

## Hvordan hjælper jeg en elev, der mistrives?

### Fortæl dine kolleger og leder om bekymringen

Fortæl din leder om elevens mistrivsel, så denne er orienteret og kan støtte op om hjælpen. Tal også med dine kolleger om elevens udfordringer. På den måde ved de, at du har handlet og de kan også støtte op om eleven. Sørg for, at i hele tiden opdatter hinanden, så alle ved, hvad der er sat i værk.

### Følg op

Det er ikke rart at gå med sine problemer alene. Og da du allerede ved, at eleven har det svært, er det vigtigt, at du løbende spørger ind til elevens trivsel. Ellers kan eleven få den opfattelse, at du er "ligeglad". Derfor er det vigtigt, at du en gang imellem følger op og spørger, hvordan det går.

## Gratis hjælp til unge, der har en spiseforstyrrelse

I ROBUS tilbyder vi gratis behandlingsforløb til børn og unge op til 23 år, der har en spiseforstyrrelse eller er i risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse.

ROBUS er en del af Center for Socialpædagogik og Psykiatri (CSP).

Læs om vores tilbud på [www.csp.kk.dk](http://www.csp.kk.dk). Du kan også skrive en mail til os på [robus@sof.kk.dk](mailto:robus@sof.kk.dk) eller ringe på tlf. 2147 5498, hvis du har spørgsmål eller har brug for sparring i en konkret sag.

## Når tanker om krop og mad fylder for meget

**Spiseforstyrrelser er meget udbredt, men også tabubelagt. De fleste unge forsøger at skjule det. Det gør det ekstra vanskeligt at hjælpe.**

**Hver 4. pige i 9. klasse udvikler risikoadfærd for spiseforstyrrelser – og også hos mange drenge fylder tanker om krop og mad for meget.**



## Hvordan opdager jeg, at en elev mistrives?

Er et barn eller en ung på vej ud i en spiseforstyrrelse, er det udtryk for mistrivsel. Der er en række ting, som kan indikere, at en elev mistrives. Hvis funktionsniveauet pludselig falder eller eleven ændrer sin normale adfærd, så kan det være tegn på mistrivsel. Hold øje med følgende:

- Stigende skolefravær eller mindre deltagelse i timerne og frikvartererne.
- Faldende fagligt niveau eller udfordringer ift. at lave lektier eller afleveringer.
- Mere indadvendt end tidligere – fx mere tilbages trukket eller mere undvigende ifm. krav, sociale situationer eller faglige sammenhænge.
- Ændret temperament – kan fx være mere irriteret eller have en 'kort lunte'.
- Klager over hovedpine, mavepine, ondt i ryggen, svimmelhed eller søvnproblemer.
- 'Signalerer' eller 'informerer' om sin situation, sine konflikter eller sit problem i håb om, at om verden opdager det.

Oplever du ændringer hos en af dine elever, er det vigtigt, at du reagerer på det.

## Hvad skal jeg være obs på ift. spiseforstyrrelse?

Unge på vej ud i en spiseforstyrrelse tænker ofte så meget på mad, krop og vægt, at det kan være svært for dem at finde overskud til andet. Spiseforstyrrelsen gør det svært at få hverdagen til at fungere og kan påvirke humøret og trivslen generelt.

Der er nogle tegn hos barnet eller den unge, som du kan være særlig opmærksom på ift. spiseforstyrrelser:

- Spiser ikke sammen med de andre i klassen.
- Ekstrem opmærksomhed på mad, opskrifter, kalorier etc.
- Har mange regler omkring hvad der må spises, hvornår og hvordan det spises.
- Ekstrem sportsudøvelse.
- Prøver at skjule kroppen og forsøger at undvige gymnastik og andre aktiviteter, hvor kroppens tilstand kan ses.

I ROBUS tilbyder vi gratis behandlingsforløb til børn og unge i Københavns Kommune under 23 år, der er på vej ud i en spiseforstyrrelse.

## Hvordan hjælper jeg en elev, der mistrives?

### Spørg ind

Hvis en elev ændrer adfærd, skal du reagere på det. Find et uforstyrret sted og tag en snak med eleven. Fortæl hvad du har set af ændringer – og at du er bekymret for elevens trivsel. Hør eleven om det er noget han eller hun kan genkende. Det er ikke alle, der taler åbent om deres problemer, så sørg for, at du har god tid til samtalen og spørg nysgerrigt ind til elevens situation.

Du kan fx starte med at spørge: "Jeg har lagt mærke til, at du trækker dig fra dine venner i øjeblikket. Og du har også misset et par afleveringer. Det gør mig bekymret. Så jeg vil bare lige høre dig, hvordan du har det for tiden."

Hvis eleven fortæller, at han eller hun mistrives, skal eleven have hjælp. Find ud af, om elevens forældre kender til problemerne. Hvis de ikke gør, så vær nysgerrig på hvorfor – og opfordr til, at eleven fortæller det til dem. Måske har eleven brug for støtte til at fortælle sine forældre det. Er det noget du eller en kollega kan hjælpe med? Det kan også være, at skolens PPR skal indover.

Og husk, at det er bedre at spørge en gang for meget end en gang for lidt!