

VESTERBRO  
UNGDOMSGÅRD

# SUNDHEDSPOLITIK

# Sundhedspolitik

Vestebro Ungdomsgårds sundhedspolitik har til formål at klarlægge Vesterbro Ungdomsgårds holdning til medlemmernes fysiske sundhed og at fremme forståelsen for, hvordan vi forholder os til forskellige aspekter af sundhedsperspektivet. Den skal også beskrive, hvad det er vi konkret foretager os med afsæt i vores holdninger til sundhed. Politikken gennemgås og evalueres jævnligt, da det er vigtigt for Vesterbro Ungdomsgård, at den afspejler forventninger og krav i samfundet og i det almindelige hverdagsliv.

Der refereres til VUG's politikker omkring trivsel, mobning og inklusion i forhold til den sociale og psykiske sundhed.

Vesterbro Ungdomsgårds generelle holdning er, at børn og unge skal lære at træffe egne valg i livet. Klubben skal være en arena, hvor vi kan støtte vores medlemmer i den læring. Det er derfor vigtigt for os at gå i dialog med vores medlemmer omkring deres valg af aktiviteter, fødevarer og generel livsstil fremfor at opstille forbud, der i højere grad begrænser medlemmerne fremfor at hjælpe de medlemmer, der kunne have udfordringer.

Det er vores hensigt, at medlemmerne på Vesterbro Ungdomsgård...

- har muligheden for at træffe sunde valg
- opnår tilstrækkeligt kendskab til vigtigheden af sund kost og daglig fysisk aktivitet, så de er i stand til at træffe sunde valg på et fornuftigt grundlag
- støttes af kyndige voksne i at udvikle sunde vaner
- oplever et indbydende udvalg af fysiske aktiviteter

... og vi mener, at den bedste måde at komme i mål med vores intentioner er gennem dialog med vores medlemmer og information frem for påbud og regler, der rammer vores medlemsgruppe for bredt og hæmmer den konstruktive læring.

Det betyder, at vi i dagligdagen skal...

- have et velfungerende cafésalg, som sælger forskelligartet og sund kost.
- turde gå i dialog med vores medlemmer omkring kost og motion uden at overskride medlemmernes grænser
- være opmærksomme på at hjælpe medlemmer ind i sunde vaner og støtte dem heri
- skabe og facilitere sjove fysiske aktiviteter, der indbyder til deltagelse og kan konkurrere med mere stillesiddende aktiviteter

## Kost

I klubbens café skal det være muligt at købe et energirigt mellemmåltid. Det kan være sunde

sandwiches, salater, wraps, pastaretter m.v. Cafeen sælger også frugt og billige sunde godbidder. Det er ikke muligt at købe eksempelvis slik, chips og sodavand i fritidsklubben. Der sælges ikke drikkevarer i caféen, fordi vand altid er tilgængeligt på alle matriklers vandposter. Vi stræber efter at tilbyde økologiske produkter i caféen, men vi vil gerne holde priserne rimelige - først og fremmest skal caféen have et udbud for alle medlemmer. Caféens formål er ikke at tjene penge, så priserne holdes så lave som muligt.

Medlemmerne har lov til at medbringe slik, sodavand osv. udefra, men medarbejderne sørger for, at der er dialog omkring mad og sundhed, så medlemmerne lærer at navigere i det på klubben.

Vesterbro Ungdomsgård tror ikke på et decideret forbud mod usund kost, men vi bestræber os på dialog over forbud og på at tilbyde et sundt alternativ i caféen, hvor medlemmerne kan betale gennem deres klubkonto, som forældrene administrerer. Ud over dialogen med medlemmerne er alle medarbejdere også forpligtede til dialog med forældre ved bekymrende adfærd – som fx overdrevent indtag af usunde fødevarer eller et medlem, der deler ud til andre medlemmer alt for ofte. Det er vigtigt for os at samarbejde med vores medlemmers forældre og at initiativer, som vi gennemfører på klubben, foretages i overensstemmelse med forældrenes ønsker og holdninger.

Når vi laver konkurrencer, turneringer eller andre aktiviteter, hvor vi giver præmier til medlemmer, kan vi godt tilbyde præmier som slik og sodavand, men i udgangspunktet vil vi gerne give præmier, der er sunde eller som slet ikke er madvarer (fx medaljer, diplomer, etc.). En overvejelse vil også altid være, hvad præmien gives for. Eksempelvis kan det give mere mening at tilbyde sukkerholdige præmier til vinderne af en fodboldturnering, der har løbet rundt i to timer end vinderne af en computerturnering.

I Ungehuset er der et mere varieret tilbud i caféen. Udbuddet er overvejende udvalgt efter ungeinvolvering med medlemmerne, altså ud fra medlemmernes ønsker. Når vores medlemmer træder ind i Ungehuset går de minimum i 7. klasse og har nået en alder, hvor de i højere grad selv er i stand til at træffe kyndige beslutninger om deres kost. Det er nemmere for cafémedarbejdere at være opmærksomme på, hvad medlemmerne køber og gå i dialog med dem, når de køber deres snacks hos os (frem for fx i supermarkeder), hvilket typisk er tilfældet i Ungehuset. Vi forpligter os på at gå i dialog med både unge og evt. deres forældre, hvis vi oplever bekymrende adfærd.

Fødevarestyrelsen regler og vejledninger overholdes til hver en tid i klubbens caféer.

### **Køkkenaktiviteter**

I køkkenet på Absalonsgade 8 fokuserer vi på, at så mange medlemmer som muligt kommer igennem køkkenet og derved får et kendskab til madlavning. Vi forsøger at favne bredt og laver derfor alt fra bolsjer til bagning og hele retter som laves fra bunden. Der skal både være plads til det lette og sjove og til at fordybe sig i madkundskaben for de mere nysgerrige. Vi laver således også mad, der er sunde og eksempelvis lærer vores medlemmer at erstatte typiske ingredienser med mere sunde

ingredienser. Vi har fokus på at mindske madspild fx ved at sælge overskydende mad og benytter os så vidt muligt økologiske varer – i det omfang det giver mening.

Relax

6./7.

## **Motion**

### **Idræt, leg og bevægelse**

For at fremme sundheden blandt børn og unge tilbyder klubben i Idrætshuset som minimum fire voksenstyrede fysiske aktiviteter hver dag. Derudover tilbyder vi andre faste fysiske aktiviteter såsom f.eks. dans og musik. Vi skal tilbyde alternative former for idræt og leg, da det tiltrækker andre børn end de idrætsinteresserede børn, som mere naturligt søger fysisk aktivitet i forvejen (f.eks. i foreningsliv eller gadeidræt).

Spontanitet er også et vigtigt virkemiddel i forhold til idræt, leg og bevægelse. Klubben skal have udstyr og legetøj, som lægger op til det enkeltes barns og grupperes leg på eget initiativ. En god idé følges til dørs – særligt hvis den kommer fra medlemmerne selv.

Ved fysisk aktivitet styrkes medlemmernes mentale og fysiske helbred. Musklerne, der arbejder, danner hormoner og stoffer, der udover at virke forebyggende mod sygdomme, depression og angst også har en positiv effekt på læring, hukommelse og kroppens styrke og bevægelighed. Fysisk aktivitet styrker således indlæringsevnen og børn og unges selvværd styrkes gennem at kunne beherske egen krop. I udgangspunktet er al pædagogisk personale, der er knyttet til fx idrætshuset aktivt deltagende i aktiviteterne. Vi oplever, at det frigør og inspirerer flere medlemmer til deltagelse.

## **Hygiejne**

Vi skal gå i dialog med medlemmerne om vigtigheden af god hygiejne både i forhold til sygdomsforebyggelse og i forhold til personlig hygiejne. Det kræver mod, men en snak kan være værdifuld i forhold til at modvirke mobning, fremme trivsel og mindske evt. spredning af sundhedsskadelige bakterier. Det er vigtigt for os, at vores medlemmer tillærer sig sunde vaner om almindelig god hygiejne, og at vi har fokus på hygiejne de steder, hvor det giver særligt mening, som fx toiletter og køkkener.

## **Seksualitet og prævention**

Når det er relevant taler vi med børn og unge om seksualitet og prævention.

I Ungehuset arrangerer vi foredrag/temaaftener/trivselsborde med seksualister (herunder husets egne uddannede), som kan tale med vores medlemmer i øjenhøjde og på et fagligt grundlag. I uge 6

har vi hvert år ligesom skolerne fokus på emnet og læner os op ad skolernes temaugge om sex.

I Fritidsklubben (særligt med de ældste medlemmer) skal vi turde snakke med børnene om sex og prævention på deres egne præmisser og udviklingstrin. Vi går ind for gennem dialog at aftabuisere, afmystificere og normalisere børnenes tanker og forestillinger. Vi vil hellere være proaktive og træde et skridt frem og åbne dialogen med børn og unge end at afvente og forpasse muligheden for dialogen. Også i Fritidsklubben holder vi temaugge om sex og kærlighed i forlængelse af skolernes temaugge.

## **Rusmidler mm.**

Det er ikke tilladt at ryge, tage snus eller drikke alkohol i hverken fritidsklubben eller Ungehuset. Det er klubbens/Ungehusets opgave at oplyse og gå i dialog med de unge, når det er aktuelt. Bliver vi bekendt med, at børn i fritidsklubalderen har røget, ryger eller har prøvet at drikke alkohol, kontakter vi deres forældre ud fra en holdning om, at forældrene har ret til at kende til deres børns gøren og laden.

Det er desuden heller ikke tilladt at drikke energidrikke, tage/dele snus eller rulle cigaretter på vores matrikler. Argumentet for et sådant tiltag er taget ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv og beror på videnskabelige undersøgelser; at disse hæmmer udviklingen hos unge under 18 år, hvilket vi som offentlig institution hverken kan eller vil ligge hus til. Forbuddet gælder også personalet.

## **Personalet som professionelle og rollemodeller**

Personalet er først og fremmest rollemodeller og professionelle værdier skal præge indsatsen i forhold til at fremme sundheden blandt børn og unge. Hvis man som personale viser sine "laster" i forhold til fx sundhedspolitikken, skal man også være klar til at have en dialog med medlemmerne omkring det uanset om det gælder rygning, sodavand eller andet.

## **Dispensationer**

På kolonier og til nogle fredagsarrangementer er det muligt for medlemmerne i fritidsklubben at købe fx slik. Vi melder et vejledende beløb ud og er opmærksomme på om nogle medlemmer har et overdrevent forbrug.

Ligeledes kan medlemmer af Ungehuset få dispensation til at ryge i forbindelse med fx udlandsture, så længe der er givet en klar tilladelse fra forældre. Dette vil stadig være begrænset til særlige tidspunkter og steder afskærmet fra andre medlemmer.

## **Forældresamarbejde**

Sundhedspolitikken er en levende politik som skal afspejle indsatser og forventninger i samfundet og fra forældrene til vores medlemmer. Forældrene er hovedansvarlige for deres børns sundhed og vores nærmeste samarbejdspartnere i forhold til at fremme sundheden blandt vores børn og unge. Forældrene administrerer medlemmernes klubkonti. Klubkontoen kan kun bruges på klubben gennem kontakt med en given medarbejder – det giver forældre en bedre mulighed for at regulere hvad deres børn kan bruge penge på og holder kontanter ude af børnenes lommer, tasker og punge, mens de er på Vesterbro Ungdomsgård. Disse forhold og forventninger gøres alle forældre opmærksomme på det intromøde, der afvikles, når nye medlemmer starter på Vesterbro Ungdomsgård.

Klubben indgår gerne i en målrettet indsats i forhold til enkelte børn eller grupper i samarbejde med forældrene for at sikre medlemmets trivsel, sundhed og udvikling, i det omfang det er inden for vores muligheder og rækkevidde. Klubben står altid til rådighed for medlemmernes forældre – uanset forespørgsel.

## **Mål**

- En café med et varieret udbud til børn og unge
- Fokus på leg og bevægelse skal være tydeligt for alle, der træder ind af døren på Vesterbro Ungdomsgård
- Alsidighed i tilbuddet ift. fysiske aktiviteter – tilbuddet skal være tilpasset en stor, mangfoldig børnegruppe
- Personalet deltager aktivt i alle fysiske aktiviteter i det omfang det giver mening
- Vi skal være nysgerrige på og fortsat søge inspiration for udvikling af sundhed i klubben