Utbildning i MittBpSamtal!

Digital via Zoom

Tillsammans gör vi stor skillnad i kampen mot övervikt – 2800 st. Skolsköterskor/Barnsjuksköterskor är nu utbildade i MittBpSamtal!

MittBpSamtal är ett enkelt verktyg för hälsosamtal. Det upplevs som roligt av eleven. Och ger dig som samtalsledare ett starkt stöd i de ofta svåra samtalen.

MittBpSamtal ger dig konkret hjälp på HURET!
HUR du kan göra skillnad för de barn som har övervikt/fetma på din skola. **HUR** du kan bemöta elever vid vågen och under hälsosamtalet. **HUR** du berättar för föräldrar att kurvorna sticker i höjden. Och **HUR** du inspirerar till nya hållbara goda vanor.

Innehåll

- **Fem blocken:** *Mat & portioner, Sött & onyttigt, Energibalans & fysisk aktivitet, Självvärde & självkänsla, Rädslor & sjukdomar och Snabba schemat ett häfte.*
- **Verktygslådan** bemöta via sinnen. Nya vanor och mål via egenordination.
- **BP IRL** Samtals mall och övning. Vi kikar även kort på **BP IT,** ett verktyg för den som vill arbeta med en digital samtals mall.
- **Rekvisita** inspirerande rekvisita, pedagogiskt, konkret och uppskattat stöd.
- **Mittbp.se** digital plattform för dig att hitta dokument och inspiration i ditt dagliga arbete. En hemsida för dig och en hemsida för familjerna.
- **Ditt eget ledarskap** tydliga strategier att jobba ur elevens perspektiv, ökar din trygghet och ditt mod. Verktyg att möta upp, hitta ditt HUR i olika samtal.

Den 15 mars Grundutbildning heldag kl. 8:10- 16:00
Heldags utbildning samt fri tillgång till digitalt material på hemsidan samt handledning. Utbildning via Zoom kl. 8:00, lunch 12:15 – 13:00, paus ca 9:30,14:15
Länk till utbildningen e-postas 1-2 dagar före utbildningen.
Pris heldagsutbildning: 550kr ex moms
Anmäl dig via E-post: anette@mittbp.se
Ange referensperson och e -fakturaadress i anmälan.

Utbildning i MittBpSamtal!

Digital via Zoom

Prevention - Att må gott & ha goda vanor tidigt i livet!
Det är viktigt för oss att arbeta för barn och ungdomars rätt till jämlikhälsa. Elevhälsans uppdrag är ju prevention. För oss betyder det, att förebygga övervikt och även att förebygga fetma för de elever som har fått en övervikt.

Om Brännpunkten och MittBpSamtal
År 2006 växte idén om att stärka självkänslan hos elever med övervikt/fetma. Elevernas röster om önskningar att kunna springa ikapp på rasten, kunna klättra med kompisarna, välja klänning efter känsla och inte storlek, väckte en enorm lust hos många. En lust och vilja om att göra skillnad. Via samverkan med Korpen Tyresö, EMI och med hjälp av Arvsfonden, Tyresöbostäder, Tyresö Kommun och SLL skapades tillslut **BRÄNNPUNKTENS Samtals- och rörelsemetod**© klart 2012. Metoden är framtagen 100% ur barnens och ungdomarnas perspektiv. Den är enkelt och konkret, ett verktyg att fånga problematiken kring övervikt och fetma. Det handlar om motivationshöjande bemötande tekniker (MI) som inspirerar och skapar lust/motiverar familjerna i andemeningen om hjälp till självhjälp.

Under åren 2016 - 2020 finansierade Region Stockholm spridning av MittBpSamtal
Idag sprids metoden nationellt från Ystad till Haparanda och det är helt fantastiskt! Eller hur!
I ett par kommuner har både obesitasteam och skolsköterskor gått utbildningen och tänk så fint det blir för eleverna när vi arbetar över gränser.
Det finns en utvärdering gjord av CES (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm) Rapporten om heter: MittBpSamtal och Brännpunkten, är publicerad på Folkhälsoguiden. https://www.ces.regionstockholm.se/aktuellt/metod-ger-elevhalsan-stod-i-samtal-om-overvikt-och-fetma2/

Utbildningsledare
Anette Ekqvist Initiativtagare till BRÄNNPUNKTS-metoden MittBpSamtal, Skolsköterska, Dipl. Samtalscoach.

Nyfiken? Vill du veta mer?
Hör av dig anette@mittbp.se mobil 0761-731211
Se **www.mittbp.se**

Varm hälsning
Anette Ekqvist

Tillsammans är vi starka & gör skillnad – En elev i taget