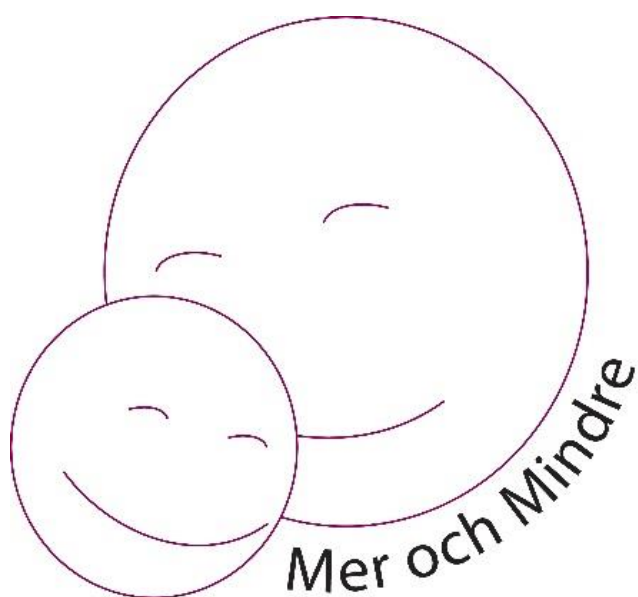




Information om föräldrastödsprogrammet Mer och Mindre

Är du/ni vårdnadshavare till ett barn i 2–6 års ålder där du och din BVC-sköterska har pratat om barnets hälsa kopplat till vikt och rörelse. Eller, har ni en kontakt eller fått en remiss skickad till Barn- och ungdomskliniken Obesitasteam?

Det finns många orsaker till att barn ökar för mycket i vikt. För en del kan det vara svårt att veta hur man ska hjälpa sitt barn och att få till förändringar i vardagen då småbarnstiden är intensiv.

Vi erbjuder er att via Barn- och ungdomskliniken eller genom BVC, delta i ett föräldrastödsprogram som heter Mer och Mindre!

Mer och Mindre syftar till att stödja familjer genom att i grupp erbjuda ökad kunskap, till exempel hur man bemöter sitt barn i olika situationer. Vidare att ge vårdnadshavare möjlighet att dela erfarenheter och ge varandra tips och råd.

Under våra träffar fokuserar vi på föräldraskap utifrån vad som är bra för **alla** barnfamiljer. Exempel på teman som berörs är:

- Hur man förbereder barnet på ett bra sätt kring vad som skall hända för att undvika konflikter
- Hur samarbetar vi med- och uppmuntrar vårt barn
- Hur hjälper vi vårt barn att göra rätt genom att fokusera på de positiva beteendena och inte det som blir fel
- Hur undviker man tjat och hur hantera maktkamper
- Hur man minskar stress i familjen

Vi pratar också om livsstilsfrågor, hur vi skapar rutiner och uppmuntrar våra barn till att lära sig nya vanor och beteenden, till exempel att prova nya maträtter, bra mellanmål, mys och godis och hur man får in samvaro och rörelse tillsammans.

Föräldrastödsprogrammet består av 10 träffar då vi ses digitalt. Varje tillfälle är en och en halv timme, en gång per vecka. I gruppen deltar föräldrar från upp till 8 familjer. Gruppen leds av två samtalsledare som är knutna till Barn- och ungdomskliniken, ex sjuksköterska, dietist eller kurator eller BVC-sköterska i primärvården.

Citat från tidigare deltagare

”Jag har väldigt bra upplevelser av kursen. Dels för att jag känner mig mindre ensam med min sons mat- och viktproblematik. Men också för att alla tips och hur man kan bemöta konflikter har hjälpt oss mycket här hemma.”

”Trodde vi skulle få tips på dieter för barn och att vi skulle prata om mat...istället mycket mer än bara info som vi kunnat hitta på nätet. Istället...samtal och rådgivning om hur man kan tänka och prata om mat med barn.

Vi hoppas att vi har väckt ert intresse! Välkomna!

Barn- och ungdomskliniken Växjö/Ljungby
Obesitasteamet Växjö/Ljungby
Region Kronoberg
351 88 Växjö www.regionkronoberg.se