

## Handledning till arbetsboken: ESL- kost

av Sophia Elgemark, Maja Svensson och Dag Andersson

ESL- kost är ett nytt tillägg till manualen *”Steg för Steg”* ur serien *”Ett självständigt liv”*.

Det tidigare ESL-materialet har översatts och anpassats till svenska förhållanden av psykolog Per Borell. För mer utförlig information om ESL-metodik och övrigt innehåll, hänvisar vi till *”Handbok för Steg för steg”*.

Bakgrunden till ESL-kost är erfarenheter om svårigheter att ta sig an ett område som kan vara problematiskt både för personal och brukare. Kost och mathållning är ett område som ofta innehåller personliga åsikter och tyckande. Vi möts dagligen av en mängd råd från olika medier och löpsedlar om hur vi bör äta och tänka kring mat, råd som ofta både är motstridiga och svåra att använda i praktiken.

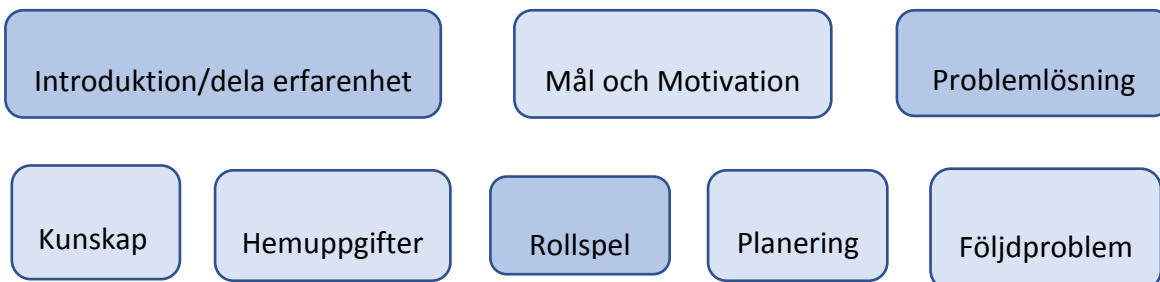
Medellivslängden hos personer med långvarig psykisk funktionsnedsättning betydligt kortare än i övrig befolkning (ibland 15-20 år kortare). Detta beror förstås på en mängd olika faktorer, men framför allt på ohälsosamma levnadsvanor och kostvanor. Det ger oss som möter denna målgrupp i vardagen en fingervisning om hur viktigt det är att våga prata om och stödja arbete kring detta ämne.

Det har efterfrågats arbetsmaterial som tar hänsyn till att deltagarna kan ha psykiska eller kognitiva svårigheter och kan behöva personal som stöd i vardagen.

Det är ett medvetet val att inte fokusera på vikt eller att man äter för mycket. Vi vill komma bort från skuld- och skamkänslor och försöka lyfta det positiva med att äta sunt utifrån att vi då både mår bättre och lever längre. Vi vill med detta material både understryka hur viktigt det är att äta för att orka med vardagen, samtidigt som vi vill försöka avdramatisera ämnet.

Vi rekommenderar att personal som använder ESL-kost har ESL-utbildning, samt att personal och brukare tidigare har arbetat med andra ESL-avsnitt. Nedanstående moment, exempelvis problemlösning och hemuppgift, passar bra att använda i ESL-kost.

### Åtta olika moment och arbetsmetoder i ESL



Läs i *Handboken till Steg för Steg* (sid 4-6) kring ovanstående avsnitt.

ESL-kost kan användas både *individuellt och i grupp*. Att arbeta i grupp brukar vara mest uppskattat och ge störst effekt. Det finns vinster med att dela erfarenheter kring svårigheter och hur man kan övervinna dem. Att få stöd och tips av andra med liknande förutsättningar brukar vara mest inspirerande.

Att arbeta enskilt fungerar också och kan vara lättare att organisera. Använd gärna ESL-Kost över en längre tid och och kanske som en del av annat stöd för att öka självständighet.

-----  
*ESL-kost, ESL-Steg för steg, ESL-Ekonomi, Tips för ESL i grupp* m.m. finns på <https://eslda.se/>  
 Manualen och handboken får användas fritt, spridas och kopieras om källan anges.

ESL- kost har skrivits 2019 av **Sophia Elgemark**, hälsopedagog och **Maja Svensson**, folkhälsovetare (båda i Göteborgs stad), tillsammans med **Dag Andersson**, ESL-utbildare.

Vi är tacksamma för synpunkter och förbättringsförslag. Maila till: [info@eslda.se](mailto:info@eslda.se)

.....  
 Vi vill med det här materialet komma bort från skuld känslor och hopplöshet och i stället förmedla att det med små medel och förändringar går att få till en kost som gör skillnad för vår hälsa. Det är viktigt att vara lyhörd inför varje persons egna förhållande till mat och inte låta egna förhållningssätt styra, för att kunna jobba med materialet på ett konstruktivt och respektfullt sätt tillsammans med deltagarna. Kostförändringar bör ta sikte på varaktiga och långvariga förändringar och inte på den närmaste månaden. Arbetsbokens frågeställningar och kartläggande punkter är ett underlag för motivationshöjande självreflektion. Utan motivation blir ingen förändring bestående.

Handboken är i första hand skriven som en kursanvisning för den person som skall stötta brukarna att jobba med ESL-kost som en liten kurs eller arbetsbok som en del av annat stöd. Den följer rubrikerna i arbetsboken så läs den parallellt med handboken. Brukarna har sin arbetsbok och personalen sin.

Det vanligaste felet i ESL-arbete är att man går för fort fram. Läs ett stycke och diskutera det. Aktivera brukaren så mycket som möjligt, med hemuppgifter och egna tankar kring innehållet. Skriv på raderna i arbetsboken. Växla gärna så att brukaren läser avsnitt ibland. De olika frågorna och listorna med exempel, i materialet skall inte bara fyllas i. Använd utforskande följdfrågor för att hjälpa personen att reflektera. Detta syftar till ökad självkänedom och brukar vara motivationshöjande. Undvik att ge råd. Generellt är 6-steps problemlösning ett bra redskap för att låta brukare komma fram till vilka åtgärder man skall testa för att ändra på kostvanor. Handboken innehåller lite andra tips under respektive rubrik.

## Inledning

Som i alla ESL-delar så inleder vi med att prata med brukarna om ämnet och normalisera svårigheter. *Utbyt erfarenheter kring texten i inledningen och kring hur nedanstående påverkar oss.* Utbudet och valfriheten när det gäller vår mat har förmodligen aldrig varit så omfattande som idag. Det är positivt på många sätt men med denna valfriheten följer också krav på eget ansvar. Vi ska ha kunskap och förmåga att sälla, förstå och omvandla alla valmöjligheter till beslut och rutiner som gör oss gott i vardagen och som håller oss starka och friska. Vi ska också kunna stå emot reklam och erbjudanden inne i affären och stå emot när våra barn (eller vi själva) vill ha godiset som placerats precis bredvid kassakön. Det har nog aldrig varit så lätt för oss att välja att äta hälsosamt som det är idag, samtidigt har det heller aldrig varit så lätt att välja/äta fel. Det kan inte nog understrykas hur viktigt det är att ha stor respekt för hur svårt vårt samhälle har gjort det för den mänskliga hjärnan att "välja rätt".

Vad vi väljer att äta är högst personligt. Det är ofta kopplat till faktorer som kultur, traditioner, ålder, socioekonomi och personliga preferenser när det gäller exempelvis smak, aptit, etik, hållbarhet eller andra tankar om vad som är bra eller inte bra att äta.

Vad vi äter kan också vara kopplat till många känslor som tröst eller belöning men också skuld och skam över att man inte äter som man vet att man borde, att man äter för stor mängd av något livsmedel, att man inte har kunskap om hur man lagar mat eller att man inte har råd att köpa bra mat.

*Prata gärna om vilka konsekvenser dessa tankar och känslor får för vår kost och för hur vi mår psykiskt.*

## Mat kan fylla olika funktioner

Syftet med det här kapitlet på sidan 2, är att utforska om man äter av andra anledningar än att fylla på näring, exempelvis för att lindra ångest eller för att ha något att göra. Därmed inte sagt att det behöver vara dåligt, mat kan vara en strategi som hjälper oss att bibehålla rutiner, hitta mening i vardagen och det behöver inte vara negativt att äta för att ha något att göra. Att ge näring är en grundläggande funktion med mat, men det är inte nödvändigtvis den enda.

Det här materialet ger inga absoluta svar men vill ändå uppmuntra deltagaren att uppmärksamma varför och när hen äter då det kan leda värdefulla insikter.

*Reflektera kring varje anledning i listan, ge exempel och förklara. Kanske kan de få en hemuppgift att fundera ut ev. ytterligare anledning att äta. Låt personen utveckla hur de tänkt kring sitt svar.*

## När det är svårt att äta

Det kan finnas många orsaker till att vi inte äter. Om vi är stressade eller har ångest kan vi förlora aptiten. Det kan också vara svårt att tolka signaler från kroppen som hunger och törst och därför kan vi glömma att äta. Det finns även andra anledningar till att vi glömmet eller undviker att äta som kan vara viktiga att bli medveten om och kanske få stöd kring.

*Använd 6-steps problemlösning (skriv!) för komma fram till hur man äta regelbundet. Kom inte med förslag direkt. Ibland kan man fråga brukaren om de vill att man skall bidra med lösningsförslag (vid steg2). I så fall kan följande vara förslag: Ett sätt att öka aptiten är att äta små portioner vid regelbundna tider för att vänja kroppen vid mattider. Ett annat förslag kan vara att äta kall mat som yoghurt eller sallad om det är svårt att äta.*

Om en deltagare har stora problem med att få i sig mat uppmuntra hen att söka hjälp hos dietist eller läkare som exempelvis kan skriva remiss till specialist eller recept på näringsdrycker.



## Utforska dina vanor. Förslag till hemuppgift.

Många med psykiska och kognitiva svårigheter har svårt med överblick och att komma ihåg, vilket kan göra kosten ensidig eller ogenomtänkt. *Här finns en hemuppgift i form av en kostdagbok (på sidan 4).* Genom att fylla i kostdagbok under några dagar (eller veckor) kan man få ett bra underlag för fortsatt arbete med att förbättra vad man äter.

Dagboken kan användas på olika sätt, exempelvis kan man fokusera bara på det man äter på morgonen om det är det deltagaren är intresserad av att förbättra, eller undersöka om det finns någon skillnad i matintag på vardagar och helger.

*Gå igenom när och hur mycket man skall fylla i, samt när ni skall titta på den igen. Uppmuntra deltagaren att vara helt ärlig när den skriver sin kostdagbok, det är bara för ens egen skull man gör den. Se till så att de får eller skaffar det stöd dom behöver för att få den ifylld. En del av oss kan behöva påminnelser varje dag. Se till så att brukaren har uppfattat syftet, samt när och hur den skall fyllas i. Be dom förklara det för dig.*

Var noga vid uppföljningen. Ställ följdfrågor och uppmuntra de som vill, att fortsätta med kostdagboken. Själva kostdagboken kan man senare återvända till dels som ett redskap att planera sin mathållning, men även för att göra en ny kartläggning några månader senare för att utvärdera förändringar..

## **Vad är bra mat?**

Oavsett vad man själv har för tankar om vad som är bra mat så finns det evidens kring vilken kost som både ger oss de näringsämnen som vi behöver men också förebygger vissa sjukdomar. Det är också samma slags kost som rekommenderas för att bibehålla en hälsosam vikt. På sidan 4 finns en faktaruta som heter "Vad är bra mat?". Kostråden är hämtade från Livsmedelsverket och det finns omfattande forskning som visar att det är bra för vår hälsa att följa dem. *Läs faktarutan tillsammans. Be brukaren om exempel och erfarenheter kring det som nämns och förklara det som behövs. Du behöver själv inte vara dietexpert eller kunna mer än det som står där. Om någon har andra tankar om vad som är bra mat så behöver du inte överbevisa dem eller kunna förklara allt.*

*När ni jobbar med det här kapitlet kan det vara bra att diskutera att det är svårt att leva upp till rekommendationerna. Det är väldigt vanligt att tycka att känns svårt, men ju mer man följer riktlinjerna desto bättre. Det gäller även för människor som inte har en funktionsnedsättning. Var inte rädd att använda dig själv som exempel om du känner dig bekväm med det. Det kan vara skönt att höra att det finns andra som inte heller gör allt "rätt". Utgå ifrån den enskildes matvanor; om personens matvanor ligger väldigt långt ifrån rekommendationerna var tydlig med att lyfta det positiva i en liten förändring.*

För mer information om kostråden besök gärna [www.slv.se](http://www.slv.se) där finns också material om man vill fördjupa sig, exempelvis; "Hitta ditt sätt" som är en mer ingående beskrivning av kostråden samt "En hälsosam helhet" som beskriver näringsämnen, kalorier och ger exempel på hur en dags mat kan se ut för olika personer. En del brukare har stor erfarenhet av att söka information. Använd denna förmåga, men diskutera och granska vad man hittar.

## **Handla och planera**

Syftet med det här kapitlet på sid 6, är att hitta sätt att underlätta både handling och tillagning av mat. Här är återkommande problemlösningar, med hemuppgifter återkommande redskap för att testa förändringar.

Hemuppgifter skall kräva viss ansträngning, men vara rimliga att genomföra. Egen motivation är avgörande, så att uppgifterna inte enbart görs för att andra skall bli nöjda, även om beröm och positiv feedback från andra är viktigt. Ge hemuppgifter som inte är alltför ambitiösa och svåra. Vill man göra stora förändringar är det viktigt att inte misslyckas.

Väldigt många använder sig av en inköpslista på papper eller i telefonen för att underlätta att handla mat. Det är en hjälp både för att planera inför handlingen och för att sedan komma ihåg det man hade tänkt att handla när man kommer till affären. Ett annat bra hjälpmedel är att göra en matsedel för någon eller några dagar framåt, vilket gör det enklare att planera sina inköp men också att variera sin mat. Många går till samma (ofta närmaste) affär för att det är bekvämt eller svårt med förändringar. Många kan behöva fundera över

om det finns andra (billigare eller bättre) affärer att göra inköp i. Ni kan använda avsnitt i *ESL-Ekonomi* (bl.a. sid 7-11) om att jämföra priser och affärer vid inköp. I Aktivitetsavsnittet i *Steg för steg* kan ni hitta annat till hjälp. Glöm inte bort att det finns många appar och receptsidor på internet som kan vara till stor hjälp när det gäller att göra inköp och planering av mat.

### **Om du vill ha något extra gott**

Syftet med det här kapitlet på sidan 7, är både att minska skamkänslor som kan finnas kring onyttig mat men också att väcka tankar om att det går att begränsa och hitta nyttigare så kallad "utrymmesmat" (som läsk, godis, glass, snacks, alkohol och fikabröd) till speciella tillfällen.

*Börja med att identifiera vilken s.k. utrymmesmat som vi tycker är festligt och vill kunna fortsätta njuta av. Därefter följer en fråga för att fundera över hur vi kan göra vid andra tillfällen. Ofta kan vi hitta tillfällen när vi äter onyttigt trots att vi egentligen inte hade tänkt att göra det. Det kan också vara så att vi äter sådant som är onyttigt men som vi egentligen inte tycker är speciellt gott. Den här övningen kan ge oss en strategi för de tillfällena.*

Sista övningen i det här kapitlet ifrågasätter normen att vi ofta firar eller "unnar oss" genom mat och ätande. *Genom att fundera igenom om vi kan hitta något annat sätt för att exempelvis belöna oss själva kan vi upptäcka glädjämnen i vardagen som vi inte har reflekterat så mycket över tidigare. Använd problemlösning med hemuppgift för att testa.*

Om någon deltagare har exempelvis diabetes, IBS eller ätstörning och behöver hjälp med behandling eller rådgivning hänvisa till diabetessköterska, dietist eller läkare.



### **Nya vanor och målsättningar**

Alla som har gjort en livsstilsförändring vet att det tar tid och kräver ett aktivt arbete. Vid kognitiva svårigheter är det extra viktigt att få hjälp att planera förändringen noggrant och ha stöd på vägen.

Det går inte att betona för många gånger hur viktiga de små förändringarna är, de är lättare att hålla fast vid och ger inte sällan upphov till att fler positiva förändringar läggs till. Däremot är det lätt att förringa och glömma av att små förändringar har genomförts och då

är det viktigt att någon annan kan påminna om att förändring har ägt rum och att det kommer göra skillnad för hälsan.

*Efter att ni läst och diskuterat inledningen, undersöker ni tillsammans motivationen. Detta görs med hjälp av de tre frågorna på sid 8. Låt brukaren fylla i (det kan bli en hemuppgift). Undvik att övertala, men bidra gärna med konkreta exempel på för- och nackdelar ur brukarens vardag. Att även fråga om nackdelar med förändringar gör att personen verkligen funderar och blir förberedd. VAS-skalan: "Hur beredd är du att ändra dina matvanor" skall diskuteras och kopplas till frågan om man är beredd att anstränga sig.*

Genom att undersöka den förändringen som vi funderar på, blir vi mer rustade för att möta hinder som kan uppstå. Det gör också att det blir lättare att komma fram till vilken förändring vi ska börja med om viljan finns att förändra många vanor på samma gång.

*Vi börjar med frågan; "hur vill du förändra dina matvanor?". För att hitta vad vi siktar på som långsiktigt mål. Detta svar behöver inte vara exakt formulerat utan skall mer ange en riktning. Därefter bryter man ner det, till små förändringar som ska ske den närmsta tiden så att de näraliggande målen och åtgärderna blir konkreta och greppbara. För att uppnå en förändring behöver vi själva göra ett aktivt jobb och ta många små steg för att förändringen ska uppnås.*

Det här kapitlet kan vara bra att återvända till flera gånger under förändringens gång eftersom målsättningarna som ligger nära i tid kanske förändras över tid.

## **Bra ursäkter och andra hinder**

Förra kapitlet handlade om att kartlägga den förändring som deltagaren vill göra. När vi har bestämt oss för vilken förändring vi vill göra, skall vi sedan jobba vidare med att nå dem. Detta kapitlet handlar om att hitta möjliga och troliga fallgropar. Det är bättre att vara förberedd på svårigheter än att bara drabbas av dem. Fallgroparna kan handla om ekonomi, kunskap, självkänsla, ambivalens eller något helt annat. *Hjälp brukaren att i förväg fundera på möjliga och tänkbara hinder. Föreslå fler hinder och hjälp sedan brukaren med självreflektion. Ta gärna exempel från brukarens egen situation.*

## **Stöd från andra**

Syftet med det här kapitlet är att undersöka om det finns fler personer som kan fungera som stöd om det behövs. Det kan till exempel vara en kompis, familjemedlem, boendestödjare, en handledare på ett aktivitetshus eller en annan brukare. Att aktivera sitt privata nätverk är väldigt bra och innebär normalisering och sociala vinster. Mat är ju ofta en viktig del i det sociala samspelet. Kanske kan inköp och nya matvanor göras ihop med andra och få positiva sociala konsekvenser. Kanske kan man bjuda en släkting eller vän på en ny maträtt eller

föreslå att man lagar och äter ihop. Genom det här avsnitten kan vi också tydliggöra vilket slags stöd vi behöver.

Här kanske det kan bli aktuellt att använda rollspelsövning för att förbereda sig inför sociala situationer.



Jobba gärna med ESL-kost över en längre tid, kanske parallellt med andra stöd- och vårdinsatser. Då får ni möjlighet att följa, stötta och utvärdera förändringar. För många av oss är kost och livsstilsfrågor en lång rad av ej uppfyllda ambitioner. Återgå gärna till arbetsboken och repetera efter en tid.

Glöm inte av ständigt pågående motivationsarbete, problemlösningsmetodik och hemuppgifter.

*Lycka till!*

*ESL-kost, ESL-Steg för steg, ESL-Ekonomi, Tips för ESL i grupp* m.m. finns på <https://eslda.se/>  
Manualen och handboken får användas fritt, spridas och kopieras om man anger källan.

ESL- kost har skrivits 2019 av *Sophia Elgemark*, hälsopedagog och *Maja Svensson*, folkhälsovetare ( i Göteborgs stad ), tillsammans med *Dag Andersson*, ESL-utbildare.

Vi är tacksamma för synpunkter och förbättringsförslag. Maila till: [info@eslda.se](mailto:info@eslda.se)



# Arbetsblad för Problemlösning (Nå mål och klara hinder) i 6 steg

**Stanna upp och tänk en stund. Hur går problemlösning till?**

## Steg 1: VAD ÄR MÅLET?

Försök kort beskriva problemet eller målet så klart som möjligt.

Försök formulera det som ett mål. Vad vill du? .....

.....  
.....

## Steg 2 SKRIV NED ALLA MÖJLIGA LÖSNINGAR

Skriv ned alla idéer. Fundera inte nu på för och nackdelar

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

.....

## Steg 3: FÖR OCH NACKDELAR MED ALLA FÖRSLAG

Gå snabbt igenom listan (muntligt). Ta upp positivt och negativt med varje förslag

## Steg 4: VÄLJ DEN "BÄSTA" LÖSNINGEN

Välj den lösning som enklast når målet eller löser problemet, helt eller delvis.

Lösningen bör kunna genomföras direkt eller inom 1-2 veckor.

.....

## Steg 5: PLANERA FÖR HUR LÖSNINGEN SKA GENOMFÖRAS

Hur och när skall du börja? Vilka resurser behövs? Vilka svårigheter måste klaras av?

Behöver du öva?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

.....

## Steg 6: Efter genomförandet: UTVÄRDERA RESULTATET!

Gå igenom vad som behöver förändras och vilka steg som skall ägnas mer tid för att

lösningen skall fungera ännu bättre nästa gång. Vad gick bra? .....

.....

Vad kan göras annorlunda?.....

.....

Ge dig själv ett erkännande för ansträngningar och försök!