

KJENNER DU NOEN – ELLER SLITER DU SELV MED VONDE TANKER OG FØLELSER KNYTTET TIL MAT OG KROPP?

BE OM HJELP

Når du har det kjipt, er det ikke alltid lett å vite om du bør be om hjelp – og hvem du skal gå til.

HUSK

- Det er normalt å føle seg usikker
- Det er normalt å ha dårlige dager
- Det er normalt at kroppen endrer seg
- Det er normalt å trøstespise
- Det er normalt å være trist og lei seg innimellom

OM

- Humøret styres av vekten
- Du mister konsentrasjon og glede
- Du tenker på mat og kropp hele tiden
- Du ikke orker å være sosial, være med venner eller familie
- Du sliter med å sove, samle tankene og du føler deg urolig og redd
- Du føler stress og skyldfølelse etter å ha spist og blir irritert ved måltider

Om du kjenner deg igjen i noe av dette – prat med noen om hvordan du har det!

Chat med oss, vi forstår!

DET HANDLER OM Å

VÅGE

Dersom du går rundt med vonde og vanskelige følelser og tanker over lengre tid (flere uker eller måneder), bør du prate med noen om hvordan du har det.

HVEM KAN HJELPE

Gode venner	Foreldre
Lærer	Rådgiver
Helsesøster	Fastlege

Kontakt gjerne også oss i ROS.

CHAT: nettros.no
TLF: 948 17 818
E-POST: info@nettros.no

ROS har også lokale veiledningstilbud i Hordaland, Rogaland, Oslo/Akershus og Trøndelag.

SPISEFORSTYRRELSER - HVA ER DET EGENTLIG?

Det handler om mat og kropp, men egentlig handler det om så mye mer. Spiseforstyrrelser handler om vonde tanker, sår i selvfølelsen og kaos i tankene.

Selv om du iblant spiser for lite eller for mye, er misfornøyd med kroppen din eller føler deg dum og teit, trenger du ikke ha en spiseforstyrrelse. Men det er like viktig å ta tak i det du sliter med, fordi problemene kan vokse seg større.

Ved å prate om hvordan du har det, kan du få hjelp til å få det bedre.

ROS
RÅDGIVNING OM
SPISEFORSTYRRELSER

KROPP & GRENSER

nettros.no

HVA ER EGENTLIG KROPP?

KROPP ER BIOLOGI

KROPPEN ER DIN EGEN – VÅG Å BLI KJENT MED DEN

KROPP ER SPENNENDE

KROPPEN FØLER OG «FORTELLER» - VÅG Å LYTTE

KROPP ER MESTRING

I ungdomstiden er kroppen i utvikling. Kropp er flott, men kropp kan også være vanskelig.

Du kan føle sosialt press i forhold til klær og utseende – og du kan føle smerte i forhold til fysisk skade.

At kroppen er i endring er heller ikke alltid lett å forstå. Endringene kan i starten oppleves som vanskelige, selv om utviklingen faktisk er helt naturlig.

Enten du lurer på hva som skjer i og med kroppen, eller om du ikke opplever kroppen som noe positivt:

VÅG Å PRATE OM DET!

Spørsmål om og forskjellige følelser i forhold til kroppen er helt normalt. Snakk med en du har tillit til, en venn eller en voksen. Gå gjerne til helsesøster.



HVOR GÅR DINE GRENSER?

MINE GRENSER

- Hva jeg poster i sosiale medier
- Hvem jeg sier hva til
- Hvem jeg vil kysse
- Hvilke klær jeg vil ha på meg
- Hva jeg liker å gjøre om kveldene

Det er viktig å finne egne grenser, og å tillate seg å ha grenser. Hvorfor?

Å finne og respektere egne grenser handler om å bli kjent med seg selv og å ta vare på seg selv. Det handler om:

SELVRESPEKT

og å gi seg selv «kred».

Det handler om å si nei når det trengs og å kunne si hva du selv mener. I ungdomstiden kan du bli utsatt for press fra ulike kanter – prestasjonspress, kroppspress, karakterpress med mer.

Tenk gjennom: Hva vil du?
Hvorfor gjør du det du gjør?
Hvorfor si ja? Hvorfor si nei?

Det er ofte lettere å si nei dersom du har tenkt gjennom hva du selv vil på forhånd – hvor dine grenser går. Om noe blir feil for deg, om dine grenser blir utfordret eller tråkket over

VÅG Å SI NEI!

