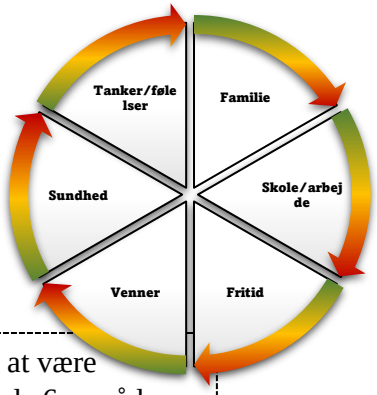
Opsporing spiseforstyrrelse

Formål med guiden
Formålet med denne guide er at understøtte din afdækning af, om der er en bekymring for den unges forhold til mad, krop og træning, som du bør være opmærksom på.

Introduktion til samtalen
Indled med din bekymring, de nævnte spørgsmål i temaerne nedenfor er tænkt som hjælpespørgsmål, som kan understøtte din samtale, hvis du fx har svært ved at få samtalen i gang, eller du har brug for at blive mere konkret.

Temaerne er beregnet til at understøtte din faglige vurdering, så du får afdækket det relevante om spiseforstyrrelsen til at udfylde henvisningsskemaet.



Indled samtalen ved at fortælle om din bekymring. Det opfattes sjældent negativt at være bekymret. For at komme hele vejen rundt sammen med den unge, kan du benytte de 6 områder, (familie, skole/arbejde, fritid, venner, sundhed, tanker/følelser) til at hjælpe dig med at fokusere på hvordan problematikkerne påvirker den unge i hverdagen.

Formålet med samtalen
Det er vigtigt, at du er tydelig omkring formålet med samtalen, og at du beder om lov til at spørge ind til den unges trivsel og forhold til mad, krop og træning.

Efter hvert tema kan du bede den unge om at vurdere alvorligheden af det beskrevne

Tema 1: Kropsopfattelse og selvværd
For mange unge fylder krop og udseende meget i tankerne. Er det ok med dig, at vi taler lidt om dine tanker og følelser i forhold til kroppen?
Hvilke ord og tanker kommer op, når du ser dig selv i spejlet?
Hvordan kan man se på dig, at du er glad og trives som den, du er? Har du et bestemt kropsideal, du ser op til og gerne selv vil nå?
Kan du styre dine tanker væk fra krop og kost? Hvor ofte sammenligner du dig med andre? Oplever du, at dit kropsbillede begrænser dig på nogen måde?

0-2	3-7	8-10

Tema 2: Spisemønstre og kontrol
Mad har stor betydning for, hvordan vi går og har det fysisk og psykisk.
Hvor meget og hvor ofte tænker du på mad, kalorier og vægt?

Vil du fortælle mig lidt om, hvad du typisk spiser og drikker i løbet af en dag?
Hvad tænker du om dine spisevaner?
Er der noget mad, du ikke spiser eller prøver at undgå at spise? Er der noget, du er afhængig af at få hver dag? Sker det, at du bliver ved med at spise, selvom du ikke er sulten? Fravælger du nogle gange sociale arrangementer, fordi de involverer spisning?

Hvad tror du, dine spisevaner hjælper dig til at kunne? Taler du med andre om dine spisevaner?

0-2	3-7	10

Tema 3: Kompenserende adfærd
Mange oplever indimellem at spise for meget eller for lidt og få dårlig samvittighed bagefter.
Sker det, at du bliver ved med at spise, selvom du ikke er sulten? Eller at du ikke spiser selvom du er sulten?
Kender du til at få dårlig samvittighed efter et måltid, hvis du synes, du har spist for meget/for lidt eller forkert? Hvis ja, hvad gør du så? Og hvad gør du så bagefter?
Har du tænkt over, hvem eller hvad, der kunne hjælpe dig til at spise tilpas?

0-2	3-7	10

Tema 4: Træning og fysisk aktivitet
Nogle gange kommer fritidsaktiviteter til at fylde for meget.
Kan du fortælle mig lidt om, hvad du laver i din fritid?
- Hvilke aktiviteter prioriterer du højest? Hvorfor?
Dyrker du sport eller anden træning? (Hvis ja) Hvad synes du, at du får ud af din sport/træning?
- **Synes du, at du dyrker for lidt, passende eller for meget træning/sport?**
- Træner du, hvis du føler dig sløj, eller har en skade?
- Prioriterer du nogle gange træning over sociale arrangementer?

0-2	3-7	8-10

I hvilken grad vurderer du overordnet at problemet påvirker dit liv?

0-2	3-7	8-10

Vurdering:

Hvis alle 4 temaer vurderes grønne -> afslut her, vær fortsat opmærksom i en periode, men bekymringen om forstyrrelse af spisning er ikke aktuel pt.

1 eller flere gule/røde -> gå videre og afklar med den unge og din nærmeste leder hvad næste skridt er.

Mere end 2 røde -> guide den unge videre til egen læge, overvej om der er behov for en underretning eller anden aktiv handling.

Egne noter:

Opmærksomhedspunkter:

Nedenfor er en række signaler, som du kan være opmærksom på i mødet med unge som udviser forstyrrelser omkring spisning. Det er ikke tænkt som spørgsmål du direkte skal afdække, men som viden du kan bruge til at afklare jeres bekymring. Du kan se og lytte efter tegnene undervejs i samtalen.

Signaler:

Tema 1

• Forstyrret kropsbillede: Personen føler ubehag ved at se sin krop i spejlet og har meget selvkritiske tanker. Han/hun opfatter sig selv som tyk, selvom vedkommende er tynd/normalvægtig.
• Udeblevne menstruationer: Udeblevne menstruationer de seneste 3 måneder (forudsat tidligere menstruation).
• Utilfredshed med vægt: Personen er utilfreds med sin vægt og har et stort ønske om at tabe sig. Han/hun påvirkes af ændringer i vægt, hvilket kan ødelægge humør og selvværd.

Sund adfærd:
• Eventuelle ønsker om at ændre på krop og vægt er ikke altoverskyggende eller styrende for dagligdagen. Kropsopfattelsen er realistisk og påvirker ikke personens trivsel og selvværd. Personen fremstår normalvægtig.

Tema 2

• Lavt blodtryk: Besvimelser, svimmelhed, eller sortnen for øjnene.
• Psykiske symptomer: Tristhed, nedsat energi og lyst, træthed, irritabilitet, følelse af tomhed, ensomhed.
• Overoptagethed: Mad, kalorier og vægt fylder i tankerne og forstyrrer evnen til at koncentrere sig om andre ting, fx deltage i en samtale eller læse en bog.

• Fysiske symptomer: Hovedpine, mavepine, forstoppelse, lav krops- temperatur.
• Social isolation: Trække sig ind i sig selv og isolere sig socialt fra kammerater og venner.
• Spisning som et ritual: Personen planlægger og kontrollerer sit indtag af mad, fx ved at tælle kalorier og/eller konsekvent undgå specifikke fødevarer.

Sund adfærd:
• Den unge spiser en varieret kost bestående af tre hovedmåltider og evt. mellemmåltider. Hvis den unge har retningslinjer for, hvad han/hun spiser og ikke spiser, er disse ikke altoverskyggende eller styrende for dagligdagen.

• Personen trives og er ikke påvirket af fysiske eller psykiske symptomer.

Tema 3

• Kompenserende adfærd: Personen benytter kompenserende adfærd i forbindelse med svære følelser som følge af at have spist for meget eller som et fast ritual. Fx opkastninger, faste, overdreven motion, afføringsmidler, slankepiller eller vand- drivende midler.

• Negative følelser: Personen oplever jævnligt at spise for meget eller noget 'forkert'. Dette er efterfulgt af stærke negative følelser som skyld, skam, dårlig samvittighed, frygt og ubehag.

Sund adfærd:
• Personen oplever indimellem at spise for meget, men det er ikke forbundet med negative følelser eller et bestemt handlemønster efterfølgende.

Tema 4

• Tvangspræget træning: Motion/træning er et fast dagligt ritual. Personen har svært ved at aflyse sin træning og træner på trods af sygdom eller en skade. Personen bliver ængstelig, frustreret eller urolig, hvis han/hun bliver forhindret i at træne.
• Formål med træning: Personen prioriterer træning og fysisk aktivitet højt, hvilket udføres udelukkende med det formål at forbrænde kalorier eller ændre på vægt og figur.

Sund adfærd:

• Personen træner og er fysisk aktiv, fordi disse aktiviteter bringer glæde, energi, velvære og/eller socialt fællesskab. Hvis personen træner op til en konkurrence, påvirker træningen måske hans/ hendes sociale liv i en periode.

Hvordan defineres let til moderat spiseforstyrrelse

Anoreksi

- Lettere anoreksi er kendetegnet ved, at de fysiske symptomer er til stede, men ikke i alvorlig grad. Vægten er højere end 85 % af normalvægten.
- Moderat anoreksi er kendetegnet ved en stabil, men lav vægt (BMI 16-17), højere end 80 % af normalvægten, uden alvorlige afvigende blodprøver og ingen eller kun begrænset udrensende adfærd. Personens daglige liv er betydeligt påvirket.

Bulimi

- Lettere bulimi er kendetegnet ved, at de bulimiske episoder og de kompenserende handlinger er mindre hyppige (1- 8 gange per måned).
- Moderat bulimi er kendetegnet ved, at de bulimiske episoder og kompenserende adfærd er til stede flere gange ugentligt, men ikke flere gange dagligt. Personens dagligdag er betydeligt påvirket.

Overspisning (BED)
Minimumsniveauet er baseret på frekvensen af overspisningsepisoder, sværhedsgraden kan forøges for at afspejle andre symptomer og graden af funktionsnedsættelse.

- Mild: 1-3 overspisningsepisoder pr. uge.
- Moderat: 4-7 overspisningsepisoder pr. uge.