

# NÅR SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE INSPIRERER

Anbefalinger til at handle på negativ social inspiration

Jeg spiser kun ét måltid om dagen - det er faktisk nemt, når man vænner sig til det

Jeg er bare så træt af mine tykke lår

Jeg følger en på TikTok, som har tabt 4 cm om lårene ved at droppe sukker i et år og hun fik også sygt pæn hud



# Anbefalinger til at handle på negativ social inspiration blandt skoleelever

Er du fagperson med kontakt til børn og unge, og synes du, at det kan være svært at håndtere, når flere unge i en klasse eller gruppe inspirerer hinanden negativt – for eksempel med sundhedstrends, kropsidealer, spiseforstyrrelser og selvskade?

*Du er ikke alene.*

Disse anbefalinger hjælper dig med at forebygge og håndtere negativ social inspiration i ungefællesskaber.

Til disse anbefalinger medfølger et [øvelseskatalog](#).

*Materialet er udviklet med støtte fra*

novo nordisk  
**fonden**  
Benefitting people and society

# Indholdsfortegnelse

## Introduktion

Social inspiration .....	4
Når unge påvirker og inspirerer hinanden negativt .....	4
Anbefalinger til fagpersoner, der arbejder med børn og unge .....	4
Hvem henvender anbefalingerne sig til? .....	4

<b>Ét tiltag i en større indsats</b> .....	5
--	---

## Hvordan griber du det an?

Vores anbefalinger .....	6
Reflektér over din egen tilgang .....	7
Facilitér en klassedialog .....	10
Væsentlige overvejelser inden klassedialogen .....	11

## Hvis samtalen bliver konkret

Om spiseforstyrrelser og selvskade .....	13
--	----

## Find mere viden, inspiration og sparring

Få sparring og redskaber .....	15
Find viden og gode råd .....	15

# Negativ social inspiration blandt skoleelever

## Social inspiration

Vi bruger udtrykket 'social inspiration', når børn og unge lader sig inspirere af andre til at tænke eller handle på en ny måde. Ungdommen er en periode, hvor identitet og selvværd formes, og hvor de fleste spejler sig meget i deres sociale relationer. Unge bruger ofte sociale medier, deres venner og deres øvrige omgangskreds som inspirationskilder i deres udvikling.

## Når unge påvirker og inspirerer hinanden negativt

Den sociale inspiration spiller en vigtig rolle i ungdomslivet, men herigennem eksponeres de også for adskillige sociale trends og urealistiske krops- og skønhedsidealiser, som kan have negativ indflydelse på deres adfærd og selvopfattelse. Det kan for eksempel være at ændre sine spisevaner, fordi en klassekammerat spiser anderledes, eller fordi man har set en video på sociale medier, der har givet inspiration til at gøre det samme.

Denne form for **negativ social inspiration** kan få unge til at føle et pres for at leve op til specifikke idealer. Dette pres kan skabe en følelse af utilstrækkelighed og føre til u hensigtsmæssige mestringsstrategier som spiseforstyrrelser og selvskade.

## Anbefalinger til at handle på negativ social inspiration blandt unge

I dette materiale får du anbefalinger og redskaber til at handle i situationer, hvor du mistænker, at unge inspirerer hinanden på en negativ måde, og hvor du ønsker at fremme et mere støttende fællesskab. Vi stiller særligt skarpt på anbefalinger i situationer, hvor du som fagperson møder en ung med et overdrevent fokus på krop, sundhed eller en anden form for trend, der gør dig opmærksom på spiseforstyrrelser og selvskade.

## Hvem henvender anbefalingerne sig til?

Anbefalingerne er udviklet til dig, der arbejder med børn, unge og trivsel. Du er for eksempel skolelærer, sundhedsplejerske, trivselsvejleder eller pædagog og står i en konkret situation hvor du mangler redskaber. De er også til dig, der ønsker et mere generelt fokus på trivsel og negativ social inspiration i skoleklasser eller andre unge-fællesskaber.



# Ét tiltag i en større indsats

Anbefalingerne i dette materiale fokuserer kun på ét tiltag i en større indsats.

Hvis du bliver opmærksom på, at en eller flere elever viser tegn på spiseforstyrrelse og selvskade, anbefaler vi, at du igangsætter en større indsats omkring disse elever.

Vi anbefaler blandt andet:

- at du deler din bekymring med andre kollegaer
- at du tager en individuel samtale med den/de unge, som viser tegn på mistrivsel
- at du inddrager relevante personer i netværket omkring den/de unge.



**Alle tiltag er vigtige, men de ligger uden for rammerne af dette materiale.**

Dette materiale stiller skarpt på én specifik del af indsatsen, nemlig hvordan du som fagperson kan facilitere en klassedialog om negativ social inspiration. Du finder viden og vejledning til de andre tiltag på [side 15](#).

## Hvordan griber du det an? **Vores anbefalinger**

Emnerne spiseforstyrrelser og selvskade kan vække mange tanker. Hvis du lægger mærke til, at en eller flere elever viser tegn på dette, eller hvis emnet bliver italesat i klassen, og du ønsker at igangsætte en indsats, er det vigtigt også at tage hånd om dig selv.

### **To sideløbende processer**

Når du vil handle på negativ social inspiration, er det vigtigt både at vende blikket indad og åbne samtalen udad – to processer, der hænger tæt sammen.

## **1 Reflektér over din egen tilgang**



## **Facilitér en klassedialog**

# 2



# 1 Reflektér over din egen tilgang



Spiseforstyrrelser og selvskade er for mange fagpersoner et svært og komplekst emne at tale om. Det kan være tabubelagt og præget af skam, fordomme og forskellige holdninger. **Det er vigtigt at reflektere over, hvordan din egen baggrund, erfaringer og følelser påvirker din forståelse af spiseforstyrrelser og selvskade – og hvordan dette kan præge din tilgang til emnet.**

## **Stil dig selv disse spørgsmål**

- Hvad er mine egne tanker om, og min holdning til, spiseforstyrrelser og selvskade?
- Hvad er mine erfaringer med området? Har jeg tidligere handlet på en bekymring for en elev?
- Hvordan har jeg det med at starte en dialog om dette i klassen?
- Er jeg bekymret for at gøre noget værre?
- Hvilke følelser eller impulser vækker det i mig, som jeg skal være opmærksom på?

## **Spar med en kollega**

Det kan være en god idé at drøfte dine bekymringer med en kollega. Måske har du en kollega, som kender klassen godt, har erfaringer med emnet, eller som kan støtte dig i at iværksætte indsatsen.

## Hvilken facilitator er du?

Det er vigtigt, at du overvejer din egen position i klassedialogen. Du kan indtage to facilitatorroller:

- 1 Den nysgerrige og meningsudfoldende facilitator** – hvor du undersøger og udfolder elevernes tanker gennem spørgsmål.
- 2 Den handlingsanvisende facilitator** – hvor du tydeligt retter misforståelser og giver konkret vejledning.

## Eksempel

Under klassedialogen giver en af eleverne udtryk for nogle fordomme om personer, som selvskader. "Det er kun piger, som selvskader, og de gør det kun for at få opmærksomhed".

Her kan du som fagperson vælge at adressere denne fordom på to måder:



### Den nysgerrige og meningsudfoldende tilgang

*Det lyder interessant. Hvorfor tror du, at det primært er piger, der selvskader? Hvorfor skulle det handle om opmærksomhed? Hvis det bare var for at få opmærksomhed, kunne de så ikke vælge en anden måde?*

### Den handlingsanvisende tilgang

*Det er faktisk ikke korrekt. Lige så mange drenge som piger selvskader, men drenge gør det ofte på måder, der er mindre synlige for omgivelserne. Der er også unge, som bryder med normerne for kønsidentitet, som kan bruge selvskade. Det er heller ikke rigtigt, at det kun handler om opmærksomhed – mange forsøger tværtimod at skjule det, fordi det kan være skamfuldt.*

## Vælg din tilgang bevidst

Det er vigtigt, at du løbende reflekterer over, hvilken rolle du vælger at indtage. **Du kan godt skifte mellem de to tilgange under klassedialogen, men det er afgørende, at du er bevidst om, hvornår den ene er mere hensigtsmæssig end den anden.**

For eksempel kan det være nødvendigt at tage en mere handlingsanvisende rolle, hvis negative sociale dynamikker eller misforståelser er meget udbredte i klassen. For at indtage den handlingsanvisende rolle er det vigtigt, at du har noget baggrundsviden om spiseforstyrrelser og selvskade. Forud for klassedialogen kan du blive klogere på spiseforstyrrelser og selvskade ved at gennemføre vores **e-læring**.

## Undgå berøringsangst – og skab trykthed gennem åbenhed

Når du vil handle på negativ social inspiration, er det vigtigt både at vende blikket indad og åbne samtalen udad – to processer, der hænger tæt sammen. Du har nu arbejdet med din egen position og tilgang til spiseforstyrrelser og selvskade. Næste skridt er at facilitere en samtale med eleverne – og det skridt kan vække usikkerhed.

Måske sidder du med en frygt for at gøre noget forkert. Det er helt forståeligt. Mange fagpersoner kan være bekymrede for, om det at tale åbent om spiseforstyrrelser og selvskade kan inspirere mere, end det forebygger. Men faktisk viser erfaringer og forskning, at det er tavsheden, der ofte skaber mest usikkerhed og rum for misforståelser. Når du som fagperson tør tage samtalen, kan du være med til at kvalificere den – og det kan være afgørende for elevernes trivsel.

En klassedialog kan føre til, at flere unge efterfølgende henvender sig til dig eller en kollega med deres egne oplevelser eller bekymringer. Det betyder ikke, at du har gjort noget forkert – tværtimod. Det viser, at du har skabt en tryk ramme, hvor eleverne føler sig mødt og tør række ud efter hjælp.

**DERFOR:** Vær ikke bange for at sætte ord på det svære. Når du åbner samtalen på en tryk og respektfuld måde, skaber du ikke problemer – du skaber mulighed for fællesskab, forståelse og støtte.



## Facilitér en klassedialog

# 2



### Et trygt rum til svære emner

En klassedialog kan skabe rammerne for et trygt og struktureret rum, hvor eleverne kan støttes i at tale om svære emner. Ved at facilitere dialogen i fællesskab får alle mulighed for at reflektere og dele perspektiver. Formatet kan også give de unge en oplevelse af, at de ikke er alene med deres tanker og give dem en mulighed for at føle sig forstået. Når hele klassen inddrages, opstår der en fælles forståelse, som kan skabe et støttende fællesskab. Derudover kan en klassedialog også hjælpe med at aftabuisere fordomme og myter om spiseforstyrrelser og selvskade.

### Inspiration til temaer i klassedialogen

- At være ung i 2020'erne - forventningspres
- Kropsopfattelse og kropsidealer
- Sociale medier - kildekritik
- Kan vi komme til at inspirere hinanden?
- Hvorfor kan nogle unge have det svært?
- Hvordan håndterer vi, når noget er svært?
- Hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige mestringsstrategier
- Hvordan er man en god ven for en, som har det svært?
- Hvor kan vi søge hjælp, hvis vi har det skidt?

Du kan hente vores øvelseskatalog som indeholder øvelser, der styrker refleksion og samtale i klassen, og støtter dig i at facilitere en klassedialog.

# Væsentlige overvejelser inden klassedialogen

## 1 Kontekst for klassedialogen

Der kan være flere grunde til at afholde en klassedialog om negativ social inspiration, og konteksten vil derfor ofte være forskellig. Måske er der en elev, der har været åben omkring et tidligere behandlingsforløb pga. en spiseforstyrrelse. Det kan også være, at du som fagperson mistænker – eller ved – at en eller flere elever taler åbent om spiseforstyrrelser og selvskade, og at denne samtale potentielt inspirerer andre på en negativ måde. Eller måske oplever du et overdrevent fokus på krop eller sundhed, der gør dig opmærksom på mulig negativ social inspiration blandt eleverne.

**Klassedialogen skal tage udgangspunkt i den konkrete kontekst, hvilket også har betydning for, hvordan du adresserer spiseforstyrrelser og selvskade.**

Hvis spiseforstyrrelser og selvskade allerede er en del af samtalen i klassen, kan du vælge at hjælpe eleverne med at kvalificere dialogen og tale åbent om det. Se vores anbefalinger til, hvordan du kan håndtere sådanne samtaler på [side 13 og 14](#).

Hvis klassen derimod stadig befinder sig et sted, hvor det ikke er en del af samtalen, kan du i stedet fokusere på at undervise eleverne i, hvordan adfærd kan inspirere negativt, og hvordan man kan forebygge det i fællesskab. Skulle samtalen alligevel lede hen mod spiseforstyrrelser og selvskade, kan du finde vejledning på [side 13 og 14](#).

### Hvad er udgangspunktet for klasseworkshoppen?

*Overvej, hvor klassen befinder sig på skalaen – det kan guide din tilgang i dialogen*



Åben snak om  
spiseforstyrrelser  
og selvskade



Spiseforstyrrelser  
og selvskade er  
slet ikke en del af  
samtalen

## 2 Hvem skal facilitere klassedialogen?

Overvej, hvem der skal facilitere dialogen. Det kan være en klasselærer, der kender eleverne godt, eller det kan være en kollega, der er mere 'neutral', eller som har en særlig trivselsfunktion. Det er okay at erkende, at man ikke er den rette person til at afholde klassedialogen. Det kan for eksempel være, at du ikke føler dig klædt godt nok på til at tale om spiseforstyrrelser og selvskaade.

Husk, at du altid kan rådføre dig med en faglig ekspert fra Somenta via vores faglige sparringstelefon, [se side 15](#). Du kan også gennemføre vores [e-læring om spiseforstyrrelser og selvskaade](#).

## Hvad kan en klassedialog sætte i gang hos eleverne? 3

En klassedialog kan skabe refleksioner eller måske tale direkte ind i aktuelle udfordringer og bekymringer hos de unge. Det er derfor vigtigt at have øje for de unges reaktioner undervejs og afsætte tid til eventuelle opfølgende snakke. Vær forberedt på, hvilke interne handlemuligheder I har, hvis en ung åbner op om en specifik udfordring, og vær forberedt med viden om andre tilbud såsom anonyme rådgivninger. Det kan være, at der sidder en i klassen, som selv har spiseforstyrrelse eller selvskaade tæt inde på livet. Hvis der kommer unge og betror sig til dig efter klassedialogen, er det ikke fordi, du har inspireret dem, men snarere fordi du har givet dem modet til at fortælle dig om det.

## 4 Fortrolighed i rummet

Det kan være en god idé at gøre sig overvejelser om fortroligheden i rummet. Hvis de unge skal kunne bringe svære emner i spil, skal de opleve det som helt trygt, og de skal kunne stole på, at det, de fortæller, behandles med respekt. Det er derfor vigtigt, at fortroligheden rammesættes fra starten af, så de unge ved, hvad de kan regne med.

I kan for eksempel indgå en mundtlig kontrakt om ingen mobiler, ikke at fortælle videre til parallelklassen mv. Det kan også være, at det giver mening at dele klassen op i mindre grupper.

# Hvis samtalen bliver konkret om spiseforstyrrelser og selvskade

Vi ved, at mange unge stifter bekendtskab med spiseforstyrrelser og selvskade gennem for eksempel sociale medier eller andre unge. Det kan derfor ske, at konkrete eksempler på spiseforstyrrelser og/eller selvskade fylder i elevernes bevidsthed og i dialogen. Drejer samtalen sig ind på konkrete eksempler eller episoder, kan det risikere at virke triggende på andre elever. Vi har derfor samlet nogle råd til, hvordan man bedst kan imødekomme eleverne og skabe konstruktive samtaler i fællesskab.

**Luk ikke ned for samtalen, men vær med til at kvalificere den**

## Tal udenom konkrete episoder og handlinger

Det kan trække eleverne at høre om konkrete metoder og eksempler på spiseforstyrret adfærd (opkastninger, afføringspiller, kalorietælling, etc.) og selvskadende adfærd (specifikke metoder eller billeder, såsom at benytte en lighter eller øjenbrynsskalpel). Gør eleverne opmærksomme på dette og prøv at facilitere en dialog om, hvordan det kan have negativ påvirkning på andre, når vi taler detaljeret om selvskadende og spiseforstyrret adfærd med hinanden.

## Eksempel

*Jeg kan godt høre, at 'X' har fyldt for dig, tak for at dele det med os. Jeg ved, at det kan være svært for nogle at høre om konkrete episoder. Vi kan i stedet tale om den svære periode man var i, og hvad det gjorde ved os. På den måde passer vi på hinanden, så vi ikke kommer til at inspirere negativt, men i stedet lytter til, hvordan vi har det.*

## Start en dialog om social inspiration

Du kan starte en dialog om, hvad social inspiration er, og hvordan vi kan komme til at inspirere hinanden med vores adfærd. Du kan starte med at have fokus på positiv social inspiration – når vi inspirerer hinanden på en god måde, og derefter bevæge dig over i negativ social inspiration.

Brug spørgsmål som:

- Hvornår bliver vi inspireret?
- Hvor bliver I inspireret?
- Kan man også blive inspireret til noget, som ikke er godt for en?
- Hvorfor mon det sker?

Du kan for eksempel bruge øvelsen "Petra elsker sig selv" fra øvelseskataloget som en måde at åbne dialogen om, hvordan det kan inspirere andre negativt, at vi taler grimt om os selv og vores kroppe.

## Refleksion om unges mistrivsel

Hvis samtalen i klassen sporer sig ind på spiseforstyrrelser og selvskade, kan du få eleverne til at reflektere over, hvorfor nogle unge mistrives og i den forbindelse benytter sig af uhensigtsmæssige mestringsstrategier som spiseforstyrrelse og selvskade.

Brug spørgsmål som:

- Hvorfor tror I, at nogle unge har det svært?

Herefter samler du op med klassen og snakker om mestringsstrategier. Se side 20 - 23 i vores [øvelseskatalog](#).

## Afrunding af samtalen

Overvej, hvordan du vil afrunde samtalen om spiseforstyrrelser og selvskade.

Du kan benytte vores forslag til øvelser fra [øvelseskataloget](#): 'Kan man være perfekt?', 'Den gode ven' eller '5 kærlige'.

## Find mere viden, inspiration og sparring

Har du brug for mere støtte, viden eller konkrete redskaber? Her finder du links til faglig sparring, undervisningsmaterialer og mere viden om spiseforstyrrelser og selvskade.

### Få sparring og redskaber

Vi tilbyder sparring, rådgivning og læringsmaterialer, som du kan bruge direkte i dit arbejde med børn og unge.

- [Faglig sparring](#)
- [Rådgivning](#)
- [Kurser](#)
- [E-læring](#)
- [Materialer til opsporing af mistrivsel](#)

### Find viden og gode råd

På vores hjemmeside finder du viden, materialer og konkrete råd, du kan bruge i både dialoger og undervisning.

- [Viden om spiseforstyrrelser og selvskade](#)
- [Viden og gode råd til pårørende](#)





70 10 18 18



somena.dk



info@somena.dk



@somena\_dk



Somena



Somena