

Direkte opfordringer

Under måltidet oplever dit barn en enorm splittelse. Du kan hjælpe dit barn gennem forvirringen ved at give direkte opfordringer så som:

Direkte opfordringer

- Kom du i gang med pastaen.
- Nu skal du tage din gaffel i hånden.
- Nu skal du begynde på måltidet.
- (Flyt tallerkenen tættere på dit barn, tilbyd et kram, læg en hånd på skulderen, mad med ske eller ryk tættere på dit barn).
- Du skal fortsætte med at spise pastaen.
- Tag en bid mere, skat.
- Ja, jeg synes du skal spise det, det er helt som det skal være.
- Du skal tage nogle større bidder nu.
- Jeg kan se, du (moser maden, flytter rundt på maden etc.), vær sød at lade være med det, og kom i gang med at spise.

Hvad kan du ellers sige?

- Stol på mig.
- Jeg er lige her med dig, jeg er på din side og jeg vil blive ved med at hjælpe dig.
- Det er OK, det er lige som det skal være. Du kan godt.
- Ja, det er, hvad du har brug for.
- De sidste par mundfulde, så er du færdig med din tallerken og vi kan [hyggelig aktivitet].
- Jeg gætter på/kan se/forestiller mig, at det her er enormt svært for dig. Det forstår jeg godt. Du skal spise en bid mere nu.
- Jeg kan forestille mig, at dette måltid er svært, eftersom du ikke har spist det længe. Tag alligevel en bid mere.
- Jeg forstår godt, at du har ondt i maven. Lad os slappe af/tage dybe vejtrækninger i to minutter [og så fortsætte].
- Lad os fokusere på en bid ad gangen.
- Jeg kan se, du har en rigtig svær dag i dag.
- Det bliver ikke ved med at være så svært, som det er lige nu.
- Jeg ved, at det her er svært for dig. Du kan godt gøre svære ting. Jeg er lige her.
- Jeg ved, at du er bange. Det er jeg ikke. Tag du gafflen i hånden.
- Jeg er ked af, at det her sker for dig.
- Jeg er ked af, at du skal igennem det her (spiseforstyrrelsen), for det er ikke noget du har bedt om.
- Jeg elsker dig, og jeg skal nok passe på dig.
- Jeg elsker dig, og jeg ved hvad du har brug for. Nu skal du tage en bid mere.
- Lige nu bliver du nødt til at stole på mig. Jeg ved, at du har den stemme indeni, der fortæller dig, at du ikke må spise. Du skal kæmpe imod den stemme og lytte til mig.

	- Lad os komme igennem dette måltid, resten kan vente. Det går ingen steder, og vi kan tage hånd om det en ting ad gangen. - Spiseforstyrrelsen har lavet rod i din krops signaler (når den siger, at du er mæt), så du må have tillid til mig for nu. Jeg ved, hvad du har brug for. Fortsæt med din pasta. Denne her sygdom gør, at du ikke har lyst til at spise. Alligevel har du brug for det, der er på din tallerken. - Vi kommer ikke til at diskutere indholdet. Det er det her, du har brug for, for at blive rask. - Stol på mig, jeg er din mor/far, og jeg passer på dig. Alt på din tallerken er noget, som du har brug for. - Hav tillid til mig, vi gør alt det rigtige. - Vi diskuterer ikke kalorier her. Det er spiseforstyrrelsen, der vil det. Nu skal du fortsætte med at spise. - Jeg forstår, at ændringerne i din kostplan/din mad bekymrer dig. Det er det her, du får lige nu. Vær sød at spise. - Ja, vi bestemmer. Vi bliver ved med at give dig den mad, som du har brug for. - Det er helt normalt, at din mave gør ondt på det her tidspunkt. Det er ubehageligt, men det er ikke farligt. Det går over, og det skal nok blive lettere.
Følgende virker for nogle, men ikke alle!	- Du har brug for din mad, for at kunne få energi til nogle af de ting, du elsker at lave. - Så snart du har spist, kan vi [sjov aktivitet] - Tænk på, hvor meget du gerne vil på tur næste måned. - Ikke at spise er ikke en mulighed. Lad os fortsætte. - Jeg gætter på/føler/forestiller mig at du [gæt en følelse]. Passer det? Jeg forstår godt, at det er svært. I denne fase sker det for mange, men det går over. Følelser kommer og går igen. Det her vil også blive nemmere. Fortsæt du med pastaen, skat. - Mad er din medicin, og jeg ved, hvad du har brug for.
Distraktion	Imellem de direkte opfordringer til spisning kan du med fordel tale om hyggelige ting, se TV eller spille spil (f.eks. løse kryds og tværs eller sudoku i fællesskab). Hvis dit barn stopper med at spise, så fortsæt med at opfordre til spisning. Distraktion hjælper, fordi det afbryder dit barns angstfyldte eller selvmobbende tanker. Distraktion kan også være godt både før og efter et måltid, hvor dit barn fyldes af rædsel og skyldfølelse.
Undgå brugen af logik	Børn med spiseforstyrrelser vil ofte stille mange spørgsmål og gå ind i diskussioner omkring maden, dens sammensætning og betydning for kroppen. Det er helt normalt at blive draget ind i disse diskussioner og argumentere med lange forklaringer og logiske årsager til, hvorfor dit barn skal spise. Hvis logik virkede, ville dit intelligente barn ikke have en spiseforstyrrelse. Logik virker sjældent på en hjerne, der er rædselsslagen. Eva Musby har lavet en god video, der illustrerer pointen. Søg på YouTube efter: Help your child eat with trust, not logic: the bungee jump (Anorexia & other Eating Disorders) 