



ELEVHÄLSA

"Barn med övervikt behöver mötas, inte mätas"



Att ställa sig på vägen hos skolsköterskan kan vara förknippat med oro och olust för en del barn. Här finns mycket man kan göra som skolsköterska för att hjälpa menar Anette Ekqvist. Foto: Getty Images

I sociala medier har en rad personer senaste tiden berättat om hur ätstörningar triggats i gång när skolsköterskan kommenterat deras egen eller barnets vikt. Att prata viktkurvor är svårt och därför har skolsköterskan Anette Ekqvist tagit fram en samtalsmetod som kan hjälpa till.

"Skolsköterskor i Sverige - sluta skamma våra barns kroppar!" var rubriken på ett blogginlägg av journalisten och samhällsdebattören Karin Kajjan Andersson, som publicerades i vintras. Här vittnade hon och flera av hennes följare om hur skolsköterskor och annan

vårdpersonal skuldbelagt och fällt kommentarer, som känts dömande om deras eller deras barns vikt under skolåren.

Frågor som sätter spår

Berättelser om bmi-kurvor som avvikit, runda magar som synats och frågor om kakintag och träningsvanor. Kommentarer som skapat svårläkta sår och i värsta fall triggat i gång en livslång ätstörningsproblematik. Förra veckan fick blogginlägget nytt liv på sociala medier med ännu fler vittnesmål.

- Ja, det är verkligen olyckligt när det blir så. Det kan verkligen vara jättesvårt och komplext att prata om tillväxtkurvor som ökar för snabbt. Även om mötet är bra inne hos skolsköterskan kan övervikt väcka olika slags känslor. Vikt är ofta så starkt kopplat till skuld och skam, säger Anette Ekqvist.

Skapat samtalsverktyg

Hon är själv skolsköterska sedan mer än 20 år och initiativtagare till Brännpunktens samtals- och rörelsemetod. Det är ett metodstöd för vårdpersonal som ska underlätta samtal kring mående vid övervikt och livsstilsförändringar.

Det började när Anette Ekqvist arbetade i en skola på Tyresö utanför Stockholm, i ett socialt utsatt område. Som skolsköterska träffade hon barn ibland som vägde för mycket och hon började fråga hur de kände, eftersom många av de överviktiga berättade att det var jobbigt att väga sig. Ungefär samtidigt kom hon i kontakt med hälsopedagogen Caroline Everson som just börjat på Korpen Tyresö. Hon arbetade med rörelse på ett lite annorlunda sätt. Dit skickade Anette Ekqvist 18 barn.

- Det här var barn som inte kom med vattenflaska och träningskläder till passen, utan de behövde andra saker. Som att känna sig välkomna, bli sedda, slippa tävla och få stöd att fortsätta träna.

PUBLICERINGSDATUM

2018-10-26

SKRIVET AV

Sanna Björkman
sanna.bjorkman@vardfokus.se

DELA



Brännpunkten

- är en ideell organisation som bildades 2009.
- Anette Edqvists arbete finansieras genom projektmedel från Handlingsprogram övervikt och fetma (HPÖ) och Stockholms läns landsting.
- I teamet ingår också Ulrika Lingslunde och Veronica Thingsvall.

HÄR HITTAR DU MER INFORMATION OM BRÄNNPUNKTEN OCH SOCIALSTYRELSENS KUNSKAPSTÖD

Brännpunkten »

Att samtala med barn - Kunskapsstöd för socialtjänsten, hälso- och sjukvården och tandvården »

MER OM ÄMNET

Skolsköterska kritiseras för viktsamtal med nioåring »

Barnfetma minskar bland unga »

Unga överviktiga riskerar hjärtsvikt redan i medelåldern »

Att samtala med barn - Kunskapsstöd för socialtjänsten, hälso- och sjukvården och tandvården »

Så kan du prata med barn i vården »

Följ Vårdfokus



Starta eller avsluta din prenumeration på Vårdfokus nyhetsbrev & Vårdfokus Alert

Prenumerera



Logga in och läs Vårdfokus digitalt

Tipsa oss!

PLATSANNONSER

Senaste jobben

Karolinska Universitetssjukhuset
Barnakutmottagning i Huddinge söker sjuksköterskor natt

2018-11-18

MediCall
Vill du ha ett vanligt jobb på en ovanligt solig plats?

2018-11-08

Sjöstadsdoktorn
Sjöstadsdoktorn i Hammarby sjöstad söker

Visa alla

ANNONSER

Vårdfokus söker
REDAKTIONS-CHEF
Klicka och läs mer
vård

Annonsera hos oss!

Genom idrottsföreningen upptäckte barnen glädjen i att röra på sig och kom tillbaka till Anette Ekqvist glada och mer nöjda med sig själva. Hos henne fortsatte de tillsammans med föräldrarna att prata kost och livsstil. Det blev startskottet för den ideella föreningen Brännpunkten som sedan 2009 hjälpt över 650 familjer.

Eldsjäl som tar ställning

Det märks att Anette Ekqvist brinner för barns rätt till en kropp att trivas i. Det går knappt att få en syl i vädret när hon kommer i gång att prata om barn med övervikt och fetma. Inom några minuter har hon avhandlat allt från hur rörelse släpper loss energi, samtidigt som skärmar sparar på det samma, samhällets snedvridna kroppsideal, sockret som flödar in och föräldrars stressade tillvaro som märks på barnens kostvanor.

Mitt i allt står barnet, kanske med några kilo för mycket eller en avvikande viktkurva. Vem ser till att det blir lagom och bra mat på tallriken, mindre socker och mer rörelse? Annette Ekqvist säger att hon kan se direkt på ett barn hur det känner sig när hen närmar sig vågen. Hoppas hen obekymrat upp och låter sig vägas eller finns det en oro för vad som kan avslöjas?

- Då ställer jag en öppen fråga. Trivs du med kroppen? Gör den som du vill? Min erfarenhet är att alla barn som inte trivs med sin kropp vill ha hjälp. Där med inte sagt att alla som väger lite mer inte trivs med sin kropp, Men som barn har man rätt att få de bästa förutsättningarna för att må bra och få goda vanor tidigt i livet. Det kan skolsköterskor hjälpa till med. Det viktiga är inte att mäta, utan att möta barnet och föräldrarna, säger hon.

När kroppen står i vägen

Självklart ska alla få se ut hur de vill och alla måste inte vara smala. Men barn vill kunna springa i kapp, hoppa och klättra som sina kompisar. De vill kunna välja kläder för sin ålder som alla andra, att inte bli utanför är jätteviktigt. Framför allt behöver de få utvecklas på ett sunt sätt och få en chans till en frisk och stark kropp.

- Här har skolsköterskan en viktig roll att stötta barn, ungdomar och föräldrar. Det är få förunnat att under tio års tid kunna möta barnet och ungdomen. Vi kan göra så mycket tillsammans för att bygga en bra självkänsla och förebygga ohälsa tidigt.

Svårt att hinna med

Det är också en resursfråga. Anette Ekqvist tycker att många skolsköterskor i dag är allt för belastade med administrativa uppgifter som stjäl tid från elevarbetet. Hon skulle önska att alla skolsköterskor som upptäcker övervikt hos barn hinner ligga lite steget före. Ringa upp föräldrarna direkt och berätta vad de pratat om. Bjuda in till besök på skolan för att prata om kost och motion.

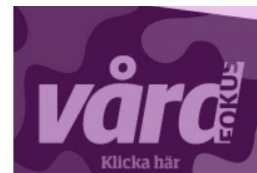
- Föräldrar kan bli väldigt upprörda och vilja skydda sina barn, det är normalt. Det vill vi skolsköterskor också, men samtidigt har vi ett hälsoansvar i vårt uppdrag och är nästa steg efter barnhälsovården.

Under de tio åren som gått sedan Anette Ekqvist startade Brännpunkten har hon också utbildat över 800 skolsköterskor, bland annat i samtalsverktyget ”MittBpSamtal”.

- Samtidigt som jag brinner för att föra fram barnets perspektiv vill jag också ta ställning för skolsköterskorna. De vill väl, men har inte alltid de rätta förutsättningarna och verktygen.

Ingår i utbildningen

Hon tror ändå att mycket har hänt inom elevhälsan de senaste åren och att medvetenheten kring att viktsamtal är väldigt känsligt har ökat. Det bekräftar också Marie Wihlsson som är lektor på landets enda specialistutbildning för skolsköterskor vid högskolan i Skövde. Hon berättar att ämnet berörs vid flera tillfällen under programmet, till exempel vid hälsosamtalen och i det hälsofrämjande arbetet kring hälsa och livsstilsfrågor.



fackliganyheter.nu

Ibland förekommer det att studenter själva bär med sig egna negativa minnen om hur skolsköterskan hade synpunkter på deras bmi då de gick i skolan. Minnen som aktualiseras i diskussioner kring kroppsideal och vikt.

- Det är också ett viktigt ämne att diskutera utifrån ett kön och kultur. Hur man som skolsköterska bemöter flickors och pojkars uppfattningar om vad de anser som en sund kropp. Ofta skapas idealen via social medier. Familjer från andra kulturer kan ha en annan syn på övervikt. Kanske inte just diskussionen kring kilo och bmi är det viktiga, utan mer om hur vi skapar ett förhållningssätt som kan stärka barnets och familjens egna resurser, säger Marie Wihlsson.

Tips och stöd för vården

Anette Ekqvist rekommenderar den nya handledningen Socialstyrelsen publicerade i början av oktober om hur man pratar med och gör barn delaktiga i vård och omsorg, [Att samtala med barn - ett kunskapsstöd för socialtjänsten, hälso- och sjukvården och tandvården](#).