Vingefang

Arbejdsark

Til dig, der er tæt på en ung med en spiseforstyrrelse, fx sammen med autisme eller ADHD. Udfyld gerne arket sammen med den unge. Skriv ikke navn eller CPR-nummer.

Kort info om den unge

Har den unge håb for sin situation lige nu og for fremtiden?

0 — 50 — 100

Hvis vi ikke skal ændre på maden lige nu, hvad er så vigtigst at fokusere på?

Er spiseforstyrrelsen ...

☐ problemet ☐ en overlevelsesstrategi ☐ en vane eller tryghed

Hvad mister den unge, hvis vi fjerner spiseforstyrrelsen?

Beskriv en oplevelse, der lærer os noget vigtigt om den unge

Hvad ville den unge sige, hvis den unge havde ordene?

Tidligere oplevelser

Det har den unge oplevet

- ☐ Mobning
- ☐ Skoleskift
- ☐ Er blevet misforstået
- ☐ Skældt ud
- ☐ Skilsmisse
- ☐ Sent diagnosticeret
- ☐ Har manglet hjælp og støtte

Det fylder hos den unge

- ☐ Fyldt af skyld og skam
- ☐ Føler sig forkert
- ☐ Lavt selvværd
- ☐ Andet:

BEVAR ROEN

Er der overskud til ...

at sige til, når der er brug for hjælp?	☐ Ja	☐ Nej
at afstemme sig socialt (fx blive rolig, når du er rolig)?	☐ Ja	☐ Nej
uforudsete ændringer?	☐ Ja	☐ Nej

Sanseregulering

Sæt kryds ved de sanser, der fylder. Kroppens signaler er fx sult, tørst og træthed.

☐ Smag ☐ Hørelse ☐ Lugt ☐ Berøring ☐ Syn ☐ Kroppens signaler

Hvilke hensyn til sanserne hjælper den unge?

Behov i forhold til ...

det sociale

forestillingsevnen

at mærke følelser og sætte ord på dem

Er den unge udtrættet?

☐ Ja ☐ Nej

Hvor belastet er den unges nervesystem?

- ☐ Rolig og robust
- ☐ Sitrende og urolig
- ☐ Lukket ned

Noter