DIALOGSPØRGSMÅL

OPSPORING AF SPISEFORSTYRRELSER

somenta

INTRODUKTION

Denne folder indeholder samtlige dialogspørgsmål fra 'En guide til samtalen – Opsporingsredskab til spiseforstyrrelser'.

Med denne folder har du spørgsmålene til samtalen lige ved hånden, uden at du skal orientere dig i yderligere informationer. Folderen kan derfor være mere overskuelig at benytte under selve samtalen sammenlignet med opsporingsredskabet 'En guide til samtalen'.

Spørgsmålene er vejledende, og du behøver ikke at stille samtlige spørgsmål. Brug de spørgsmål, som virker relevante i situationen, og i den rækkefølge, som falder naturlig. Du kan med fordel tage noter undervejs i samtalen.

For at benytte folderen, er det en forudsætning, at du forud for samtalen har orienteret dig i opsporingsredskabet 'En guide til samtalen'. Derudover anbefales det, at du efter samtalen vender tilbage til det samlede opsporingsredskab for at vurdere og kvalificere din bekymring.

Supplerende materiale

Nogle af dialogspørgsmålene er formuleret som skalaspørgsmål, hvor personen skal svare på en skala fra 0-10. Hvis du finder det relevant, kan du til de spørgsmål bruge den supplerende skalafigur. Figuren kan især være gavnlig i samtaler med børn.

Det samlede opsporingsredskab og den supplerende skala kan downloades på vores hjemmeside somenta.dk/opsporing.

TEMA 1: TRIVSEL OG FYSISKE SYMPTOMER

Vil du ikke starte med at fortælle mig lidt om, hvordan du går og har det for tiden?

- Hvordan går det i skolen/på studiet/på arbejdet?
- Har du nogen gode venner?
  - Hvor ofte ses du med dem?
- Har du nogensinde oplevet at blive mobbet eller holdt udenfor?
  - Hvornår har du sidst oplevet det? Hvor ofte oplever du det?
- Hvordan går det derhjemme?
  - Hvordan har du det med dine forældre og eventuelle søskende?
  - Hvad fylder i din familie for tiden?

På en skala fra 0-10, hvordan er dit humør for tiden?

- Kender du til at blive irritabel eller i dårligt humør?
  - Hvor ofte sker det?
- Er der noget, der bekymrer dig eller gør dig trist?
- Har du nogen, du kan tale med, hvis du har det svært eller er ked af det?
  - Hvem kan det være?

Oplever du nogle gange hovedpine, mavepine eller andre gener?

- Kan du fortælle lidt om, hvornår og hvor ofte du typisk oplever dette?
- Sover du godt om natten?

Kender du til at blive svimmel, eller at det sortner for øjnene?

- Hvor ofte sker det?
- Har du prøvet at besvime?

TEMA 2: TRÆNING OG FYSISK AKTIVITET

Kan du fortælle mig lidt om, hvad du laver i din fritid?

- Hvilke aktiviteter prioriterer du højest? Hvorfor?
- Deltager du i de fritidsaktiviteter, du kunne tænke dig?

Dyrker du sport eller anden træning?

- Hvad synes du, at du får ud af din sport/træning?
- Foregår det oftest alene eller sammen med andre?
- Synes du, at du dyrker for lidt, passende eller for meget sport/træning?

På en skala fra 0-10, hvor vigtig er din træning for dig?

- Træner du, hvis du føler dig sløj, eller har en skade?
- Prioriterer du nogle gange træning over sociale arrangementer?
- Hvordan har du det, hvis du er nødsaget til at springe din træning over?
- Har din træning betydning for, hvad du spiser resten af dagen eller dagen efter?

TEMA 3: KROPSOPFATTELSE OG SELVVÆRD

For mange mennesker fylder krop og udseende meget i tankerne. Er det ok med dig, at vi taler lidt om kroppen?

Hvilke ord og tanker kommer op, når du ser dig selv i spejlet?
- Hvad er du mest tilfreds med ved din krop?
- Er der noget, du er særligt utilfreds med?
  - Kan du give eksempler på, hvad du tænker om dig selv?

Kender du din vægt?
- Hvornår har du sidst vejet dig?
- Hvor ofte vejer du dig?
- Hvad tænker du om din vægt?

Hvis der udtrykkes utilfredshed med vægt:
- Hvad er din ønskevægt?
- Hvor ofte bekymrer du dig om din vægt?
- Hvordan har du det, hvis du opdager, at du har taget på i vægt eller tabt dig?
- Påvirker din vægt, hvad du tænker om dig selv?

(Til piger):
Har du fået din menstruation, og har du prøvet, at den er udeblevet?

TEMA 4: SPISEMØNSTRE OG KONTROL

Mad har stor betydning for, hvordan vi går og har det. Det giver os energi til blandt andet hjernen, organer og muskler.

Vil du fortælle mig lidt om, hvad du typisk spiser i løbet af en dag?

- Spiser du morgenmad, frokost og aftensmad hver dag?
  - Hvad spiser du typisk til de måltider?
- Spiser du mellemmåltider? Hvad kan det fx være?

Hvad tænker du om dine spisevaner?

- Er du tilfreds/utilfreds?
- (Til især børn): Oplever du, at dine forældre er tilfredse/utilfredse med dine spisevaner?

Er der noget mad, du ikke spiser eller prøver at undgå at spise?

- Hvad er det for eksempel? Og hvorfor?
- Hvordan har du det, hvis du alligevel bliver nødt til at spise noget, som du ikke på forhånd har planlagt (fx fødselsdagskage eller lignende)?
- Fravælger du nogle gange sociale arrangementer, fordi de involverer spisning?

På en skala fra 0-10, hvor stor en del af dine tanker handler så om mad, kalorier og vægt?

- Kan du give eksempler på dine tanker?
- Synes du, at disse tanker forstyrrer din koncentration i skolen, på arbejdet, eller når du er sammen med familie/venner?
  - Hvordan har du det med det?

TEMA 5: KOMPENSERENDE ADFÆRD

Mange oplever indimellem at spise for meget og få dårlig samvittighed bagefter. Kender du til at få dårlig samvittighed efter et måltid?

- Hvorfor tror du, at du får dårlig samvittighed?
- Hvor ofte sker det, at du får dårlig samvittighed?
- Hvordan får du følelsen af dårlig samvittighed væk igen?

Sker det, at du bliver ved med at spise, selvom du ikke er sulten?

- Vil du fortælle mig om en situation, hvor det skete?

Nogle mennesker vælger at kaste op, når de oplever, at de har spist for meget. Er det noget, du har gjort?

- **Hvis ja:** Hvor ofte sker det sådan cirka, at du kaster op?
- **Hvis nej:** Er det noget, du har overvejet?
  - Er der noget andet, du gør, hvis du synes, du har spist for meget?

Materialet må anvendes frit i arbejdet med at opspore spiseforstyrrelser. Brug i kurser og undervisningsforløb samt videreformidling af materialet kræver en skriftlig aftale med Somenta.

Kontakt os på info@somenta.dk

Læs mere på somenta.dk

© 2026 Somenta