



Børn på Julemærkehjem får venner for livet

VIDSTE DU AT

Professionel og hjertevarm hjælp til børn

De fire Julemærkehjem er til for at hjælpe udsatte børn med at komme tilbage på sporet. Sådan har det altid været, og sådan er det stadig. Inden for denne ramme har fonden og hjemmene gennemgået en rivende udvikling de seneste år. Forstander Lene Schou fra Julemærkehjemmet Kildemose skitserer her hovedtrækkene.



Lene Schou er dén nuværende forstander, som har været længst på posten. Hun kom til Julemærkehjemmet Kildemose i 2000 og det, der mødte hende, var et noget mindre hjem med kun 14 børn mod hele 24 børn fra 7-14 år i dag. Det var ikke mindre dejligt af den grund, og hun var solgt fra første dag:

> Det var og er en enestående sag. Dengang havde jeg mere med børnene at gøre end i dag, for vi var kun halvdelen af de medarbejdere, der nu er ansat. I dag er min tid – på nær nogle få børnerettede opgaver – øremærket administration og fundraising, forklarer Lene Schou.

Den nye jobbeskrivelse skyldes, at virkeligheden i dag ser noget anderledes ud end for 15 år siden. Det handler blandt andet om penge. I år 2000 skrev danskerne stadig masser af julekort og satte så mange Julemærker på, at overskuddet sikrede over halvdelen af driften til Julemærkehjemmene.

> I dag kommer under en tredjedel af driftsmidlerne fra salg af Julemærket. Resten kommer fra sponsorer, gaver, donationer, arv mv. Derfor går meget af min tid med at bidrage til at sikre en fortsat strøm af donationer, siger forstanderen, som nyder denne del af arbejdet:

> Jeg er hver dag i kontakt med rigtig mange søde, omsorgsfulde mennesker og organisationer, som vil os det allerbedste. Det er en sand fornøjelse at give dem lidt igen – for eksempel i form

EFFEKTEN AF OPHOLD PÅ JULEMÆRKEHJEM

Livskvalitet: 72 % af børnene havde ved starten på opholdet en hverdag med mobning. Et år efter endt ophold er det faldet til 14 %.

Aktivitet: Et ophold på Julemærkehjem rykker på børnenes aktivitetsniveau i fritiden. Hvor 37 % var aktive mere end tre gange om ugen inden starten på Julemærkehjemmet, ligger det tal på 74 % et år efter endt ophold.

BMI: Der er ingen tvivl om, at børnene får redskaber til at tabe sig. I gennemsnit taber et barn 9,3 kilo i løbet af et 10-ugers ophold. Fra start til slut ophold går 24 procent af børnene fra at være overvægtige til at lande på normalvægt.

af rundvisninger og foredrag om vores arbejde, for vi er fortsat meget afhængige af deres rundhåndethed, lyder det fra Lene Schou.

”Jeg er hver dag i kontakt med rigtig mange søde, omsorgsfulde mennesker og organisationer, som vil os det allerbedste”

PAPIRARBEJDET GIVER POTE

En anden side af den forandrede virkelighed – den øgede administration - består til dels i, at børnenes forældre og hjemkommuner i dag bliver inddraget meget mere i problemløsningen, end de blev tidligere. Det kræver en ensartet fremgangsmåde for alle Julemærkebørn. Altså systemer, dokumentation og analyser.

> Inddragelsen af forældrene og kommunerne er nødvendig, fordi vi er meget optaget af at skabe varige forandringer i børnenes liv. Vi mobiliserer baglandet og sikrer, at der er grobund derhjemme for at videreføre eksempelvis de gode kost- og motionsvaner, som barnet har fået under opholdet, fortæller Kildemosens forstander.

Der er således i forløbet indlagt talrige forældremøder, besøgsdage, opfølgings-samtaler og brugerundersøgelser. Alt sammen for at skabe endnu mere kvalitet og professionalitet i den hjælp, som Julemærkebørnene får – og det virker efter hensigten:

”...vi er meget optaget af at skabe varige forandringer i børnenes liv”

> Vi er i de senere år begyndt at dokumentere vore resultater nøje. Lykkeligtvis kan vi se, at vores, børnenes og senere baglandets indsats gør en stor forskel [se faktaboks]. Det er en enorm tilfredsstillelse, og alle kan jo se, at indsatsen nytter, og at der er brug for os, pointerer Lene Schou.



Julemærkehjemmene

Her bliver børn – børn igen



På Julemærkehjemmene ser vi hvert enkelt barn

VIDSTE DU AT

Køkkenpraktik giver sunde madvaner

Julemærkehjemmene skaber hvert år flotte resultater - også hvad angår vægttab hos Julemærkebørnene. Succesen skyldes blandt andet, at børnene under opholdet lærer en masse om kost og ernæring. En af kilderne til denne læring er den eftertragtede køkkenpraktik.



EFFEKTIVE ERNÆRINGSTIPS FRA KILDEMOSES KØKKENLEDER

- > Drik et glas vand inden maden – og til maden
- > Pas på portionernes størrelse
- > Vælg fuldkornsprodukter
- > Brug små mængder fedtstof – for eksempel vha. oliespray
- > Drop stegepanden, og vælg i stedet ovnen
- > Undgå så vidt muligt sukker i maden
- > Generelt: Følg Fødevarestyrelsens ti kostråd!

dele min viden om sundhed og interessen for mad med børnene. Her kan de møde nye retter og råvarer - og lære, at sunde ting også kan smage helt fantastisk, siger den økonomi-uddannede køkkenleder. Det kræver nemlig en særindsats at få eksempelvis grøntsagerne til at overtage pladsen på tallerkenen fra store mængder pasta og fed sovs.

I køkkenet på Julemærkehjemmet Kildemose bliver der dagligt skabt små sensationer. Fedtfattige og snusfornuftige måltider bliver tilberedt, så munde løber i vand hos både store og små. Denne formiddag er ingen undtagelse. Der er forloren hare på menuen, og duften af kalkunbacon er begyndt at brede sig i køkkenet.

Det er hyggeligt. Man lærer en masse om, hvordan ting smager sammen, og hvad der er sundt og usundt, forklarer Malene og fortsætter snitteriet.

Ved siden af hende står en koncentreret Benjamin og producerer små, fine broccolibuketter. Han kigger op over brillen, mens hænderne arbejder videre:

> Jeg vil gerne vide mere om, hvordan man laver rigtig mad. Jeg vil helt sikkert prøve Julemærkehjemmets opskrifter, når jeg kommer hjem, siger den unge køkkenpraktikant.

MÆT PÅ DEN GODE MÅDE

De skarpe knives dans over grøntsagerne bliver løbende superviseret af køkkenleder Bente Andersen, som har været tilknyttet Kildemose i otte år.

“Jeg vil helt sikkert prøve Julemærkehjemmets opskrifter af, når jeg kommer hjem”

> Ja, otte gode år. Det er et skønt arbejde, og jeg kan se, at indsatsen nytter. Noget af det bedste er, når der er praktikanter med i køkkenet, for så kan jeg meget nemmere

> Vores vigtigste våben i kampen mod de overflødige kilo er simple, sunde opskrifter og lækre smagsgivere såsom krydderier og marinader. Det er altafgørende, at børnene kommer i gang med det grønne og fiberrige. Det er jo der, man kan opnå mætheden, som igen gør turen uden om de søde sager lettere, pointerer hun.

“Jeg elsker at være i et køkken og lave mad. Det er hyggeligt, og man lærer en masse om, hvordan ting smager sammen, og hvad der er sundt og usundt”

På den anden side af køkkenbordet er salaten færdig. Bente Andersen smider de forlorte harer i ovnen og udstikker næste opgave for de to ivrige køkkenpraktikanter: At blande en dressing, som er ludfattig på fedt, men stenrig på smag.

Velbekomme!



Julemærkehjemmene
Her bliver børn – børn igen



Tekst og fotos: Ole Jeppesen

Mange børn får deres første ven på et Julemærkehjem

Taletid til alle

VIDSTE DU AT

Det er onsdag kort før aftensmad på Julemærkehjemmet Kildemose ved Frederiksværk. På første sal i den gamle villa placerer børnene sig hjemmevant i sofaer og på stole, som er placeret i en stor rummelig cirkel i opholdsstuen. Det er blevet tid til Børnemøde!



Efter en lang dag med skolegang og masser af motion må en anselig andel af børnene i stuen undertiden kvæle et gab. Ikke fordi de keder sig. Børnene i cirklen venter nemlig spændt på et af de væsentligste tilbagevendende elementer under opholdet, nemlig Børnemødet. Et forum, hvor alle siger noget, og hvor alle bliver hørt. Til stede er, foruden børnene, forstander Lene Schou og pædagog Thomas Petersen.

Ordstyreren er altid det ældste barn fra det hold, som har været på hjemmet i længst tid. Vel at mærke et barn fra holdet, som endnu ikke har været ordstyrer. Alle skal nemlig prøve at varetage tjansen, forklarer forstander Lene Schou:

> Mødet har et væld af betydningsfulde funktioner. Børnene har mulighed for at komme med ris og ros til hinanden og til hændelser og begivenheder i hverdagen. Det er også her, vi giver vigtig information om ugens program, forklarer hun.

BOOST TIL SELVTILLIDEN

Det største aktiv ved mødet er dog, at børnene øver sig i at tale i en forsamling.

> Mange har ringe selvværd, når de starter på Julemærkehjemmet – men Børne-

mødet giver taletid til alle og har altid samme dagsorden. Det udgør en tryk og forudsigelig ramme, hvor man lærer at tale højt, mens man ser på den, man taler til, siger forstanderen og sætter mødet i gang.

Første punkt på agendaen er mini-interview med de seks børn, som skal hjem om et par dage. Ordstyreren spørger åbent ind til emner som 'den bedste oplevelse under opholdet', 'den hårdeste motion' og 'motionsplaner derhjemme'. Silas fra 'hjem-holdet' svarer blandt andet:

"Gåture ved stranden. Den slags gør vi ikke så tit hjemme hos mig"

> Det bedste har helt sikkert været venskaberne og så det, at jeg har tabt mig så meget. Nå ja, og så vores gåture ved stranden. Den slags gør vi ikke så tit hjemme hos mig. Benjamin fokuserer på sammenholdet, som inkluderer alle på Julemærkehjemmet:

> Jeg har lært, at jeg ikke skal spille så meget computer. Jeg er blevet en del af samfundet, siger han og kigger rundt i flokken.

ROSER MED ENKELTE TORNE

Under ris og ros-runden er der først og fremmest store roser til venskaber og opbakning:

> Jeg vil gerne rose Camilla for at være en rigtig god veninde og for at hjælpe mig med at forbedre min tid, når vi løber ruter, lyder det fra Silje, som kigger over mod sin værelseskammerat.

Begge børn smiler varmt idet deres øjne mødes. Det er tydeligt at se, at de har opbygget en stærk relation, som de ikke er bange for vise frem.

Runden afslører også, at ikke alt er lutter lagkage, når så mange børn lever op og ned af hinanden uden Far og Mor.

"Jeg vil gerne rose Malene for at trøste mig, når jeg har hjemme"

> Jeg vil gerne uddele ris, fordi du drillede mig ovre i hallen og sagde, at jeg har sladret om dig. Det passer slet ikke, siger en forurettet pige, mens en dreng på den anden side af cirklen ryster på hovedet. Forstander Lene Schou mægler i konflikten og beder parterne om at lade hinanden være i fred.

> Jeg vil gerne rose Malene for at trøste mig, når jeg har hjemme – og hele holdet for at give den så meget gas til træning, siger Anna, inden forstanderen runder endnu et konstruktivt børnemøde af med en omgang praktisk info.

Imens falder mørket på udenfor, og den liflige duft af sund aftensmad breder sig over Kildemose.



Julemærkehjemmene
Her bliver børn – børn igen