

SMUKs nyhedsbrev nr. 1 - 2010

Kort om SMUK i Svendborg

Vores primære målgruppe er kvinder med en anden etnisk baggrund end dansk med et BMI på 30 eller derover og vores sekundære målgruppe er: Kvinder med en anden etnisk baggrund end dansk med BMI på 25 eller derover, Svært overvægtige danske kvinder med BMI på 30 eller derover udenfor arbejdsmarkedet, Overvægtige gravide med anden etnisk baggrund end dansk med BMI på 27 eller derover og Overvægtige gravide danske kvinder med BMI på 27 eller derover.

Området Hømarken

SMUK afvikles primært i boligområdet Hømarken i Svendborg, der er på listen over udsatte boligområder i Danmark. Projektets har lejet sig ind i værestedet Anemonen, hvor det råder over et lille kontor og har adgang til gymnastiklokale samt undervisningslokale.

Projektets struktur og ressourcer

Projektet starter 1. februar 2010 og der skal startes 1 hold om mdr. på ca. 10 personer i den etårige projektperiode, altså i alt ca. 120 personer. Vi har hold kun med kvinder med etnisk minoritetsbaggrund, hold kun med danske kvinder og 1 hold, der er blandet.

Projektet afvikles således: Hver kursist tilbydes ved start en individuel samtale, hvor 1. spørgeskema fra Niras konsulenterne udfyldes. Samtalen gennemføres med telefontolkning om nødvendigt. Herefter deltager kursisten i et 3 mdr. forløb sammen med sit hold, hvor der er gymnastik, madlavning og gruppeundervisning ca. 4 timer om ugen.

Efter 3 mdr. overgår kursisterne til "tilbudsperioden", hvor der er frivillig gymnastik og madlavning på særlige tilbudshold. Den 2. individuelle samtale gennemføres inden "tilbudsperioden" sættes i gang. Efter 12 mdr. tilbudsperiode gennemføres den 3. individuelle samtale og i alt 15 mdr. projektperiode afsluttes. Der er ansat 1 projektleder og 2 vægtstoprådgivere (ikke fuld tid).

Hvordan er det så gået?

Det er gået ganske godt, men der har været store udfordringer indenfor:

1. Rekruttering

Det har været meget svært at rekruttere de etniske kvinder. Vi har indtil nu lavet 32 forskellige informationstiltag med pjecer, plakater, kombineret med mundtlig information til sundhedspersonale, institutioner, boligområder og diverse netværk som er i kontakt med kvinderne. Vi registrerer ved hver kursist, hvor de har hørt om SMUK og kan derfor konkludere, at den "traditionelle" informationsindsats har haft begrænset effekt. Det er mund-til-mund, der virker, hvor kvinderne har hørt om projektet fra andre kvinder. Derfor afholder SMUK i løbet af efteråret 2010 nogle temamøder, hvor vi inviterer vægtstoprådgivere med etnisk minoritetsbaggrund til at undervise borgere med samme minoritetsbaggrund. Her vil vi invitere

SMUKs nyhedsbrev nr. 1 - 2010

både mænd og kvinder til et temamøde om Små Skridt, der skal inspirere kvinderne til at melde sig til SMUK og mændene til at støtte dem.

Det traditionelle informationsmateriale har dog gjort projektet synligt overfor det fagprofessionelle personale som jordemødre, sundhedsplejersker og fysioterapeuterne, men det har også tydeliggjort det dilemma, at når kendskabet til projektet endelig er ved at blive forankret blandt kommunale aktører, så er der lukket for visitationen og projektet er slut.

2. Sprogbarriere

På grund af antallet af flygtninge og indvandrere i Svendborg Kommune er det ikke muligt under projektet at etablere hold indenfor sammen sproggruppe. Dertil har kvinderne ofte et meget begrænset dansk. Det har derfor stillet store krav til vægtstoprådgivernes evner indenfor formidling og pædagogik samt tålmodighed. Der er gjort meget ud af at visualisere materialet og lære ved at prøve det selv. Undervisning i eksempelvis tyding af varedeklarerationer foregår i det lokale supermarked. Sprogbarrieren har nok betydet, at der er områder af Små Skridt konceptet, der ikke er forstået helt i detaljen af de etniske kvinder. Til gengæld synes kvinderne selv, at det er rart, at de via SMUK er nødt til at tale dansk. De fleste af kvinderne med etnisk minoritetsbaggrund er ikke tilknyttet arbejdsmarkedet og lever generelt et meget isoleret liv og taler derfor ikke dansk i hverdagen.

3. Fremmøde

Fremmødet blandt kvinderne med anden minoritetsbaggrund har været svingende fra hold til hold. Generelt har fremmødet været præget af en del fravær på grund af andre aftaler eller forglemmelser. Der er blevet arbejdet meget med den del af projektet, så kvinderne har fået lært at melde afbud og ikke at lave andre aftaler på tidspunkter, hvor de er til SMUK. Vægtstoprådgiverne sender derudover erindringsSMS'er til de kvinder, der bruger mobiltelefonen.

4. Gruppeundervisning

Kvinderne med etnisk minoritetsbaggrund har ikke været begejstret for gruppeundervisningen. Det skyldes nok kombinationen af dårlige dansk kundskaber, det ustabile fremmøde på nogle af holdene, manglende tradition for gruppearbejde og ikke helt grundlæggende forståelse af konceptet Små Skridt. For at få de etniske kvinder mere engagerede i gruppeundervisningen er der som tidligere beskrevet arbejdet meget med at visualiserer undervisningsmaterialet, men der er stadig langt til den gensidige refleksion vi ser på holdet med de danske kvinder. De danske kvinder nemlig meget engagerede i gruppeundervisningen, hvor de deler viden, erfaring og motiverer hinanden, men de har heller ikke sprogbarrierer og en lang tradition for gruppearbejde bag sig.

5. Indvandre medicinsk klinik, Odense Universitetshospital

Kvinderne har været meget glade for at deltage i gymnastikundervisningen. Også her er der forskel på de etniske kvinder og de danske kvinder. De etniske kvinder er glade for undervisningen, men bryder sig ikke om, hvis det bliver for krævende, kroppen bliver forpustet eller musklerne føles ømme på grund af anstrengelser. De mangler generelt indsigt i kroppen og hvorfor den reagerer som den gør. De danske kvinder kan derimod generelt godt lide gymnastik hvor pulsen er høj og svenden driver. Da de etniske kvinder generelt er meget plaget af smerter fra nakke, ryg, skulder og da der ofte ikke er en direkte årsag til smerterne, har vi i projektet arrangeret et møde i starten

SMUKs nyhedsbrev nr. 1 - 2010

af august 2010 med en sygeplejerske fra Indvandrermedicinsk klinik på Odense Universitetshospital. Formålet med mødet er at give de ansatte i projektet en større forståelse af kvindernes ofte diffuse smerter og inspiration til at hjælpe dem.

Hvis I ikke kender indvandrermedicinsklinik, der er den eneste af sin slags i Danmark og som netop har fået Dagens Medicins Lighedspris for sin tværfaglige indsats, så kan I læse om klinikken på hjemmesiden <http://www.ouh.dk/wm266206>

Vi vil skrive mere om mødet i vores næste nyhedsbrev.

Hvad skal vi lave i efteråret 2010?

Vi vil beskæftige os med følgende, så input og erfaringer modtages gerne:

- ✓ Forankring af projektets aktiviteter i en eller anden form, herunder samarbejde med frivillige organisationer som Kontakt Mellem Mennesker og Røde Kors i Svendborg, der har vist interesse
- ✓ Nærmere vurdering af konceptet Små Skridt. Hvornår er det godt for målgruppen og hvor skal det tilpasses
- ✓ Hjælp til selvhjælp – hvordan får vi kvinderne til selv at blive opsøgende, motiverende, igangsættende i forhold til sundhedsaktiviteter. Vi overvejer lige nu en model med sundhedsambassadører
- ✓ Etablering er et sundhedsrum, hvor kursisterne kan mødes, få information, blive vejlet og så videre. Til inspiration vedhæfter jeg beskrivelse af det etniske sundhedshus i Køge, der har et lidt større format og mere erfaring end os.

Hvis du har noget helt andet, du gerne vil dele med os alle, så spil endelig ind.

Ellers vil jeg ønske alle en rigtig god sommer.

Venlig hilsen

Projekt SMUK i Svendborg

Birthe (Vægtstoprådgiver), Mette (Vægtstoprådgiver) og Monika (Projektleder)