

Ung med mod på livet

Er et tilbud til overvægtige unge piger og drenge mellem 16 og 22 år.

Tilbudet indeholder:

- 3 – 4 individuelle samtaler fordelt over 3 måneder.
- Disse samtaler har til formål at afdække den enkelte unges behov og størrelse af problem.
- Hele forløbet er bygget op omkring ”Den motiverende samtale”, og det er således den unge og evt. dennes forældre der, er bestemmende for, hvad og hvor meget den unge / familien kan eller vil ændre i deres livsstil.
- Desuden er der mulighed for at lave personlige kostdagbøger – kostvejledning.
- Mål af vægt, fedtprocent og muskelmasse.
- Rådgivning omkring motionsvaner.
- Herefter deltager de i et ”Du bestemmer” forløb der er en kombination af individuelle samtaler samt 3 gruppesamtaler.
- Hele forløbet varer omkring 6 måneder.

Formålet med denne fremgangsmåde er, at de unge bruger hinanden til at få inspiration til en sundere livsstil, at de møder andre i samme situation med samme udfordringer, som dem selv, og at vi via dialog finder frem til de resurser omkring handlemuligheder, som netop de og deres familie er i besiddelse af.

Emner kan eks. være:

- Information omkring kost (fremstilling, indkøb, indhold af energi o.s.v.)
- Selvværd, selvtillid
- Drillerier /chikane
- Valg af tøjstil
- Seksualitet
- Konflikter med forældre (og andre)
- ”Hygge”
- Vaneændringsmetoder
- Udfordringer fra gang til gang

Efter afslutning på forløbet er der mulighed for opfølgning.

Det er gratis at deltage, og der er ingen henvisningskrav. Der kan deltage max 6 personer
Det er den samme fagperson, der deltager ved alle møderne.

Nysgerrig?

Vil du gerne vide om ”Luft til livet” er noget for dig, så kontakt Sundhedscenteret og få en uforpligtende snak.

