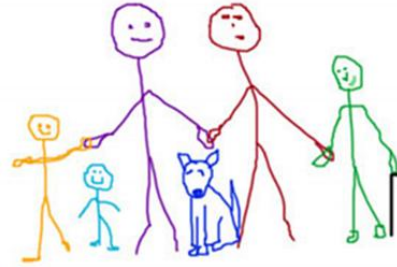




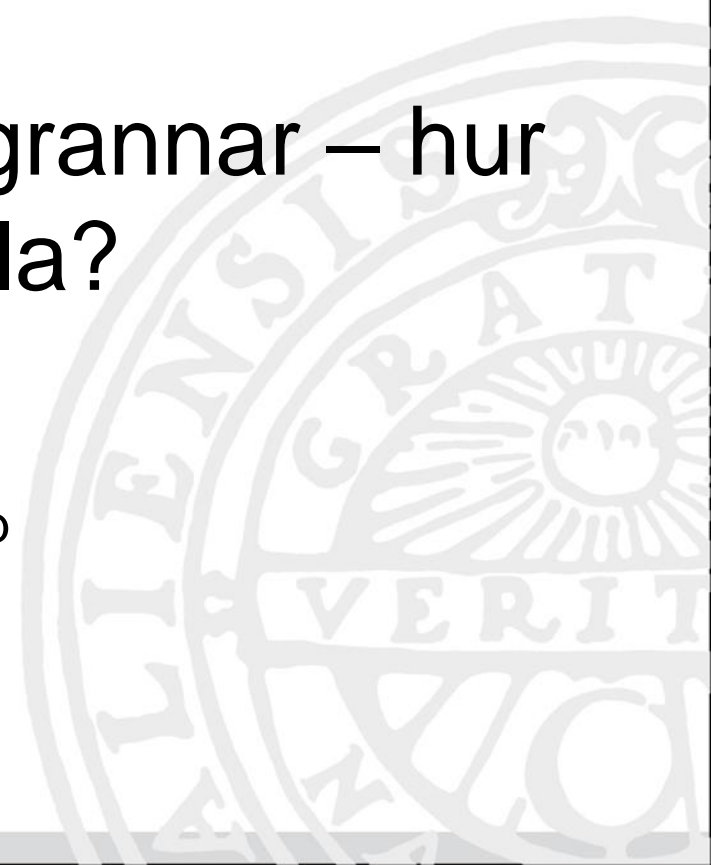
UPPSALA
UNIVERSITET



DEL 4

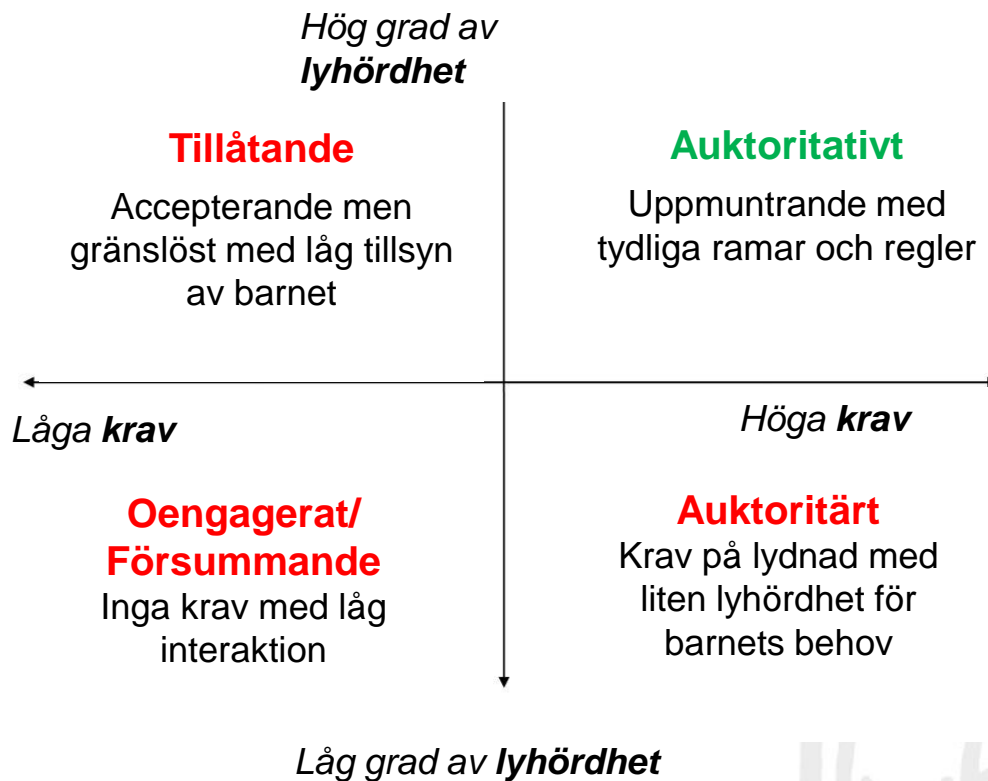
Familjen, förskolan och grannar – hur involverar vi alla?

Paulina Nowicka
Inst för kostvetenskap





Olika föräldrastilar



(Enligt Baumrind, 1966; Maccoby & Martin, 1983)

Föräldrastilar – vikt och hälsa hos barnen

- **Auktoritativt föräldraskap** samband med hälsosamma vanor för kost och fysisk aktivitet samt hälsosam vikt.
- **Auktoritärt föräldraskap** samband med tillgång till sötsaker och sötad dryck, samt högre BMI hos barnet.
- **Eftergivet föräldraskap** samband låg konsumtion av grönsaker och frukt samt med ett högre BMI hos barnet.

Rhee *Pediatrics* 2006; Lohaus *J Early Adolesc* 2009; Berge *Obesity* 2010; Olvera *J Pediatr Psychol* 2010; Sleddens *Int J Pediatr Obes* 2011; Pinquart *J Pediatr Psychol* 2014; Shloim *Front Psychol* 2015; Pinquart *J Pediatr Psychol* 2014; Hughes *Appetite* 2005; Hughes *J Dev Behav Pediatr* 2008; Balantekin *Ped Obes.* 2021



Föräldrabetenden, vikt och hälsa

- **Uppmuntran hjälper**
(Rhee *Child Obes.* 2016; Vandewalle 2017 m.fl.)
- **Tillsyn hjälper**
(Goncalves *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019 m.fl.)
- **Gränssättning och rutiner hjälper**
(Thompson & Christakis, *Pediatrics.* 2005; Anderson & Whitaker, *Pediatrics.* 2010; Jones, *Biosoc Sci.* 2014 m.fl.)
- **Viktigt att vara konsekvent!**
(Pinquart J et al. *Pediatr Psychol.* 2014)
- **Synlig kontroll (overt control) kan stjälp**
(Birch *Appetite* 2001; Rollins *Pediatr Obes* 2015; Balantekin *Pediatr Obes* 2021)

Läs mer: "Föräldrarnas magiska verktygslåda" sid. 86-102 i "Hälsovikt för ditt barn"
(Nowicka. Bonnier Fakta, 2022).

Skillnader mellan generationerna



- Mor- och farföräldrar (i jämförelse med föräldrar):
 - erbjuder ett bredare urval av hälsosam mat ^{1,2,4}
 - lagar mat oftare ^{1,3,4,5}
 - använder oftare mat för att förmedla känslor och traditioner ^{1,3, 5}

1. Farrow C. *Eating Behaviors*, 2014

2. Speirs et al. *Infant, Child, & Adolescent Nutrition*, 2009

3. Jingxiong et al. *Appetite*, 2007

4. Eli et al. *Social Science & Medicine*, 2016

5. Neuman et al. *Food, Culture & Society*, 2019

Olika roller



- Föräldrar och mor- och farföräldrar har olika roller gentemot barnen.
- Föräldrarna har en mer uppfostrande roll där det sätts större vikt på att sätta hälsosamma vanor.
- Mor- och farföräldrarna har, å sin sida, en mindre strikt roll där de får avvika från dessa regler.

”De gör det [betoning] som de tycker är viktigt.. Men sen känner jag också att när de är hos oss då är det våra regler som gäller och det lär sig ju barn jättefort.” En farmor

”Det är klart att det säkert sticks till en Festis till barnen när de är där. Men det tycker jag också är mor- och farföräldrarnas roll. De har ju på något sätt levt ett liv och uppfostrat sina barn, så nu kan de väl få göra det då, de träffar ju inte barnen hela tiden liksom.” En pappa

Svåra situationer som kräver övning (forts)

- Hur ber föräldrar om stöd från de som tar hand om barnet när de själva inte är med?

Läs mer: "Samla teamet" sid. 175-177 i
"Hälsovikt för ditt barn" (Nowicka.
Bonnier Fakta, 2022).

10 april 2026



Tips för hur man ber om hjälp av andra

- Beröm ansträngningar!
- Förklara varför det är viktigt för dig
- Undvik att anklaga
- Ge konkreta förslag på vad personen kan hjälpa till med

Läs mer: "Brandtalet och knuffarna" sid. 178-179 samt "Brandtalet till mormor" sid. 183-184 i "Hälsovikt för ditt barn" (Nowicka. Bonnier Fakta, 2022).





UPPSALA
UNIVERSITET

Fler verktyg för bättre kommunikation med andra





Inspiration 1: Familjeterapi

Uppmärksammar relationerna inom familjen
dvs. interaktionen och påverkar dem i
en mera funktionell riktning.

Hansson K et al. "Familjebehandling på goda grunder. En
forskningsbaserad översikt." Förlagshuset Gothia 2004.

Flodmark CE. "Familjeterapi tillämplig i somatiska vården".

Acta Paed (2001)



Individualterapi

- En behandlare – en patient
- Behandlaren lyssnar till en subjektiv verklighet
- Behandlaren kan successivt utmana patientens historia i en takt som han själv bestämmer
- Tryggheten skapas genom struktur

Referens: Ingmar Ericsson, Socialhögskolan i Lund

Familjeterapi

- En eller flera behandlare – två eller flera ”patienter”
- Behandlaren möter flera subjektiva verkligheter som finns i rummet samtidigt
- Behandlaren måste kunna hantera att en persons verklighet, på ett oplanerat sätt, utmanas av en annan persons syn på verkligheten
- Patienten har med sig sitt nätverk i rummet vilket skapar trygghet och minskar behandlarens betydelse

Fokus i samtalet

- Individualterapi
 - Hantera det inre dramat
- Familjeterapi
 - Hantera dramat i rummet

Referens: Ingmar Ericsson, Socialhögskolan i Lund



Inspiration 2: Lösningfokuserad korttidsterapi

- Intresserar sig för lösningar, snarare än för problem
- Identifierar positiva förändringar
- Sätter specifika mål
- Letar efter undantag
- Frågar om det som redan fungerar
- Använder skalfrågor
- Mirakelfrågan/Framtidsfrågor

Referens: Lethem J, *Child and adolescent mental health*, 2002

Så skapar du ett gott bemötande av alla familjemedlemmar

- Involvera hela familjen – även när bara en förälder deltar vid besöket.
 - Vilka frågor tror du att barnets andra förälder skulle ställa om hen var med idag?
 - Vad gör hen som underlättar för dig eller barnet när det gäller vikt eller hälsosamma vanor?
 - Vad tänker du berätta för den andra föräldern om dagens samtal?
- Behåll ett neutralt förhållningsätt
 - Tips: Sträva efter att skapa likvärdiga allianser med alla involverade familjemedlemmar

Frågor för att involvera skapa samtalsutrymme för alla



”Jag hör att du uppfattar det annorlunda, men jag vill först höra vad din fru säger...”

”Jag ser att du inte riktigt håller med mig och jag kommer till din version, men jag är nyfiken på vad din man säger.”

Tror du att du skulle kunna vänta ett tag; jag klarar inte att lyssna på er båda”.

”Jag är lite dålig att hålla reda på två saker på en gång, så jag tar en sak i taget...”

”Nu gick det lite fort; jag hängde inte med”

Icke-skuldbeläggande samtal

Verktyg nr 1: Involvera hela familjen

Välkomstbrev, samtal om de som inte är i rummet

Verktyg nr 2: Förbli neutral

Skapa likvärdiga allianser med alla medverkande

Verktyg nr 3:

Utgå från en normaliserande och icke-skuldbeläggande
förhållningssätt

Språket nyfikna, icke-värderande frågor

Olika frågor ger olika svar:

- Brukar du äta frukost?
- Hur många dagar i veckan äter du frukost? (= leta efter undantag)
- Vad är annorlunda de dagar du äter frukost? (försök förstå varför goda undantag sker)



Konsten att ställa nyfikna och fördjupande frågor

Att ställa frågor:

- *Innehåll*

Om vad?

- *Process*

När?

Vem? (Kom på idén?)

Med vem?

Hur? (ta reda på detaljer)



Se styrkor, skapa små steg

- Utforska undantag från problemet.
 - När fungerar det?
 - När är det lättare?
 - Vad har redan börjat förändras?
- Utgå från att föräldrar vill sitt barns bästa.
 - Visa tillit – det bygger samarbete.
- Fokusera på *små* förändringar
 - ” Av allt vi pratat om – vad är en liten förändring som känns lätt att börja med till nästa gång?”
- Synliggör familjens resurser – förstärk och beröm.
 - ” Vad kan din mamma eller pappa hjälpa till med? Din bror eller syster?”



Fråga om tidigare framgångar

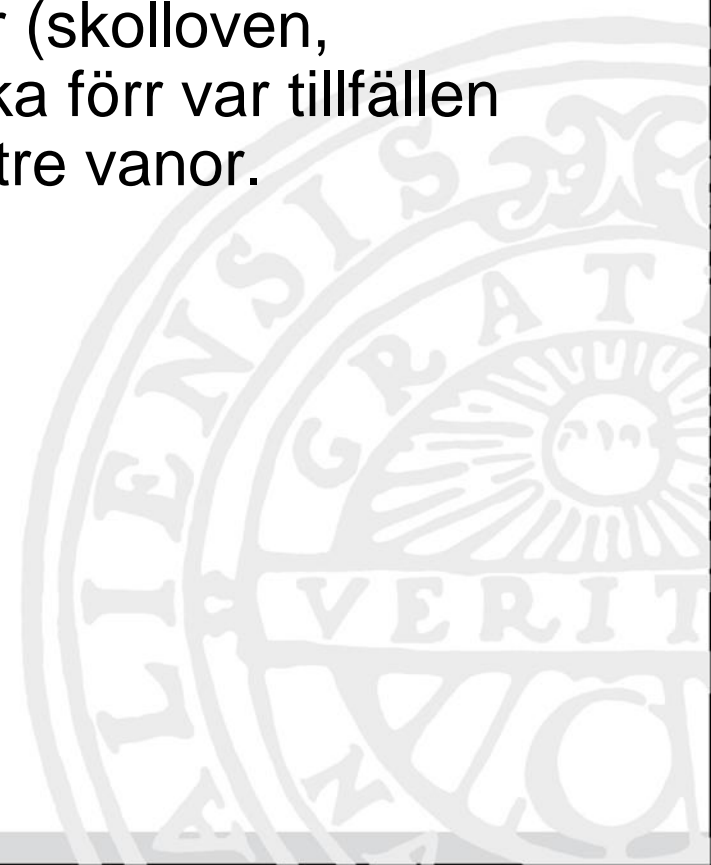
”Enligt journalen har ni haft kontakt med oss tidigare. Vad gjorde den förra behandlaren som ni hade mest nytta av?”

”Ni har haft en del kontakt med elevhälsan tidigare. Kan du säga mig vad ni tycker ni fick hjälp med?”

Inspiration: Insoo Kim Berg, Familjebehandling.
Lösningfokuserat arbete med utsatta familjer. Mareld 1992, Sid.
52-53

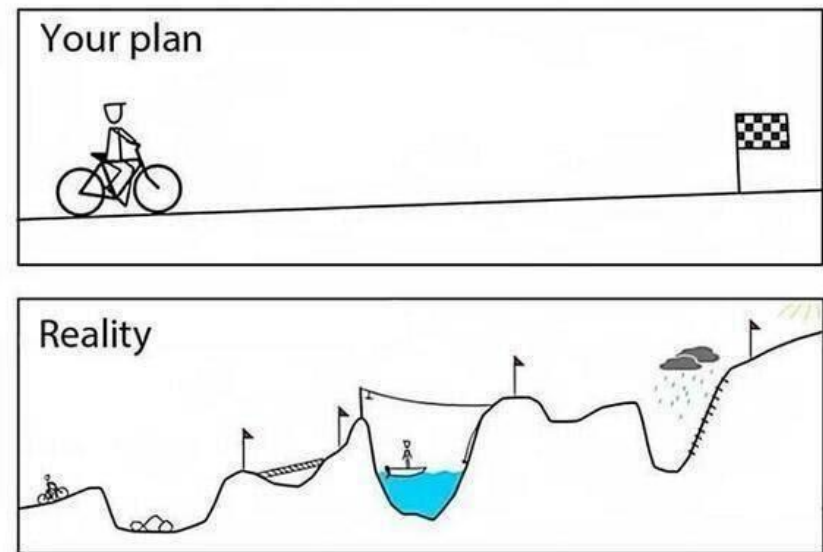
Förberedd för utmaningar i framtiden även när det går bra...

- Få barnet att kartlägga risksituationer (skolloven, stressigt i skolan, ensam hemma) vilka förr var tillfällen då det var svårare att hålla sig till bättre vanor.
- Tänk ut realistiska strategier.
- Diskutera stöd från barnets nätverk



Vad händer om barnet fortsätter öka i vikt?

- Uppmuntra till fortsatta ansträngningar.
- ”Vad skulle det vara lättast (eller den minsta förändringen) att ändra på just nu för att få din vikt i balans?”
- Betona svårigheter (t ex puberteten).
 - Diskutera realistiska förväntningar/förändringar.



När inte redo: Framtidsfrågor

- Förflytta dig till framtiden:
 - ”När du/ni känner att du har tid och möjlighet att satsa på ditt viktarbete (eller din hälsa), vad kommer du/ni göra då?”
- Bygg in stöd från omgivningen:
 - ”Hur kommer din mamma (pappa etc.) märka att du har påbörjat detta arbete?”
 - ”Vilken hjälp kommer du att behöva från din familj och andra nära dig (föräldrar, kompisar, skolan etc.) när du har påbörjat detta arbete?”

Tonåringar med flera problem samtidigt (inget stöd hemifrån, mobbning, hemmasittare mm)

Sammanfattning av en intervju med en behandlare med över 40 års i yrket som har arbetat med de allra "svåraste" tonåringar med obesitas och lyckats ovanligt väldigt bra.

- *Hjälp patienten till att "vilja sig väl"*
- *Lär känna personen*
- *Var nyfiken*
- *Undersök vad finns det för styrkor, mål, önskingar*
- *Var obotlig optimist: minsta lilla framsteg, att inte ha för bråttom*
- *Säg alltid något positivt*
- *Få dem att förstå att du vill deras bästa på deras villkor*
- *"Vad skulle vara enkelt att börja med?"*
- *Vad vill de jobba med till nästa gång. Vad är rimligt för dem?*
- *Titta på funktionalitet, vad fungerar för den här personen*
- *Det finns "late bloomers", inne i en process*
- *Stå ut med att vänta*

LYSSNA!

Sammanfattningsvis



- **Samtal om vikt är känsligt.** Undersök vilka föreställningar och förväntningar familjen har samt vilken terminologi familjen vill använda.
- **LYSSNA och skynda långsamt.** Tänk relation snarare än framsteg. Obesitas är en komplex och kronisk sjukdom; en trygg relation till vården blir avgörande i längden.
- Hjälp familjen till att fokusera på en eller högst två förändringar i livsstilen till nästa besök.
- Börja med den förändring som barnet/föräldern tycker är lättast att ändra just nu.
- **Uppmuntra och peppa.** Ett bra samtal ger vingar!