

Mer och Mindre programmet

Ett vetenskapligt utvärderat föräldrastödsprogram för hälsosamma vanor

”Jag känner personligen att dessa 10 veckor har gett mig så oerhört mycket mer än bara insikter om kost och motion. Mycket av underlaget, grunden, kan man applicera generellt, över lag i barnuppfostran. Har fått många nya infallsvinklar och även tankeställare som jag kommer att ta med mig härifrån. Tusen tack för allt!”

Vad är Mer och Mindre?

Mer och Mindre är ett vetenskapligt utvärderat föräldrastödsprogram som är utvecklat för familjer med förskolebarn, 2–6 år, med övervikt eller obesitas. I programmet får föräldrar bekanta sig med och prova olika verktyg för att främja hälsosamma vanor i familjen. En uppskattad del av programmet är att få träffa föräldrar som befinner sig i samma situation.

Så här går programmet till:

- Programmet består av 10 gruppträffar à 1,5 timme en gång i veckan. Varje träff utgår från ett bestämt tema.
- Föräldrar och gruppledare (två per grupp) diskuterar strategier och konkreta tips, till exempel:
 - hur mycket mat som är lagom och hur man kan begränsa barnets skärmtid.
 - hur vanor kan förändras och hur föräldrar på bästa sätt kan uppmuntra barn att lära sig nya lite svårare saker.
 - hur föräldrar kan hantera tjat, varför det är viktigt att kunna säga nej, hur konfliktsituationer kan undvikas och mycket annat som är betydelsefullt i föräldrarollen.

Syftet med programmet är att föräldrarna ska få nya verktyg att använda i sitt föräldraskap och att de ska känna sig tryggare i frågor som rör barnets viktutveckling, mat och rörelse. Det handlar om att hitta lösningar som passar familjen i fråga.

Utbildade och erfarna ledare

Gruppträffarna leds av två gruppledare med vårdutbildning och vidareutbildning i Mer och Mindre programmet. Gruppledarna håller en grupp under handledning för att senare kunna leda grupper självständigt. Gruppen består av 6–10 familjer där båda föräldrarna bjuds in, grupper kan hållas både digitalt och fysiskt. Vid fysiska grupper kan barntillsyn erbjudas till dem som behöver.

Material med många tips och idéer

I samband med varje träff får alla föräldrar material med den viktigaste informationen. Informationen innehåller många tips om hälsosamma vanor, portionsstorlekar, drycker, matlagings- och motionstips samt tips om hur man ska hålla motivationen uppe, både vardag och helg.



Vetenskapligt grundat

Mer och Mindre bygger på mer än 50-års forskning om föräldraskap vid det berömda forskarinstitutet Oregon Social Learning Center (OSLC), i Eugene, Oregon, USA. Detta forskarinstitut har utforskat hur och vilket föräldraskap som främjar utveckling hos barn. Deras forskning ligger till grund för föräldrastödsprogram så som KOMET, Triple P och De otroliga åren. Mer och Mindre baseras på KEEP, ett program framtaget av OSCL. Programmet introducerar på ett systematiskt sätt föräldrarna till olika beteenden som stärker ett positivt samspel med barnet och därigenom underlättar förändring av vanor och rutiner.

Vi som har utvecklat Mer och Mindre är forskare vid Karolinska Institutet med lång klinisk erfarenhet inom behandling av barnobesitas inom primärvården och på specialistkliniker. Vi har också multidisciplinär bakgrund inom barnmedicin, omvårdnad, dietetik, fysioterapi, psykologi och familjeterapi.

Gediget utvärderat

Mer och Mindre har tidigare utvärderats i en randomiserad kontrollerad studie i samarbete med barnhälsovården och barn- och ungdomsmedicinska mottagningar i Stockholm 2012–2016. Studien visade att Mer och Mindre gav bra effekter på barnens viktstatus hälsosamma vanor, välbefinnande både hos barn och föräldrar, både ett år och fyra år efter programmet (Ek m fl 2019, Ek m fl 2022). Programmet har beskrivits och utvärderats i drygt 20 vetenskapliga publikationer och 2 doktorsavhandlingar (Anna Ek, Karolinska Institutet 2016 och Maria Somaraki, Uppsala universitet 2019). Programmet finns också översatt till fem språk och har testats i flera länder i Europa.

Föräldrars röster om programmet

Vi har utvecklat programmet i nära dialog med föräldrar och vi har också intervjuat föräldrar om hur de upplevde programmet, detta har lett till flera vetenskapliga publikationer (Ek m fl, Appetite 2020, Nowicka m fl 2022a, Nowicka med flera 2022b). Så här berättar några föräldrar om hur de upplevde programmet.

"Jag har fått en bättre insikt om hur det är att vara förälder och verktyg att behålla de bra matvanor som vi nu har skaffat oss."

”Det har varit superbra och vi har en tjej idag som är super fysiskt aktiv och klättrar i träd vilket hon inte orkade när vi började.”

”Ja, det var väldigt roligt och var oerhört givande att träffa föräldrar som var i samma situation.”

”Jättebra med hur man kunde hantera sina känslor när barnen tjatade om att de ska få någonting äta, hur man ska sätta gränser.”

Så här gör du som förälder om du vill gå programmet

Mer och Mindre erbjuds på Barn- och Ungdomsmedicinska mottagningar på många ställen i Sverige, bland annat på Gotland, Region Kronoberg, Skåne och i Stockholm. Kontakta oss om du vill veta mer eller komma i kontakt med en mottagning som håller grupper eller är utbildade i programmet.

Så här gör du som vårdgivare om du vill ge programmet

Utbildning i föräldrastödsprogrammet Mer och Mindre ges via uppdragsutbildning vid Karolinska Institutet. Hitintills har vi utbildat drygt 70 vårdgivare från hela Sverige.

- Fyra obligatoriska heldagar som sker online via Zoom.
 - Första dagen hålls föreläsningar om livsstilsbehandling av barnobesitas, bakgrund och erfarenheter ifrån Mer och Mindre.
 - De följande tre dagarna genomförs programmets gruppträffar på ett interaktivt sätt där alla får prova på att vara gruppleddare (i par). Under grupperna avbryter vi för diskussion, utbyter erfarenheter och ger handledning, både vad gäller manualens innehåll och hur man skapar en öppen interaktiv diskussion. Utbildarna håller i centrala delar av vissa träffar. Under utbildningen ges praktiska råd inför att ni börjar använda Mer och Mindre i verksamheten.
- För att bli certifierad gruppleddare behövs utöver genomgången utbildning, handledning under den första föräldragruppen man håller.

Röster från några vårdgivare som gått Mer och Mindre gruppleddarutbildning

”Hela utbildningen har varit fantastisk”

”Alla verktyg som jag fått, kommer att ha nytta av dem i mitt arbete”

”Konkret upplägg, bra struktur, evidensbaserad kurs, duktiga och erfarna kursledare med genuint intresse för området. Mycket värdefullt material och många bra verktyg, lätt att använda i kliniska vardagen.”

Nyfiken och vill veta mer?

Titta gärna på vår hemsida <https://ki.se/clintec/mer-och-mindre> för information och material om Mer och Mindre samt lista med alla vetenskapliga publikationer från och om programmet. Där finns också säsongsbaserade tips eller hur man ska begränsa skärmtid, allt utifrån programmet. Dessutom har vi besvarat vanliga frågor om barns hälsa och vikt som många föräldrar har. För ytterligare information kontakta Anna Ek anna.ek@ki.se.

Ett urval av vetenskapliga publikationer från Mer och Mindre

Ek A, Chamberlain Lewis K, Sorjonen K, Hammar U, Malek Etminan M, Sandvik P, Somaraki M, Nyman J, Lindberg L, Nordin K, Ejderhamn J, Fisher PA, Chamberlain P, Marcus C, Nowicka P. A parent treatment program for preschoolers with obesity: A randomized controlled trial. *Pediatrics* 2019, 144(2):e20183457

Ek A, Nordin K, Delisle Nyström C, Sandvik P, Eli K, Nowicka P. Responding positively to "children who like to eat": Parents' experiences of skills-based treatment for childhood obesity. *Appetite* 2020, 145:104488.

Ek A, Brisman M, Nordin K, Eli K, Nowicka P. Long-term results of parent treatment program for preschoolers with obesity: A randomized controlled trial. Under granskning i en vetenskaplig tidskrift.

Nowicka P, Keres J, Ek A, Nordin K, Sandvik P. Changing the home food environment: Parents' perspectives four years after starting obesity treatment for their preschool aged child. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, 18, 11293

Nowicka P, Ek A, Grafström E, Johansson T, Nordin K, Neuman N, Reijs Richards H, Eli K. How do interpersonal relationships affect children's weight management? A qualitative analysis of parents' long-term perceptions after obesity treatment. *Childhood Obesity* 2022 Jun;18(4):274-280.

