

# Landskonferencen for sundhedsplejersker



foreningen  
spiseforstyrrelser  
& selvskade

# Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade

Patientforening - vi repræsenterer de berørte og deres pårørende

Gratis rådgivning til alle

Videnscenter

Politisk arbejde

Behandling og støttetilbud

Forebyggende indsatser

30 ansatte og ca. 200 frivillige

Se alle tilbud på [www.spiseforstyrrelse.dk](http://www.spiseforstyrrelse.dk)



# Conni Stenstrup Hagensen

- Uddannet socialpædagog, Psykoterapeut MPF, mindfulness-instruktør samt supervisor.
- Behandler og underviser i Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.
  - Tidlig opsporing af spiseforstyrrelser og selvskade
  - Behandling af tidlig anoreksi og bulimi samt BED
  - Pårørendeseminar
  - Sundhedstjek med modeller
- Erfaring fra Ungdomspsykiatrisk afdeling. Døgninstitutioner samt tidligere leder af Cafe HUSRUM; samtalegrupper for psykisk sårbare unge/voksne.
- Egen psykoterapeutisk praksis.





# Den næste time:

1. Vores målgruppe
2. Hvem henvender sig - og med hvilke problematikker
3. Hvilke principper rådgiver vi ud fra.
4. Hvilke tendenser ser vi – ny viden
5. Spiseforstyrrelser som markør for mistrivsel
6. Hvordan forstår vi begrebet ”spiseforstyrrelse”



# Hvem henvender sig?

Berørte og pårørende:

- De unge henvender sig især på chat og SMS
- Forældre henvender sig især på telefon
- Både berørte og pårørende kommer til 1:1 samtaler i vores rådgivning

OBS! Ingen øvre eller nedre aldersgrænse



# Brugerne henvender sig med temaer som:

Mistanke om spiseforstyrrelser – hvad skal jeg gøre med min bekymring?

Hvordan får jeg hjælp?

Jeg har trang til at skade mig selv

Det er svært at være i behandling

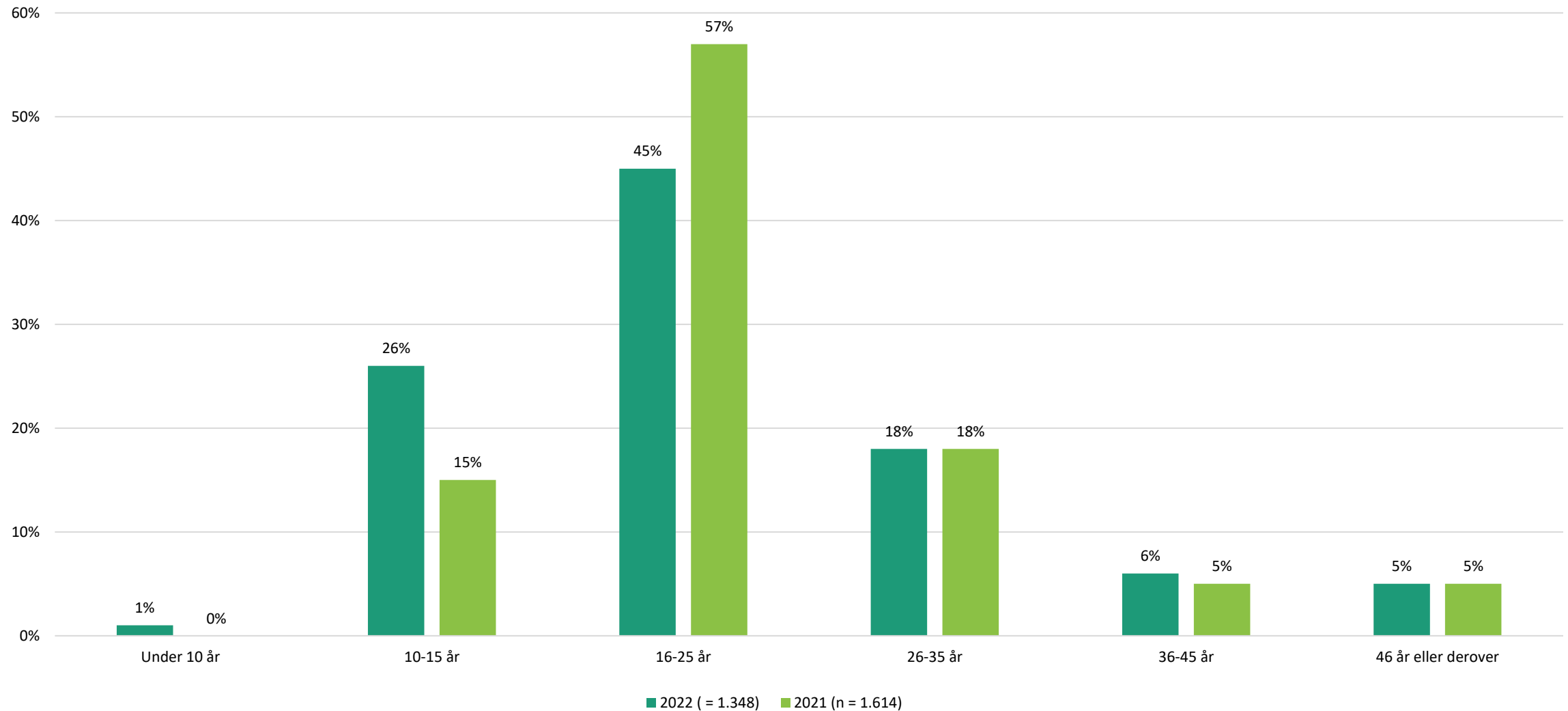
Jeg oplever tilbagefald

Spiseforstyrrelsen er forværret

Jeg er bekymret for mit barn, ven, kæreste, søster osv.



# Tendenser fra vores rådgivning



# Vores metodiske ståsted



Mennesker må forstås i relation til den kultur, de befinder sig i



Vi antager, at de berørte er eksperter på deres eget liv



Vi er optagede af at fremme agentheden - at undersøge de berørtes perspektiv



Vi adskiller problemet og personen (eksternaliserer)






# Hvilke principper rådgiver vi ud fra?

## Grundantagelser i rådgivningen:

- Vi tilbyder en støtteorienteret samtaleform, hvor rådgiverne støtter brugerne i at hjælpe sig selv
- Vi anser samtaler som en bevidstgørelsesproces, hvor brugerne inspireres til at gøre sig nye refleksioner og tanker
- Vi står på, at brugerne gennem italesættelser af tanker, følelser og handlinger kan observere og undersøge deres eget perspektiv - og deri finde svar, motivation, ressourcer og handlemuligheder
- Vi tror på, at det i sig selv har en lindrende effekt, at brugerne oplever, at de bliver lyttet til

# Tilgang til vores brugere



Vi ved ikke noget før  
vi har spurgt!

- Vi har tillid til at brugerne selv kender svarene
- Vi betragter brugeren som ekspert i eget liv
- Vi har respekt for brugerens viden

En tilgang der giver brugeren ejerskab for at løse sine udfordringer og dilemmaer

P3

DR



**Kom nu. Du kan godt, ikk'!**





*”Det kan dokumenteres relativt klart, at forventningspresset på unge er større, end det nogensinde før har været.”*

Sociolog Morten Ejrnæs



# Kendetegn ved vores samtdskultur

Fra forbudssamfund (regler) til påbudssamfund (idealer)

Konstant optimering, udvikling, selvrealisering og sundhed

Ansaret for succes og fejl ligger hos individet selv

# Forskellige spiseforstyrrelser

ANOREKSI

BULIMI

BINGE EATING  
DISORDER  
(BED)

ARFID

*Selektiv spising*

*Sansesensitivitet*

*Fører ofte til under- eller  
fejlernæring*

*Har ikke forstyrret kropsbillede  
og frygter ikke vægtøgning*

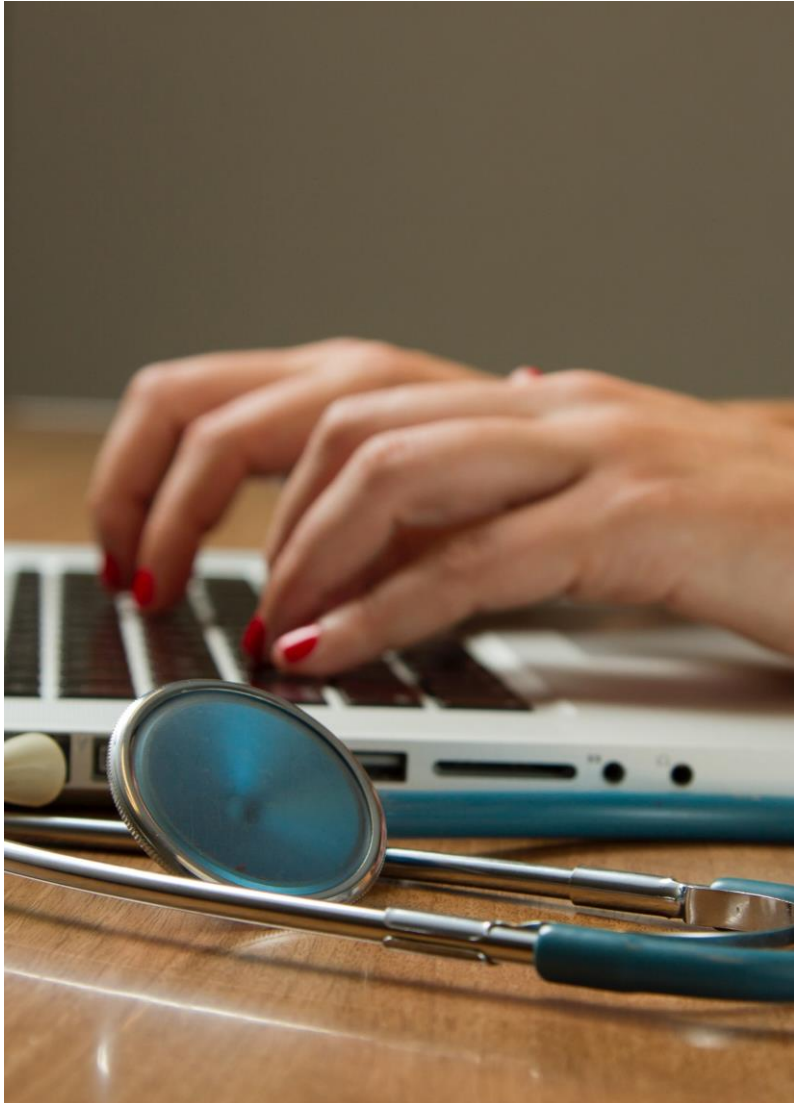
ORTOREKSI

*Ekstrem optagethed af sundhed, undgåelse af mange fødevarer, ofte  
overdreven træning*

MEGAREKSI

*Fokus på muskelmasse, forstyrret kropsbillede, daglig intens  
styrketræning, evt. steroider, rammer oftest mænd*





# Diagnosticering af børn

- Diagnosekriterierne er ens for børn og voksne
- Det kan være nødvendigt at justere dem i forhold til barnets alder og udviklingsmæssige forhold
- Børn og unge har ikke den samme adgang til mad som voksne, hvorfor overspisninger typisk vil være mindre hyppige og bestå af mindre mængder mad
- Anbefalinger:
  - At der sættes en lavere tærskel for frekvensen af overspisningsepisoder hos børn og unge
  - At der lægges vægt på oplevelsen af kontroltab – ”at have svært ved at stoppe undervejs”
  - Fokus på her-og-nu

# Spiseforstyrrelser er forskellige, men der er visse fællestræk

## Kritiske tanker mod sig selv

Ønske om vægttab

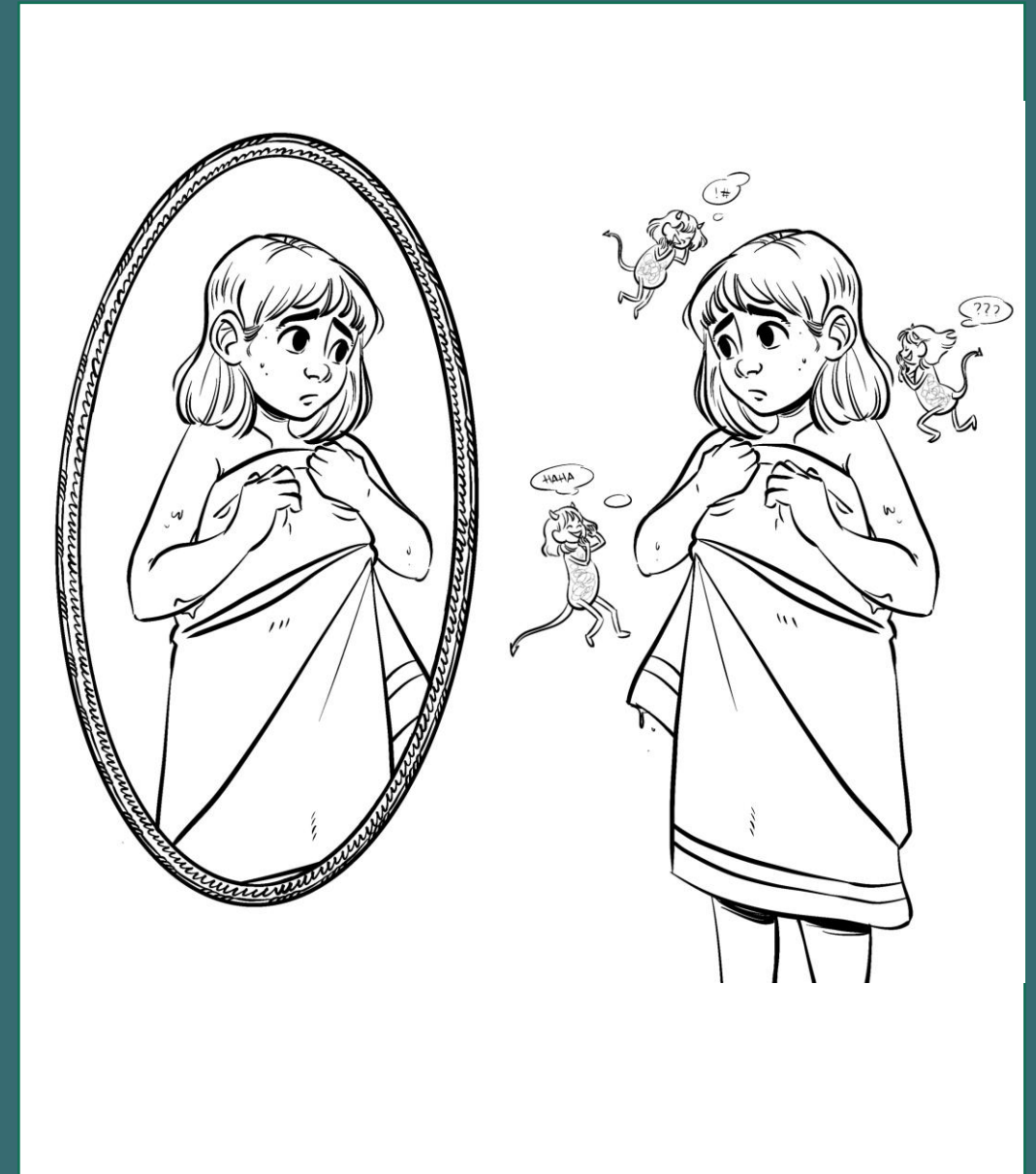
Vægt og figur er altafgørende for selvopfattelsen

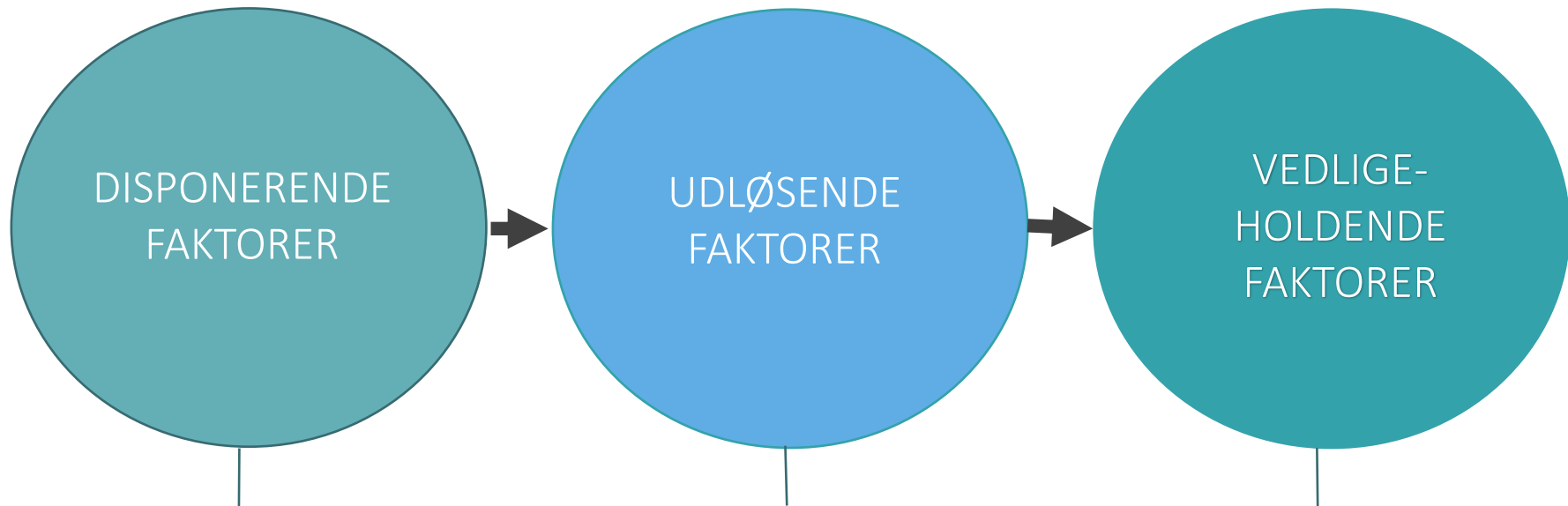
Mad, krop og vægt optager stort set al opmærksomhed

Skamfuldhed og skyldfølelse

Stort ønske om kontrol

Typisk debut i teenageårene





F.eks.

- Kulturelle forhold omkring krops- og skønhedsideal
- En følelse af ikke at være god nok
- Belastende familiemæssige forhold fx alkoholmisbrug
- Perfektionisme
- Stor opmærksomhed på vægt, mad og krop i familien
- Eliteidrætsudøvere, fotomodeller

F.eks.

- Ændrede livsvilkår fx skilsmisse, skoleskift
- Tab, svigt og konflikter i familie
- Pubertet (kroppen udvikles/forandre sig)
- Ensomhed og mobning
- Kritiske kommentarer på krop/vægt

F.eks.

- Oplevet gavn af symptomerne fx kontrol
- Omgivelsernes reaktioner
- Øgede selvkritiske tanker
- Identitet – hvem er jeg ellers?
- Opretholdelse af det perfekte jeg



# Spiseforstyrrelsen som en snylter



# Spiseforstyrrelsen som mestringsstrategi

De har en **væsentlig funktion** i personens liv – den giver ‘mening’..

Den **umiddelbart bedste løsning** på en vanskelig livssituation.

Senere bliver løsningen til **problemet**

Spiseforstyrrelsen inviterer sig ofte ind i personens liv i en periode med **svære livsomstændigheder**.



# Spiseforstyrrelsen som ven

- Give ro – for en kort stund. En pause fra negative tanker
- Egenomsorg
- Reducere stress
- Regulere svære følelser
- Et frirum
- Et oprør

“Jeg føler, at det giver mig noget ‘mig tid’ – noget **omsorg**”

“Den voldsomme mæthed er det, jeg jagter. Den gør mig **afslappet** og **giver trøst**”

”Alt dårligt forsvinder”



# Ambivalens

## Spiseforstyrrelsen eller selvskade som ven

*Du giver mig en følelse af kontrol*

*Du hjælper mig med at håndtere svære følelser*

*Du gør mig særlig og giver mig succes med noget*

*Du giver mig ro i hovedet*

## Spiseforstyrrelsen eller selvskade som fjende

*Du ødelægger min krop*

*Du ødelægger mit forhold til venner og familie*

*Du ødelægger min fremtid*

*Du forhindrer mig i at være glad*

*Du gør, at jeg hele tiden er træt og udmattet*





# Telefonisk sparring

Ring på telefon **78 79 35 29**

Skriv en mail til **info@spiseforstyrrelse.dk** med en kort beskrivelse af, hvad du behøver hjælp/ sparring til samt dine kontaktoplysninger

Du kan forvente sparring indenfor 5 hverdage



Tak for i dag



foreningen  
spiseforstyrrelser  
& selvskade