

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

## BE OM HJELP

Når du har det vanskelig, 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 kropp 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 mye på mat og kropp
- Du ikke orker å være sosial, være med venner eller familie
- Du sliter med å sove, samle tankene og føler deg urolig
- 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!

Gratis  
Anonymt



nettros.no



## KROPP & FØLELSER

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
Helsesykepleier	Fastlege

Kontakt gjerne også oss i ROS.

CHAT: [nettros.no](https://nettros.no)  
TLF: 948 17 818

Du kan også snakke med oss i samtale, enten fysisk eller digitalt.

## SPISEFORSTYRRELSER

### - HVA ER DET EGENTLIG?

Det handler om mat og kropp, men egentlig handler det om så mye mer. Spiseforstyrrelser handler om vonde følelser, 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 synes er vanskelig, 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



Du finner oss på  
TikTok: @nettros

# 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 rundt kropp, er helt normalt. Snakk med en du har tillit til, en venn eller en voksen. Gå gjerne til helsesykepleier.



# 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.

