

KROP OG TRIVSEL

OPSPORINGSREDESKAB



Kropstifredhed

Denne artikel handler om kropstifredhed, som er en vigtig del af vores helbredsoplevelse. Kropstifredhed er den følelse af velvære og balance, vi oplever, når vores krop fungerer som den skal. Det er en følelse af styrke og kontrol over vores krop, som kan hjælpe os med at håndtere stress og andre udfordringer i livet. Kropstifredhed er også en vigtig del af vores mentale helbredsoplevelse, da den kan hjælpe os med at føle os mere trykkløse og mere i stand til at håndtere livet. Derfor er det vigtigt at tage sig tid til at træne og passe på vores krop, så vi kan opnå kropstifredhed og dermed en bedre helbredsoplevelse.

Introduktion til redskabet

Dette redskab er målrettet sundhedsplejersker og andre fagpersoner, der arbejder med børn, unge og trivsel.

Redskabet kan benyttes til at opspore signaler hos barnet/den unge i forhold til utilfredshed med egen krop og som afsæt for dialog med børn og unge, som er utilfredse med deres egen krop i en grad, hvor det har indflydelse på deres generelle trivsel, og omvendt hvor trivsel har negativ påvirkning på deres tilfredshed med egen krop.

Redskabet kan bl.a. benyttes i forbindelse med sundhedsplejerskernes udskolingssamtale. Det kan give inspiration til at opspore de børn og unge, der har brug for en samtale om, hvordan de ser på deres krop og en eventuel relation til deres generelle trivsel. Redskabet indeholder fire centrale temaer, som kan inspirere til dialogen. Til sidst henvises til relevant viden og inspiration.

Redskabet går ikke i dybden med enkeltproblematikker, men behandler kropsutilfredshed i relation til trivsel på et generelt niveau.



Sådan bruger du redskabet

Redskabet er delt i følgende temaer:

- **Krop og trivsel**
- **Træning og motivation**
- **Spisemønstre**
- **Påvirkninger fra omverdenen**

Hvert tema er delt op i fem dele:

- En kort intro til temaet.
- Inspiration til hvad sund adfærd er inden for det givne tema.
- En beskrivelse af nogle bekymringer, som man kan være opmærksom på i samtalen med barnet/den unge.
- Reference til relevante spørgsmål i BørnUngeLivs Grundskoleundersøgelse, som nogle børn og unge har besvaret inden samtalen, og som kræver uddybning. Bruger du ikke BørnUngeLivs skema i forberedelsen, kan du lade dig inspirere af spørgsmålene til samtalen med barnet/den unge.
- Guide til spørgsmål man kan lade sig inspirere af i samtalen med barnet/den unge. Disse er samlet på side 8-9.

Vi anbefaler, at du læser hele materialet igennem, før du tager samtaler med børn/unge, og du kan have det liggende foran dig som inspiration til spørgsmål. Spørgsmålene, rækkefølgen og temaerne i materialet er vejledende. Det er en faglig vurdering, i hvor høj grad skemaet skal anvendes i samtalen, og spørgsguiden bør kun anvendes i de tilfælde, hvor der er en mistanke og et behov for uddybning.

Krop og trivsel

Der sker rigtig meget med kroppen i teenagealderen. Fysiske og psykiske forandringer, der kan virke overvældende og betyde meget for barnet/den unge, som ofte sammenligner sig med andre.

En betydelig andel af danske børn og unge er utilfredse med deres egen krop. Ofte fordi de tror, de skal leve op til specifikke kropsidealer. Generelt føler flest piger sig for tykke, og flest drenge føler sig for tynde og ønsker sig større muskler. Utilfredshed med egen krop kan have negativ indvirkning på børnene/deg unges trivsel, ligesom trivslen kan påvirke deres kropsopfattelse. I dialogen med et barn eller en ung, er det derfor relevant både at vurdere den generelle trivsel, samt hvordan barnet/den unge har det med egen krop.

Sund adfærd

Barnet/den unge har ikke urealistiske forventninger til krop og vægt. Ønsker om at ændre kroppens udseende er dermed ikke styrende for adfærd i dagligdagen og har ingen eller lav indflydelse på trivsel.

Tegn der kræver øget opmærksomhed

- Barnet/den unge tænker meget over sin egen krops udseende.
- Barnet/den unge er overvejende utilfreds når han/hun ser sig selv i spejlet og fokuserer på "fejll".
- Kroppens udseende fylder meget i den unges tanker. Tankerne forstyrrer evnen til at koncentrere sig om andre ting, f.eks. deltage i en samtale eller læse en bog.
- Barnet/den unge ønsker at tabe sig, selvom han/hun er normalvægtig eller undervægtig.
- Barnet/den unge ytrer ønske om at øge muskelstørrelsen til et niveau som ikke er alderssvarende
- Barnet/den unge har stort fokus på sin vægt, og humøret påvirkes af ændringer.
- Barnet/den unge viser generelle tegn på at mistrives.

BørnUngeLiv

Det er relevant at kigge på besvarelsen af følgende spørgsmål i BørnUngeLivs Grundskoleundersøgelse:

- Hvordan har du det for tiden?
- Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?
- Føler du, at du skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af dine venner?
- Hvor tit er det vigtigt for dig at se godt ud
- Hvor tit er du tilfreds med, hvordan du ser ud?
- Hvor tit tænker du over krop, vægt og motion?
- Hvordan synes du, at din krop er?
- Hvordan har du det med at gå i bad med andre? F.eks. efter idræt i skolen eller sport i fritiden.
- Hvordan har du det med, at din krop forandrer sig eller kommer til det (går i puberteten)?
- Hvorfra har du viden om de forandringer, der sker med kroppen (i puberteten)?

Derudover er det relevant at kigge på den samlede score for trivsel på SDQ-skemaet.

Med udgangspunkt i disse spørgsmål kan man vurdere barnets/den unges generelle trivsel, og om der er nogle overordnede bekymringer om barnet/den unges forhold til egen krop.



Træning og motivation

Træning og fysisk aktivitet er som udgangspunkt godt, og det er vigtigt, at alle børn og unge er aktive og har et godt forhold til det at bevæge sig. Men overdreven grad af træning og fysisk aktivitet kan være et symptom på utilfredshed med egen krop. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på motivation og træningsvaner, herunder om omfanget er hensigtsmæssigt. Er formålet eksempelvis kroppens udseende, usundt væggtab eller øgning af muskelmasse, kan det være relevant at spørge mere ind til dette.

Sund adfærd

Barnet/den unge træner/er fysisk aktiv, fordi det bringer glæde, velvære og socialt fællesskab, eller for at dygtiggøre sig/opfylde sportslige ambitioner. Hertil kan der også være perioder, hvor der prioriteres mellem aktiviteten og det sociale liv.

Tegn der kræver øget opmærksomhed

- Træning/motion er et fast skemalagt ritual, hvor barnet/den unge har svært ved at aflyse træningspas eller træner på trods af skader eller sygdom.
- Det påvirker barnets/den unges humør, hvis han/hun bliver forhindret i at træne.
- Barnets/den unges formål med træningen er at ændre kroppens udseende målrettet urealistiske idealer i forhold til, hvad der er alderssvarende.
- Barnet/den unge søger eller omgiver sig med usunde rollemodeller i forhold til god og sund træningskultur.

BørnUngeLiv

Det er relevant at kigge på besvarelsen af følgende spørgsmål i BørnUngeLivs Grundskoleundersøgelse:

- Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?
- Hvordan er din fysiske form?
- Hvor tit gør du følgende i din fritid?
"B: Dyrker fitness eller styrketræning i et fitnesscenter"
- Her ser du forskellige grunde til, at nogle børn og unge kan lide at gå til noget i deres fritid. Fx sport, klub, musik og teater. Hvor vigtige er de for dig?
"D. At holde mig i form"
- Hvilken af følgende beskrivelser passer bedst på dine aktiviteter i din fritid?
"Jeg dyrker meget sport, Jeg dyrker en del sport, Jeg bevæger mig en del, Jeg bevæger mig ikke så meget"

Barnets/den unges besvarelse af disse spørgsmål er med til at give et indtryk af det fysiske aktivitetsniveau, og derfor om træning fylder meget i barnets/den unges hverdag. Der kan ikke nødvendigvis sættes lighedstegn mellem ovenstående besvarelser og mistrivsel og kropsutilfredshed. Men det kan være relevant at spørge ind til træningsvaner og motivation.



Spisemønstre

Mad er vigtigt for, at vores krop kan fungere, og at vi har det godt. Derfor er det også vigtigt, at vi spiser sundt og varieret, hvilket de fleste klarer fint. For nogle kan det at spise på en særlig måde have stor betydning, og det kan være begyndelsen til en forstyrret spiseadfærd eller en decideret spiseforstyrrelse.

Sund adfærd

Barnet/den unge spiser varieret, og en dag indeholder typisk tre hovedmåltider og evt. mellemmåltider. Barnet/den unge viser derudover tegn på madglæde og kan lide at spise med andre. Hvis barnet/den unge har retningslinjer for, hvad han/hun spiser og ikke spiser, er disse ikke altoverskyggende eller styrende for dagligdagen.

Tegn der kræver øget opmærksomhed

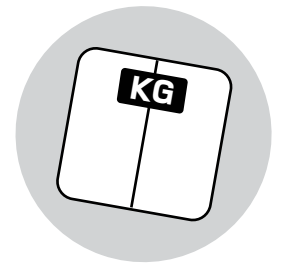
- Mad, kalorier og vægt fylder meget i barnets/den unges tanker. Tankerne forstyrrer evnen til at koncentrere sig om andre ting, f.eks. deltage i en samtale eller læse en bog.
- Barnet/den unge planlægger og kontrollerer sit indtag af mad, f.eks. ved at tælle kalorier, veje sin mad og kun spise afmålte doser og ikke på sultfølelse og/eller konsekvent undgå specifikke fødevarer.
- Barnet/den unge springer dagligt måltider over og undgår gerne at spise sammen med venner/familie

BørnUngeLiv

Det er relevant at kigge på besvarelsen af følgende spørgsmål i BørnUngeLivs Grundskoleundersøgelse:

- Hvor tit spiser du morgenmad før du skal i skole?
- Hvor tit spiser du frokost, når du er i skole?
- Hvor plejer du at få din frokost fra på en normal skoledag?
- Hvor tit spiser du aftensmad?
- Hvor tit spiser du aftensmad sammen med din familie?
- Synes du at du spiser sundt?
- Hvor tit drikker du energidrikke?

Barnets/den unges besvarelse af disse spørgsmål, kan være med til at give et indblik i barnets/den unges forhold til hovedmåltiderne og dermed være udgangspunkt for en dialog om spisemønstre.



Påvirkninger fra omverdenen

Et negativt forhold til egen krop kan skyldes et pres fra omverdenen, hvor både sociale medier, venner og familie spiller ind. Det er derfor relevant at undersøge, om barnet/den unge eksempelvis bliver påvirket af sundheds- og trænings-influencere på sociale medier, eller hvordan forældrene og andre rollemodeller omtaler egen krop – er mor ofte på kur, og står storebror og flekser muskler foran spejlet?

Derudover er der en tendens til, at flere unge skipper badet efter idræt i skolen, hvilket kan være med til at give et mindre nuanceret billede af kroppen.

Det er vigtigt at tage dialogen for at hjælpe barnet/den unge med at navigere i omverdenens påvirkninger, og måske belyse hvad der ligger bag en negativ kropsofattelse.

Sund adfærd

Barnet/den unge omgås med rollemodeller (eksempelvis forældre) der italesætter motion og kost, som noget, der skal være varieret og sjovt, samt sikre at kroppen fungerer, og man har det godt.

Barnet/den unge er aktiv på sociale medier og bruger det som kommunikationskanal med venner, men humøret påvirkes ikke væsentligt af antal likes og positive/negative kommentarer.

Venner og klassekammerater dyrker idræt og motion, fordi det er sjovt.

Tegn der kræver øget opmærksomhed

- Barnet/den unge bruger meget tid på at følge personlige trænere og influencere med fokus på krop, kost og sundhed på sociale medier.
- Dialogen blandt venner om træning og motivationen handler om kroppens udseende.
- Positiv og negativ respons på sociale medier (f.eks. likes og kommentarer) påvirker barnets/den unges humør.
- Særlig kost, slankekure, træning og kroppens udseende er temaer, der fylder meget hos forældre, venner og rollemodeller og er dermed noget, barnet/den unge påvirkes af.

BørnUngeLiv

Ingen referencer.



SPØRGEGUIDE

Krop og trivsel

Egne tanker om kroppen

- Hvilke tanker får du, når du ser dig selv i spejlet?
- Hvad er du mest tilfreds med ved din krop?
- Er der noget ved din krop, du er utilfreds med? Kan du give eksempler?
- Hvorfor er du utilfreds?
- Hvem sammenligner du dig med?

Vægt

- Kender du din vægt?
- Hvor ofte vejer du dig?
- Bekymrer du dig om din vægt?
- Hvor ofte tænker du på din vægt?

For piger

- Har du fået menstruation? Er den regelmæssig? Hvis den er regelmæssig, har du så prøvet at den er udeblevet?



SPØRGEGUIDE

Træning og motivation

Generelt om fritid

- Kan du fortælle mig lidt om, hvad du laver i din fritid?
- Hvilke aktiviteter prioriterer du højest?

Træningsvaner

- Træner du ofte alene eller sammen med andre? Hvem?
- Hvordan bliver du inspireret til din træning (hvis der ikke er en træner)?
- Prioriterer du nogle gange træning over sociale arrangementer?
- Har din træning indflydelse på din kost?
- Har din kost indflydelse på din træning?
- Benytter du kosttilskud? Hvilke tilskud?

Motivation

- Hvorfor er det vigtigt for dig at træne?
- Hvad synes du, at du får ud af din sport/træning?
- Har du et mål med din sport/træning?
- På en skala fra 1-10, hvor vigtig er din træning for dig?
- Træner du, hvis du føler dig sløj eller har en skade?
- Hvordan har du det, hvis du er nødsaget til at springe din træning over?



SPØRGEGUIDE

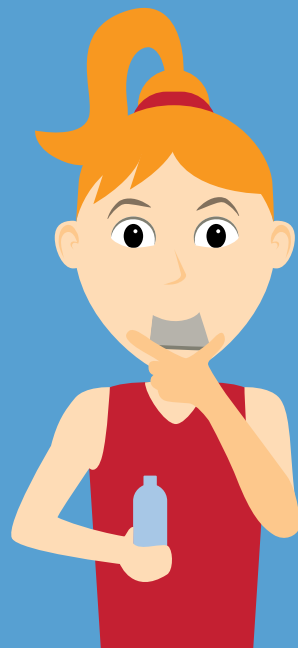
Spisemønstre

Spisevaner

- Prøv at beskriv dine spisevaner? Hvad tænker du om dem?
- Hvis barnet/den unge sjældent spiser morgenmad, frokost eller aftensmad. Hvorfor?
- Hvad kan du godt lide at spise og drikke?
- Hvad spiser du typisk til frokost i skolen?
- Har du prøvet at være på slankekur eller følge en bestemt måde at spise på?

Kontrol

- Er der noget mad, du forsøger at undgå at spise? Hvad for eksempel?
- Hvordan har du det, hvis du spiser noget, som du ikke på forhånd har planlagt? (F.eks. fødselsdagskage)
- Har du prøvet at fravælge et socialt arrangement, fordi det involverer at spise?
- Har du det nogensinde ubehageligt i kroppen eller får dårlig samvittighed, efter du har spist?
- På en skala fra 1-10 hvor meget fylder tanker om mad, kalorier og vægt?
- Har du tanker om mad, kalorier og vægt, der forstyrrer din koncentration i skolen, eller når du er sammen med venner/familie? Hvis ja, hvilke? Hvordan har du det med det?



SPØRGEGUIDE

Påvirkninger fra omverdenen

Sociale medier

- Hvilke profiler og influencere følger du på sociale medier (Instagram, facebook, Tik Tok, YouTube)?
- Kan budskaber fra influencere påvirke dig og dine handlinger?
- Har du prøvet at slette eller redigere billeder af dig selv på sociale medier?
- Deltager du i grupper på sociale medier, der omhandler kost, krop eller træning?

Forældre og venner

- Hvordan taler dine forældre om mad og træning derhjemme?
- Taler du med dine forældre om mad og træning? Hvad snakker I om?
- Har du nogle i din omgangskreds, der træner meget og er fokuseret på kroppens udseende?
- Snakker du om mad og træning med dine venner? Hvad snakker I om?



Inspiration og viden

Klassemateriale

Projekt Spejlven:

<https://www.lmsos.dk/kurser/spejlven-godt-selvvaerd-aktive-kroppe-6-klasse>

Sex og samfunds undervisningsmateriale om krop:

www.underviserportal.dk/grundskole/materialer/forloeb/131-krop

”Kære Krop” Sciencemuseernes undervisningsmateriale om krop:

www.sciencemuseerne.dk/steno-museet/udstillinger-kaere-krop-svaere-krop/kaerekropdk/

Mistanke om spiseforstyrrelse

LMS' (Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade) Opsporingsredskab til spiseforstyrrelser anbefales:

www.lmsos.dk/sites/lmsos.dk/files/media/document/Opsporingsredskab%20til%20spiseforstyrrelser.pdf

Relevante undersøgelser

Børns Vilkår – Krop, køn og digital adfærd:

www.bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pres-og-stress-Krop-k%C3%B8n-og-digital-adf%C3%A6rd.pdf

Børnerådet – Børnefakta : Unges forhold til krop, motion og sundhed:

www.boerneaadet.dk/media/249276/Tilgaengelig_BRD_Boernefakta_Okt_2020_Unges-forhold-til-krop-motion-og-sundhed-FINAL-a.pdf

Ungepanelets råd til Sundhedsministeren 2018:

www.sum.dk/Aktuelt/Nyheder/Ministeren/2018/December/Her-er-ungepanelets-raad-til-sundhedsministeren.aspx

Kontakt



Anti Doping Danmark

kontakt@antidoping.dk

Tlf. 72240240

www.antidoping.dk



VIA University College

Lillian Thusgaard

lito@via.dk

Tlf. : 8755 1909

www.via.dk



Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

info@lmsos.dk

Tlf: 35364913

www.lmsos.dk