

SOFT

Standardiserad **O**besitas **F**amiljeterapi

SOFT är en effektiv och beprövad familjeterapimodell som fokuserar på de enkla och mest effektiva lösningarna för att positivt förändra livssituationen för barn och ungdomar med fetma – Här och nu!



Vad är **SOFT**?

SOFT är en behandlingsmodell som används i syfte att hjälpa barn och ungdomar med fetma, i åldern 4-18 år. Metoden har sin grund i familjeterapi. Den är lösningsfokuserad, vilket betyder att den är inriktad på att hitta lösningar istället för att lägga vikt vid problem. Behandlaren verktyg är det professionella samtalet, med en tydligt strukturerad form där behandlaren hela tiden är medveten om vart samtalet är på väg. Syftet med samtalet är att, utifrån barnets behov, leda fram till ett förändringsarbete som sker i små steg. Utgångspunkten är att fokusera på barnets och familjens egna resurser vilket leder till att barnets självkänsla stärks. Barnet kan sedan, med stöd från familjen, omgivningen och behandlarna finna sin väg till en hälsosam vikt. Det är viktigt att aldrig skuldbelägga barnet och familjen utan istället respektera och belöna de insatser som redan görs. Det är framförallt ödmjukhet och uppmuntran som kännetecknar behandlingsstödet inom SOFT. Områden som står i fokus i behandlingen är allt från fysisk aktivitet och mat till självkänsla och familjestruktur. En medicinsk bedömning är en grund och förutsättning för att behandla.

Vem ligger bakom **SOFT**?

SOFT-modellen har under 20 år utarbetats och utvecklats av barnöverläkaren Carl-Erik Flodmark. I samarbete med psykologen Torsten Ohlsson genomförde han en studie på Barn- och ungdomscentrum vid universitetssjukhuset i Malmö. Denna studie visade att familjeterapi är en effektiv form för att behandla barn med fetma (Flodmark, Pediatrics, 1993). Med denna studie som underlag utvecklades sedan ett vårdprogram där behandling gavs inom ramarna för en barnmottagning. 2001 startade Carl-Erik Flodmark ett regionalt centrum för behandling av barn med fetma i Malmö – Barnöverviktsenheten Region Skåne. Arbetsmodellen bearbetades och utvecklades ytterligare med hjälp av Ywonne Peterson, beteendevetare och lösningsfokuserad kort-tidsterapeut samt övriga i teamet på Barnöverviktsenheten Region Skåne (barnläkare, barnsjuksköterska, leg. dietist, idrottsvetare och psykolog).

Vad gör **SOFT** till en lyckad modell?

SOFT-modellen...

- är en evidensbaserad behandlingsmodell.
- är flexibel och går därför att använda i olika verksamheter.
- är kostnadseffektiv på grund av få behandlingstillfällen.



- betonar de goda lösningarna.
- fokuserar på nuet och blickar framåt.
- är utvecklad för ett multidisciplinärt team.
- bygger på en respektfull hållning med icke-dömande interventioner.
- förbättrar motivationen och deltagandet i behandlingen.
- involverar hela familjen vilket ger ringar på vattnet.
- utgår från den situation barnet och familjen befinner sig i vilket är trygghetsskapande.
- stödjer barn och ungdomar att se värdet i vardagsaktiviteterna.
- hjälper barn och ungdomar till att börja motionera och få bättre matvanor.
- stärker självkänslan hos barn och ungdomar.
- tar tillvara familjens kunskaper.

Hur har SOFT använts?

Med rätt förhållningssätt kan man framgångsrikt anpassa modellen till olika behandlingsalternativ. Barnöverviktsenheten Region Skåne har använt SOFT vid följande behandlingar:

Enfamiljsbehandling Det är i familjeterapi som SOFT-modellen har sitt ursprung. Behandlingen är individuell och familjen träffar behandlingsteamet i olika konstellationer. Programmet är skraddarsytt efter familjens behov. Vid första besöket är hela teamet med. Då görs även medicinsk bedömning och längd- och viktmätning av barnet. Återbesöken sker sedan med 3 till 6 månaders mellanrum enligt önskemål från familjen.

Familjeviktsskolan

Familjeviktsskolan är en utveckling av den enskilda familjebehandlingen. Här behandlas familjerna i grupp. SOFT-modellen används här som en grundplatta i undervisning och i samtal. Här får barnet och familjen möjlighet att utbyta erfarenheter och ideér med familjer i samma situation. Barnet och familjen samlas i en psykopedagogisk grupp med fyra träffar under ett år. Familjeviktsskolan har teorigenomgång med bland annat rörelsetips, träning, näringslära, måltidsordning, aptitreglering, gruppdiskussioner, hemuppgifter och föräldrarsamtal i grupp. Vid första mötet får varje barn medicinsk bedömning och vid varje tillfälle görs längd- och viktmätning (Nowicka & Flodmark, Barnövervikt i praktiken, 2006).

Lägerverksamheter

På Barnöverviktsenhetens idrottsläger genomsyras förhållningssättet av SOFT-modellen. Lägren har till syfte att inspirera barn med fetma till en hälsosam livsstil med ökad fysisk aktivitet och förbättrade matvanor. Målet med idrottslägren är att väcka intresset för någon form av idrottsaktivitet. Barnen som medverkar i lägren får prova på ett tiotal olika idrotter och undervisningen hålls av idrottsledare som fått utbildning i motivation och självförtroende inom barn- och ungdomsidrotten. Varje barn får medicinsk bedömning vid lägerstarten. Lägren har ingått i en studie (AB-ISS, se nästa sida) som visat att barnen som deltog förbättrade sin vikt och ökade sin fysiska aktivitet i jämförelse med en obehandlad kontrollgrupp.

Vad säger forskningen om SOFT?

Genom utvärderingar av behandlingsprogram har SOFT utvecklat en vetenskaplig grund att stå på. Detta gör att modellen är möjlig att tillämpa inom flera områden. Resultaten har varit goda och visar att både barnens vikt och välbefinnande har förbättrats efter behandlingen. Fullständig referenslista finns på hemsidan: www.bravikt.info

Så här tycker vi om SOFT-modellen...

Vi som arbetar med barn- och ungdomsfetma

"I think that your Unit is, among the Units that are treating Pediatric Obesity, the most successful that I have read. Staying into the scientific point of view, looking at the data published by Carl-Erik and Paulina recently, we can underline few things:

- the overall involvement of family with different figures (paediatrician, dietician/nutritionist, exercise physiology) at the same level that drive the program.
- great results and almost no drop out.
- the great results obtained with so less visits (one unique aspect that is really fundamental).
- the possibility of "export" quite easily your "model" to other Units."

Angelo Pietrobelli, MD, Pediatric unit, Verona University Medical School

"De som arbetar med projektet i Svedala har positiva erfarenheter av den s.k. SOFT-modellen och så vitt jag hittills har kunnat se så har de även positiva arbetsresultat. Eftersom utvärderingen bestyrker att övervikt/fetma är ett mycket känsligt område där man måste gå varligt fram så är det mycket väsentligt med ett Kunskapscentrum inom området. Jag tror att det behövs stöd och hjälp, av ett Kunskapscentrum, med kontinuerlig metodutveckling och uppdatering av nya rön ute i verksamheten för att "våga" och känna sig trygga i att arbeta inom området. De intervjuer jag har gjort i Svedala pekar på vikten av att använda samma modell i närsjukvård som vid Barnöverviktsenheten Region Skåne. Det ger vinster för såväl patienter som personal, i form av bättre effektivitet och förstärkande budskap i och med att patienterna får samma stöd/behandlingsinriktning oavsett var de befinner sig i vårdkedjan."

Gunilla Olivius, hälso- och sjukvårdsstrateg, Region Skåne

"Modellen fokuserar på lösningar där barnet/familjen tar eget ansvar vilket är en stor skillnad mot övriga sjukvården som oftast tar över individens problem och åtgärdar den... Jag tror att många som inte är insatta i modellen har svårt att förstå varför man träffar barnen så sällan och att man avslutar dem innan de är smala, men jag som har börjat jobba efter modellen vet att det är just detta som gör att familjen inte ser det som en jättebörd att ta tag i. Det är dessa små steg och

tiden mellan träffarna som ger familjerna insikt och själv tar tag i livsstilsförändringarna.

Modellen är egentligen mycket enkel! Det modellen kommer med är HOPP som gör att familjen börjar tro på att de själva kan ändra sin situation trots alla misslyckanden bakom sig.

Jag har jobbat efter er modell i 2,5 år och jag kan bara säga att det fungerar mycket bra och jag har många nöjda familjer. Nu jobbar jag inte riktigt likadant som er men det räcker med att ta en del av er modell så att det passar skolhälsovårdens resurser."

Marlene Olsen Öbrink, sjukgymnast, skolhälsovården Malmö

"Jag har varit på en del information och utbildning angående modellen.

Jag upplever den som en bra modell."

Lisa Wallström, skolsköterska, Mellanhedsskolan Malmö

"Vi inom skolhälsovården i Svedala tycker att metoden är bra i stort. Den ger en viss form av struktur till vårt arbete med överviktiga barn/ungdomar. Genom att arbeta efter metodens riktlinjer har det hjälpt att förstå att vi skall arbeta långsiktigt med små förändringar i taget."

Karin Schiller, skolhälsovården Svedala kommun

"SOFT är bra för att den hjälper barnet att ta tag i sin övervikt genom ett samspel med dennes familj. (Eller enklare uttryckt: det är bra att hela familjen blir involverad för att hjälpa barnet att gå ner/få kontroll över sin vikt.)"

Marianne Person, informatör, barnhälsovården Malmö

"Jag har enbart haft kontakt med Barnöverviktsenheten Region Skåne i samband med arbetet med AB-ISS-modellen*. I samband med AB-ISS-modellen fungerade samverkan alldeles utmärkt."

Jan Hökfelt, utvecklingskonsulent, Skåneidrotten

"Jag tycker det är positivt att man jobbar med barn med likartade problem. Likaså att man på olika sätt försöker få barnen att aktivera sig mer på sin fritid, bli via samarbete med olika idrottsföreningar i närområdet."

P-O Jönsson

Headcoach Malmö Rugby Club Black Widows

Assisterande Förbundskapten för Sveriges damlag

*AB-ISS (Aktiva barn i samverkan med Skåneidrotten) är ett motionsläger för barn med fetma, i åldern 9-11 år. SOFT-modellen genomsyrar verksamheten. Läget är en behandlingsform som bygger på en veckas lägervistelse där barnen blir inspirerade till ändrad livsstil genom att de får prova på olika idrottsaktiviteter samt får ett anpassat kostprogram och en kostutbildning.



Så här tycker vi...

Barn i behandling

"De förstod hur vi mådde och de förklarade bra hur man skulle göra."

"De vet vad som är bra och vet mycket om hälsan och de var snälla och hittade på bra saker."

"Jag har lärt mig om vad jag ska äta och dricka och att inte all mat är nyttig."

"Man skall bry sig nu fast det inte är ett sådan stort problem just nu. Det gäller att vara stenhård på att det skall lyckas."

"Jag vill ju gå ner i vikt och det gör jag äntligen. Recepten i handboken* har jag använt mig av mycket."



Föräldrar med barn i behandling

"Det är bra att prata med andra som är i samma situation."

"Att pojken förstod att vi vill hans bästa och vill hjälpa honom på bästa sätt, då kände han stöd. Vi vet nu allvaret i fetma. Också var det bra att ta tag i problemet, utan att det blev en "psykisk" grej av det."

"Bra att inte prata om bantning utan att ge barnen insikt att det är de små stegen som är viktiga och att under inte sker på en dag."

"Alla som var där hade samma problem och man kunde utbyta tankar och praktiska saker med andra familjer."

"Behandlingen riktar sig till ungdomen. Oftast är det mest till föräldrarna man talar."

"Vad jag gillar med behandlingen är att veta att tjocka barn inte behöver banta utan bara ändra matvanor och att röra sig mer. Det handlar om små små steg för att nå mål efter mål."

"Våra förväntningar uppfylldes till fullo. Har spritt lärdomen till omgivningen som frågat -Vad har hänt?"

"Det gäller att vara kämpa på och vara motiverad. Det går ju upp och ner men vi ger inte upp fast att det blir tjatigt och dragigt. Det blir lättare med åldern när han förstår själv vad det handlar om."



*"Vad kan jag göra?" är en handbok som är utarbetad av Barnöverviktsenheten Region Skåne. Boken ger svar på hur man kan hitta en bra livsstil och vad man kan göra för att nå en hälsosam vikt.



För mer information om SOFT-modellen

E-post: barnovervikt@skane.se
Telefon: 040-33 83 00
Hemsida: www.bravikt.info

