

Håndtering av bekymringsmeldinger og erfaringer fra bekymringschat



Bekymringschatten



Søk etter..



Lurer du på noe?

SPIS SMART

VÅRE AKTIVITETER

AMBASSADØRER

SPISEFORSTYRRELSER

OM SUNN IDRETT

KONTAKT



Ukens ma

Velkommen til Bekymringschat

Velkommen til Sunn Jenteidrett sin Bekymringschat! Vennligst fyll inn din alder og ditt kjønn nedenfor for å begynne chatten.

Alder:

Kjønn: *

Jente

Gutt

Start chatten

Utfordringer

- Bekymret for tanker om mat og kropp
- Prestasjonspress: skole, trening, utseende, sosiale medier
- Liker ikke snakke om seg selv / tør ikke snakke med noen
- ”Hvordan kan jeg gå ned i vekt for å bli raskere?”
- De fleste opplever at foreldrene forsøker å hjelpe, men at det ikke treffer (rollekonflikt)
- ”Må jeg utvikle anoreksi for å bli sett”?

Forståelse og rådgivning

Ethvert individ er unikt – rådene må tilpasses

SE

FORSTÅ

IKKE-DØMMENDE

KONTAKT

Forståelse og rådgivning

- Bekrefte smerten og forstå frustrasjonen
- Undersøke alvorlighetsgrad
- Undersøke hans / hennes syn på kropp og mat og hvor lenge det har pågått
- Undersøke andre underliggende årsaker
- Finne frem til hva hun/han ønsker (mål og motivasjon)

Forståelse og rådgivning

- Oppfordre til å søke hjelp/behandling (med utgangspunkt i det som er fortalt)
- Sjekke ut
- Ros
- Gi håp
- Trygghet: Vi er her om du trenger oss

Hvordan imøtekomme

- Moralsk ansvar: Vis at du bryr deg!
- Kommuniser bekymringene dine på en vennlig og ikke-konfronterende måte
- Velg et tidspunkt når du kan snakke med vedkommende alene, og forklar så hvorfor du er bekymret
- Unngå å nevne ordet spiseforstyrrelse
- Prøv å være positiv, rolig, fokusert og respektfull i samtalen
- Risikerer benektelse, sinne, forsvar

Hvordan imøtekomme

- Viktig å ikke gi opp
- Det kan ta tid før hun/han er villig til å åpne opp og innrømme at hun har et problem.
- Motivere til å kontakte foreldre og oppsøke lege
- Kan ikke tvinge noen til å endre seg, de må selv bestemme seg for å gå i behandling
- Fortelle dem at du vil være der for dem, med din omtanke og støtte, når de er klar for å håndtere problemet

Hvordan imøtekomme

Husk:

Lidelsen er ikke hele mennesket

Hvordan imøtekomme

Husk:

Lidelsen er ikke hele mennesket

Det viktigste er at vi bryr oss

Takk for meg!

