



## FAABORG-MIDTFYN KOMMUNE

Evaluering af  
Støtte til vægttab på virksomheder i Faaborg-Midtfyn Kommune  
*Kort Version*



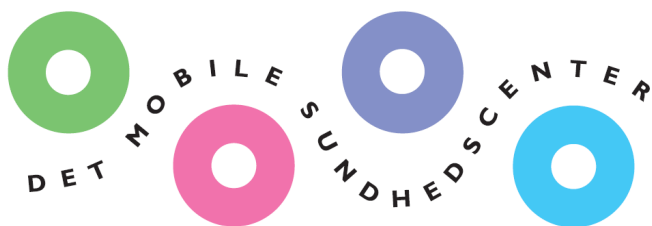
Evalueringen er udarbejdet af:

Karina Linnrose, cand.scient.san.publ.  
Sundhedskonsulent i Det Mobile Sundhedscenter

Projektgruppe:

Anne Højmark Jensen (Projektleder)

Lisa Brandt Jørgensen (Tovholder – projektmedarbejder)



<b>1 Baggrund .....</b>	<b>4</b>
1.1 Vægtstopperne.....	4
<b>2 Evalueringsmetode .....</b>	<b>5</b>
<b>3 Resultater.....</b>	<b>5</b>
3.1 Vægtændring.....	5
3.2 Fysisk aktivitet.....	6
3.3 Livskvalitet .....	6
3.4 Ændringsprocessen.....	7
3.4.1 Forventninger versus virkelighed .....	8
3.5 Metode og struktur .....	8
3.5.1 Gruppeforløbet.....	9
3.5.2 Arbejdspladsen som arena .....	9
3.5.3 Arbejdsgiverens synspunkt .....	9
3.6 Frafald og manglende vægttab .....	9
<b>4 Opfølgning på opsatte mål fra projektansøgningen.....</b>	<b>10</b>
4.1 Implementering af vægtstopforløb i Faaborg-Midtfyn Kommune.....	10
<b>5 Konklusion og anbefalinger.....</b>	<b>11</b>

## 1 Baggrund

Med midler fra Sundhedsstyrelsens satspulje ”Vægttab og vægtvedligeholdelse blandt svært overvægtige voksne”, har Faaborg-Midtfyn Kommune kørt vægtstopforløb på fem virksomheder (se tabel 1) i kommunen. Nærværende evaluering har til formål at afdække indsatsen samt følge op på, hvorvidt målsætningerne fra projektbeskrivelsen er opfyldt. Evalueringen skal endvidere danne baggrund for implementeringen og tilpasning af vægtstopforløbet i Faaborg-Midtfyn Kommune. Dette er en kort version af evalueringen. For yderligere uddybning henvises til den fulde version.

Vægtstopprojektet er forankret i ”Det Mobile Sundhedscenter”<sup>1</sup>, hvor en virksomhedskonsulent har gennemgået et uddannelsesforløb hos NUMO<sup>2</sup> til vægtstopkonsulent. Formålet med afholdelsen af disse forløb, har været at komme i kontakt med medarbejdere, som var overvægtige, og igangsætte en vanændring.

Virksomhed	Antal
Tulip Food Company i Faaborg	7
Rynkeby Foods A/S i Ringe	8
Dansk Port i Ringe	8
Birkemose i Gislev	5
Statsfængslet Søbysøgaard i Årslev (Endnu ikke afsluttet)	11

Tabel 1: Deltagende virksomheder

Vægtstopforløbet har fysisk været placeret ude på de enkelte virksomheder og været bygget op omkring en række møder, som hver gang har haft fokus på forskellige emner, bl.a. kost, motion og vanændring. Derudover har der i forbindelse med møderne været motion i det omfang deltagerne havde tid.

Vægtstopforløbene er funderet i ”Små skridt til vægttab – der holder”<sup>3</sup> og adskiller sig fra den traditionelle slankekur, ved at have fokus på små ændringer af vaner og adfærd, der løber over en længere periode. Alle deltagere har, sammen med vægtkonsulenten, underskrevet en kontrakt omhandlende forventninger til deltagelsen i vægtstopforløbet.

### 1.1 Vægtstopperne

På de fem virksomheder var der i alt 39 personer der tilmeldte sig, hvoraf 20 har afsluttet forløbet. Forløbet på Søbysøgaard er endnu ikke afsluttet, men også her har der været en del frafald<sup>4</sup>. Blandt de 20 vægtstopperne, der har gennemført projektet, er der fire mænd og 16 kvinder i alderen 31 til 62 år, med en gennemsnitsalder på 47,9 år. Størstedelen af deltagerne har enten folkeskolen eller en erhvervsuddannelse som baggrund. 17 af de 20 vægtstopperne er gift eller samlevende, resten er enlige eller fraskilte. For 15 af de 20 deltagerne gælder det, at de har børn. Der er en enkelt vægtstopper, der har angivet at være ryger<sup>5</sup>. I forhold til vægtstoppernes sygdomsanamnese nævnes bl.a., slidgigt, forhøjet blodtryk og depression.

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Små skridt til vægttab – der holder. 2010

<sup>4</sup> Data fra Søbysøgaard er ikke en del af grundlaget for beregningerne i nærværende evaluering.

<sup>5</sup> En vægtstopper har ikke besvaret dette spørgsmål

<sup>1</sup> Under Fagsekretariatet for Sundhed og Handicap

<sup>2</sup> Nationalt Udviklingscenter Mod Overvægt

## 2 Evalueringsmetode

Nærværende evalueringsrapport benytter sig både af kvantitative og kvalitative metoder. Alle deltagere har udfyldt tre spørgeskemaer. Det er kun data fra de 20 deltagere, som har fuldført, der bliver brugt i evalueringen. Der er udført simple beregninger på deltagernes vægtændring, deres fysiske aktivitet, hvordan de har det, og hvor let eller svært de tror, det vil være at nå deres mål. Disse beregninger kan vise tendenser og give målbare resultater, men er ikke i stand til at gå i dybden og sige noget om årsagssammenhænge. Derfor suppleres de kvantitative resultater af kvalitative interviews, for at få et mere dybdegående billede af bl.a. deltagernes oplevelser med vægtstopforløbet og deres egen indsats. Den kvalitative evaluering består af fire interviews med vægtstopperne, et interview med en virksomhedsleder samt et interview med vægtstoprådgiveren. Desuden er der lavet et fokusgruppeinterview med fire deltagere fra Søbysøgaard. Selvom forløbet på Søbysøgaard endnu ikke er afsluttet, er de alligevel så langt, at det har været relevant at interviewe dem om deres oplevelser med forløbet. Interviewene giver endvidere deltagere mulighed for at fortælle om aspekter af forløbet, som spørgeskemaerne ikke giver plads til.

## 3 Resultater

### 3.1 Vægtændring

Deltagerne tabte sig i gennemsnit 1,57 kg med en variation på 14,3 kg som det største vægttab, og 5,8 kg som den største vægtstigning. Deltagerne vurderede på forhånd via spørgeskemaerne, at det måske ville blive svært at tabe sig.

I samtale med deltagerne, er et gennemgående tema, at de ønsker at leve et normalt liv. Deltagernes erfaringer er, at en slankekur er en stor indgriben i deres hverdag. De ender ofte med at miste modet, fordi det er så stor en forandring, at de ikke kan bevare indsatsen i længere tid, og derved tager de de tabte kilo på igen. En af deltagerne beskriver hendes erfaringer i det følgende citat:

*... så taber man sig og så tager man noget på. Nogen gange, så det der med at man synes, at man har spist virkelig stramt i en måned, og når man så står på vægten så er det bare ikke roget noget, et halv kilo måske... (Kvindelig vægtstopper om sine tidligere erfaringer med slankekure)*

På den måde har dette forløb været markant anderledes, fordi der ikke har været fokus på en bestemt kur eller kostplan, som deltagerne skulle holde sig til. Som flere af deltagerne beskriver, har de kunne leve et normalt liv. Deltagerne nævner også, at det har været positivt, at det ikke kun har været vægten og vejning, der har været fokus på ved mødegangene. At de også har fået nogle redskaber til at ændre vaner og redskaber til at dyrke fysisk aktivitet på et niveau, hvor de forbrænder.

I relation til vægtændring, giver flere af interviewpersonerne udtryk for, at vægtændringen sker for langsomt. Dette kan være medvirkende årsag til, at deltagerne mister motivationen til at fortsætte. Til denne problemstilling påpeger vægtstoprådgiveren, at det ikke nødvendigvis er det langsomme vægttab, der er årsag til manglende motivation. Deltagerne har også erfaring fra traditionelle slankekure hvor det går hurtigt med at tabe sig, men hvor de heller ikke har været i stand til at tabe sig. Samlet er der

enighed om, at selve metoden, *små skridt*, er en rigtig og god metode. Selvom deltagerne har haft en positiv oplevelse med selve metoden, har de ikke alle opnået det vægttab, som de på forhånd ønskede. Det vurderes, at deltagerne fra start sætter urealistiske mål for deres vægttab, og derfor bliver det endnu sværere at nå målet. Dette hænger muligvis sammen med, at deltagerne har så stor en overvægt, at det i deres øjne ikke synes af meget blot at standse vægten eller tabe 10 % af kropsvægten.

Der ses samlet et vægttab på ca. 1,5 kg, hvilket ikke lyder af meget, men i et projekt, hvor målet er adfærdændring, må man regne med, at der vil være deltagere, der bærer på så store personlige udfordringer, at det ikke er muligt, i løbet af en række møder, at respondere på nye metoder og derved at kunne ændre sin livsstil. Det betyder ikke, at der ikke kan være sket positive ændringer. Flere af deltagerne fortæller, at de er blevet mere bevidste om, hvad det er, de gør i forhold til maden. Dårlige vaner er ændret til nye og bedre.

### 3.2 Fysisk aktivitet

Der ses en positiv udvikling i forhold til deltagernes fysiske aktivitetsniveau<sup>6</sup> og frekvensen af motion. Under interviewene er det også blevet klart, at den fysiske aktivitet er noget, som deltagerne igennem forløbet er blevet opmærksom på. Flere af interviewpersonerne fortæller, at de er mere fysisk aktive nu, end de var tidligere. Det gælder for alle deltagerne, at fysisk aktivitet ikke tidligere har været en naturlig del af deres hverdag, og derfor er det for deltagerne et af de elementer, de har sværest ved at

få integreret i deres dagligdag. En af deltagerne fortæller:

*... jeg går på arbejde og jeg går en omvej. Det var sådan noget der kom ud af det også, altså det har jeg taget med mig... (Kvindelig vægtstopper om at være mere fysisk aktiv i dagligdagen).*

### 3.3 Livskvalitet

En del af spørgsmålene i spørgeskemaet handlede om, hvordan deltagerne har det med sig selv, om de oplever stress eller undgår at være sammen med andre mennesker. Gennemgangen af spørgeskemaerne viste, at deltagerne generelt har en positiv opfattelse af sig selv, som også blev mere positiv ved afslutningen.

På spørgsmålene omhandlede stress har det ikke været muligt entydigt at se, hvorvidt deltagerne under forløbet oplever en positiv udvikling eller ej, med hensyn til, hvordan de har det. Til det er svarene for divergerende. Dette kan enten være et udtryk for, at der ikke har været en udvikling, eller at antallet af deltagere er for småt til at kunne vise en samlet tendens.

Deltagerne fortæller i de kvalitative interviews, at de igennem forløbet har lært at acceptere sig selv og hvordan de ser ud. At det tager tid at tabe sig, og at der vil komme perioder i livet, hvor det ikke er muligt at opretholde vægtstoppet og vaneændringerne. En deltager fortæller direkte, at hun er blevet mere positiv overfor sig selv og sit udseende. Generelt taler deltagerne ikke om stress, nedtrykthed eller andre negative elementer. Det

---

<sup>6</sup> Der har været fokus på almindelig fysisk aktivitet som f.eks. gåture og havearbejde.

vurderes, at når deltagerne opnår et væggtab, vil de samtidig opleve at få en positiv opfattelse af sig selv. Dette begrundet med deltagernes på forhånd angivne væggtab som succeskriterier for forløbet. Såfremt en deltager er i stand til at indfri disse succeskriterier, er der en tendens til at være mere positiv overfor sig selv, end hvis man ikke har opnået succeskriterierne.

### 3.4 Ændringsprocessen

Selve forløbet med vægtstop har været baseret på tanken om at ændre på de vaner, som er medvirkende årsag til deres overvægt, som f.eks. trøstespisning og spise i forbindelse med stress. Ligesom i forrige afsnit er det svært at komme med et entydigt svar, når man kigger på spørgeskemaerne.

I de kvalitative interviews fortæller deltagerne, at de synes, det har været let at ændre vanerne. De forklarer, at det har været godt, at de har taget det stille og roligt. En deltager har ændret en vane ad gangen, en anden tog tre vaner ad gangen. Uanset hvor mange og hvordan, giver deltagerne udtryk for, at det har været overkommeligt at ændre og fastholde de nye vaner. En af de ting, som deltagerne synes har været svært, er at finde en vane at kunne ændre.

En betydende faktor for deltagernes opfattelse af dette område var, hvorvidt de havde opbakning fra baglandet. En deltager gav således udtryk for, at det var altafgørende, at hendes mand også ville være en del af ændringerne. F.eks. var det sædvanligvis ham, der efterspurgte kage til kaffen. Det var dog okay med ham at afskaffe denne tradition og nøjes med kage til kaffen en gang imellem. Her fortæller deltageren, at det ikke ville være muligt for hende at

fuldføre denne ændring, hvis ikke hendes mand havde støttet op om det.

Det vurderes endvidere, at deltagerne muligvis oplever et savn ved at opgive en vane, som de har haft i mange år. Foruden den basale behovstilfredsstillelse, der ligger i at blive mæt, kan mad forbindes med oplevelserne omkring maden, f.eks. trøst eller hygge. Derfor, når man skal ændre en vane, der i bund og grund giver én en følelse af glæde, trøst eller ro, vil det være naturligt at antage, at denne ændring vil medføre et afsavn. Deltagernes synes umiddelbart ikke, det har været et afsavn, men når snakken falder på slik, kager og chips, giver en af deltagerne udtryk for, at hun passer på, for hvis hun spiser slik, er det som at være røget i igen, og det vil hun ikke. Andre fortæller, at det kan være svært at stå for en god buffet til en fest, eller at stress på arbejdet, kan gøre det svært at holde ændringen.

Dette er alt sammen udsagn, der tyder på, at selvom der er sket en ændring som er indarbejdet, er der stadig risiko for tilbagefald, fordi der er et savn til den vane, som handler om andet og mere end blot mad, f.eks. hygge eller trøst. Det sker, når deltagerne kommer i en situation, hvor de søger tilbage til det de forbinder med tryghed og trøst, fordi maden er blevet en copingstrategi. Deltagerne fortæller f.eks., at det har været let at undvære smør på brødet og udskifte sødmælken med minimælk. Dette skyldes formentlig, at de i bund og grund ikke giver afkald, men blot erstatter et fødeemne med et andet mere fedtfattigt et. Der hvor afsavnet opstår, er i de situationer, hvor der ikke sker en erstatning, eller hvor erstatningen ikke udløser den samme følelse som originalen. Noget tyder altså på, at hvis det skal lykkes deltagerne at ændre deres vaner, er det vigtigt

at have fokus på, hvilke behov det er vanerne tilfredsstillende, og hvordan disse behov kan dækkes uden at spise for meget eller forkert.

### 3.4.1 Forventninger versus virkelighed

Deltagerne havde forskellige oplevelser med resultatet af forløbet, afhængig af, om de havde tabt mere eller mindre, end de havde forventet. Størstedelen oplevede at tabe mindre end forventet. Vægtstopkonsulenten var bevidst om, at der kunne være et skisma mellem forventningerne og virkeligheden, og at deltagerne ikke altid var realistiske omkring ønsker til vægttab. Vægtstopkonsulenten forsøgte i inklusionssamtalen at bevidstgøre deltagerne om dette, men oplevede samtidig, at selvom deltagerne i samtalen godt kunne forstå, at deres ønske til vægttab var urealistiske, ændrede de dybest set ikke på deres forventninger. Det viser, at det er vigtigt at have fokus på hvilke forventninger, der er realistiske at have til et vægttab, samt at gøre deltagerne opmærksomme på, at selvom en vægtreduktion på 10 % ikke lyder af meget, kan det være en succes blot at standse vægten. Andre gange handler det slet ikke om at tabe sig, men om at lære nogle nye vaner, som en af deltagerne fortæller:

*...det har givet mig noget andet end hvad jeg havde forventet da jeg kom, oh men også det der med og... det har lært mig at nyde de små ting man propper i munden, noget mere... (Mandlig vægtstopper om sit udbytte af kurset)*

I forhold til at holde motivationen, nævner både virksomhedsejer, deltager og vægtstopkonsulent, at besøg fra konsulenten og vejninger kan være med til at holde motivationen oppe i den mellemliggende periode. Selvom konsulentens besøg kan have

karakter af at være et slags kontrol, mener deltagerne, det er en positiv ting og noget, de ser frem til.

### 3.5 Metode og struktur

Deltagerne har på den ene eller anden måde haft god gavn af at deltage, også selvom det ikke har ført dem til det ønskede vægttab. Som en deltager fortæller:

*... det er det der med de der små skridt altså, det kan godt være at du gerne vil tabe ti kilo, men det kunne måske være at det bare var et lille skridt bare lige at tabe et kilo og så kunne du jo, nå det gik sku egentligt meget nemt, så tager vi sku lige et til... (Kvindelig vægtstopper om de små skridt)*

En del af den kritik der kommer til udtryk, handler om antallet af mødegange og længden af tiden mellem de sidste besøg fra vægtstopkonsulenten. Det opleves negativt, at de første møder tidsmæssigt kommer med korte intervaller, men at der så går flere måneder mellem de sidste to besøg. Det bliver beskrevet som: Ude af øje ude af sind. Deltagerne ser frem mod møderne, og oplever det som en motivation til at holde gang i deres vaneændringer. De lange intervaller mellem de sidste besøg bevirker, at gruppen splittes op, og deltagerne mister det sociale element i at have nogen at gøre det sammen med.

I tilknytning til både materiale og undervisningsindhold ses det, at deltagerne har oplevet indholdet på forskellige måder, og udbyttet har været forskelligt. For nogen er der meget gammel viden imellem, og der har manglet ny inspiration. Det opleves som

stressende hos deltagerne at bruge arbejdstiden på viden, som de godt kender i forvejen.

### **3.5.1 Gruppeforløbet**

Alle deltagerne har været i gruppe med deres kollegaer på virksomheden. Dette har både været positivt og mindre positivt. I de velfungerende grupper har medlemmerne fungeret som støtte og motivator for hinanden. Modsat har der været grupper, hvor deltagerne ikke oplevede denne positive effekt. Det resulterede i manglende motivation og endda frafald.

Det at deltagerne har haft mulighed for at deltage sammen med andre, de kender fra deres daglige arbejdsliv, kan have en gavnlig effekt, såfremt der er en tryk følelse i gruppen. Det er ikke kun vigtigt at have nogle at gøre det sammen med, det er også vigtigt at man føler sig tryk i dette selskab.

### **3.5.2 Arbejdspladsen som arena**

Brugen af arbejdspladsen som arena for sundhedsfremmende indsatser, kan der både være fordele og ulemper ved. Virksomheden skal være indstillet på, at deltagerne går fra i arbejdstiden. Dette kræver velvilje og opbakning fra ledelsens side. Manglende opbakning og forklaring overfor de ikke-deltagende medarbejdere, kan føre til forhold, hvor deltagerne ikke føler, at deres deltagelse accepteres af ledelse og kollegaer. Og dette kan i sidste ende betyde, at deltagerne falder fra, fordi de føler, at det ikke er acceptabelt, at de bruger arbejdstiden på at deltage. En deltager fortæller:

*...der blev det der med at nu skulle man forlade jobbet og så herop og det var sådan mere eller mindre bygge-*

*klub...(Kvindelig vægtstopper om kollegaernes manglende forståelse for at deltagerne fik fri til kurset)*

Fordelene ved at bruge arbejdspladsen som arena er, at deltagerne ikke skal passe det ind i deres ellers travle hverdag. Det er således et fremmede element, at der på forhånd er afsat tid til det i arbejdstiden. De skal ikke selv finde et tidspunkt i fritiden, hvor de kan få tid til det. Det betyder, ifølge flere af deltagerne, at det er mere sandsynligt, at de oprettholder deltagelsen. Flere af dem har oplevet, at vægtstopforløb, der har ligget i fritiden, har været for nemme at fravælge.

### **3.5.3 Arbejdsgiverens synspunkt**

Flere af de deltagende virksomheder har eller har haft flere sundhedsfremmende tiltag foruden vægtstopkurset. Samtidig kan sundhedsfremme i mindre virksomheder, let gå hen og blive personafhængig. Det betyder, at de tiltag, der iværksættes, baseres på de behov og den viden, den enkelte medarbejder eller arbejdsgiver har. Som incitament for at afholde sådanne sundhedsfremmende tiltag på arbejdspladsen, angiver arbejdsgiveren, at det i høj grad handler om at få glidere medarbejdere, og på den måde være med til at styrke livskvaliteten. Hvis arbejdsgiveren skal gå ind og støtte op om fremtidige indsatser, er det vigtigt, at have de positive aspekter af sådanne tiltag for øje og den positive gestus, som medarbejderne oplever, at de får fra deres leder.

## **3.6 Frafall og manglende vægttab**

Omkring halvdelen af de opstartede deltagere har gennemført et forløb. Årsagerne til frafall kunne bl.a. være, at indholdet i forløbet ikke var det, som deltagerne havde forventet eller havde brug for.

Manglende opbakning fra arbejdsgiver kan også være årsag til frafald.

I forhold til manglende vægttab hos dem, som gennemfører, kan forklaringen ifølge Sundhedsstyrelsen<sup>7</sup> og vægtstopkonsulenten være, at der kompenseres ved at spise mere af noget andet. En anden forklaring kan være, at personen går tilbage til en gammel vane. Dette skal ses i lyset af madens betydning, som tidligere er beskrevet i afsnittet *Ændringsprocessen*. Mad og indtagelse heraf er ofte forbundet med meget andet end blot at blive mæt. Det er i høj grad også forbundet med følelser, og kan være med til at give tryghed. Derfor kan forklaringen være, at nogle deltagere går tilbage til en gammel vane, fordi de i en utryk situation falder tilbage til det kendte, og det som giver tryghed.

## 4 Opfølgning på opsatte mål fra projektansøgningen

Fire mål blev opsat inden projektet gik i gang og i det følgende vurderes, i hvilken udstrækning, disse er opnået.

1. *At der igangsættes mindst en gruppe, der ønsker vægttab på hver af de virksomheder, der indgår i projektet.* Dette er mål er opnået.
2. *At der i hver af grupperne er en deltagelse og fastholdelsesprocent på mere end 50.* På de fire<sup>8</sup> virksomheder, der har afsluttet et forløb, har 20 af de 28 gennemført projektet, hvilket er en fastholdelsesprocent på 71,4.
3. *At deltagerne opnår et vægttab, der svarer til deres egne realistiske mål.* Denne målsætning er ikke

opfyldt. Deltagerne ønskede i gennemsnit at tabe sig 10 kg, og de tabte i gennemsnit 1,5 kg. Når hver enkelt deltagers forventning til vægttab sammenlignes med deres opnåede vægtændring ses det, at en deltager har tabt sig mere end vedkommende satte sig for, og en deltager har tabt det ønskede. For fire deltagere gælder det, at de ikke har angivet, hvor meget de tror, de kan tabe. For de sidste 14 gælder det, at halvdelen ikke har tabt så meget, som de mente, de kunne. For syv gælder det, at de har taget på i stedet for at tabe sig.

4. *At 50 % af deltagerne ved opfølgningen stadig har et vægttab.* Af de 20 deltagere, der har gennemført projektet, har 12 af dem stadig tabt sig efter de 12-15 måneder, hvilket gør at det fjerde og sidste mål, er opnået.

### 4.1 Implementering af vægtstopforløb i Faaborg-Midtfyn Kommune

Fremover kører der to vægtstophold om året i kommunalt regi, som er for lægehenviste borgere. Forløbet varer otte måneder og gruppemøderne afholdes af de tre medarbejdere, der har taget vægtstopuddannelsen, og som til dagligt arbejder som henholdsvis virksomhedsrådgiver, kostvejleder og motionsvejleder. Forløbene udvides med selvhjælpsgrupper og lukkede grupper på Facebook. Det vil stadig være muligt for virksomheder at få oprettet hold på virksomheden, såfremt der er deltagere nok.

<sup>7</sup> Komiteen for Sundhedsoplysninger og Sundhedsstyrelsen. Ti veje til vægttab. 2011

<sup>8</sup> Forløbet på Søbysøgaard er endnu ikke afsluttet og det er derfor ikke muligt at sige noget om frafald.

## 5 Konklusion og anbefalinger

Det har ikke været muligt at sige noget endeligt konkluderende ud fra resultaterne, men ud fra de tendenser der ses i evalueringen, fremkommer følgende anbefalinger om at:

- Sætte realistiske mål for vægttabet og øge fokus på vaneændring frem for store vægttab.
- Stage of Change bruges til at identificere hvor langt i ændringsforløbet deltageren på forhånd er, endvidere at vurdere, om deltageren kan indgå i et gruppeforløb eller har brug for individuel vejledning.
- Der sættes fokus på hverdagsmotion, som evt. er muligt at udføre i hjemmet.
- Der sættes fokus på, at succes ikke nødvendigvis handler om store vægttab.
- Deltagerne opfordres til at finde en person, som kan støtte dem i deres forløb.
- Sætte fokus på årsagen til overvægten og dermed sikre, at i de tilfælde hvor overvægten er et symptom på noget andet, arbejdes der med dette og ikke kun kost og motion.
- Møderne afholdes over en kortere periode, og der indføres et til to opfølgende besøg.
- Tilrettelægge undervisningen efter deltagerens ressourcer og behov.
- Ledelsen fra starten involveres, og der sker en forventningsafstemning.
- Informationsmødet fortsat fremhæver forløbets indhold og afstemmer forventninger.
- Forløbets titel ændres, så der er større fokus på vaneændring end vægtstop.