

Motnje hranjenja in priročnika „Zdravje skozi umetnost“ in „Skozi umetnost o zdravju“?

prim. **Alenka Hafner**, dr.med., spec.

Ljubljana, 14.11. 2016

Cilj izobraževanja

- vloga šolskega okolja (pedagoških, šolskih svetovalnih delavcev,...) na področju:
 1. preprečevanja MH (gradnja manj tekmovalnega okolja, gradnja pozitivne samopodobe, boj proti opazkam,)
 2. soočanja z osebami z MH (opora, zaupen stik, pomoč pri iskanju pomoči!,... delo z razredom, kjer so osebe z motnjami hranjenja...)
 3. Viri pomoči

MOTNJE HRANJENJA SO DUŠEVNE MOTNJE

SMERNICE ZA OBRAVNAVO VSEBIN S PODROČJA MOTENJ HRANJENJA

- veljajo vse splošne smernice, ki so bile predstavljene že v poglavju o duševnem zdravju (upoštevamo starost ciljne populacije in njihov kognitivni razvoj, na izvajanje se dobro pripravimo, smo kritični do svojega znanja in kompetenc, tudi do potrebe po informiranju celotne populacije o tej temi,...)
- **poudarek damo na preprečevanje motenj hranjenja:**
 - teme MH nadomeščamo s temami o SAMOPODOBI, o odnosu do hrane – sociološko in psihološko, pomenu in vlogi hrane za zdrav razvoj, o telesu in telesni teži,....
 - seminarske naloge ODSVETUJEMO: tema je zelo občutljiva, a zelo zaželena. Previdnost ni odveč:
 - ker ima lahko mladostnik, ki želi to temo predstavljati, lahko sam že probleme z omenjenimi motnjami in v literaturi morda išče potrditev svojih sumov, nove načine npr. zniževanja TT
 - podrobni opisi postopkov in dejanj, ki se jih poslužujejo osebe z motnjo hranjenja za zniževanje telesne teže, lahko vodijo v posnemanja - v seminarskih nalogah se lahko skrivajo točna navodila, kako manipulirati s hrano
- ob soočanju z osebami z MH nudimo oporo in iščemo pomoč strokovnjakov...

USMERITVE IN IZHODIŠČA ZA RAZGOVORE Z OTROKI IN MLADOSTNIKI

Vrtec (4–5 let) in 1. triada osnovne šole (6–8 let)

- Teme motenj hranjenja se v tem obdobju ne lotevamo
- Pogovarjamo se o medosebnih odnosih, drugačnosti, strpnosti.
- Oblikujemo okolje, ki ne odobrava opazk in zbadljivk, še posebno na temo telesne teže in oblike telesa.
- **Gradimo pogoje za spoštovanje različnosti**

Zakaj smo ljudje različni?

- 1. vzgojitelj/učitelj izbere umetniško vsebino, ki govori o razlikah med ljudmi;*
- 2. z otroki spregovori o lastnostih, ki nas ločujejo (barva kože, barva las, telesna višina, telesna teža ...);*
- 3. pojasni vlogo dedovanja in genov (višji starši, višji otroci);*
- 4. enako kot barva kože se do neke mere deduje tudi oblika telesa in nagnjenost k debelosti;*
- 5. poudari enkratnost vsakega od otrok in jih spodbuja, naj drug pri drugem najdejo pozitivne lastnosti in si jih tudi glasno povedo.*

*Zakaj žbadljivk in opazk
ne maramo? Kako se
počutim, ko me sošolec
žali?*

- Vzgojitelj/učitelj s pomočjo
umetniškega dela predstavi
neprimerna obnašanja.*
- Z otroki se pogovori, kako se
počutijo, če jih kdo zbada, in jih
opozori, naj tudi sami
pazijo, kaj rečejo drugemu.*

Teksta ne poznam, glede na predlagano starost je edini temi primeren, me je pa malo strah, da je stvar preveč poenostavljena – gre za motnje prehranjevanja, ne hranjenja.

MIHELIČ, JELKA: TRSKA IN BAJSA DEBELAJSA

ILUSTR. MARJAN MANČEK. LJUBLJANA: MLADIKA, 2012



ZELO DOBRO

Trska in Bajsa Debelajsa sta deklici, ki imata težave s svojim zunanjim videzom (težo). Trska ne mara jesti, zato je drobna, da bi jo lahko odpihnil veter, Bajsa Debelajsa pa po ves dan dežura pri hladilniku in se prenajeda iz golega dolgčasa in lenobe, nikamor ne gre in tudi prijateljev nima. A zgodi se, da se deklici najdeta in povežeta, kar pozitivno vpliva na eno in drugo. Trska, ki nikoli ne miruje, potegne v akcijo tudi Bajso Debelajso: skupaj telovadita, kotalkata in se sankata ... Za mizo, ki je pri Bajsi Debelajsi vedno lepo obložena, se Trski povrne apetit, Bajsa Debelajsa pa je tako utrujena, da ne more jesti. Tako se do pomladi obe deklici povsem spremenita, od Bajse Debelajse in Trske pa ostaneta samo še običajni deklici Nina in Lucija.



DEBELOST

PRIJATELJSTVO

SAMOPODOBA

GIBANJE

Knjiga je primerna za pogovore o motnjah hranjenja in samopodobi mladostnikov, ki se soočajo z njimi; ponuja razmislek o tem, kaj lahko otroci in mladi storijo za zdrav življenjski slog.



Teksta ne poznam! Glede na predlagano starost ne ustreza, glede na temo pa popolnoma! Gre za motnje prehranjevanja, ne hranjenja!

NÖSTLINGER, CHRISTINE: **DEBELA NELA IN ZAVALJENI JANI**

PREV. LUČKA JENČIČ. CELOVEC: MOHORJEVA ZALOŽBA, 1998

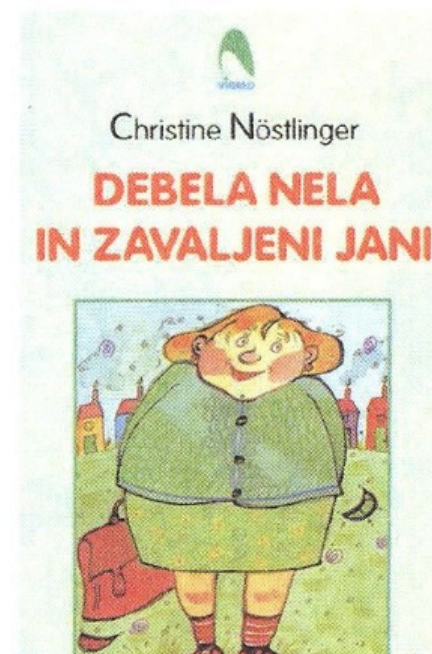
Nela in Jani sta v šoli predmet posmeha in nasilnega vedenja, ker sta drugačna. Ampak takšen je samo njun videz – sta pretežka in predebela, zato ju otroci ne sprejmejo v svojo družbo. Se pa Jani in Nela v nesreči povežeta in postaneta najboljša prijatelja, med njima vzplamti celo iskrica ljubezni. Skupaj se branita pred žaljivkami in varujeta drug drugega, da jima je življenje lažje. A ko Jani zboli in močno shujša, se njuna zveza razdre, Jani pa začne iskati družbo vitkejših sošolk in svojo prijateljico prezira. Takrat Nela spozna, da bo morala nekaj ukreniti. Zaradi nesrečne ljubezni se odloči za telesno dejavnost in zdravo prehrano ter shujša, a postane zaščitnica debelih otrok, saj ve, da so v resnici popolnoma enaki ostalim, morda v marsičem tudi boljši, le da to priznanje od vrstnikov težko dobijo.

Knjiga je primerna za pogovore o prijateljstvu, sprejemanju drugačnosti, samopodobi mladostnikov, ki se soočajo z motnjami hranjenja. Ponuja razmislek o zdravem življenjskem slogu, pomenu gibanja in zdravega načina prehranjevanja.

+10




DEBELOST
DRUGAČNOST
PRIJATELJSTVO
STRPNOST
GIBANJE



USMERITVE IN IZHODIŠČA ZA RAZGOVORE Z OTROKI IN MLADOSTNIKI

2. triada osnovne šole (9–11 let)


- Slovenski mladostniki se na osnovi HBSC raziskave (tako 11- kot 13- in 15-letnike) uvrščajo v sam vrh na področju nezadovoljstva s telesno težo. Nezadovoljstvo s telesom je zelo pomemben dejavnik tveganja za razvoj motenj hranjenja.
- Na pojav nezadovoljstva s telesom močno vplivajo mediji. Obdobje 2. triade je ključno za začetek oblikovanja kritičnosti do medijskih sporočil.
- Mediji v zahodnih družbah nenehno spodbujajo ljudi, zlasti ženske, naj se na vse pretege borijo za vitko postavo, in jih zasipavajo s sporočili, da mora biti prekomerna teža “pokurjena”, “uničena”, “odstranjena”.
- Družbenim normam prilagojena velikost in oblika telesa ima danes velik pomen, zato je telesna teža pomemben dejavnik v mladostnikovem doživljanju samega sebe, predvsem zaradi njegove negotovosti.



Kaj in kako
nam
sporočajo
mediji?

- Učitelj naj s pomočjo različnih gradiv predstavi problem zavajajočih medijskih sporočil – npr. reklame za deodorant:
„Nisi pravi moški, če ne uporabljaš Malizie!“
- Zakaj nam mediji prikazujejo drugačno podobo? Kaj želijo s tem doseči?

Dober potrošnik mora stalno nekaj kupovati, da spreminja sebe in svoje telo.



Pomembni
temi tega
obdobja!

- Zakaj puberteta prinaša spremembe in katere?
Rast in razvoj telesa!
- Zbadljivke v zvezi s telesno obliko ali telesno težo so lahko sprožilci motenj hranjenja, vsekakor pa nelagodja in slabega počutja!

Teksta ne poznam! Glede na predlagano starost ustreza, glede na temo tudi!

NÖSTLINGER, CHRISTINE: **DEBELA NELA IN ZAVALJENI JANI**
PREV. LUČKA JENČIČ. CELOVEC: MOHORJEVA ZALOŽBA, 1998

Nela in Jani sta v šoli predmet posmeha in nasilnega vedenja, ker sta drugačna. Ampak takšen je samo njun videz – sta pretežka in predebela, zato ju otroci ne sprejmejo v svojo družbo. Se pa Jani in Nela v nesreči povežeta in postaneta najboljša prijatelja, med njima vzplamti celo iskrica ljubezni. Skupaj se branita pred žaljivkami in varujeta drug drugega, da jima je življenje lažje. A ko Jani zboli in močno shujša, se njuna zveza razdre, Jani pa začne iskati družbo vitkejših sošolk in svojo prijateljico prezira. Takrat Nela spozna, da bo morala nekaj ukreniti. Zaradi nesrečne ljubezni se odloči za telesno dejavnost in zdravo prehrano ter shujša, a postane zaščitnica debelih otrok, saj ve, da so v resnici popolnoma enaki ostalim, morda v marsičem tudi boljši, le da to priznanje od vrstnikov težko dobijo.

Knjiga je primerna za pogovore o prijateljstvu, sprejemanju drugačnosti, samopodobi mladostnikov, ki se soočajo z motnimi hranjenia. Ponuja razmislek o zdravem življenjskem slogu, pomenu gibanja in zdravega načina prehranjevanja.

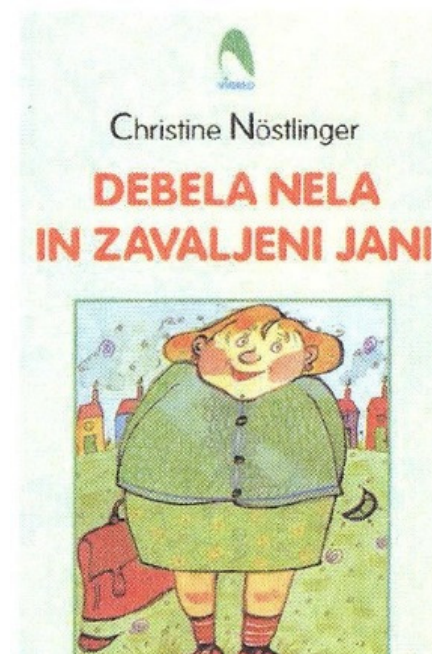
+10



DEBELOST
DRUGAČNOST
PRIJATELJSTVO
STRPNOST
GIBANJE



Ni vsaka
debelost
motnja
hranjenja!



Eventuelno uporabno v primeru zgodnje anoreksije! Se popolnoma strinjam s spremno besedo!



MINNE, BRIGITTE: PRIPOVED O GOSPE VEVERICI IN OSTALIH ŽIVALIH V MAMINI GLAVI

PREV. IRENA HRAST. ILUSTR. MARJA MEIJER. LJUBLJANA: OZARA SLOVENIJA, 2008



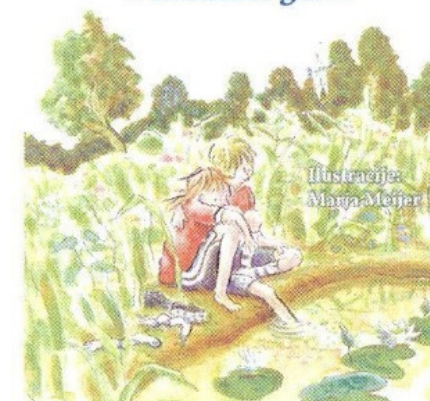
DRUGAČNOST
DRUŽINA
DUŠEVNE BOLEZNI
POMOČ
STISKE

Deklica Jantar pripoveduje o duševnem stanju svoje mame, ki počasi načenja stabilnost vseh družinskih članov: očeta, ki mora zaradi ženine duševne bolezni krmariti med delom in družino, malega bratca, ki ga kaotično stanje plaši. Pogumna in odgovorna Jantar prevzame nase skrb za mlajšega bratca in gospodinjstvo, ob tem pa se bori še zase in za svoje sanje: za vstop v fantovsko nogometno ekipo. Družinska situacija se tako zaostri, da je mama končno le prisiljena sprejeti strokovno pomoč. Čeprav je v spremni besedi zapisano, da je besedilo namenjeno »otrokom staršev, ki se soočajo z duševnimi motnjami«, pa je kratka pripoved o pogumni Jantar predvsem zelo svetla knjiga o zvestobi sebi in drugim.²²

Knjiga je lahko izhodišče za pogovor z mladimi o duševnih motnjah, o stiskah mladih, ki se soočajo z osebami z duševnimi motnjami v družini ali bližnji okolici. Strokovnim delavcem in staršem priporočamo tudi spremno besedo psihologinje dr. Sane Čoderl.

Brigitte Minne

Pripoved o gospe Veverici in ostalih živalih v mamini glavi



TAMARO, SUSANNA: **SRCE IZ ŠPEHA**

PREV. JOŽE STABEJ. ILUSTR. TONY ROSS. LJUBLJANA: MLADIKA, 1995

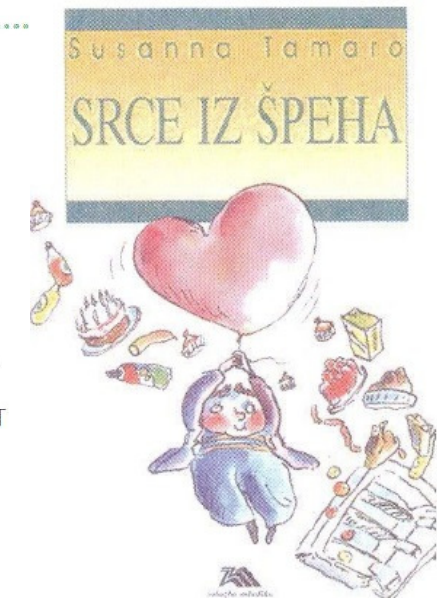
Miha je debel otrok z odsotnim očetom in ambiciozno mamo, ki na vsak način želi, da bi shujšal in postal takšen, kot so drugi otroci. Fant je v glavnem prepuščen sam sebi in svojemu najboljšemu prijatelju hladilniku – Hladu, ki ga nekega dne povzdigne v viteški red in mu nadene ime Srce iz Špeha, marki Pudinski in Krofovski. Ko postane vitez, se obveže, da bo opravil junaško dejanje. A junaško za malega Miho je zlasti izpolnjevanje pričakovanj, ki jih imajo odrasli, zlasti njegova mama. Da bi shujšal, ga strpa v Preklov zavod, a fant pobegne k babici, ki ga edina podpira in mu peče slastne prigrizke. Med potjo sreča gospoda Kakkolena, ki mu ponudi možnost, da se dokaže kot vitez. Shujšan in popolnoma spremenjen se Miha vrne k mami, ki ga išče, saj se zave, da mu ni nudila dovolj ljubezni.

Knjiga je lahko izhodišče za pogovore o stiskah in samopodobi mladostnikov, ki se soočajo z motnjami hranjenja. Ponuja razmislek o zdravem življenjskem slogu, pomenu gibanja in zdravega načina prehranjevanja.

+10



DEBELOST
DEČKI
DRUGAČNOST
OSAMLJENOST



Ni vsaka
debelost
že motnja
hranjenja!

USMERITVE IN IZHODIŠČA

3. triada osnovne šole (12–14 let)

- anoreksija ima svoj prvi vrh pojavnosti prav v obdobju zadnje triade
- učitelj (razrednik, učitelj telesne vzgoje, učitelj gospodinjstva ...)
pogosto prva oseba, ki zazna motnjo hranjenja
- Ukrepanje:
 - ❖ **pogovor z učencem** (naj prisluhne, skuša razumeti, indirektna vprašanja, zloženke ..., pogoste zavrnitve)
 - ❖ pogovor tudi s starši
 - ❖ razlaga sošolcem (npr. če pride do izostanka zaradi hospitalizacije),
razmisliti **o strokovni pomoči**

Primeri vprašanj za pogovor z osebo, ki ima lahko motnjo hranjenja:

»Zdi se mi, da si v zadnjem času precej osamljen/a, kako ti lahko pomagam?«

„Sprašujem le zato, ker mi ni vseeno zate, ...“

PRESSLER, MIRJAM: **GRENKA ČOKOLADA**

PREV. KATJA KOŠIR. MARIBOR: OBZORJA, 1999

+13

Eva je debelo dekle, občutljivo in nesamozavestno, svoje strahove in bojzani rešuje s kompulzivnim prenajedanjem, zato se zapira med štiri stene in nima pravih prijateljev. Nekega dne spozna Mihaela, fanta iz velike, preproste družine, v kateri zunanji videz ni tako zelo pomemben in tudi iz debelosti ne delajo velike tragedije. Eva in Mihael postaneta par, Eva pa počasi razširja prostor svoje svobode, samozavesti in samostojnosti tako znotraj družine kot šolskega okolja. Odloči se, da bo začela živeti drugače, tudi glede prehrane, a da bo najprej sprejela sebe takšno, kot je.



DEBELOST

DRUGAČNOST

LJUBEZEN

MLADOSTNIKI

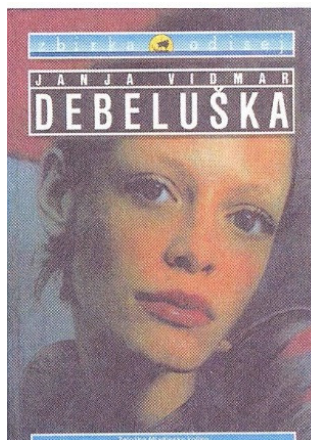
Knjiga ponuja izhodišče za pogovor z mladimi o motnjah prehranjevanja, o njihovem obvladovanju ter o lastni samopodobi.



VIDMAR, JANJA: **DEBELUŠKA**

LJUBLJANA: MLADINSKA KNJIGA, 1999

+13



Roman je pretresljiva psihološka študija osnovnošolke Urše, ki v svojem razkošnem domu ne najde ljubezni in potrditve. Oče, znani pisatelj, se ne zmeni za hčerko, mati, nekdanja manekenka, pa je hladna in tiranska ženska. Hoče, da bi tudi njena hči postala slavna manekenka. Urši predpisuje shujševalne diete, nadzira njeno telesno težo in se posmehuje njeni postavi. Urša trpi, strada, se prenajeda, bruha. Ujeta je v peklenski krog anoreksije in njeno življenje je ogroženo.



MOTNJE HRANJENJA

MLADOSTNIKI

SLAVA

ZLORABE

Knjiga ponuja izhodišče za pogovor z mladimi o motnjah hranjenja in o osebnih ter družbenih okoliščinah, zaradi katerih nastanejo.



Dvomim o pravilni izbiri starosti, bi jo priporočala za zadnjo triado!

MOJA SESTRA SUHICA (MIN LILLASYSTER)

SANNA LENKEN, ŠVEDSKA, NEMČIJA, 2015, DCP, SLOVENSKI PODNAPISI, DISTRIBUCIJA DEMIURG



Dvanajstletna Stela je na pragu vznemirljivega obdobja pubertete. Občuduje starejšo Katjo, uspešno drsalko in dijakinjo, zaljubljena pa je v Katjinega štirikrat starejšega trenerja drsanja. Stela se neprestano primerja s starejšo sestro, ki jo tudi starša obožujeta. Prizadeva si slediti njenim stopinjam, da bi pridobila malo njune pozornosti tudi zase. Vendar pa raztresena starša ne opazita tega, kar vidi Stela: Katja se ne počuti dobro, preveč trenira in premalo jí. Njene vse bolj pogoste čustvene izpade starša pripisujeta najstniškim težavam ter pritiskom šole in treninga, Stelin svet pa se obrne na glavo, ko odkrije, da se starejša sestra sooča z motnjo hranjenja.



SAMOPODOBA
MOTNJE HRANJENJA
DRUŽINSKI ODNOSI
ODRAŠČANJE
PRIJATELJSTVO
ZALJUBLJENOST

Film večplastno zgodbo o odraščanju, sestrski ljubezni, pomoči, družinskih odnosih, soočanju z lastnimi željami, omejitvami in potenciali pripoveduje domišljeno, zrelo težko, a tudi nežno humorno in tako ponuja izvrstno izhodišče za pogovore z mladimi o samopodobi, motnjah hranjenja, skupnem reševanju težav, prijateljstvu in zaljubljenosti.



V branje priporočamo Kinobalonovo pedagoško gradivo.



„Znaki“ oseb z motnjami hranjenja

- Izguba telesne teže:
 - precejšnja (tudi do 10 kg) v mladostništvu,
 - v otroški dobi padec telesne teže ni nujen, pojavlja pa se zastoj rasti
- Preobremenjenost z obliko lastnega telesa.
- Izogibanje aktivnostim, kjer je treba pokazati telo (športna vzgoja, npr. plavanje).
- Pretirana telesna dejavnost
- Izogibanje šolskim obrokom, stalen nadzor nad zaužito hrano in poznavanje kalorične vrednosti skoraj vsakega živila, oseba posega predvsem po sadju in zelenjavi.
- Perfekcionizem v našem šolskem sistemu zelo cenjen ter otrokom in mladostnikom omogoča dobro odzivanje na zahteve okolja
- Slabša koncentracija
- Fishing for compliments
- Osamljenost - izguba prijateljev (socialna izolacija)

Šolsko okolje sedanjega trenutka

postavljata na piedestal:

- perfekcionizem
- samokontrolo
- tekmovalnost
- storilnost
- nezmotljivost

Šole so s svojimi visokimi kriteriji glede uspešnosti in s stalno prisotno tekmovalnostjo ugodna tla za stiske mladih.

Past lahko predstavlja umetniško delo ustvarjalca, ki se bori z motnjo hranjenja.

USMERITVE IN IZHODIŠČA

Srednja šola (15–18 let)

Kaj?

- graditi pozitivno samopodobo
- spregovoriti o idealih zahodne civilizacije (lepoti, vitkosti za vsako ceno, povečevanju mladosti, vitalnosti, energičnosti, tekmovalnosti ...)
- oblikovati kritičen odnos do medijskega povečevanja idealov zahodne civilizacije

USMERITVE IN IZHODIŠČA

Srednja šola (15–18 let)

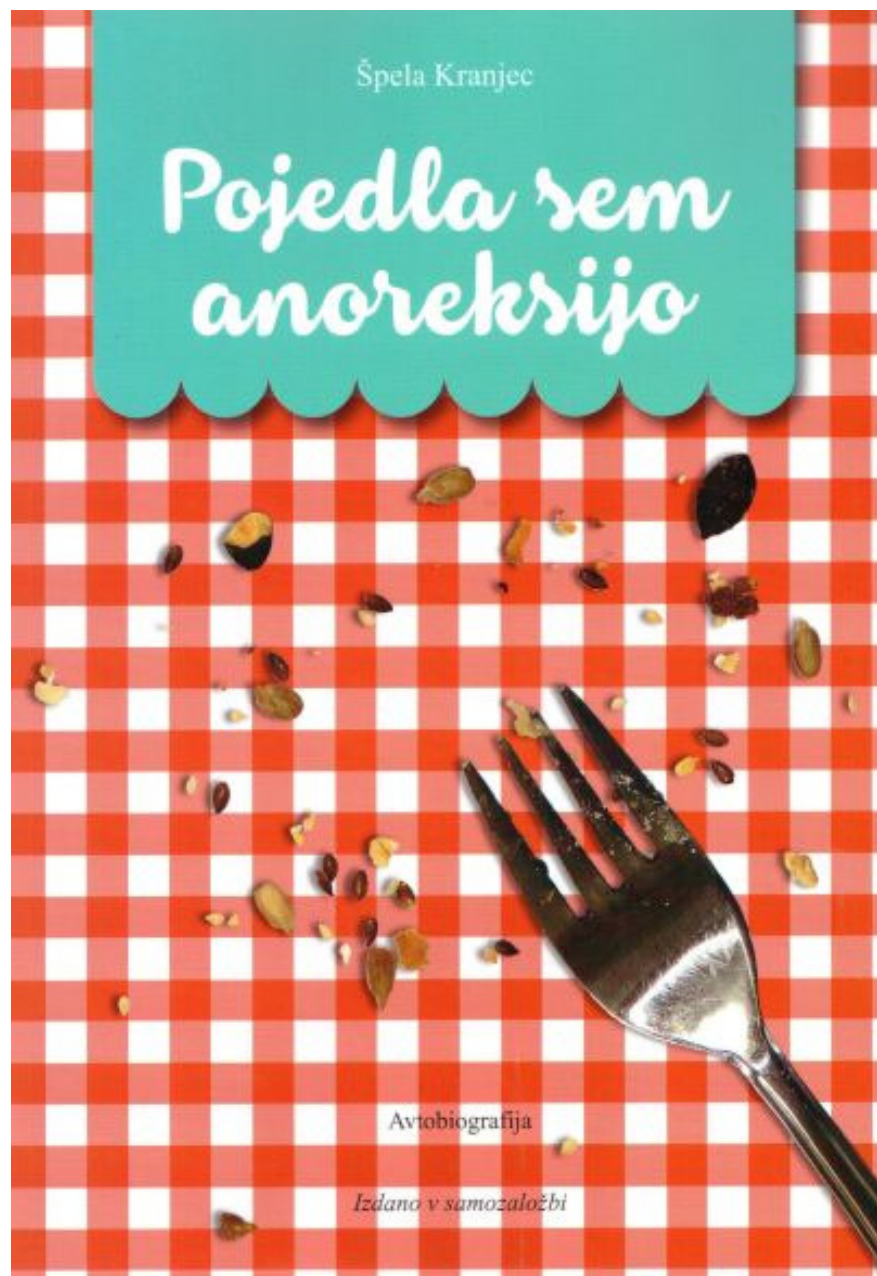
KDO?

- anoreksija ima svoj drugi vrh pojavnosti med 17. in 18. letom
- Vrednote:
 - ❖ perfekcionizem
 - ❖ stremljenje k idealnosti, odličnosti
 - ❖ „lakota po pohvalah“ –zunanji lokus kontrole
 - ❖ storilnost, pridnost
- Seminarne naloge – klic na pomoč

USMERITVE IN IZHODIŠČA

Srednja šola (15–18 let)

- Učitelji pogosto **prvi zaznajo** motnjo hranjenja:
 - mladostniki jim sami zaupajo
 - na motnjo jih opozorijo sošolci
- Ukrepanje:
 - dijaka poslušajo
 - mu ponudijo pomoč s spremljanjem k šolskemu svetovalnemu delavcu, s svetovanjem glede drugih oblik pomoči itd.
- v razredu mladostnik z evidentno motnjo hranjenja:
 - učitelj o problemu spregovori z dijaki v odsotnosti obolelega in **ob strokovni pomoči**



Zelo v redu delo,
novo, prave
usmeritve!

Motnje hranjenja

- Zmotno prepričanje, da je **problem** motenj hranjenja **v prehranjevanju**-specialisti/tke za “zdravo” prehrano in štetje kalorij
- Timska obravnava, kjer sodelujejo zdravstvo, družina in šola

Motnje hranjenja

- spremenjen odnos do hrane, na videz se vse vrtili okoli hrane, zdi se, da je problem enostavno rešljiv že z vzpostavitvijo normalnega hranjenja
- hrana je osebah z MH le sredstvo za lajšanje duševnih bolečin in stisk
- manipuliranje s hrano pa sredstvo za osvoboditev notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev

V ozadju se torej skrivajo težke duševne stiske, nesprejemanje samega sebe in slaba samopodoba.

Motnje hranjenja

- anoreksija, bulimija, prisilno prenajedanje, bigoreksija, ortoreksija, pregnoreksija
- imajo številne značilnosti bolezni odvisnosti
- hrana, poraba kalorij in telesna teža predstavljajo središče življenja - osebe izgubijo občutek lakote in sitosti, ob uživanju hrane pa občutijo strah in krivdo. Strah jih je situacij, ko jih drugi vidijo jesti, zato se takim priložnostim izogibajo.
- telesna teža, ukvarjanje s kilogrami oziroma številke na tehtnici pomembno vplivajo na njihovo počutje in razpoloženje

Kontinuum motenj hranjenja

- Različne skupine MH pogosto prehajajo druga v drugo
- Skupina iz kroga anoreksije in skupina iz kroga bulimije se razlikujeta po telesni teži oz. ITM, ki je glavni dejavnik za postavitev diagnoze, pri osebah ni razlik v osebnostnih lastnostih in tudi ne pri izbiri terapevtskih metod.

Ali so motnje hranjenja ozdravljive?

- So, a je uspeh zdravljenja je močno odvisen od pravočasnega začetka, saj z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem povečamo verjetnost ugodnega izida.
- IZIDI :
 - 1/2 pacientov z anoreksijo in bulimijo ob ustrezni obravnavi popolnoma ozdravi
 - 30 % deloma
 - 20 % kljub zdravljenju ni nobenega posebnega izboljšanja

Zakaj oseba z motnjo hranjenja ne uvidi svoje zmote in se začne normalno prehranjevati?

- Ukvarjanje s hrano in prehranjevanjem je glavna skrb oseb z motnjami hranjenja, a je to le simptom (zunanji znak), ne pa vzrok teh motenj.
- Normalizacija prehranjevanja še ni ozdravitev, saj te motnje spadajo med najtežje duševne motnje in še zdaleč niso le sodobna modna muha, ampak bolezni s kroničnim potekom, ki se lahko končajo tudi s smrtjo.
- V ozadju je slaba samopodoba, nesprejemanje lastnega telesa in nesposobnosti ustreznega izražanja čustev in občutkov.

Obolela oseba si mora res želeli sprememb in biti zanje tudi motivirana!

Ali je res, da pri motnjah hranjenja osebe dolgo ne iščejo zdravniške pomoči?

- Da, je res. Še vedno je v zvezi s tem prisotna stigma.
- Do strokovnjakov pride le polovica ali še manj obolelih, zato je tudi samo manjšina obolelih deležna specialističnega zdravljenja.
- Vse to vpliva tudi na izid bolezni.

Viri pomoči

Zdravstvene institucije

- **Osební zdravnik v zdravstvenem domu**
- Specialistične psihiatrične ambulante:
 - Specialistična psihiatrična ordinacija, Slomškova ulica 35, Ljubljana, tel.: 01 43 04 502, 030 923 560
 - Zdravstveni dom Kranj, Dispanzer za mentalno zdravje, Gosposvetska 10, 4000 Kranj, tel.: 04/ 20 82 250
 - EMOTIVA, d.o.o., Gosposvetska 10, 4000 Kranj, tel.: 04/23 81 705

Viri pomoči

Zdravstvene institucije – bolnišnice in zdravilišča

- Pediatrična klinika, Pedopsihiatrični oddelek, Bohoričeva 20, Ljubljana, tel.: 01 52 29 354 (oddelek), 01 52 24 043 (ambulanta)
- Psihiatrična klinika Ljubljana, Center za mentalno zdravje, Enota za motnje hranjenja, Zaloška 29, Ljubljana, tel. 01 58 74 900 (informacije), 01 58 74 953
- Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna, Rakitna 96, 1352 Preserje, tel.: 01 36 59 816

Viri pomoči

- **Nevladne organizacije**

- Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja MUZA, Svetovalnica za motnje hranjenja, Kongresni trg 1, Ljubljana, tel. 01 42 50 338

svetovalnica.muza@volja.net

- Zavod za podporo civilnodružbenih iniciativ in multikulturno sodelovanje Pekarna Magdalenske mreže Maribor, Ob železnici 8, 2000 Maribor, tel. 02 30 06 850, [041 481 246](tel:041481246)

infopeka@infopeka.org



Dodatne informacije:

1. **Knjižica** Razumeti motnje hranjenja – OE Kranj
2. **Zloženska** Razumeti motnje hranjenja – na spletu
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/razumeti_motnje_hranjenja.pdf
3. **Osebnost:**
alenska.hafner@nijz.si

A. Hafner: Motnje hranjenja in priročnika „Zdravje skozi umetnost“ in „Skozi umetnost o zdravju“



A. Hafner: Motnje hranjenja in priročnika
„Zdravje skozi umetnost“ in „Skozi
umetnost o zdravju“