

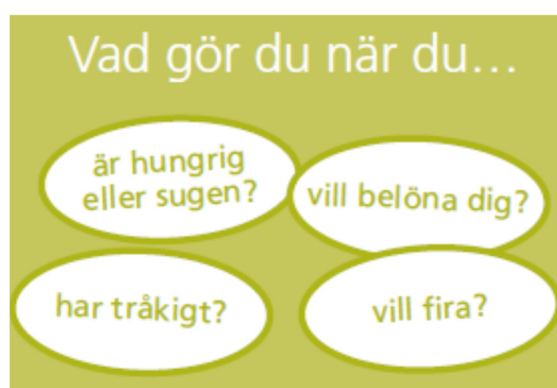
Handledning för samtal kopplat till "Känslorutan"

Samma handledningstext kan användas till både barn/familjer och ungdomar. Observera att frågorna i "Känslorutorna" är lite olika formulerade.

Barn



Ungdom



Diskutera kring frågorna

I de fall barnet eller ungdomen har övervikt eller fetma är det viktigt att medvetandegöra familjen om vad man använder maten till förutom att bli mätt. Både barn, ungdom och föräldrar behöver förstå vad maten fyller för olika funktioner och vilka känslor ätande kan vara förknippat med. Först då har de möjlighet att reflektera över sitt beteende och vilka känslor de hanterar via ätande i stället för att söka andra lösningar. Frågorna i "Känslorutan" kan väcka mycket tankar och känslor även hos föräldrar till de barn och ungdomar som behandlas.

Avsikten med att väcka de här frågorna är diskutera dem utan att gå in på någon djupare analys av vad som ligger bakom. Diskussion kring olika lösningsförsök kan vara av väldigt praktiskt natur men man får inte heller glömma bort barnets behov av lust och njutning. Olika förslag till att försöka lösa och hitta alternativ till ett beteende måste innehålla aspekter som barnet eller ungdomen uppfattar som lustfyllda och belönande. Inför man lösningar som enbart handlar om att avstå och kontrollera ökar risken för okontrollerat ätande.

Förklara och diskutera skillnaderna mellan hunger och sug. Hunger kommer 3-4 timmar efter måltid. Sug kan komma när som helst och vara kopplat till frågorna i "Känslorutan".

Be gärna barnet eller föräldrarna, om de kan, ge exempel när de kan känna sug. Här bör man tänka på att det inte är helt okomplicerat att ha ett gemensamt samtal föräldrar-barn om en förälder använder mat som tröst och sällskap i svåra situationer. Detta bör i så fall föräldern kunna tala enskilt med behandlaren om. Om föräldern blir upptagen av egna problem kring ätandet och inte kan se barnets behov när man samtalar kring "Känslorutan" kan ytterligare hjälp som psykologremiss (psykologkonsultation) behövas.

Denna handledning är framtagen i samverkan med leg. psykolog och leg. Psykoterapeut Unni Bonnedal