

För dig som arbetar på Barnläkarmottagning med barn och ungdomar med obesitas. Nu kan du **UTBILDA DIG** i ”MittBpSamtal” - ett verktyg som hjälper elever med övervikt och fetma.



Varmt välkommen till en heldags grundutbildning för dig som önskar inspiration och effektfulla verktyg att använda i dina samtal med barn och ungdomar som har obesitas samt deras anhöriga.

MittBpSamtal är en konkret och enkel samtalsmetod. Verktöget upplevs som lustfyllt av barnet/ungdomen samt ger dig som samtalsledare ett starkt stöd i de många gånger svåra och utmanande samtalen.

MittBpSamtal ger dig hjälp och konkreta tips på ”HURET”: hur du kan göra för att göra skillnad för barn/ ungdomar med fetma på din mottagning. Tips på ”HURET” i bemötande, motivation och att lyckas med del mål och mål. Via de sköna raka orden hitta fram till barnets egen motivation, att lyfta självledarskapet som i sin tur inspirera anhöriga att stötta beslut samt genomföra livsstilsförändring, att vidmakthålla nya vanor. Grundutbildningen handlar också mycket om **ditt eget ledarskap**, att hitta strategier för ökad trygghet som att t. ex, våga och veta HURET i bemötande som leder till inspiration och nya tag i de ofta svåra och utmanande samtalen.



Under vår dag presenteras:

- Genomgång av de **fem blocken** i MittBpSamtal: Mat & portioner, Sött & onyttigt, Energifalans & fysisk aktivitet, Självvärde & självkänsla, Rädslor & sjukdomar
 - Genomgång av **verktygslådan** som innehåller olika bemötandestrategier samt **'Snabba schemat'**.
 - Genomgång av de två varianterna av webbverktyget som finns på hemsidan mittbp.se: **BP IT** för dig som vill göra samtalet digitalt via en webbenkät som eleven fyller i samtidigt som du handleder. **BP IRL** för dig som vill utföra samtalet mer traditionellt med hjälp av ett fysiskt frågeformulär.
- Vi går igenom **'Brännpunktskassen'** som innehåller rekvisita för att hjälpa dig leda samtalet framåt på ett tydligt sätt.

När: Den 22/1 2019

Tid: 8:30-16:00

Plats: Hartwickska huset, St. Paulsgatan 39 c (ingång från skolgården)

Målgrupp: Obesitasteam, Barnsjuksköterskor som arbetar med Obesitas

Avgift: Kostnadsfri för dig som arbetar i Stockholms län.

ANMÄLAN: [Klicka här](#)

Vid no-show debiteras 600 kr inkl. moms

BRÄNNPUNKTENS Samtals- och rörelsemetod © är framtagen med barn- och ungdomsperspektivet 100%.

En av delarna i metoden är **MittBpSamtal**, som använts sedan 2009 tillsammans med över 650 familjer. Det är ett enkelt verktyg för att fånga problematiken kring specifikt övervikt och fetma och leda motivationsarbetet mot de livsstilsförändringar som krävs. Sedan 2015 sprids metoden MittBpSamtal över hela landet till skolor/EMI och obesitasteam/BUMM. Cirka 800 personer är grundutbildade. Metoden handlar främst om bemötandetekniker som motiverar till livsstilsförändringar.

Riktlinjer och rekommendationer som Brännpunkten utgår från:

MittBpSamtal bygger på riktlinjer från Handlingsprogram övervikt och fetma stockholmslän.

Nyfiken på detta?

Läs mer om "MittBpSamtal" här: www.mittbp.se

Eller hör av dig till anette@mittbp.se, eller 0761-731211.



Utbildningsledare:

Anette Ekqvist Initiativtagare till BRÄNNPUNKTS-metoden MittBpSamtal. Skolsköterska och samtalscoach som arbetar på uppdrag av och finansieras av Handlingsprogram övervikt och fetma (HPÖ), Stockholms läns landsting och nationellt.