

Handledning till "Lätta tips" – ungdom

Lätta tips är ett material riktat till ungdomar med övervikt och deras familjer. Broschyren "Lätta tips" kan användas tillsammans med arbetsbladet "Min dag" samt övriga arbetsblad.

Handledningen vänder sig till personal inom hälso- och sjukvården, vilka genomför samtal vad gäller matvanor och fysisk aktivitet med barn och deras föräldrar, då barnet har övervikt. Exempelvis inom barnhälsovården, elevhälsan och på barn- och ungdomsmedicinska mottagningar.

Materialet är lämpligt att använda i samtalet med ungdomen för att:

- Ge evidensbaserad information om hälsosamma levnadsvanor. *Läs mer om bakgrund till råden på hemsidan.*
- Individanpassa allmänna råd.
- Gemensamt kartlägga dagliga aktiviteter/nuläget ("Min dag")
- Formulera förslag på förändringar utifrån kartläggning av nuläget.
- Självregistrera/utföra hemuppgifter (Arbetsbladen).

Introduktion

Att lämna ut en broschyr vid olika tillstånd till exempelvis vid övervikt kan ha effekt. Bara att uppmärksamma problemet och tillföra information kan göra att personen börjar förändra sina levnadsvanor om det är vid rätt tillfälle. Om man tillsammans med broschyren har ett motivationsökande samtal, ges möjlighet för ungdom och förälder, att bli tydligare inför sig själva och vilka val de gör. Motivation till förändring¹ kan bli starkare. "Lätta tips" är tänkt att användas i samband med ett sådant samtal.

Välj om du vill ha samtalet tillsammans med både ungdomen och föräldern eller med enbart den unga. Du kan börja samtalet med att ni tillsammans fyller i arbetsbladet "Min dag", se beskrivning längre fram i handledningen, eller utgå från broschyren "Lätta tips" och därefter fylla i "Min dag". Alternativt utgår du från MI-bubblorna, se separat blad. Du kan göra olika från samtal till samtal och hitta din egen rutin.

Motivation till livsstilsförändring

Vi är ofta olika beredda att göra förändringar i vår livsstil. Motivation stärks av att höra sig själv tala. Då vi möter en ungdom eller en förälder som inte alls är beredda att göra någon

¹ Läs mer om Motiverande samtal på [folkhalsomyndigheten](http://folkhalsomyndigheten.se).

ändring av livsstilen och vi som håller i samtalet börjar argumentera för en förändring, kommer de troligtvis att börja argumentera mot det och samtidigt stärka de argumenten.

"Om du märker att ungdomens motstånd är starkt så fortsätt inte med ditt fokus utan försök att hitta ett ämne som känns viktigt för hen att prata om just då".

Istället kan vi försöka bekräfta att just nu är det svårt att få till en förändring. Samtidigt som vi förmedlar att det finns många enkla hälsosamma val att göra. Något vi gärna vill prata vidare om, då personerna så önskar. Då har vi sått ett frö, utan att "pracka på", och detta ökar ofta motivationen.

Ställ frågor som hjälper ungdomen och/eller förälder att reflektera över eventuella förändringar som hen kan tänka sig att genomföra. Exempelvis: *Vilka skäl har du att förändra det här? Vad skulle du vinna på att göra en förändring?*

Motivation stärks också av att bli bemött med empati och medkänsla och du behöver förmedla tilltro till att förändringen går att genomföra. Lyssna noga, aktivt och respektfullt så vinner du personens förtroende, vid detta samtal eller nästa, och du har inte påverkat motivationen i motsatt riktning. Detta är ett område som kan vara mera känsligt än man tror så att du går varsamt fram i början, och inte har för bråttom, är ofta klokt.

Lätta tips

När du lyssnat in, och ungdomen visar intresse av att få veta mera, kan du komma in på ämnet genom att fråga om det är okej att ni pratar utifrån broschyren "Lätta tips" en stund. Berätta att den handlar om mat, det man dricker, hur man rör sig och vad man själv kan göra för att kroppen ska må bra. (Anpassa språket till ungdomens ålder och förståelse.)

Om ungdomen tycker att det är okej, visa broschyren och bilden med MI-bubblor.

MI-bubblor (meny/agenda)

"Bubblorna" är ett hjälpmedel för att öka delaktigheten i samtalet. Utgå från bubblorna och berätta att det här är ämnen som kan vara bra att ha pratat igenom då man behöver komma tillrätta med vikten. Två bubblor är tomma om ungdomen har ett eget ämne att ta upp. Fyll i så fall i dessa. Berätta att om ni pratar om ett ämne i taget brukar det bli lättare att en förändring verkligen blir av. Fråga ungdomen i vilken ordning ni ska prata om dem, på det viset blir det ett mer engagerat samtal. Markera eventuellt ordningen med siffror, så att du har kvar det för detta eller nästa samtal.

När ämnet är valt börja med att fråga vad ungdomen känner till om det. Till exempel:

Du: Okej var ska vi börja?

Ungdomen: Med frukost.

Du: Berätta, vad har du hört om frukost?

Växla mellan broschyr och bubblor

När du frågar efter personens kunskap får du veta hur mycket information du själv behöver lägga till. Bekräfta kunskapen och lägg till mera information som du tror att hen behöver få veta. Utgå sedan från broschyren och visa bilderna på de olika exemplen av frukostar. Vilken liknar den ungdomen äter? (Kanske har ni redan fyllt i Min dag arbetsblad, då kan ni jämföra) Hur skulle ungdomens frukost kunna förändras till det bättre? Vilken frukost skulle hen kunna ändra till?

Fortsätt med nästa ämne då det föregående är avklarat. Ibland hinns kanske inte flera ämnen med, det gör inget eftersom ungdomen får med sig broschyren och kan läsa vidare själv. Lita på att du har startat upp en förändringsprocess som fortsätter trots att ert samtal tar slut.

Känslomässig hunger

Det är vanligt att äta av andra skäl än av hunger och det kan vara bra att uppmärksamma ungdomen, och kanske även föräldern, på detta. Genom att ämnet finns med både i broschyren och på bubbelbilden, underlättar det att ämnet kommer upp till diskussion.

För samtalet framåt

När ni samtalat runt de ämnen som valts, den tid som behövts kan du försiktigt säga (om du märker att det finns intresse):

Du: Det finns ju ofta flera förändringar som kan behövas på längre sikt men det bästa är ofta att börja med en som känns lätt, och sedan när den fungerar, fortsätta med nästa. Så om du/ni skulle göra en förändring till att börja med, vilken skulle du/ni i så fall börja med?

Bekräfta den förändring som ungdomen valt och fråga mera detaljerat om hur hen ska gå tillväga. Här kan det passa att ta hjälpa av arbetsbladet "Min dag" som är en hjälp för att konkretisera exakta förändringar och mål.

Min dag - arbetsblad

Arbetsbladet kan användas på olika sätt. Här ges två exempel men du kan säkert komma på flera sätt.

Alternativ 1. Ni har utgått från "bubbelbilderna" och broschyren "Lätta tips" och tillsammans kommit fram till en förändring som kan vara lämplig att börja med. Då fyller ni i arbetsbladet med hur dagen skulle se ut om förändringen genomfördes.

Exempelvis:

Du: Så du har bestämt att börja med frukost och till kvällen en promenad. Är det okej att vi ser hur dagen skulle se ut då, genom att fylla i en "Min dag"?

Ungdomen: Ja, absolut.

Du: *För att få till det där med frukost, vilken tid behöver du gå upp då, för att hinna?*

Antingen skriver du eller ungdomen i hur "Min Dag" skulle kunna se om hen försöker sig på en förändring.

Alternativ 2. Då utgår ni från "Min dag" och väntar med "Lätta tips". Börja exempelvis med att säga: *"När man behöver göra en förändring, kan det vara bra att först uppmärksamma hur man gör i nuläget. Är det okej att vi går igenom hur en dag brukar se ut för dig?"*

Därefter går ni sedan igenom dagen, förslagsvis gårdagen, då den är lättast att komma ihåg.

Följ klockan dagen runt och fyll i tiden och aktivitet. Det brukar vara lämpligt att börja med när ungdomen vaknar, när och vad hen sedan äter för första gången under dagen. Ni går igenom hur ungdomen kommer till skolan. Vad ungdomen gör på rasten i skolan och vad hen äter i skolan. Andra ämnen ni kan behöva prata om är vad ungdomen gör på fritiden och hur familjen äter på kvällen (tillsammans, framför tv:n eller på något annat sätt). Allt under dagen går igenom och det finns även möjlighet att fråga om regler runt skärmanvändning och andra rutiner, såsom exempelvis sömn. Försök att lägga undan egna antaganden om hur det ska se ut/ser ut. Ibland kommer förslag på förändringar på en gång men det är bra om ni först kan prata klart om hur dagen faktiskt har sett ut, innan ni börjar diskutera förändringar.

Ni kan också behöva diskutera vanor som ungdomen gör veckovis och mera sällan. Exempelvis på fritiden, hur ofta är det skolidrott eller när ungdomen äter sådant som är bra om det begränsas. Skriv i det vid klockslaget och skriv i dagen i veckan för specifik aktivitet. (Ringa in specifika dagar eller skriva dem med en annan färg). Vanor som görs dagligen kan markeras med D och vanor som utförs mera sällan men ett S. Då ser ni hur angeläget det är att bryta vanan om den är mindre bra.

När ni gått igenom dagen, fråga: *Är detta en vanlig dag? Brukar det ofta se ut så som ni just nu beskriver? Och om det var en "annorlunda dag" hur brukar då en vanlig dag se ut?*

Kom in på en lämplig förändring

Då "Min Dag" är ifylld har ni en grund att utgå ifrån när det är dags för nästa steg. Att be ungdomen och/eller föräldern att se på vad som skrivits ned. Vilka tankar får de? Börja med att prata om vilka rutiner som de är nöjda med och fråga sedan: Om du skulle göra en förändring av levnadsvanorna, vilken skulle du i så fall göra?

Fundera även själv på vad som skulle kunna vara enklast eller viktigast för ungdomen att börja med. Om hen kommer med eget förslag på förändring, så skriv det på raden: Till nästa gång vill jag... Bekräfta valet och stöd det.

Om ungdomen inte kan komma på något som kan förändras, fråga om det är okej att du kommer med några förslag. Ge ett antal förslag, minst tre olika men självklart inte heller för många.

Exempelvis:

Du: Är det okej att jag kommer med några förslag?

Ungdomen/förälder: Ja.

Du: Ni gör mycket som är hälsosamt och jag förstår att det kan vara svårt att se var ni kan göra en förändring, samtidigt så måste man ju göra det om man ska komma till rätta med det här. Så det jag har som förslag på, som vi skulle kunna tala lite mera om är till exempel mellanmålet på eftermiddagen, middagen eller era rutiner runt dator och tv-tid. Vilken skulle ni kunna tänka er att prata lite mera om?

Skriv SMART

Hör du att ungdomen verkligen är på gång så fråga om ni ska skriva en handlingsplan. Formulera den enligt SMART modellen. Med det menas att målet ska vara: Specifikt, Mätbart, Angeläget, Realistiskt och Tidsbestämt. Då ökar chansen att det blir av. På arbetsbladet "Min dag", finns plats att anteckna det ni bestämmer. Uppmuntra till att arbetsbladen sparas. De genomförda förändringarna samlas då på ett ställe och ungdomen och föräldern kan påminna sig om vad de genomfört under en längre tid, det blir en framgångslista som kan stärka motivationen i stunder då den vacklar.

Avsluta samtalet med att tacka ungdom och förälder för att de delat med sig och fråga hur det varit för dem att prata om det här. Om möjligt boka in ett återbesök för uppföljning.

När ungdomen kommer tillbaka – diskutera hur förändringen gått, bekräfta det som fungerat och bekräfta ansträngningen om förändringen inte gick att genomföra. Ta fram "Lätta tips" och fyll i en ny "Min dag" med nya mål efter samtal om det nya ämnet.

Ge hopp

Då ni har uppföljning, om du har möjlighet till det, och det inte gick som ni tänkt så var valet av förändringen kanske inte det rätta just då. Så är det ofta när det gäller förändringar av livsstilen.

Eller om ungdomen och/eller föräldrarna är uppgivna efter flera försök, fråga åter efter vad de kan tänka sig att börja med igen och uppmuntra dem. Din tilltro både till familjens kapacitet, och till att det du förmedlar är relevant och effektivt, betyder mycket för hur utfallet sedan blir. Då förälder/ungdom känner det hopplöst, får du stå för allas hopp! Du tar ansvar för att ha bra motivationsökande samtal och ungdom och föräldrar tar ansvar för själva förändringen.

Lycka till!

Det här en del av materialet "Lätta tips" som används vid samtal med ungdomar/familjer där ungdom har en övervikt. Materialet är framtaget av Västra Götalandsregionen och är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Folktandvården och Avdelning folkhälsa. Handledningen är skriven av Sofia Trygg Lycke, Leg Barnsjuksköterska, steg 1 psykoterapeut, medlem i MINT.