

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

Jordemoder og vægtstoprådgiver

Ditte Hylleborg Østenkær

Aalborg Jordemodercenter

- Uddannet jordemoder og vægtstoprådgiver – fra det 2. hold.
- Jan. 2009 til okt. 2011 tilknyttet projekt ved Aalborg Jordemodercenter, hvor jeg arbejdede med overvægtige gravide.
- Samarbejdede med kommunalt ansatte vægtstoprådgivere samt diætist og fysioterapeut.

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Har haft grupper af alle mulige størrelser – lige fra fire til 11.
- Min erfaring er, at omkring seks er det bedste antal, men flere kan også fungere, hvis der er god gruppedynamik...

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Gruppemøderne lå ofte med mindst 1 mdr. interval.
- Kortere interval mere optimalt.
- Men ofte ikke muligt grundet de tilgængelige ressourcer.
- Tænk over tidspunkt for gruppemøderne - har vægtstopperne mulighed for at komme?

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Vær struktureret – deltagerne skal føle de får noget ud af det.
- Hold derfor også tiden.
- Tal i et sprog, de forstår.
- Vær anerkendende frem for at agere ekspert – mange overvægtige har set løftede pegefingre nok.
- Varighed af gruppemøde – min erfaring siger 1½ til 2 timer.
- Forventningsafstemning – hvad forventer du af dem, og hvad kan de forvente af dig?

- **Regler for gruppen**

- Må der spises?
- Må der sendes sms?
- Må der brydes ind eller rækkes hånden op?
- Møder man bare op eller er der en afbudsordning?
- Og vil du gøre noget aktivt for at få dem til at komme? (sende sms, mail eller ringe)
- I bestemmer reglerne, men gør dem klart for deltagerne og sørg for, at der ikke bliver for meget postyr under møderne.

- **Gruppeforløbet i vores projekt:**
- 4 gruppemøder i alt – herimellem individuel opfølgning – dog ikke i så stort omfang.
- Strakte sig over ca. 20 uger.
- Stort set alle havde været til en individuel indslusningssamtale inden 1. møde.

- **Infomøde** (hvem er vi, hvem er I).
- Grundig information om forløbet og om konceptet ”små skridt”.
- Oplæg om mad og motion.

- **1. gruppemøde** indeholder ”en runde” men også meget fri snak om vægtstop.
- – de gravide skal have mulighed for at blive inspireret af hinanden.
- Desuden er der oplæg ved enten diætist eller fysioterapeut → snak og diskussion ud fra dette.

- **2. gruppemøde** foregår som det første og har enten mad eller motion på programmet – alt efter hvad temaet var ved 1. gruppemøde.

- **3. gruppemøde** afslutning, hvad vil vi arbejde med nu.

- **Og gruppedynamik, hvordan skabes dette?**
- Deltagerne skal føle sig trygge -> ellers tør de ikke/har ikke lyst til at åbne op.
- De skal føle, at der er en mening med, at de er der (det skal være et godt tilbud – interessant og varierende).
- Få deltagerne til at udveksle mailadresser eller telefonnumre – måske er der én der tør tage initiativ til mere, og der skabes et større fællesskab (her kan Facebook f.eks. bruges til at oprette en gruppe).

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- **At åbne op og snakke om sin vægt i en gruppe...**
- Kan være grænseoverskridende
- Kan være svært
- Kan være følelsesladet
- Kan starte med, at man taler om alt mulig andet end vægt
- Skal være styret af en gruppeleder

- **En måde at starte på:**

- Ved første gruppemøde lagde jeg en stak kulørte postkort med alverdens motiver ud på bordet.
- Jeg bad alle om at kigge dem og finde et, som de synes kunne repræsentere dem og deres vægt, kostvaner, motionsvaner eller noget de ønskede at ændre indenfor de områder.
- Men vær specifik, fortæl at det skal have relation til kost eller motion (og dermed indirekte vægt), da det er min erfaring at de blot nævner noget om sig selv, hvis jeg ikke er tydelig. Start eventuelt med en kort præsentationsrunde af jer selv og dem inden postkortseancen – så er det i hvert fald ikke det, de føler, de skal nævne.
- Ved ikke at sige, at det direkte skal være om deres vægt, men også kan være kost og motion åbner du op for, at de kan starte stille og roligt ud med at fortælle deres historie, og dem der ikke er helt trygge ved situationen endnu føler sig ikke presset.

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Min erfaring er, at det er en sjov øvelse, som også rummer alvor.
- De taler ud fra et kort og dermed føles det måske ikke så grænseoverskridende at tale om vægten.
- Er der blot en der virkelig tør åbne op, følger de andre som regel trop.
- Grib bolden – uden at afbryde – men det gør ikke noget, at postkortseancen tager tid -> de andre bliver inspireret.

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Spørger man direkte ud i en gruppe, er det ikke altid nogen har lyst til at svare.
- Ved at bruge postkortene kommer alle – mere eller mindre til orde – og du kan bruge deres fortælling til at tale til de andre i gruppen også.
- F.eks. – ”det er du sikkert ikke den eneste, der føler?” eller ”er der en der har erfaring med det?”

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Ved efterfølgende møder kan der skabes dialog og debat ved at alle skal nævne et lille skridt, de har taget.
- Dette skridt skrives op på en planche -> alle ser det på skrift og måske bliver nogle inspirerede.
- Der kan laves sådan en runde ved hvert gruppemøde.
- Planchen kan tages frem senere i forløbet, så deltagerne kan se, hvor meget de faktisk har udrettet 😊

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Nu er det jo udelukkende gravide, jeg har haft gruppeforløb med, men tror mine tanker kan overføres på andre grupper også:
- Graviditeten er jo en proces, en tid hvor der sker en masse ting, såvel fysisk som psykisk. Det er en tid, hvor man ofte er åben for at arbejde med en sundere livsstil, men også en tid, hvor man ikke altid har helt styr over sin krop.
- Derfor var det meget vigtig i gruppeforløbene, at jeg gav dem lov til *også* at tale om ting, der vedrører graviditeten.

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Dermed ikke sagt, at de bare skulle tale frit, da dette ikke var målet med forløbet...
- Men det gav dem mulighed for at få luft for det der også fylder hos en gravid, de lærte hinanden bedre og kende og i sidste ende kunne det vise sig gavnligt for hele forløbet, idet de blev mere trygge ved hinanden.
- Men det er en balancegang at holde fokus og samtidig give plads. Husk I er tovholdere!

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Altså, samler I en gruppe, som også er optaget af andet, kan det være nødvendigt at give en smule plads til at tale om dette også, hvis I finder det er et behov hos jeres vægtstoppere.
- Det er svært at ændre på kost- og motionsvaner, hvis der er noget andet, som virkelig fylder og ikke får luft.

Lidt gode råd:

- Individuel snak – noter skridt ned og bliv inspireret til, hvad der kan tages op på gruppemøde.
- Spørg dem, hvad de kunne tænke sig at snakke om på næste gruppemøde indenfor det givne emne -> møderne bliver vedkommende og de får noget nyt med sig hjem.
- Opret en mail, de kan kontakte jer på, hvis tiden tillader det.

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Hvis muligheden er der, så saml forskellig fagfolk og lav et program, som er inspirerende. Det giver dynamik og vægtstopperne ser det som et godt tilbud, at der er samlet et "hold af undervisere".
- Min erfaring er, at især en fysisk aktivitet (måske bare en gåtur), gør noget godt for gruppen– det skaber sammenhold og snak om andet end blot mad og vægt!
- Få vægtstopperne til at fortælle succeshistorier med deres vægt undervejs.

Kursus i kort rådgivning om vægtstop

- Små skridt handler jo om at aktivere vægtstopperens egne ressourcer til at finde sine egne gode veje til vægttab – vejleder skal støtte hende/ham i dette.
- Men også de andre deltagere kan medvirke i processen.
- Engagement smitter ofte og derfor kan gruppeforløb have en fordel i forhold til de individuelle samtaler. 😊