

# evjeklinikken

Sammen for bedre  
livskvalitet



Behandling av sykkelig overvekt  
hos barn og unge

# Om Evjeklinikken

Evjeklinikken er et senter for livsstilsendring og behandling av sykelig overvekt. Vi er en del av spesialisthelsetjenesten, og vår hovedsamarbeidspartner er Helse Sør-Øst.

For øvrig har vi også pasienter fra andre deler av landet.

I Norge har vi en lang tradisjon for rehabilitering på institusjon.

Evjeklinikken har vært etablert siden 2005. Vi har dermed en kortere historie enn mange andre institusjoner, men innen overvektsbehandling er vi i en særposisjon både i forhold til antall behandlede pasienter og gjennomførte behandlingsdøgn. Vi har derfor solid erfaring med hva som kreves for et godt samarbeid om livsstilsendring.

## Her holder vi til



Evjeklinikken ligger  
i Agder fylke.

Evjeklinikken er lokalisert i Evje og Hornnes kommune, ca. 1 times kjøretid fra Kristiansand mot Hovden, og ca. 4,5 timers kjøretid fra Oslo.

Klinikken ligger i naturskjønne omgivelser og disponerer egnede fasiliteter både inne og ute, tilrettelagt for trening og rekreasjon.

# Våre pasienter

## Passer tilbudet for meg?

Målet for behandlingen er at familien skal få kunnskap om ernæring og trening, samt erfaring med hvordan kunnskapen kan brukes til å skape endring

Tilbudet til barn og unge er et familiebasert tilbud. Det kan være vanskelig for en person å endre livsstil. Det å få en hel familie til å endre livsstil er enda mer krevende. For å ha utbytte av oppholdet er det nødvendig at foreldrene ønsker å endre familiens samlede livsstil. Det er en forutsetning for å få til varige endringer etter oppholdet ved klinikken, slik at barna kan bli mindre plaget av fedme i fremtiden.

Vårt behandlingstilbud til barn og ungdom er fordelt på 2 målgrupper:

- Barn (7 – 12 år), inkludert en av foreldrene.
- Ungdom (13 – 18 år), inkludert en av foreldrene.

For barn og unge er henvisningskravet iso-BMI over 35.

Finn ut mer om BMI her:

<https://nhi.no/skjema-og-kalkulatorer/kalkulatorer/diverse/bmi-kalkulator-kroppsmasseindeks/>



# Tilbudet

## Vårt utgangspunkt er familiens situasjon

Utgangspunktet vårt er å gi hjelp til selvhjelp. Vi ønsker ikke å belære familiene i hvordan de skal leve livet sitt. Vi skal gi familiene kunnskap, motivasjon og mot til å sette i verk tiltak som de også ønsker. Det viktigste elementet er å være tett på, gi oppmuntring og veiledning som er riktig på det stadiet de er i.

Behandlingsmodellen tar utgangspunkt i endring av livsstil som et virkemiddel til å oppnå bedre helse og forebygge fremtidige plager. Varig helsegevinst oppnås best ved grunnleggende livsstilsendring, som vil gi barnet en gradvis endring i kroppssammensetning. Behandlingens hovedfokus er på trening, hverdagsaktivitet og kosthold. Til dette trenger mange støtte og oppmuntring, samt gode mestringsopplevelser som kan åpne øynene for de mange mulighetene som finnes. Skyldfølelse er noe mange opplever i familiesammenheng. Det gjelder å finne en balanse mellom det man kan gjøre og det man ønsker å gjøre.

Foreldrene er de naturlige lederne i familien. Vi søker å støtte denne foreldrerollen. Under oppholdene på klinikken og i hjemmesituasjonen er det tanken at foreldrene skal ha ansvaret for sine barn.



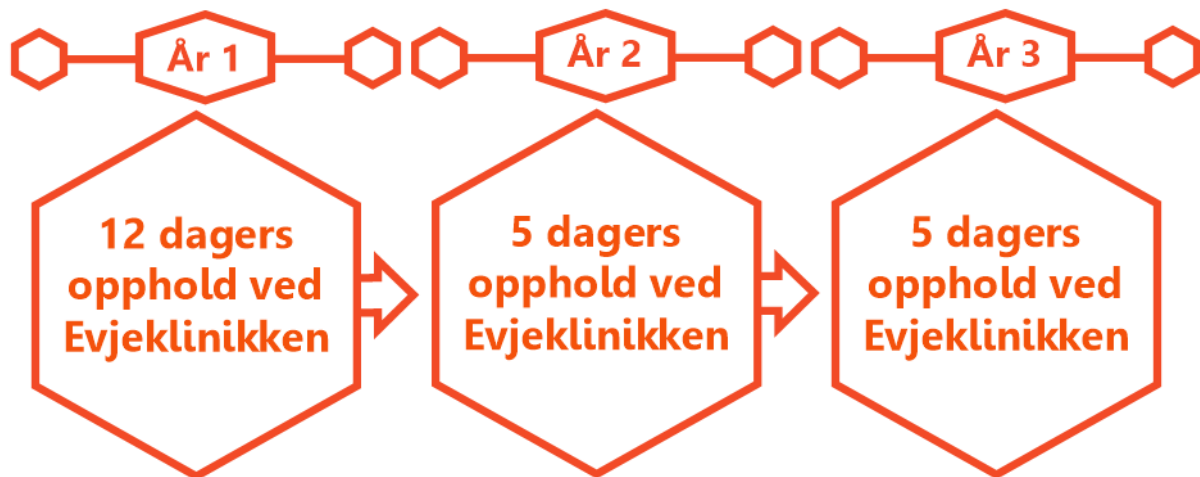
# Familieperspektivet

## Sammen for en bedre livsstil

Mange foreldre prøver hardt å få barna til å leve sunt. Ofte føles det som at man ikke når fram. Det handler ikke bare om å stille krav, da blir det lett konflikter. Hvis den voksne har fokus på å legge om livsstilen, vil dette kunne ha gunstig innvirkning på barna. Men det må gjøres med respekt for hverandre, og vi mener at varige endringer går gjennom endrede levevaner hos hele familien.

Evjeklinikken har fra 2008-2013 deltatt i forskningsprosjektet Family. På bakgrunn av våre erfaringer fra Family har vi utarbeidet et behandlingstilbud til familier med barn og ungdommer.

Familiene innkalles til et 12-dagers opphold det første året, så to 5-dagers opphold etter henholdsvis ett og to år. Behandling skjer i form av et gruppetilbud med omtrent 15 deltakende familier som inviteres i spesifiserte uker i skolens sommerferie.



Figuren illustrerer behandlingsopplegget for barn og unge

# Om oppholdene

## Mestring

I tillegg til fokus på kosthold og trening/aktivitet, så vektlegger vårt behandlingsopplegg også mentale aspekter som kan relateres til endring av livsstil. Dette ivaretas gjennom blant annet konsultasjoner med fagteamet, undervisning og forelesninger, gruppesamtaler og individuelle samtaler.

## Felleskap

På Evjeklinikken blir du en del av et fellesskap. Man bor sammen og har det sosialt, og vi jobber i grupper (undervisning, trening, gruppesamtaler og gruppearbeid).

Behandling i grupper er positivt blant annet fordi man treffer andre med noen av de samme utfordringene som en selv sliter med og blir en del av et fellesskap. Alle er i en endringsprosess, og mestring og motivasjon styrkes i fellesskap med andre, der vi har felles mål.

## Mat og måltider

Mat og kosthold er svært sentralt på Evjeklinikken. Familien spiser alle måltider i klinikkens kantine. Her er sunn og spennende mat på menyen. I løpet av oppholdene vil barn og voksne få mye ny kunnskap og praktiske erfaringer når det gjelder kosthold og matlaging. Klinikkens ernæringsfysiologer underviser i hva som er sunn mat, men også i hvordan man skal klare å gjennomføre det i praksis. Det blir også gjennomført gruppetimer hvor ulike ernæringsrelaterte situasjoner blir diskutert i fellesskap. Det gjennomføres også matkurs hvor det blir laget alt fra hverdagsmat til mat for å ha med på tur. Alle oppskriftene tar utgangspunkt i rene og magre produkter, og resultatet er sunne retter som er enkle å lage hjemme. Matkursene arrangeres av klinikkens kokker som gir kyndig veiledning og gode tips underveis.

# Om oppholdene

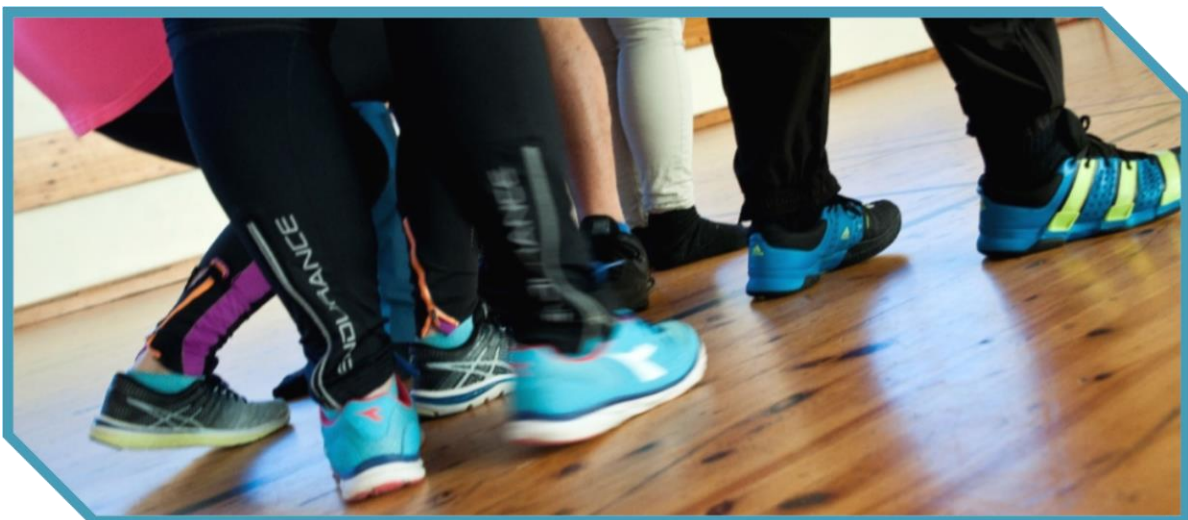
## Trening og aktivitet

Vi ønsker at barn og unge lærer å finne glede i å være i aktivitet og bruke kroppen fysisk.

For barna tilbys variert og lystbetont lek og aktivitet, mest mulig sammen med foreldrene. For ungdomsgruppen vil det være naturlig å ha mer aktivitet og trening separat fra foreldrene. Ungdommen vil lære å ta mer ansvar for aktivitet og trening selv, gjennom både teori og praksis. Foreldrene vil få kunnskap om, og bli mer bevisst hvordan egen atferd påvirker barn og unges forhold og motivasjon til fysisk aktivitet og trening.

Evjeklinikken ligger i naturskjønne omgivelser, noe som ofte benyttes i aktivitets- og treningsopplegget. I sommerhalvåret består en del av programmet blant annet av turer, bading, sykling, fiske og diverse andre uteaktiviteter. Ellers i året arrangeres også mye av aktiviteten innendørs, i klinikkens gymsal. Det er lagt opp til at alle skal være i aktivitet daglig under oppholdene.

Evjeklinikken har både fysioterapeuter, idrettspedagoger og treningsveiledere som er engasjerte og jobber for at barn og unge skal få en mer aktiv hverdag. Treningstilbudet baseres på erfaringer og løpende tilbakemeldinger fra familiene.



# Henvisning

Du finner de til enhver tid oppdaterte henvisningsrutiner på vår nettside under menyunktet Henvisning og bestilling.

Alle henvisninger behandles i Evjeklinikkens inntaksnemnd før en eventuell plass kan bekreftes.

Ta kontakt med Evjeklinikken for mer utfyllende informasjon.

- Kontortid: mandag - fredag kl. 08.00 – 16.00.
- Telefontid: mandag - torsdag kl. 09.00 – 11.00.



**Evjeklinikken AS** Jørgen Løvlands veg 5, 4735 Evje  
Tlf: 37 88 60 00 E-post: [post@evjeklinikken.no](mailto:post@evjeklinikken.no)