



Trivselspaletten  
indeholder muligheder,  
der kan hjælpe dit barn  
til en sundere livsstil og  
til at styrke dit barns  
selvværd og trivsel

- Tilbud til børn og unge  
med overvægt •

for 0.-9. Klasse

**Trivselspaletten rummer en række forskellige muligheder, der kan hjælpe dit barn til en sundere livsstil og til at styrke dit barns selvværd og trivsel.**

- 1. Samtaler med sundhedsplejersken på skolen**
- 2. Trivselssamtaler med trivselscoach i samarbejde med sundhedsplejersken**
- 3. Samtale og undersøgelse ved fysioterapeut**
- 4. Barn/forældre hold med Yoga, Mindfulness og Trivselscoaching 0.-2.klasse**
- 5. Hold med Yoga, Mindfulness og Trivselscoaching 3.-8. klasse**
- 6. Overvægtsklinik for skolebørn i Gladsaxe Kommune**
- 7. Vejledning af diætist**
- 8. Familiesamtaler i Familie- og Ungecenter**

Sundhedsplejersken kan hjælpe jer med at finde frem til hvilke tilbud, der vil være det rigtige for netop dit barn. Du finder navne og telefonnummer på sundhedsplejersken på dit barns skole på [gladsaxe.dk/sundhedsplejen](http://gladsaxe.dk/sundhedsplejen)

I denne folder kan I læse mere om de enkelte muligheder.

Hilsen Sundhedsplejen  
i Gladsaxe Kommune



## **1. Samtaler med sundhedsplejersken**

Ved den første samtale hos sundhedsplejersken udfylder I et spørgeskema, som handler om, hvordan dit barn trives, og hvordan dit barns mad- og bevægelsesvaner er. Sundhedsplejersken tilbyder samtaler, hvor hun hjælper dit barn med at nå de forandringer, I ønsker.

Sundhedsplejersken vejer og måler dit barn ved begyndelsen og ved afslutningen af forløbet samt efter behov.

Sundhedsplejersken kan hjælpe med henvisning til de andre muligheder i Trivselspaletten.

## **2. Trivselssamtaler med trivselscoach i samarbejde med sundhedsplejersken**

Denne mulighed er for børn, der reagerer med meget vrede og tristhed og måske reagerer ved at trække sig ind i sig selv eller ved at være meget udadreagerende.

Trivselscoachen møder børnene med tillid i et trykt rum og finder ud af, hvad der fylder hos barnet, og støtter barnet i det, der er brug for. Afhængig af dit barns behov vil der blive arbejdet med udvikling af selvværd, selvtillid, ansvarlighed og grænsesætning.

## **3. Samtale og undersøgelse ved børnefysioterapeut**

Overvægt kan hæmme dit barns motorik og medføre inaktivitet. Børnefysioterapeuten kan lave en motorisk undersøgelse og vurdere, om inaktiviteten skyldes nogle fysiske problemer. Efterfølgende vil I få vejledning i øvelser og aktiviteter, som kan indgå i jeres hverdag og i de fritids- og sportsaktiviteter, som dit barn måske i forvejen deltager i.

## **Yoga – Mindfulness – Trivselscoaching**

Ved at deltage på hold med Yoga – Mindfulness – Trivselscoaching kan dit barn få styrket sit selvværd og komme til at trives bedre. I skal ikke henvises af sundhedsplejersken til disse hold. I kan læse mere om holdene i folderen, som ligger på Skoleintra. Alle yoga-, mindfulness- og trivselscoachinghold foregår i Gyngemosehallen. Der kan være venteliste til holdene.

## **4. Barn/forældre hold med Yoga – Mindfulness – Trivselscoaching for 0.-2.klasse**

Går dit barn i 0.-2. klasse, skal en forælder deltage. Her lærer I kroppen at kende og mærker hvor sej, stærk, hurtig og smidig, den er. Vi øver os sammen i at ligge helt stille. Og vi øver os i at

mærke ro og nærvær i vores krop og tanker. Vi laver samarbejdsøvelser og har det sjovt sammen.

Der er fokus på, hvornår du har det rigtig godt, og hvornår du ikke har det så godt. Vær opmærksom på, at der har været stor søgning til tilbuddet, så der kan være venteliste til holdet.

### **5. Hold med Yoga – Mindfulness – Trivsel coaching for elever i 3.-8. klasse**

Går dit barn i 3.-6. klasse, dyrker vi yoga sammen, styrketræner og leger, så dit barn lærer at mærke roen i kroppen og hvor sej, stærk, hurtig og smidig, den er.

Vi har det sjovt og taler om, hvordan dit barn har det og hvad dit barn kan lide at lave. Vi taler også om, hvad gode vennskaber er, hvornår dit barn har det rigtig godt, og hvornår dit barn ikke har det så godt. Det hele skal hjælpe dit barn til at få det godt med sig selv og sine venner.

Vær opmærksom på, at der har været stor søgning til tilbuddet, så der kan være venteliste til holdet.

### **6. Vejledning ved diætist**

Diætisten kan vejlede og rådgive dig og dit barn, når der er behov for særlig viden om kostens indhold og sammensætning. Det kan være særlige hensyn i forhold til sygdom, allergi med mere. Henvielse gennem sundhedsplejersken.

### **7. Familiesamtaler i Familie- og Ungecenter**

Det kræver energi og overskud at arbejde med ændring af vaner. Hvis du oplever, at der er andre alvorlige problemer i familien end overvægten hos dit barn, kan det være nødvendigt at få løst disse, før I kan ændre vaner. Det kan for eksempel være langvarige konflikter i jeres familie, skilsmisse eller sygdom.

I kan drøfte de udfordringer, I har, med sundhedsplejersken, og I kan sammen med hende finde ud af, om samtaler med en familiekonsulent i Familie- Ungecenteret kan være en hjælp for jer.

Gladsaxe Kommune  
Sundhedsplejen  
Rådhus Allé 7  
2860 Søborg

[gladsaxe.dk/sundhedspleje](http://gladsaxe.dk/sundhedspleje)  
Telefon: 39 57 54 71  
Mail: [sundhed@gladsaxe.dk](mailto:sundhed@gladsaxe.dk)