



METODER OG TILGANGE

SPISEFORSTYRRELSER

Spiseforstyrrelser bliver tit betegnet som en mestringsstrategi og en måde at få kontrol og orden på et indre kaos, der kan lindres med fx mad, restriktioner eller omfattende motion. Man kan være genetisk eller miljømæssigt disponeret for at udvikle en spiseforstyrrelse. Men ofte vil der være en udløsende faktor som fx negative kommentarer om krop og vægt, eller en livsbegivenhed, der fører til en psykisk belastning.

Det er vigtigt som fagperson at være nysgerrig på, hvorfor spiseforstyrrelsen er blevet et brugbart værktøj – og man skal gå til den unge med sin bekymring, men uden at dramatisere. Man må dog godt være vedholdende, for et menneske, der har en begyndende problematik omkring mad og krop, vil typisk afvise det.

Spiseforstyrrelsen har en indbygget ambivalens, fordi man får en følelse af kontrol og noget, man er god til, men det kan samtidig være forbundet med stor skyld og skam.

Det kan være svært at forebygge spiseforstyrrelser, men vær bl.a. opmærksom på, hvordan du italesætter mad, vægt og kropsopfattelser i det daglige.

Lad være med at rose vægttab eller komme med kommentarer om vægtøgning eller spisevaner. Forsøg i stedet at italesætte hvordan kroppe ændre sig - særligt i teenageårene - og at kroppen har brug for mad for at kunne fungere.

Det er også en god ide at tale om, hvilke kropstyper, man ser på sociale medier, om redigerede eller manipulerede billeder, og om, at algoritmer hurtigt lærer at vise det samme indhold om og om igen - også problematisk indhold om spiseforstyrrelse og selvskade.

Som professionel skal man skærpe sin opmærksomhed, hvis man oplever, at en ung får et restriktivt forhold til mad og motion, og at der bliver opbygget flere og flere regler op omkring spisning.



Spiseforstyrrelsen er en måde at få kontrol over livet. Og på en måde kan den også være med til at forsimple livet, fordi det bliver kogt ned til 'skal jeg spise, skal jeg ikke spise?', 'hvor meget eller hvor lidt skal jeg spise?' og 'hvor meget skal jeg motionere?'

Berit Barnard, socialpædagog på Botilbuddet Windsor - et specialiseret tilbud til mennesker med spiseforstyrrelser, i Socialpædagogernes podcast

HYPPIGSTE FORMER FOR SPISEFORSTYRRELSER

- ➔ **Anoreksi:** Restriktiv spisning med et stort fokus på vægt og kalorier, der i det værste tilfælde kan føre til livstruende lav vægt. Anoreksi er den psykiske sygdom, der har højest dødelighed
- ➔ **Bulimi:** Tvangsoverspisninger med kompenserende adfærd som opkastninger, omfattende motion eller afføringsmiddel
- ➔ **Binge Eating Disorder (BED):** Tvangsoverspisninger uden kompenserende adfærd. Forskning peger på, at mennesker, der har været udsat for traumer i barndom og ungdom, for eksempel overgreb eller omsorgssvigt, er særligt udsatte for at udvikle BED
- ➔ **Ortoreksi:** Et overdrevet og tvangspræget fokus på sund livsstil, kost og motion. Det sunde bliver så at sige usundt. Der er ikke på samme måde fokus på den tynde krop som ved anoreksi. Ortoreksi er ikke anerkendt som diagnose.
- ➔ **Megareksi:** Et overdrevet og tvangspræget fokus på motion og at opbygge muskelmasse. Rammer primært yngre mænd. Er ikke anerkendt som spiseforstyrrelse, men falder i kategori med dysmorfofobi (også kaldet body dysmorphic disorder), hvor man har et forvrænget billede af egen krop og udseende





METODER OG TILGANGE

SPISEFORSTYRRELSER

KORT REFLEKSION

REFLEKTÉR OG SKRIV NED

- ➔ Er du opmærksom på, hvordan du taler om mad, vægt og kropsopfattelser med de mennesker, du arbejder med?
 - ➔ Hvad vil du i fremtiden være endnu mere opmærksom på ift. snak om mad, vægt og kropsopfattelser?
- ➔ Hvor meget ved du om billedredigering, algoritmer og digitale fællesskaber?
 - ➔ Hvis du har brug for mere viden – hvor eller hos hvem kan du få denne viden?
 - ➔ Hvad vil det give dig at vide endnu mere om fx billedredigering og algoritmer?

MERE VIDEN

OG INSPIRATION

- ➔ Artikel fra Socialpædagogen – [Åben dialog, adfærdsterapi og berøring: Sådan arbejde de på botilbuddet Windsor](#)
- ➔ Socialpædagogernes podcast – ['Når selvskade er en strategi'](#)
- ➔ Bog af Bille Sterll – ['Når maden tager magten – En bog om spiseforstyrrelser'](#)
- ➔ [Foreningen Spiseforstyrrelse og Selvskade](#)
- ➔ [Dansk selskab for spiseforstyrrelser](#)



NOTER



SPØRGSMÅL TIL FAGLIG REFLEKSION

OVER SOCIALPÆDAGOGERNES PODCAST OM SPISEFORSTYRRELSER

KOM GODT I GANG

- ➔ Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast 'Metoder og tilgange: Spiseforstyrrelser' fra d. 29. februar 2024.
- ➔ Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, fx Apple Podcasts, Google Podcasts, Podimo, Spotify eller en anden podcast app. Her søger du efter 'Socialpædagogerne' og vælger den rette episode. Du kan også finde episoden på www.sl.dk/podcast
- ➔ Hvis du har brug for det, så læs side 1 og 2, som giver et oprids af de vigtigste læringer.
- ➔ Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger eller faglige netværk.

REFLEKSIONSØVELSE

- ➔ Reflektér: Hvilke pointer fra podcasten giver mening i din/jeres hverdag – og hvorfor?
- ➔ Tænk på en borger/beboer fra din arbejdsplads, som viser tegn på en spiseforstyrrelse eller et problematisk forhold til mad, krop og vægt? Reflektér og skriv ned:
 - ➔ På hvilken måde kommer dette til udtryk?
 - ➔ Bruger vedkommende spiseforstyrrelsen som en mestringsstrategi - og i så fald for hvad?
- ➔ Reflektér og diskutér:
 - ➔ Hvordan kan I arbejde med at spørge ind til årsagerne til, at en borger/beboer bruger mad eller motion som en mestring?
 - ➔ Hvordan kan I sammen med borgeren/beboeren hjælpe med at belyse årsagerne til restriktioner/overspisning/opkastning eller overtræning?
- ➔ Skriv ned: Hvilke 1-2 konkrete ting, vil du ændre i din praksis nu og her med tanke på det, du har reflekteret over?

