



Kjære alle

Det er akkurat blitt gjennomført en stor undersøkelse som tydelig viser at barn og unge med overvekt senere i livet er betydelig i risiko, ikke bare for dårligere fysisk, mental og sosial trivsel, men også for lavere karakterer og dårligere utdanningsmuligheter, som følgelig stiller dem dårligere fremover.

Årskonferansen Holbæk-modellen er under planlegging som en 2-dagers konferanse, og de siste nyhetsbrevene gir gode indikasjoner på en rekke spennende temaer og utviklinger.

Vi har akkurat startet et kurs om "graviditet og overvekt" med sikte på tiltak for kvinner med overvekt som enten ønsker å bli gravide eller allerede er gravide. Det er slående hvor omfattende negative konsekvenser det er både for mor, men også for barnet både på kort og lang sikt.

Det er for øyeblikket fokus på Kræftens Bekæmpelse (DK), som over en rekke år har investert i selskaper som McDonalds og Coca-Cola, selskaper som er direkte knyttet til utviklingen av overvekt. Dette er følgelig problematisk, når overvekt viser sammenhenger med mer enn 18 kreftformer.

Den danske statsminister har nettopp uttalt at barn og unges skjermtid bør reduseres nå, og at fremtidige generasjoner vil undre seg over at vi tillot økt skjermtid, da økt skjermtid på mange måter er direkte relatert til dårligere trivsel hos barn og unge.

Derfor er det også gledelig at det er startet en ny forening, Obesity Danmark, som er en ny pasientforening som ser overvekt som en sykdom. Obesity Danmark er på mange måter svært opptatt av og setter stor pris på hvordan Holbæk-modellen er en helhetlig tilnærming til

pasienten og ikke bare er basert på motivasjon osv., men i stedet streber etter en ordentlig behandling for en sykdom som er givende for pasienten, ikke minst fordi den også reduserer skyld, skam og selvbekreftelse.

### BARN MED OVERVEKT - TRIVSEL OG UTDANNELSE

Danmarks Radio har hatt fokus på at barn med overvekt har økt risiko for å bli mobbet og være ensomme helt ned i de små klassene, og at barn med alvorlig overvekt er mest sårbare. Dette viser en ny rapport fra VIVE - Det Nasjonale Forsknings- og Analysecenter for Velferd. Samtidig viser rapporten at elever med overvekt i de eldste klassene ofte har mer fravær. De har også økt risiko for å gjøre det dårligere på eksamen, og de velger i større grad å avstå fra videregående utdanning. Se innslaget her: [Børn med overvægt bliver mobbet og isoleret, slår dansk forskning fast | Indland | DR](#)

INDLAND

**Børn med overvægt  
bliver mobbet og isoleret,  
slår dansk forskning fast**

### ÅRSKONFERANSE HOLBÆK-MODELLEN 2024

Planleggingen av Årskonferansen for Holbæk-modellen 2024 er i gang. Konferansen vil bli avholdt 21.-22. oktober 2024, så sett allerede nå et kryss i kalenderen.

Årskonferansen for Holbæk-modellen 2024 arrangeres over 2 dager, med mulighet for å melde seg på enten én dag eller begge dager. Det vil også være mulig å melde seg på middag og overnatting.



Programmet er for øyeblikket under utvikling og planlegging. Hvis det er et spesifikt tema du ønsker å få belyst, nøl ikke med å kontakte Dorte på [klinikken@drholm.com](mailto:klinikken@drholm.com)

Dere kan følge med på nettsiden, som oppdateres jevnlig:

[Årskonferanse Holbæk-modellen \(jenschristianholm.dk\)](https://jenschristianholm.dk)

## GRAVIDITET OG OVERVEKT - KURS

Vi har nettopp avholdt den første dagen av vårt nye kurs, "Graviditet og overvekt". Det var en veldig fin dag med en lang rekke alvorlige innsikter som gjorde emnet og dets håndtering mer klart, oversiktlig og dermed lettere å forstå for våre deltakere. Kurset fokuserer også på å gi kvinner med overvekt som ønsker å bli gravide, de beste forutsetningene for å oppnå dette.

Det er skremmende hvor mange negative effekter det er for helsen til både mor og barn, og det gjelder både på kort og lang sikt. Kurset gjennomgår detaljert alle de potensielle komplikasjonene forbundet med overvekt, som blant annet inkluderer en rekke problemer ved assistert fertilisering, normal befruktning før graviditet, gestasjonell diabetes mellitus, preeklampsi, graviditetsrelatert høyt blodtrykk, dødfødsel og LGA (stor for alderen) i graviditeten, fødsel med tang, cup og keisersnitt, risiko for skulderdystoci, oksygenmangel og mental retardasjon, samt overvekt hos både mor og barn etter fødselen, bare for å nevne noen sentrale problemstillinger.

Det er gledelig at Holbæk-modellen, som er utviklet for behandling av barn og unge gjennom vekst og utvikling, også kan brukes problemfritt hos gravide med et voksende foster. Her er det igjen avgjørende at Holbæk-modellen ikke bruker kalori restriksjon og i alle sine elementer legger til rette for sunn vekst og utvikling.

Rakk du ikke å delta på kurset i april, er det mulighet for å delta på [kursets først dag den 11. juni 2024](#). (Dag 2: 19. september 2024).



## KRÆFTENS BEKÆMPELSE – ETISKE INVESTERINGER

Kræftens Bekæmpelse har gjennom flere år pleiet sin formue ved å investere i en rekke selskaper, inkludert selskaper som er direkte knyttet til utviklingen av overvekt, for eksempel McDonalds og Coca-Cola. Dette er selvfølgelig problematisk, fordi overvekt har direkte sammenhenger med utviklingen av mer enn 18 kreftformer. Denne uheldige situasjonen viser flere ting. For det første at Kræftens Bekæmpelse trenger formuesstyring for å kunne få mest mulig ut av de tildelingene de mottar, men også at en slik strategi kan slå tilbake på dem som en boomerang når de indirekte støtter selskaper som har negativ innflytelse på utviklingen av overvekt. En sykdom som har direkte negativ innflytelse på deres kjerneverdi, nemlig å beskytte, hjelpe, behandle og lindre mennesker som lever med kreft. Videre er det en indikasjon på vår komplekse samfunnsstruktur, hvor vi på mange måter er avhengige av hverandre for å opprettholde velferdssamfunnet. På denne måten kan selskaper som McDonalds og Coca-Cola også sees på som selskaper som bidrar både med arbeidsplasser og til BNP gjennom beskatning.

## UOPPFORDRET TILBAKEMELDING

På Facebook fikk jeg i en annen sammenheng denne flotte tilbakemeldingen som jeg har fått lov til å dele. Den taler for seg selv.

*"Kære Jens-Christian Holm*

*Min sønn var tilknyttet dere i 1 år for 1 år siden og avsluttet. 1000 takk for hjelpen ❤️ Han fortsatte reisen, og i dag er han en ung flott gutt på 12 år. Han har vokst på kort tid og er nå 175 cm mens han har holdt vekten. Det har gjort mye med hans fettprosent. Han har funnet glede i sin daglige sykkeltur til og fra skolen på 10 km, og på grunn av vekttapet går det også mye lettere på fotballbanen. Ja, han løper også 2 x 3 km i uken på en veldig god tid. Han har fått en fantastisk forståelse for mat og kan skille*



*mellom sult og lyst på noe godt ❤️ Så igjen tusen takk for hjelpen og sparket bak. Selv om det er vi foreldre som har styringen. Så hjelper det i hvert fall på sønnen vår at en tredjepart sier det samme som hans dumme mor 🙌 Tusen takk!"*

## IKKE-FARMAKOLOGISK BEHANDLING FOR PASIENTER MED SPESIELLE ÅRSAGER TIL OVERVEKT

I fjor ble jeg invitert til Berlin som foredragsholder for å presentere ikke-farmakologisk behandling av overvekt i forhold til pasienter med "enkelårsaks" alvorlig overvekt, slik som for eksempel Bardet-Biedl, Prader Willi, MC4R- og leptinreseptormutasjoner, hvor man vanligvis bruker medisin fordi disse pasientene er vanskelige å behandle fra begynnelsen av. På møtet var det invitert en rekke professorer fra store deler av verden, hovedsakelig USA og Europa, og korte gjennomganger av sentrale budskap har nettopp blitt publisert i denne internasjonale tidsskriftet, som dere kan lese [her](#).

## SKJERMING – STATSMINISTEREN

I Jyllands-Posten kan man lese at den danske statsminister Mette Frederiksen (S), i en tale på Regionenes toppmøte i Aarhus, knytter de omfattende og økende trivselsproblemer hos barn og unge sammen med bruk av skjermer. Det må tas tak nå, varslers hun, ellers vil andre tiltak som man snakker om innenfor helseområdet, være "nesten meningsløse".

Det eksploderer mellom hendene våre. Vi må gjøre mer, og vi må gjøre det raskere, og det vil vi også gjøre, sier hun. Mette Frederiksen åpnet talen sin, hvor hun også annonserte et initiativ på helseområdet senere i år, med å snakke om barn og unge. Hun nevner en rekke konkrete eksempler på hvordan barn og unge i dag ser videoer av selvmord,

Mette Frederiksen i angreb på skærme: De klistrer til vores hænder



voldtekter og andre voldsomme ting. Samtidig blir de oppmuntret til å se flere, fortsetter hun, da tech-gigantene investerer milliarder av kroner for å fange dem til sosiale medier, slik at de "får den neste videoen med". Det gjør friske barn syke, fastslår statsministeren.

Se innslaget her [Mette Frederiksen i angreb på skærme: De klistrer til vores hænder \(jyllands-posten.dk\)](https://www.jyllands-posten.dk)

Holbæk-modellen har i over 15 år hatt tydelige grenser for barn og unges skjermbruk. Disse grensene er fra begynnelsen fastsatt av store internasjonale anbefalinger både fra WHO, den amerikanske barnelegeforeningen og andre, fordi det er tydelige uheldige sammenhenger med fysisk, mental og sosial trivsel samt risiko for inaktivitet og overvekt, som ytterligere forverrer barn og unges trivsel.

### **NY FORENING – OBESITY DANMARK**

Obesity Danmark er en ny pasientforening som ser på overvekt som en sykdom. Obesity Danmark har invitert meg inn i styret sitt, og de er på mange måter opptatt av og setter stor pris på hvordan Holbæk-modellen i sin pedagogikk og kommunikasjon gir pasienten en ordentlig og helhetlig behandling, som ikke bare er basert på motivasjon og dermed indirekte skyld, skam og selvbefridelse. I stedet blir pasienten opplært til å forstå at overvekt, for mer enn 60 % av tilfellene, styres av arvematerialet, som man individuelt ikke har noen kontroll over, og at kroppen aktivt forsvarer fettmassen når man prøver å redusere graden av overvekt. Dette gir innsikter som direkte reduserer skyld, skam og selvbefridelse hos pasienten. Det er innsikter som også gir håp om en bedre fremtidig behandling, og innsikter som på flere måter gjør pasienten mer fri. Disse innsiktene og selvutviklingen er ekstremt viktige når man innser at mange mennesker med overvekt har levd et helt liv

med mobbing, nedsettende kommentarer og skyldfølelse, skam og selvbepreidelse.

De tre artiklene i dette nyhetsbrevet om overvekt og påvirket trivsel og lavere utdanningsnivå, ulike investeringer hos Kreftforeningen og hvordan skjermtid påvirker barns trivsel negativt, er alle viktige poenger som vi håper Obesity Danmark vil hjelpe med å sette fokus på fremover. Se Obesity Danmarks hjemmeside [her](#).

### WEBINAR for alle

Jens-Christian holder sitt neste webinar tirsdag den 21. mai 2024 kl. 20.00 i Facebook-gruppen "Boost din hverdag sundere".

Emnet denne gangen er "Overvekt og trivsel".

Du kan få tilgang til webinarret [her](#).

### MASTERCLASS for sundhedsprofessionelle

Næste MasterClass er tirsdag den 28. mai 2024 kl. 11-12.

Hvis du har lyst til å delta, kan du sende en e-post til Dorte på [klinikken@drholm.com](mailto:klinikken@drholm.com)

Det eneste kravet for å delta er at du har deltatt på [Kursus 1 i Holbæk-modellens utdanningsprogram](#).

Hvis du ønsker å diskutere en sak, kan du gi beskjed til Dorte om dette ved påmelding, og du kan eventuelt få en mal som hjelp.

Du er hjertelig velkommen til å stille spørsmål om Holbæk-modellen, Behandlerlisens Pro eller andre relevante spørsmål som du møter i din kliniske hverdag..





## KOMMENDE KURS I HOLBÆK-MODELLEN



Holbæk-modellen er evidensbasert, og dens kursutdanning og digitale verktøy ble kåret til det Beste Nasjonale Utdannelsesprogrammet i [Europa i 2022](#).

Kursene holdes i Holbæk, Danmark.

**Kurs 1:** 24.-25. september 2024.

Introduksjonskurs.

**Kurs 2:** 23.-24. april 2024.

Oppfølgingskurs; oppfølging og håndtering av variasjonene innen overvekt.

**Kurs 3:** 18.-19. juni 2024.

Fordypningskurs; bli fremragende – også med den utfordrende pasienten.

**Kurs "Den gravide med overvekt":**

Dag 1: 11. juni

Dag 2: 19. september 2024

**Kurs i Holbæk-modellens pedagogikk og kommunikasjon:** 4.-5. juni 2024

Live pasientkonsultasjoner. Klipp fra Generation XL. Gjenkjennelse av mønstre og mekanismer. Refleksjon over egen rolle i tilstedeværelsen med pasienten. Hvordan gjør vi det enklere for pasientene?

[Kurs for fagpersoner – Dr Holm \(jenschristianholm.dk\)](https://www.jenschristianholm.dk)

Den vitenskapelig støttede digitale løsningen for Holbæk-modellen; [Behandlerlisens Pro](#) er en del av kursinnholdet på alle kursene.



### Kontakt oss

Kalundborgvej 114  
4300 Holbæk

Danmark

Jens-Christian Holm  
Ledende overlege, Ph.d.  
+45 2620 7533  
jch@drholm.com

Dorte Jensen  
Sekretær, Dr Holm  
+ 45 6146 4463  
klinikken@drholm.com

Les mer på  
[www.jenschristianholm.dk](https://www.jenschristianholm.dk)