Den tidlig forebyggende indsats af spiseforstyrrelser

Unges udfordringer med krop kost og motion

headspace
- nogen at tale med

//www.headspace.dk

Dagens program

- Præsentation af headspace og VærDig
- Forebyggelse af spiseforstyrrelser
- Erfaringer og perspektiver på samtaler om krop, kost og motion
- Samfundstendenser
- Spørgsmål, diskussion, refleksioner, kommentarer

Foreningen for Det Sociale Netværk står bag headspace Danmark

Stiftet i 2009 af Poul Nyrup (daværende formand), Palle Simonsen (næstformand), Tine Bryld, Mads Thyregod og Morten Thomsen.

Bestyrelsen 2018: Benedikte Kiær (formand), Mogens Seider (næstformand), Mads Thyregod, Bent Madsen, Anders Lynge Madsen, Kigge Hvid, Anja Fonseca og Lars Krarup.

Formål: At hjælpe de mest sårbare i Danmark og skabe en ny, forebyggende, sammenhængende indsats for psykisk sårbare.

Hvert eneste menneske tæller.

POUL NYRUP RASMUSSEN

er i dag protektor.
(fmd. 2009-2015)

Vær|Dig
ungepåvej
BRUGBOLDEN
Fodbold, fællesskab og trivsel
headspace
- nogen at tale med
mindU
tro,tanker & trivsel
Psykiatritopmøde
PsykiatriNetværket
Ungekompasset

headspace
-nogen at tale med

DANMARK

19 centre

450 frivillige

65 ansatte

headspace
- nogen at tale med

//www.headspace.dk

Vær|Dig

Forebyggelse af spiseforstyrrelser. Unges udfordringer med krop, kost og motion.

Ifølge Videnscenter om Spiseforstyrrelser og Selvskade er 80.000 børn og unge i risikogruppen for at udvikle en spiseforstyrrelse, så hvordan kan vi hjælpe dem, inden de får en spiseforstyrrelse?

FORSKNING AF MÅLGRUPPEN I VÆRDIG

SPISEFORSTYRRELSER OG FOREBYGGELSE AF SPISEFORSTYRRELSER

headspace
- nogen at tale med

Hvilken betydning har mad i sociale sammenhænge?

Snak med din sidemand i 5 min.

Hovedpointer fra snakken

- Definition af sundhed er forskellig fra person til person.
- Generelt stort fokus på mad og motion:
  - Man mødes altid om noget som kan indtages.
  - Kommentarer til andres spise- og motionsvaner.
  - Ekstreme motionsvaner.
- Mange forskellige valg (veganer, vegetarer) som er koblet til holdninger og værdier.
- Meget viden og information om sundhed (fra magasiner, slankekure, forskning), som man skal navigere i og forholde sig til, hvilket kan påvirke ens valg af kost.

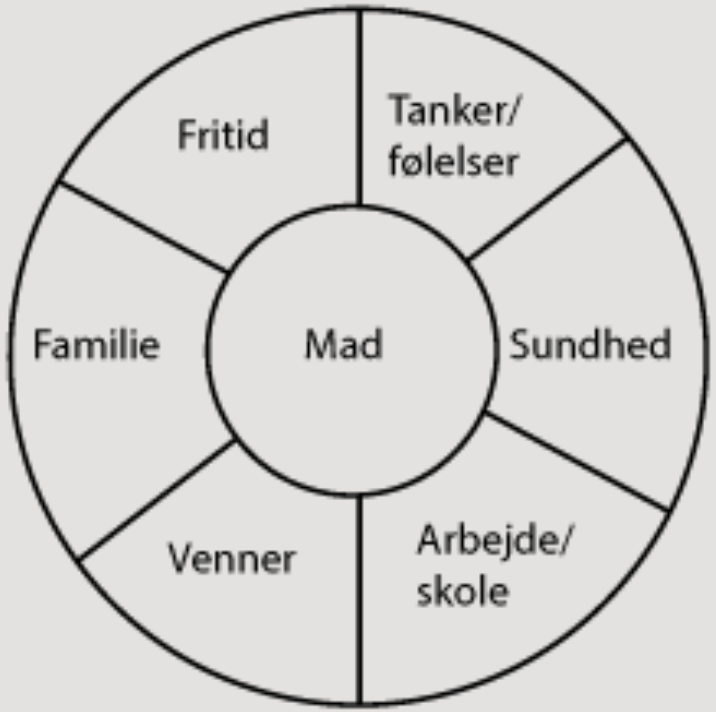
En spiseforstyrrelse er et symptom på at man ikke har det godt

Disponerende faktorer

Køn, alder, erhverv, familieforhold, kulturelle forhold, individuelle og psykologiske faktorer, genetik/arvelighed, autisme (pigeprofil), mm.

Udløsende faktorer

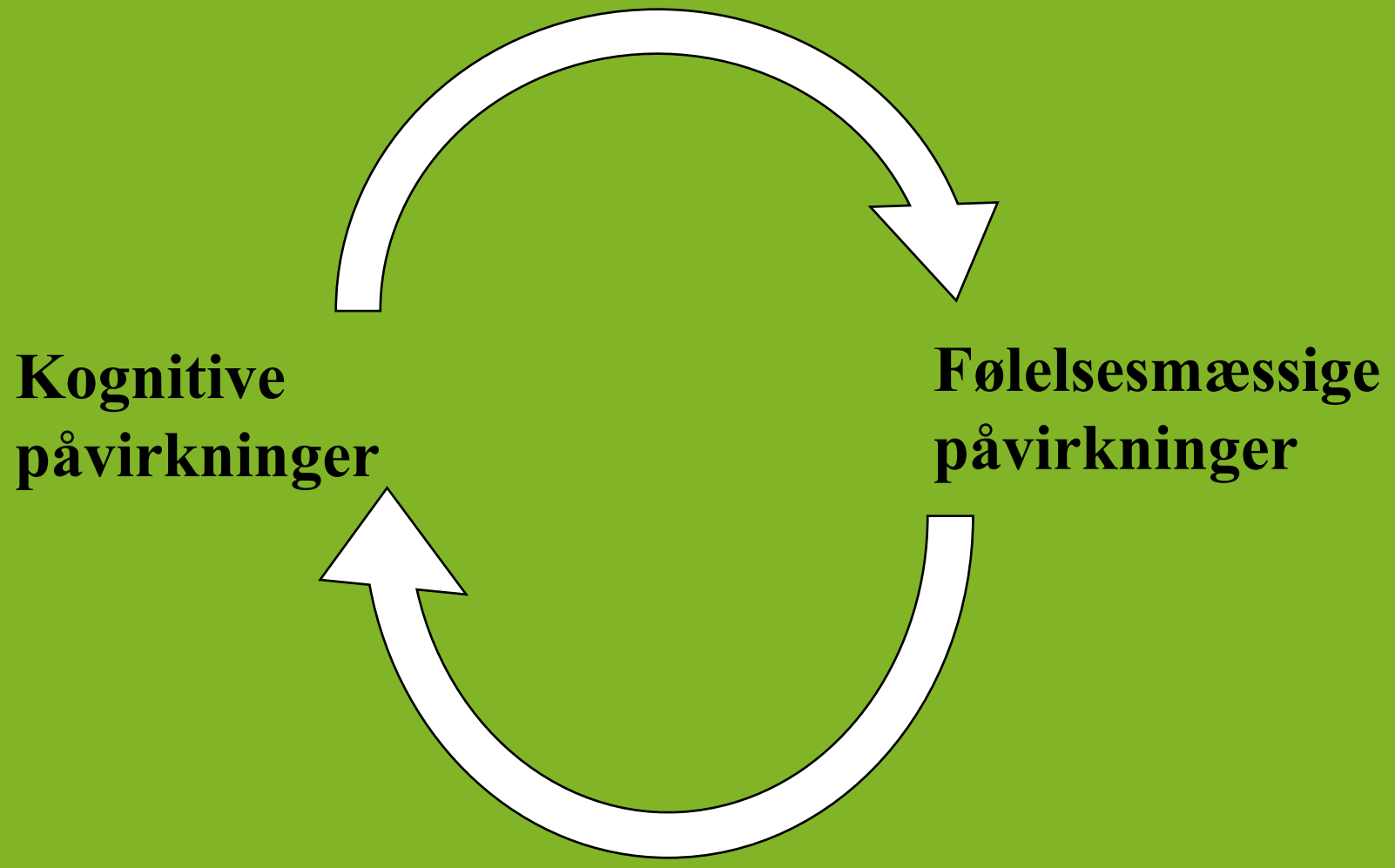
Slankekur/vægttab, følelsesmæssige belastninger, overgang til voksenlivet, skoleskift, flytte hjemmefra, skilsmisse, tab/svigt, pubertet, depression, elitesport, mobning, mm.



Inspireret af Professor Finn Skårderud

Risikofaktorer

- Social tilbagetrækning.
- Overoptagethed af udseende, motion, kost og vægt.
- Undgåelse af sociale sammenhænge med mad.
- Familiemæssige belastninger/dynamikker.
- Drastiske ændringer af motionsvaner.
- Pludselige, store kropsforandringer.
- Ekstrem perfektionisme.


Kognitive
påvirkninger
Følelsesmæssige
påvirkninger

BINGE
EATING
DISORDER

SYNLIGE OG USYNLIGE FAKTORER

Synlige tegn: fysiologiske forandringer/afvigelser fra normalen
- fx over- og undervægt, temperatur- og hudforandringer, etc.

Usynlige tegn: indirekte påvirkninger såsom
koncentrationsbesvær, søvnbesvær, svære følelser, etc.

Hvordan kan man gribe de synlige og usynlige tegn an i praksis?

Samtaler om krop, kost og motion

Erfaringer og perspektiver

headspace
- nogen at tale med

//www.headspace.dk

At spørge åbent og nysgerrigt

headspace
- nogen at tale med

//www.headspace.dk

Sprog og invitationer

”Jeg får dårlig samvittighed når jeg spiser en banan”
”Jeg er ikke sulten mere”
”Jeg har kastet meget op den sidste uge”
”Jeg træner rigtig meget”
”Jeg er begyndt at læse rigtig meget om sundhed”
”Jeg har besvimet meget på det sidste”
”Jeg har tabt mig rigtig meget”
”Jeg har konstant ondt i maven/hovedet”

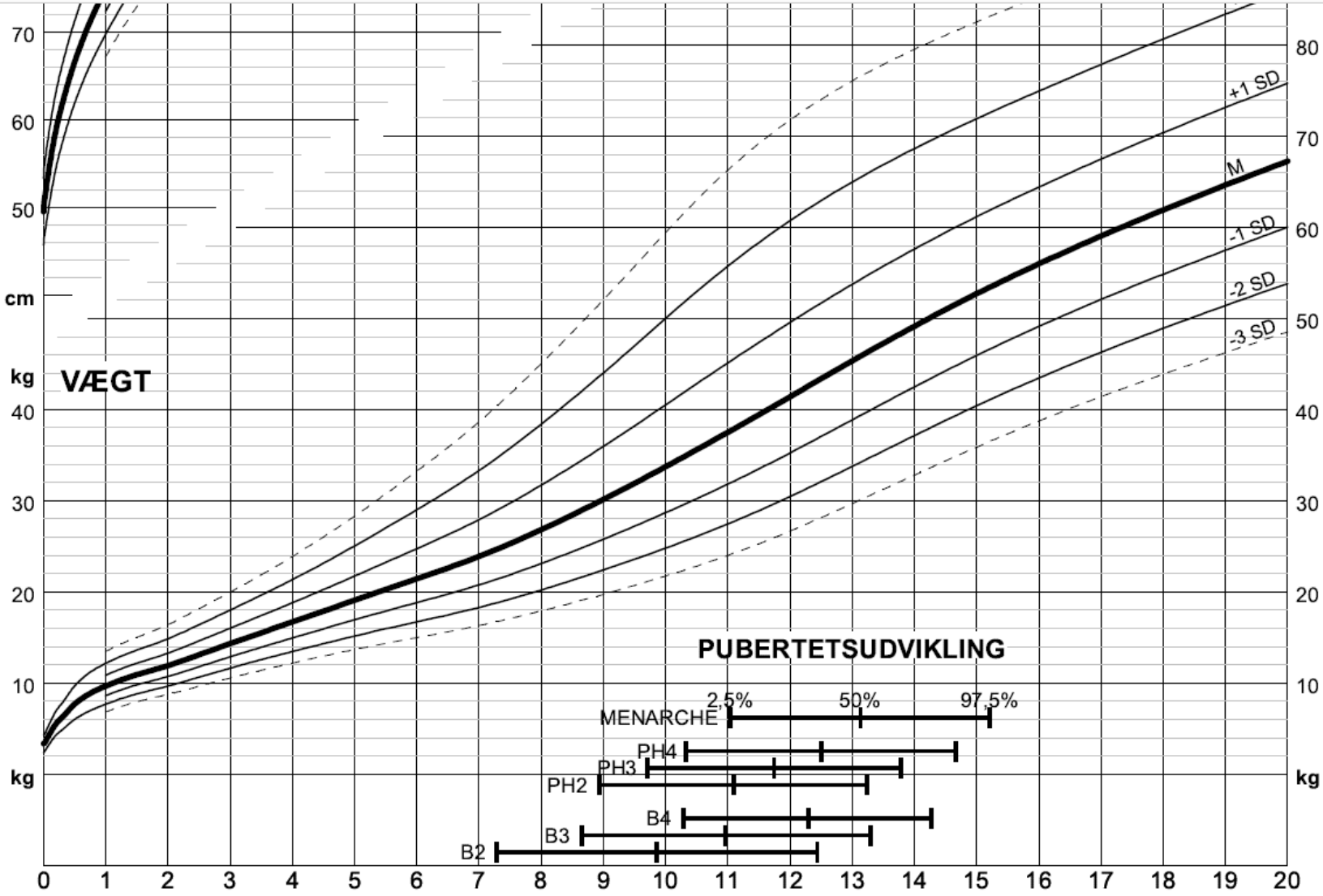
Adfærd og handlinger

Definition af sundhed: Er barnet/den unge begyndt at have mange regler og restriktioner?

Regelmæssighed : Undersøge barnets/den unges og familiens spisemønstre på en dag.

Forandringer: Hensigtsmæssige forandringer og uhensigtsmæssige forandringer.

Sociale valg: Undersøge barnets/den unges til- og fravalg af sociale aktiviteter.



Tinggaard J et al. Acta Paediatr Scand 2014.
Aksglaede L, Sørensen K, Petersen JH, Skakkebæk NE, Juul A; Pediatrics Vol. 123 No. 5 May 1, 2009

Hvad gør vi, når vi snakker med et menneske, der oplever udfordring om krop, kost og motion?

- Vi er åbne og nysgerrige på barnet/den unges perspektiver.
- Vi inddrager forældre, lærere eller andet netværk, der kan hjælpe.
- Vi er opmærksomme på at alle har et medansvar i at hjælpe, men det kræver en fælles indsats.
- Vi fortæller barnet/den unge, at vi er bekymrede og gerne vil hjælpe.
- Vi har tålmodighed – det kan tage tid at hjælpe og få barnet/den unge med i processen.
- Vi er opmærksomme på at relationen er altafgørende og opbygger tryghed og tillid.
- Vi spørger os selv hvad succeskriterierne er og husker på at det at række hånden ud kan have mange former.

”Ydmyg spørgen er den ædle kunst, der består i at få den anden til at fortælle frit, at stille spørgsmål, som man i forvejen ikke kender svaret på, og at opbygge en relation baseret på nysgerrighed og interesse for den anden.”

(Schein, 2013)

headspace

Et initiativ under:
Det Sod[illegible] Netværk

Samfundstendenser

Med inspiration fra podcasten fra P1 *Brinkmanns briks: Krop og spiseforstyrrelser.*

Fitnesscentre fandtes ikke for 40 år siden - udviklingen er gået stærkt og unge mennesker benytter dem hyppigere.

Sociale medier – kropssammenligninger, øget fokus på mad osv. -> giver et stort indblik i andres liv og valg, som kan påvirke ens tanker om sig selv og sine egne handlinger negativt.

Kroppe har altid fyldt i alle kulturer -> tidligere: prestige at være tyk, senere: alles ønske at være tynde, nu: målet er at se stærk og sund ud.

Stort fokus på sundhed i samfundet, som skaber forvirring for individer.

Spørgsmål
Refleksioner
Kommentarer
Diskussion

THANK YOU