj handlekompetance set i relation til fysisk aktivitet.

Overordnet set er der i perioden sket en sundhedsmæssig positiv udvikling i antallet af elever der kun spiser slik 1-2 gange ugentligt eller derunder, men der er sket en sundhedsmæssig negativ udvikling i antallet af elever med høj handlekompetance set i relation til fysisk aktivitet og rygning.

Fra midtvejs til slut

Midtvejs_ Slut	Pooled data		Panel data	
	Pre	Post	Pre	Post
	Kost			
Dagligt spist morgenmad de sidste seks måneder	0.8888 (0.3172)	0.9090 (0.2901)	0.9375 (0.2500)	0.9375 (0.2500)
Morgenmadsvaner ændret sig, spiser oftere morgenmad	0.3888 (0.4920)	0.4909 (0.5045)	0.5625 (0.5123)	0.3125 (0.4787)
Spiser groft brød (rugbrød, grahambrød mm.) hver dag	0.2592 (0.4423)	0.2727 (0.4494)	0.1875 (0.4031)	0.3125 (0.4787)
	Øvrige måltider			
Spiser salat mv. minimum en gang dagligt	0.3703 (0.4874)	0.2181* (0.4168)	0.2500 (0.4472)	0.3750 (0.5000)
Spiser slik f.eks. chokolade og lakrids 1-2 gange ugentligt eller derunder	0.6666 (0.4758)	0.8545** (0.3558)	0.8125 (0.4031)	1.0000* (0)
Høj handlekompetence	0.3518 (0.4820)	0.2727 (0.4494)	0.3125 (0.4787)	0.3125 (0.4787)
	Drikkevarer			
Drikker max ½ liter sodavand med sukker pr. uge	0.3148 (0.4688)	0.3272 (0.4735)	0.5625 (0.5123)	0.2500* (0.4472)
Drikker max ½ liter energidrik pr. uge	0.7592 (0.4315)	0.6909 (0.4663)	0.8125 (0.4031)	0.6250 (0.5000)

Fysisk aktivitet				
Dyrker 3½ times motion eller derover	0.3703 (0.4874)	0.3272 (0.4735)	0.3125 (0.4787)	0.1250 (0.3415)
I handlingsfasen	0.1481 (0.3585)	0.1454 (0.3558)	0.1250 (0.3415)	0.1250 (0.3415)
I vedligeholdelsesfasen	0.2222 (0.4196)	0.1818 (0.3892)	0.1875 (0.4031)	0*
Høj handlekompetence	0.4259 (0.4991)	0.2181** (0.4168)	0.3125 (0.4787)	0.2500 (0.4472)
Ryging				
Dagligrygning – ryger ikke dagligt	0.3333 (0.4758)	0.4363 (0.5005)	0.4375 (0.5123)	0.3125 (0.4787)
Handlingsfasen/vedligeholdelsesfasen	0.1481 (0.3585)	0.1454 (0.3558)	0.0625 (0.2500)	0.0625 (0.2500)
Høj handlekompetence	0.8148 (0.3920)	0.5454*** (0.5025)	0.7500 (0.4472)	0.8125 (0.4031)
Ser aldrig lærere ryge på skolen	0.0925 (0.2925)	0.1090 (0.3146)	0	0
Ser aldrig elever ryge på skolen	0	0	0.0625 (0.2500)	0
N	54	55	16	16

Note: Presents means for the sample. Standard deviations in parentheses. *,**,*** indicate that the difference in means is statistically significant at the 0.10%, 0.05% and 0.01% level respectively.

Nedenstående beskrivende tabel viser middelværdierne for henholdsvis baseline og slutmålingerne. I det sammenlagte (pooled) datasæt indgår 78 elever i midtvejsmålingen og 55 i slutmålingen. Af disse tal fremgår det, at der er sket en signifikant stigning i antallet af elever der dagligt spiser morgenmad fra 60,25 % til 90,90 % af eleverne og en signifikant stigning i antallet af elever der kun drikker ½ liter energidrik pr. uge 1 fra 52,56 % til 69,09 %. I paneldatasættet indgår 14 elever i baselinemålingen og 14 i midtvejsmålingen. Af disse tal fremgår det, at der samme mønster, men resultaterne er ikke længere statistisk signifikante.

Overordnet set er der i perioden fra baselinemålingerne til slutmålingerne sket en sundhedsmæssig positiv udvikling i antallet af elever, der dagligt spiser morgenmad og som kun drikker ½ liter energidrik pr. uge.

Fra start til slut

Start_slut	Pooled data		Panel data	
	Pre	Post	Pre	Post
Kost				
Dagligt spist morgenmad de sidste seks måneder	0.6025 (0.4925)	0.9090*** (0.2901)	0.8571 (0.3631)	0.9285 (0.2672)
Morgenmadsvaner ændret sig, spiser oftere morgenmad	0.4102 (0.4950)	0.4909 (0.5045)	0.4285 (0.5135)	0.3571 (0.4972)
Spiser groft brød (rugbrød, grahamsbrød mm.) hver dag	0.1666 (0.3750)	0.2727 (0.4494)	0.2142 (0.4258)	0.2857 (0.4688)
Øvrige måltider				
Spiser salat mv. minimum en gang dagligt	0.3205 (0.4696)	0.2181 (0.4168)	0.3571 (0.4972)	0.3571 (0.4972)
Spiser slik f.eks. chokolade og lakrids 1-2 gange ugentligt eller derunder	0.7692 (0.4240)	0.8545 (0.3558)	0.6428 (0.4972)	1.0000** (0)
Høj handlekompetence	0.3333 (0.4744)	0.2727 (0.4494)	0.3571 (0.4972)	0.3571 (0.4972)
Drikkevarer				
Drikker max ½ liter sodavand med sukker pr. uge	0.2051 (0.4064)	0.3272 (0.4735)	0.2857 (0.4688)	0.2857 (0.4688)
Drikker max ½ liter energidrik pr. uge	0.5256 (0.5025)	0.6909 * (0.4663)	0.5000 (0.5188)	0.6428 (0.4972)
Fysisk aktivitet				
Dyrker 3½ times motion eller derover	0.3717 (0.4864)	0.3272 (0.4735)	0.3571 (0.4972)	0.2142 (0.4258)
I handlingsfasen	0.1153 (0.3215)	0.1454 (0.3558)	0.2142 (0.4258)	0.1428 (0.3631)
I vedligeholdelsesfasen	0.1794 (0.3862)	0.1818 (0.3892)	0.1428 (0.3631)	0.0714 (0.2672)
Høj handlekompetence	0.2820 (0.4529)	0.2181 (0.4168)	0.2857 (0.4688)	0.2857 (0.4688)

Rygning				
Dagligrygning – ryger ikke dagligt	0.3974 (0.4925)	0.4363 (0.5005)	0.3571 (0.4972)	0.2857 (0.4688)
Ihandlingsfasen/vedligeholdelsesfasen	0.1153 (0.3215)	0.1454 (0.3558)	0.0714 (0.2672)	0.0714 (0.2672)
Høj handlekompetence	0.5897 (0.4950)	0.5454 (0.5025)	0.6428 (0.4972)	0.9285* (0.2672)
Ser aldrig lærere ryge på skolen	0.1410 (0.3503)	0.1090 (0.3146)	0	0
Ser aldrig elever ryge på skolen	0.0128 (0.1132)	0	0.0714 (0.2672)	0
N	78	55	14	14

Note: Presents means for the sample. Standard deviations in parentheses. *,**,*** indicate that the difference in means is statistically significant at the 0.10%, 0.05% and 0.01% level respectively.

Kodninger, kvantitativ del

Kost		
Dagligt spist morgenmad de sidste seks måneder	0-2	Dummy =1 hvis dagligt spiser morgenmad (=0), ellers 0
Morgenmadsvaner ændret sig, spiser oftere morgenmad	0-2	Dummy =1 hvis ofterer spiser morgenmad (=0), ellers 0
Spiser groft brød (rugbrød, grahamsbrød mm.) hver dag	0-7	Dummy =1 hvis en gang dagligt eller derover (<=1), ellers 0
Øvrige måltider		
Spiser salat mv. minimum en gang dagligt	0-6	Dummy =1 hvis en gang dagligt eller derover (<=1), ellers 0
Spiser slik f.eks. chokolade og lakrids 1-2 gange ugentligt eller derunder	0-6	Dummy =1 hvis flere gange ugentligt eller derover (<=1), ellers 0 >=3
Høj handlekompetence	0-35	Dummy =1 hvis handlingskompetancer>=24, ellers 0
Drikkevarer		
Drikker max ½ liter sodavand med sukker pr. uge	0-6	Dummy =1 hvis under 1/2 liter pr uge (<=1), ellers 0
Drikker max ½ liter energidrik pr. uge	0-5	Dummy =1 hvis under 1/2 liter pr uge (<=1), ellers 0
Fysisk aktivitet		

Dyrker 3½ times motion eller derover	0-8	Dummy =1 hvis over hådt eller moderart fysisk træning 3.5 timer pr uge (<=1), ellers 0
I handlingsfasen/vedligeholdelsesfasen	0-1	Dummy =1 hvis vedkommenede inden for de sidste seks måneder er blevet mere fysisk aktiv og hvis vedkommende udøver hådt eller moderart fysisk træning 3.5 timer pr uge (<=1), ellers 0
Høj handlekompetence	0-25	Dummy =1 hvis handlingskompetancer>=17, ellers 0
Rygning		
Dagligrygning – ryger ikke dagligt	0-6	Dummy =1 hvis dagligrygere (=6), ellers 0
I handlingsfasen/vedligeholdelsesfasen	0-4	Dummy =1 hvis vedkommende er holdt op med at ryge og er røgfri (<=2), ellers 0
Høj handlekompetence	0-30	Dummy =1 hvis handlingskompetancer>=20, ellers 0
Ser aldrig lærere ryge på skolen	0-3	Dummy =1 hvis aldrig ser lærer ryge på skole (=0), ellers 0
Ser aldrig elever ryge på skolen	0-3	Dummy =1 hvis aldrig ser elever ryge på skole (=0), ellers 0