



SPØRGSMÅL TIL FAGLIG REFLEKSION

OVER SOCIALPÆDAGOGERNES PODCAST OM SPISEFORSTYRRELSER OG DIAGNOSER

KOM GODT I GANG

- Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast 'Spiseforstyrrelser og diagnoser' fra d. 30. maj 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 2, som giver et oprids af vigtige 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 i perioder (eller ofte) har et problematisk forhold til mad. Reflektér og skriv ned:
 - Hvordan kommer det til udtryk – og hvad tror du er årsagen?
 - Hvordan griber du disse perioder an i dit arbejde med personen? (Hvad siger du? Hvad gør du (ikke)? etc.)
 - Hvad kunne være med til at skabe en positiv ændring i disse situationer? (Fx ændrede spisesituationer, måden, der tales om mad i plenum etc.)
- Tænk på en borger/beboer fra din arbejdsplads, som har udfordringer med sensorisk spisning eller firkantede regler omkring mad. Reflektér og skriv ned:
 - Hvordan kommer til det udtryk? (Hvori ligger de sensoriske udfordringer, hvilke regler stilles op etc.)
 - Hvordan håndterer du vedkommendes ubehag ved særlige typer af mad eller stærke holdninger til, hvordan mad skal spises? (Hvad siger du? Hvad gør du (ikke) etc.)
 - Hvordan kunne man skabe en positiv forandring for borgeren? Hvad ville personen have gavn af? (Mere fleksibilitet ift. måltidssituationer, et øget fokus på at tilrettelægge spisesituationen, så I i højere grad tilgodeser borgerens behov? Etc.)
- Skriv ned: Hvad er 1-2 pointer, du vil tænke over i dit arbejde med borgeren fremadrettet?





DET SKAL DU VIDE OM

SPISEFORSTYRRELSER OG DIAGNOSER

Samspelet mellem spiseforstyrrelser og anden psykisk sygdom er kompleks. Hos nogen vil en underliggende psykisk sårbarhed bidrage til, at spiseforstyrrelsen udvikler sig – hos andre vil det være omvendt. Her er det spiseforstyrrelsen, der skubber til sårbarheden.

Angst og depression er de psykiske lidelser, der hyppigst optræder sammen med en spiseforstyrrelse, og der kan nemt opstå et meget uhensigtsmæssigt mønster.

For eksempel vil overspisninger aktivere hjernens belønningscenter, så det i øjeblikket føles positivt og som en mestring af svære følelser. Men overspisninger vil ofte føre til selvbekendelse, negative tanker og ængstelighed for, hvad andre måtte tænke - alt sammen noget, der kan være med til at øge sårbarheden for depression og angst.

Mennesker med ADHD og autismespektrumforstyrrelser er særligt udsatte for at udvikle en spiseforstyrrelse - især anoreksi. Det skyldes et væsentligt overlap i symptomer og forholdet til mad og spisning.

Fx kan en sensorisk følsomhed hos mennesker med autisme medføre forstyrret spisning og en sårbarhed over for bestemte fastheder i maden; hvad man kan spise og hvad der kan spises sammen. Dertil kommer en vis rigiditet i, at ting helst skal være på en bestemt måde, hvilket også gælder altså også mad. Derfor kan det være en god ide at have en mere fleksibel tilgang til mad, når der er autisme og sensorisk følsomhed på spil.

Både for ADHD og autisme gælder det også, at det kan være svært at mærke sult og mæthed. Her kan det være en god idé at hjælpe personen med at rammesætte måltider; fx huske at spise om morgenen og i passende mængder.



Som socialpædagog skal man være opmærksom på, at det for nogen kan være voldsomt ubehageligt at spise. Så det er ikke kun et spørgsmål om, at de ikke vil. Hvis vi selv bliver for firkantede og rigide, risikerer vi at skabe mere modstand

Loa Clausen, psykolog og seniorforsker i Børne og Ungdomspsykiatrien på Aarhus Universitetshospital

ADHD / AUTISME

OG SPISEFORSTYRRELSER

- ➔ Vær opmærksom på at visse typer mad kan virke overvældende eller ubehagelige
- ➔ Vær fleksibel omkring hvad der skal ligge på tallerkenen
- ➔ Hav klare rammer omkring spisesituationer. Det er med til at skabe ro
- ➔ Lav klare aftaler omkring, hvad der skal spises i løbet af en dag, og hvor ofte
- ➔ Spørg ind til, hvordan du som fagperson kan støtte og hjælpe i spisesituationer

MERE VIDEN

OG INSPIRATION

- ➔ Socialpædagogernes Podcast - [Metoder og tilgange: Spiseforstyrrelser \(sl.dk\)](#)
- ➔ Artikel fra Socialpædagogen - [Autisme-diagnosen er ændret - sådan arbejder du med ASF \(sl.dk\)](#)
- ➔ Mit Faglige Fokus - [Gitte Johannesen hjælper børn og unge med at slippe fri af spiseforstyrrelsen](#)
- ➔ Undersøgelse fra Region Midt (2022) – [Autistiske kvinder med anoreksi eller atypiske spiseforstyrrelser](#)
- ➔ Fagligt tema fra Social- og Boligstyrelsen – [Spiseforstyrrelser og autisme](#)

