



**Selv den længste rejse
starter med et lille skridt...**

COACH
You

-Din vej til succes..!

BigKids & CoachYou v/ Naima Halse Kirkefeldt - www.BigKids.dk - CoachYou@CoachYou.dk - Tlf. 30 13 39 39

Indhold



- **Min baggrund.**
- **Hvad siger de unge selv og hvordan er livet som overvægtig ung?**
- **De unges forslag.**
- **Mine erfaringer som pædagog/coach.**

COACH
You

-Din vej til succes..!

BigKids & CoachYou v/ Naima Halse Kirkefeldt - www.BigKids.dk - CoachYou@CoachYou.dk - Tlf. 30 13 39 39

Hvad siger de unge selv og hvordan er livet som overvægtig ung?



- **Nemt at blive overvægtig.**
- **Folk ser anderledes på os.**
- **Svært at skulle ud; tøj, bio, svømmehal, spisesteder m.m**
- **Vi isolerer os med de usunde vaner.**
- **Nogle gange fortrænge vi, at vi er overvægtige.**
- **Vi kan ikke styre det – ingen hjælp.**
- **Sundhedsbusser ok, men hvem tager os i hånden. – Det er jo vildt pinligt.**
- **Vi ved godt hvad der er sundt og usundt.**

COACH
You

-Din vej til succes..!

BigKids & CoachYou v/ Naima Halse Kirkefeldt - www.BigKids.dk - CoachYou@CoachYou.dk - Tlf. 30 13 39 39

Hvad siger de unge selv og hvordan er livet som overvægtig ung?



- **Det usunde er billigt og nemt at skaffe.**
- **Medierne og samfundet er ligeglade med os.**
- **Motion er alt for dyrt og pinligt.**
- **Vi ved ikke hvordan der laves nemt sundt og billigt mad.**
- **Vi ved ikke hvordan vi motiverer os selv.**

COACH
You

-Din vej til succes..!

BigKids & CoachYou v/ Naima Halse Kirkefeldt - www.BigKids.dk - CoachYou@CoachYou.dk - Tlf. 30 13 39 39

De ungs forslag.



- **BMI plan.**
- **Skab relation og hiv fat i os.**
- **Ønsker ikke det er vores eget ansvar alene – brug for en der følger os.**
- **Brug tid på; vores mønstre, forhindringer, undskyldninger m.m**
- **Flere tilbud – unge sundhedscenter.**
- **Unge fællesskaber.**
- **Mentor.**
- **24-timer service.**
- **Tilbud i skolen og i arbejdstiden.**
- **Frisk tilberedt frugt og grønt.**
- **Sæt priserne ned.**
- **Lav forbud ligesom med rygning.**

COACH
You

-Din vej til succes..!

BigKids & CoachYou v/ Naima Halse Kirkefeldt - www.BigKids.dk - CoachYou@CoachYou.dk - Tlf. 30 13 39 39

Erfaringer som pædagog og coach



- **Relation.**
 - **3 spor.**
 - **Coaching & Mindfulness.**
 - **Indre og ydre styring.**
 - **Forhindringer og motivation.**
 - **Simple og enkelte tiltag - Der gøres i praksis sammen.**
-
- **Det offentlige rum skal tage styring!**

COACH
You

-Din vej til succes..!

BigKids & CoachYou v/ Naima Halse Kirkefeldt - www.BigKids.dk - CoachYou@CoachYou.dk - Tlf. 30 13 39 39



Jeg synes ikke, at jeg skal acceptere, at jeg er tyk!

**Men jeg må vel alligevel acceptere, at jeg er tyk,
så jeg kan gøre noget ved det på en ordentlig måde.**

- Men hvis jeg bare acceptere, at jeg er tyk, hvad så?

COACH
You

-Din vej til succes..!

Citat fra en ung.

BigKids & CoachYou v/ Naima Halse Kirkefeldt - www.BigKids.dk - CoachYou@CoachYou.dk - Tlf. 30 13 39 39