



foreningen
spiseforstyrrelser
& selvskade



Årsmagasin **2023**

Aldrig har så mange unge haft diagnosen **spiseforstyrrelse**

Af H.K.H. Prinsesse Benedikte, protektor

Der er stor sandsynlighed for, at vi alle kender en, som enten kæmper med en spiseforstyrrelse eller selvskadende adfærd. Hver femte elev i 9. klasse har eksperimenteret med at skade sig selv. Og på 15 år er antallet af unge med diagnosen spiseforstyrrelse fordoblet.

Behovet for foreningens mange tilbud og store viden bliver kun større år for år.

Jeg er vidende om, at dygtige medarbejdere og dedikerede frivillige står klar til at gøre alt, de kan, for at give dem den støtte, de har brug for.

Derfor er det med stor glæde, at jeg varetager mit hverv som protektor og følger det omfattende arbejde, som udføres af Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.



Stor opbakning til at lukke kløften mellem kommuner og regioner

Af Anette Laigaard, formand

Psykiatrien har været højt på den politiske dagsorden i 2023. Det er der god grund til, for der er i den grad brug for et løft af både kvalitet og kapacitet. Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade har gennem hele året engageret os i debatten om, hvordan kommunerne og regionerne sikrer, at mennesker med spiseforstyrrelser og selvskade får den støtte og behandling, de har brug for.

Vi har blandt andet sat fokus på, at alt for mange med spiseforstyrrelser i dag falder ned i en kløft mellem kommuner og regioner, og de ender ofte med at blive genindlagt, fordi de står uden støtte efter en indlæggelse. På under to måneder skrev over 5.000 mennesker under på, at kommunerne og regionerne skal arbejde tættere sammen om den enkelte psykiatriske patient. Underskrifterne afleverede vi til formanden for Sundhedsstrukturkommissionen, som her i foråret

forventes at præsentere forskellige modeller for den fremtidige organisering af sundhedsvæsenet.

Året sluttede med to gode nyheder. I finansloven for 2024 blev der afsat 30 millioner ekstra til spiseforstyrrelsesbehandling i regionerne, og folketinget besluttede at styrke vores rådgivning med en ekstra million i 2024. Det er to vigtige skridt mod, at mennesker med spiseforstyrrelser og selvskade får den hjælp og støtte, de har brug for.

I bestyrelsen har vi netop vedtaget en ny strategi, der lægger grundlaget for, at vi i foreningen også i de kommende år kommer til at gøre alt, vi kan for, at mennesker med spiseforstyrrelser og selvskade oplever mærkbare forbedringer i den behandling og støtte, de tilbydes både hos os og i det offentlige.

Fremhævede mediehistorier



Vi opfordrede i Politiken læger til at screene for spiseforstyrrelser, før de udskiver vægttabsmedicin som fx Wegovy.



Vi understregede i DR vigtigheden af ny forskning, som kan forklare, hvorfor mennesker med anoreksi ikke kan spise.



I DR-podcasten 'Enter - Internettets skygge' kritiserede vi Snapchats bot for at lancere MY AI-chatbotten, som giver helt konkrete opskrifter på, hvordan man kan udøve selvskade.



I et debatindlæg i Politiken argumenterede vi for, at det er alt for uklart, hvor man kan få hjælp, når man oplever de første tegn på en spiseforstyrrelse.



DR fortalte om ny forskning, vi har bidraget til, der viser, at unge med tegn på tvangsover-spisninger har forhøjet risiko for depression og selvmordstanker.



Sammen med Anti Doping Danmark skrev vi i Information et indlæg om, hvor vigtigt fællesbadet i skolen er for, at børn og unge kan udvikle sunde kropsidealer.

Akut behov

for flere behandlingstilbud for mennesker med tvangsoverspisning

Siden 1. januar 2022 har tvangsoverspisning – også kaldet binge eating disorder eller blot BED – været en anerkendt diagnose i Danmark, og alle med lidelsen burde dermed have ret til at blive behandlet i det offentlige sundhedsvæsen. Alligevel er der stadig forsvindende få behandlingstilbud til mennesker med BED.

I 2023 startede vi seks nye behandlingsgrupper for mennesker med tvangsoverspisning. Desværre kan vi ikke tilbyde plads til alle, der kontakter os. Derfor må vi jævnligt lukke ventelisterne, og man kan komme til at vente op til et år på et behandlingstilbud hos os.

Behovet er således stort for, at regionerne og kommunerne får sat

turbo på udviklingen af egnede tilbud. Det kræver varige midler, som kun Folketinget kan levere. Det er oplagt, at tvangsoverspisning bliver en af de diagnoser, der prioriteres, når psykiatriplanen udmøntes i konkrete initiativer og finansiering. Samtidig ville det give god mening, hvis civilsamfundsaktører som os fortsat tænkes ind som en del af løsningen.

Vores behandling er i dag støttet af Sundhedsstyrelsen, og vi forventer at kunne behandle op mod 136 voksne, inden projektet afsluttes i 2025. Evalueringen af tilbuddet viser, at ni ud af 10 ikke lider af tvangsoverspisning, når behandlingen afsluttes.



Behandling af børn med BED: Fokus på trivsel ikke vægt

Med en bevilling fra VELUX FONDEN har vi i 2023 gjort os de første erfaringer med behandling af børn med tegn på tvangsoverspisning (BED). Syv børn i alderen 12-15 år startede i 2023 i en behandlingsgruppe hos os. Børnene var henvist af Københavns Kommune på baggrund af et screeningsværktøj, vi har udviklet. Behandlingen blev suppleret af seminarer til børnenes forældre.

Både børnene og deres forældre fortæller, at det er første gang, de er blevet mødt med en tilgang til krop og kost, som ikke har fået dem til at føle sig forkerte. I stedet har fokus været på at styrke børnenes trivsel og selvværd. At være en del af et fællesskab og kunne spejle sig i andre med samme udfordringer har også betydet meget for både forældre og børn. Det fremgår af de breve, som børnene skrev til hinanden ved afslutningen af behandlingen.

Efter dette første år med behandling står det klart, at børn og unge med tegn på tvangsoverspisning er en sårbar gruppe, som har brug for en behandling, der fokuserer på deres trivsel frem for vægten. Vi vil derfor fortsat have et skræddersyet tilbud til målgruppen med støtte fra VELUX FONDEN.

Unge med overspisninger mistrives mere end deres jævnaldrende

Et nyt dansk forskningsprojekt, som Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade har bidraget til, har undersøgt det mentale helbred hos 16-17-årige med forstyrret spisning med overspisninger.

“Unge med tegn på tvangsoverspisning mistrives i højere grad end deres jævnaldrende. Vi ser blandt andet, at flere af dem har symptomer på depression sammenlignet med andre unge, de har lavere livskvalitet, og langt flere har selvmordstanker. Der er tale om en forpint gruppe unge mennesker, der har brug for behandling for deres spiseforstyrrelse og hjælp til at håndtere deres øvrige psykiske udfordringer,” fortæller Else Marie Olsen, som er seniorforsker og afsnitsledende

de overlæge ved Psykiatrisk Center Ballerup i Region Hovedstaden og hovedansvarlig for undersøgelsen.

Risikoen for selvmordstanker er mere end dobbelt så stor for unge med symptomer på tvangsoverspisning sammenlignet med andre unge. Selv unge med få symptomer har det markant dårligere end deres jævnaldrende.

“Det har overrasket os, hvor mange af de unge, der har symptomer på tvangsoverspisning. Samtidig viser undersøgelsen, at uanset om de unge lever fuldt ud op til diagnosen for tvangsoverspisning, eller om de alene rapporterer om nogle af symptomerne, så har de et ringere mentalt helbred end deres jævnaldrende. Vi kan blandt andet se, at negative tanker om mad og vægt fylder lige så meget for de unge, som ikke lever op til samtlige kriterier for spiseforstyrrelsen, som dem, der lever op til diagnosekriterierne,” siger Sabine Elm Klinker, vicedirektør i Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.

Undersøgelsen bygger på svar fra 2.509 16-17-årige, som er blevet spurgt ind til deres symptomer på tvangsoverspisning, deres mentale helbred og deres forhold til mad og vægt.

Forskningsprojektet er støttet af Axel Muusfeldts Fond, Jascha Fonden, Beckett-Fonden, Aase og Ejnar Danielsens Fond, Familien Hede Nielsens Fond, Rosalie Petersens Fond og Sundhedsministeriet.

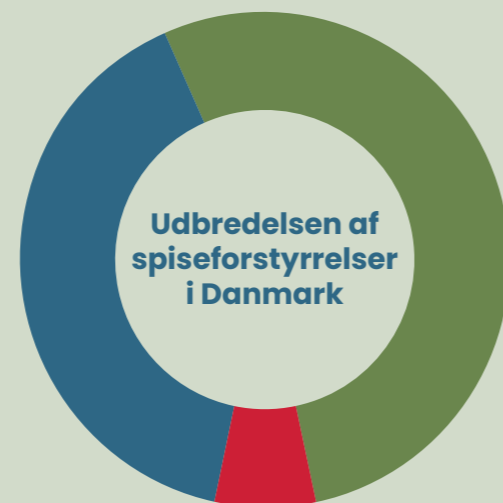


Vi har jo nok alle en frygt for ikke at blive mødt i vores følelser. Men i behandlingen er jeg i 19 uger i streg blevet mødt med, at mine følelser og oplevelser er reelle og endda genkendelige for andre. Det sætter sig på ryggraden som en tro på, at så er den der spiseforstyrrelse måske ikke bare noget indbildt pjat alligevel.

Søren, tidligere deltager i behandlingen for tvangsoverspisning i Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.

Tvangsoverspisning er den spiseforstyrrelse, som hyppigst rammer mænd. Vi tilbyder derfor særlige behandlingsgrupper for mænd, så mændene bedre kan spejle sig i hinandens udfordringer.

Du kan høre Søren fortælle mere om sit behandlingsforløb i 6. afsnit af podcasten Håb i kaos, som vi udgav i slutningen af 2023.



Bulimi	Anoreksi	BED
ca. 30.000 mennesker	ca. 5.000 mennesker	ca. 40-50.000 mennesker

Fagpersoner oplæres i at spotte tvangsoverspisning hos unge

Med støtte fra Sundhedsstyrelsen opkvalificerer vi medarbejdere i kommuner i at opspore mennesker med tvangsoverspisning. Kurset er gratis og målrettet fagpersoner, der arbejder med unge fra 15 år. Der er stor interesse for kurserne, og vi er i 2024 fuldt booket frem til sommerferien.

Nye anbefalinger til at gøre vejning i skolen til en tryk oplevelse

Vi hører jævnligt fra børn, unge og voksne, at første gang, de fik tanker om, at deres krop var forkert, var i forbindelse med en vejning på skolen. Ikke alle med en dårlig veje-oplevelse får en spiseforstyrrelse, men for nogle er oplevelserne med til at sætte gang i et forstyrret forhold til mad og krop.

En af årsagerne til, at selve vejningen er så sårbar, er, at mennesker med høj vægt i vores samfund ofte mødes af fordomme, forkertgørelse og stigmatisering. Fordomme om, at man selv er herre over vægten, og at tykke mennesker er dumme, dovne og bare burde tage sig sammen. Derfor er tallet på vægten meget mere end blot et tal. Hvis man i en tidlig alder bliver konfronteret med ikke at leve op til de dominerende samfundsidealer relateret til vægt, kan det lede til skamfølelse hos barnet.

Det er derfor afgørende, at børn og unge mødes af fagpersoner, der går nuanceret og kvalificeret til samtalen om vægt.

Vi har med støtte fra Novo Nordisk Fonden undersøgt, hvordan sundhedsplejersker bedst griber den obligatoriske vejning af skolebørn an. Det har resulteret i et sæt anbefalinger til vejning af skoleelever.

Inden sundhedssamtalen

- **Forbered forældrene og barnet på sundhedssamtalen**
Send information til forældrene og barnet, hvor du tydeliggør formålet med samtalen, herunder blandt andet at højde- og vægtmålingen er en del af undersøgelsen.
- **Få indblik i barnets generelle trivsel og kropstilfredshed**
Du kan fx skriftligt spørge forældrene, om der er forhold, som du bør kende til. Du kan også bede eleven om at udfylde et spørgeskema.

Under sundhedssamtalen

- **Skab en tryk relation og afdæk potentiel utryghed**
Undersøg, om barnet er utrygt ved dele af undersøgelsen.
- **Vej barnet, uden at barnet ser tallet på vægten**
Hvis barnet spørger til sin vægt, kan det være en god ide at spørge nysgerrigt ind til, hvorfor de gør det.
- **Fokuser på generel trivsel fremfor vægt og kroppens udseende**
Forsøg at spore dig ind på barnets generelle trivsel uden at tale direkte om krop og vægt.
- **Husk, at forældrene bærer ansvaret**
Hvis du bør reagere på en høj eller lav vægt, anbefaler vi, at du adresserer bekymringen overfor forældre – ikke i samtalen med barnet.

Du finder den fulde version af anbefalingerne på spiseforstyrrelse.dk/vejning, hvor der også er gode råd til, hvordan sundhedsplejersker inddrager forældre, når der er grund til bekymring for et barns vægt.



NY PODCAST: Håb i kaos

Har du hørt vores nye podcast? Håb i kaos er til dig, der kæmper med en spiseforstyrrelse, og som har brug for hjælp til at tro på, at det er muligt at vriste sig løs af sygdommen.

Håb i kaos kan høres på de platforme, hvor du normalt hører podcasts som fx Spotify og Apple Podcasts.



Endnu et rekordår: Over 5.000 samtaler om spiseforstyrrelser og selvskade i 2023

“Selvskade er det eneste det holder mig i live. Det ligesom man er ved at drukne og det reb der er det eneste til at holde dig for at drukne. I situationen er du ligeglad med de ar du får, men du skal bare prøve at holde fast så du ikke drukner. Det sådan selvskade er for mig.”

Sådan skriver en 13-årig pige til vores brevkasse. Hun er en af de mange, der i løbet af 2023 har søgt rådgivning og støtte hos os. I alt 5.273 samtaler er registreret i rådgivningen i løbet af 2023. Det er det højeste antal rådgivningssamtaler, vi nogensinde har haft.

“Især unge kontakter os på chat og sms, og det er også på de kanaler, vi får flest henvendelser om selvskade. Unge skriver til os, når de har det rigtig skidt og enten prøver at kæmpe imod trangene til at selvskade eller

lige har skadet sig selv og gerne vil have hjælp. Det er derfor ofte nogle tunge og meget vigtige samtaler, vi har på chatten og sms,” siger Laila Walther, direktør i Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.

Ikke alle kommer igennem på telefonen
1.218 gange ringede telefonen forgæves fra midten af februar og resten af 2023, fordi der ikke var en rådgiver til at svare. I gennemsnit er der, hver gang rådgivningen har åben, otte opkald, der ikke bliver besvaret. Det er ikke muligt at registrere ubesvarede henvendelser på chat og sms, så vi ved ikke, hvor mange der kontakter os forgæves på de kanaler, men ofte må vi lukke chatten, når der stadig er brugere i kø.

En stor tak til Ole Kirk's Fond, som særligt bidrager til vores rådgivning.



Allerede da jeg kom ind, følte jeg mig taget virkelig godt imod, atmosfæren var SÅ behagelig og tryk, og jeg følte mig ikke forkert, selvom det er sårbart at møde op. Dertil talte jeg med den sødeste medarbejder, som var så opmærksom og bevidst om sine måder at kommunikere med mig på, og hun forstod mig, men hjalp mig også til at forstå mig selv og mine udfordringer. Jeg er virkelig imponeret over den service/hjælp jeg modtog.

Bruger i rådgivningen

Ny undersøgelse: Digital selvmobning kan være tegn på alvorlig mistrivsel

Unge, der mobber sig selv online, mistrives mere end deres jævnaldrende. Sådan lyder en af konklusionerne i en ny undersøgelse, vi har lavet blandt elever på danske gymnasier og HF.

De elever, der har erfaring med såkaldt auto-trolling, har oftere oplevet mobning, de har lavere selvværd, de har mere erfaring med fysisk selvskade, og de har oftere tegn på spiseforstyrrelser. I undersøgelsen fremgår det, at størstedelen har gjort det, fordi de ønskede at se andres reaktioner, få positive kommentarer, få andre til at bekymre sig om dem, eller fordi de følte, at indholdet var sandt.

Vi opfordrer fagpersoner, der arbejder med børn og unge til at tage auto-trolling alvorligt og se det som et tegn på mistrivsel.

Undersøgelsen er støttet af Helsefonden og Østifterne.

Hver 5.

**elev i 9. klasse
har eksperimenteret med
at skade sig selv**

Kilde: Børns Vilkår

Stor efterspørgsel på samtaleforløb om selvskade

Med støtte fra Det Obelske Familiefond og Sundhedsstyrelsen tilbyder vi samtaleforløb for unge i alderen 12-25 år, som skader sig selv, og vi oplever stor efterspørgsel på forløbene.

I 2022 og 2023 har vi for første gang også tilbudt gruppeforløb for unge med selvskadende adfærd. Grupperne er for 14-17-årige. Størstedelen af deltagerne oplever, at deres trivsel bliver bedre i forløbet, og at de har færre selvskadeepisoder efter forløbet.

”

Jeg har fået følelserne på plads, og det har forhindre mig i at gøre dumme ting ved mig selv.

Tidligere deltager i samtaleforløb

Vi rykker ud til skoler med elever med selvskadende adfærd

Takket være en stor donation fra Det Obelske Familiefond hjælper vi skoler med at lave handleplaner og opkvalificerer skolernes personale til at håndtere selvskade blandt eleverne. I 2023 har vi besøgt fem efterskoler og to gymnasier, og skolerne melder alle tilbage, at de er blevet klogere på, hvordan de skal forholde sig, når en elev skader sig selv. Det er især hjælpsomt for lærerne at opleve at have fået den samme viden og et fælles ståsted.

”Kurset har givet større viden og flere sproglige redskaber. Fået fjernet noget tvivl. Fået flere perspektiver på problematikken. Fedt med en konkret guide,” skrev en deltager efter et af vores besøg.

”

Vi er utroligt glade for den hjælp, som vi har fået af foreningen, og ved ærligt talt ikke, hvordan hele situation og vores datters mentale helbred havde udviklet sig, hvis ikke det havde været for dette forløb.

Forælder til tidligere deltager i samtaleforløb



På Folkemødet i 2023 afholdt vi sammen med Anti Doping Danmark en velbesøgt debat med titlen Til kamp mod kropsskam og kropshad med deltagelse af blandt andet Danmarks Lærereforening og Danske Skoleelever.

Undervisning om kropsidealer giver flere elever lyst til at spise frokost i skolen

”Vi lærte, hvordan det er godt ikke at sammenligne sig med andre, og man skal være glad for sin egen krop. Vi lærte at tænke, at alle de modeller, man ser på internettet, ikke er ’rigtige’.” Sådan fortæller en af de 6. klasse-elever, der har haft besøg af projektet Spejlven.

Med Spejlven ønsker vi sammen med Anti Doping Danmark at øge trivsel, kropstilfredshed og selvværd blandt elever i 6. klasse rundt i landet. I 2023 har vi gennemført 57 selvværdsworkshops for i alt 1.450 elever i 6. klasse. Alle workshops afholdes klassevis og fokuserer på temaer som kropsidealer, bad efter idræt og ”sundt” versus ”usundt”. Udover eleverne i 6. klasse er indsatsen også målrettet skolelærere, idrætstrænere, forældre, fitnesspersonale og andre voksne omkring børnene.

42 % af eleverne angiver, at de efter deltagelse i workshoppen har fået mere lyst til at spise frokost i skolen, og 32 % angiver at have fået mere lyst til at gå i bad efter idræt. Derudover giver størstedelen af eleverne udtryk for, at workshoppen var sjov og spændende, og at de har fået ny viden.

Børn og unges kropsidealer sættes på dagsordenen

Udenfor klasseværelserne sætter vi især fokus på de voksnes ansvar for at forebygge kropstilfredshed blandt børn og unge. Flere landsdækkende medier har i løbet af 2023 fx lavet historier om, at stadig færre børn og unge går i bad efter idræt. Projektets tre kampagnevideoer er desuden blevet vist over 200.000 gange og delt over 15.000 gange blandt andet af Dansk Håndbold, Danmarks Idrætsforbund og Dansk Boldspil-Union.

Sammen med Skole-OL under Danmarks Idrætsforbund har Anti Doping Danmark desuden udviklet undervisningsmateriale om kropslig trivsel med afsæt i temaerne i Spejlven. Materialet har til formål at styrke elevernes tryghed i egen krop og bevægelsesglæde. Samtidig har vi i Spejlven udviklet e-læringsmateriale til trænere i idrætsforeninger og til ansatte i fitnesscentre.

Projektet er støttet af Nordea-fonden og Sundhedsdonationer fra Sygeforsikringen ”danmark”.



2024 er året, hvor psykiatriplanen skal vise sit værd

Af Laila Walther, direktør

På gangene på Christiansborg er der fuld enighed: Psykiatrien trænger til et mærkbart løft. Det er skønt, at vi endelig er der, hvor vi ikke skal diskutere, om mennesker med spiseforstyrrelser og selvskade har brug for hurtigere og mere kvalificeret og stabil støtte. Nu kan vi fokusere på, hvordan vi bedst når i mål.

Derfor glæder jeg mig til årets forhandlinger om psykiatriplanen. Det er en hovedprioritet for os at sikre, at de 40-50.000 mennesker, der lider af tvangsoverspisning i Danmark, bliver tilgodeset. Der skal opbygges kapacitet både i regionerne og i kommunerne, og det kræver nye varige midler fra statens side. Står det til os, skal vores mangeårige og virksomhedsfulde tilbud til mennesker med tvangsoverspisning gøres permanent. På den måde kan vi bidrage til, at færre får brug for behandling i psykiatrien.

Vi holder også et skarpt øje på kommunerne, som i 2024 skal udvikle lettilgængelige tilbud til unge i mistrivsel. Det nye tilbud kan være et vigtigt skridt på vejen til, at unge med selvskade eller spiseforstyrrelser får den hjælp, de har brug for, når de har brug for den.

Der er store muligheder i det nye kommunale tilbud, men det kræver, at kommunerne bliver klædt fagligt på til at give den rette hjælp. Det kan vi hjælpe dem med.

På de indre linjer har vores bestyrelse startet 2024 med at vedtage en ny strategi, som vi nu er i fuld gang med at omsætte til konkrete aktiviteter. Vi holder fast i kernen: I vores rådgivning kan alle få gratis hjælp og støtte. Vi tilbyder behandling til mennesker med milde og moderate tegn på spiseforstyrrelser, og vi hjælper unge med selvskadende adfærd til at finde alternative mestringsstrategier. Samtidig tilbyder vi undervisning og støtte til pårørende.

Men vi vil i de kommende år bestræbe os på i endnu højere grad at give den helt rigtige støtte i rette tid. Strategien har fået titlen "Vi er der for dig", og den vil være vores ledestjerne i de kommende år.

VI ER DER FOR DIG

Vores nye strategi sætter rammerne og retningen for vores arbejde de kommende år. Du kan finde den fulde strategi på spiseforstyrelse.dk/strategi.

STRATEGISKE FOKUSOMRÅDER



Vi er der, når du har brug for os

Når spiseforstyrrelsen og/eller selvskaden rammer, står vi klar til at hjælpe med gratis og vidensbaseret støtte, rådgivning og behandling.

Uanset hvor i landet, du er, så er vi her for dig. Vi udvikler kontinuerligt nye tilbud til gavn for dig og andre mennesker med spiseforstyrrelser og/eller selvskade og pårørende.

Vi er der, hvor det offentlige ikke slår til.



Vi samler og skaber ny viden

Vores arbejde er altid baseret på viden og fakta, så vi ved, at vi gør en positiv forskel for mennesker med spiseforstyrrelser og/eller selvskade.

Vi følger med i den nyeste viden, der skabes i Danmark og resten af verden, og vi bidrager selv med ny viden om spiseforstyrrelser, selvskade, rådgivning og behandling.

Vi formidler viden til ramte, pårørende, medier, fagpersoner og politikere.



Vi bruger vores stemme

Vi taler på vegne af mennesker med spiseforstyrrelser og/eller selvskade, og deres pårørende.

Vi udtaler os altid på baggrund af den nyeste viden og vi giver mennesker med erfaring med spiseforstyrrelser og/eller selvskade og pårørende en platform til at fortælle deres historier.

Vi søger politisk indflydelse, går konstruktivt til de ansvarlige, og vi bidrager gerne til løsningerne.

STRATEGISKE FORUDSÆTNINGER



Vores **medarbejdere** er den vigtigste faktor for, at vi kan løfte strategien. Vi vil være en arbejdsplads med høj faglighed, samarbejde og trivsel. Her er rum til at udvikle sig, og det er tilladt at fejle.



Det er af afgørende betydning for os, at vi altid har kompetente og motiverede **frivillige**, som er klar til at støtte mennesker med spiseforstyrrelser og/eller selvskade.



Vi ved, at vi ikke kan lykkes alene. Derfor søger vi aktivt **samarbejder** med andre. Vi opbygger netværk og alliancer med kommuner, regioner, ministerier, styrelser, fonde og andre relevante aktører.



En solid **økonomi** bygger på flere indtægtskilder, der øger vores robusthed overfor udsving i puljer og fondes projektfinansiering og styrker vores mulighed for at være der, hvor der er mest brug for os.

#MyBodyMyStory

– vi gør op med uopnåelige krops-idealiser i mode- og skønhedsbranchen

En betydelig andel af danske unge kæmper med mistrivsel i egen krop. Over halvdelen af unge piger mener, de er for tykke, mens knap hver tredje unge dreng synes, han er for tynd. For mange sætter kropsskammen sig så fast, at det fører til alvorlig mistrivsel. Ikke mindre end hver fjerde pige og hver ottende dreng i 9. klasse er i fare for at udvikle en spiseforstyrrelse.

Derfor lancerede vi sammen med fashion-brandet LYKKELAND ateliér og det danske skønhedsbrand Meraki i august 2023 kampagnen #MyBodyMyStory. Med kampagnen ønsker vi at bidrage til et opgør med især skønheds- og modebranchens fokus på uopnåelige kropsidealer. Vi giver en platform til, at alle kan sætte billeder og ord på urealistiske kropsidealer og deltage i opgøret mod den voldsomt vægtfokuserede kultur i Danmark.

Modebranchen har et medansvar

“Vi er nødt til at rykke endnu hurtigere på at stoppe kategoriseringen og opdelingen af mennesket i, hvordan man skal og ikke skal se ud. Det har en ødelæggende

effekt på både børn og unge. I modebranchen har vi et medansvar for at gøre plads til alle; ikke kun på catwalken til modeugen, men også ude i butikkerne, i medierne og på gaden,” siger Heidie Lykke, founder LYKKELAND ateliér

“Vi skal holde op med at forskønne med filtre og finde fejl. Alt det her gør, at de, som kigger med bag skærmen, tror, de er forkerte på den. Alt for mange unge mennesker har et kritisk syn på, hvordan de ser ud. Om man er tyk, tynd, høj, lav, om man har strækmærker eller ej. Vi skal lære at elske den krop, som vi har, og vide, at vi er gode nok, lige som vi er,” fortæller Charlotte Ammentorp, Brand Owner Meraki.

Siden lanceringen har flere influencere og kendte støttet op om kampagnen, og en række mennesker har delt deres fortællinger om deres forhold til deres kroppe på Instagram under hashtagget #MyBodyMyStory og på profilen @mybodymystory.dk. Dermed har kampagnen bidraget til at ændre samtalen væk fra, hvordan vores kroppe skal se ud, til et større fokus på community og selvkærlighed.

Tak til alle fonde og vores donorer

Tak til alle fonde og donorer, der støttede os økonomisk i 2023. Med jeres hjælp kan vi hjælpe signifikant flere ramte og pårørende, end det ellers havde været muligt. I gør en verden til forskel.



- Alumeco
- Axel Muusfeldts Fond
- Civilingeniør H.C. Bechgaard og hustru Ella Mary Bechgaards Fond
- Curt Stenders Mindefond
- Den Danske Frimurerorden
- Dronning Margrethes og Prins Henriks Fond
- Dyrehaven Rotary Club
- Enid Ingemanns Fond
- Erik Thunes Legat
- Frimodt-Heineke Fonden
- Fonden af 24. december 2008
- Harboefonden
- Hoffmann og Husmans Fond
- Henrik Henriksens Fond
- Johan Schrøders Fond
- Kai Lange og Gunhild Kai Langes Fond
- Kirsten og Hans Rasmussens Legat
- Købmand Inger Bonnens Fond
- Lions Club København
- Loge 68 Odense
- Louis Petersens Legat
- Mads Clausens Fond
- Metro-Schrøder Fonden
- Odense Internationale Orgelfestival
- Oswald Christensens Mindefond
- Otto og Gerda Bings Mindelegat
- Overlæge Kjeld Andersen og Hustru Fru Ebba Andersen, født Kielberg's Legat
- Rotary Skovshoved
- Spejdernes Genbrug i Farum
- Steen Daugaards Fond
- Søsterloge nr. 3 Freja
- Trelleborg Fonden
- Aase og Ejnar Danielsens Fond

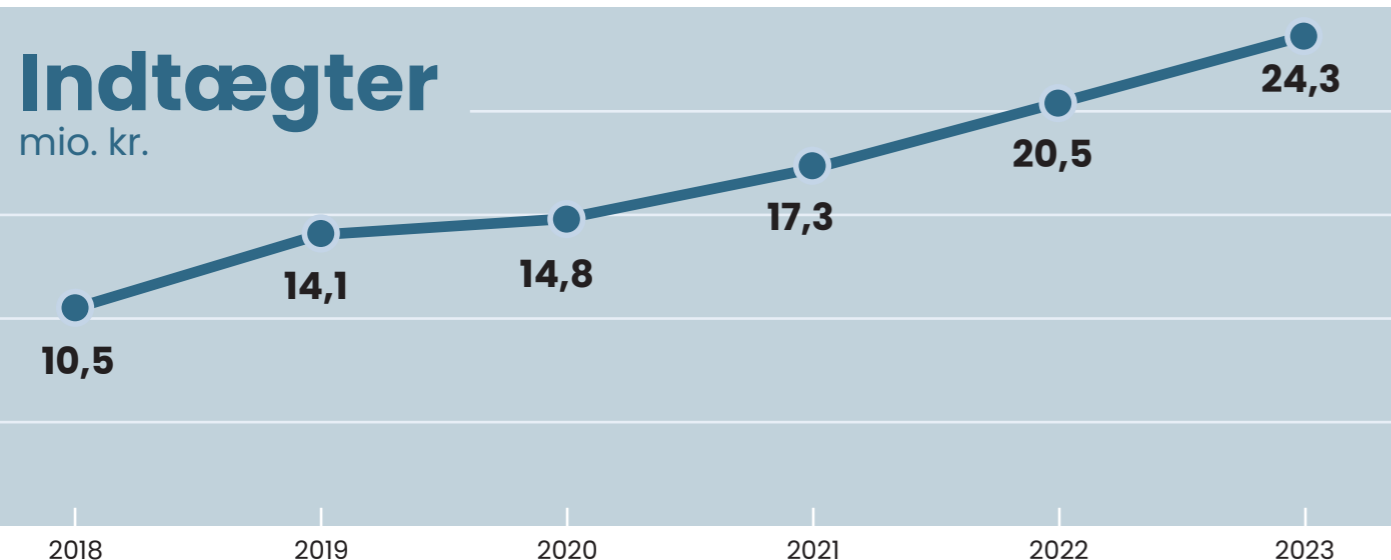
Vores økonomi

I 2023 har vi haft den højeste indtægt i foreningens historie, primært takket være støtte fra private fonde. Vores samlede indtægter i 2023 var **24.259.924 kr.** Sammenlignet med 2022 er det en stigning på **18 %**. Årets resultat er et overskud på **362.704 kr.**

Medlemmer og støtter
Vi havde 1.395 medlemmer og 1.282 faste støtter ved udgangen af 2023.

Indtægter

mio. kr.



Udgifter

Støtte til personer ramt af spiseforstyrrelser	9.735.643
Støtte til personer med selvskadende adfærd	2.973.911
Forebyggelse, forskning og viden	3.680.281
Indtægtsskabende aktiviteter	3.093.752
Rådgivning	2.967.995
Administration	1.445.638
Totalt	23.897.220

Kolofon

Redaktør: Janne Bruvoll

Layout: Michael Werge

Fotos: Jens Rosenfeldt (forsiden og side 7)

Kongehuset (side 2)

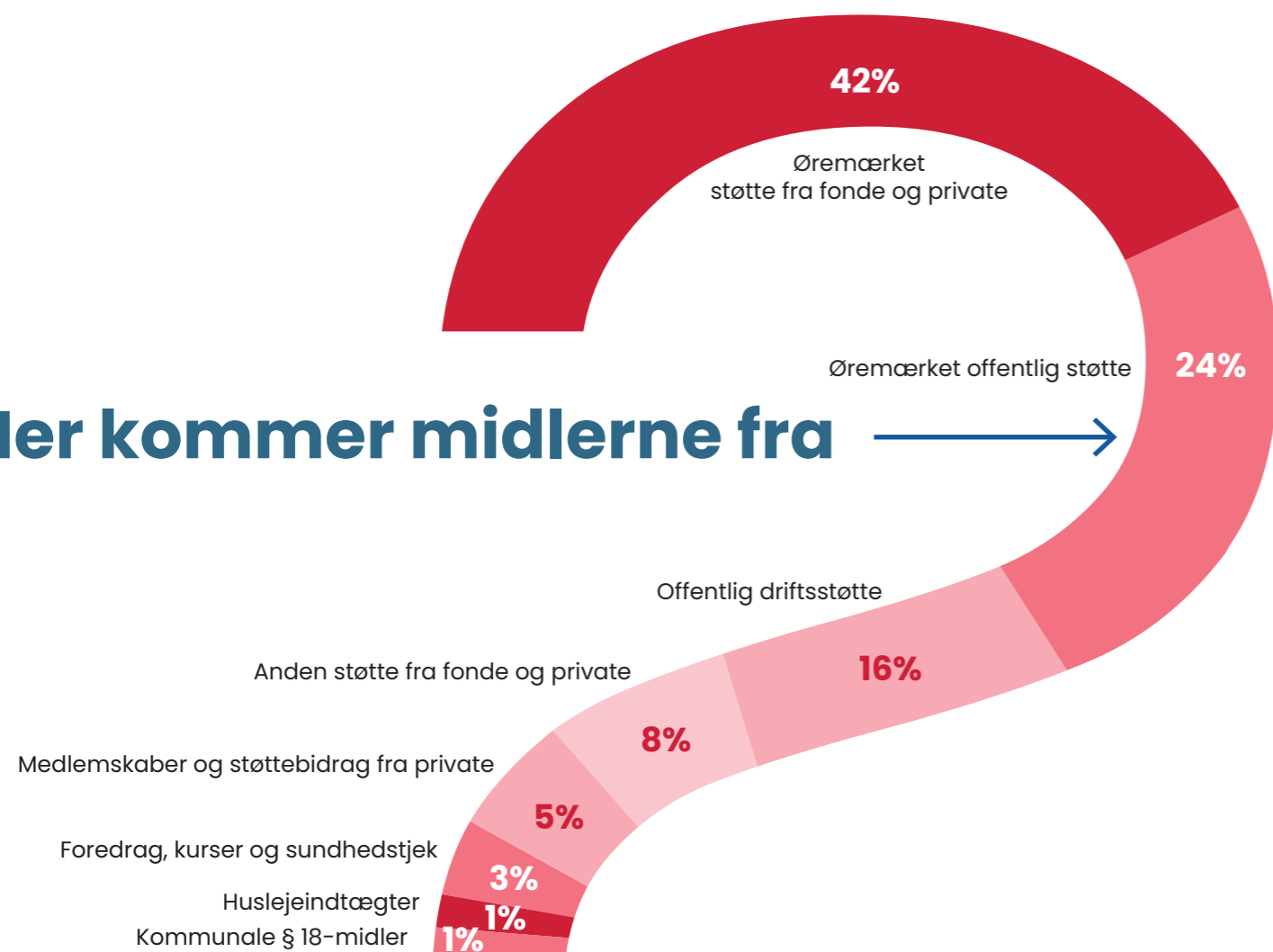
Christoffer Regild (side 3)

iStock (side 4)

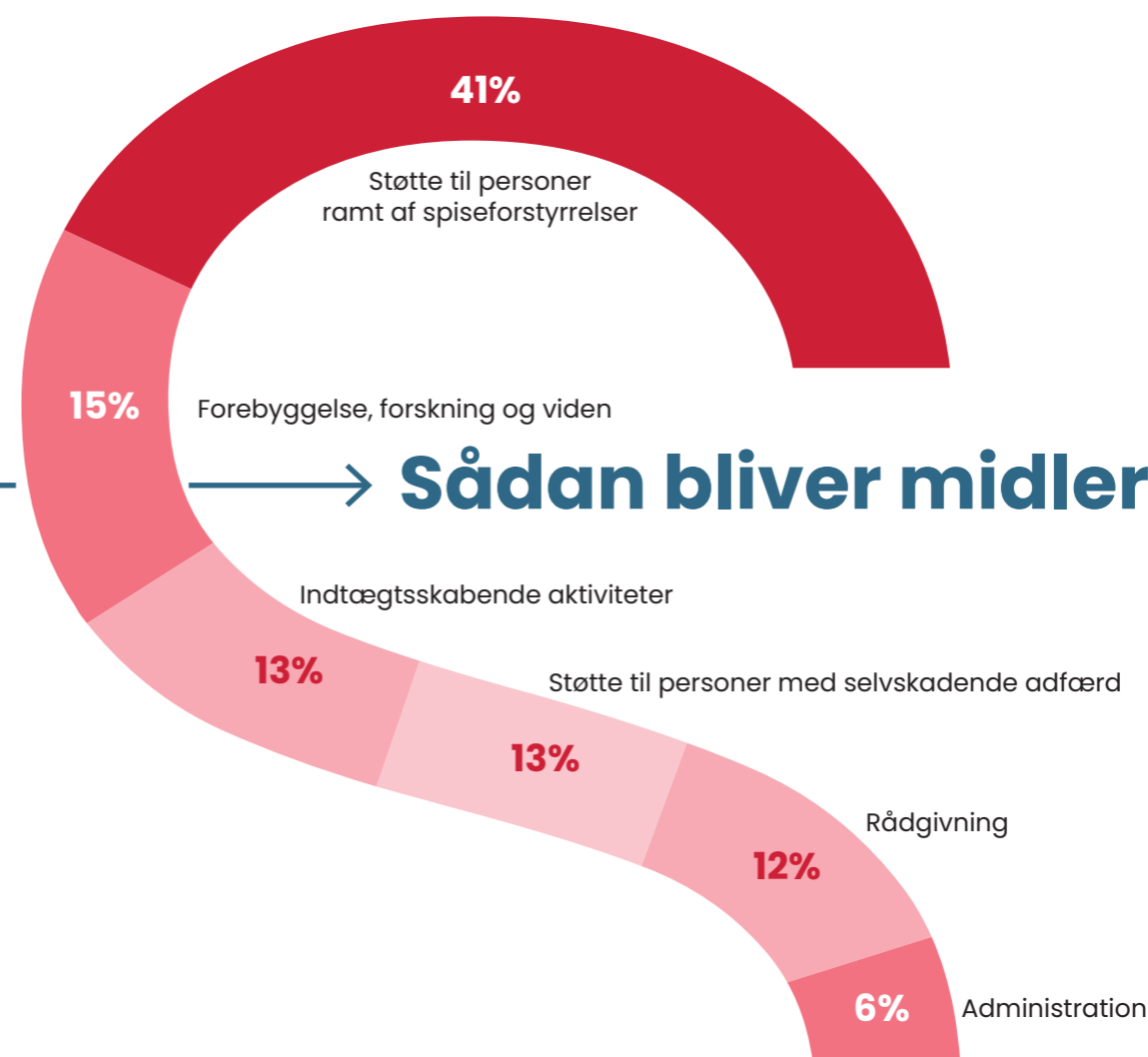
Lars Wahl (side 10)

© 2024 Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade

Her kommer midlerne fra



Sådan bliver midlerne brugt





foreningen
**spiseforstyrrelser
&selvskade**



spiseforstyrrelse.dk



[@spiseforstyrrelserogselvskade](https://www.facebook.com/spiseforstyrrelserogselvskade)



[@spiseforstyrrelserogselvskade](https://www.instagram.com/spiseforstyrrelserogselvskade)



[linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskade/](https://www.linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskade/)



info@spiseforstyrrelse.dk