

# LMS NYT

MARTS 2020 | NR. 62  
20. ÅRGANG

OM SPISEFORSTYRRELSER, SELVSKADE OG SELVVÆRD

Med LMS på medieskole:  
15 personlige fortællinger  
side 4-19

**LMS**<sup>♥</sup>  
Landsforeningen  
mod spiseforstyrrelser  
og selvskade



FOTO: CAMILLA RØNDE

## Noget af et politisk sats

Hver eneste uge summer LMS af liv i hele landet. Medarbejdere, frivillige og personer, der søger råd og vejledning, fylder vores lokaler med mening.

I perioden 2019-2021 har vi fået flere store projekter finansieret af det, der i mange år har været kendt som satspuljen.

Vi har fået penge til:

- Støttegrupper til mennesker med anoreksi og bulimi i både København og Aarhus
- Behandling til mennesker med tvangsoverspisning/BED, hvor vi nu har grupper i hele landet
- Undervisning til 50 kommuner i tidlig opsporing af spiseforstyrrelser og selvskade

Det er alle ekstremt vigtige og meningsfulde indsatser, som vi ikke ved, hvordan vi skal fortsætte. Der er fortsat ikke noget klart svar på, hvad der fra politisk side vil blive sat i stedet for satspuljen.

Særligt for de mange mennesker, der kæmper med BED, er vi meget bekymrede. BED forventes at blive implementeret som diagnose i Danmark fra 2022. Dermed får en stor gruppe mennesker, forventeligt 40.000-50.000, ret til behandling i det offentlige. Men ingen ved endnu, hvad der så skal ske? Vi er bekymrede for, om psykiatrien står klar med den nødvendige kapacitet – og hånden på hjertet: Det vil ikke være alle med BED, der nødvendigvis skal have hjælp i psykiatrien. Den gruppe, vi i LMS p.t. har behandlingstilbud til, er mennesker med let til moderat BED. De burde stadig kunne få hjælp og behandling hos os.

Vi synes, det var noget af et sats fra politisk hold at afskaffe satspuljen uden at have en klar plan for, hvad der kommer i stedet.

Vi forventer, at politikerne tager ansvaret på sig og får lavet en løsning hurtigt, for 2022 er ikke langt væk. Alt andet er uacceptabelt.

Louise Linde  
Formand

## LMSNYT

**MARTS 2020 / NR. 62 / 20. ÅRGANG**  
Udgivet af Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade - LMS

**LMS' RÅDGIVNINGSTILBUD**  
Se side 22-23

**SEKRETARIAT**  
Telefontid: mandag-fredag kl. 10-15  
Krumtappen 2, 5.  
2500 Valby  
Tlf. 3536 4913  
Bankkonto 0454-0863793

lms@lmsos.dk  
lmsos.dk

**PROTEKTOR**  
HKH Prinsesse Benedikte

**STØTTE OG MEDLEMSKAB**  
Læs om alle støttemulighederne på  
lmsos.dk

Ansvarshavende redaktør:  
Formand Louise Linde  
Redaktion: Henrik K. Christensen og  
Nille Kroun

Redaktionen af dette blad er afsluttet  
den 10. marts 2020, issn: 1602-8430

Har du kommentarer eller idéer til  
bladet? Så skriv til os på lms@lmsos.dk

- LMS er medlem af
- Danske Patienter, der er paraplyorganisation for 83 foreninger med tilsammen 880.000 medlemmer
  - ISOBRO – Indsamlingsorganisationernes Brancheorganisation
  - Det Gode Testamente
  - Civilsamfundets Brancheorganisation
  - Dansk Erhverv

*Forsidefotos: Mathias Rasmussen og  
Trine Christensen*

## Indblik

## Foredrag og generalforsamling i LMS den 29. april

**Så er det snart tid til den årlige generalforsamling i LMS, Valby. Lige som sidste år vil vi inden generalforsamlingen invitere alle til et spændende foredrag og en bid mad.**

Foredraget handler denne gang om ortoreksi belyst fra både en faglig og en personlig vinkel. Den faglige del præsenteres af Birgitte Bøgh Normann Gade fra vores videnscenter, ViOSS, der var projektleder på sidste års store undersøgelse af ortoreksi. Undersøgelsens navn er "Når sundt bliver usundt", og det vil en, der selv har været berørt, fortælle sin personlige historie om: For hvordan er det, når ens fokus på sundhed bliver så stort, at det bliver usundt?

Bestyrelsen opfordrer alle, der brænder for sagen og gerne vil bidrage til LMS' fortsatte udvikling, om at stille op til bestyrelsen.

For at udvide bestyrelsen med flere, relevante kompetencer efterspørger vi særligt:

- Bred erfaring og netværk inden for virksomheder
- Erfaringer med organisationer og organisationsudvikling

Vi har generelt brug for bestyrelsesmedlemmer, der vil være med til at skaffe flere medlemmer og frivillige til foreningen, og som er indstillet på at bruge tid på arbejdet, også mellem bestyrelsesmøderne.



FOTO COLOURBOX

### Program for aftenen

#### Åben for alle

Kl. 16.30-17.30: Foredraget "Når sundt bliver usundt"  
Kl. 17.30-18.00: Sandwich  
Vi siger tak for i aften til alle, der ikke er medlemmer af LMS

#### Åben for medlemmer

Kl. 18.00-21.00: Generalforsamling

#### Dagsorden for generalforsamlingen jf. vedtægterne

1. Valg af dirigent og referent
2. Fremlæggelse af bestyrelsens/ledelsens beretning
3. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab for det forudgående kalenderår
4. Fremlæggelse af budgettet for det kommende år
5. Behandling af indkomne forslag fra medlemmer og bestyrelse
6. Afstemning om vedtægtsændringer
7. Valg af næstformand for en toårig periode
8. Valg af to bestyrelsesmedlemmer for en toårig periode
9. Valg af to bestyrelsessuppleanter for en etårig periode
10. Valg af revisor for en etårig periode
11. Eventuelt
12. Afslutning

Forslag til generalforsamlingen skal sendes til info@lmsos.dk senest den 15. april.

#### Vil du være med til at sætte kursen for LMS?

Så meld dig ind på lmsos.dk under fanen **Bliv medlem**. Alle, der er indmeldt senest på dagen for generalforsamlingen, har stemmeret.

#### Tilmelding

Af hensyn til planlægningen skal vi senest kl. 10 den 29. april vide, om du kommer. Tilmeld dig på lmsos.dk eller send en mail til info@lmsos.dk.

Vi håber, du har lyst til at være med.



# Den, der har ordet, har magten

## 15 personlige fortællinger om spiseforstyrrelser og selvskade

I dette nummer af LMSNYT kan du læse en række personlige fortællinger af unge mennesker, der tidligere har skadet sig selv eller haft en spiseforstyrrelse. De har alle noget på hjerte og fortæller, hvad der ligger dem særligt på sinde i forbindelse med deres lidelse.

Ud over at de tidligere har skadet sig selv eller haft en spiseforstyrrelse – og at de har valgt at bruge frivillige kræfter på at fortælle, hvordan de oplevede den sværeste periode i deres liv – så har de også det tilfælles, at de har deltaget i LMS' medieskole. En medieskole, finansieret af Trygfonden og afholdt af Dagbladet Information og LMS i samarbejde. Formålet med medieskolen var at gøre de unge i stand til selv at deltage i debatten via blogindlæg, kronikker, podcasts og meget mere. Med andre ord at give dem ordet og dermed magten til – som eksperter i deres egen lidelse – at komme med kvalificerede indspark til et mere nuanceret syn på spiseforstyrrelser og selvskade.

Medieskolen har bestemt ikke været forgæves, for vi kan konkludere, at de unge har været og fortsat er fremragende debattører og ambassadører for LMS og vores fælles sag. Politiken, DR, TV2, Dagbladet Information og mange flere er blandt de heldige medier, som har fået lov at bringe indlæg fra de unge – og det er vi taknemmelige for.

Lige som at vi i LMS har brug for økonomisk støtte, har vi også brug for hjælp fra frivillige. Det kan være frivillige, der tager rådgivningstelefonen, frivillige mentorer, frivillige, der laver events i de lokale rådgivninger, eller frivillige, som er med til at sætte vores fælles sag på dagsordenen. Vi ville ikke kunne komme så bredt ud, hvis det ikke var for alle jer, og vi ville ikke kunne hjælpe så mange mennesker, hvis I ikke hjalp os.

Sidder du nu og tænker, at du måske også kunne bidrage til sagen, har du mange forskellige muligheder. Du kan læse om dem alle på [lmsos.dk/stot](https://lmsos.dk/stot).

### Velkommen hos os – vi glæder os til at tage imod dig.

Alle fotos på side 4-19 er taget af Mathias Rasmussen og Trine Christensen



Af Sofie Bender, 23 år

## Det kræver motivation at slippe ud af en spise- forstyrrelse

Jeg har helt fra mine forældres skilsmisse som 5-årig minder om tanker og følelser: Var jeg god nok? Så jeg ud, som jeg skulle? Jeg var lidt større end andre børn på min alder, både højde- og vægtnæssigt, hvilket allerede dengang blev påtalt. Derfor fik jeg meget tidligt i livet et ubehageligt og unaturligt forhold til mad og var bevidst om, hvordan jeg så ud. Jeg forbandt det at spise med tryghed, hvilket ledte til et overforbrug af mad. Det gjorde naturligvis, at min vægt steg, og det blev jeg mobbet med gennem 7. og 8. klasse. Mobningen endte med, at jeg næsten stoppede helt med at spise, og hvis jeg spiste, kastede jeg det op igen. Dengang så jeg det ikke som en spiseforstyrrelse, men en måde at håndtere de hårde ting i livet på.

### Tryghed og kontrol

Anoreksi og bulimi blev mine bedste venner, og især anoreksien fik i min gymnasietid lov til at udfolde sig og blive en form for tryghed. Det blev derfor også meget hurtigt en del af min identitet, og den kontrol, jeg følte ved ikke at spise og dermed tabe mig, gav mig mere og mere blod på tanden. Jeg var ikke klar over, at denne afhængighed senere hen skulle blive det hårdeste, jeg nogensinde har prøvet at komme ud af.

På trods af den følelse af tryghed og kontrol, som spiseforstyrrelsen gav mig, blev jeg mere og mere isoleret fra både venner og familie. Det vigtigste og eneste, jeg kunne fokusere på, var at undgå mad og blive ved med at tabe mig. Derfor gik jeg igennem min gymnasietid glip af mange arrangementer, ferier og oplevelser, som mine venner og familie deltog i.

### Vendepunktet: Jeg ville være som de andre

Som 18-årig fik jeg på trods af min meget lave vægt lov til at tage med på en skitur med gymnasiet, og det blev vendepunktet for mig. En hel uge, hvor spiseforstyrrelsen ikke fik lov at bestemme, men hvor jeg var lige som alle de andre unge på min alder.

Efter skituren kom jeg derfor til den konklusion, at det skulle være slut med at lade spiseforstyrrelsen bestemme. For på trods af følelsen af kontrol indså jeg, at jeg tværtimod havde mistet kontrollen og givet den til den lille stemme i hovedet, der fortalte mig, at alt i livet handler om at tabe sig. Jeg havde været i behandling for min spiseforstyrrelse tidligere, men jeg var endelig selv blevet klar til at give slip på den, fordi jeg nu havde en motiverende faktor – at leve et normalt ungdomsliv. Det var en hård kamp at komme ud af spiseforstyrrelsen, især fordi jeg blev komplimenteret i starten af mit væggtab og var vant til at blive mobbet med min overvægt. Derfor var jeg bange for kun at være god nok, når jeg var tynd.

Desværre har jeg haft dårlige oplevelser med behandlingssystemet, fordi jeg ikke følte mig set som menneske, men som en sygdom, der kunne kommes i en kasse – hvilket behandlingen derfor også bar præg af. Mit håb er, at behandlingssystemet kan rumme, at der er flere måder at lide af en spiseforstyrrelse på, og at to mennesker med den samme spiseforstyrrelse ikke nødvendigvis har brug for den samme behandling for at blive raske. Jeg kunne aldrig have gjort det uden støtte fra familie og venner, hvilket jeg er dem evigt taknemmelig for.



Af Asger Brodtkorb, 26 år

## Må jeg være med her?

Mit navn er Asger Tobias Brodtkorb, og jeg er forfatter til bogen "Selvbedrag - Er spiseforstyrrelser for mænd?", der blandt andet handler om min egen tid med ortoreksi, hvad jeg på godt og ondt blev mødt af, og hvad jeg i dag kæmper for at lave om.

For at finde grunden til alt dette skal vi skrue tiden tilbage til den 22. december 2014 og min første samtale i psykiatrien, der handlede om den videre behandling af mit syge sind. Størstedelen af min behandling skulle foregå i en terapigruppe bestående af en flok kvindelige medpatienter og kvindelige behandlere. Denne fordeling af køn, blev - for en 20-årig gut som mig, der i forvejen følte sig ved siden af - hurtigt hverdag, men aldrig sjovt.

### Behandlingen er ikke gearret til mænd

Ikke at der skal lyde et ondt ord om min behandler, tværtimod. De ord skal derimod gå til systemet. Et system, der ikke magtede at modtage mig med rimelig respekt for mit køn. Det viste sig hurtigt, at det misforståede billede af

spiseforstyrrelser og dens ofre, som værende forbeholdt det stærke køn, ikke kun eksisterede blandt Danmarks almene befolkning. Den gjorde sig også gældende i psykiatrien, der nu skulle hjælpe mig tilbage på ret køl.

Jeg var ganske vist blevet forberedt på fordelingen af mænd og kvinder, men jeg havde ikke forudset, at stedet, som jeg nu havde betroet min mentale sundhed, ikke var lavet til en som mig. En fyr.

Jeg havde aldrig forestillet mig, at den periode i mit liv - hvor jeg har følt mig allermest malplaceret - skulle handle om behandling af min psyke. Her skulle jeg jo føle mig tryk og velkommen, ikke sandt? Åbenbart ikke.

At blive belært om min manglende menstruation og de potentielle skader, jeg påførte mine ikke eksisterende æggestokke, var mig komplet unødvendig og aldeles fremmedgørende. At jeg ikke kunne åbne en fagbog, udleveret af behandlingsstedet, uden at blive mødt af tegnede småpiger og sætninger som "kvinder i alle aldre kan rammes af en spiseforstyrrelse" var for mig chokerende og useriøst.

### Mænd skal mødes som mænd

Den uvidenhed, selv eksperterne på området besidder, bekymrer mig. Primært på vegne af den fremtidige behandling af drenge og mænd, der lige som mig risikerer at ende i fedtefadet. Om der er tale om anoreksi, ortoreksi, træningsbesættelse eller noget helt fjerde er som sådan underordnet. Hvis ikke systemet er i stand til at møde os, som vi er, og hjælpe os med det, vi baksers med, hvad skal det så ende med?

Det er jo ikke fordi, problemet forsvinder af sig selv, hvis blot vi ignorerer virkeligheden. Der er ikke nogen mirakelkur på et psykisk problem. Det kræver pissehårdt arbejde at komme over på den anden side igen. Men med en vis form for forståelse og accept fra begyndelsen kommer vi langt.

Jeg forventer eller forlanger ikke en behandling specifikt til mænd, men når jeg bruger så meget af mit liv på at ændre denne nuværende udfordring, så er det med ønsket om, at den næste "generation" af trænings- og sundhedsafhængige gutter ikke på samme måde skal føle sig endnu mere forkerte, end de gør i forvejen: At de kan få udleveret materiale, der gør dem klogere på deres lidelse, med alle de fysiske og psykiske konsekvenser den også har for mænd. At behandlerne er forberedt på og uddannede til at tage imod dem og give dem en hjælpende hånd, op af den mentale afgrund.

Og selvom statistikkerne - dog noget misvisende - siger, at vi "kun" udgør 10% af de ramte, skal vi ikke underkendes. Præcis som man ikke underkender eller ignorerer en kræftform, blot fordi den ikke er den mest udbredte. Derimod kæmper kloge hoveder på at finde en kur, uanset den procentmæssige fordeling af syge. Nøjagtig, som det bør være.

Af Ida Vendelø Jørgensen, 25 år

## Tak for ingenting

I det danske behandlingssystem var jeg for normalvægtig til at kunne anses som ægte syg med en spiseforstyrrelse.

Jeg sidder stift i stolen og stirrer på manden foran mig. Mit hjerte trykker smertefuldt i brystkassen. Psykiateren vender sig i stolen og kigger på mig. Jeg er klar til at få dødsstødet. Klar til at få at vide, at jeg er helt til rotterne. Og jeg ved det godt selv. Jeg ved godt, at den ikke er god. Jeg har netop fortalt ham, at jeg kaster op en gang imellem, selvom sandheden nærmere er flere gange dagligt. At jeg altid har haft det svært med mig selv og skiftet mellem at være træningsafhængig, sundhedsfanatisk, anorektisk og nu bulimisk. Sådan har det faktisk været siden starten af mine teenageår.

Han ser på mig med venlige øjne og siger: "Ja, du trænger helt sikkert til at snakke med nogen, men jeg kan desværre ikke give dig en henvisning." I sekunderne efter blev jeg først ramt af afvisningen, der fik hans efterfølgende ord til at forsvinde i en tåge. Herefter sank betydningen af ordene ind: At han kunne godt høre, at jeg var syg, men ikke syg nok.

### Jeg var ikke tynd nok til behandling

I dag kan jeg takke mange for, at jeg er velfungerende, normalvægtig og kan spise stort set et hvilket som helst måltid mad sammen med min familie og mine venner - vel at mærke uden at kaste op bagefter - men det danske behandlingssystem er desværre ikke på den liste. I det danske behandlingssystem var jeg for normalvægtig til at kunne anses som ægte syg med en spiseforstyrrelse, selvom jeg havde en lang journal helt tilbage fra mine tidlige teenageår fyldt med bekymringer, besøg hos lægen og andre instanser angående mit usunde og tvangsprægede forhold til mad.

Havde jeg ikke haft stærke forældre, der ville og kunne betale for behandlingsforløb i det private, er jeg ikke i tvivl om, at jeg fortsat ville ligge på knæ foran toilettet flere gange dagligt, træne dagen lang og akavet undgå maden i alle sociale situationer.

### Sygdommens kompleksitet går tabt

Det danske behandlingssystem vurderede mig for rask til at få hjælp, fordi systemet maser psykisk lidende personer ned i kasser og ind i afkrydsningskemaer, der skal fortælle dem, om de er raske eller syge. Systemet gør sig på den måde blinde over for kompleksiteten i det enkelte individs sygdomsudtryk og de bagvedliggende årsager. Hvis vi virkelig ønsker at mindske det stigende antal spiseforstyrrede danskere, skal der skabes mulighed for at kunne se det enkelte menneske og gives mere skræddersyede behandlinger til netop dette individs indre kampe.





# Anoreksi er en kompleks, individuel sygdom

Mit navn er Rebecca, og jeg har lidt af en alvorlig psykisk sygdom, nemlig anoreksi. Det er næsten 10 år siden, jeg blev syg, men forløbet glemmer jeg aldrig.

Jeg har altid været et tryghedsbarn med hang til kontrol. Da mine søskende og jeg skulle vælge værelser i vores nye hus, valgte jeg det, som var tættest på mine forældres. I modsætning til mine søskende var mit værelse altid ryddeligt, og hver ting havde sin plads, selv da jeg blev teenager. Jeg lavede altid mine lektier og afleverede før tid. Min personlighed var en medvirkende årsag til, at jeg udviklede anoreksi. En anden medvirkende årsag var, at vi havde oplevet mange dødsfald i familien inden for kort tid, og i perioden efter var jeg meget bekymret for, om mine forældre skulle skilles.

Jeg startede i ambulans behandling som 14-årig, men blev efter 1 år uden resultater indlagt på børne-ungdomspsykiatrisk afdeling. Mine forældre holdt begge orlov, min far i en håndfuld måneder og min mor i over 1 år. De sørgede for, at jeg fik spist de 5 måltider om dagen, som diætisterne havde tilrettelagt. De sørgede også for, at jeg ikke snød: At jeg ikke løb klokken 4 om morgenen; at jeg ikke fortyndede mælken eller yoghurt med vand; at jeg ikke drak 2 liter vand, inden jeg skulle vejes.

Tiden inden indlæggelsen var hård, da jeg havde mistet al motivation for at holde mig i live. Jeg spiste ingenting, og mine forældre kunne ikke få mig til det. Det kunne jeg heller ikke selv. Jeg var afkræftet, og dagene hjemme bestod af en indkøbstur, krydsord og Pepsi Max. Jeg kan huske, at jeg en nat vågnede og spekulerede over, om jeg overhovedet kunne komme op af sengen, om jeg ville sove ind.

Jeg blev endelig indlagt og skulle igennem alverdens fysiologiske og psykologiske undersøgelser. Jeg blev vejet og fik taget blodprøver hver dag. Begyndelsen af indlæggelsen følte ambivalent. På den ene side var jeg lettet over, at jeg nu fik den professionelle hjælp, som jeg



havde brug for. På den anden side var jeg ekstremt bange for at tage på og miste kontrollen over det madindtag og de motionsvaner, som jeg var meget tryk ved, og som jeg havde kunnet kontrollere i de mange år, hvor min verden havde følt utryk.

## 10. klasse blev vendepunktet

Efter 6 måneders ekstrem hård indlæggelse blev jeg overført til et dagshospital, hvor jeg modtog behandling i 3 måneder. Jeg ønskede brændende at starte på gymnasiet, men mine behandlere vurderede, at jeg hellere skulle starte stille og roligt op i 10. klasse, mens jeg stadig modtog behandling. At starte i 10. klasse blev et vendepunkt for mig. Jeg havde ikke haft et socialt liv i mange år, aldrig rigtig oplevet at være ung med alt, hvad det indebærer. Jeg fik en masse nye venner, som ikke tog sig af min hårde fortid, men accepterede mig og inddrog mig i alt fra skolearbejde til fester. Appetitten på livet var vendt tilbage, og almindelige sunde tanker begyndte at fylde mere end de spiseforstyrrede.

## Alle reagerer forskelligt

I efterrationaliseringens lys har det taget mig lang tid at blive rask, og jeg har skullet lære andre måder at håndtere svære livsvilkår på end ved at kontrollere mit madindtag, hvilket jeg måske stadig har en tendens til. Mennesker reagerer forskelligt, når de skal klare svære livssituationer, hvad end det så er mere rygning, et forhøjet alkoholindtag eller at dyrke en masse sport. Det er naturligt, men bør ikke udvikle sig til noget tvangspræget eller sygeligt.

Anoreksi er en kompleks, individuel sygdom. Jeg håber, at min historie kan være med til, at dette bliver anerkendt, og at den samtidig belyser nogle faktorer, som jeg mener kan have betydning for sygdommens årsag og behandling.

# Selvskaden gav mig ro

## Angst i skolen

*Jeg var 13 år gammel, første gang jeg skar i mig selv. Mangel på tryk både i skolen og hjemme betød, at jeg var begyndt at lide af angstanfald og skolevægning. Sammen med mine forældre gik jeg til skolepsykolog, men desværre lå fokus udelukkende på at få mig tilbage i skolen frem for at finde årsagen.*

Jeg havde en følelse af ikke at være god nok, og at jeg ikke var noget værd, når det ikke lykkedes mig at komme afsted om morgenen, og jeg fik det rigtig skidt med mig selv. En dag var jeg så forpint, at jeg tog en kniv og lavede nogle små snit i armen. Det gav en ro og en lettelse, som jeg havde længtes efter, og der fra blev selvskaden en stor del af min hverdag. Samtidig skammede jeg mig meget og gik derfor alene med det i lang tid.

## Magtkamp frem for samarbejde

Som 15-årig blev jeg indlagt på psykiatrisk afdeling på grund af depression og selvmordstanker. Det forstærkede følelsen af afmagt og utryk, og min selvskade eskalerede derfor voldsomt. Det blev den eneste måde, jeg kunne håndtere mine følelser på. Jeg blev enormt selvdestruktiv, og behandlernes forsøg på at kontrollere og stoppe min adfærd gjorde mere skade end gavn. Langsomt blev jeg mere opfindsom med mine selvskaderitualer og brugte meget tid på at tænke over, hvordan jeg skulle skaffe "redskaber" til at skade mig selv med. Mine ting blev ofte konfiskeret, så jeg blev god til at finde gode gemmesteder.

Jeg ville ønske, at der havde været mere fokus på at skabe tryk og tillid i stedet for at fokusere på at forhindre selvskaden og finde den rigtige medicin. Behandlingen blev til en magtkamp i stedet for et samarbejde. De insisterede på at vise mig, at mine handlinger havde konsekvenser, og at min selvdestruktive adfærd var uhensigtsmæssig og uønsket. Det var jeg egentlig aldrig i tvivl om.

## Sygeplejerske blev min vej ud

De næste 5-6 år blev jeg kastet rundt mellem forskellige hospitaler og bosteder uden rigtig at få det bedre. Jeg endte på en lukket afdeling, hvor en af sygeplejerskerne forsøgte at overtale mig til, at vi skulle ud og løbe sammen. I starten gad jeg ikke, men en dag fik hun lokket mig med alligevel. Allerede fra første tur kunne jeg mærke, at det gjorde noget godt for mig, og at jeg fik lidt af den ro og lettelse, som selvskaden gav mig. Vi snakkede meget sammen under løbeturene, men på en mere afslappet

måde, end jeg var vant til. Stille og roligt begyndte jeg at åbne op og reflektere, hvilket jeg ellers havde haft rigtig svært ved.

Nogle måneder senere blev jeg udskrevet til et nyt bosted, der valgte at rumme mig og min selvskade, uanset hvad. Det betød, at det var slut med at blive sendt frem og tilbage, og det gav mig en følelse af tryk. Jeg begyndte at komme i køkkenet for at lave min egen mad, og køkkenpersonalet tog rigtig godt imod mig. Stille og roligt blev jeg en del af fællesskabet og følte, at jeg også kunne bidrage med noget, fx ved at hjælpe dem, når der var travlt. Det gav mig indhold i hverdagen, og jeg følte mig tryk ved at snakke om mine følelser.

Få måneder efter var jeg på skadestuen på grund af selvskade for sidste gang. Det tog yderligere 1 år, før jeg formåede at stoppe helt. Men i dag er jeg stolt af at kunne sige, at det er næsten 5 år siden, jeg sidst har skåret i mig selv. Jeg vil altid have mine ar, men jeg forbinder ingen skam med dem. De er en del af min historie.



Af Sandra Bøgild, 28 år

# Anoreksi er ikke for tøsedrenge

I mange år var det en daglig kamp at slippe fri af anoreksiens skarpe kløer, og da jeg var tættere på end nogensinde, blev jeg livstruende syg af en sjælden medfødt hjertekarsygdom. Det blev et afgørende vendepunkt.

## Den omvendte slankekur

Jeg besluttede mig for at slå min bedste ven ihjel. Jeg ville sulte hende, som hun havde sultet mig i 13 år. Den omvendte slankekur. Jeg så for mig, hvorledes hun bid for bid ville skrumpede ind til en udmagret bleg skikkelse, nærmest gennemsigtig, hulkindet og følelsesforladt. Hendes puls og sjæl ville langsomt blive svagere for til sidst at give slip og rådne op i et lille isoleret hul i jorden.

Jeg lå på hospitalet klædt i hvidt. Uskyldig så jeg ud, men bag facaden var jeg en tikkende bombe med en kæmpe blodprop på 12 cm. i mave og bækken. Ingen var i tvivl om udfaldet, hvis proppen rev sig løs. Det var absurd. I årevis havde jeg fundet tryghed ved tanken om døden og dens fredsommelige stilhed. Jeg var afklaret med at dø af min spiseforstyrrelse, om ikke andet så for at få fred.

Der var ingen helbredende behandling at få. Lægerne satte derfor deres lid til at forsøge at forebygge nye blodpropper med medicinsk behandling, støttestrømper og vejledning om et hjertesundt liv. Der gik det for alvor op for mig, hvor ussel og destruktivt et liv jeg havde levet i selskab med min evige trofaste følgesvend, anoreksien.

Jeg var meget svag, og kræfterne var få, men alligevel voksede der en varm og spydig ild frem indeni mig. En bevægende energi, som jeg kunne anvende til noget positivt og håndtere konstruktivt i mit forsøg på at begå et overlagt mord.

## Alliance er nødvendig

Med min beslutning om at påtage mig titlen som drabskvinde fulgte også selvransagelse. Jeg var klar over, at jeg ikke ville få et ben til jorden uden allierede og fortrolige. Jeg måtte have hjælp. To af dem blev min behandler i psykiatrien og min bostøtte i socialpsykiatrien. De havde kæmpet med mig i 4 år på dette tidspunkt. Jeg var tung at danse med, for jeg spændte ben for mig selv. Igen og igen. Min bedste ven havde tilmed udnævnt mig til ekspert i undskyldninger, så hver gang, at min rigiditet brød med kostplaner og anbefalinger vedrørende motion og hviletider, havde jeg altid en "logisk" forklaring på mine handlinger. Det var slut nu!

## Sygdomserkendelse

Der kom andre boller på suppen, og maden blev fedtet ind i sygdomserkendelse. Det blev mit nøgleord - sygdomserkendelse - fordi det gav en mental indsigt, som jeg aldrig var lykkedes med tidligere. "Jeg erkender, at jeg er anorektiker, og min bedste ven hedder anoreksi". I samtalerne med mine allierede begyndte nøgleordet at løsne stramme kæder og derpå åbne døre til en helt ny virkelighed. Jeg evnede pludselig at se mine adfærdsmønstre i forhold til, hvem der havde magten: Min anoreksi eller mig.

## Find den sunde stædighed

En anorektiker er ikke svag, for sygdommen kræver stor stædighed. Det er påfaldende, men ikke desto mindre sandt. At sulte sig selv og ignorere kroppens mange basale behov og signaler er ikke for tøsedrenge. Det kræver viljestyrke af stål og en dedikation, kun få kan overkomme.

Det fordrer således uhyre mange kræfter at vende anorektisk stædighed til en sund stædighed, der kan lede til helbredelse. Min anoreksi har været skyld i megen lidelse. I dag er min bedste ven min værste fjende.



LMSNYT

Af Mai Jensen, 18 år

# Da spiseforstyrrelsen blev min bedste veninde

Vi er alle sammen bange for noget. Om det er edderkopper, højder eller små rum er egentlig lige meget, for følelsen er ens. Hjertet hamrer afsted med 140 kilometer i timen, håndfladerne bliver kolde, men klamme, og en klump dukker op i maven. Det er normalt og naturligt for mennesker at føle frygt. Men nogle gange kan frygten overtage fornuften, og det er der, vi har et problem.

## Englen og djævelen

Jeg hedder Mai, jeg er 18 år og går i 2.G. Godt nok var jeg ikke bange for edderkopper eller lignede, jeg var bange for mig selv.

Det startede i folkeskolen, hvor jeg ikke altid passede ind. Jeg kunne ikke finde et sted, hvor jeg hørte til, og jeg følte mig ofte ensom og sårbar. Jeg var aldrig rigtig glad og mistede energien og lysten til at forsøge at passe ind. Jeg var lille, magtesløs og alene. Indtil en svag stemme dukkede op i mit hoved. Stemmen gav mig kærlighed, når jeg var ked af det, og styrke, når jeg var blandt andre. Den forstod mig og hjalp mig. Stemmen blev en veninde, jeg kunne stole på.

Men med tiden ændrede de kærlige ord sig til et had mod mig selv, og jeg fulgte blindt med. Den svage stemme overtog mit tankemønster og mine handlinger. Den kastede rundt med mig, som var jeg en håndbold, og hver gang, jeg var ked af det eller følte mig ensom, kom kommentaren: "Det er din egen skyld". Før jeg vidste af det, stod jeg ansigt til ansigt med min største fjende og tætteste veninde, på en og samme tid. Stemmen blev djævelen på skulderen, som vi alle kender fra tegneserierne, og det eneste, der kunne gøre den glad, var min smerte. Selvfølgelig ville jeg gøre den glad. Den vidste, hvad der var bedst for mig, og sagde den, at jeg skulle skære i mig selv eller stoppe med at spise, for at det blev bedre, gjorde jeg det.

## Kampen med mig selv

I lang tid kæmpede jeg alene med stemmen. Men når en ting som dette får kontrollen over en, er det svært at komme ud af det selv. Dengang kunne jeg ikke se problemet i at have en veninde, som altid var der for mig, men i dag ved jeg, at stemmen var spiseforstyrrelsens måde at manipulere mig og skubbe mig i den forkerte retning. Det har været en hård kamp, der indebar ugentlige besøg på psykiatrisk afdeling med adskillige samtaler, tests og vejninger. Men med tiden blev det mere og mere okay, jeg vænnede mig til stemmen og lærte, at den ikke er god for mig. Og i dag ved jeg, at der er forskel på angst og frygt, forskel på kontrol og ikke mindst på venner. Selvom

LMSNYT



stemmen ikke har forladt mit hoved, ved jeg med sikkerhed, at den aldrig skal have lov til at overtage igen!

## Tro på dig selv

Det vigtigste, vi som mennesker kan gøre, er at finde ro i os selv og finde det sted, hvor vi er trygge ved både os selv og vores omgivelser. Jeg er måske ikke selv der endnu. Men jeg er også kun 18 år og har hele livet til at lære mig selv at kende. Jeg tror på, at det kommer en dag, og på trods af de mørke og triste dage, der stadig dukker op her og der, skal man huske, at det ikke er ens egen fejl. Vi er et produkt af vores omgivelser og kan kun finpudse det sidste og sørge for, at vi selv er tilfredse med resultatet.





Af Kirstine Kunstmann, 20 år

## Livet i osteklokken

Forestil dig, at du befinder dig inde i en osteklokke, og at dit liv foregår bag glassets væg. Refleksionen fra glasset får din krop til at se forvrænget ud. Du føler dig ensom og isoleret. Selvom du kan se igennem det tykke glas, kan ingen høre dig, hvis du råber om hjælp - så hvorfor forsøge?

Livet i osteklokken er et billede på, hvordan det føles at leve med en spiseforstyrrelse og at være fyldt med selvhad, destruktive tanker og et stort kontrolbehov. Som 14-årig blev jeg indlagt på børnepsykiatrisk afdeling. Jeg var plaget af anoreksi, angst og depression og havde forsøgt selvmord.

Det begyndte med, at jeg vejede mig i 7. klasse. Jeg var et madøre, og vægt, motion og krop var ikke noget, jeg gik op i. Selvom jeg var normalvægtig, bekræftede tallet på vægten mig i mit selvhad.

Jeg led under lavt selvværd og angstanfald det meste af mit teenageliv, men kæmpede for at skjule min sårbarhed.

Udadtil var jeg stadig den glade og småskøre pige - en glædesspreder og verdensredder, som min klasselærer udtrykte det.

### Spisemonsteret overtog mit sind

Spiseforstyrrelsen tog for alvor fart omkring min konfirmation, fordi kjolen, som var købt i god tid, var blevet for lille. Det satte gang i en eskalerende træningsproces, strenge kostplaner og kontrolvejninger. Hvis der ikke var fremgang, straffede jeg mig selv. Omvendt oplevede jeg en rus, når vægten gik nedad. Angsten og anoreksien arbejdede godt sammen, for angsten forstærkede mit behov for den kontrol, som anoreksien gav mig. Spisemonsteret havde overtaget mit sind.

### Indlæggelsen blev min redning

Mine forældre var magtesløse. Jeg snød, nægtede at spise, råbte og skreg. Jeg var som besat og gik ikke i skole i 5 måneder. Jeg var underernæret, angst og deprimeret. Jeg forsøgte at tage mit eget liv, fordi det følte som den sidste og bedste udvej, men blev heldigvis forhindret i det.

Jeg blev indlagt på børnepsykiatrisk afdeling, og de 5 måneders indlæggelse blev min redning, selvom det føltes som et nederlag at skulle slippe kontrollen. Sammen med de andre børn og det dygtige personale skabte vi vores egen lille "familie". Jeg fulgte en fast kostplan, hvilket jeg til spisemonsterets ærgrelse ikke kunne undgå, fordi jeg ikke længere havde mulighed for at snyde eller nægte at spise. Overdragelsen af behandlingen til professionelle aflastede mine forældre, og gjorde det lettere for dem at støtte mig i kampen mod spisemonsteret.

Det fantastiske personale hjalp mig til at indse, at jeg kunne vælge at jage spisemonsteret ud, knuse osteklokkens glas og sige "JA" til livet. Det "JA" har jeg aldrig fortrudt.

Der er sket meget, siden jeg blev udskrevet. Men selvom jeg vandt over anoreksien, vil jeg altid skulle kæmpe for ikke at falde i igen. Det er min værste frygt.

### Jeg danser det ud

Jeg har været så flov over det, som jeg har udsat min familie, mine omgivelser og mig selv for. Efter min udskrivelse har jeg forsøgt at finde værktøjer til at få bugt med negative tanker, og det mest effektive for mig er at danse. For dansen holder spisemonsteret væk, stopper negative tanker og hjælper mig desuden til at acceptere min krop.

Jeg håber, at der i fremtiden vil blive sat mere fokus på spiseforstyrrelser, psykisk sygdom og sårbarhed. Det skal ikke være et tabu at have det svært. Og jeg håber, at jeg kan være med til at sætte fokus på, hvor vigtigt det er at få den rette professionelle hjælp. Og at det er muligt at knuse osteklokkens tykke glas.

Af Tanja Arnum, 31 år

## STOP

### Starten

Forestil dig, at du er 13 år: Hormonerne raser, kroppen ændrer sig, og du har samtidig svært ved at være i din krop og i skolen, der er sygdom i familien osv. Dette gav for mig grobund for en spiseforstyrrelse. Det blev en løsning for mig at kontrollere, hvad der kom ind, og hvad der kom ud. En spiseforstyrrelse kommer ikke bare af et ønske om at tabe sig, men af så mange andre ting.

Mine forældre havde fået mig i behandling, som bestod af et lægebesøg og kontrolvejninger hjemme. Jeg begyndte at hele, men for at kunne blive rask kræver det kontinuerlig og professionel behandling, og det fik jeg ikke. Og når noget gik mig på, og negative følelser boblede under overfladen og fyldte min krop, var jeg nødt til at håndtere dem, og det kunne jeg ikke uden at ty til opkastninger. Det var en måde, hvorpå jeg kunne komme af med følelserne, jeg kunne kaste dem ud af min krop. Og når jeg gjorde det, følte jeg altid en form for afslapning.

### Min redning

Jeg fandt min mand i 3.g, vi boede i hver vores landsdel, og vi valgte at flytte sammen efter 1 år. Han vidste, at jeg havde været syg engang, men ikke at jeg stadig var det. Han begyndte at fatte mistanke, og en dag spurgte han mig igen, selvom jeg tidligere havde benægtet. Men denne gang brød jeg sammen og fortalte ham, hvordan landet lå. Jeg havde forinden chattet med LMS, og de havde anbefalet mig at fortælle ham det. Det var en lang og modbydelig samtale, men den var nødvendig. Han gav mig valget mellem sygdommen og ham. Ultimatummet er normalt ikke noget, jeg vil anbefale, men han gav mig det en dag, hvor jeg var modtagelig for forandring og i stand til at tænke klart: Ville jeg fravælge min mand ved at vælge en sygdom, der på inden måde var god for mig?

Jeg fik kontaktet min læge, som anbefalede mig at skrive dagbog, og hvis jeg endelig skulle kaste op, at jeg så ikke børstede tænder lige bagefter. Det ville bare give flere syreskader i munden, så i stedet skulle jeg skylle med vand. Desuden sendte han en henvisning til et behandlingssted, men da jeg fik en tid til samtale, blev jeg mundlam: Der var 1½ års ventetid. Min vægt var blevet smidt ud, for den gav mig ikke andet end dårlig samvittighed. Sygdommen var, til trods for at jeg havde fortalt om den, ikke ligefrem blevet bedre, og da den var på sit højeste, kastede jeg op 19 gange dagligt.

### Behandlingen

Jeg endte med at bruge behandlingsgarantien og kom i privat behandling, hvor jeg blandt andet lærte at bruge

udtrykket HALT, der står for Hungry, Angry, Lonely, Tired. Det var tilstande, man skulle undgå, fordi de fx kunne føre til over- eller underspisning. Jeg skulle bruge mekanisk spisning, sove i minimum 7 timer hver nat og fortælle, når jeg var sur eller ked af det.

Jeg bruger stadig HALT den dag i dag og styrer efter at undgå at være hungry, angry, lonely og tired. Især når der sker meget i mit liv, der er svært at rumme.



Af Julie Norit Melchiorsen, 23 år

# Min jagt på succes

Min historie handler om kontrol, værdi og perfektion. Jeg har altid haft et forvrænget billede af, hvordan jeg så ud, så da jeg begyndte at få anerkendelse for mit udseende i takt med mit væggtab, vidste jeg, at jeg havde fundet noget, jeg var god til. Men mit forvrængede billede af mig selv blev ikke mere korrekt, det blev faktisk kun mere forvrænget. Den indre stemme havde forklædt sig som min bedste ven, men bag facaden var den i virkeligheden min største fjende, og den tog 3 år af mit liv.

## Perfektionens sygdom

I min hverdag havde jeg ingen kontrol over mine følelser eller tanker. Jeg pressede mig selv hver eneste dag til at passe ind i en form for "normal". Jeg havde andre interesser end mine klassekammerater, og jeg følte mig generelt anderledes.

Min spiseforstyrrelse kom af mange udfordringer i mit teenageliv, men mangel på kontrol og jagten efter konstant perfektion er hovedtemaet. Perfektion er en umulig opgave at jage, for den findes ikke! Dog var det næring til stemmen i mit hoved, og jeg blev manipuleret til at fortsætte jagten.

Min anoreksi voksede, og den blev altoverskyggende. Jeg holdt mig fra sociale arrangementer såsom biografter, da jeg kunne blive fristet til at spise slik og popcorn. Derudover var der hele aspektet i at have det godt og nyde noget. Det var absolut forbudt, når jeg nød mad – hvis det skete, skulle jeg straffe mig selv i form af

mange timer i træningscenteret og ekstra kilometer på løbebåndet. Det hele bundede i, at jeg følte kontrol, når jeg tabte mig, og adrenalin, når jeg sultede mig selv. En ond cirkel, som blev min tryghed og min hverdag.

## Facaden, der krakelerede

Mit væggtab fortsatte, og anoreksien overtog min personlighed. Jeg blev ondskabsfuld, når maden blev serveret, og jeg kunne ikke længere holde facaden. Mit liv krakelerede en dag i sommerferien, hvor jeg måtte rejse hjem fra Italien med min mor. Jeg vejede 38 kilo og havde en fedtprocent på 4. Mit liv var blevet en ligegyldighed, og jeg så ikke længere et liv uden min anoreksi.

Jeg ønskede ikke at dø, men jeg så ingen anden udvej, min krop havde ikke mange kræfter tilbage. Mine forældre tog derfor den nødvendige beslutning om, at jeg skulle i behandling. Min anoreksi kæmpede imod, men jeg var taknemmelig – måske jeg kunne få mit liv tilbage?

Frygten for at miste kontrollen blev det store problem i min behandling, for jeg havde ikke nogen form for kontrol eller medbestemmelse – min "bedste ven" forsvandt, og jeg følte et enormt tomrum.

Spørgsmålet om, hvem jeg var uden min spiseforstyrrelse, har fulgt mig igennem mit ungdomsliv. I dag, 7 år efter jeg blev erklæret "rask", døjer jeg stadig med anoreksiens stemme i mit hoved, men jeg har værktøjer til at styre den. Min tro på, at perfektion gav mig succes er blevet skiftet ud med troen på min egen dømmekraft, glæden ved at være mig og min passion for at ændre

den mentale trivsel i Danmark. For succes er ikke drevet af straf og kontrol, men derimod passion, glæde og motivation.



## Min krop og jeg arbejdede imod hinanden

Da jeg startede i gymnasiet, var det hele lige pludselig meget overvældende. Ny skole, nye mennesker. Det blev så meget, at jeg ikke kunne trække vejret. Alt føltes uvirkeligt. Lægerne undersøgte mig og sagde, at der ikke var noget fysisk i vejen med mig, men hvad kunne det så være? Jeg følte, at min krop var helt forkert, og at den arbejdede imod mig. Og så besluttede jeg at arbejde imod den.

Jeg havde læst på internettet, at det kunne hjælpe på modløsheden at skære i sig selv, og en dag fandt jeg helt tilfældigt en skalpel i skabet derhjemme; det tog jeg som et tegn på, at det var den rigtige vej at gå.

Jeg gik ud på badeværelset og satte mig på den lille, blå skammel i brusekabinen. Væggen var kold mod min ryg. Der lugtede af sæbe. Men det føltes alligevel trygt. Bare mig helt alene i min egen lille verden skærmet af et klæbrigt lilla forhæng. Alt uden for brusekabinen var væk.

Så jeg skar. Og da jeg først var startet, kunne jeg slet ikke stoppe igen. Smerten var forfærdelig, men følelsen af kontrol over min krop var fantastisk. Og da jeg så, at min krop blødte som en helt normal menneskekrop, følte jeg mig pludselig mere normal. Jeg følte mig som et menneske, der eksisterede. Det var afhængighedsskabende. I min dagligdag følte jeg mig uvirkelig og umenneskelig, men i mit rum bag det lilla badehæng var jeg virkelig.

Jeg begyndte at skære hver dag efter skole, når mine forældre ikke var hjemme.



Af Anna Lund, 20 år  
**Jeg prøvede at skære mig menneskelig**

Jeg gik ud på badeværelset og satte mig på den lille, blå skammel i brusekabinen. Væggen var kold mod min ryg. Der lugtede af sæbe. Men det føltes alligevel trygt. Bare mig helt alene i min egen lille verden skærmet af et klæbrigt lilla forhæng. Alt uden for brusekabinen var væk.

Så jeg skar. Og da jeg først var startet, kunne jeg slet ikke stoppe igen. Smerten var forfærdelig, men følelsen af kontrol over min krop var fantastisk. Og da jeg så, at min krop blødte som en helt normal menneskekrop, følte jeg mig pludselig mere normal. Jeg følte mig som et menneske, der eksisterede. Det var afhængighedsskabende. I min dagligdag følte jeg mig uvirkelig og umenneskelig, men i mit rum bag det lilla badehæng var jeg virkelig.

Jeg begyndte at skære hver dag efter skole, når mine forældre ikke var hjemme.

## Svømning blev mit nye frirum

Men selvfølgelig opdagede min mor det. Vi havde en hård og tårevædet samtale, og jeg lovede at stoppe. Det gik op for mig, at jeg var nødt til at finde et nyt frirum. Et sted, hvor jeg kunne få den samme ro i hovedet og kroppen. Helt tilfældigt var det på det tidspunkt, min kusine introducerede mig for triathlon. Og utroligt nok kunne jeg med det samme mærke, at svømningen ville blive mit nye frirum.

Når jeg svømmede, fik jeg ro. Ægte, dybfølt ro. Jeg blev afslappet, og verden omkring mig blev sat på pause. Og modsat selvskadens blev roen hos mig resten af dagen. Jeg blev så lettet, da jeg fandt svømningen, men der var stadig langt igen. Hver dag havde jeg lyst til at

falde i og skære i mig selv, og hver dag mindede jeg mig selv om, at det var bedre at svømme. Stort set hver morgen inden skole tog jeg i svømmehallen. Jeg endte med at blive en rimelig habil svømmer.

## Mit princip hjælper mig stadig

Selvom jeg fik svømningen, var det stadig en hård kamp. Derfor udviklede jeg et princip. Et princip, jeg stadig bruger i dag: 1. Find en hurtig løsning, til når trangen til selvskade virkelig er kraftig. Jeg plejer at løbe en tur eller ligge helt stille og koncentrere mig om følelsen af min hele krop. 2. Find en længerevarende løsning, der erstatter trangen til selvskade. Her bruger jeg svømningen. 3. Hold fast i de to første punkter. Hold fast, lige meget hvor mange tilbagefald, der skal til, for selvom det måske ikke føles sådan, så rykker det en lille smule fremad hver gang.

Jeg har stadig brug for at minde mig selv om mit princip en gang i mellem, men hver gang jeg husker på det og på, hvor langt det har fået mig, hjælper det en lille smule mere.



Af Hanna Lessmann, 21 år

# En krop i undtagelsestilstand

I år er det 5 år siden, at jeg første gang stiftede bekendtskab med børne- og ungdomspsykiatrien. Og jeg fik ikke et godt førstehåndsindtryk. Jeg kom som en almindelig 17-årig gymnasieelev. Som sådan gik jeg også derfra, dog med den væsentlige forskel, at jeg nu havde en diagnose: Svær anoreksi. Med denne tilføjelse til min personlighedsbeskrivelse røg al indflydelse, autoritet og rettighed i eget liv, og som bevis fik jeg påduttet en udførlig kostplan, som jeg havde værsgo' at rette mig efter. Fra den ene dag til den anden.

Dét var startskuddet til en periode i mit liv, der skulle have været fuld af venner, fester og fritidsinteresser. I stedet var den præget af vægtkontrol, blodprøver og EKG'er, daglige kampe og skænderier om mad, løgne og dårlig samvittighed, ensomhed, angst, uregerlige følelser og en krop i undtagelsestilstand.

## Et vågent mareridt

Hver dag var et vågent mareridt. Anoreksien åd sig langsomt ind i alle afkroge af mit liv og inficerede min krop, mit hoved og mine tanker. At hver en bid mad forurenede min krop og gjorde mig større, var jeg fuldstændig overbevist om. Det føltes, som om det ingen ende ville tage. Nogensinde. For jeg fik det ikke bedre, og den ambulante behandling i psykiatrien, hvor mine forældre skulle agere behandlere og sørge for, at jeg overholdt kostplanen og tog tilstrækkeligt på, gjorde kun ondt værre.

Jeg var dødsens angst for at møde op til vægtkontrol, fordi truslen om at blive indlagt, hvis jeg ikke havde taget de famøse 500 gram på, var overhængende. Jeg var så angst, at jeg hver gang på vej til sygehuset tømte den ene flaske vand efter den anden i forsøg på at lægge nogle ekstra gram til min vægt. På trods af min angst og presset fra behandlerne tog jeg ikke på, fordi jeg som anorektiker kun kendte til én måde at håndtere problemer, som jeg ikke kunne kontrollere eller følte mig magtesløs overfor: Ved ikke at spise. Det var en ond cirkel, og som bladene falder af træerne om efteråret, således raslede kiloene af mig.

I ca. 2 år kæmpede jeg med denne ubudne gæst, som havde taget bolig i mig. I lang tid havde jeg balanceret på kanten af indlæggelse og fået mange advarsler, men alvoren gik først op for mig, da min behandler vurderede, at det ikke længere var forsvarligt at lade behandlingen fortsætte som hidtil og derfor stillede mig et ultimatum: At blive indlagt på psykiatrisk afdeling (og dermed være tvunget til at følge nye og strenge regler), eller at blive sygemeldt fra gymnasiet og følge kostplanen i eget hjem, dog stadig med to ugentlige vægtkontroller.



## Et rungende wakeup-call

Dét blev et rungende wakeup-call for mig - jeg havde hørt nok skrækhistorier om tvangsfodring, zombielignende piger og behandlere med falkeblik og øjne i nakken til at vide, at det absolut ikke var noget, jeg skulle. Alt andet var bedre - selv hvis det betød, at jeg måtte stoppe på gymnasiet og dermed give slip på den sidste rest af normalitet.

Hårdt og uretfærdigt var det, men det var det, der skulle til, for at jeg kunne træffe en beslutning om at ville noget andet og mere end at have en spiseforstyrrelse. Det, der dog i sidste ende gjorde, at jeg kunne samle nok vilje til at overvinde anoreksien, var, da jeg begyndte at arbejde et par timer om ugen på et kreativt værksted og indimellem passede en lille pige. Hvad dét gav mig, var - og er - helt uvurderligt; jeg fik et tiltrængt afbræk fra min indholdsløse hverdag, for når jeg var afsted, handlede det ikke om min sygdom. Jeg blev mødt som et menneske og en ressource på lige fod med alle andre og ikke som en spiseforstyrret eller et offer. Og vigtigst af alt, så var jeg noget i kraft af, at nogen havde brug for mig på trods af min psykiske lidelse.

Dét er noget, jeg tror, de fleste kan relatere til: At føle sig brugbar og nyttig, en del af flokken frem for en belastning for samfundet. For mig gjorde det en verden til forskel, for det gav mig selvværd, fornyet mod på livet og en tro på, at også jeg kunne bruges.

Af Henriette Sørensen, 23 år

# Anoreksiens fordelagtige greb

I dag er jeg ikke i tvivl om, at et liv uden en spiseforstyrrelse på alle måder er at foretrække fremfor et liv med. Men den overbevisning holdt min anoreksi skjult for mig alt for længe - og det var der mange grunde til.

## Som et misbrug

Jeg er flere gange stødt på sammenligningen mellem anoreksi og et misbrug, og på mange måder synes jeg, at det giver mening. Jeg husker få ting, der slår den altoverskyggende lykkerus, som jeg i anoreksiens greb oplevede på vægten, når jeg havde tabt mig. Det var endnu en dag, hvor jeg var lykkedes, endnu en dag, hvor jeg havde formået at trodse mine biologiske behov, endnu en dag, hvor jeg blev belønnet for min viljestyrke. Allervigtigst var det endnu en dag, hvor jeg ikke havde taget på, og hvor jeg dermed havde undgået at ligne en velfungerende, glad pige, når det var det absolut sidste, jeg følte mig som. Jeg havde desperat brug for, at verden så, hvor skidt jeg havde det, og der var min iøjnefaldende undervægt det bedste redskab, jeg havde.

Anoreksiens verden var også en flugt. Det var en flugt fra den enorme følelse af ikke at være elsket, en flugt fra depressionens tunghed og en flugt fra den ulidelige smerte og evige drøm om blot at dø, som jeg som hele tiden bar med mig. Det var en fantastisk afledning at tælle kalorier, planlægge næste dags motion, overveje hvilke løgne, der var de mest troværdige. Uagtet hvor tung, man føler sig, er det svært at fokusere på, når sulten er altoverskyggende efter fleres døgn faste. Anoreksien havde mange fordele, og jeg holdt krampagtigt fast i den.

## Vejen ud

Jeg havde ingen lyst til at slippe min anoreksi, og derfor syntes det slet ikke at være en mulighed, da den nye overlæge i den ambulante behandling uden vægtkrav, jeg ellers havde gået i længe, pludselig fremsatte strenge vægtøgningsskrav med truslen om indlæggelse. Hele min verden faldt sammen. Jeg skulle tage på - om jeg ville det eller ej. Min første reaktion var, at jeg måtte dø. Nu var det nu, jeg kunne ikke trække den længere; jeg var nødt til at begå selvmord.

I første omgang var delmålet dog at undgå indlæggelse, indtil jeg havde planlagt og turde fuldføre selvmordet - og det indebar at spise. Og her udviklede et mirakel sig langsomt: Efter knap 3 års sygdom kunne jeg efter relativt kort tid med mere næring pludselig ane et lillebitte håb om, at livet uden anoreksi faktisk gav mere

mening. Jeg udnyttede håbet og skrev en lang liste med alle de fordele, jeg kunne komme på: Ikke altid at lyve og såre folk, ikke konstant at tænke på mad og kalorier og muligheden for at leve et normalt teenageliv.

Sideløbende var min familie og jeg i familierapi, som gjorde mirakler for os, og overlægen gik meget op i at finde den rigtige antidepressive medicin, så tungheden lettede også langsomt. Jeg tog hurtigt på, for hvis jeg alligevel skulle spise, kunne jeg lige så godt slippe mine begrænsninger og nyde den mad, jeg havde længtes efter så længe. Men i lang tid vågnede jeg stadig om natten med kroppen fuld af sorg over at skulle tage på, og jeg kæmpede længe med skyldfølelsen over at give "for hurtigt" slip på anoreksien.

Det var en hård tid, og det tog også et par år helt at slippe alle former for selvskaide, som jeg sideløbende med spiseforstyrrelsen havde påført mig selv. Men i dag kan jeg med overbevisning kalde mig helt rask og symptomfri. Anoreksiens fordele husker jeg mest som fantastiske, fordi jeg endnu havde til gode at opdage, hvor meget mere fantastisk et almindeligt, glædesfyldt liv er - og det er så godt som umuligt at opleve med anoreksi.





Af Alberte Ulsing, 19 år

# Modeindustriens tragedie

**Hvordan kan det være, at modelbureauerne kun ville have mig, da jeg var skind og ben og havde det værre end nogensinde før? Hvordan kan det være, at anoreksi sælger?**

Modeverdenen stiller urealistiske krav, men den har altid fascineret mig. Design, tøj og høje hæle får mit hjerte til at banke. Hele processen fra idé til handling er magisk, og kreativiteten spirer i mig bare ved tanken. Men det, der altid har fascineret mig mest, er de høje, slanke piger med styr på livet.

Jeg er selv 180 cm, men følte alligevel, at jeg skilte mig ud. Disse piger var høje, men også slanke. Jeg var bare mig. Og de var overalt med deres "perfekte" kroppe og "glamourøse" liv. Sådan ville jeg også være!

Men sådan blev det ikke...

Første gang, jeg blev præsenteret for begrebet spiseforstyrrelse, var i et tv-program om nogle modeller og deres kamp mod anoreksi og branchen, de arbejdede i. Det gjorde virkelig indtryk på mig, fordi det var første gang, jeg så den mørke side af livet som model, og jeg begyndte at sætte spørgsmålstegn ved hele industrien og dens krav. Jeg så det sammen med min mor og husker, at jeg sagde til hende: "Sådan bliver jeg aldrig - jeg elsker mad for meget".

## Jeg sagde nej til modeldrømmen

Det kom desværre ikke til at holde stik, for i min søgen efter anerkendelse og ønsket om at ligne modellerne i bladene var anoreksi blevet min egen hverdag. Men drømmen om den perfekte krop og det glamourøse liv var længere væk end nogensinde før - eller det troede jeg i hvert fald. For jeg blev scouted på gaden af samtlige modelbureauer, der tilbød mig drømmen, men inderst inde vidste jeg, at det ikke ville holde, fordi jeg var syg. Jeg kunne ikke være i en branche med så hårde krav, når jeg allerede var min egen værste kritiker. Så jeg sagde pænt nej tak.

Hvordan kan det være, at modelbureauerne kun ville have mig, da jeg var skind og ben? Hvordan kan det være, at de kun ville have mig, da jeg havde det værre end nogensinde før? Hvordan kan det være, at anoreksi sælger? Det er modeindustriens tragedie.

Mange modeller har fortalt, at de selv har haft spiseforstyrrelser eller et svært forhold til mad på grund



af de uopnåelige krav. Modebranchen trænger til en god rystetur. Diversiteten trænger til en opfriskning, hvor der ikke kun er plads til size 00 eller +size. Vi skal have alle dem midt imellem med. Drengene og pigerne i alle størrelser, farver og højder. Vi skal ikke normalisere én kropstype, for så glemmer vi alle de andre.

## Opgør med det forvrængede kropsideal

Heldigvis er der nytænkning på vej, men det er en kamp at navigere i modeverdenen. Vi har alle et ansvar for at ændre den forvrængede idé om den perfekte krop, men først og fremmest skal modebranchen tage kampen op mod de forestillinger, den selv har skabt. For ellers vil en masse piger og drenge fare vild i det mørke, jeg selv har været i, og nogle finder måske aldrig lyset igen.

Jeg indrømmer, at jeg er bange for at miste mit håb, for jeg ved, hvordan livet ser ud uden, og det er ikke kønt. Og jeg indrømmer, at jeg stadig har dage, hvor jeg ikke føler mig tilpas i min krop. Dage, hvor jeg er sikker på, at livet som "tynd" er bedre. Men jeg har været på bunden af bunden, og jeg ønsker ikke for nogen andre, at de skal fare vild i forestillingen om den perfekte krop. For skal jeg fortælle dig noget? Den perfekte krop eksisterer ikke.



Af Rebecca Bendixen, 26 år

# Kampen mod det indre røvhul

Hun sidder med telefonen i hånden. Panserglasset er smadret, og hun knækker et lille stykke af ude i kanten. I hænderne har hun nu et glasskår, og straks begynder de indre dæmoner at råbe i hendes hoved. Lyset udenfor forsvinder langsomt i takt med, at solen går ned. Skyggerne danser på væggene, og stuen bliver mere og mere dunkel. Imens sidder hun

i sofaen og stirrer stift på det lille stykke panserglass og lader tanker og følelser overvælde sig. Hun vender og drejer glasskåret mellem fingrene og mærker de skarpe kanter prikke i den bløde hud. Hendes indre røvhul skriger igen ad hende: "Gør det!"

"Nej!" råber hun tilbage, men uden at en lyd kommer over hendes læber. Det er en kamp. En krig, som foregår i hendes indre, mens der rundt om hende er tyst som graven. Stuen er nu bælgmørk og afspejler hendes sindstilstand. Hun lægger glasset på sofabordet og tager en dyb vejrtrækning.

Glasskåret ligger nu på bordet. Det er som om, det hvisker lokkende til hende, og hun rækker ud efter det. Hendes verden er grå og følelsesløs, og det kan en enkelt handling ændre på. Hun kan få det hele til at gå væk for en stund. Hun griber atter om det kolde glas og sætter det mod armen, men tøver så. Det er en vej, som hun har lovet sig selv ikke at gå ned ad igen. Hun rejser sig og smider glasskåret ud. Hun smiler for sig selv. På vej tilbage til sofaen tænder hun lyset. Hun lykkedes. Hun sejrede endnu gang.

## Selvskade er som et misbrug

Mit navn er Rebecca, jeg er 26 år, og dette er en scene fra mit liv. Jeg er selvskader og ja, jeg skriver, at jeg er. Tag ikke fejl, jeg er fri af min selvskade, men lige som en ryger altid vil være en ryger, uanset hvor lang tid siden det er, at sidste smøg blev røget, bliver han aldrig ikke-ryger igen. Men når livet gør ondt eller er rigtig svært, så vender mine tanker sig mod mig, og som mange andre, der har haft en afhængighed, er faren for at falde i der altid.

For jeg synes, at livet har været rådt og forholdsvis ubarmhjertigt. Jeg vil ikke komme med lang og hjerteskræende historie, men i korte træk fortælle, hvad livet har budt mig. Så kan det være, at du bedre kan forstå, hvorfor det er en så stor succes for mig, når jeg kan lade være med at skade mig selv.

Jeg blev mobbet i folkeskolen, og som 14-årig braste min verden for alvor sammen, da min lillesøster på 8 år døde, efterfulgt af mine forældres skilsmisse. Så efter at have fået sprunget hele mit fundament i tusindvis af stykker fulgte en smerte og sorg, som jeg fandt meget vanskelig at håndtere, og det var her, jeg begyndte at gribe til selvskade for at få styr på og kontrol over mine følelser.

Så at lade være med at skade mig selv er en handling, som kræver umådelig meget vedholdenhed og for mit vedkommende en god portion stædighed. Så når det lykkes mig at lade være, er det en sejr! Jeg er en misbruger, der har mit misbrug under kontrol, og jeg er en stolt af det! Jeg vinder lidt hver gang, det lykkes mig at tænde lyset og smide glasskåret ud.



# STØT LMS

I denne udgave af LMSNYT kan du læse en række forskellige personlige historier. Alle, der har været ramt af selvskaide eller en spiseforstyrrelse, har sin egen historie, og ikke to er ens. Men der er ofte ting, der går igen, og som vi i LMS forsøger at ændre. Det kan være at sikre behandling for BED-ramte, det kan være en national handlingsplan for selvskaide eller noget helt tredje.

Til det arbejde har vi brug for din hjælp. For at vi kan påvirke politikerne, har vi dels brug for midler til selve arbejdet og dels for at have så mange donorer bag os som muligt. Jo flere mennesker, vi som patientforening taler på vegne af, jo mere lytter politikerne til os.

Der er flere måder at støtte os på – du kan læse mere på [lmsos.dk/stot](http://lmsos.dk/stot).

## Bliv enkeltmedlem eller familiemedlem

For 250 kr. (enkeltmedlemskab) eller 350 kr. (familie-medlemskab) om året kan du eller din familie blive medlem af LMS. Du/I modtager LMSNYT 3 gange årligt, har stemmeret til generalforsamlingerne og kan stille op til bestyrelsen. Det er din/jeres mulighed for at få så stor en indflydelse som muligt.

## Bliv fast støtte

Du giver et valgfrit beløb hver måned. Du modtager LMSNYT 3 gange årligt, men har ikke stemmeret til generalforsamlinger. Til gengæld får du et skattefradrag, så du reelt betaler et mindre beløb, end det vi får ud af din betaling.

## Støt som virksomhed

Har du en mindre virksomhed, kan du blive firmamedlem. Det koster 100 kr. om måneden eller 1.200 kr. om året som minimum. Du får et skattefradrag og kan få tilsendt op til 10 stk. LMSNYT 3 gange årligt.

## Bliv sponsor

Måske arbejder du i en virksomhed, der gerne vil lave en anden form for samarbejde, fx sælge et produkt, reklamere for LMS på jeres medier eller ... Kun fantasien sætter grænser. Kontakt kommunikationschef Henrik Kristian Christensen på 2944 3301 eller [hc@lmsos.dk](mailto:hc@lmsos.dk) for at høre mere.



Det handler om at gi' noget godt videre

## Donation via arv og testamente

Vi har indgået et samarbejde med Det Gode Testamente, så du nu har mulighed for at gøre en forskel for mange mennesker. I nogle situationer kan du give os et beløb, uden at det går ud over dine arvinger. Det Gode Testamente henviser gerne til advokater, som er specialister i at udarbejde testamente. Du kan få et tilskud til udarbejdelsen gennem os. Kontakt kommunikationschef Henrik Kristian Christensen på 2944 3301 eller [hc@lmsos.dk](mailto:hc@lmsos.dk) for at høre mere.

## Giv et bidrag i dag

Du kan altid give et bidrag. Det kan være et mindre beløb via MobilePay på 70086 eller et større beløb via Dankort på [lmsos.dk](http://lmsos.dk).

Uanset, om du vælger den ene eller den anden måde at støtte os på, så gør du en stor forskel for alle dem, der har så meget brug for vores fælles hjælp.

TAK.

## Jeg tager den her fra: Afsked med en spiseforstyrrelse

Af Fie

Kære Spiseforstyrrelse  
Så er tiden kommet. Vi har begge vidst, at tiden efterhånden ville komme, og lad os indse det, ingen af os har jo trivedes i det her forhold i noget tid. Alt for længe, faktisk. Så nu er det mig, der er bøddel, det er mig, der siger stop. Det fungerer bare ikke mere, det ved jeg, at du også kan mærke. Jeg vil efterhånden gerne selv bestemme, og du er frustreret over at slippe kontrollen. Du vil så gerne have, at jeg spiser som en beskyttende fuglemor, der fodrer sin unge, men jeg føler mig efterhånden mere som en foie gras gås.  
Der er ikke plads til mere, og der er ikke behov for mere. Det er blevet et unaturligt forhold. Du må endelig ikke tro, at jeg ikke anerkender og sætter pris på at det, du har gjort. Du kom ridende på din hvide hest med superhelteteppe på for at beskytte mig, da jeg var mest skrøbelig. Du passede på mig og gav mig al den kærlighed og omsorg, som ingen andre gav mig dengang. Du gav mig trøst, og du gav mig tryghed. Men der er sket så meget siden dengang. Jeg er ikke den samme længere. Jeg er blevet voksen. Jeg er ikke længere den lille, bange pige, som nærmest ikke vidste, hvad kærlighed var. Hende, som kæmpede for overlevelse, og som skulle være voksen at for tidlig. Du hjalp mig så meget, og du lærte mig så mange ting, som fik mig igennem denne svære tid. Men som alle fugleunger må jeg nu flyve fra reden, inden du tynger mig så meget af mad, at jeg ikke vil kunne flyve.  
Jeg tager en masse erfaringer med mig, men nogle ting må jeg sige, at du tog fejl af. Du forsøgte at lære mig, hvad kærlighed og omsorg er, men det er ikke mad. Jeg ved, at det nok er svært at forstå - især for en BED-spiseforstyrrelse som dig, og det forlanger jeg heller ikke, at du gør. Vi må bare indse, at vi ikke har brug for hinanden længere, du og jeg. Lige nu skader vi kun hinanden.  
Jeg er ikke længere lille, bange og kærlighedsløs, og du er ikke længere svaret på mod, tryghed, omsorg og kærlighed. Men frygt ikke. Jeg skal nok klare mig. Jeg ved, at hvis jeg falder, har jeg vinger til at flyve. Jeg har mennesker omkring mig, som giver mig ih, så meget kærlighed, men vigtigst af alt: Jeg har fundet et hemmeligt lager inden i mig selv. Et lager, som rummer al den kærlighed, jeg nogensinde får brug for til mig selv. Som minder mig om, at jeg er god nok, lige som jeg er - og som virker som et skjold imod alle truende styrker så som selvhad, at tvivle på mig selv, frygten for kontroltab og frygten for at dø ensom og alene. Det ved jeg nu ikke kommer til at ske. Så kære spiseforstyrrelse: Tak. Tak for alt det, du har gjort, om end det ikke altid har været hensigtsmæssigt. Uden dig var jeg aldrig kommet hertil, men med dig vil jeg aldrig komme videre. Jeg tager den herfra. Hav det godt.  
Hilsen Fie

Da Fie afsluttede sin behandling for BED/tvangsoverspisning hos os i Odense, skrev hun dette afskedsbrev til sin spiseforstyrrelse.

# Her bliver du godt hjulpet

Vi har mange forskellige tilbud til dig, der er berørt af selvskade eller en spiseforstyrrelse, samt pårørende og fagpersoner. Brug os på den måde, der passer dig bedst og i forhold til dit behov. Alle rådgivere er frivillige og uddannede i LMS.

” Det har hjulpet mig meget at vide, at der var et trygt og sikkert rum, hvor jeg kunne få støtte og blive mødt af søde og omsorgsfulde mennesker.

*Bruger af personlig rådgivning*

## PERSONLIG RÅDGIVNING

I alle vores rådgivninger kan du komme til en uforpligtende, personlig samtale. Du bliver mødt af en rådgiver, der lytter og støtter dig i, hvad der videre skal ske. Du kan komme op til 3 gange hos den samme rådgiver, hvis du ønsker det. Det er en god idé at bestille tid på forhånd.

## VIDEORÅDGIVNING

Har du det bedst med at tale med en rådgiver "face-to-face", men bor du ikke i nærheden af en af vores rådgivninger? Så er det oplagt at bruge videorådgivningen, hvor du via kameraet i din computer kan tale med en rådgiver.

## ANONYM TELEFONRÅDGIVNING

I telefonrådgivningen sidder vores rådgivere klar til at lytte og støtte dig i det, du har brug for.

## ANONYM CHATRÅDGIVNING

Du har mulighed for at chatte med en rådgiver via vores hjemmeside.

## ANONYM SMS-RÅDGIVNING

Vores rådgivere er klar til at sms'e med dig, hvis du synes, det er lettere end at ringe.

## MAILRÅDGIVNING

Mailrådgivningen kan være god at bruge, hvis du har lettere ved at formulere dig skriftligt. Skriv en mail med dine spørgsmål om spiseforstyrrelser eller selvskade, så svarer vi dig hurtigst muligt.

## WEBFORUM

På vores webforum kan du udveksle erfaringer med andre og stille spørgsmål. Alle indlæg bliver læst af en administrator.

## TELEFONRÅDGIVNING FOR FAGPERSONER

Hvis du arbejder professionelt med mennesker og har brug for råd og vejledning, kan du stille spørgsmål til vores faglige rådgivning.

## DROP-IN STØTTEGRUPPER

Vi har DROP-in støttegrupper til mennesker, der skader sig selv eller har en spiseforstyrrelse, og for pårørende. I DROP-in støttegrupperne er der fokus på de problematikker, tanker og følelser, som alle med en spiseforstyrrelse eller selvskade kan opleve. Grupperne er ikke behandling, men et skridt på vej videre og et godt sted at dele følelser og tanker med andre i samme situation. Alle grupper har en uddannet gruppeleder. Deltagerne skifter fra gang til gang, og du behøver ikke at tilmelde dig.

## STØTTE-/KONTAKTPERSONER

Vores støtte-/kontaktpersoner har personlige erfaringer med spiseforstyrrelser eller selvskade. De fungerer som støtte for andre, der er ved at være ude af deres sygdom, men stadig kan bruge en at tale med. Kontakten består af en ugentlig telefonsamtale og løber over en længere periode.

## PÅRØRENDE LIVLINE

Er du pårørende til en, der kæmper med selvskade eller en spiseforstyrrelse? Og føler du dig ofte magtesløs og i tvivl om, hvad du skal gøre? Så kan du få glæde af en Pårørende Livline, der selv er pårørende til en, der tidligere har skadet sig selv eller haft en spiseforstyrrelse. Du kan kontakte din Pårørende Livline, når du har brug for et par lyttende ører.

Den landsdækkende chat-, sms- og telefonrådgivning er åben hver mandag kl. 9-19.

Det gælder også den personlige rådgivning i København

# Praktisk information

## PERSONLIG RÅDGIVNING

Aalborg:	tirsdag og torsdag	kl. 17 - 20
Aarhus:	tirsdag-torsdag	kl. 16 - 19
København:	mandag	kl. 9 - 19
	tirsdag-torsdag	kl. 16 - 19
Næstved:	onsdag	kl. 16 - 19
Odense:	tirsdag og torsdag	kl. 16 - 19

## TIDSBESTILLING TIL PERSONLIG RÅDGIVNING OG AKTIVITETER

Du kan bestille tid til en personlig samtale via bookingsystemet på [lmsos.dk](https://lmsos.dk) eller på 7010 1818 mandag-torsdag kl. 11-12

## ANONYM TELEFONRÅDGIVNING

Mandag kl. 9-19, tirsdag-torsdag kl. 16-19 på 7010 1818

## ANONYM SMS-RÅDGIVNING

Mandag kl. 9-19, tirsdag-torsdag kl. 16-19 på 890 1818

## ANONYM CHATRÅDGIVNING

Mandag kl. 9-19, tirsdag-torsdag kl. 16-19  
Log på via [lmsos.dk](https://lmsos.dk)

## VIDEORÅDGIVNING

Åben efter aftale tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10-16  
Bestil tid og log på via [lmsos.dk](https://lmsos.dk)

## MAILRÅDGIVNING

[raadgivning@lmsos.dk](mailto:raadgivning@lmsos.dk)

## WEBFORUM

Deltag i debatten på LMS' webforum  
Log på via [lmsos.dk](https://lmsos.dk)

## TELEFONRÅDGIVNING FOR FAGPERSONER

Mandag-torsdag kl. 10-15 på 7879 3529

## LÆS OM VORES TILBUD PÅ HJEMMESIDEN

På [lmsos.dk](https://lmsos.dk) kan du læse mere om vores tilbud og blive opdateret, når vi introducerer nye tiltag

## TAVSHEDSPLIGT

Alle former for rådgivnings- og støttetilbud i LMS er omfattet af tavshedspligt

 /lmsnyt

 /spiseforstyrrelserogselvskade  
#LMSforedrag og #LMSrådgivning





## Idræts- og Uddannelsesakademiet

**Vi er et højt specialiseret tilbud til børn, unge og yngre voksne med psykiatriske problematikker og psykiske sårbarheder.**

Vi tilbyder helt individualiserede forløb med fokus på udvikling af de ressourcer, der også ligger i diagnosebillederne, afstigmatisering, recovery, uddannelse og personlig/social udvikling.

Vores forskellige tilbud henvender sig også til unge med Autismespektrum-forstyrrelser og andre gennemgribende udviklingsforstyrrelser. Vi har tilbud om både psykologisk og psykiatrisk behandling, bistand og udredning.

- Skoleafdeling med undervisning jf. folkeskoleloven. Vi modtager elever på mellemtrinnet og i overbygningen.
- STU-uddannelse med en lang række valgfag, der også tilbydes vores folkeskoleelever. Vi har en stor idrætslinje med alt inden for idræt: fitness, yoga, parkour, boldspil, dans, ridning, crossfit og meget andet. Studielinjer med HF-fag, 10 klassescener, 11. & 12. skoleår m.m. Frisør- og kosmetologilinje,

vagt- og sikkerhedslinje, kreativlinje med billedkunst og smykkedesign. Esportlinje, rideterapi, iværksætterlinje, samt håndværk & design.

- Fritidstilbud med musik, kreative og sociale tilbud. Praktisk støtte til hverdagen m.m.
- Støttekontaktordninger og mentorstøtte (kørsels- og henteordninger).
- Ressourceforløb, jobtræning, aktivering og afklaring.
- Psykiatrisk/psykologisk behandling, udredning og bistand.

Vi lægger stor vægt på samarbejde, dokumentation, fleksibilitet og har mulighed for at tilrettelægge helt særlige og fleksible forløb. Vi arbejder opsøgende, fastholdende, ressourceteknisk og vægter ejerskab, empowerment og afstigmatisering betydeligt.

Vores undervisningsmiljø er præget af en ikke-klientgørende tilgang, er meget roligt, forudsigeligt og ikke-konfliktfyldt.

Se mere på [idraetsakademiet.dk](http://idraetsakademiet.dk) eller kontakt os på 44 44 03 04. Kom gerne til en rundvisning, forbesøg, praktikforløb eller kontakt os for en afklarende samtale.

**Idræts- og Uddannelsesakademiet**

VESTERLUNDVEJ 20,1. / HERLEV HOVEDGADE 201 C • 2730 HERLEV • TLF. 44 44 03 04 • [IDRAETSAKADEMIET.DK](http://IDRAETSAKADEMIET.DK)

## SPISEFORSTYRRELSERBEHANDLING TIL UNGE OG DERES FORÆLDRE

### GRATIS BEHANDLINGSFORLØB

Spiseforstyrrelsesbehandling til unge og deres forældre er et behandlingstilbud til unge, der lider af en spiseforstyrrelse samt deres forældre.

Forløbet varer 40 uger og retter sig mod unge med spiseforstyrrelse og/eller selvskade i alderen 13-17 år. Målet er, at den unge gennem dialektisk adfærdsterapi bl.a. lærer at regulere sine følelser og får tilegnet sig nye handlemuligheder.

Både den unge og forældre går i en gruppe sammen og får samtaler med en psykolog. På den måde får den unge det bedste afsæt for at komme ud af spiseforstyrrelsen.

Forløbet er støttet med satspuljemidler og tilbydes derfor gratis.

### KONTAKT

Hvis forløbet er noget for jer, så ring på tlf. 35 30 17 45 eller skriv til [info@askovhus.dk](mailto:info@askovhus.dk).

Læs mere om Askovhus og vores øvrige tilbud på [Askovhus.dk](http://Askovhus.dk)

**ASKOV HUS**  
**ASKOVFONDEN**



Vi tilbyder specialiseret socialpædagogisk rehabilitering for mennesker med spiseforstyrrelser. Vi vægter højlivskvalitet og trygge rammer i en indsats baseret på indgående erfaring og fagekspertise. Opholdsstedet er knyttet til den Sociale Landsby i Hellebæk, hvor det er muligt at deltage i mangfoldige aktiviteter alt efter lyst og behov.

## Opholdstedet Hellebæk

Nordre Strandvej 95a · 3150 Hellebæk. Tel: 28142702  
Mail: [info@hellebaek.dk](mailto:info@hellebaek.dk) · [www.opholdsstedet-hellebaek.dk](http://www.opholdsstedet-hellebaek.dk)

fonden  
egedal

kaffe &  
juicebar

dag  
tilbud

På behandlingsstedet Egedal har vi lang erfaring med at hjælpe sårbare unge med udvikling.

Vi arbejder i et specialiseret miljøterapeutisk team, vi er engagerede, kreative og nærværende.

Vi insisterer på terapeutiske forløb for både de unge og deres forældre.

Vores dagtilbud tilbyder skole og mestringsforløb, vi driver bl.a. vores egen kaffe&juicebar.

4534 Hørve. Læs mere på [www.egedal.nu](http://www.egedal.nu) og [www.egaldagtilbud.nu](http://www.egaldagtilbud.nu)



**DANKBAR KONSULENTERNE**  
FOKUS PÅ DEN PRIMÆRE OPGAVE

Fokus på den primære opgave og skabe muligheder for at gå i gang med din egen udvikling

Dankbar Konsulenterne  
Akacielanden 15 · 4000 Roskilde · [www.dankbar.dk](http://www.dankbar.dk)



**PSYKOLOGISK PRAKSIS**  
**ANITA KRUSE**

CAND. PSYCH., AUTORISERET  
KLINISK PSYKOLOG SPECIALIST  
I PSYKOTERAPI OG  
SUNDHEDSPSYKOLOGI

Vildtbaneparken 6 · dk-2635 Ishøj  
Tlf. 43 73 47 11 · Fax 43 53 47 12  
[www.psykologiskpraksis.dk](http://www.psykologiskpraksis.dk)  
[anitakruse@psykologiskpraksis.dk](mailto:anitakruse@psykologiskpraksis.dk)

Den  
**Miljøterapeutiske**  
Organisation  
*Sammen skaber vi trivsel og udvikling*

VI TILBYDER: Opholdssteder · Botilbud · Aflastningstilbud · Specialskole · Familiebehandling · Akut anbringelse

4450 Jyderup. Telefon 70232929  
[www.dmo.dk](http://www.dmo.dk) · [dmo@dmo.dk](mailto:dmo@dmo.dk)

**MANGE ÅRS ERFARING**

Altid personlig vejledning  
- med udgangspunkt i DIG og DIN situation.  
Vi hjælper i hele Danmark

KONTAKT:  
Jane Agergaard Aut. Klinisk diætist  
[info@proaktivdiatetist.dk](mailto:info@proaktivdiatetist.dk)  
tlf: 2728 1886 / [www.proaktivdiatetist.dk](http://www.proaktivdiatetist.dk)



## Tina Hassing Psykoterapeut

En spiseforstyrrelse handler om meget andet end mad. Få hjælp til anoreksi, bulimi og BED

☎ 30 32 35 31  
[mail@tinahassing.dk](mailto:mail@tinahassing.dk)  
[www.tinahassing.dk](http://www.tinahassing.dk)



MPF Medlem af  
Dansk Psykoterapeutforening

Rørholmegade 7 · 1352 København K

Professionel hjælp ved spiseforstyrrelse

Stor erfaring i at skabe positiv forandring og livsmod for unge og familier.

Ring uforpligtende ml. 8-9 alle hverdage

Tlf. 27 14 56 37  
9330 Dronninglund



Familie- og psykoterapeut  
Gurli Thomassen, MPF

[www.gurlithomassen.dk](http://www.gurlithomassen.dk)



**PSYKOLOG BENTE KIRKETERP**  
Med 25 års erfaring  
i behandling af spiseforstyrrelser

**Bente Kirketerp**  
Klinisk Psykologi

8000 Aarhus C. Telefon 42514175  
Psykologbentekirketerp.dk  
Kontakt@psykologbentekirketerp.dk

*”Spiseforstyrrelsen stjæler dit liv,  
lad os sammen få dit liv tilbage”*

**PSYKOTERAPEUT  
Birgitte Thuesen Mpf**

Slotsvej 10 b  
2920 Charlottelund  
www.CphKarma.dk  
kontakt df. 30511050

MPF  
Medlem af  
**Dansk  
Psykoterapeut  
forening**

Specialister i effektiv metakognitiv  
terapi mod spiseforstyrrelser  
og selvskade

**Cektos**  
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

www.cektos.dk  
Tlf. 55734849 · København, Næstved & Hellerup

BEHANDLINGSSTEDET  
**SØEGAARD**

➤ Nærvær i trygge rammer,  
hvor de unges ressourcer  
afklares og udvikles,  
så de kan lære at klare sig  
i det samfund,  
som de er en del af ➤

Behandlingsstedet Søegaard  
Vallekildevej 121, 4534 Hørve  
Telefon 20237065  
www.soegaard.nu · info@soegaard.nu

**søegaard**

BEHANDLINGSSTEDET **Holbrogaard**

Trivsel til dig og  
din familie

Nabgyden 10, 5600 Faaborg  
Tlf. 6262 1800 · holbrogaard@holbrogaard.dk

Jeg har bred erfaring med  
psykoterapi i forhold til mange  
forskellige problemstillinger,  
herunder også spiseforstyrrelser.  
Jeg tager udgangspunkt i dig  
og dine behov, så vi sammen  
kan finde de mål og tera-  
peutiske metoder, der kan  
hjælpe netop dig.

**Psykolog Mie Pedersen**  
E-mail: psykologmie@outlook.dk  
Tlf. 30267081  
www.psykologernejensbangsstenhus.dk/mie-pedersen.html

**psykologerne**  
i jens bangs stenhus

**Mad&Psykologi**  
v/Inge Vinding

**Psykolog og klinisk diætist**  
Mange års erfaring med individuel  
behandling af overspisning og for-  
styrret forhold til mad, krop og vægt.

Find mig på Facebook:  
mad og psykologi

Mejlgade 44E, 1. tv., 8000 Aarhus C.  
Psykologhuset, Brunhøjvej 8 st., 8680 Ry.  
madogpsykologi@email.dk · www.ingevinding.dk  
Tlf. 26 74 93 81

Medlem af Dansk Psykologforening

**Mad er vigtigt  
- men det skal ikke fylde alt i dit liv**

Vi har 20 års erfaring med behandling af spiseforstyrrelser.  
Vi kan hjælpe dig, hvis du kæmper med:

- Anoreksi
- Bulimi
- Overspisning (BED)
- Ortoreksi
- Atypisk spiseforstyrrelse

*”Ingen fortjener at kæmpe med  
en spiseforstyrrelse alene.  
Ingen. Heller ikke dig”.*

**GRATIS  
indledende  
SAMTALE**

**34 10 80 30**

**GADEGAARD**  
Privathospital

www.gadegaard-privathospital.dk  
Nordre Fasanvej 57, Vej 10, Opgang 16 - 2000 Frederiksberg

**Protac Kugledynen™**  
– beroligende og sansestimulerende

Både privat og på flere behandlingssteder for spiseforstyrrelser anvendes Protac Kugledynen™ og andre af vores produkter til at mindske angst, uro, tvangstanker og søvnproblemer. De sansestimulerende kugler i produkterne giver dybe tryk og tyngde, som giver en bedre kropsfornemmelse – det skaber psykisk ro og tryghed.

*”Kugledynen bruges til at søge tryghed og ro,  
men også til at mærke, hvor meget kroppen  
fylder hos den unge kvinde. Hun bliver  
afgrænset og mere bevidst om, at  
kroppen ikke er stor og udflydende”*

Plejer til kvindelig anoreksipatient

Protac MyFit®

Protac Kugledynen™ Calm

**PROTAC®**  
INTEGRATING SENSES

- Få gratis rådgivning af vores terapeuter
- Se mere på protac.dk eller ring på 8619 4103





## Foredrag

### Nørresundby

**Dato:** Tirsdag den 21. april

**Tid:** Kl. 18.00-20.30

**Foredrag:** 3 fortællinger om spiseforstyrrelser

**Adresse:** Studievej 14

### Valby

**Dato:** Onsdag den 29. april

**Tid:** Kl. 16.30-17.30

**Foredrag:** Ortoreksi - når sundt bliver usundt

**Adresse:** Krumtappen 2, 5. sal

### Valby

**Dato:** Tirsdag den 19. maj

**Tid:** Kl. 18.00-20.30

**Foredrag:** 3 fortællinger om at være pårørende

**Adresse:** Krumtappen 2, 5. sal

**Tilmeld dig på [imsos.dk](https://www.imsos.dk), hvor du også kan holde øje med fremtidige foredrag og events**

## Folkemøde 2020

Igen i år deltager LMS på Folkemødet på Bornholm, hvor vi sætter spiseforstyrrelser, selvskade og de mange pårørendes svære rolle på dagsordenen. Kig fordi og hør vores debat:

### Hvordan opsporer og hjælper vi unge med spiseforstyrrelser og selvskade?

**Hvor:** Sundhedsparlamentet

**Hvornår:** Fredag 12. juni kl. 9.00-10.00

**Arrangører:** Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade - LMS, Gymnasieskolernes Lærerforening (GL) og Dansk Psykologforening

Deltagere:

Bo Møhl, professor på Aalborg Universitet · To unge med tidl. spiseforstyrrelser/selvskade

Eva Secher Mathiasen, fmd. for Psykologforeningen · Heidi Boserup Jønsson, fagkonsulent i LMS

Tomas Kepler, fmd. for GL

## Gratis kursus til kommuner: Tidlig opsporing af spiseforstyrrelser og selvskade

### Kurset giver

- redskaber og kompetencer til at identificere risikoadfærd og tidlige symptomer på spiseforstyrrelser og selvskade blandt børn, unge og voksne
- gode råd til den svære samtale samt brug af opsporingsredskaber
- handleanvisninger og henvisning

**Kontakt kursusafdelingen på [kursus@imsos.dk](mailto:kursus@imsos.dk) eller 5117 7591**