

KURSUS



kendt fra  
**GENERATION  
XL**

# JENS-CHRISTIAN HOLM:

Hvorfor er det vigtigt med mange store skridt?

# INDHOLD

Igennem hele efteråret har ekspert **Jens-Christian Holm** hjulpet fem svært overvægtige børn og unge til et bedre liv i DR-programmet 'Generation XL'. Hvert barn har fået anvist en række nye leveregler, og der er blevet gjort op med familiernes dårlige vaner i forhold til motion, madforkælelse og mangel på social aktivitet.

Budskabet i programmet er helt klart. Hvis vi ønsker at skabe vedvarende og effektive vægttab hos børn og unge, må vi i langt højere grad sætte ind på flere fronter samtidig. Det handler ikke længere blot om 'små skridt' i barnets hverdag, men derimod om en gennemgribende indsats, der tager hånd om alle aspekter i barnets liv og vaner.

Og der er virkelig brug for nye metoder i kampen mod den stigende fedmekurve. Over 240.000 danske børn og unge anslås at være overvægtige. Udover fysiske komplikationer som f.eks. forhøjet blodtryk og kolesterol, sukkersyge og fedtlever lider mange af børnene af lavt selvværd, ensomhed, depression, nedsat indlæringssevne og mobning. Alt i alt betyder det, at børnene og de unge får et ringere liv med dårlig trivsel og øget sygelighed.

På kursusdagen får du en unik mulighed for at lære af landets førende ekspert inden for behandling af overvægtige børn og unge. Du bliver klogere på kroppens unikke modstandssystem mod energitab, og hvorfor vægttab ofte efterfølges af en vægtstigning. Du bliver klædt på til at skræddersy individuelle forløb, der tager højde for alle de vigtige livsstilsændringer hos barnet. Og så kigger kurset nærmere på selve samtalen med barnet og familien, så du bedre kan støtte op og skabe motivation omkring vægttabet.

## UDBYTTE

### **Viden om:**

- kroppens unikke forsvarsmekanismer mod vægttab – bl.a. en adaption, som involverer et relativt lavere stofskifte og immunforsvar, forstyrrelser i kønsmodningen og ændret hormonregulering
- de over 20 medicinske og psykologiske komplikationer forbundet med svær overvægt
- de pædagogiske tilgange, der virker i arbejdet med barnet, og hvordan vi får dem succesfuldt implementeret i hverdagen

### **Redskaber til:**

- at ændre barnets og familiens livsstil - bl.a. ved at tilrettelægge individuelle handlingsforløb ud fra 100 definerede indsatsområder
- at samtale med barnet og skabe motivation i hele familien for vægttabet

### **Inspiration til:**

- at inddrage forældrene i behandlingsprocessen og skabe ekstra støtte omkring barnet
- at arbejde med kræsenhed, sukkerafhængighed og spiseforstyrrelser hos det enkelte barn

# OM DAGENS UNDERVISERE

**JENS-CHRISTIAN HOLM**, overlæge, ph.d., lektor ved Københavns Universitet og leder af Enheden for overvægtige børn på børneafdelingen ved Holbæk Sygehus. Jens-Christian Holm har medvirket som ekspert i tv-programmerne 'Fedt, fup og flæskesvær' på DR2 samt det aktuelle DR1-program 'Generation XL'. I 2009 modtog Jens-Christian Holm sammen med sit tværfaglige team Region Sjællands Sundhedspris.

Med udgangspunkt i sine revolutionerende behandlingsresultater præsenterer Jens-Christian Holm, hvordan vi mest succesfuldt håndterer arbejdet med overvægtige børn og unge. Herunder kommer han ind på komplikationer i forhold til overvægt, regulering af ernæringstilstanden samt samtale og motivation af barnet eller den unge.

**TRINE GYLSTORFF**, sygeplejerske ved Enheden for overvægtige børn og unge ved Holbæk Sygehus. Trine Gylstorff har mangeårig erfaring som børnesygeplejerske og har været med i udviklingen af den særlige sundhedsfaglige pædagogik, som behandlingen baserer sig på. Enhedens pædagogik skal ses som omsorgsfuld og med fuldt fokus på alle de problemstillinger, som truer det svært overvægtige barn.

Gylstorff giver et indblik i, hvordan vi kan skabe en relation til barnet eller den unge, der bygger på empati og forståelse i en tryk og anerkendende atmosfære. Trine bidrager med de praktiske og pædagogiske værktøjer, vi kan anvende i vores arbejde med det overvægtige barn.

## TIDLIGERE DELTAGERE UDTALER

- *Super gode og interessante oplæg*
- *Jens-Christian Holm er en fantastisk faglig kapacitet*
- *Det har virkelig været en rigtig god dag – SUPER*
- *Jens-Christian Holm er meget interessant, med kæmpe viden og i faglig topklasse*

## ENHEDEN FOR OVERVÆGTIGE BØRN OG UNGE

Dagens to undervisere kommer begge fra Enheden for overvægtige børn og unge ved Holbæk Sygehus. Igennem flere år har Enheden etableret sig som en banebrydende behandlingsklinik, som har sat en høj international standard for behandlingen af svært overvægtige børn og unge - bl.a. som resultat af en målrettet, empatisk og tværfaglig tilgang til patienten. Både nationalt og internationalt har Enhedens resultater opnået enorm anerkendelse. Næsten to tredjedele af børnene lykkes med varige vægttab og kun relativt få børn forlader behandlingen før tid.

## TID & STED

Den 5. februar 2013 på Scandic Kolding, eller

Den 7. februar 2013 på Scandic Sydhavnen

Begge dage kl. 09.00-16.00

## TILMELDING

Tilmeld dig inden den 4. januar 2013 via [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) eller kontakt os på telefon 66 15 90 43

## PRIS

Pris pr. deltager er kr. 2.636,-, der dækker materiale, morgenmad, frokost inkl. én vand og kaffe/te samt andre forfriskninger dagen igennem. Med mailliste- og kollegarabat, jf. nedenfor, er pris pr. deltager kr. 2.109,-. Priserne er ekskl. moms

Der gives 10 % personlig rabat (før moms) til deltagere, som senest på tilmeldingstidspunktet har tilmeldt sig vores mailliste på [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk). Der kan yderligere opnås 10 % rabat på den samlede pris ved samtidig tilmelding af tre eller flere deltagere fra samme arbejdssted

## DELTAGERBEVIS

Du får et deltagerbevis på dagen

Besøg [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk), hvor du kan se vores øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste. Her kan du også læse gældende Betalings- og Afbestillingsregler