

Spiseforstyrrelse og brugen af sociale medier

Sociale medier er en stor del af børn og unges liv. Mens de giver mulighed for forbindelse og information, er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan sociale medier kan påvirke dit barns kropsbillede og mentale sundhed og muligvis stå i vejen for bedring af spiseforstyrrelsen.

Udgangspunktet er den perfekte krop

Dit barn er vokset op i en anden digital tidsalder, end I som forældre er. Formentligt har dit barn - måske uden at vide det - set redigerede og forskønnede billeder på de sociale medier længe før start af spiseforstyrrelsen.

På sociale medier bliver indhold filtreret og redigeret ved hjælp af programmer, der bidrager til urealistiske skønhedsstandarder. Disse programmer kan ændre billeder og videoer på måder, som brugere ofte ikke opdager som redigerede. Influencere viser stærkt redigerede kroppe, som de hævder, de har opnået gennem kost, motion eller produkter, de får betalt for at promovere. Udsættelse for urealistiske og idealiserede billeder er forbundet med øget risiko for samt vedligeholdelse af forstyrret spisning og kropsutilfredshed via mekanismer som selvobjektivering og sammenligning.

Algoritmernes betydning

Selvom sociale medier giver brugerne mulighed for at spille en aktiv rolle i at vælge det indhold, de udsættes for, såsom valget af konti, de følger, påvirkes brugere ofte uden deres viden af sociale mediealgoritmer, der skævvrider det indhold, de får vist. Dette betyder, at selv brugere, der måske gør en indsats for at undgå visse typer indhold eller følge mere positive konti, ikke altid er beskyttede. Algoritmegenereret indhold for hver bruger er personligt tilpasset og inkluderer ofte høje niveauer af reklamer, hvor det ofte er uklart, om indlæggene indeholder brugerbidrag eller kommercielt indhold.

Derudover fører nogle sociale medieplatforme, som TikTok via deres For You Page, hurtigt brugere ned i mindre overvågede og mere ekstremt indhold, da algoritmen lærer, hvad brugere er villige til at se i længere tid for at øge den tid, de bruger på platformen. For børn og unge med en spiseforstyrrelse medfører dette ofte, at barnet ender i et digitalt "ekko-kammer", fordi, eftersom spiseforstyrret og/eller selvskadende indhold ofte vil fange barnets opmærksomhed og holde den længere end andet indhold.

Spiseforstyrrelsesfællesskaber

Sociale medier kan også skabe fællesskaber, hvor mennesker med spiseforstyrrelser finder ligesindede. Der findes en online subkultur, hvor brugere deler tips og råd om at vedligeholde en anorektisk livsstil. Medlemskab i fællesskaber kan forstærke spiseforstyrrelser og skubbe de berørte dybere ind i deres lidelse.

For nogle unge opleves subkulturen som et støttende fællesskab, men de udsættes ofte samtidig for idéer til at fastholde destruktive spiseforstyrrede adfærdsmønstre. Unge, der deltager i spiseforstyrrelsesfællesskaber, risikerer at blive fanget i en ond cirkel af konkurrence om at opnå eks. den laveste vægt eller de mest ekstreme diæter. Samtidig kan indholdet i disse grupper normalisere spiseforstyrrelser og gøre det sværere for de unge at indgå i behandlingen.

Rådgivning til Forældre

Som forældre kan I spille en vigtig rolle i at støtte jeres barns brug og misbrug af de sociale medier.

Her er nogle skridt, I kan tage:

- 1. Model Sund Adfærd:**
Undersøg din egen adfærd på sociale medier. Prøv at vise en sund balance og et positivt forhold til din egen krop.
- 2. Vær Opmærksom:**
Snak med dit barn om de udfordringer, de kan møde på sociale medier. Diskuter de redigerede billeder og den virkelighed, de kan præsentere. Spørg ind til, hvad dit barn laver på de sociale medier.
- 3. Sociale Medie Regler:**
Lav sociale medieregler for dit hjem, der kan omfatte begrænsninger på skærmtid, ingen sociale medier under måltider og ingen sociale medier før sengetid.
- 4. Åben Dialog:**
Skab et åbent og støttende miljø, hvor dit barn føler sig trygt ved at dele bekymringer omkring kropsbillede og sociale medier.
- 5. Vær Aktiv:**
Lær dit barn at rapportere og fjerne skadeligt indhold på sociale medier. Opfordr dem til at vælge positive og støttende konti at følge.
- 6. Samarbejd med Skolen:**
Arbejd sammen med skolen ift at fremme dit barns kompetencer på de sociale medier.