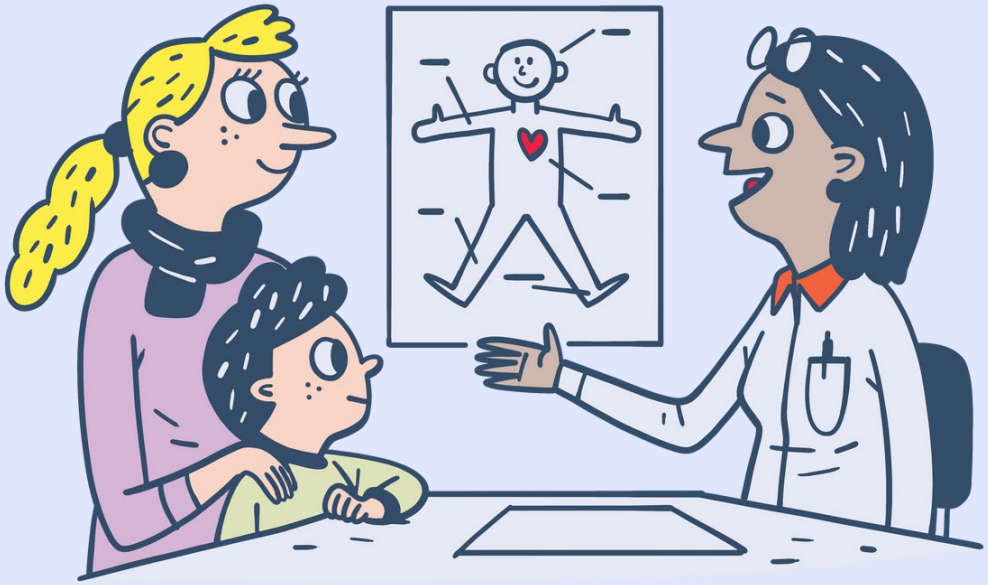
Samtaleguide

- inspiration til samtalen om Sød Balance



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SØD BALANCE
Sammen om sunde vaner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Introduktion til Samtaleguide

– inspiration til samtalen om Sød Balance

Samtaleguiden kan bruges som inspiration til, hvordan man som sundhedsprofessionel kan tage hul på dialogen og kommunikere om de søde vaner med børn og forældre.

I det digitale Sød Balance univers er der mere inspiration og information **www.sødbalance.dk**

Find blandt andet mere om de erfaringer og teorier, som samtaleguiden tager udgangspunkt i, samt overvejelser over hvordan børn involveres i samtalen. Her ligger også samtalearket, der er et visuelt værktøj, som kan bruges til samtalen med indskolingsbørn hos sundhedsplejen og tandplejen om børnenes hverdag.

Opbygning af Samtaleguiden

– inspiration til samtalen om Sød Balance

Overblik

Overbliksbilledet på næste side viser, hvilke faser samtalen kan bygges op omkring, hvad indholdet kan være og hvilke materialer, der kan anvendes.

Faser

Øverst fremgår de faser, dvs. den glidende opdeling, der kan være i Sød Balance samtalen:

- En åbning af samtalen om Sød Balance
- Sød-målingens resultater
- Forandring mod en bedre sød balance – Motivation og barrierer
- Handlemuligheder – tips og tricks
- Vaneændring – små skridt og få hjælp

Faserne har hver en farvekode, som går igen på de sider, hvor de enkelte faser uddybes senere i samtaleguiden.

Samtalens indhold

For hver af faserne fremgår det, hvad der er formålet at komme ind på, altså hvad indholdet kan være i denne fase af samtalen.

Materialer

Her fremgår et bud på hvilke materialer, der kan være en hjælp at bruge i den pågældende fase.

Overvejelser om familiens behov for vejledning

Efter overbliksbilledet er der en side, der sætter fokus på de vigtige overvejelser, man som sundhedsprofessionel skal gøre sig omkring, hvilket behov den enkelte familie har for vejledning omkring Sød Balance. Farverne på de bokse, som peger på familiernes mulige vejledningsbehov, går igen i de bokse, der viser eksempler på samtalestartere. Farveopdelingen i samtalestartere er kun aktuel i de faser, hvor der kan være forskel på, hvordan dialogen med familierne skal gribes an. I resten af faserne er eksemplerne på samtalestartere gældende for alle familier.

Uddybning af faserne og forslag til samtalestartere

I den sidste del af guiden er der en uddybning af hver af de fem faser. Der er både en overordnet forklaring og nogle konkrete bud på samtalestartere, der kan bruges som inspiration og tilpasses den enkelte familie og ens egen samtaleform.

Samtaleguide - overblik

Faser	Åbning af samtalen om Sød Balance	Sød-målingen	Forandring Motivation & barrierer	Handlemuligheder Tips & tricks	Vaneændring Små skridt og hjælp
Samtalens indhold	Et tillidsfuldt og trygt rum Baggrund for Sød Balance	Viden om Sød-måling Kig fremad Nem huskeregel - 5 håndfulde om ugen	Hvilke udfordringer og fordele ser familien	Prøvehandlinger Inspiration fra andre familier Forældre og børns roller	Små skridt og forandringsplan Materialer og hjælp at hente
Materialer	Samtaleark	Folder, plakat, billeder (pdf til print)	Samtaleark	Folder, plakat, klistermærke med QR-kode og digitalt univers	Folder, børneopgaver og evt. klistermærker til børn, klistermærke med QR-kode og digitalt univers

Behov for vejledning i Sød Balance?

Familier er forskellige. Med udgangspunkt i dialogen med familierne og resultatet fra Sød-målingen kan man som sundhedsprofessionel overveje i hvilken grad, det er relevant at tale med familien om de søde vaner.

Her kan vejledning i Sød Balance udelades

- Familier, hvor barnet er i Sød Balance (højst 5 håndfulde om ugen)
- Familier, hvor barnet er i trivsel og er tæt på Sød Balance
- Familier, hvor barnet har udfordringer, som skal løses før de søde vaner (her udgår Sød Balance samtalen)

Hvis ikke barnet spiser for mange søde sager, kan samtalen bruges til at give familierne positiv feedback og redskaber samt understøtte motivation til at fastholde de gode vaner.

Her kan vejledning i Sød Balance være relevant

- Familier, hvor barnet får mere end 5 håndfulde om ugen

Nogle forældre har ikke været bevidste om, at børnene har fået for meget og har ikke erfaring med at prøve at ændre, mens andre forældre har forsøgt at ændre familiens vaner mange gange – uden at komme i mål.

Forældre vil have forskellig oplevelse af behovet for forandring og forskellig motivation til at gennemføre en ændring. Oplevelsen af behov for forandring kan grunde i en ambivalent tilstand, hvor man på den ene siden gerne vil ændre vaner, men samtidig også ser fordele ved netop disse vaner.

Udgangspunktet for samtalen er at finde ud af, hvordan de selv ser behovet for forandringer og tage dialogen med afsæt i familiens egne perspektiver og ønsker for fremtiden.

Åbning af samtalen om Sød Balance

De søde sager kan være et sårbart emne

Et tillidsfuldt og trygt rum til at tale om de søde sager

Videre fra dialogen om samtalearket kan der skabes en naturlig overgang til samtalen om de søde vaner, hvor der er skabt et trygt og tillidsfuldt rum. For nogle familier kan det være et sårbart emne at tale om, og derfor er det vigtigt at være ekstra opmærksom på at gribe samtalen an på en empatisk, imødekommende og anerkendende måde , som man som sundhedsprofessionel er vant til fra lignende situationer.

Sprog og spørgeteknikker

Som altid i en relation mellem en sundhedsprofessionel og en familie vil den måde, man mødes på, have betydning. En samtale, der er motiverende og støttende, hviler på et godt samarbejde mellem den sundhedsprofessionelle og familien, hvor det er tydeligt, at det er familiens egne oplevelser og behov, der er i fokus.

Det kan vises blandt andet igennem ord, mimik, kropssprog, tonen og de ord, man som sundhedsprofessionel bruger. Det er en fordel at bruge neutralt og fagligt sprog, der er let forståeligt, og holde sig til evidensbaseret viden og fakta, hvis der gennem samtalen er brug for konkrete oplysninger.

Generelt er det godt med de åbne spørgsmål, reflekterende lytning, bekræftelse og opsummering på det familien fortæller, så man støtter familien i at komme til orde og reflektere over deres hverdag og vaner. Så vil man også som sundhedsprofessionel kunne høre, hvordan familien selv taler om deres liv og kunne bruge familiens egne ord i samtalen.

En åbning til at tale om emnet

Af respekt for familien og for at underbygge den trygge stemning vil det være en fordel med en spørgende tilgang til at dreje dialogen over på snacks og søde sager. Så kan man på en naturlig måde spørge om lov til at gå videre til emnet uden, at familien føler, at det er utidig indblanding.

Samtalestartere

- *I har udfyldt Sød-måleren, er det ok for jer, at vi taler lidt om jeres søde vaner nu?*
- *Når nu I nævner, at I synes, der er mange søde sager andre steder end derhjemme, kan vi måske tale lidt videre om snacks og søde sager?*
- *I fortæller, at det er svært at finde spændende ting til madpakken og eftermiddagssnacks, som ikke er fyldt med sukker, skal vi tale lidt om det?*

Hvorfor Sød Balance

Som en intro kan man fortælle om fakta omkring emnet, hvis det virker relevant for familien. Det kan være aktuelt at give familien information, hvis det er med til at give dem en forståelse af, hvorfor de møder Sød Balance og sætte det ind i en sammenhæng. Det er selvfølgelig altid godt at overveje informationsmængden og tilpasse den til den enkelte familie, nedenfor er der eksempler på, hvad der kan trækkes frem.

I er ikke de eneste

En måde at tage skyld og skam ud af de søde sager er at fortælle, at mange danskere spiser og drikker mange snacks og søde sager, så hvis man godt kan lide snacks og søde sager, er man ikke den eneste. Fortæl fx fakta om forbruget af søde sager i Danmark

Samtalestarter

Vidste I, at vi faktisk er verdensmestre i at købe slik i Danmark!? Og vi ligger på andenpladsen i køb af saftevand!
Derfor er der også ret mange af os, som får lidt for mange af de søde sager og søde drikke.

Godt for barnets sundhed

Hvis det er uklart for familien, hvorfor snacks og søde sager i for store mængder er en udfordring, kan man fortælle dem om, at det er vigtigt for børns sundhed, at de får sund mad, der giver krop og hoved energi og næringsstoffer (vitaminer og mineraler). Og at det er nemmere at holde tænderne sunde, hvis man spiser sundt.

Samtalestarter

Det er faktisk ret godt, det der med at få noget mad i løbet af dagen. Både kroppen og hovedet har brug for sund mad, så man kan vokse og udvikle sig, og så man kan lære mest muligt. Og det kan være svært, hvis de søde sager og søde drikke tager for meget plads i maven.
Tænderne er også rigtig glade for sund mad, så er det nemlig nemmere at undgå fx at få huller - især hvis man også er god til at børste tænder.

Hvorfor møder I Sød Balance – familien står ikke alene

Tag noget af presset fra forældrene og fortæl, at børn møder de søde sager mange steder i deres hverdag. Familien kan ikke løfte opgaven alene, og det kan kommunerne heller ikke, så derfor er det en fælles opgave og et fælles ansvar.

Samtalestarter

Vi har en fælles opgave, hvis snacks og søde sager skal fylde mindre i hverdagen. Man kan både gøre noget hjemme i familien – og så kan man gøre noget andre steder, hvor børnene kommer i løbet af deres dag. Det er også derfor, I møder Sød Balance flere steder i kommunen, fx her og i skolen.

Sød-målingen

Refleksion over de søde vaner

Formålet med Sød-måleren er at øge forældrenes bevidsthed om de søde vaner i hjemmet. Registreringer og målinger kan for nogle vække en følelse af kontrol, og her er det meget vigtigt, at forældrene oplever, at det ikke er en overvågning af, om de gør noget rigtigt eller forkert, men at det er en måde, de kan få indsigt i deres vaner og derud fra selv træffe beslutninger om, hvad de vil gøre.

I selve samtalen er det konkrete antal håndfulde ikke vigtigt at italesætte (det kender forældrene og den sundhedsprofessionelle fra resultatsiden i Sød-måleren), men man kan tale om det i overordnede vendinger.

En nem huskeregel

– Højst 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen

Huskereglen kan være en hjælp til forældrene til at sætte resultatet af Sød-målingen i perspektiv. Der ligger en vigtig opgave i at give informationen om huskereglen uden, at det giver oplevelsen af at være en løftet pegefinger men i stedet nøgtern oplysning,
som netop kan være en mulig øjenåbner for forældrene, som de kan bruge alt efter deres ønsker om forandring.

Samtalestartere

I har udfyldt Sød-måleren. Resultatet viser, hvordan den uge, I registrerede i, så ud. Men det vigtige er, hvordan alle de uger, der venter forude, kommer til at se ud.

Måske har den uge I har udfyldt set anderledes ud. Hvad tænker I om det?

Har udfyldelse af Sød-måleren givet anledning til, at I har tænkt over jeres søde vaner derhjemme? Har I gjort jer nogle tanker, eller har I spørgsmål I har brug for at vende?

Samtalestarter

Kender I huskereglen om de 5 håndfulde om ugen? [vis dem plakat eller folder med de 5 håndfulde].

Der er plads til 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen. Det kan være en hjælp til få balance i de søde vaner.

Og det er jo ikke sådan, at snacks og søde sager er forbudte, det handler om hvor ofte og i hvilke mængder. Bare man spiser sund mad og får det, man har brug for til at vokse og have det godt, så er der også plads til snacks og søde sager en gang i mellem.

Forandring

Motivation & barrierer

Forældrenes ønske om at arbejde med de søde vaner vil afhænge af vægtningen af fordele og ulemper. For at familierne har lyst til at ændre vaner skal fordelene ved at skære ned på de søde sager opleves som større end de oplevede barrierer.
Hvis familierne allerede har en god balance i de søde vaner, kan samtalen om fordele bruges til at fastholde fokus på det, der fungerer, og understøtte, at deres vaner fortsat er i Sød Balance.

Tal gerne med forældrene om løsninger på de udfordringer, de oplever, og hjælp dem med at finde frem til det – der i familiernes øjne - er en fordel. Når man taler om udfordringerne med afsæt i familiens perspektiver, kan man sammen belyse dem og gøre dem mindre.

Eksempler på motiver/fordele

Mere sundhed – godt for barnets vækst og udvikling

Godt for tænderne (bedre tandsundhed)

Få gode vaner

Eksempler på barrierer

- Tror ikke de spiser for mange søde sager
- Familiekultur
- Relateret til hygge
- Kender ikke/er i tvivl om alternativer
- Oplever det er besværligt at undgå snacks og søde sager
- Svært at ændre vaner
- Modstand mod indblanding

Familier, hvor barnet er i Sød Balance

Samtalestarter

Det virker som om, at I har en fin balance i de søde vaner, og det er rigtig godt.
Hvis I skal pege på nogle af fordelene ved at spise færre snacks og søde sager, hvad kunne det så være?

Familier, hvor barnet får mere end 5 håndfulde om ugen

Samtalestartere

Mange oplever, at det kan være svært at ændre på de søde vaner.
Kan I fortælle lidt om, hvad det er for nogle udfordringer, I oplever, der er ved at skære ned på snacks og søde sager?

Kan I fortælle lidt om, hvad der vil være nemt, og hvad vil være svært.

Kunne I pege på nogle fordele ved at skære ned på snacks og søde sager?

Andre familier peger også på disse fordele:
- *Mere sundhed – godt for barnets vækst og udvikling*
- *Godt for tænderne*
- *Få gode vaner*

Handlemuligheder

Tips & tricks

Hjælp familierne med at finde handlemuligheder, der kan støtte dem i rejsen mod de 5 håndfulde. Måske kan de have gavn af viden om, hvad andre familier gør?

Familier, hvor barnet er i Sød Balance

Samtalestarter

Hvis I har lyst til at se, hvad andre familier gør for at skrue ned for snacks og søde sager, så kan I finde nogle tips og tricks i folderen og endnu flere i det digitale univers. Måske er der nogle ideer, I kan bruge til at holde de gode vaner ved lige.

Familier, hvor barnet får mere end 5 håndfulde om ugen

Samtalestartere

Hvad vil I helst arbejde med nu? Hvad tror I, der er lettest at ændre? Hvad skal der til, for at ændre dette?
Hjernen kan godt lide den nemme vej, hvilken lille ændring kunne I starte med, hvor I hurtigt vil kunne opleve succes og komme i mål?

Nu har vi talt om forskellige fordele ved at ændre på de søde vaner. Giver det jer lyst til at gøre noget anderledes derhjemme i forhold til at skære ned på de søde sager?

I folderen kan I finde tips og tricks til, hvordan I kan skrue lidt ned for snacks og søde sager. Idéerne er samlet fra andre familier, og I kan finde mere inspiration inde i det digitale univers. I kan prøve de forskellige tips og tricks af og vælge dem, der giver mening for lige netop jeres familie.

Forældreansvar

Forældre har ansvar for deres børn og for at skabe nogle gode rammer for de søde vaner i familien. Forældre har muligheden for at vælge hvilken mad (herunder snacks og søde sager) samt hvor meget og hvornår, det serveres. Så kan børnene vælge inden for disse rammer.

Børn skal ikke holde styr på, hvor mange håndfulde, de har fået, men må gerne få en bevidsthed om, at søde sager ikke er den mad, man skal spise sig mæt i, men at der er plads til lidt en gang imellem. Jo ældre børnene bliver, jo større bevidsthed.
I samtalen med familien kan man tale med barnet om, fx hvad de godt kan lide at spise og drikke, som kan være alternativer til søde sager, dvs. have fokus på positive vinklinger, og alt det man gerne må.

Samtalestartere

[Til barnet] Hvilken frugt, synes du smager mest sød og frisk? Og hvilken grønsag synes du er mest sprød og lækker at tage en bid af?

Har du prøvet vand med vindrue-isterninger i? Hvordan tror du, det smager?

Hvad kan du aller bedst lide at have med i madpakken – har du andre gode ideer til, hvad du kunne få med?

I hæftet med børneopgaver er der nogle sjove og lækre opskrifter for børn – det kan være, du har lyst til at prøve dem?

I har sikkert allerede nogle måder, der fungerer rigtig godt omkring maden og måltiderne hjemme hos jer. I nogle familier virker det fx godt, at de voksne bestemmer hvilken mad, der serveres, hvor meget der serveres og hvornår den serveres – også når det kommer til snacks og søde sager.

Så kan børnene nemlig bestemme inden for de rammer, der er sat, og forældrene kan læne sig tilbage og lade børnene vælge hvad og hvor meget, de vil spise af det.

Vaneændring

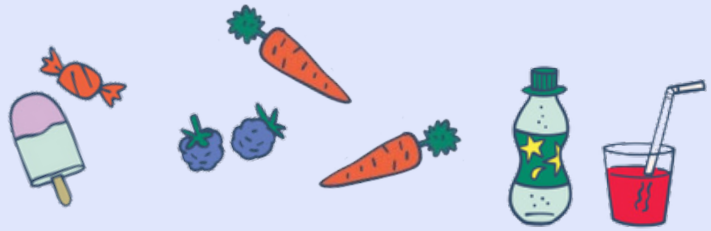
Små skridt og hjælp

Forældrene har ansvar for de ønskede vaneændringer, og det er vigtigt at skabe en bevidsthed om, at vaneændringer ikke nødvendigvis er nemme, men kan ske i små skridt. Desuden skal forældrene vide, at det er helt ok at tage nogle små skridt mod de 5 håndfulde.

For nogle forældre kan det være en hjælp at lave en forandringsplan, hvor forældrene nedskriver en plan med:

- Realistiske mål og delmål
- Overvejelser over hvordan målet nås, mulige veje frem mod målet [her kan man hjælpe med at foreslå en menu af strategier, så forældrene kan vælge den, der passer bedst til dem]
- Overvejelser omkring barrierer og mulighed for støtte fra andre

Denne del afhænger af hvilke muligheder, man har som sundhedsprofessionel for at gå i dybden. Hvis det kan være brugbart for forældrene, kan de finde en skabelon til en forandringsplan i det digitale Sød Balance univers.



Familier, hvor barnet får mere end 5 håndfulde om ugen

Samtalestarter

Nu har vi talt lidt om, hvorfor det kan være godt at spise lidt mindre af det søde. Vi har talt om udfordringer og fordele, samt hvad I konkret gerne vil starte med at prøve af.

I behøver ikke gøre det hele på én gang – tag det i nogle små skridt - prøv nogle forskellige tips af og se, om de virker for jer. Det er også muligt, at I skal prøve nogle andre tips [vis evt. siderne i det digitale univers og folderen] og på den måde finde ud af, hvad der passer ind i jeres hverdag. Det kan tage tid, men skal nok lykkes!

Det er også helt naturligt at falde tilbage i gamle vaner, og så gælder det bare om at holde fast i, hvorfor I gerne vil ændre de søde vaner.

Hvis I har brug for hjælp til at lave en plan for de ændringer, I gerne vil lave, vil jeg gerne hjælpe.

Vaneændring
Små skridt og hjælp

Afslutning
Udlever materialer og send familien ud af døren med troen på, at de kan ændre det, de gerne vil over tid.
Henvis til at der er hjælp at hente – de kan fx få en samtale over telefonen, hvis forældrene har brug for en uddybende snak om nogle af punkterne uden barnet.

Familier, hvor barnet får mere end 5 håndfulde om ugen

Samtalestarter

Her er en folder til mor og far, og der er også et hæfte med klistermærker og nogle sjove opgaver, som du [barnet] kan lave der hjemme, hvis du har lyst – det kan også være, at du kan få far eller mor med i køkkenet og lave fx en smoothie, opskriften er i hæftet!

Og I kan også finde mere inspiration i det digitale univers, som I kan komme ind i via denne QR-kode (vis dem bagsiden af folderen).
I er velkomne til at ringe, hvis I har noget særligt, vi skal vende.