

## Samtale- og refleksionskort

Vi har lavet et sæt kort, som I kan bruge til at starte eller fastholde samtalen om spiseforstyrrelsen, mad, krop og vægt i familien.

I kan enten bruge kortene direkte, eller I kan lade jer inspirere af formen. I kender jeres barn og situation bedst, så derfor skal I bruge kortene, som I finder det mest hensigtsmæssigt.

## Sådan bruger I kortene

Kortene er inddelt i fem kategorier:



Styrke & balance



Mad & måltider



Motion & fitness



Krop & køn



Sociale medier

I kan tage de kategorier op, som I finder relevante i jeres situation og lade jeg inspirere til, hvordan I kan gå til dem.

Kortene har tre fokusområder:



Situationen I står i



Spørgsmål og refleksion



Mere viden

Det første fokusområde beskriver en situation, I kan stå i. Det kan fx være, at I oplever konflikter med spiseforstyrrelsen.

Til en given situation, giver kortene nogle bud på, hvordan I kan spørge ind til situationen. I kender naturligvis jeres barn og situationen bedst, så det kan være, I skal omformulere kortenes bud.

Det sidste fokusområde er Mere viden - her får I lidt mere viden om situationen.

## Brug vores rådgivning

Husk at bruge vores rådgivning. Er der områder, I særligt har brug for rådgivning til, eller har I som pårørende brug for, at der er en, der lytter, og en, der forstår, så brug vores rådgivning.

Vi er der for jer: [somenta.dk/raadgivning](https://somenta.dk/raadgivning)



## Få accept fra dit barn



Du vil gerne tale med dit barn om spiseforstyrrelsen, men du synes, det er svært at få dit barn til at åbne op. Selvom du bliver afvist mange gange, er det helt okay, at du er vedholdende i dit ønske om at vise omsorg og stå fast på, at du ønsker dit barn det bedste.



For at få dit barn til at åbne op, skal du først have mandat fra dit barn til at spørge til spiseforstyrrelsen. Du kan fx starte med at spørge: "Er det okay, at jeg spørger lidt ind til, hvordan du har det?"



Det er ikke sikkert, du opnår accept lige med det samme, og at det lykkes dig at komme til at snakke med dit barn. Men lad være med at blive vred. Fortæl dit barn, at du altid gerne vil tale, når dit barn har lyst og prøv så igen senere.



## Vær nysgerrig



De ting, dit barn siger til dig, giver ikke mening for dig, og du har lyst til at sige til dit barn, at det tager fejl. Det kan fx være, at barnet siger, at det ikke har nogen venner eller er ensomt. Så har du måske lyst til at sige "Nej, det passer da ikke. Du har da så mange gode venner".



Det bedste, du kan gøre, er at lytte og være nysgerrig uden at afvise barnets følelser eller dømme det. Fx: "Du siger, at du føler dig ensom. Det lyder ikke rart for dig. Vil du fortælle mig mere om det?"



Vær opmærksom på det, dit barn siger, og spørg nysgerrigt og åbent ind til det, dit barn siger.



## Spørg ind til dit barn



Mange forældre kan være i tvivl om, hvad de må spørge ind til. Du kan sjældent gøre noget forkert, hvis du spørger nysgerrigt og omsorgsfuldt. Dit barn er ekspert på sig selv, så spørg barnet.



Du kan prøve med omsorgsfuldhed og nysgerrighed. Sig fx "Jeg bliver nysgerrig på, hvad du tænker, når ...", "Jeg får lyst til at vide mere om ..." eller "Jeg mærker, det er svært, men jeg er her, når du er klar til at fortælle mere om ..."



Accepter samtidig, hvis dit barn ikke vil snakke. Vis, at du er der, hvis dit barn får lyst til at snakke senere. (Se også "Få accept af dit barn" og "Vær nysgerrig".)



## HAR en spiseforstyrrelse



Du føler vrede over barnets spiseforstyrrede adfærd. Dit barn HAR en spiseforstyrrelse - det ER IKKE en spiseforstyrrelse. Hjælp dig selv og dit barn til at skelne mellem sig selv og spiseforstyrrelsen.



Øv dig i at tale om spiseforstyrrelsen i 3. person. Sig fx "Vi får hjælp, så spiseforstyrrelsen kan komme ud af vores liv." Eller: "Jeg gider ikke tale med spiseforstyrrelsen. Gå væk. Jeg vil tale med mit barn."



I Somenta taler vi tit om, at "spiseforstyrrelsen larmer", når den fx ønsker at få kontrol over hvad, hvor meget og hvornår den berørte må spise, og hvor meget der evt. skal kompenseres med fx motion.



## Styrk barnets selvfølelse (I)



Undgå at kommentere på dit barns vægt eller udseende – dine udtalelser vil sandsynligvis blive opfattet negativt. Sæt i stedet ord på værdier og egenskaber hos dit barn, som du værdsætter.



Sig fx "Det er så dejligt at mærke din glæde ved naturen" eller "Jeg kan se, hvor meget du nyder at lytte til musik" eller noget andet, som vækker dit barns glæde.



Ved at sætte ord på egenskaber, du værdsætter i dit barn, kan dit barn spejle sig positivt i dig og det, du siger.



## Styrk barnets selvfølelse (II)



Du har lyst til at fortælle dit barn, at barnet er tynd nok, stærk nok, smuk nok, så barnet stopper med at hige efter en anden krop.



Vi anbefaler generelt ikke at kommentere på vægt eller udseende, da dine udtalelser kan blive opfattet negativt. Sæt i stedet ord på værdier og egenskaber hos dit barn, som du værdsætter.



Ved at sætte ord på egenskaber, du værdsætter i dit barn (fx dets glæde ved natur, dyr, musik eller andet) kan dit barn spejle sig positivt i dig og det, du siger.



## Bed om hjælp



Det kan være, du oplever, at det er hårdt og ensomt at være dit barns forælder, efter spiseforstyrrelsen er flyttet ind og trækker veksler på jeres familieliv.



Selv små ting kan af og til virke uoverskuelige, når man er pårørende. Belastningen er stor, og det kan være svært at bede om hjælp. Men det er vigtigt, at du er ærlig og ikke er bange for at bede om hjælp.



Husk, du også kan bruge vores rådgivning, når du står over for situationer, du er usikker på, hvordan du skal håndtere.



## Giv slip på skyldfølelsen



Du tænker, at det måske er din skyld, at dit barn har fået en spiseforstyrrelse. Mange forældre spørger sig selv, hvad de har gjort forkert. Forskning viser, at en spiseforstyrrelse skyldes mange forskellige faktorer.



Når skyldfølelsen kommer snigende, så øv dig i at sige: "Der er mange faktorer, der spiller ind, når en spiseforstyrrelse opstår. I stedet for at placere skyld, skal vi sammen komme igennem det."



Faktorerne dækker over psykologiske, sociale, kulturelle, genetiske og biologiske forhold. Det er derfor vigtigt at huske på, at en spiseforstyrrelse ikke er nogens skyld – hverken din eller dit barns skyld.



## Del dine følelser med andre



Du har mange svære følelser som fx skam, frygt og angst, som du har svært ved at sætte ord på. Rollen som pårørende til en med en spiseforstyrrelse er ofte forbundet med svære følelser.



Det er vigtigt, at du deler dine tanker med andre end dit barn. Har du nogen omkring dig, kan du dele med dem, så du igen har overskud til at rumme dit barns spiseforstyrrelse. En psykolog kan også være en god løsning.



Husk, du også kan bruge vores rådgivning. Vi står klar med et lyttende øre, når der er følelser, du har brug for at dele, og råd til at håndtere spiseforstyrrelsen. Se også om vi har et tilbud til pårørende, som måske er noget for dig.



## Vær omsorgsfuld



Du kan sjældent gøre noget forkert ved at spørge nysgerrigt og omsorgsfuldt ind til dit barn. Accepter, hvis dit barn ikke har lyst til at snakke, men vis, at du er der for barnet.



Sig fx til dit barn: "Jeg kan mærke, du har det svært, og jeg er her, når du har brug for at snakke om det."



Husk, at dit barn er meget mere end spiseforstyrrelsen. Husk derfor også at snakke med barnet om andre - lettere ting - så du undgår et for entydigt fokus på spiseforstyrrelsen.



## I konflikt med spiseforstyrrelsen



Du og dit barn bliver ofte vrede på hinanden og har svært ved at snakke sammen. Når du oplever vrede og afvisning fra dit barn, så mind dig selv om, at det er spiseforstyrrelsen og ikke barnet, du er i konflikt med.



Når du selv oplever at være frustreret og vred, er det som oftest spiseforstyrrelsen, dine følelser er rettet mod – ikke dit barn. Sig fx: "Det er ikke dig, men din spiseforstyrrelse, jeg er frustreret over."



Det kan være en hjælp at huske på, at dit barn HAR en spiseforstyrrelse - det ER IKKE en spiseforstyrrelse. Hjælp dig selv og dit barn til at skelne mellem barnet og spiseforstyrrelsen, og øv jer i at tale om spiseforstyrrelsen i 3. person, så adskillelsen bliver tydelig.



## Anerkend barnets følelser



Dit barn udtrykker bekymring, utilfredshed, eller at det er ked af det. Det er vigtigt, at du anerkender barnets følelser, når barnet giver udtryk for at være ked af det.



Spørg nænsomt og nysgerrigt ind til barnets følelser. I stedet for fx at sige: "Pjat, du elsker da at gå i skole", så spørg i stedet "Hvad er det ved skolen, der gør dig ked af det?"



Der kan ligge mange ting bag barnets bekymringer og utilfredshed med sin krop. Det vigtigste er, at barnet føler sig set og anerkendt og lærer, at det bliver mødt, når det giver udtryk for sine følelser.



## Mens I venter på behandling



I har truffet beslutning om at søge behandling. Mens I venter, oplever I flere konflikter, end I plejer. Når I har besluttet, at barnet skal i behandling, er spiseforstyrrelsen under et ekstra stort pres, og det er derfor normalt, at konfliktniveauet stiger.



Vis forståelse og prøv at berolige dit barn, som måske er bange for, hvad der kommer til at ske. Sig fx: "Vi skal nok komme godt igennem det her sammen. Vi forlader dig ikke".



Vær opmærksom på, at du selv får tøjlet dine bekymringer. Det er svært at berolige dit barn, hvis du selv er bange. Prøv at finde ro i, at I er på rette vej. Brug også gerne vores rådgivning.



## Motion fylder mere



Før i tiden gik dit barn til forenings-sport med sine venner. Nu har træningsmængden taget til, og fitness, løbeture m.v. fylder meget. Du er usikker på, hvorfor dit barn dyrker mere motion.



Spørg nysgerrigt ind til barnets motivation. Sig fx "Jeg har lagt mærke til, at du dyrker mere motion, end du plejer. Hvordan kan det være?"



Motion er i langt de fleste tilfælde sundt, men tager det overhånd, og er motivationen store muskler eller en tynd krop, kan der være grund til at snakke med dit barn om motivationen. Tag evt. fat i vores rådgivning, hvis du har en mistanke om, at motionen ikke skyldes lyst.



Dit barn ønsker at tabe sig



Dit barn er normalvægtig, men vil alligevel gerne tabe sig og udtrykker utilfredshed med sin krop.



Pas på med at slå det hen med "Pjat, du er smuk som du er." I stedet kan du anerkende og spørge nysgerrigt ind ved fx at sige "Du siger, at du gerne vil være tyndere. Hvorfor vil du gerne det?"



Vær opmærksom på, hvordan du som voksen taler om din egen og andres kroppe, mad og motion. Dit sprog smitter nemlig af på dit barn, så hvis du taler om at tabe dig, kan dit barn kopiere din adfærd.



## Ønsker store muskler



Dit barn udtrykker ønske om at få større muskler, end hvad der er naturligt og alderssvarende.



Pas på med at slå det hen med fx "Du er da stærk nok." I stedet kan du anerkende og spørge nysgerrigt ind ved fx at spørge "Du siger, at du gerne vil have større muskler. Hvordan kan det være?"



Vær opmærksom på, hvordan du som voksen taler om din egen og andres kroppe, mad og motion. Dit sprog smitter nemlig af på dit barn, så hvis du taler om dine tynde arme, kan dit barn tænke det samme om sine.



## Mad og motion



Dit barn er begyndt at koble mad og motion sammen og fx sige, at det ikke må spise kage eller kulhydrater, fordi det ikke har trænet i dag.



Spørg nysgerrigt ind til, hvorfor barnet tænker, at det ikke kan spise kage, når det ikke har trænet.



Vær opmærksom på, hvordan I som voksne kobler mad og motion i hjemmet. Undgå fx selv udsagn som: "Jeg må godt, for jeg har været ude at løbe i dag."



## Måltidsstøtte



Dit barn har brug for støtte til at få spist sine måltider. Dit barn har ikke kun brug for støtte under selve måltiderne. Det har i høj grad også brug for det før og efter måltidet. Tal med dit barn om, hvordan du bedst kan støtte. Spørg ikke under måltiderne, hvor følelserne er svære.



Tal om det, når I har det godt. Du kan fx sige: "Jeg vil rigtig gerne støtte dig så godt som muligt, og jeg har brug for din hjælp. Hvad hjælper dig bedst, at jeg gør og siger til dig? Og hvad er ikke hjælpsomt?"



Sørg for i fællesskab at blive så konkrete som muligt. Skriv fx ned sammen, hvornår der er brug for hjælp, og hvordan du kan hjælpe. Husk at spørge dit barn, når du er i tvivl, om du hjælper bedst.



## Huskekort til måltiderne



I har aftalt, hvordan du skal hjælpe dit barn, før, under og efter et måltid, men du har svært ved at holde fast, når først det bliver udfordrende, og konfliktniveauet stiger.



Det kan være en god ide, at I på forhånd sammen skriver aftalerne ned på nogle små kort. Så kan du tage kortene frem, når konflikten med spiseforstyrrelsen stiger. Husk at anerkende, at det kan være svært.



Måske har dit barn brug for, at du under måltidet minder om eller siger de ting højt, der står på huskekortet. Husk at aftalerne, skal laves på forhånd, så I kan tage dem frem, når I har brug for dem. Måske finder I ud af, at I har brug for nogle nye aftaler og nogle nye kort.



## Vær tydelig og konsekvent



Måltiderne ender i diskussioner om, hvad og hvor meget dit barn skal spise. Planlæg måltider sammen og lav på forhånd tydelige aftaler om, hvad barnet skal spise, hvor længe måltidet må vare, og hvad der sker, hvis barnet ikke spiser op.



Under selve måltidet larmer spiseforstyrrelsen allermest, så der kan dit barn ikke lave nogen aftaler. Tydelighed og konsekvens er vigtige, så vær sikker på, at I alle kender måltidets rammer og aftaler.



Aftal at mødes løbende for at evaluere madplaner og aftaler, hvor der er plads til barnets perspektiv. Hvis dit barn er i behandling, kan aftalerne med fordel indgås på behandlingsstedet. Rådfør jer med behandlingsstedet, hvis I bliver i tvivl om aftalerne.



## Motivationskort til måltiderne



Har barnet svært ved at fastholde aftalerne, kan det være en god idé at lave kort med sætninger, som kan støtte og motivere, hvis måltidet bliver svært. Fx: "Mad er min medicin - det er en del af at blive fri af spiseforstyrrelsen" eller "Det er normalt at spise, kroppen har brug for mad."



Vær nysgerrig på, hvad der motiverer dit barn. Spørg fx "Hvad kan motivere dig? Hvad synes du om de forslag, som står her på kortet?" Sammen kan I skrive de motiverende sætninger ned, som I har fundet frem til.



Tag kortene frem, når dit barn har brug for at blive støttet og hjulpet til at spise under måltidet.



## Hold fast i jeres spisevaner



Dit barn vil gerne ændre på, hvad I spiser i familien - fx for at undgå kulhydrater. Når dit barn gerne vil påvirke, hvordan hele familien spiser, kan det være et udtryk for spiseforstyrrelsens ønske om kontrol. Lad ikke spiseforstyrrelsen styre, men fortsæt jeres vante madvaner.



Når I ikke er i gang med et måltid, kan du tage det op ved fx at sige: "Jeg kan se, der er nogle ting, du ikke vil spise, men vi ændrer ikke på vores madvaner her i huset. I stedet kan vi lave aftaler om hvad, hvor meget, og hvornår du spiser."



Vær opmærksom på, at kommer ønsket fra dit barn, mens I spiser, så lad dit barn spise i ro og fred, og tal om andre emner end mad og vægt.



## Hold fast i jeres aftaler



Du har indgået aftale med dit barn fx om, hvad der skal spises, og hvor længe det må tage, men under måltidet ønsker barnet at ændre aftalerne.



Vær rolig, men vedholdende. Sig fx: "Kan du huske, at vi har en aftale om ikke at diskutere aftalerne, mens vi spiser?" eller "Du kan skrive det ned, du gerne vil sige, når du er færdig med at spise, og så vil jeg gerne lytte, når vi har et roligt øjeblik."



Indgå ikke nye aftaler om mad under selve måltidet. Vær tydelig og hold fast i de aftaler, som I allerede har lavet. Det er en god måde at vise omsorg på. Alle samtaler om måltidet skal tages på god afstand tidsmæssigt fra selve måltidet.



## Mad, kalorier og vægt



Tanker om mad, kalorier og vægt fylder meget hos dit barn, og de forstyrrer dit barns evne til at fx koncentrere sig om andre ting eller indgå i samtaler med andre.



Tag en snak med barnet om, at mad er den "benzin", kroppen kører på i løbet af dagen! Spørg fx "har du tanker om mad og vægt, der forstyrrer din koncentration i skolen, eller når du er sammen med andre? Hvilke tanker?"



Husk at vores rådgivning er gratis og anonym. Hvis du har brug for at tale med nogen om dine bekymringer, sidder vores rådgivere klar.



## Madpakken er upopulær



Du har lagt mærke til, at dit barns madpakke ryger ud eller kommer hjem uden at være blevet rørt. Samtidig med at du spørger nysgerrigt, kan du fortælle, at mad er "benzin" til kroppen, og at det har brug for maden for at kunne koncentrere sig og have det sjovt med vennerne.



Spørg nysgerrigt ind til, hvorfor madpakken ikke bliver spist. Spørg fx "Er der noget du hellere vil have med i madpakken, end det du har med nu?"



Tag det seriøst, hvis der er noget, dit barn ikke ønsker at have med i madpakken. Der kan opstå klassekulturer om "forkerte" madpakker, hvilket kan gøre, at dit barn synes, at dele af madpakken er "pinlig" og derfor ikke vil spise i skolen.



## Forbudt mad



Dit barn er begyndt at takke nej til fx slik, kage og sodavand. Nogle madvarer er blevet "forbudt", mens andre er "tilladt".



Vær nysgerrig på, hvad der ligger bag dit barns udsagn. Spørg fx: "Har du prøvet at have det ubehageligt i kroppen eller have dårlig samvittighed, efter du har spist noget bestemt? Hvad kunne det fx være?"



Vær også opmærksom på, hvordan du omtaler forskellige madvarer. Hvis du fx gør kulhydrater, fedt eller sukker "forbudt", kan det smitte af på dit barn. Mind barnet om, at al mad er vigtig for, at vores kroppe fungerer.



## Springer måltider over



Dit barn springer måltider over og vil helst ikke spise sammen med andre.



Spørg nysgerrigt ind til, hvorfor dit barn ikke spiser. Fx kan du spørge "har du prøvet at fravælge et socialt arrangement, fordi der serveres mad eller snacks? Hvad kunne grunden fx være?"



Vær et godt eksempel i forhold til dine egne madvaner og undgå slankekure og kommentarer om din egen spisning og vægt som fx "nu har jeg vist igen spist for meget" eller "jeg skal vist holde igen med søde sager".



## Kontrollerer maden



Dit barn er begyndt at kontrollere mædindtag ved fx at tælle kalorier, veje sin mad, spise afmålte doser eller undgå specifikke madvarer.



Spørg nysgerrigt ind til madvanerne. Spørg fx "er der noget mad, du forsøger at undgå? Hvordan har du det med at spise noget, du ikke har planlagt?"



Læg mærke til, om du eller andre i husstanden omtaler nogle former for mad som "forbudt" eller "forkert" - eller om det kommer andre steder fra. Mad må aldrig forbindes med skyld og skam.



## Kost og slankeure



Særlig kost, slankeure, træning og kroppens udseende er temaer, der fylder meget hos forældre, venner og rollemødder og er dermed noget, barnet kan påvirkes af.



Hvis dit barn omgås voksne, som har meget fokus på at være tynde, spise sundt eller træne meget, kan det være en ide at bede dem om at skrue ned for det fokus, når barnet er i nærheden.



Børn lader sig meget nemt påvirke af voksne omkring dem, så hvis de voksne har et stort fokus på mad, krop og træning, risikerer du, at dit barn får et for stort fokus på netop det.



## Mister kontrollen



Dit barn spiser store mængder mad og har svært ved at stoppe, når det først er gået i gang.



Spørg nysgerrigt og uden at dømme ind til dit barns appetit og lyst til mad. Spørg fx "er du sulten, eller har du bare lyst til at spise?" eller "er der sket noget i dag, som har gjort dig ked af det?"



Tvangsoverspisninger kan udvikle sig til en mestringsstrategi, som gør det nemmere at håndtere svære følelser. Hvis barnet er ved at udvikle en spiseforstyrrelse, kan et fokus på vægttab forværre spiseforstyrrelsen. Første skridt bør være at få afklaret, om barnet mistrives, og om det er en begyndende spiseforstyrrelse.



## Skjuler spisning



Du opdager, at dit barn spiser mad og slik, som det holder skjult for dig og andre.



Fortæl dit barn nænsomt og uden at dømme, at du ved, at det skjuler noget af den mad, det spiser. Spørg fx: "Ved du, hvorfor du ikke vil fortælle mig, at du har spist det mad?" eller "er der noget, du er ked af og har svært ved at fortælle mig?"



Skjult spisning kan skyldes, at barnet oplever tvangsoverspisninger. Overspisning er meget skamfuldt, fordi barnet ofte vil have en oplevelse af ikke at kunne styre sig selv. Det er derfor vigtigt at vise, at det er helt ok, og at du gerne vil hjælpe barnet til at forstå, hvorfor det spiser i skjul.



## Fællesbad



Dit barn plejede altid at tage bad efter gymnastik, svømning og andre fælles aktiviteter, men nu vil dit barn ikke længere gå i bad med andre.



Når I snakker om krop og bad, så spørg nysgerrigt ind det. Sig fx: "Jeg har lagt mærke til, at du ikke længere går i bad efter idræt. Jeg er nysgerrig på, hvordan det kan være."



Husk, der kan være mange grunde - der er opstået en kultur i klassen/klubben om, at det er "pinligt", barnet er gået i pubertet før de andre eller noget tredje.



Dit barn utilfreds med sin krop



Dit barn giver udtryk for ikke at kunne lide sin krop.



Undgå at overhøre dit barns følelser ved fx at sige, at de da har en fin krop. Spørg i stedet nysgerrigt ind det. Sig fx: "Jeg kan forstå, du gør dig nogle tanker om din krop. Hvor kommer de tanker fra?"



Vi skal ikke kun fortælle vores børn, at deres krop er fin og god. Vi skal også vise dem, med vores eksempel, at vi selv holder af vores krop, som den er. Udtrykker du utilfredshed med din krop og med fx kalorierholdig mad, kan det smitte af på dit barn.



## Tanker om krop (I)



Kroppens udseende fylder meget i dit barns tanker. Tankerne forstyrrer evnen til at koncentrere sig om andre ting, f.eks. deltage i en samtale eller læse en bog.



Anerkend, at tanker om udseendet fylder meget. Sig fx "Jeg kan forstå at du har mange tanker om dit udseende. Hvornår mærker du at tankerne kommer? Er der nogle særlige situationer, hvor tankerne er positive eller negative?"



Vær fx opmærksom på, om dit barn er gået i puberteten, og det måske er bange for andres kommentarer om krop og køn. (Se også "Tanker om krop (II)".)



## Tanker om krop (II)



Kroppens udseende fylder meget i dit barns tanker. Tankerne har måske ændret sig fra, hvad kroppen kan, til hvordan den ser ud i takt med at fritidsinteresserne har ændret sig.



Mind dit barn om, at kroppen er meget mere end sit udseende. Sig fx: "Din krop kan så meget andet end sit udseende – den er god til at gå, løbe, ride på hest, fiske og danse." (Alt efter hvad dit barn kan lide.)



Vær fx opmærksom på, om dit barn er gået i puberteten, og det måske er bange for andres kommentarer om krop og køn. (Se også "Tanker om krop (I)".)



Humøret skifter med vægten



Dit barn fokuserer meget på sin vægt, og humøret er meget afhængig af, hvad der står på vægten.



Undlad at kommentere og give gode råd, men vær gerne nysgerrig, og sig fx: "du må prøve at forklare mig, hvad du ser på den vægt eller i det spejl, for jeg kan ikke se det."



Husk, at du er rollemodel for dit barn. Sørg for, at dit barn kun hører dig tale pænt om din egen krop og vægt.



## Sociale medier (I)



Dit barn bruger mere og mere tid på sin mobil. Og det vil gerne have den med ind i seng om aftenen. Du ved ikke helt, hvad dit barn bruger så meget tid på mobilen til.



Når du vil spørge ind til dit barns mobilbrug, så prøv med nysgerrighed. Prøv fx at bede barnet om at vise, hvilke videoer det ser, eller hvem barnet skriver sammen med.



Brug af sociale medier er ikke nødvendigvis dårligt. Her kan laves aftaler med venner og deles vittigheder. Men vær opmærksom på, om brugen ændrer barnets syn på sin krop, mad og træning - indhold på sociale medier kan give en urealistisk ide om, hvordan en krop skal se ud.



## Sociale medier (II)



Dit barn bruger meget tid på sociale medier, og du har lagt mærke til, at det samtidig også har øget fokus på krop, mad og/eller motion.



Spørg nysgerrigt ind til barnets brug af sociale medier. Sig fx.: "Jeg er nysgerrig på, om der er nogle sider eller influencere, som giver dig godt eller dårligt humør? Hvorfor tror du, det er sådan?"



Brug af sociale medier kan sagtens være godt. Her udveksles vittigheder og sjove memes. Men oplever du – og dit barn – at nogle sider og influencere, som barnet følger, giver negative tanker om krop og mad, kan det være en idé aktivt at ændre på algoritmerne. Søg fx på indhold med katte, hunde eller noget, som giver gode følelser.



## Krop, mad og motion



Dit barn følger trænere og fitness-entusiaster på sociale medier med fokus på krop, mad og motion. Du er usikker på, om det påvirker dit barn negativt.



Spørg nysgerrigt ind til, hvad dit barn synes er spændende ved at følge de mennesker. Hvad tænker dit barn om, hvordan de lever deres liv, og hvordan de ser ud.



Børn og unge kan bruge mange timer på sociale medier. Det er derfor vigtigt, at de ser en mangfoldighed af mennesker, kropstyper og emner. Ellers er der en risiko for, at barnets tanker bliver ensporet og fokuseret på ét ideal eller én interesse som fx på fitness.



## Citater fra pårørende



*"Prøv også at huske at gøre noget for dig selv. Motionér, få massage, gå i biografen – få kort sagt nogle pusterum, hvor du tænker på noget andet."*

- Mor



*"De gode timer bliver der langsomt flere af. Hun er en stærk pige, der har kæmpet SÅ hårdt. I dag har hun sygdommen under kontrol og ved præcis, hvordan hun skal håndtere mad og motion."*

- Bonusmor



*"Det var dejligt at kunne "læsse af" på en, der forstod problematikkerne. Det var også dejligt at blive bekræftet i, at jeg gør det godt nok for min datter og mig selv."*

- Pårørende efter rådgivningssamtale