

# FAMILIEVEJLEDENDE SAMTALER



NÅR TANKER OM  
KROP OG MAD  
FYLDER FOR MEGET





## HJÆLP OG STØTTE TIL POSITIV FORANDRING

Vi tilbyder et forløb til familier med unge, hvor tanker om krop og mad fylder for meget.

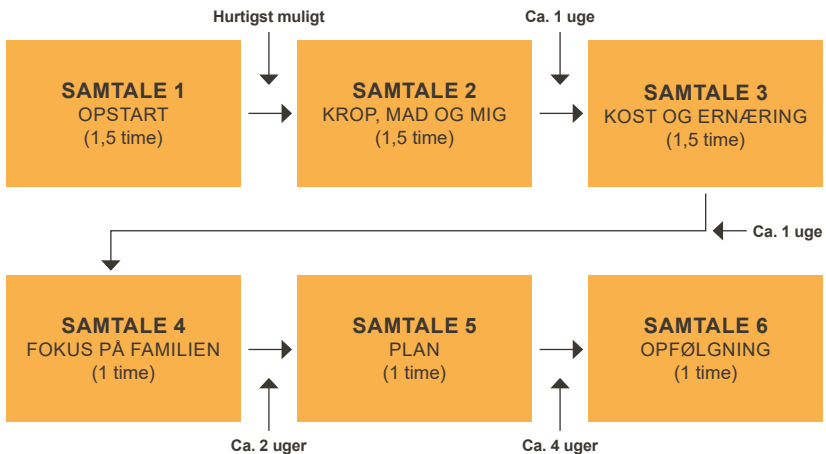
Formålet med forløbet er at støtte den unge og forældrene i en sund udvikling og forebygge, at udfordringerne udvikler sig til en spiseforstyrrelse.

Forløbet strækker sig over en periode på omkring 2 måneder og består af en række samtaler, hvor den unge og forældrene sammen taler med en behandler. Imellem samtalerne arbejder familien med det, der er blevet gennemgået.

## DIALOG OG ØVELSER

Samtalerne har fokus på den unges udfordringer og oplevelser og handler overordnet om, at:

- den unge og forældrene får en forståelse af, hvad en spiseforstyrrelse er.
- forældrene får hjælp til at støtte deres barn i kampen mod spiseforstyrrelsen.
- den unge får en mere almindelig hverdag og et mere normalt forhold til sin krop og vægt.





## SEKS SAMTALER

Alle samtaler er bygget op omkring den samme dagsorden:

- Gennemgang af hjemmearbejde og oplevelser siden sidst.
- Dagens tema.
- Plan for næste skridt og hjemmearbejde.

### **Samtale 1: Opstartsmøde**

Mød jeres behandler og få en fælles forståelse af problemet.

### **Samtale 2: Krop, mad og mig**

Fokus på, hvad en spiseforstyrrelse er, og hvordan den er begyndt at trænge sig på i jeres liv.

### **Samtale 3: Kost og ernæring**

Fokus på kost og ernæring og på, hvordan forældre bedst kan støtte deres teenager i gode vaner.

### **Samtale 4: Fokus på familien**

Fokus på familien og de forskellige roller omkring de vanskeligheder, I oplever.

### **Samtale 5: Plan**

Gennemgang af fremskridt og planer for, hvad I kan gøre i svære situationer og for at undgå tilbagefald.

### **Samtale 6: Afslutning**

Vi taler om, hvordan det er gået, og hvad I tager med jer videre. Afslutningsvis udarbejder vi en forebyggelsesplan sammen.

Undervejs kan det give mening at tale med søskende, lærere eller andre relationer, som spiller en vigtig rolle i forhold til den unges udvikling og trivsel. Hvis dette bliver relevant, inddrager vi selvfølgelig jer i beslutningen.

**KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION:**

Navn: .....

Mail/telefon: .....

Kommune: .....



**STIME**

STYRKET TVÆRSEKTORIEL  
INDSATS FOR BØRN OG  
UNGES MENTALE SUNDHED

