



Forældreinddragelse

i behandling af børn og unge med overvægt ?

Helle N. Grønbæk, psykolog, Enheden for overvægtige børn og unge, Holbæk Sygehus

Program:

- Erfaringer
- Oversigt over områder med forældreindflydelse på overvægt (barnets liv)
- Gennemgang af de psykologisk, mest interessante områder
- Hvordan kan vi håndtere "forældre-indflydelsen" i behandlingen af barnet?
- Diskussion

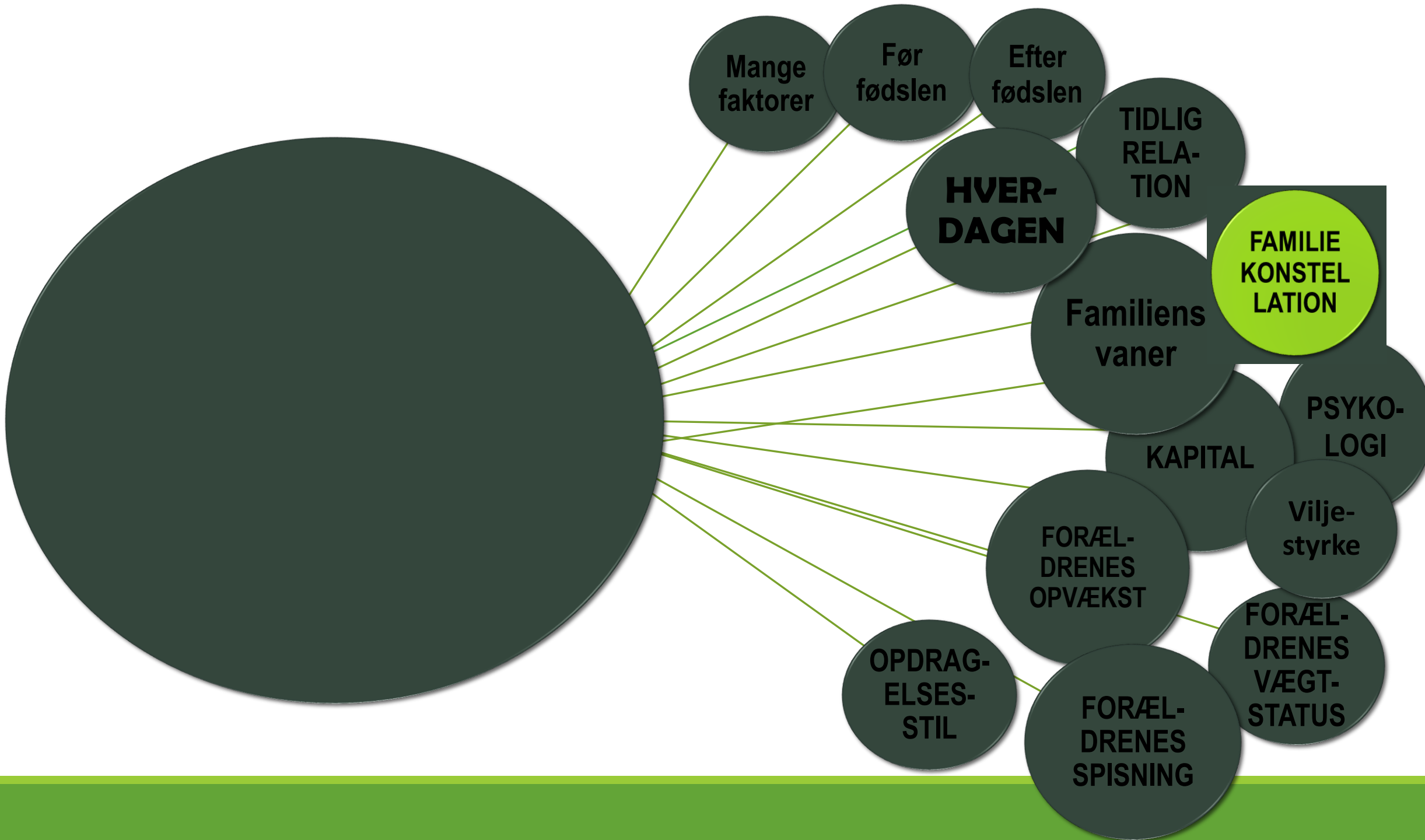
Egne erfaringer

Morgenmad:

Spiser du morgenmad?

Og hvad har du mest lyst til at spise til morgenmad/
spiser du til morgenmad?

Hvad spiste du til morgenmad i dit barndomshjem?



Fra Obesity in Childhood and Adolescence udgivet 2004,
M. Tauber & B. Joureted. (Ed. Kiess, Marcus & Warbusch)

Mange faktorer

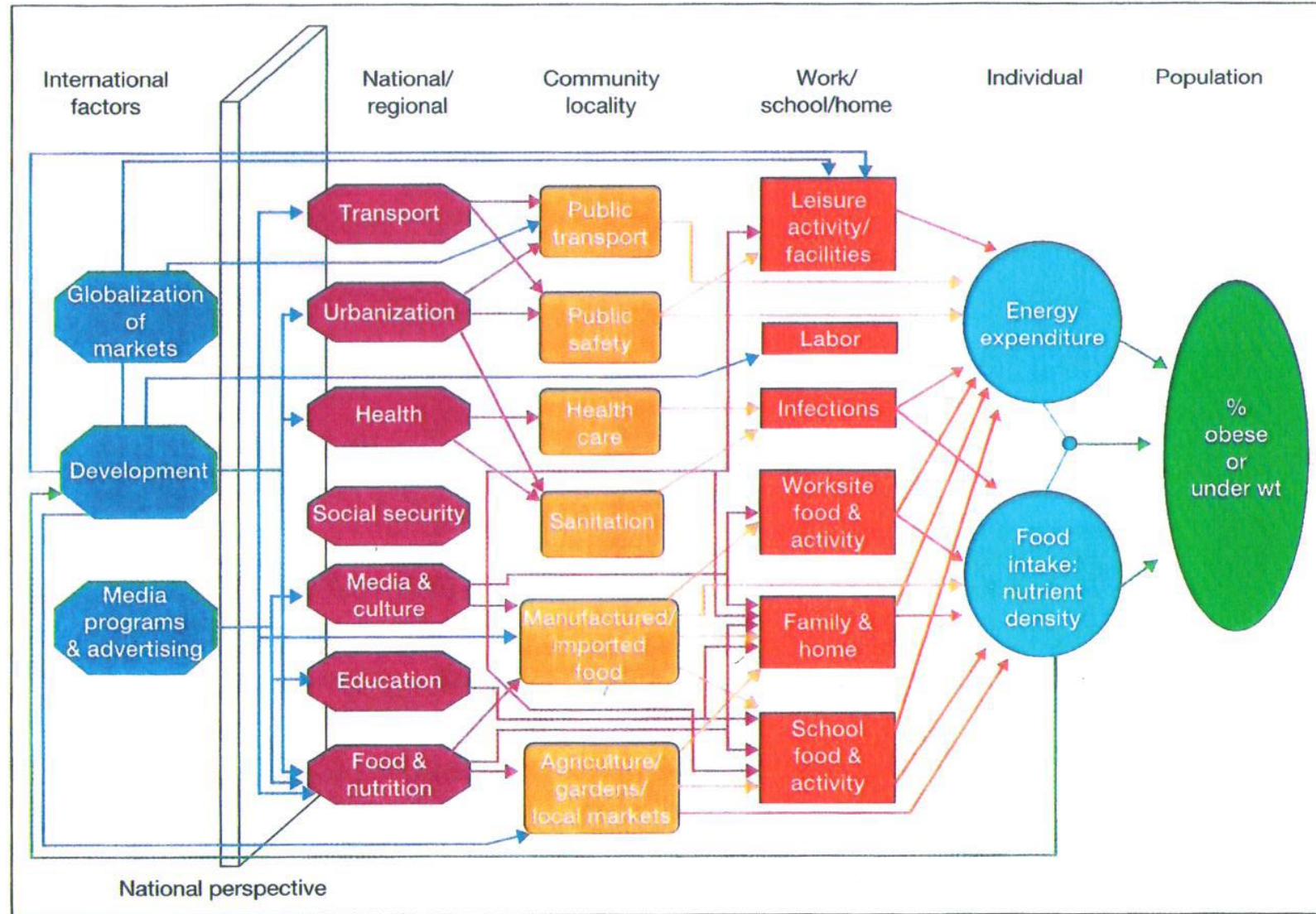
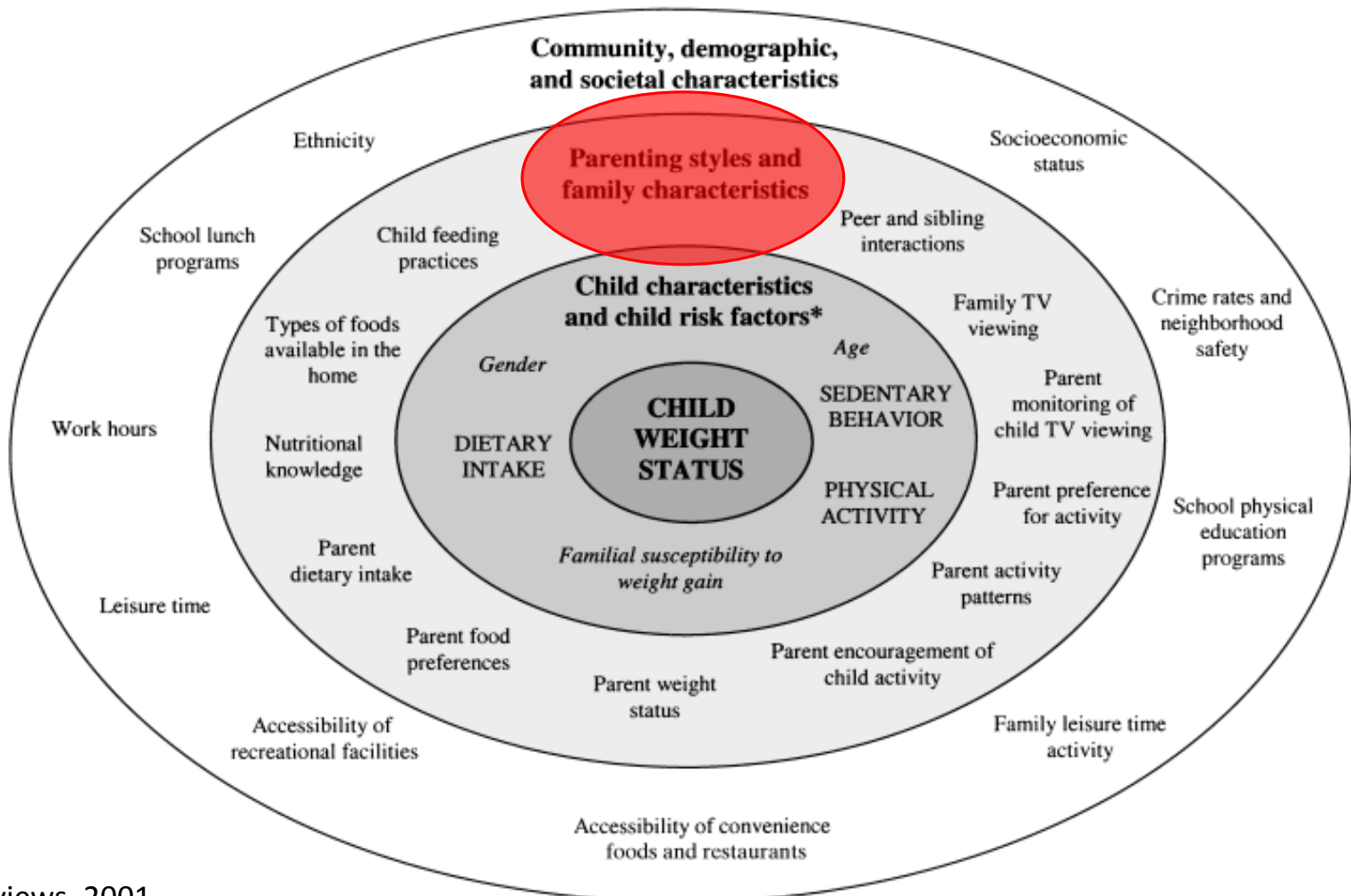


Fig. 1. 'The Causal Web' proposed by the International Obesity Task Force to describe environmental factors involved in the development of obesity. Modified from Ritenbaugh et al. [66]

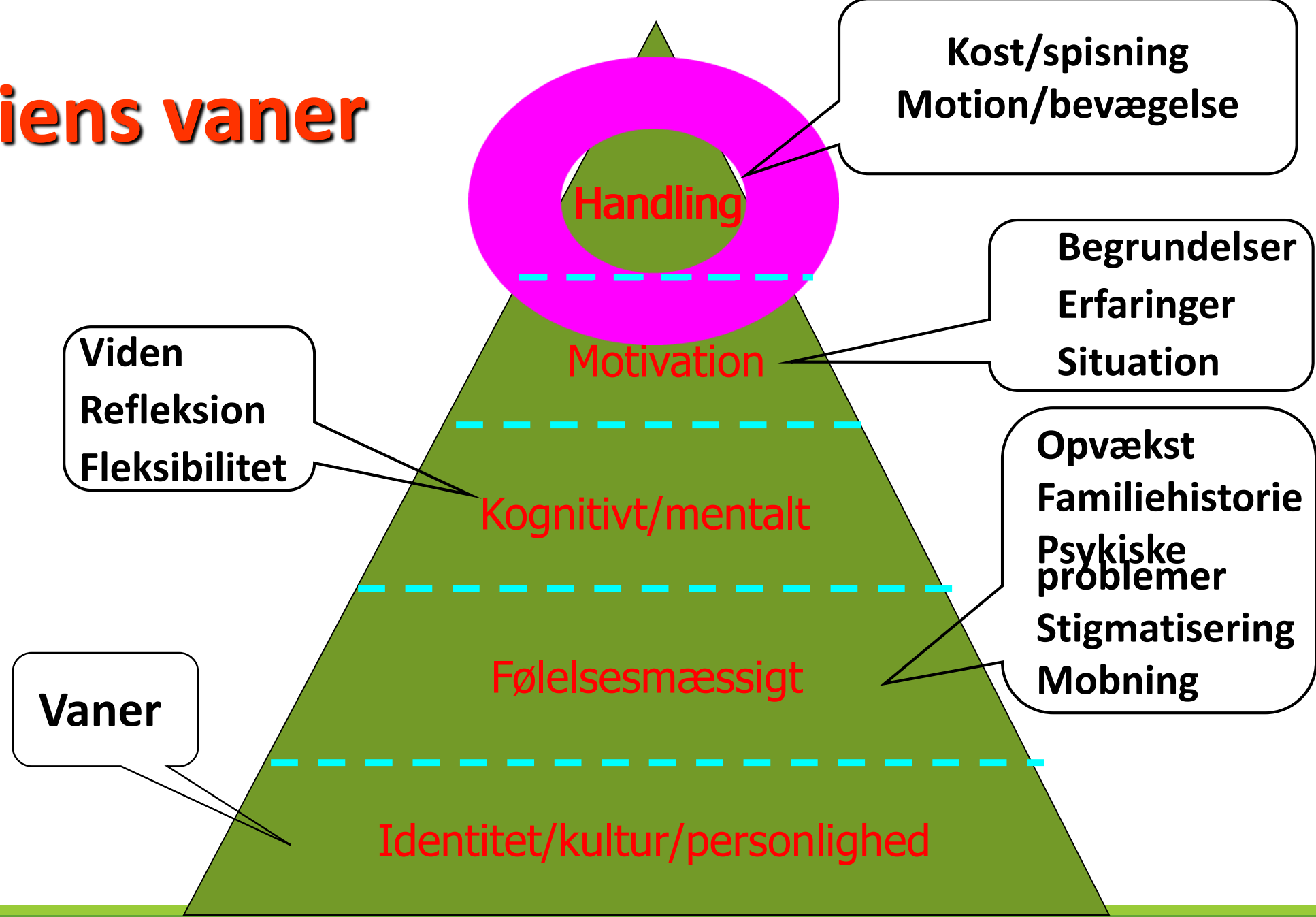
Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research

Mange faktorer



KK Davison, LL Birch - Obesity reviews, 2001
 Volume 2, Issue 3, pages 159-171, 21 DEC 2001 DOI: 10.1046/j.1467-789x.2001.00036.x
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1467-789x.2001.00036.x/full#f1>

Familiens vaner



Før fødslen = under graviditeten

- **Fedtholdig kost (rotter)**
- **Fostervand**
- **Gulerodsjuice**



Før
fødslen

Morens evne til at genkende barnets følelser og reaktioner og børnenes lyst til at udforske omgivelserne. Jo dårligere forholdet er mellem mor-barn, des større risiko for at barnet bliver overvægtig som 15 årig.



Berlingske



TECH ▾

Køb abonnement Log ind

Mors nærhed påvirker børns vægt

Børn, der har et dårligt forhold til deres mor, bliver oftere overvægtige. Det viser ny forskning.

ONSDAG D. 28. DECEMBER 2011 KL. 07:56

Efter
fødslen



Still Face Experiment-video (2.49 min.)



Tilknytnings-mønstre

Fire tilknytningsmønstre:

- **Tryk tilknytning:** bliver kede af det, men lader sig trøste
- **Ængstelig, afvisende tilknytning:** reagerer kun lidt, og afviser
- **Ængstelig, ambivalent tilknytning:** ulykkelige, og svære at trøste
- **Ængstelig, desorganiseret tilknytning:** forvirret og uforudsigelig, ændrer adfærd

De fire tilknytningsmønstre er rimeligt stabile op gennem livet.

Morens **stress** påvirker mere børns udvikling af overvægt – end hvis man ser på barnets tilknytningsmønster (Brødsgaard A et al. 2014) .

Det er tidligere undersøgelser af fx **omsorgssvigt** (bl.a. Lissau & Sørensen, 1994)



Tidlig
relation

...den mest betydningsfulde enkeltfaktor er kvaliteten af barnets tidlige tilknytning til sine primære omsorgspersoner..

Tilknytnings-mønstre



**Tidlig
relation**

Forældrenes tilknytningsmønster har betydning for udvikling af overvægt hos forældrenes børn:

Ængsteligt tilknytningsmønster er en risikofaktor hos forældrene for at få et overvægtigt barn.

Ligesom et *desorganiseret* tilknytningsmønster spiller en væsentlig rolle hos forældrene for at deres barn udvikler overvægt.

(Mazzeschi 2014)

Måske bruger forældre mad som trøst, stimulering, hvis de ikke kan aflæse barnets behov eller kender til andet end at trøste med mad eller slik.

HVERDAGEN

Barnets konkrete hverdag

Morgen:

Hvordan ser en morgen ud hjemme hos dig, Viktor?

Hvordan vågner du om morgenen?

Hvem vækker dig?

Hvem er hjemme om morgenen?

Spiser du noget om morgenen?

Hvor sidder du når du spiser morgenmad?

Er der andre der spiser sammen med dig?

Hvad sker der ellers om morgenen hjemme hos dig?

Er der tændt fjernsyn?

Sidder der nogen med en Ipad?

mv.



HVER-
DAGEN

3. KLASSE - SKOLEARET 2014-15

BASISSKEMA 32 UGER

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1 time 10 min. 07:25 - 08:35			MORGENMOTION FAGL. FORDYB. MOBNING	DANSK - MG	
15 min. 08:35 - 08:50	MORGENSANG	FAG. AKT. FORDYBELSE	MORGENSANG MOBNING		
1 time 08:50 - 09:50	MOBNING	FAG. AKT. FORDYBELSE	MATEMATIK - RK	DANSK - MG	KONTAKT, LÆSEBÅND 30min RK
	DANSK - MG				IDRÆT - RK
1 time 09:50 - 10:50	DANSK - MG	FAG. AKT. FORDYBELSE MOBNING	MATEMATIK - RK	DANSK - MG	IDRÆT - RK
1 time 10:50 - 11:50	MOBNING	MOBNING	MOBNING	S	MOBNING
1 time 30 min. 11:50 - 13:20	N/T - RK	FAG. AKT. FORDYBELSE	MUSIK - HTN 45 min.	MATEMATIK - RK	DANSK - MG
			HIST./KRIST. - MH 45min		
1 time 13:20 - 14:20	ENGELSK - MG	FAG. AKT. FORDYBELSE MOBNING	LEKTIEHJÆLP/ FAGL. FORDYB. MOBNING		LEKTIEHJÆLP/ FAGL. FORDYB.
1 time					

HVERDAGEN

Barnets konkrete hverdag

Når du har fri fra skole:

Hvor går du hen, når du får fri fra skole, Viktor?

Går du i SFO?

Hvordan kommer du hjem fra skole?

Bliver du hentet fra skole?

Følges du med nogen?

Har du en cykel?

Osv.



HVER-
DAGEN

Viktor 9 år, 136 cm, 85 kg ⇒ BMI 46

(flere år i behandling for overvægt)



HVER-
DAGEN

Psykolog: Hvem er hjemme, når du kommer hjem fra skole?

Viktor: Det er min mor og min far

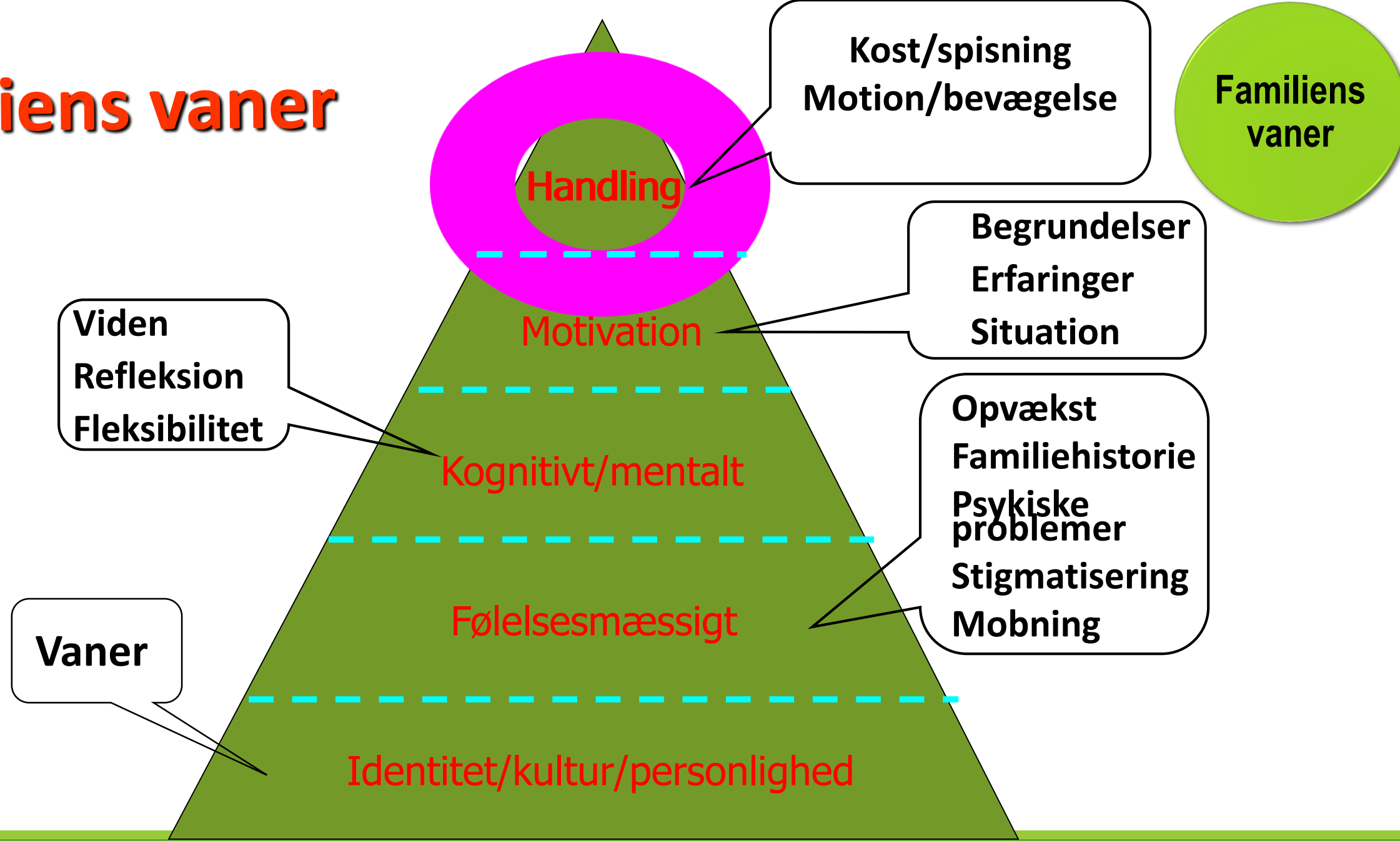
Psykolog: Hvad laver din mor og far, når du kommer hjem fra skole?

Viktor: Min mor ligger og slapper af på sofaen og min far sidder og spiller på computeren

Psykolog: Hvad laver du når du kommer hjem fra skole, Viktor?

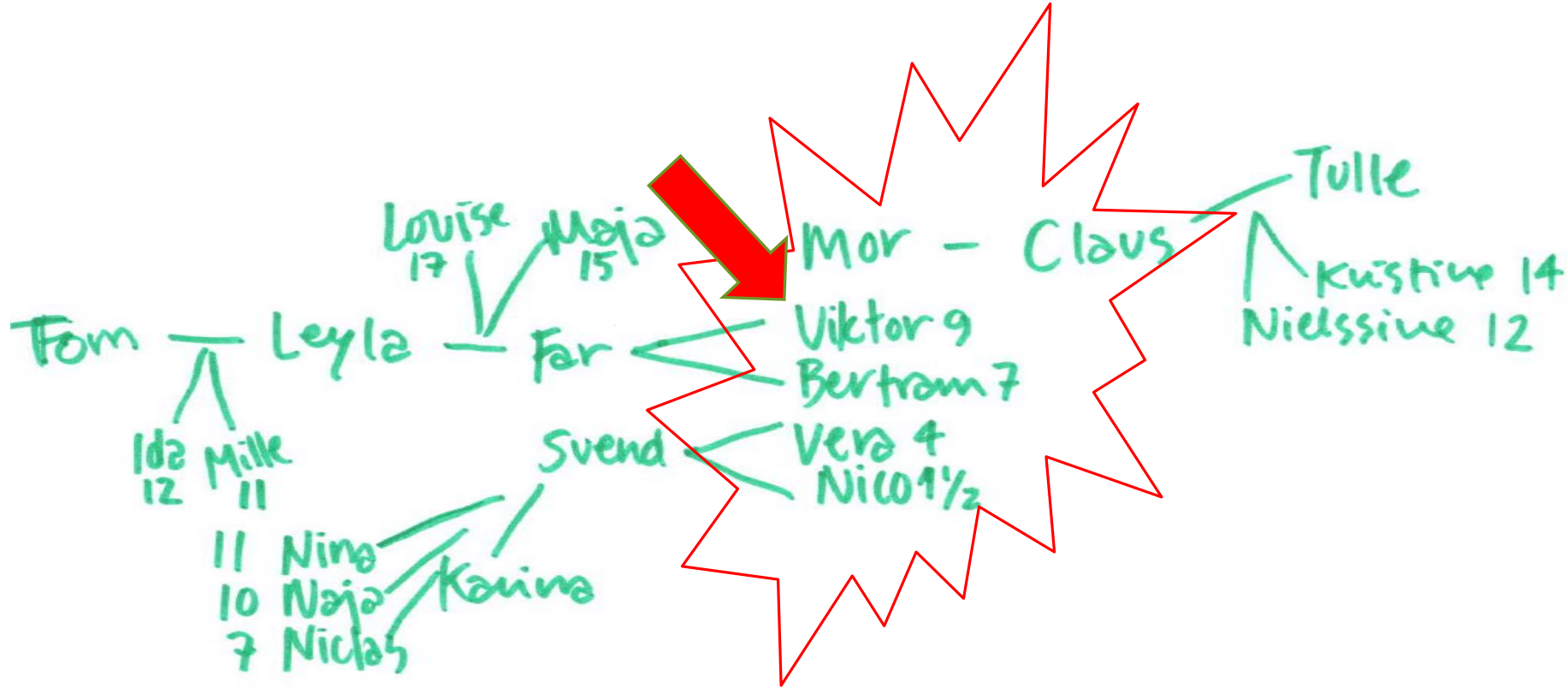
Viktor: Jeg ligger og slapper af på sofaen eller sidder og spiller på computeren

Familiens vaner



Viktor 9år

FAMILIE
KONSTEL
LATION



SKILSMISSER

Cirka **33%** af alle danske børn oplever, at deres mor og far går fra hinanden, inden de bliver 15 år.

46 % af alle ægteskaber ender i skilsmisse (Danmarks statistik).

I Enheden for overvægtige børn og unge (995 børn) kommer ca. **42%** fra en familie med skilsmisse (357 skilt og 45 separerede).

➤ Skilsmissen udfordrer fysisk og psykisk

Skilsmisser kan være en betydelig udfordring i et barns liv og kan have en negativ indvirkning på børns sundhed, både fysisk og psykisk.

➤ Børn fra brudte familier har flere udfordringer

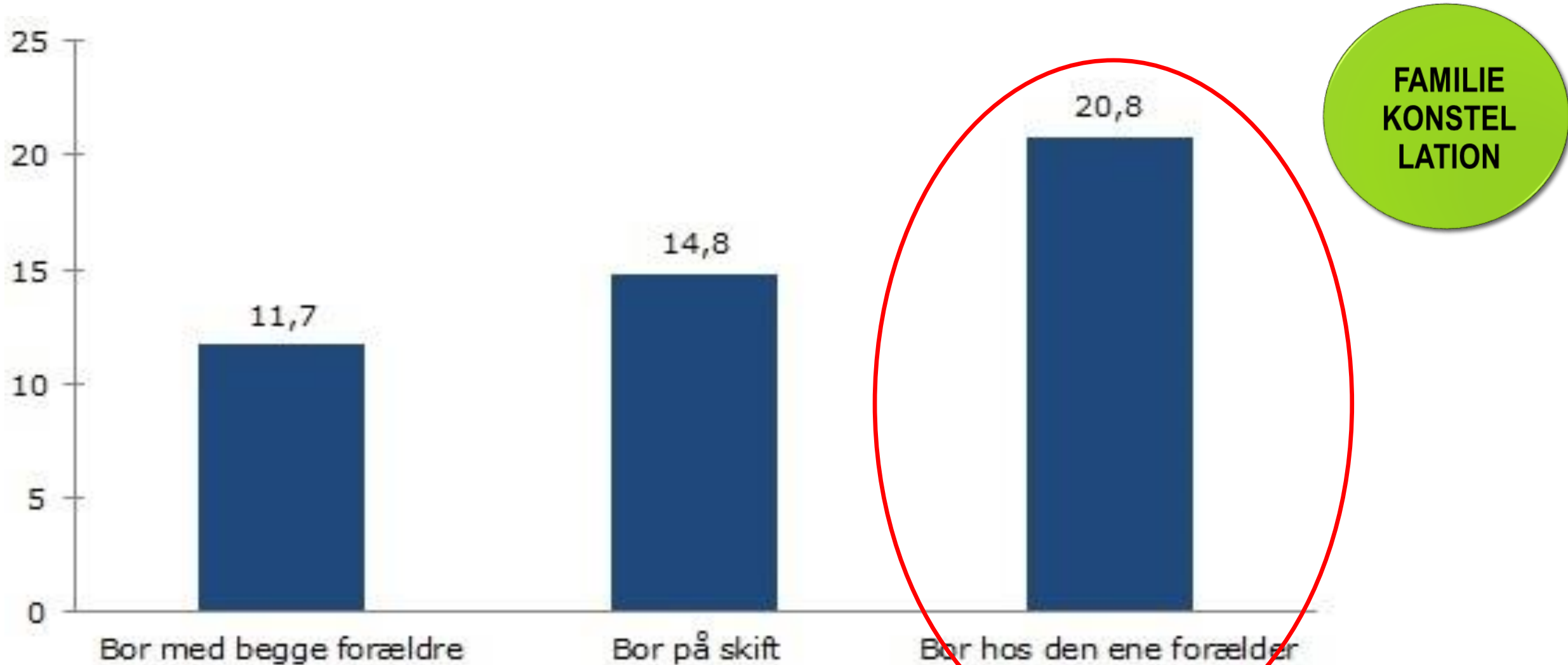
Børn fra brudte hjem har statistisk set flere udfordringer end børn, der ikke oplever skilsmisse, *men de fleste klarer sig rigtig godt.*

Skænderier og dårligt samarbejde

- 26 % af alle børn med skilte forældre oplever, at deres forældre ikke taler sammen
- 17 % siger, at forældrene bagtaler hinanden
- 12 % siger, at forældrene tit skændes.

(kilde: Børns Vilkår)

Andelen af **overvægtige børn** (ved skolestart) opdelt på familietype



Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, SDU Projektleder Anette Johansen og professor Bjørn Holstein

- Hvordan er aldersspredningen mellem søskende?
- Hvilken placering i søskendeflokken er barnet?
- Er der søskende med handicap?

FORANDRINGS-KAPITAL



Finansiel:

Menneskelig:

Kulturel:

Social:

FORANDRINGSKAPITAL



KAPITAL

Finansiell kapital

Penge kan veksles til mange andre ressourcer.

Den, der har penge, kan købe professionelle hjælpere, fitness-abonnement, indgang til svømmehal, løbesko, cykel, indlæg til sko, bøger, medicin, redskaber og meget andet.

Alle eksemplerne kan være ting, der *kan lette en adfærdændring* og kan styrke den intensitet eller hastighed, hvormed den foregår.

Derfor har den familie, der kan investere penge i at forandre sin adfærd, objektivt set en højere parathed, end den, der ikke har.

Kulturel kapital

Den kulturelle kapital en familie råder over, svarer til denne families *tilgang til den kultur*, de befinder sig i.

Evnen til at benytte tilbud, muligheder og mekanismer i kulturen.

Bibliotek, udearealer, møde til arrangementer.....

Her indgår altså evnen til at *aflæse værdier og omgangsformer*: “*Hvordan man begår sig*”.



Menneskelig kapital



- **Viden** ('man ved det jo godt!! – men det er noget andet med ens eget barn')
- **Begavelse** (13 årig pige, der ikke voksede mere, ville spille basketball – 'fordi så bliver man høj')
- **Færdigheder**

Dér, hvor der er gode evner og høj intelligens kan disse ressourcer sættes i spil og bidrage til at klare udfordringer og løse problemer.

➤ **Personlige egenskaber**

Initiativrig, være vedholdende, robusthed, viljestyrke og håndtere stress, vil også være træk, der øger sandsynligheden for et vellykket udfald.

Social kapital

Er ressourcer, som familien har adgang til i kraft af sit *netværk og støtte fra andre*.

Nogle har stærkt netværk af familie, venner eller fællesskab, som de kan få støtte fra og hjælp.

Sådanne ressourcer, i form af andres **medleven** og **medvirken**, har vist sig at være af meget stor betydning for, hvem der lykkes med at ændre adfærd.

- Familie (fx bedsteforældre)
- Familievenner
- Venner
- Naboer
- Andre fællesskaber



Forandringskapital



Disse fire forskellige typer ressourcer kan sættes ind på at gennemføre forandringer.

Hvor der er *få* ressourcer, svarer det til en ringere parathed.

For dem, der som udgangspunkt kun har rådighed over *få* af disse ressourcer, vil behovet for hjælp udefra være *stort*.

Et rådgivnings- eller behandlingstilbud kan være med til at øge dele af forandringskapitalen.

Kilde: Adipositas. Sygdom, behandling og organisation. Adfærdsmodifikation.
Af Helle N. Grønbæk og Martin Helfer. Munksgaard 2011.

FORÆLDRENS OPVÆKST

FORÆL-
DRENS
OPVÆKST

Forældrenes erfaringer – er det som brugte bolcher?

Hvordan var det, da forældrene var børn?

- **gå til sport, gå i en klub, transport** (cykle, bus, gå), **være ude** (skov, strand, park)
- **se tv, sidde ved computer, bruge smartphone** (nye teknologier)
- **måltider, spise sammen eller hver for sig, bordskikke mv.**
- **overflod, lækkert, sundt, lige-meget, kanin-føde, "rigtig mad", gammeldags dansk mad, smage nyt?**
- **slik, sodavand, chips....stort udbud nu**

Et kapitel for sig: **MOBNING**

- Er forældrene blevet mobbede, da de var børn?
- Ser forældrene mobningen?
- Hvordan tror I det er, at opdage at ens barn bliver mobbet i skolen?
- Hvordan tror I det er, at opdage at ens barn bliver mobbet i skolen – hvis man selv er blevet mobbet?
- Hvordan blev mobningen håndteret i forældrenes barndom?
- ”Der er alligevel ikke noget at gøre” (indlært hjælpeløshed)
- Til barnet: ”Du skal bare gå væk fra dem”, ”Du skal ikke lade dig gå på af det”
- ”Lærerne er ligeglade eller ser det ikke”
- Barnet flytter skole – og vil starte på en frisk – igen - igen

Psykologi



PSYKO-
LOGI

Der er nogle børn, der er bedre til at styre sig selv; har mere **selvkontrol** - **selvdisciplin** - **viljestyrke**...

Er det noget medfødt eller noget man kan lære?

Selvkontrol/viljestyrke er vigtig – det hænger stærkt sammen med succes senere i livet.

Der er lavet undersøgelser af, at børn med meget selvkontrol, er de børn, der klarer sig bedst i skolerne, har en bedre opførsel, har lavere risiko for misbrug, kriminalitet mv. Hænger selvkontrol sammen med overvægt?

Jeg hører ofte forældre sige: 'Han ikke kan styre sig', 'Hun går i skabene og kan slet ikke styre det, når hun kommer hjem fra skole'?

Siden 1960'erne er testen – Marsmellowtesten- blevet brugt til at måle børns selvkontrol med!

Viljestyrke illustreret ved Marsmellow testen (3 minutter)



Udvikles viljestyrke ud fra opdragelse? (3,45 minutter)



Hvis man er i **pålidelige** omgivelser, og får man det, man er lovet, fx tuscher, så kan børnene bedre vente og udviser bedre selvkontrol/viljestyrke.

De, der FIK, hvad de var blevet lovet (tuscherne) – kunne vente i gennemsnit **12 minutter** på at spise deres Marsmellow.

De, der IKKE fik, hvad de var blevet lovet - kunne vente i gennemsnit **3 minutter** på at spise deres Marsmellow.

Forældrenes vægtstatus



Genetiske arv

Sociale arv (vaner, hverdag...)

Psykologiske 'arv':

Der er flere forhold, der spiller ind, hvis forældrene *selv er overvægtige*:

- Så ved man (forældrene), hvor svært det er.....
- Har dårlige erfaringer med at tabe sig
- Har dårlige erfaringer med diætister, læger, sygeplejersker, psykologer
- Har mange erfaringer med at skulle tabe sig (kokosolie, ingen fedt, ingen kulhydrater, pulver.....)
- Har oplevet at føle skam over egen krop
- 'Ved' hvad barnet vil have (eks sodavand) – og hvor svært det er for en selv at undvære dette...overfører egne præferencer/savn på barnet.

Forældrenes spising



Forældre er rollemodeller:

- Børn er prædisponerede for, hvad de synes smager godt (genetisk + påvirket i fostertilstand)
- Børns præferencer og spisemønstre er i stor udstrækning en refleksion af, hvad de præsenteres for hjemme
- Børns madindtag bestemmes af ikke kun *typen* af mad, der er i hjemmet, men også af *mængden* af mad, der er (spises) i hjemmet

Foto: Peter Hove Olesen



Kræsenhed findes ikke - det er forældrenes skyld

Forældrene bærer en del af ansvaret, hvis barnet skubber ting væk fra tallerkenen.

Hvis barnet bliver ved med at blive mødt med, at det er kræsent – så vokser kræsenheden...

Kræsen Kræsen Kræsen



- som uden nogen særlig grund kun kan lide nogle bestemte former for mad (kilde: Den Danske ordbog)

- Spise morgenmad – spiser forældrene morgenmad med barnet?
- Spise rugbrød – spiser forældrene rugbrød?
- Spise grøntsager – ‘kaninføde’ ex med 13-årig pige, der glad kom fra CampOptur og lavede grøntsagstærte hjemme. Faren var instrueret af moren til at spise. Efter anden bid sagde han ”Adrrrr” og moren måtte spise hans stykke.....

Børn med forskellige diagnoser kan have helt specifikke aversioner – som skal takles anderledes professionelt.

Børns sociale kontekst ift.
spisning er udover forældre,
**søskende, andre
familiemedlemmer,
klassekammerater, venner.**

Når børn fx i børnehaven
præsenteres for grøntsager,
som de *ikke* kan lide – og
ser andre og evt. ældre
børn spise de grøntsager, så
begynder de at spise mere
af de grøntsager, som de
ellers ikke kan lide...

Hvordan spiser forældrene nu?



FORÆLDRENS
SPISNING

- Vaner fra barndomshjemmet
- Job med meget bevægelse
- Spiser (enorme mængder slik), når barnet er kommet i seng...
- Spiseforstyrrelser (anoreksi, bulimi, tvangsoverspisning) – et forstyrret syn på mad/mængder/spisning
- Overvægtsoperationer (Gastric bypass, Gastric Sleeve mm.)

Victoria 9 år. BMI=27. Oktober 2016

(behandling for overvægt siden hun var 5 år)



NÅ UNGER!
HVORDAN OPLEVER
I DET NÅR JEG
SIGER: "SENGETID"?
♪ ♪

SPURGT?!!!



OP-
DRAG-
ELSE-
STIL

Baumrinds opdragelsesstile



	Lydhør/børne-centreret	Afvisende/forældre-centreret
Kravstillende	Autoritativ	Autoritær
Kravundvigende	Eftergivende	Uinvolveret

Autoritativ - Forældre er lydhøre over for børnene og stiller krav til dem.





Eftergivende - Meget få krav til børnene og giver efter

Autoritær – Forældrene er IKKE lydhøre over for børnene og stiller mange krav til dem

Uinvolveret - Ingen krav og ingen opmærksomhed på barnets behov

Øvrige opdragelsesstile: Demokratiske – Forhandlingsfamilier - Vanrøgtende - Overbeskyttende - Curlingforældre

**OP-
DRAG-
ELSE-
STIL**

	Lydhør/børnecentreret	Afvisende/forældrecentreret
Kravstillende	Autoritativ Tryk tilknytning Komplementær relation 	Autoritær Ængstelig, afvisende tilknytning Asymmetrisk relation 
Kravundvigende	Eftergivende Ængstelig, ambivalent tilknytning Symmetrisk relation 	Uinvolveret Ængstelig, desorganiseret tilknytning Symbiotisk relation 



Hvordan kan vi håndtere ”forældre-indflydelsen” i behandlingen af barnet?

- Ansvar?
- Barnets alder?
- Skyld og skamfølelser - modstand
- De fleste forældre VED det jo godt!
- Forskel på at vide – og så kunne føre sunde vaner ud i livet (egne børn)
- Når behandlingen forløber succesfuldt....
- Når behandlingen *bremses* af forældre, der ikke kan holde op med at drikke sodavand, ikke køber sunde madvarer ind, ikke laver motion eller kan få barnet til at motionere.....

Lidt litteratur

Golan M, Kaufman V, Shahar DR. *Childhood obesity treatment: targeting parents exclusively v. parents and children*. Br J Nutr. 2006 May;95(5):1008-15.

Savage JS, Fisher JO, Birch LL. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. J Law Med Ethics. 2007;35(1):22-34. <https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>.

Neal Davis R1, Ashba J, Appugliese DP, Kaciroti N, Corwyn RF, Bradley RH, Lumeng JC. Adolescent obesity and maternal and paternal sensitivity and monitoring. Int J Pediatr Obes. 2011 Jun;6(2-2):e457-63. doi: 10.3109/17477166.2010.549490. Epub 2011 Jan 25.

Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics. 1998;101(3 Suppl 2):539-49.

Brødsgaard A, Wagner L, Poulsen I. Childhood Overweight Dependence on Mother-Child Relationship. Health Psychol Res. 2014 Sep 4;2(2):1583. doi: 10.4081/hpr.2014.1583. eCollection 2014 Apr 26.

Mazzeschi, Claudia, Chiara Pazzagli, Lorendana Laghezza, Giulia Radi, Dalila Battistini, and Pierpaolo De Feo. 2014. The role of both parents' attachment pattern in understanding childhood obesity. *Frontiers in Psychology*5(4):60–68.

Loveman, Al-Khudairy L, Johnson RE, Robertson W, Colquitt JL, Mead EL, ELLS LJ, Metzendorf MI, Rees K. *Parent-only interventions for childhood overweight or obesity in children aged 5 to 11 years*. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Dec 21;(12):CD012008. doi: 10.1002/14651858.CD012008.

Sokol RL, Qin B, Poti JM. *Parenting styles and body mass index: a systematic review of prospective studies among children*. Obes Rev. 2017 Mar;18(3):281-292. doi: 10.1111/obr.12497. Epub 2017 Jan 13.

Helle N. Grønæk og Martin Helfer. Adfærdsmodifikation s. 177. Adipositas. Sygdom, behandling og organisation. Ed. Svendsen OL, Astrup A og Hansen GS. Munksgaard 2011.

I. Lissau & T.I.A.Sørensen. Parental neglect during childhood and increased risk of obesity in young adulthood. The Lancet. Volume 343, Issue 8893, 5 February 1994, Pages 324-327.