



SAMTAL OM OHÄLSOSAM VIKTÖKNING

Obesitas är en komplex och kronisk sjukdom som beror på olika saker, bland annat genetik, fysiska sjukdomar och psykosociala faktorer. Kom ihåg att alla föräldrar vill sitt barns bästa, och att inget barn kan påverka sin viktutveckling.

HOBBS, Hälsa oberoende av storlek, om samtal om ohälsosam viktuppgång...

NÄR DU IDENTIFIERAT EN OHÄLSOSAM VIKTÖKNING HOS BARNET:

Identifiera dina fördomar: Vi har alla fördomar, vilka har du?

- Det du vet om de bakomliggande orsakerna till övervikt och obesitas.
- Vilka källor har du hämtat din senaste kunskap ifrån?
- Forskning visar tydligt att skuldbeläggning och stigmatisering inte motiverar positiv beteendeförändring, det främjar snarare motsatsen.

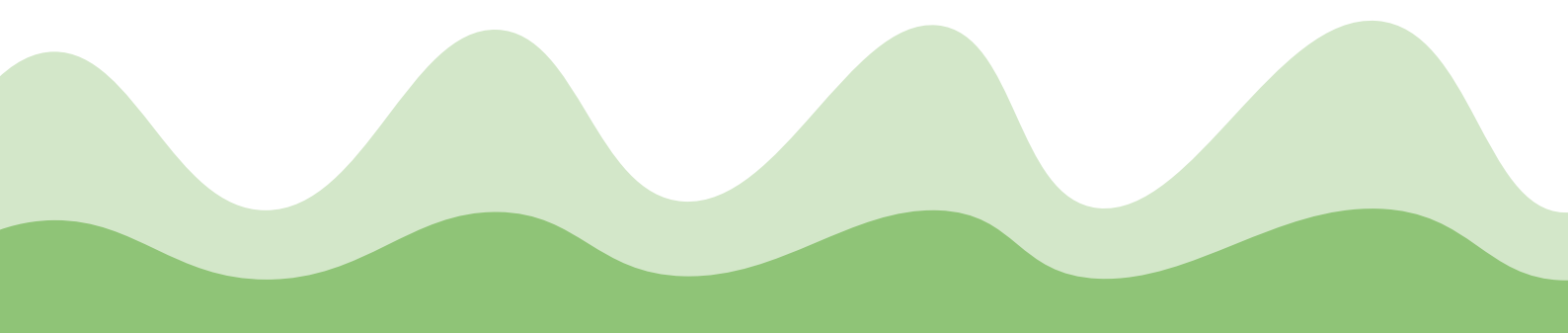
Se till att den fysiska miljön är trygg och bekväm för vårdnadshavaren.

- Be alltid om lov att prata om barnens ohälsosamma viktökning.
- Vill vårdnadshavarna att barnet ska närvara? Vi rekommenderar att aldrig föra ett samtal om barnets ohälsosamma viktutveckling när barnet är närvarande. Barn känner av mer än vad vi tror.
- Ställ nyfikna och öppna frågor. Tänk på att vårdnadshavaren kan ha tidigare erfarenheter av stigmatisering inom vården.

Ta dig tid för samtalet.

- Avsätt gärna mer tid för att säkerställa att samtalet inte stressas iväg (erbjud fler besök vid behov).
- Var nyfiken på vårdnadshavarnas situation och ställ öppna icke dömande frågor. Inled förslagsvis med frågor om barnets sömnvanor.
- Berätta om de olika bakomliggande orsakerna och att alla barn är olika.
- Ta dig tid att lyssna och tro på det vårdnadshavarna säger. Erbjud att ni ska jobba med detta tillsammans och utgå från var vårdnadshavarna befinner sig just nu i livet.

Var uppmärksam på de ord du använder.

- Använd alltid orden övervikt eller obesitas/fetma.
 - Använd inte för svår terminologi.
 - Var medveten om att terminologi kan tas emot olika av vårdnadshavare.
 - Utgå alltid från barnets hälsa, ALDRIG utseende. Även om vårdnadshavarna själva nämner ord som fet, tjock, eller frågar om de ser stora ut, så har du aldrig tolkningsföreträde att använda dessa ord. Använd alltid rätt terminologi.
- 

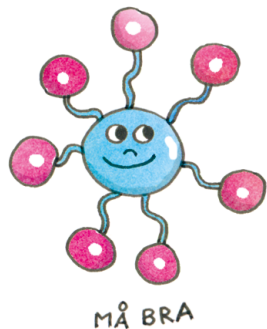
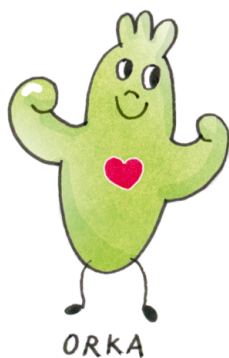
Förbered resurser för att stödja vårdnadshavarna.

- Var medveten om att äta hälsosamt har idag blivit en klassfråga. Alla vårdnadshavare har inte ekonomiska resurser eller tid att ge sina barn 100 procent hälsosam mat. Utgå från den situationen de befinner sig i och anpassa.
- Var öppen för att vi har olika hälsokulturer och var nyfiken på hur deras ser ut.
- Fråga nyfiken vilket material, råd och stöd som vårdnadshavarna behöver och erbjud gärna en plan för arbetet som ni kan följa upp.

LÄNKTIPS:

Mer information, stöd och material hittar du hos HOBS:

- <https://www.hobs.se/>



Illustratör: Emma Göthner

Framtaget i samarbete mellan

