

Bilag 1: Uddybende aktivitets- og målgruppebeskrivelse

Om LMS

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS har siden 2001 arbejdet med og for personer ramt af spiseforstyrrelser og selvskade, pårørende og fagpersoner. Det er nemlig ikke blot den ramte, som har brug for støtte og hjælp. Også de pårørende bliver dybt berørt og må leve med uendelige bekymringer, afmagt, håbløshed og de mange andre konsekvenser, spiseforstyrrelser og selvskade kan have for en familie. Desuden søger fagpersoner ofte viden og rådgivning hos LMS for at kunne håndtere problematikker relateret til spiseforstyrrelser og selvskade. LMS varetager således landsdækkende rådgivning, støttegrupper, støtte-kontaktperson- og mentorordninger samt afholder forskellige workshops og foredrag.

Det er foreningens overordnede formål at give den bedst mulige sociale støtte, rådgivning, rehabilitering og information baseret på nyeste praksis og viden til personer, som er ramt af spiseforstyrrelser eller selvskade og deres pårørende samt at sikre fællesskaber for og på tværs af målgrupperne. LMS ønsker at bryde med tabuer og skabe forståelse for, at spiseforstyrrelser *ikke* handler om slankekur, der løber løbsk, og at selvskade *ikke* er ensbetydende med et ønske om at dø. Spiseforstyrrelser og selvskade dækker over psykiske lidelser og skyldes ofte lavt selvværd og traumatiske livsbegivenheder.

Personlig rådgivning

LMS har lokale rådgivninger i København, Næstved, Nykøbing Falster, Odense, Århus, Aalborg og Sønderborg. Der er desuden planer om udvidelse af rådgivningen i Sønderborg, således at der også vil være lokale rådgivningstilbud i Aabenraa og Tønder. Der er forskellige åbningstider i de lokale rådgivninger, og for København gælder det, at den personlige rådgivning er åben mandag til torsdag i tidsrummet 16-19 og er geografisk placeret i det centrale København.

Landsdækkende digital rådgivning

Telefonrådgivningen varetages af frivillige rådgivere, som ved opstart alle gennemgår LMS' basisuddannelse i spiseforstyrrelser og selvskade, ligesom de løbende modtager uddannelse, opkvalificering og supervision. I telefonrådgivningen varetages omsorgsfulde og motiverende samtaler med brugerne, som både kan være personer, der selv er ramt af spiseforstyrrelser eller selvskade, pårørende eller fagpersoner. Telefonrådgivningen i København har åbent mandag til torsdag mellem kl. 16-20.

Mailrådgivningen har åbent døgnet rundt, og der gives svar på henvendelser inden for 24 timer. Fordelen ved mailrådgivning er, at brugeren kan benytte tilbuddet, når behovet opstår. De frivillige rådgivere, som varetager mailrådgivningen, får grundig oplæring i at besvare mails samt supervision på hver eneste mail.

Chattrådgivningen er et elektronisk rådgivningstilbud, som ligeledes varetages af de frivillige rådgivere. Hvor man i mailrådgivningen skal afvente svar, kan man i chattrådgivningen være i kontakt nu og her. Gennem chatten kommer LMS i kontakt med personer, som normalt ikke tager kontakt gennem foreningens andre rådgivningstilbud. For at kunne varetage chatten skal den frivillige rådgiver forinden have praktisk erfaring med LMS' telefon- og mailrådgivning. Chatten har åbent mandag til torsdag fra kl. 16-20.

SMS-rådgivningen er åben tirsdag, onsdag og torsdag kl. 16-20. denne type rådgivning giver brugeren mulighed for at skrive sms-beskeder til en frivillig rådgiver og få svar tilbage med det samme. Vi ved, at mange unge foretrækker sms-kommunikationen, og derfor er denne også en del af de rådgivningstilbud, som findes hos LMS.

Audiovisuel rådgivning (AV-rådgivning) er et netop nyopstartet tilbud til dem, som foretrækker dette. Det kan fx foregå som samtaler via Skype for således også at tilbyde hjælp til borgere, der af geografiske, sociale eller økonomiske årsager ikke kan opsøge og modtage hjælp uden for hjemmets fire vægge. Et andet audiovisuelt tilbud kan være støttegrupper eller online selvhjælpsgrupper. Disse kan ligeledes foregå via Skype, hvor borgere med samme udfordringer som ovenfor kan deltage med henblik på støtte og med mulighed for at opbygge et nyt socialt netværk. Ved AV-rådgivning kan brugeren både se og høre den frivillige rådgiver, vedkommende er i kontakt med. I starten vil åbningstiderne være onsdag fra kl. 15-18, og brugeren skal booke en samtale på forhånd. På sigt vil det blive et tilbud, der svarer til LMS' telefonrådgivning, hvor brugeren kan henvende sig mandag til torsdag mellem kl. 16-20.

Desuden vil LMS' digitale rådgivning på sigt blive udvidet til også at omfatte en akut, smartphonebaseret rådgivning.

Målgruppen

Målgruppens størrelse i Ballerup Kommune er beregnet ud fra folketal i køn og alder samt målgruppens størrelse på landsplan:

- Ca. 75.000 danskere har en spiseforstyrrelse – heraf har 5.000 anoreksi, 30.000 bulimi og 40.000 tvangsoverspisning (BED)¹. Tallene for nyere spiseforstyrrelser som megareksi og ortoreksi er ukendte.
- Ca. 80.000 unge i alderen 14-21 år, primært piger, har risikoadfærd for at udvikle en spiseforstyrrelse².
- Ca. 18.350 elever i en dansk folkeskoleklasser 8.-9. klassetrin har skadet sig selv enten ved at skære i,

¹ Hecht, L.K. & Schouboe, B.H. (2012): Spiseforstyrrelser – symptomer, årsager og behandling. København: Psykiatrifondens Forlag og Rapport om spiseforstyrrelser fra Sundhedsstyrelsen fra 2005

² Waadegaard, Davidsen og Kjølner: Risikoadfærd for udvikling af spiseforstyrrelser i Danmark

brænde, skolde, bide eller slå sig selv³.

- 18,4 % af gymnasieeleverne og 21,9 % af erhvervsskoleeleverne har skadet sig selv enten ved at skære i, brænde, skolde, bide eller slå sig selv⁴.
- 14 % af unge i alderen 15-25 år har skadet sig selv⁵
- Ca. 63.500 gymnasieelever i alderen 16-19 år har skadet sig selv mindst én gang. Heraf har ca. 26.000 skadet sig selv mere end 20 gange⁶.
- Pårørende, herunder familie, venner, studiekammerater m.fl.
- Fagpersoner, herunder sagsbehandlere, pædagoger, lærere, terapeuter, læger, psykologer m.fl.

LMS' organisatoriske rammer og samarbejdspartnere

Aktiviteterne i LMS er i høj grad drevet af frivillige medarbejdere, og på landsplan har LMS ca. 300 frivillige. De frivillige har selv haft erfaringer med spiseforstyrrelser eller selvskade, er pårørende, fagpersoner eller andre interesserede. De frivillige rekrutteres løbende og uddannes af professionelle fagpersoner med kendskab til spiseforstyrrelser, selvskade og rådgivningsteknik. Der bygges kontinuerligt videre på de erfaringer og kompetencer, rådgiverne får igennem arbejdet, og der føres jævnligt supervision med rådgiverne.

LMS samarbejder med en række instanser og organisationer, bl.a. lokale PSYKInfo-afdelinger i København, Odense og Næstved, ligesom LMS er en del af Danske Patienter samt kampagnen "En af Os". Desuden er LMS medlem af ISOBRO, Indsamlingsorganisationernes Brancheorganisation, hvilket forpligter ift. at efterleve de indsamlingsetiske retningslinjer, som gælder for ISOBRO's medlemmer.

³ Zøllner, Lilian; Konieczna, Agnieszka og Rask, Lone: "Unge sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd". Center for Selvmordsforskning. 2012:14

⁴ Ungdomsprofilen 2014, Statens Institut for Folkesundhed, 2015

⁵ Ungeprofilundersøgelsen 2015, Komiteen for Sundhedsoplysning, 2016

⁶ Møhl, Bø og Skandsen, Annika: "The prevalence and distribution of self-harm among Danish high school students" i: Personality and Mental Health. 2012:148f