



Kære alle

Der er netop kommet en stor undersøgelse, der tydeligt viser, at børn og unge med overvægt senere i livet er i betydelig risiko, ikke bare for ringere fysisk, mental og social trivsel, men også for lavere karakterer og ringere uddannelsesmuligheder, som følgelig stiller dem ringere fremadrettet.

Årskonferencen Holbæk-modellen er under planlægning som en 2-dages konference og de sidste nyhedsbreve giver gode indikationer for en række spændende emner og udviklinger.

Vi er netop startet et kursus om "graviditet og overvægt" med henblik på indsats til kvinder med overvægt, der enten ønsker at blive eller allerede er gravide. Det er slående, at der er så omfattende negative konsekvenser både for mor, men også for barnet både på kort og på lang sigt.

Der er i øjeblikket fokus på Kræftens Bekæmpelse, som over en årrække har investeret i virksomheder såsom McDonalds og Coca-Cola, virksomheder der er direkte linket til udvikling af overvægt. Dette er følgelig problematisk, når overvægt udviser sammenhænge med mere end 18 kræftformer.

Vores Statsminister har netop udtalt, at børn og unges skærmtid skal reduceres nu og at fremtidige generationer vil undre sig over, at vi tillod øget skærmtid, idet øget skærmtid på mange måder er direkte relateret til ringere trivsel hos børn og unge.

Derfor er det også glædeligt, at der er opstartet en ny forening, Obesity Danmark, som er en ny patientforening, der ser overvægt som en sygdom. Obesity Danmark er på mange måder meget optaget af og sætter stor pris på, hvorledes Holbæk-modellen er en helhedsorienteret

tilgang til patienten og ikke bare er baseret på motivation etc., men i stedet tilstræber en ordentlig behandling til en sygdom der er givende for patienten, ikke mindst fordi den også reducerer skyld, skam og selvbefredelse.

BØRN MED OVERVÆGT - TRIVSEL OG UDDANNELSE

Danmarks Radio har haft fokus på, at børn med overvægt har øget risiko for at blive mobbet og være ensomme selv ned i de små klasser, og at børn med svær overvægt er mest udsatte.

Det viser en ny rapport fra VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Samtidig viser rapporten, at elever med overvægt i de ældste klasser ofte har mere fravær. De har også øget risiko for at klare sig dårligere til eksamen, og de vælger i højere grad en ungdomsuddannelse fra.

Se indslaget her [Børn med overvægt bliver mobbet og isoleret, slår dansk forskning fast | Indland | DR](#)

ÅRSKONFERENCEN HOLBÆK-MODELLEN 2024

Planlægningen af Årskonference Holbæk-modellen 2024 er i gang. Årskonferencen afholdes den 21.-22. oktober 2024, så sæt allerede nu et kryds i kalenderen.

Årskonferencen 2024 afholdes over 2 dage, med mulighed for at tilmelde sig enten én dag eller begge dage. Der vil også være mulighed for tilmelding til middag og overnatning.

Programmet er i øjeblikket under udvikling og planlægning. Hvis der er et bestemt emne, som ønskes belyst, så tøv ikke med at kontakte Dorte med forslag på klinikken@drholm.com

INDLAND

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



I kan følge med på hjemmesiden, som løbende opdateres:

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

GRAVIDITET OG OVERVÆGT - KURSUS

Vi har netop afholdt den første dag i vores nye kursus, "Graviditet og overvægt". Det var en meget fin dag med en lang række alvorlige indsigter, der gjorde emnet og dets håndtering mere klart, overskueligt og dermed lettere at gå til for vores kursister. Kurset fokuserer også på, at kvinder med overvægt, der ønsker at blive gravide, får de bedst mulige forudsætninger for at kunne opnå dette.

Det er skræmmende, hvor mange negative effekter der er for helbredet hos både mor og barn, og det er både på kort og lang sigt. Kurset gennemgår detaljeret alle de potentielle komplikationer til overvægt, der blandt andet indebærer en række problemer ved dels assisteret fertilitet, dels normal konception før graviditeten, gestationel diabetes mellitus, præeklamsi, graviditetsbetinget forhøjet blodtryk, dødfødsel og LGA i graviditeten, forløsning med tang, cup og sectio ved fødsel og risici for skulderdystoci, iltmangel og mental retardering samt overvægt hos både mor og barn efter fødslen, blot for at nævne enkelte centrale problemstillinger.

Det er glædeligt, at Holbæk-modellen, der er udviklet til behandling af børn og unge gennem vækst og udvikling, også lydefrit kan anvendes hos gravide med et voksende foster. Her er det igen afgørende, at Holbæk-modellen ikke anvender kalorierestriktion og i alle sine elementer baner vejen for sund vækst og udvikling.

Nåede du ikke at deltage på kurset i april, er der mulighed for at komme med på [kursets dag 1 den 11. juni 2024](#). (Dag 2: 19. september 2024).



KRÆFTENS BEKÆMPELSE – ETISKE INVESTERINGER

Kræftens Bekæmpelse har over en årrække plejet deres formue ved at investere i en lang række virksomheder, dog også virksomheder der er direkte linket til udvikling af overvægt, f.eks. McDonalds og Coca-Cola. Det er selvfølgelig problematisk, fordi overvægt udviser direkte sammenhænge med udvikling af mere end 18 kræftformer. Denne uheldige situation viser flere ting. Dels at Kræftens Bekæmpelse har brug for en formuestyring for at kunne få mest ud af de tildelinger som de modtager, men også at en sådan strategi kan ramme dem som en boomerang, når de indirekte støtter virksomheder, der har negativ indflydelse på udviklingen af overvægt. En sygdom som har direkte negativ indflydelse på deres kernesag, nemlig at værne om, hjælpe, behandle og lindre mennesker der lever med kræft. Ydermere er det et fingerpeg om vores komplekse samfunds konstruktion, hvor vi på mange måder er afhængige af hinanden for at kunne opretholde et velfærdssamfund. På den måde kan virksomheder som McDonalds og Coca-Cola også ses som virksomheder, der bidrager med både arbejdspladser samt bidrager til BNP via deres beskatning.

UOPFORDRET TILBAGEMELDING

På Facebook fik jeg i anden sammenhæng denne fine tilbagemelding som jeg har fået lov til at dele. Den taler for sig selv.

"Kære Jens-Christian Holm

Min søn har været tilknyttet jer i 1 år for 1 år siden og afsluttet. 1000 tak for hjælpen 🙏 Han fortsatte rejsen og i dag er han en ung flot gut på 12 år. Vokset på no time og er nu 175 cm mens han har holdt vægten. Det har gjort meget ved hans fedtprocent. Han har fundet glæde i hans daglige cykeltur til og fra skole 10 km og pga. vægttabet går det også meget lettere til fodbold. Ja han løber ski også 2 x 3 km om ugen på



en meget flot tid. Han har fået en fantastisk forståelse for mad og kan kende forskel på sult og lækkersulten 🍷

Så igen 1000 tak for hjælpen og sparket i måsen. Selvom det er os forældre der har styringen. Så hjælper det i hvert fald på vores søn at en 3. part sagde det sammen som hans dumme mor 🤪 1000 tak!"

NON-FARMAKOLOGISK BEHANDLING TIL PATIENTER MED SPECIELLE ÅRSAGER TIL OVERVÆGT

Sidste år var jeg inviteret til Berlin som oplægsholder, for at gøre rede for non-farmakologisk behandling af overvægt i relation til behandling af patienter med "enkelt-årsags" svær overvægt, såsom eksempelvis Bardet-Biedl, Prader Willi, MC4R og leptin receptor mutationer, hvor man typisk anvender medicin, fordi disse patienter som udgangspunkt er vanskelige at behandle. Til mødet var der inviteret en lang række professorer fra store dele af verden, primært USA og Europa, og korte gennemgange af centrale budskaber er netop blevet offentliggjort i dette internationale tidsskrift, som I kan læse [her](#).

SKÆRMTID – STATSMINISTEREN

I Jyllands-Posten kan man læse, at Statsminister Mette Frederiksen (S), i en tale på Regionernes topmøde i Aarhus, kobler de omfattende og stigende trivselsproblemer hos børn og unge sammen med brug af skærme.

Der skal tages skrapere fat nu, varslers hun, ellers ender andre tiltag, man taler om på sundhedsområdet, med at være "nærmest ligegyldige".
- Det eksploderer mellem hænderne på os. Vi skal gøre mere, og vi skal gøre det hurtigere, og det kommer vi også til, siger hun.

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

Mette Frederiksen åbnede sin tale, hvor hun desuden også annoncerer et udspil på sundhedsområdet senere på året, med at tale om børn og unge.

Hun nævner en række konkrete eksempler på, hvordan børn og unge i dag ser videoer af selvmord, voldtægter og andre voldsomme ting. Samtidig fastholdes de til at se flere, fortsætter hun, da tech-giganterne investerer milliarder af kroner i at fængsle dem til det sociale medie, så de "får den næste video med".

Det gør raske børn syge, konstaterer statsministeren.

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

Holbæk modellen har i mere end 15 år haft klare grænsesætninger til børn og unge og deres skærmforbrug. Disse grænser er fra starten fastsat af store internationale anbefalinger både fra WHO, den amerikanske børnelægeforening m.fl., fordi der er tydelige uheldige sammenhænge med fysisk, mental og social trivsel samt risici for inaktivitet og overvægt, der yderligere forværrer børn og unges trivsel.

NY FORENING – OBESITY DANMARK

Obesity Danmark er en ny patientforening, der ser overvægt som en sygdom. Obesity Danmark har inviteret undertegnede ind i sin bestyrelse og er på mange måder meget optaget af og sætter stor pris på, hvorledes Holbæk-modellen i sin pædagogik og kommunikation giver patienten en ordentlig og helhedsorienteret behandling, som ikke bare er baseret på motivation og dermed indirekte skyld, skam og selvbefejdelse. I stedet uddannes patienten i at overvægt, for mere end 60 % vedkommende, styres af arvematerialet, som man individuelt ingen kontrol har over og at fedtmassen forsvares aktivt i kroppen, når man forsøger at reducere graden af overvægt. Indsigter der direkte reducerer skyld, skam og

selvbebrejdelse i patientens selvforståelse. Det er indsigter, der også giver håb om en bedre fremtidig behandling, og indsigter der på flere måder sætter patienten mere fri. Disse indsigter og selvudviklinger er overordentlig vigtige, når man indser, at mange mennesker med overvægt har levet et helt liv med mobning, nedgørelse og skyld, skam og selvbebrejdelse.

De tre artikler i dette nyhedsbrev om overvægt og påvirket trivsel og lavere uddannelsesniveau, diverse investeringer hos Kræftens Bekæmpelse og hvorledes skærm påvirker børns trivsel negativt er alle vigtige pointer, som vi håber, at Obesity Danmark fremadrettet vil hjælpe med at sætte fokus på. Se Obesity Danmarks hjemmeside [her](#).

WEBINAR for alle

Jens-Christian afholder sit næste webinar tirsdag den 21. maj 2024 kl. 20.00 i Facebook-gruppen "Boost din hverdag sundere".

Emnet denne gang er "Overvægt og trivsel".

Man kan få adgang til webinarret [her](#).

MASTERCLASS for sundhedsprofessionelle

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

Har du lyst at deltage, så send Dorte en mail på klinikken@drholm.com

Eneste krav for at deltage er, at man har været på [Kursus 1 i Holbæk-modellens uddannelsesprogram](#).

Ønsker du at få drøftet en case, kan du give besked til Dorte om dette ved tilmelding og man kan evt. få en skabelon som hjælp.



Ved MasterClass er man meget velkommen til at stille spørgsmål til Holbæk-modellen, Behandlerlicens Pro eller andre relevante spørgsmål, som man møder i den kliniske hverdag.

KOMMENDE KURSER I HOLBÆK-MODELLEN



Holbæk-modellen er evidensbaseret og dens kursusuddannelse og digitale redskaber er blevet kåret til det Bedste Nationale Uddannelsesprogram [i Europa i 2022](#).

Kursus 1: 24.-25. september 2024.

Introduktionskursus.

Kursus 2: 23-24. april 2024.

Follow-up kursus; opfølgning og håndtering af variationerne inden for overvægt.

Kursus 3: 18.-19. juni 2024.

Fordybelseskursus; bliv excellent – også til den svære patient.

Kursus "Graviditet og overvægt":

Dag 1: 11. juni 2024

Dag 2: 19. september 2024

Kursus for Holbæk-modellens pædagogik og kommunikation: 4.-5. juni 2024

Live patientkonsultationer. Klip fra Generation XL. Mønstergenkende dynamikker og mekanismer. Refleksion over egen rolle i tilstedeværelsen med patienten. Hvordan gør vi patienterne nemmere?

[Kurser for fagpersoner til behandling af overvægt | Tilmeld dig her \(jenschristianholm.dk\)](#)

Den videnskabeligt understøttede digitale løsning for Holbæk-modellen; [Behandlerlicens Pro](#) er en del af kursusindholdet på alle kurser.



Kontakt os

Kalundborgvej 114
4300 Holbæk

Danmark

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

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

Læs mere på

www.jenschristianholm.dk