

Hjælp og opfølgning til børn/unge og familier ramt af spiseforstyrrelser

Ved Pernille Krogh Jensen
og Dorte Stieper

Program

- Indledning
- Præsentation
- Hjælp til forebyggelse og ikke behandlingskrævende spiseforstyrrelser
- Behandling af spiseforstyrrelser i psykiatrien
- Pause
- Opfølgning og rehabilitering i kommunerne
- Afrunding
- Spørgsmål og dialog

Indledning

Vores fokus:

- Behovet for hjælp før, under og efter behandling
- Familien (den ramte, forældre og søskende)
- Hvad kan kommunen gøre?

Præsentation

- Dorthie Stieper, forældrementor og mor, www.dorthestieper.dk
- Pernille Krog Jensen, psykiatrisk sygeplejerske, rådgiver i VærDig, som er et initiativ under Headspace

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 Lyng 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

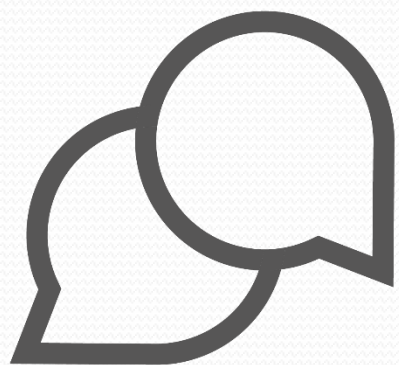
headspace
- nogen at tale med

mindU
tro, tanker & trivsel

 Psykiatritopmøde

 PsykiatriNetværket

Ungekompaset 



headspace

-nogen at tale med

DANMARK

19 centre

450 frivillige

65 ansatte



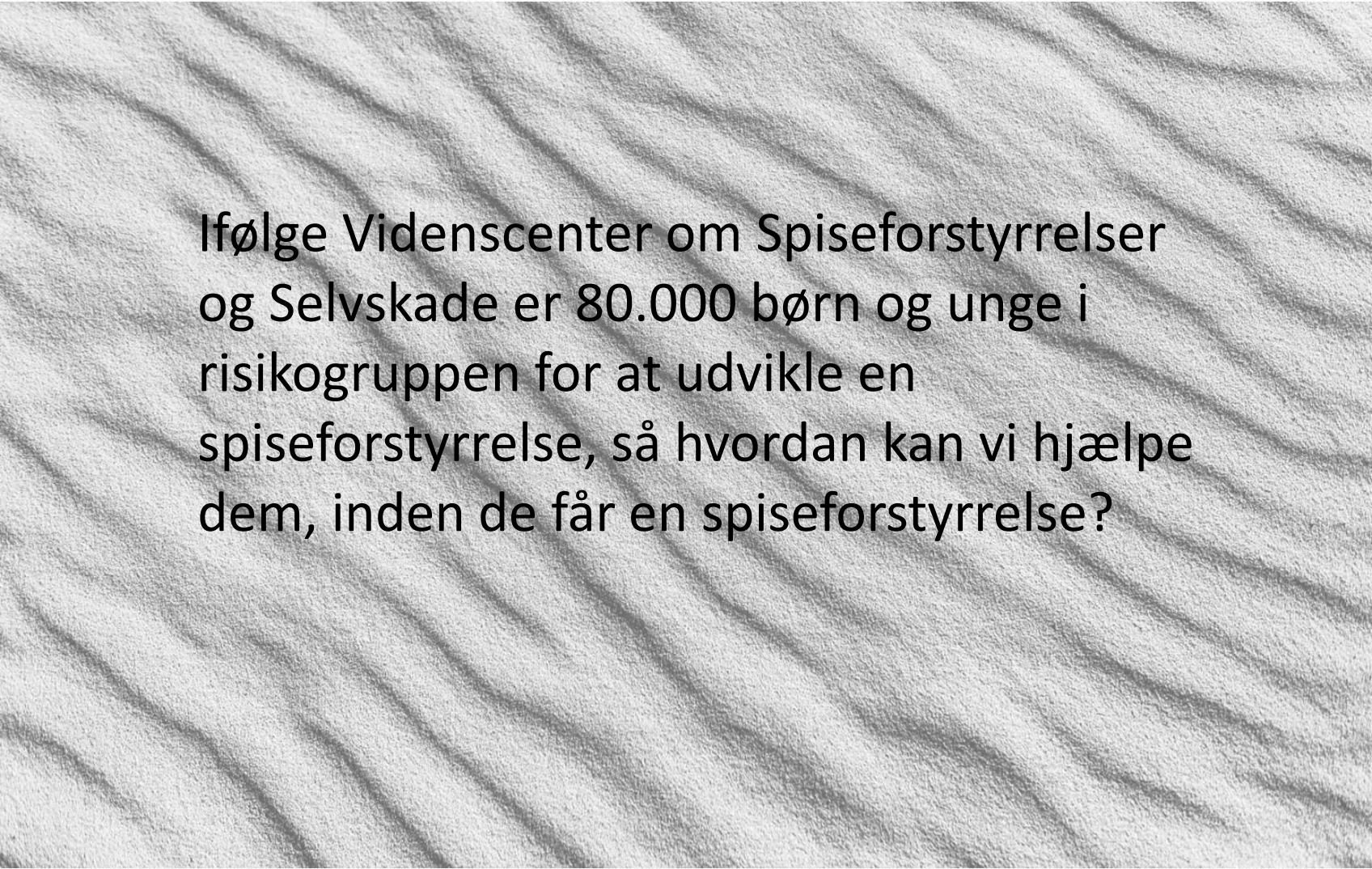
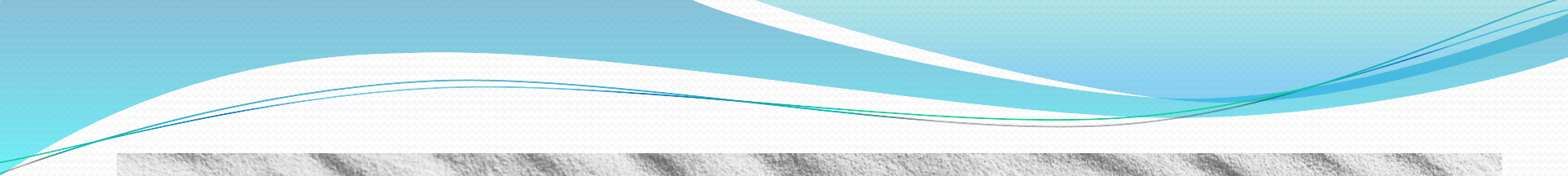


Forebyggelse af
spiseforstyrrelser.
Unge udfordringer
med krop, kost og
motion.



VærDig nationalt	Total
Antal unikke unge i VærDig-rådgivning	815
Antal unikke unge pårørende i VærDig-rådgivning	226
Antal rådgivningssamtaler med unge	2262
Antal rådgivningssamtaler med pårørende	437
Antal gruppesamtaler	50

Kilde: indeholder registreret data fra perioden 1. januar 2017 til 28. februar 2019



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

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.

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.
- Vi er bevidste om vores rolle.

Vi husker på at:

- Vi har et stort ansvar i mødet med familien/den unge.
- Ambitioner for familien/den unge kan være gode, hvis familien/den unge deler disse.
- Lytte og være nysgerrige på hvor den unge/familien er.
- Dette giver os mulighed for at hjælpe dem med at tage de passende skridt og hjælper dem til selv at kunne.

"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)



Behandling i psykiatrien

- Kriterierne for børn og unge for at få behandling i psykiatrien
- Visitation
- Døgnbehandling
- Dagbehandling
- Ambulantbehandling, som langt de fleste bliver tilbudt





Pause

Dilemmaer og omkostninger

- FBT-behandlingen i psykiatrien = forskydning af opgaven til forældre og kommune
- Hvad betyder det for familien?
- Hvad betyder det for kommunen?



Ready for love? © Art by Valmuen

Dansk forældreundersøgelse

- Videncenter om Spiseforstyrrelser og Selvskade:
"Forældre til personer med spiseforstyrrelser – en panelundersøgelse" (2016)
https://www.vioss.dk/web/uploads/Rapport_For%C3%A6ldre_Spiseforstyrrelser.pdf
- Psykisk mistrivsel og mange bekymringer
- Familierelationer og parforholdet under pres
- Mindre tid og overskud til sociale relationer
- Arbejdsliv under pres
- Efterspørger mere hjælp
- Prioriteringer og selvindsigt



I lænker © Art by Valmuen

Engelsk forældre-undersøgelse

- Klinisk psykolog, dr. Penny Hazell: “Posttraumatic Stress Symptoms in Mothers of Daughters with Anorexia Nervosa” (2007)

PTSD:

- 48 % af mødrene opfyldte PTSD-kriterie B (dvs. at have genoplevelser af traumet / ”flashback”)
- 9,7 % opfyldte de fulde PTSD-kriterier.

Angst og depression:

- Raten af depression og angst var større end i befolkningen generelt:
 - 68 % ved eller over klinisk afskæring for angst
 - 35 % ved eller over klinisk afskæring for depression

Depression – livslinien knækket © Art by Valmuen

Kommunens opfølgning og rehabiliteringsopgave

- Socialstyrelsen: Nationale retningslinjer for rehabilitering til borgere med svære spiseforstyrrelser (2015)

<https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/nationale-retningslinjer-for-rehabilitering-til-borgere-med-svaere-spsieforstyrrelser>

De nationale retningslinjer

1. Helhedsorienteret forløb
2. Koordination og samarbejde
3. En motiverende tilgang
4. Familieintervention til børn og unge
5. Forebyggelse af tilbagefald
6. Opmærksomhed på komorbiditet og fysiske følgevirkninger
7. Indsatser og tilbud til borgere, som ikke går i behandling
8. Den professionelle tilgang, når spiseforstyrrelsen bliver livstruende tilstand
9. Fagprofessionelle kompetencer
10. Evaluering og kvalitetssikring af indsatser og tilbud



Livet © Art by Valmuen

Tips

Rådgivning for fagfolk om spiseforstyrrelser :

- LMS (kurser + hotline) Tlf. 78n 79 35 29 <https://www.lmsos.dk/>
- Taskforce vedr. spiseforstyrrelser: Fælleskommunale sekretariat: Tlf. 61 62 17 51 <https://www.rammeaftale-h.dk/da/rammeaftale/taskforce-vedr-spiseforstyrrelser2/>
- Region Midtjylland – Specialområde Autisme: <https://www.sau.rm.dk/>

Forebyggende indsatser:

- Headspace <https://www.headspace.dk/vaerdig>
- STIME (BUC + 7 kommuner, tidlig opsporing og opkvalificering)

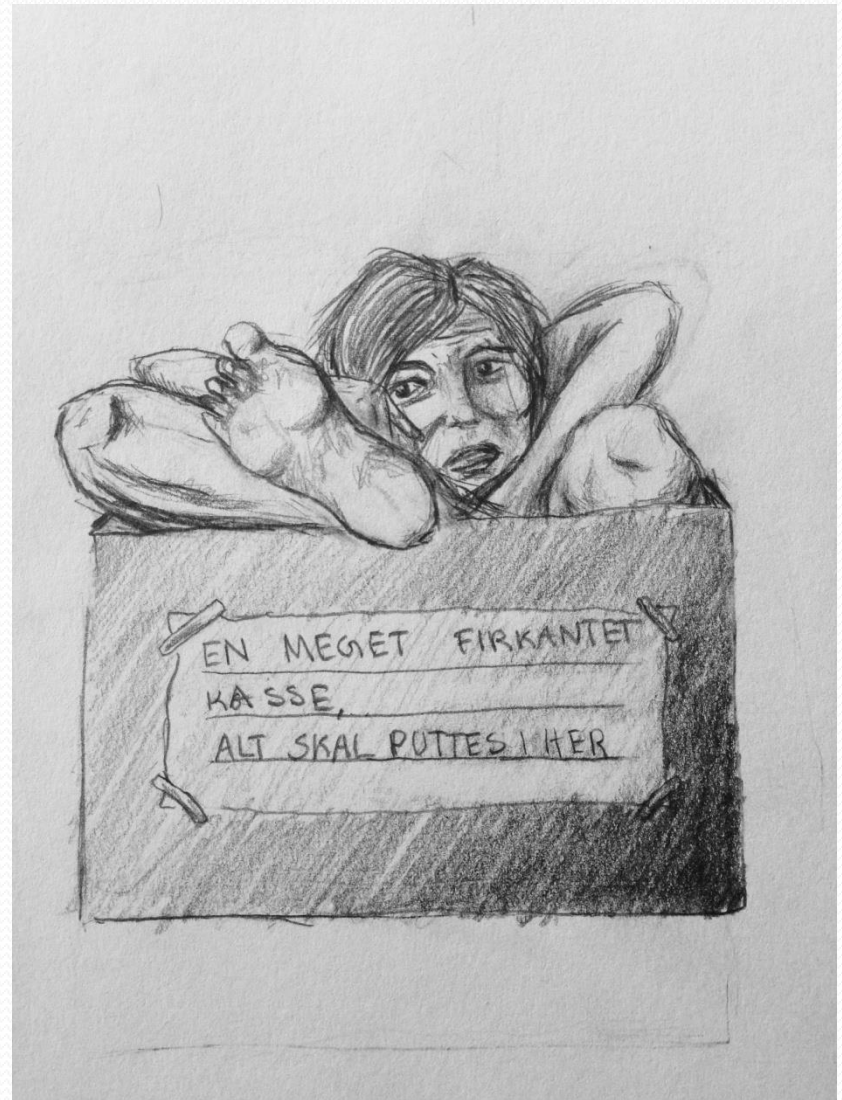
Spisestøtte og opfølgings-tilbud til børn og unge med spiseforstyrrelser:

- www.spisforlivet.com
- <https://dankbar.dk/>
- <https://askovhus.dk/>
- www.autismeogheste.dk
- <https://csp.kk.dk/indhold/robus-raadgivning-og-behandlingsenheden-unge-med-spiseforstyrrelser>

Afrunding

Det vigtigste:

- At blive set, hørt og forstået som menneske
- Den gode kommunikation



En meget firkantet kasse © Art by Valmuen



Spørgsmål og dialog

Inspirationsspørgsmål

til unge med udfordringer eller særlige tanker om krop, kost og motion

- Læg altid mærke til forandringer: Hvordan var det før og hvordan er det nu?
- Husk at være opmærksomme på at der er uhensigtsmæssige forandringer og naturlige forandringer!
- Læg mærke til hvad den unge siger og fortæller – ikke den unges vægt. Man kan godt være tynd eller overvægtig uden at have en spiseforstyrrelse.

Den unges definition af sundhed

- Hvad er sundhed for dig?
- Træner du? Hvor tit træner du? Hvorfor træner du? Med hvem træner du?
- Er der ting du ikke spiser lige nu, som du tidligere har kunne spise/lide? Hvad er tanken bag det?
- Hvis den unge taler om tal og vægt samt udebleven menstruation, så kan du udforske det.
- Sociale medier og mediepåvirkning – hvordan påvirker det dig i din hverdag? En snak om det realistiske syn (husk kostfordelingen samt regelmæssigheden).
- Formålet med denne type af spørgsmål er at afdække den unges egen definition af sundhed.

Forandringer

- Vær nysgerrig på hvad har virket og ikke virket tidligere.
 - Har du talt med nogle andre om det før
 - Er der noget der plejer at hjælpe dig når du har nogle bump på vejen?
 - Hvem plejer du at søge hjælp hos eller tale med, når du oplever at der er bump på vejen?
- Spørgsmål til den unges ønsker om forandring:
 - Hvad er dine håb/tanker om at komme her i headspace og tale med os?
 - Hvad ønsker du skal være anderledes?

Forandringer (fortsat)

- Tal om ønsker for fremtiden (studie, arbejde, rejser) – ændringerne kan ses som en investering på den lange bane. Brug den unges ord til at hjælpe med at italesætte det der mangler energi/overskud til, for at kunne tale snakke om hvordan det skal være anderledes, for at studie, rejser, arbejder kan blive en realitet.
- Fysiologiske forandringer – læg mærke til om den unge udtrykker noget ift.:
 - Vægttab
 - Manglende appetit
 - Smerter (hovedpine, mavepine)
- Formålet med denne type af spørgsmål er, at undersøge om der er tale om naturlige eller u hensigtsmæssige forandringer i forhold til krop, kost og motion. Dyk gerne ned i disse forandringer.

Regelmæssighed

- Undersøg den unges spisemønstre på en dag (variation, mængder, intervaller).
 - Hvornår starter du med at spise på dagen?
 - Hvornår er næste måltid?
 - Hvad spiser du til de enkelte måltider?
 - Hvordan er det nu sammenlignet med før?
 - Hvordan ser din dag ud? (arbejde, studie, hjemme, træning)
 - Hvem spiser du oftest med?
 - Er der nogen i dit netværk der vil kunne hjælpe dig henimod regelmæssig spisning, fordi det lyder som om det kan være en stor opgave at stå alene med?

Regelmæssighed (fortsat)

- Formålet med denne type af spørgsmål er at afdække regelmæssigheden af måltider hos en ung med udfordringer knyttet til krop, kost og motion.
- Vær optaget af uhensigtsmæssige og ekstreme forandringer i forhold til kroppen, kosten, spisevaner, motionsvaner osv.
 - Almindeligvis spiser man seks måltider om dagen, fordelt på tre hovedmåltider og tre mellemmåltider
 - Vores daglige kost bør indeholde både fedt, proteiner og kulhydrater, se fx Y-modellen og Fødevarestyrelsens 8 kostråd.

Regelmæssighed (fortsat)

- Det er ekstremt vigtigt at spise regelmæssigt, når man har udfordringer med krop, kost og motion. Regelmæssigheden bidrager til en stabil fysisk og psykisk tilstand (blodsukker, koncentration, opmærksomhed, ect.).
- Ved regelmæssig spisning forbedres den fysiske tilstand først og senere vil den psykiske tilstand også forbedres.
- Det kan tage tid at opbygge denne nye vane og det er vigtigt at vide at det er hårdt arbejde, når man skal bryde med nogle vaner og lave forandringer. Disse forandringer har den unge tit ønsket.
- I starten kan det virke mekanisk.
- Sult- og mæthedsfornemmelsen kommer igen på et tidspunkt, men der kan gå tid.
- Den unge kan se det som en investering at opbygge regelmæssige spiserutiner over tid, i forhold til at kunne opnå deres ønsker/drømme såsom uddannelse, rejser etc.

Familiens spisemønstre før og nu

- Hvordan spiste I i din familie, da du var barn?
 - Spiste I måltider sammen?
 - Fik du en madpakke med?
 - Hvem lavede madpakke?
 - Hvem lavede mad derhjemme?
 - Hvem handlede ind?
 - Hvordan var dine forældres forhold til sundhed – var det noget man talte om derhjemme?
 - Når du tænker tilbage, spiste I da almindeligt sundt?
- Hvordan spiser du nu?
 - Bor du alene eller hjemme?
 - Spiser du på job eller studie?
 - Har måden du spiser på forandret sig i sociale sammenhænge?
Kunne du noget før, som du ikke kan nu?

Formålet med denne type af spørgsmål er at sammenligne tidligere erfaringer og nuværende mønstre.

Graden af udfordringer med krop, kost og motion

- Hvordan hjælper vi den unge bedst?
- Sparring med de ansatte.

Netværk og relationer

- Hvem har den unge omkring sig som kan støtte?
- Pårørende (forældre, kæreste, søskende) er centrale for at hjælpe den unge!

Vedligeholdende faktorer

- Vær opmærksom på hvilke elementer (adfærd, relationer, tanker) der kan være med til at opretholde den unges udfordringer/tanker om krop, kost og motion.
- Fx en mor eller far der går overdrevet/fanatisk meget op i sundhed eller hvis den unge ikke har struktur i sin hverdag (måske er den unge uden job/uddannelse).