

# Livsstileklinikken FOR BØRN OG UNGE



**Et tilbud**  
til forældre  
med børn  
3 – 16 år,  
der har  
tendens til  
overvægt.

**Livsstils klinikken er et tilbud til forældre med børn og unge, der har det svært med deres krop og vægt.**

Børn og familier, der får hjælp til livsstilsændring oplever øget selvværd og bedre trivsel i forhold til hverdagen og kammerater.

Børnene har brug for støtte fra deres nære voksne. Det er derfor vigtigt at I hjælper og støtter jeres barn.

Familier, der arbejder med livsstilen oplever ofte et barn, der får mere energi og glæde.

### **Mål for indsatsen**

- At barnet bliver gladere og få større selvtillid
- At barnet finder glæde ved motion og at have fritidsinteresser
- At barnet undgår fysiske og psykiske belastninger af at veje for meget
- At barnet får en bedre livsstil og forebygger livsstilssygdomme.

Livsstils klinikken har fokus på jeres barns trivsel, kost, motion, skærmtid og søvn.

Det er de vigtigste faktorer, når man har det svært med sin vægt.

## Vekslen mellem individuelt forløb og holdforløb.

Tilbuddet starter med **en afklarende samtale**, hvor vi drøfter hvilke udfordringer I har i jeres familie med at støtte jeres barn til en god trivsel og en sund livsstil.

**Individuelle samtaler** er en drøftelse af barnets trivsel, mad og måltider, motion, fritidsinteresser, søvn og skærmtid.

**Holdforløbet** er 2 møder med andre forældre, som har lignende udfordringer. Her får I ved første møde hjælp til at styrke forståelsen af jeres barns behov og signaler og drøfter udfordringer i familien.

Ved andet møde får I tips og ideer til indkøb, snacks og mellemmåltider af 2 diætister.

Vejledningen henvender sig primært til forældre.

Børn over 12 år forventes at deltage i individuelle samtaler.

## Sådan kommer du igang

Kontakt sundhedsplejersken ( se bagsiden)

I modtager indkaldelse I eboks.

Samtalerne foregår på Bjerggade 4E, 6200 Aabenraa

## Kontakt Livsstilsklinikken

Henvisning sker ved kontakt til nedenstående sundhedsplejersken.

Dorte Sørensen

Sundhedsplejerske

Tlf. 21356896

[dsoer@aabenraa.dk](mailto:dsoer@aabenraa.dk)

Lotte Sandersen

Enemark

Sundhedsplejerske

Tlf. 20539440

[losae@aabenraa.dk](mailto:losae@aabenraa.dk)

Betina Appel Terp

Sundhedsplejerske

Tlf. 23287150

[bater@aabenraa.dk](mailto:bater@aabenraa.dk)

### **Sundhedsplejen i Aabenraa Kommune**

Bjerggade 4 E

6200 Aabenraa

Tlf. 73767002

sundhedsplejen@aabenraa.dk