

SPISESTREV

råd til voksne som er bekymret for et barn
som jobber i skolen, fritidsaktiviteter,
helsetjenester og barnevern



OM PROSJEKTET

Deltakerne

I prosjektet SPISESTREV ble det hentet inn erfaringer og råd fra 31 ungdommer 15-20 år, med gjennomsnittsalderen 17 år. Alle ungdommene som deltok strever, eller har nylig strevd med spising.

Ungdommene bodde i Troms og Finnmark, Nordland, Trøndelag, Vestlandet, Rogaland, Oslo, Innlandet, Vestfold og Telemark og Agder. De fleste var proffer i Forandringsfabrikken.

29 har erfaring med å spise lite, eller ikke spise i perioder

18 har erfaring med å kaste opp

10 har erfaring med å overspise

29 har fått hjelp av BUP

5 har fått hjelp av helsesykepleier

3 har fått hjelp av fastlege

2 har fått hjelp av kommunepsykolog

30 har gått i samtalebehandling

5 har gått til veiing

4 har fått kostplan

3 har gått i DBT

2 har gått i flerfamilieterapi

2 har hatt CBT-E

2 har fått traumebehandling

1 har fått familiebasert terapi

Informasjon og samtykke

Ungdommene har, i forkant av samlinger, fått informasjon om hva samlingene handler om, hvorfor Forandringsfabrikken gjennomfører samlingene, hva som vil skje videre med svarene de gir, at det er helt frivillig å delta, at de svarer på det de ønsker å svare på og at svarene er anonyme. De har også fått kontaktinformasjon til en eller flere av tilretteleggerne for å kunne stille spørsmål eller få mer informasjon. Ungdommene har selv gitt samtykke til å delta. Når ungdommen har vært under 16 år, har omsorgspersoner også gitt samtykke.

Om metoden

Prosjektet er gjennomført med bruk av Forandringsmetoden. Dette er en deltakende undersøkelsesmetode, for å hente inn dybdekunnskap til bruk i endringsarbeid og likeverdig samarbeid med barn og unge. Den er utviklet med utgangspunkt i Participatory Learning and Action (PLA) og er bygget på svar fra barn og unge om hvordan det å delta i en undersøkelse kan kjennes trygt. Forandringsmetoden består av et verdigrunnlag, arbeidsprinsipper og konkrete verktøy, for å hente inn kunnskap direkte fra barn og unge. Verktøyene er kreative og visuelle, for å bidra til å gjøre det trygt, gøy og nyttig for mange ulike barn og unge.

Gjennomføring av samlingene

Samlingene foregikk i mindre grupper og en-til-en, både fysisk og digitalt. De samme tilretteleggerne deltok i flest mulig samlinger, og én tilrettelegger har deltatt i alle. Tilretteleggerne prøvde, i den grad det var mulig, å gjøre stedet for samlingene hyggelige, og å unngå store forstyrrelser. Samlingene startet med at tilretteleggerne og ungdommene ble litt kjent, dette ble tilpasset ut i fra om de kjente hverandre fra før. Deretter fikk ungdommene på nytt informasjon om hvorfor samlingen gjennomføres, at det er frivillig å delta og at ungdommene velger selv hva de vil svare på. Tilretteleggerne understreket at referatet ble anonymisert, og at referent skriver ordrett hva ungdommene sier.

Oppsummering av kunnskapen

Erfaringene og rådene ble systematisert. Svarene som gikk mest igjen fra ungdommene, ble oppsummert som kunnskap fra barn og unge. Språket som brukes er i størst mulig grad likt det ungdommene har brukt. Kunnskapen fra barn og unge er ikke knyttet til teori, og er ikke analysert.

GRUNNER
TIL HVORFOR
UNGDOMMER
STREVER MED
SPISING

Mobbing og kommentarer

Hvordan mobbing og kommentarer for enten å være for tykk eller for tynn, førte til spisestrev:

- det kjentes vondt å få kallenavn ut fra utseende
- det gjorde ungdommen usikker på seg selv
- ungdommen ville ikke bli mobbet mer
- mobbingen gjorde at ungdommen stoppet å spise

Følelse av kontroll og mestring

Hvordan ønsket om å føle kontroll og mestring, gjennom å få kontroll på spising, førte til spisestrev:

- maten var det eneste ungdommen følte den hadde kontroll over
- ungdommen følte seg hjelpeløs og ville ta tilbake kontrollen
- å ikke spise ble noe ungdommen mestret
- spising ble en måte for ungdommen å føle på kontroll i livet sitt
- ungdommen følte at kontrollen over spising var noe ingen kunne ta fra den

Slippe å kjenne på andre følelser

Hvordan det å ville slippe å kjenne på andre følelser, førte til spisestrev:

- det kjentes lettere å stresse med mat enn med det som gjorde vondt inni ungdommen
- hjernen kjentes tom når ungdommen hadde gått uten mat en stund
- ungdommen følte mer ro inni seg når den ikke hadde spist
- ungdommen mistet mye følelser når den ikke spiste

Opplevelser fra barndom

Hvordan traumer fra situasjoner med mat, det å bli tvunget til å spise, kjeft, kommentarer, førte til spisestrev:

- ungdommen kunne få flashbacks i situasjoner som minnet om da den var yngre
- ungdommen kunne bli kvalm av å se på mat
- ungdommen følte seg ikke sulten siden mat trigget vonde minner
- ungdommen unngikk situasjoner med mat, siden de var vant til å få kjeft

Skade eller straffe seg selv

Hvordan tanker om å skade eller straffe seg selv, førte til spisestrev:

- ungdommen påførte kroppen smerte med å ikke gi den mat
- ungdommen tenkte at den ikke var verdt noe og da straffet den seg selv

Bli sett

Hvordan ønsker om å bli sett av voksne rundt seg, førte til spisestrev:

- det ble lettere å vise at ungdommen hadde det vondt gjennom handlinger, enn å si at ting var vanskelig gjennom ord
- ungdommen tenkte at voksne kom til å reagere hvis den gikk ned i vekt

Passe inn

Hvordan ønsker om å kunne passe inn, førte til spisestrev:

- det var vanskelig for ungdommen å føle at den ikke passet inn
- ungdommen ville ikke at folk skulle kommentere på kroppen dens
- ungdommen ville bli likt og være lik de andre, ikke skille seg ut

RÅD TIL NÅR
VOKSNE ER
BEKYMRET
FOR ET BARN



Gjør det trygt

- la ungdommen snakke med en den stoler på
- vis at du vil hjelpe og bryr deg om ungdommen
- ikke press ungdommen til å si noe
- ta ungdommen på alvor uansett hva den veier
- prøv å finne hjelp

Snakk på en fin måte

- ta det rolig og i ungdommens tempo
- ha en rolig stemme og et trygt kroppsspråk
- vis at du stoler på ungdommen

Snakk om bekymringen

- si til ungdommen hva du har sett som har gjort deg bekymret
- spør om ungdommen strever med spising
- still åpne og konkrete spørsmål
- vær åpne om det ungdommen forteller og det du tenker om det

Avtal før noe sies videre

- snakk med ungdommen før du deler noe om den videre til andre voksne
- samarbeid med ungdommen før du kontakter voksne hjemme

Snakk om grunnen

- spør hvordan det går med ungdommen
- spør og finn ut hvorfor ungdommen strever med spising
- spør direkte om det som kan være grunner, som for eksempel noe hjemme, på skolen eller med venner

Snakk om hva som kan hjelpe

- finn ut sammen med ungdommen hva som kan hjelpe den
- spør hva som er enklest for ungdommen å spise
- spør om det er noe du kan gjøre for å hjelpe ungdommen

Ikke kommentere på utseende

- det kan gjøre strevet med spising verre, og at ungdommen får det vanskeligere i livet
- ungdommen kan bli lei seg
- det kan kjennes utrygt og ubehagelig
- det kan ødelegge selvtillit

Ikke press eller tving til å spise

- maten er ikke det som egentlig er vanskelig
- det hjelper ikke ungdommen med å få det bedre
- det kan gjøre ungdommen frustrert
- hjelp heller ungdommen med å finne en annen mestringsstrategi enn mat

Ikke kommenter på hvor mye eller hva ungdommen spiser

- det kan gjøre at spisesrevet blir verre
- det kan gi vonde følelser

Ikke snakk om spiseforstyrrelse-diagnose

- det kan være triggende
- ungdommen kan tenke at det er noe galt med den



FORANDRINGSFABRIKKEN

KUNNSKAPSSENTER

Hvorfor kunnskap direkte fra barn?

Barn og unge må oppleve at skolen, barnehagen, hjelpetjenester, politi og rettssystem er trygge og nyttige for dem. Barn og unge rundt i hele Norge har erfaringer fra å møte disse systemene og råd til hvordan de kan bli best mulig. Myndigheter, fagfolk og studenter mangler ofte denne kunnskapen fra barn og unge, når rammer og hva som er god praksis skal bestemmes, nasjonalt og lokalt. Derfor må den i mye større grad hentes inn og sammen med annen kunnskap være en del av kunnskapsgrunnlaget, for å utvikle og kvalitetssikre gode systemer for barn og unge.

Mer enn 10 år med kunnskapsinnhenting

Forandringsfabrikken (FF) har i mer enn 10 år systematisk hentet inn erfaringer og råd fra barn og unge om hvordan de opplever skolen, barnehagen, hjelpetjenester, politi og rettssystem. I 2017 åpnet statsministeren Forandringsfabrikken Kunnskapscenter, for å samle kunnskap fra barn og unge om de offentlige systemene. Så langt vi vet, finnes det få kunnskapscenter i Europa, som har som viktigste formål å hente inn og formidle kunnskap direkte fra barn og unge, om systemene de er i. FF søker samarbeid med liknende organisasjoner.

Deltakende og praksisrettet metode

For å hente inn, systematisere og formidle oppsummerte erfaringer og råd fra barn og unge, brukes en deltakende og praksisrettet metode. FF har kalt den Forandringsmetoden. Forandringsmetoden er utviklet i tett samarbeid med barn og unge. Den tar på dypt alvor at barn har rett til å si sin mening, på måter som oppleves trygge for dem. Metoden består av prosessbeskrivelser og verktøy som bidrar til at mange ulike barn og unge kan delta. Den bygger tett på en deltakende metode brukt i aksjonsforskning, kalt Participatory Learning and Action (PLA).

Trygghet er viktigst

Erfaringene og rådene hentes inn direkte fra barn og unge på samlinger eller i intervjuer. Samlingene organiseres med vekt på å sikre at de oppleves tryggest mulig for de barna og ungdommene som deltar. De voksne som tilrettelegger er blant annet trente av barn til å møte barn og unge med åpenhet og menneskevarme. Dette bygger på hovedfunn fra barn om hvordan voksne må være, for at barn skal kunne fortelle ærlig.

Erfaringer og råd oppsummeres

Erfaringer og råd fra samlingene dokumenteres i referater og annen skriftlig og visuell dokumentasjon. Dataene oppsummeres og systematiseres. Det gjøres ikke koblinger til teori. Erfaringer og råd som går igjen fra mange barn og unge på mange steder i landet, blir hovedsvar. Dette kaller vi kunnskap direkte fra barn.

Barn og unge presenterer

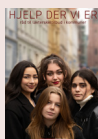
Kunnskapen fra barn presenteres i rapporter, filmer, podcaster, bøker og på nett. Deltakere i undersøkelser kan inviteres med videre, som proffer, i formidlings- og fagutviklingsarbeid. Proffene presenterer kunnskap direkte fra barn for politikere, nasjonale myndigheter, fagfolk og studenter.

Utvalgte utgivelser fra Forandringsfabrikken



Psykisk helsevern fra oss som kjenner det

Råd fra 104 barn som har erfaring fra psykisk helsevern



Hjelp der vi er

Råd fra 110 barn og unge til hvordan lavterskeltilbud i kommuner må være



Snakke trygt i skolen

Råd fra 1962 barn om hva som skal til for at barn får sagt det viktigste



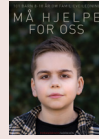
Snakke snilt

Råd fra 900 barn om hvordan helsesykepleiere kan gjøre det trygt for barn å snakke med dem



Bestem sammen med oss

Råd fra 42 ungdommer om hvordan barn kan møtes klokt fra start til slutt i psykisk helsevern for barn og unge



Må hjelpe for oss

Råd fra 101 barn om hvordan familieveiledning må gjøres slik at det blir trygt og nyttig for barn

