



## SUNDARE BARN

**Malin Agn**

Förälder till ett barn med övervikt



## SUNDARE BARN

- *Bakgrunden till Sundare Barn*
- *Vad vi har gjort*
- *Vad vi gör*
- *Vad vi kommer att göra*
- *Hur tänker en förälder till ett barn med övervikt?*
- *Mitt budskap till andra föräldrar*
- *Mina favorittips*



**Sommaren 2009**

MulligaBarn.se   
- hur hjälper vi dem på rätt sätt?





SUNDARE BARN

***”Sundare Barn motverkar barnfetma genom föräldrautbildning som möjliggör en mer hälsosam livsstil för barn med övervikt i Sverige.”***



SUNDARE BARN

**Det här har vi gjort sedan starten 2010:**

- Nått ca **130 000 barn** med övervikt i Sverige
- Arrangerat **88 seminarier** från Malmö till Kiruna
- Samarbetat med:
  - **3 landsting**
  - **50 kommuner**
  - **30 föreläsare** från sjukvården
  - **342 sjuksköterskor** på skola och BVC



## SUNDARE BARN

### Det här kommer vi snart att göra:

- *Sundare Barnprogrammet – kostnadsfritt utbildningsprogram via e-post i 100 dagar.*
- *Föreningen Sundare Barn – ett nätverk av kämpakompisar på den egna orten.*



SUNDARE BARN

**Vad vi föräldrar tror:**

*"Om vi bara får hjälp av vården så kommer allt att lösa sig"*



SUNDARE BARN

**Feedback från en annan mamma:**

*" Jag vill ha hjälp och det betyder inte att jag vill ha mirakel från sjukvården. Jag vill ha vägledning och det finns inget fel på det. Och när jag vände mig till BVC fick jag ingen hjälp alls. Jag är trött på den rekommendationen att "BVC kan hjälpa barnet". De vet inte! Det är nödvändigt med en integrationsplan med dietist, psykolog och barnläkare för att effektivt hjälpa de föräldrar som vill ha och behöver hjälp. Fetma är en sjukdom och kan mycket väl ha smittat hela familjen och du får inte ut det utan hjälp."*



## SUNDARE BARN

### Vad jag (personligen) vill ha som förälder:

- *Tät dietisthjälp där dietisten ställer krav/ger hemläxor till mitt barn*
- *Psykologhjälp – hur kan mitt barn lära sig att hantera hunger/sug?*
- *Aktiviteter för barn med övervikt*
- *Andra föräldrar att prata med*
- *Att mitt barn får träffa andra barn i samma situation*



## SUNDARE BARN

### Mitt budskap till andra föräldrar:

- *Maten*
- *Motionen*
- *Tålamodet*
- *Se till helheten*



SUNDARE BARN

**Mina favorittips:**

1. Använd knytnävarna...
2. Låt barnen vara med och välja i affären
3. Utflyktsmatsäcken
4. Håll koll på pengarna
5. Förse barnet med argument och alternativ
6. TV-spel .... Ja, faktiskt!
7. Geocaching
8. Beskriv det som en allergi
9. Haka inte upp er på detaljer
10. Börja förändringen i det egna hemmet
11. Avdramatisera – skapa nya goda vanor, en efter en



SUNDARE BARN

*”Fråga inte vad andra kan göra för dig  
utan vad du kan göra för andra”*



SUNDARE BARN

# Vad kan jag göra för dig?

*(vad kan Sundare Barn bidra med ytterligare  
som ett komplement till vården)*