

Hvordan får vi hele familien på banen?

Erfaringer fra Nu rykker vi! for 12-15 årige børn og unge

Den Nordiske Folkesundhedskonference 2017



Kort om Nu rykker vi!

10 måneders forløb bestående af:

- **7 Familiesamtaler** med en sundhedsplejerske. Fokus er på kost, motion, søvn, skærmtid mv. Kraftigt inspireret af Holbækmodellen.
- **7 Børne/ungegruppemøder** med fokus på selvværd og robusthed. 6-8 børn i gruppen.
- **2 madlavningsaftener** for hele familien
- **Ugentlig motion** i regi af lokal idrætsforening, med deltagerbetaling

Efter forløbet aftales en **individuel opfølgningsplan** med skolesundhedsplejersken. Og børnene kan fortsætte i motionen.



Forældreinvolvering – ja selvfølgelig!

Fra Sundhedsstyrelsens opslaget af satspuljen ”Forebyggende indsats for overvægtige børn og unge 2012 – 2015:

”Forældreinvolvering er en forudsætning for projektdeltagelse”, og

”I denne alder [12-15 år] har de unge stigende ansvar for deres egne valg, gruppepres og majoritetsmisforståelser forekommer i udstrakt grad, de unge begynder en udvikling væk fra forældrene, som imidlertid fortsat er meget vigtige som kompetente sparringspartnere for den unge”

- **Men hvad forstår vi egentlig ved ”forældreinvolvering”?**
- **Hvilken betydning har det, at vi har med store børn/unge at gøre?**



Forældreinvolvering – ikke en selvfølge for alle

”Jeg har haft en mor siddende til introduktion, og der sagde moren: ’Det her er i hvert fald ikke mit problem, og jeg skal have de flødeskumskager, jeg er vant til at få’. Og så sidder pigen der – stor og afmægtig og har lyst til at tabe sig. Og så sagde hun [moren]: ’For så skal jeg i hvert fald ikke være med’. Men det endte jo med, at hun alligevel kom med, og hun har faktisk støttet sit barn” (Sundhedsplejerske)



En lup på egen praksis



- Forældreinvolvering – på hvilket niveau og hvilke områder?
- Og hvordan får vi det til at skinne igennem i vores rekruttering, på vores hjemmeside, i måden vi møder familierne på, i vores materialer og metoder, pressemeddelelser osv.

VIGTIGT med grundige drøftelser inden opstart og løbende



Ift. rekruttering diskuterede vi f.eks....

- Er det barnet eller familien, vi rekrutterer?
- Det informerede valg om deltagelse eller ej (*hvis valg?*)



Ift. indholdet i vores indsats besluttede vi f.eks....

Børne/ungegrupper

- Ingen livsstilvejledning i dette regi
- Men gerne drøftelser/erfaringsudveksling mellem børnene/de unge om fx "hvordan håndterer jeg, at mine venner og jeg tit går på Mc Donalds sammen?"

Familiesamtaler

- Både far og mor skal deltage
- Hvor det er relevant inviterer vi også søskende, andre familiemedlemmer, plejefamilie, støtte-kontaktpersoner mv.



Hvem fører pennen? Hvem retter arbejdsmålene sig mod?



NU RYKKER VI!

Familiesamtale 1

ARBEJDSMÅL





NU RYKKER VI!

HAM/HENDE SKAL VI SNAKKE MED:

MIN SKOLE OG KLUB

Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?

Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?

MIN FAMILIE

Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?

Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?

MINE VENNER

Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?

Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?

MIN FRITID

Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?

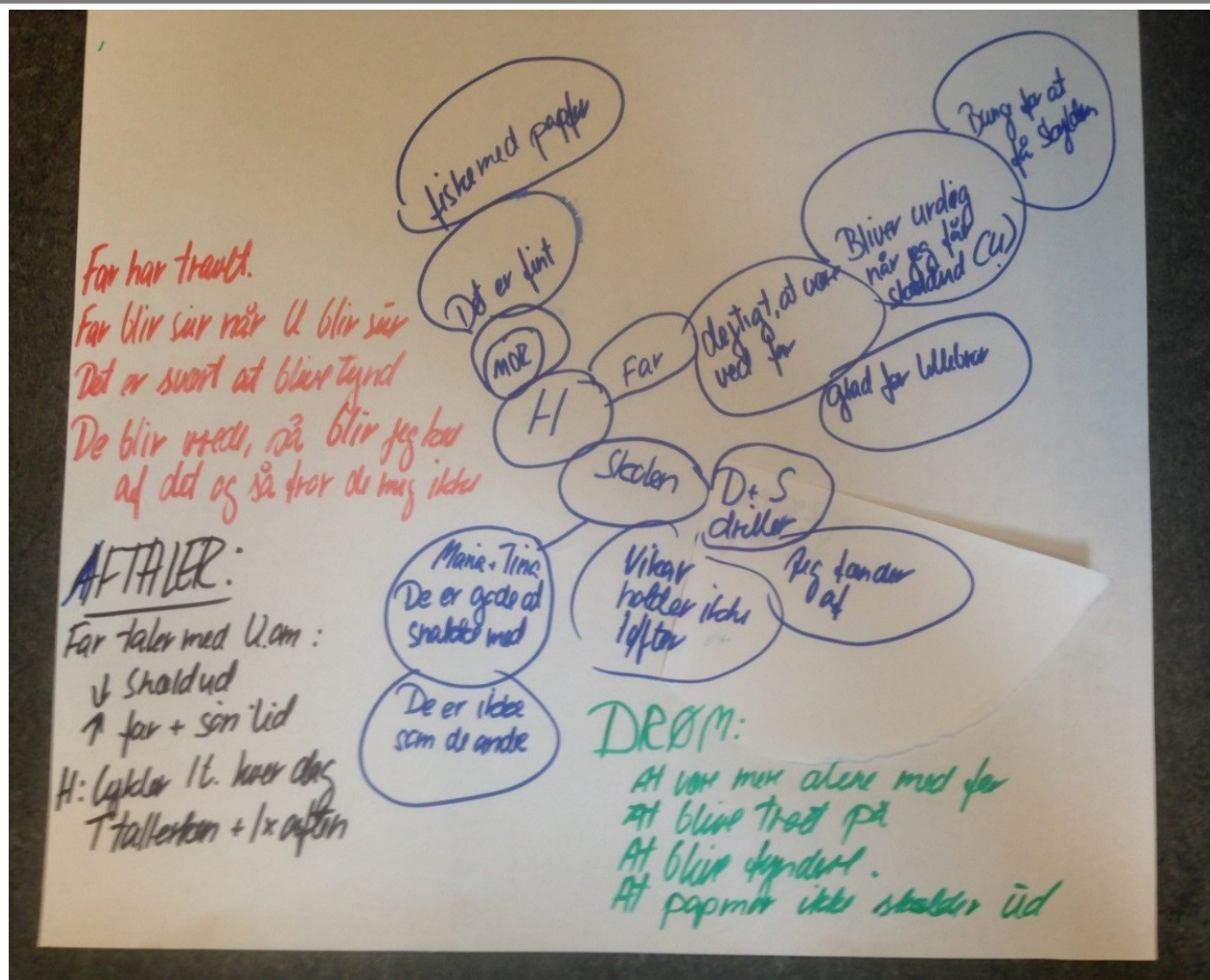
Navn:

Hvad skal der siges?

Hvem skal sige det?



Mindmap for barnet "H"



Mindmappen - en ”brændende platform”

”Det imponerende er jo også det der med, at det bliver et andet rum, men det bliver et rum hvor vi jo alligevel er med. Og alligevel siger de nogen ting.. eller Ina har i hvert fald gjort det med mig, ikke, ting som hun ikke ville sige til mig derhjemme. Og der åbner det her rum jo i hvert fald op for, at der bliver lagt nogen ting på bordet, ikke” (mor)

”Når tingene står der [på planchen], så er man nødt til at handle” (mor)



Rammesætning af livsstilsændringen som et familieanliggende

- Bevidstgøre forældrene om betydningen af HELE familiens opbakning (skal ofte siges igen og igen og igen)
- Strukturerede redskaber/samtaleværktøjer som understøtter dette fokus
- Understøttelse af forældre – barn relationen. Vigtig ift. teenagere, hvor oprør og trods kan stå i vejen for væggtab

”Jeg synes, det har været nogle gode og specielt udbytterige samtaler. Og specielt fordi der kommer en voksen udefra, som min datter også kender, og som hun har tillid til. Så nogen af de der ting, som vi har snakket om derhjemme, men hvor vi måske har været uenige om, eller som vi har forskellige opfattelser om.. Det har været en god ting” (mor til pige på 14 år)



Opsamling

- Forældreinvolvering er et vidt begreb og forstås forskelligt - også blandt fagpersoner
- Og det bliver endnu mere komplekst ift. teenagere
- Faglig refleksion og afklaring -> tydelighed
- Vær skarp på de små detaljer i egen praksis!



Tak for opmærksomheden

Rikke Kamstrup

Antropolog, udviklingsmedarbejder i Sundhedsplejen

Randers Kommune

rkk@randers.dk

Tlf. 24 43 89 96

