

NÄR DU IDENTIFIERAT EN OHÄLSOSAM VIKTÖKNING HOS BARNET

Tänk på...

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



NÄR DU IDENTIFIERAT EN OHÄLSOSAM VIKTÖKNING HOS BARNET

Identifiera dina egna fördomar -
Vi har alla fördomar, vilka har du?

- Det du vet om de bakomliggande orsakerna till övervikt och obesitas.
- Vart har du hämtar din senaste kunskap ifrån?
- Forskning visar tydligt att skuldbelägga, och stigmatisera motiverar inte positiv beteendeförändring, det främjar snarare motsatsen.



NÄR DU IDENTIFIERAT EN OHÄLSOSAM VIKTÖKNING HOS BARNET

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 erfarenhet av stigmatisering inom vården.



NÄR DU IDENTIFIERAT EN OHÄLSOSAM VIKTÖKNING HOS BARNET



Ta dig tid för samtalet

- Avsätt gärna mer tid (erbjud fler besök vid behov) för att säkerställa att samtalet inte stressas iväg.
- 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.

NÄR DU IDENTIFIERAT EN OHÄLSOSAM VIKTÖKNING HOS BARNET

Var uppmärksam på de ord du använder



- Använd alltid 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. Du har aldrig tolkningsföreträde att använda dessa ord. Använd alltid rätt terminologi.

NÄR DU IDENTIFIERAT EN OHÄLSOSAM VIKTÖKNING HOS BARNET

Förbered resurser för att stödja vårdnadshavarna

- Var även medveten om att äta hälsosamt har idag blivit en klassfråga, alla vårdnadshavare har inte ekonomiska resurser eller tid att ge sina barn 100% 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.
- Det är viktigt att inte överösa allt ansvar på vårdnadshavarna. Det är vårdnadshavarna som ska genomföra förändringarna ni kommer överens om.
- Fråga nyfiken vilket stöd de behöver just nu, kom ihåg att situationen kan förändras till nästa gång.
- Var positiv och informera att det handlar om små förändringar på långsikt.



Vill du veta mer?

Riksförbundet HOBS

BESÖK OSS PÅ WWW.HOBS.SE

HOBS