

## Bog anmeldelse

'Vendepunkt – Sundhedspædagogik på  
Ubberup Højskole' af Karen Wistoft m.fl.  
Udgivet af Ubberup Højskole.  
140 sider. 175 kr. på  
[www.butik.ubberup.dk](http://www.butik.ubberup.dk).



# Man kan tabe sig, hvis man bliver lykkelig

**Sundhedspædagogik.** Livsstilshøjskolen Ubberup Højskole tilbyder med deres kurser overvægtige en vej til vægttab. I bogen 'Vendepunkt – Sundhedspædagogik på Ubberup Højskole' beskrives, hvordan de på højskolen arbejder med den forandring eleverne skal gennemgå.

Tekst: Stine Rademacher

Er det gamle ordsprog: "En sund sjæl i et sundt legeme" stadig gældende? Hvad er sundhed? På livsstilshøjskolerne er der fokus på sundhed og det gode liv. Hvilke holdninger og værdier ligger bag dette?

I bogen "Vendepunkt" redegøres der for tankerne bag den sundhedspædagogik, som udfoldes på Ubberup Højskole, som profilerer sig som livsstilshøjskole. Den inderste sjæl i højskolen har stadig sit rodfæste i tankerne fra højskolebevægelsen og ønsket om at gøre en samfundsmæssig forskel. På Ubberup er dette smeltet sammen med ønsket om at tilbyde kurser, som fundamentalt ændrer menneskers liv.

Mange af deltagerne på kurserne møder op med forventning om at tabe en masse kilo, og dermed få et godt liv. Dette vendes på Ubberup lidt på hovedet, ved at åbne for erkendelsen af, at man ikke bliver lykkelig af at tabe sig, men at man måske kan tabe sig, hvis man bliver lykkelig.

Deltagerne arbejder med at kortlægge deres motivation og lave målsætninger, deltager i mange forskellige former for fællesskaber, da relationerne mellem mennesker også indenfor dette felt bidrager til udvikling og forståelse af de mekanismer, der er vigtige i forhold til at opnå en livsstilsændring. Lærerne beskriver i bogen de forskellige tilgange og metoder, de arbejder med, for at eleverne både bliver afklarede med, hvad der fastholder dem i den livsstil, de har ved ankomsten, og hvordan de bliver rustede til at leve et sundt og godt liv, når de igen forlader Ubberup. Dette foregår fx ved at lære at lave sund mad, købe ind og gå ud og spise, samt udfolde sig fysisk. Der er ligeledes fokus på de psykologiske mekanismer, som er styrende for den enkelte elevs ageren og på netværkets indflydelse.

Jeg læste bogen med stor interesse, da emnet er meget aktuelt. Jeg kan undervejs i bogen kun blive fascineret af det store engagement og den brede viden de enkelte lærere

**Læsere anmelder**  
Bog anmeldelser i LFS Nyt er skrevet af pædagogisk personale, der er medlemmer af LFS.

**Vil du også være bog anmelder?**

Skriv til os på [lfsnyt@lfs.dk](mailto:lfsnyt@lfs.dk)

har og bruger i deres undervisning. Hele opbygningen af et kursus på Ubberup er beskrevet levende og suppleret med hverdagsberetninger fra eleverne, som gør teksten meget vedkommende. Samtidig er bogen skrevet i et let læseligt sprog, og fordrer ikke kendskab til emnet. For mig bidrog bogen med ny viden om både tankerne bag kurserne, men også hvor nuanceret og engageret der på højskolen arbejdes med eleverne, både som enkeltindivider og som grupper/hold.

Bogen giver et billede af Ubberup Højskoles tilbud til såvel interesserede, deres familier og øvrige netværk, samt til fx sagsbehandlere, der skal vejlede personer med behov for en livsstilsændring.



Stine Rademacher er pædagog i den integrerede institution Drivhuset i Vanløse.

### Konklusion:

Jeg giver bogen fem stjerner, fordi den umiddelbart lever op til det, den lægger op til, at beskrive alle de vigtige elementer, der er i at skabe en livsstilsændring og hvordan de udfoldes på Ubberup. Den skaber endvidere en forståelse for, hvilke udfordringer der ligger i at skulle gennemføre og fastholde denne livsstilsændring.

