

## **Sundhedsfremme for elever på Kofoeds Skole i Aalborg.**

I september 2006 besluttede vi på Kofoeds Skole i Aalborg, at vi i forbindelse med vores traditionelle tilbud om værkstedsarbejde ville afprøve ny undervisning (metoder), der endnu mere, og mere direkte end vi gjorde i forvejen, skulle fokusere på udvikling af det hele menneske. En af begrundelserne er, at vi arbejder med en gruppe af socialt udsatte grønlændere, hvor deres krop - både fysisk og psykisk - er mærket af de bivirkninger det giver at leve det hårde og barske liv, som de har levet.

Som medarbejder på et kreativt værksted gik det mere og mere op for mig, at de kreative projekter godt kunne bruges til mere end at få et godt resultat rent håndværkmæssigt. Mit udgangspunkt er, at resultatet af en kreativ proces bliver meget bedre, når du har sjælen med. Fordybelsen i en kreativ proces giver den enkelte en enestående mulighed for at stoppe op, mærke sig selv, reflektere over egne tanker og følelser og i det kreative arbejde få det ud af kroppen ned i et materiale, som man igen vil kunne reflektere over. Altså en fantastisk mulighed for personlig udvikling. For at understøtte den personlige udvikling, som vores elever var startet på, gik vi i gang med at lave nogle 'drømmerejser' for eleverne.

Det foregik på den måde, at jeg ledte dem ud på en rejse, hvor der indgik ét eller to ressourceord, som f.eks. glæde. Bagefter bad jeg dem om at male noget, som de forbandt med f.eks. glæde. Til sidst snakkede vi så om resultaterne og hvad de havde fået ud af det.

Det kørte vi i nogle måneder en gang om ugen, indtil der kom en periode, hvor de sagde til mig, at de blev så trætte efter en drømmerejse, og at de hellere ville have noget massage, fordi det var jo godt for kroppen.

Efter at vi havde snakket om det, var jeg overbevist om, at "trætheden" opstod fordi de var i gang med en personlig udvikling og at der vil altid være modstand i udvikling. Denne proces kom også til at åbne nogle døre, der måske ikke havde været åbne i mange år, og derfor var det lidt hårdt at lukke dem op samtidigt med, at det, der var inde bag døren gjorde ondt at se på.

Selvom vi kunne mærke en stor udvikling (f.eks. ved at eleverne begyndte at give udtryk for ting, som de ikke havde snakket om før), valgte jeg at respektere deres ønske om at holde en pause med drømmerejser.

Når jeg læste nogle af de notater, jeg havde gjort mig, under denne proces - med de positive udtalelser der havde været fra eleverne, efter en drømmerejse - blev vi enige om, at selv om drømmerejserne var stoppet, så skulle udviklingen ikke stoppes.

Eleverne havde selv spurgt efter massage, eller noget der var godt for kroppen, og vi tænkte, at de skal have det, som de føler, de har behov for - det er altid det bedste udgangspunkt at møde mennesker der, hvor de er. De ville føle sig respekteret, de vil blive hørt, og vil dermed være mere åbne for evt. forandringer.

Med det for øje at krop og sjæl hænger sammen, blev overskriften på det, vi skulle arbejde videre med, sundhed.

Derefter kontaktede vi Aalborg Kommune Sundhedscenter, Hasserishave, hvor vi aftalte et møde med en klinisk diætist, for at finde ud af hvad de kunne tilbyde vores målgruppe.

De kunne tilbyde os at komme ud til dem, hvor hun kunne holde et par oplæg om sundhed generelt, med udgangspunkt i de syv kostråd.

Det var væsentligt, at undervisningen foregik i dialogform for at kunne give informationerne på det niveau, som vores elever befinder sig og ligeledes for at kunne fange deres motivation. Vi oplevede at motivationen ligger i følgende emner:

- Det er tilladt og ligefrem vigtigt at gøre noget godt for sig selv og sin krop ved at spise rigtigt.
- Få konkret viden om, hvilken kost kroppen har brug for, og hvad der ikke er godt.

Det var rigtigt godt og vi fik alle sammen noget med hjem.

Undervejs i vores samarbejde med Hasserishave deltog vi i et seminar om livskvalitet og sundhedsfremme i arbejdet med socialt udsatte. Især mødet med Tommy Johnsen (medforfatter til bogen ”Sundhedsfremme i teori og praksis”) var en stor inspirationskilde til det videre arbejde.

Vores hensigt fra start af var, at nå det hele menneske, og derfor fik vi udvidet vores aftale med Sundhedscenteret til, at en kostvejleder kom ind på skolen en formiddag - for at fortælle om sund mad samtidigt med, at der blev lavet mad. Og en fysioterapeut kom så en anden dag, hvor der blev sat fokus på bevægelse og motion.

Det, at ”sundhedstilbudet” nu kom ind i deres daglige rammer, gjorde at det kom tættere på den enkelte. Vi medarbejdere gik nu sammen med dem i en ny retning med mere bevidsthed omkring sig selv og sin krop. Fra ren snak/undervisning kom der nu også øvelser på, som fulgte informationerne på vej til at blive oplevelser og erfaringer for den enkelte.

Vi erfarede allerede efter, at de havde været her et par gange, at denne undervisningsform ”Learning by doing” eller mesterlæren, gav helt anderledes resultater.

Vi oplevede, at når undervisningen foregik i praksis, stillede eleverne nogle andre spørgsmål end dem, de stillede, når vi sad og hørte oplægget. Og når de smagte på de madmæssige gode resultater, var der flere, der ville have opskrifterne med hjem. Og nogle har også fortalt om, at de f.eks. selv har bagt brød derhjemme efterfølgende.

Det skyldes, at vores målgruppe har svært ved at lave koblingen til hvornår eller hvordan de kan bruge den viden, de får, hvis de ikke også får det i praksis.

For at det ikke kun skal blive til en anderledes oplevelse fra vores dagligdag her på skolen, har vi fulgt op på disse ting ved f.eks. at sætte fokus på sund mad 1-2 gange om ugen.

En meget synlig ændring som også er blevet kommenteret meget af eleverne, er, at vi i stedet for at købe billigt franskbrød til deres morgenmad, er begyndt at bage noget brød med flere fibre i.

Hvad gør vi så, når modstanden imod sund brød melder sig? Vi synes, at det bedste er, at vi benytter lejligheden til at tage emnet op, og forklare hvorfor vi nu har fundet på det.

Et godt eksempel på dette er en situation som opstod, da vi ikke havde købt hvidt franskbrød i flere dage. En af eleverne spurgte - imens de spiste morgenmad - hvorfor vi ikke købte hvidt franskbrød? Jeg sagde til ham, at ”det er fordi jeg synes, at I har fortjent noget bedre. Hvidt franskbrød er fyldt med luft og det kan vi kun leve af, når vi er nyforelskede. Ellers har kroppen brug for næring for at kunne fungere. Derfor har vi bagt nogle boller med sundt mel og kerner i. Det synes jeg jeres kroppe fortjener.” Det smilede de alle sammen af, og efter den dag har vi ikke fået spørgsmålet igen.

Vi laver også strækøvelser ind imellem på værkstederne, og viser dermed eleverne, hvad de kan gøre, når de får ondt i de forskellige muskler under deres arbejder.

Nu hvor dette sundhedsprojekt har kørt i nogle måneder, har vi flere gange fået spørgsmålet: ”Hvad nytter det at arbejde med sundhed, når du lever i et misbrug?”

Til det kan bare siges, at selv om din krop er noget medtaget af - for nogle i perioder og for andre et konstant - misbrug, så bliver din trivsel ikke bedre af, at din generelle sundhedstilstand også er dårlig.

På det før nævnte seminar kom Tommy Johnsen ind på, hvad vi egentligt forstår ved sundhed?

De fleste af os tænker nok først og fremmest på mad, når vi snakker sundhed, og det er også en stor del af vores sundhed, at vi får spist nærende mad.

Derfor har vi også valgt at starte med at fokusere på maden, selvom sundhed er meget mere end det.

*Sundhed handler om følelsen af livsmod og livsglæde og følelsen af at kunne mestre (hverdags) livets mange forskellige situationer. Sundhed er at have en følelse af sammenhæng, dvs. en følelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Arbejdet er kort sagt baseret på muligheds-tænkning, drevet af håb. (citater: Tommy Johnsen medforfatter af bogen Sundhedsfremme i teori og praksis.)*

Vores mål med at lave sundhedsfremme, er at vores elever skal vokse og ikke krympe i mødet med livets udfordringer. At de gennem sundhedsfremme kan opbygge modstandskraft og robusthed, for at de bedre kan klare livets udfordringer. Der er mange ting her i livet, som vi ikke har indflydelse på, og derfor ikke kan lave om på. Men vi kan klæde os på til at klare livet.

Vi kan ikke gøre os til dommere over, om vores elever har livsglæde, livsmod og handlekraft, det er meget individuelt, og det er kun en selv, der kan vurdere det. Men vi kan oplyse og give dem viden, fordi viden er fundamentet, og vi ved alle sammen, at det er vigtigt at have et solidt fundament.

Du kan jo ikke udvikle noget, der ikke eksisterer, derfor skal der først opbygges et fundament, som derefter kan udvikles på.

Der er stor forskel på at undervise vores elever i sundhed i forhold til alle andre. Vi starter helt nede ved fundamentet. Og det kan for nogles vedkommende være: Sørg for at få noget at spise hver dag. Så snakker vi ikke om, hvad der er sundest at spise - nej, få et eller andet, udover alkohol, ned i maven i dag.

Vores elever er også meget forskellige. Vi har nogle, der har lavet mad hele deres liv og ved meget bedre end mig, hvordan maden kommer til at smage godt, men som ikke fokuserer på, om det nu er godt for deres krop. Dvs. det generelle sundhedsfundament er ikke lagt.

Derfor hører vi også fra de eksterne fagpersoner, der kommer ind i huset for at undervise, at det er meget anderledes for dem at undervise vores elever, i forhold til de elever de er vant til at undervise. Det er derfor meget vigtigt, at disse undervisere bliver klædt godt på inden de starter her. Og det prøver vi så at gøre, så godt som muligt.

*Fordi der skal først og fremmest gøres et stykke menneskearbejde for at forstå, inden der kan gøres et stykke ekspertarbejde for at hjælpe. (citater: Tommy Johnsen).*

Ása Martinsdóttir  
Koføeds Skole Aalborg.  
D. 16.6.08