

PÅRØRENDEGUIDE

Til dig, der er tæt på en med en spiseforstyrrelse

Det er hårdt at være pårørende til en med en spiseforstyrrelse.

Lidelsen og følelser som frygt, tvivl, sorg og skyldfølelse fylder meget i hverdagen.

Men en spiseforstyrrelse er ikke kronisk, og de fleste bliver fri af lidelsen og kan få et godt liv.



Så husk at bevare håbet – det hjælper både den berørte, dig og de andre i familien.

Som pårørende til et barn eller en ung med en spiseforstyrrelse spiller du en vigtig rolle. Samtidig er det vigtigt, at du også passer på dig selv og resten af familien, så I har overskud til at rumme lidelsen.

I guiden, finder du råd og ideer til, hvordan du kan håndtere spiseforstyrrelsen og den svære tid som pårørende. Brug rådene og ideerne, som de passer til jeres situation – I kender barnet eller den unge bedst.

Husk også, at vi er her for dig, så brug vores gratis rådgivning og andre tilbud til pårørende. Her kan du trygt sætte ord på de svære tanker, følelser og frustrationer samt spejle dig i andres erfaringer.

Camilla Hersom, Direktør

INDHOLD

Pas på dig selv og din familie.	4
Tegn på en spisefortyrrelse	8
Når dit barn har en spiseforstyrrelse	11
Søster eller bror har en spiseforstyrrelse.	16
Gode råd til måltidssituationen	20
Guide til hjælp og behandling	26
Udrednings- og behandlingsrettigheder	31
Mens I venter på udredning og behandling.	33
Få støtte, hjælp og viden som pårørende	37

“Det var rigtig rart at tale med en rådgiver, som havde viden om og stor forståelse for, hvad vi stod i som forældre til et barn med en spiseforstyrrelse. Vi fik nogle nye perspektiver og muligheder med os hjem, og det er en lettelse at vide, at vi kan kontakte jer for mere hjælp.”

- Pårørende efter rådgivningssamtale



PAS PÅ DIG SELV OG DIN FAMILIE

Uanset om man er forældre, søskende, partner eller noget helt fjerde for en person, der er berørt af en spiseforstyrrelse, er det svært at være pårørende. Som pårørende er man nemlig vidne til, at ens nærmeste har det psykisk dårligt.

Det kan også føles enormt ensomt at være pårørende – uanset om man er nærmeste pårørende eller en mere perifer pårørende til én, der har det svært. Hos Somenta arbejder vi med at informere, støtte og rådgive ikke blot berørte, men også pårørende til personer, der har en spiseforstyrrelse.

Råd til pårørende

Mange pårørende fortæller, at de føler sig nedslidte, frustrerede, magtesløse, ensomme og endda skamfulde i

kampen mod en spiseforstyrrelse, da det kan være svært at hjælpe den berørte.

Vi har samlet nogle råd og ideer til dig som forælder eller anden pårørende, der måske kan hjælpe dig med at håndtere din situation og passe på dig selv og din familie. På den måde kan du være den omsorgsperson for den berørte, som du ønsker at være.

"Pas på familien og dig selv. Jeg ved, at det kan være svært at følge andres råd, når man er kørt helt ned, men husk også dine andre børn. Foretag dig noget med dem alene og prøv at lægge dine bekymringer for den syge lidt til side.

Prøv også at huske at gøre noget for dig selv. Motionér, få massage, gå i biografen – få kort sagt nogle pusterum, hvor du tænker på noget andet."

- *Mor til datter med spiseforstyrrelse*

Vær tålmodig og bevar troen

Spiseforstyrrelser er en alvorlig lidelse, og det kan tage lang tid, før dit barn bliver fri af denne lidelse. Forvent derfor ikke, at han eller hun kommer sig fra den ene dag til den anden, men læg mærke til de små fremskridt. Forsøg at være tålmodig, og bevar troen på, at dit barn bliver fri af lidelsen. Når du udviser håb, forståelse og optimisme, bliver situationen nemmere for ham eller hende.

Giv slip på din skyldfølelse

Mange forældre spørger sig selv, hvad de har gjort forkert. Forskning viser, at en spiseforstyrrelse skyldes mange forskellige faktorer. Faktorerne dækker over psykologiske, sociale, kulturelle, genetiske og biologiske forhold. Det er derfor vigtigt at huske på, at en spiseforstyrrelse ikke er nogens skyld – hverken din eller dit barns skyld.

Hold fast i dig selv og dine grænser

En spiseforstyrrelse kan skabe stor forvirring og usikkerhed i forhold til, hvad der er rigtigt og forkert. En spiseforstyrrelse kan ofte have urimelige og krævende behov. Forsøg så vidt muligt at holde fast i dine holdninger og grænser. Spørg dig selv, hvad du som forælder ville have gjort, inden spiseforstyrrelsen kom ind i jeres liv.

”At være pårørende – i mit tilfælde mor – til en med en spiseforstyrrelse er en rutsjetur gennem hele følelsesregisteret med 100 km i timen. Man er ikke bare ked af det – man er dybt ulykkelig, man er ikke bare nervøs – man er rædselsslagen, man er ikke bare bekymret – man er dybt fortvivlet.

Hos Somenta lærte vi en masse om spiseforstyrrelser, reaktionsmønstre med mere. Det var virkelig godt og hjalp os meget.”

- Mor til datter med spiseforstyrrelse

Del dine følelser med andre

Rollen som pårørende til en med en spiseforstyrrelse er ofte forbundet med svære følelser, skam, frygt og angst, frustrationer samt opgivende tanker. Det kan derfor være vigtigt, at du deler dine tanker med andre end den berørte.

Du kan fx tale med andre, der står i samme situation som dig, eller søge professionel hjælp. Hos os kan du få gratis, anonym rådgivning til pårørende. Vi tilbyder også pårørendeseminarer, hvor du kan møde andre i samme situation. På den måde kan du få luft for dine frustrationer og vrede samt få ideer til, hvordan du bedre kan være der for dit barn.

Hjælp hinanden

Selv små ting kan af og til virke uoverskuelige, når man er pårørende. Belastningen er stor, og det kan være svært selv at bede om hjælp. Men det er vigtigt, at du er ærlig og ikke er bange for at bede om hjælp. Hvis I er flere pårørende i familien, kan det være en god idé at koordinere og uddelegere ansvarsområder. På den måde passer du på din familie og dig selv. Og I kan sammen yde den bedst mulige omsorg for den berørte.



TEGN PÅ EN SPISEFORTYRRELSE

En spiseforstyrrelse ser forskellig ud fra person til person. Er dit barn, barnebarn eller søskende berørt af anoreksi, bulimi, tvangsoverspisning (BED) eller en atypisk spiseforstyrrelse, kan du ofte genkende nogle af eller alle disse symptomer.

Restriktiv spisning

Dit barn har mange regler for, hvad, hvornår eller hvor meget det må spise med det formål at minimere indtaget af kalorier. Måske har det også regler for 'forbudte fødevarer', som det undgår eller er bange for. Har det perioder på otte eller flere vågne timer uden spisning, vil man betegne det som en fasteperiode.

Overspisningsepisoder

Dit barn oplever overspisningsepisoder, hvor det indtager en stor mængde mad på kort tid. Overspisningerne er kendetegnet ved en oplevelse af kontroltab, det vil sige en

oplevelse af, at det ikke kan stoppe eller forhindre madindtaget. Overspisningsepisoderne foregår oftest i hemmelighed, når barnet er alene. Overspisningerne efterfølges af negative følelser af ubehag, væmmelse, skyld og skam. Nogle gange kan en almindelig eller lille mængde mad også opleves som en overspisning.

Opkastninger

Dit barn fremkalder opkastninger efter overspisninger eller efter almindelige måltider som forsøg på at kompensere for madindtag og vægtøgning. I starten kan opkastningerne virke som en nem måde at komme af med maden på, men det er ekstremt belastende for kroppen, og dit barn vil ofte opleve eftervirkninger i form af hovedpine, halsbrand, mavesmerter eller problemer med fordøjelsen.

Overdreven motion

Dit barns træning har måske tidligere handlet om velvære og sjov, men har nu også karakter af tvang, regler eller ritualer. Barnet træner måske på trods af skader, har svært ved at tillade sig selv tilstrækkelig hvile, tilsidesætter sociale aktiviteter for at træne, og han eller hun føler sig utilpas eller irritabel, hvis træningen forhindres. Træningen har ofte til formål at regulere spisning og vægt samt at undgå vægtøgning.

Negativ kropsofattelse

Dit barn frygter eller oplever at være for tyk. Barnet er måske meget utilfreds med sin krop og vægt, som det ønsker at ændre. Ofte har krop og vægt stor indflydelse på selvopfattelsen, når man har en spiseforstyrrelse. En 'forkert' ændring i tallet på vægten kan måske ødelægge resten af dagen.

Er du i tvivl, om dit barn lider af en spiseforstyrrelse, er det vigtigt at søge information, hjælp og støtte fra venner og familie og hos professionelle – først og fremmest egen læge.

Du kan også kontakte vores rådgivning og få en snak med os om din tvivl. Se mulighederne på vores hjemmeside: somenta.dk/raadgivning





NÅR DIT BARN HAR EN SPISEFORSTYRRELSE

Mange forældre og pårørende kontakter os, fordi deres barn har en spiseforstyrrelse. Her har vi samlet vores bedste råd og anbefalinger til dig, der er mor, far eller anden særlig pårørende til et barn eller en ung med en spiseforstyrrelse.

Få accept fra barnet

Når du gerne vil spørge ind og tale med dit barn om spiseforstyrrelsen, er det vigtigt, at du får mandat fra barnet – altså at barnet er med på at tale om det. Du kan fx starte med at spørge *“Er det okay, at jeg spørger lidt ind til, hvordan du har det?”*

Vær nysgerrig og lyt

Det bedste, du som forælder kan gøre, er at lytte og være nysgerrig på, hvordan dit barn har det uden at afvise eller

dømme. Spørg også ind til tanker, følelser og oplevelser, som du måske er uenig i eller ikke forstår. Vær nysgerrig og sig fx *“Du siger, at du føler dig ensom; det lyder ikke rart for dig. Vil du fortælle mig mere om det?”* – i stedet for *“Nej, det passer da ikke, du har da så mange gode venner”*.

Du kan sjældent gøre noget forkert ved at spørge nysgerrigt og omsorgsfuldt ind til dit barn. Accepter, hvis dit barn ikke har lyst til at snakke, men vis, at du er der for barnet. Husk, at dit barn er meget mere end spiseforstyrrelsen, og undgå derfor et for entydigt og snævert fokus på spiseforstyrrelsen.

Undgå udbrud og bebrejdelser

Selvom du kan have lyst til at råbe dit barn op, så vil dine udbrud ofte skabe ensomhedsfølelse hos dit barn. Undgå udbrud som: *“Hjælp mig til at hjælpe dig”, “Din sygdom skader og ødelægger familien”* eller *“Jeg kan ikke klare mere”*, som kan få dit barn til at føle sig endnu mere forkert.

Forsøg også at undgå bebrejdelser – også når det er dine bekymringer, der kommer til udtryk – da barnet kan vende bebrejdelser, kritik og vrede indad mod sig selv. Træk dig fra situationen og del dine frustrationer med andre.

Husk at skelne spiseforstyrrelsen fra barnet

Dit barn er meget andet end sin spiseforstyrrelse. Det er vigtigt, at du forsøger at adskille dit barn fra spiseforstyrrelsen.

Læg mærke til dit barn, når du ser, at barnet er til stede, som du kender det fra før. Når du oplever vrede, udbrud og afvisning fra dit barn i forbindelse med spisning, er det typisk, fordi barnet er i konflikt med sin spiseforstyrrelse.

Når du selv oplever at være frustreret og vred, er det også oftest spiseforstyrrelsen, dine følelser er rettet mod, og ikke dit barn. (Se også *"Husk at skelne..."* på side 34.)

Prøv at forstå det indre kaos

Frem for kun at engagere dig i den ydre kontrol af dit barns mad og vægt, så prøv at forstå barnets indre kaos og psykiske konflikt. Vær forælder først og fremmest og lad andre tage ansvar for behandlingen, hvis det er muligt. Kontakt jeres læge eller behandlingssted, hvis du ser tegn på, at spiseforstyrrelsen forværres.

Styrk dit barns selvfølelse

Undgå at kommentere på dit barns vægt eller udseende – dine udtalelser vil sandsynligvis blive opfattet negativt. Sæt i stedet ord på værdier og egenskaber hos dit barn, som du værdsætter – fx: *"Det er så dejligt at mærke din glæde ved naturen"* eller *"Jeg kan se, hvor meget du nyder at lytte til musik"* eller noget andet, som vækker dit barns glæde. Dette gør det muligt for dit barn at spejle sig positivt i dig og det, du siger.

Dit barn skal ikke tage stilling til for meget

Sørg for, at dit barn kun skal tage stilling til det aller mest nødvendige. For mange alternativer og for meget ansvar kan være for belastende. Det er ikke nødvendigt, at dit barn skal beslutte, hvad familien skal spise, eller hvor I skal hen på ferie.

Behold kontakt til familie og venner

Udelukkende at koncentrere sig om spiseforstyrrelsen kan forværre tilstanden og skabe mere uro i familien. Derfor er

det vigtigt, at du og resten af familien fastholder kontakten til jeres nære relationer.

Hold fast i familiens spisevaner

Når dit barn forsøger at ændre familiens spisevaner, fx for at undgå kulhydrater, kan det være et udtryk for spiseforstyrrelsens ønske om kontrol. Fortsæt de vanter madvaner, hvad angår tid, sted og menu. Lad ikke spiseforstyrrelsen styre familiens dagligdag. Lad dit barn spise i ro ved måltiderne og tal om andre emner end mad og vægt. Hvis du bliver vred eller ked af det, og du er ved at blive overvældet af dine følelser, så forlad hellere rummet.

“Det hjalp at kunne tale med en, der har forstand på, forståelse for og erfaring med spiseforstyrrelser og de udfordringer, der følger med. Det var godt, at det var én, der ikke er en del af vores familie, som har nogle konflikter pga. vores datters spiseforstyrrelse, men heller ikke er en fra ”behandlersystemet”.”

- Pårørende efter rådgivningssamtale

Spørg dit barn

Mange forældre kan være i tvivl om, hvad de må spørge ind til. Du kan sjældent gøre noget forkert, hvis du spørger nysgerrigt og omsorgsfuldt. Dit barn er ekspert på sig selv, så spørg barnet. Accepter samtidig, hvis dit barn ikke vil snakke. Vis, at du er der, hvis dit barn får lyst til at snakke senere.

Vær tålmodig

En spiseforstyrrelse kan tage lang tid. Du kan ikke forvente bedring fra den ene dag til den anden, og ikke alle faser på vejen mod at blive fri for lidelsen vil være lige hårde. Læg mærke til de små fremskridt og forsøg at være tålmodig med dit barns kamp ud af spiseforstyrrelsen.

Bevar troen

Du er en god rollemodel, når du møder dit barn med et "blidt blik". Tilbyd om muligt håb, forståelse, optimisme og kærlighed. Bevar troen på, at det kan blive godt. En spiseforstyrrelse kan godt behandles, og man kan godt blive fri af lidelsen.





SØSTER ELLER BROR HAR EN SPISEFORSTYRRELSE

Det kan være svært at have søskende med en spiseforstyrrelse. Mange søskende til en med en spiseforstyrrelse fortæller, at de holder igen med deres vanskeligheder og problemer, så de ikke belaster forældrene yderligere. Det kan også give mange svære tanker og følelser hos søskende: Hvad gør man i forhold til den berørte, og hvordan passer man på sig selv?

Som forældre eller anden pårørende er det derfor vigtigt også at lytte og give tid til de søskende, som ikke har en spiseforstyrrelse.

Det er normalt at have svære følelser

At have en søskende med en spiseforstyrrelse kan give svære og til tider konfliktfyldte følelser. Måske oplever de sorg over, at spiseforstyrrelsen har ændret på deres for-

hold. Måske oplever de stor kærlighed til og bekymring for deres søskende. Samtidig kan de måske opleve, at de er vrede og frustrerede på vedkommende over, at spiseforstyrrelsen fylder meget i jeres familieliv og måske tager tid og opmærksomhed fra dem.

Det er helt normalt at have det sådan.

Det er vigtigt at tale med nogen

Mange søskende oplever, at de står alene med deres tanker og følelser. Det er vigtigt, at de får talt med nogen om, hvordan de har det. Selvom de måske ikke kender andre i samme situation, vil de sikkert opleve det som en lettelse at dele deres tanker og følelser med en, de er fortrolig med. Det kan være en lærer, en ven eller en fra familien.

De er også meget velkomne til at kontakte vores rådgivning eller skrive til vores brevkasse. Vi taler, chatter og sms'er med mange søskende og vil også meget gerne lytte til, hvordan det er for dine børn at have en søskende med en spiseforstyrrelse.

Se vores tilbud på somenta.dk/raadgivning

Skriv tanker ned

Svære tanker og følelser kommer let til at fylde meget i ens hoved, når man har en søskende, der er syg. Men når tanker og følelser kommer ned på papir, bliver de ofte lettere at håndtere, og det kan give lidt fred i hovedet. Samtidig kan skammen ofte også blive mindre, fordi det bliver tydeligt, at det ikke bare er noget, de finder på – at det er okay, at de bliver kedede af det, og at det også påvirker dem, selvom det ikke er dem, der er syge.

Mange bruger en dagbog til at få tingene ud af hovedet, lidt ligesom en ven. En ven, de kan fortælle alt, både det gode og det svære, og som de fysisk kan lægge væk, når de lukker dagbogen igen – og derved slippe bekymringerne.

Spørg, når søskende bliver utrygge

Når ens søskende bliver ramt af en spiseforstyrrelse, giver det ofte mange spørgsmål. Skal de være bekymrede? Bliver min søskende sig selv igen? Hvad går behandlingen ud på? Hvad skal der ske med vores sommerferie? Mange bekymringer og spørgsmål opstår, fordi de mangler viden. Husk dem derfor på, at de kan spørge deres forældre. Der findes ikke forkerte spørgsmål. Vis dem, at de skal fortælle det til jer forældre, når de har brug for at blive inddraget og få mere viden.

Husk at lave ting, som gør søskende glade

Mange oplever, at stemningen i familien ændrer sig, når et barn bliver ramt af en spiseforstyrrelse. Måske føler dine andre børn, at stemningen er mere alvorlig, og at det er mindre ok at grine og have det sjovt. Den følelse er helt almindelig. Det er vigtigt, at I tillader jer selv at lave ting, som gør jer glade. Spiseforstyrrelsen må ikke komme til at fylde hele jeres liv.

Så vis, at det er ikke forkert, at dine andre børn har det sjovt og er glade, selvom deres søskende er syg. Det er endda vigtigt, at de laver noget, der optager dem, så det skal de endelig blive ved med. Hjælp dem med at holde fast i at se deres venner og lave forskellige aktiviteter, som gør dem i godt humør, selvom de er påvirket af hele situationen.

Hold fast i at være søskende

Det er helt normalt, at relationen til deres søskende ændrer sig, efter spiseforstyrrelsen er blevet en del af jeres familieliv. Måske er de i tvivl om, hvordan de skal være overfor deres søskende, og om de skal være på en anden måde end før.

Mange, som er berørt af en spiseforstyrrelse, synes, at det er rart at blive set og mødt på samme måde, som før vedkommende fik en spiseforstyrrelse. Derfor er det ofte også rart at være sammen med sine søskende på en måde, hvor man bare er søskende, og hvor sygdommen ikke fylder så meget. Hold fast i at lave de aktiviteter, som I kunne lide at lave sammen før, og fortsæt med at tale om de ting, I plejer.

Søskende må godt kræve tid og opmærksomhed

Mange oplever, at søskende træder lidt i baggrunden i familien for at skabe tid og ressourcer til den syge søskende. Og at de tilsidesætter egne behov, fordi deres forældre har fået mere at se til. Det er helt ok, at dine andre børn gerne vil lave noget sammen med dig eller bruge tid med dig alene - at de har brug for mere opmærksomhed fra dig. Det kan også være andre - måske har de bedste-forældre, en god onkel eller en kusine eller fætter, som vil blive glad for, at de kom på besøg.



GODE RÅD TIL MÅLTIDSSITUATIONEN

Hvordan kan du støtte dit barn i måltidssituationen? Det kan være en hjælp for både dig og dit barn at tænke på mad som medicin: Den er nødvendig for at blive fri af spiseforstyrrelsen, men ikke altid lige behagelig at indtage.

Accepter, at måltidet er svært

Når man er berørt af en spiseforstyrrelse, er det at spise ofte forbundet med en intens angst, bl.a. for at tage på i vægt. Før, under og efter måltidet vil den berørte derfor kæmpe med angsten og spiseforstyrrelsens regler og kritiske tanker. Prøv derfor, om du for en tid kan acceptere, at dit barn ikke er begejstret for den mad, som du har brugt tid på at tilberede, og måske ikke synes at måltidet er hyggeligt.

Måltidsstøtte før, under og efter måltidet

Vær opmærksom på, at støtte til måltidet ikke kun er, imens der spises, men i høj grad både før og efter måltidet. Tal derfor med dit barn om, hvordan du bedst kan støtte både før, under og efter måltidet. Sørg for i fællesskab, at det bliver så konkret for dig som muligt, hvornår dit barn har brug for din støtte, og hvad der er hjælpsomt, at du gør eller siger, og hvad der ikke er.

Husk, at det er dit barn, der ved allermost om, hvad der er en hjælp. Så spørg, når du er i tvivl.

Vær tydelig omkring måltidets rammer

Brug tid på at planlægge måltidet på forhånd. Tydelighed og konsekvens er vigtigt. Så vær sikker på, at I alle kender måltidets rammer og aftaler. Hvad skal der spises, hvor længe skal måltidet vare, og hvad sker der, hvis der ikke bliver spist op?

Aftal møder til løbende evaluering af madplaner og aftaler, hvor der er plads til barnets perspektiv. Hvis dit barn er i behandling, kan aftalerne med fordel indgå på behandlingsstedet. Rådfør jer med behandlingsstedet, hvis I bliver i tvivl om aftalerne.

Lav et huskekort med dit barn

Hjælp dit barn med at lave et huskekort med gode sætninger eller tanker, som kan støtte eller motivere, hvis måltidet bliver svært. Det kan fx være sætninger som: *"Maden er min medicin. At spise mad er en del af at blive fri af spiseforstyrrelsen"*, eller *"Det er normalt at spise, og kroppen har brug for mad"*.

Måske har dit barn brug for, at du under måltidet minder om eller siger de ting højt, der står på huskekortet. Husk at lave aftaler om det på forhånd.

Diskuter ikke aftaler om mad under måltidet

Indgå ikke nye aftaler om mad under selve måltidet. Vær tydelig og hold fast i de aftaler, som I allerede har lavet – det er en god måde at vise omsorg på. Alle samtaler om måltidet skal tages på god afstand tidsmæssigt af selve måltidet.

Hvis dit barn ønsker at ændre jeres aftaler, så vær rolig, men vedholdende ved fx at sige: *“Kan du huske, at vi har en aftale om ikke at diskutere madplanen, mens vi spiser?”* eller *“Du kan skrive de ting ned, som du gerne vil sige, når du er færdig med at spise, og så vil jeg rigtig gerne lytte på det, når vi har et roligt øjeblik”*.

Skab en rolig atmosfære

Måltidet kan være stressende for den berørte og også for resten af familien. Forsøg at skabe en rolig atmosfære. For mange er det beroligende og hjælpsomt, at der småsnakkes ved måltidet, også selvom vedkommende ikke selv deltager i samtalen. For nogle er baggrundsmusik en hjælp. Find gerne i fællesskab ud af, hvad der er en god atmosfære for jeres familie at indtage et måltid under.

Det er vigtigt, at du selv som pårørende er rolig under måltidet. Hvis du bliver frustreret, vred eller ked af det, og du er ved at blive overvældet af dine følelser, så forlad hellere måltidet og tag en pause.

Undgå pludselige afbrydelser som fx gæster eller opkald.

Anerkend barnets indsats

Giv støtte under måltidet. Fremhæv ikke nødvendigvis det, der bliver spist, men hold fokus på de bestræbelser, dit barn gør, og på den kamp, barnet kæmper.

Brug udtryk, der bekræfter indsatsen i den svære spisesituation fx:

- *Er det okay, at jeg siger lidt til dig om, hvad jeg ser?*
- *Jeg kan virkelig se, at du kæmper.*
- *Jeg synes, det er imponerende, at du fortsætter, selvom jeg kan se, at det er svært for dig.*

Husk samværstid efter måltidet

Hjælp dit barn til at holde sig i ro ved at have samværstid efter måltidet for at mindske sandsynligheden for kompenserende adfærd som opkastninger eller motion. Sæt jer sammen og se tv, en film, læg puslespil eller noget andet, der kan aflede spiseforstyrrelsens stemme hos dit barn, som ofte er særlig kritisk og larmende lige efter et måltid.

Husk igen at spørge dit barn, hvad der er en god støtte efter måltidet.

”Det var dejligt at kunne ”læsse af” på en, der forstod problematikkerne. Det var også dejligt at blive bekræftet i, at jeg gør det godt nok for min datter og mig selv.”

- Pårørende efter rådgivningssamtale

Evaluer måltidet

Når I evaluerer måltidet, så gør det på god tidsmæssig afstand af det. Evaluer både, når barnet lykkes med et måltid, og når måltidet er mindre vellykket.

Spørg fx dit barn, hvordan barnet lykkedes med at spise det, der var planlagt. Var det noget særligt, som var hjælpsomt? Hvad var det, barnet gjorde? Sagde barnet fx noget særligt til sig selv?

Gør det samme med et mindre vellykket måltid. Hvad gjorde måltidet særligt svært? Hvad virkede ikke? Kunne barnet bruge en anden form for støtte fra dig som forælder næste gang?

Måltidsstøtte er en svær opgave

Måltidsstøtte er selv for professionelle behandlere en meget svær opgave. Undgå derfor at tænke om dig selv, at du er mislykket med opgaven, når et måltid ikke forløber som planlagt. Du kan kun hjælpe et stykke ad vejen. I sidste ende skal dit barn selv tage maden i munden.

Vi anbefaler, at forældrene støtter sig til en fast ramme for måltider, som ikke er til forhandling. *"Du skal have det her måltid, og det holder vi os til"*. Måltidet og mængderne er ikke til forhandling.

Det er ikke altid muligt at varetage måltidsstøtte i hjemmet på egen hånd. Rådfør dig med behandlingsstedet, hvis der er brug for mere støtte til at løfte den svære opgave. I nogle tilfælde kan man også få hjælp i kommunen.

Vær et godt eksempel

Vær et godt eksempel i forhold til dine egne madvaner: spis godt og varieret. Øv dig i at forholde dig så afslappet til din egen krop og spisning som muligt. Undgå slankekure og kommentarer i forhold til din egen spisning og vægt som *”Nu har jeg vist igen spist for meget”* eller *”Jeg skal vist holde igen med søde sager”*.





GUIDE TIL HJÆLP OG BEHANDLING

Vi bliver dagligt spurgt, hvordan man kan få hjælp og behandling til en spiseforstyrrelse. Her kan du læse om mulighederne for behandling i offentligt og privat regi og hos os.

Praktiserende læge

Hvis dit barn skal i behandling for en spiseforstyrrelse, er første skridt at tale med jeres praktiserende læge. Mange kontakter os inden lægesamtalen for at blive afklaret om, hvad der er vigtigt at få sagt. Vi ved, at det ofte er et stort skridt at søge hjælp, og derfor anbefaler vi, at I forbereder jer.

Alt efter barnets alder anbefaler vi, at barnet tager en veninde, ven, kæreste eller forælder med som støtte. En ekstra person kan hjælpe med at få fortalt, hvad der er vigtigt, men også lytte og huske, hvis der bagefter bliver tvivl om, hvad lægen har sagt.

Når et barn er 15 år eller ældre, kan barnet godt gå til lægen uden sine forældre, men barnet skal være opmærksom på, at lægen som udgangspunkt ikke har tavshedspligt overfor forældrene. Hvis det er over 18 år, har lægen tavshedspligt og må derfor ikke give oplysninger videre uden samtykke.

Henvisning til udredning

Hvis barnets læge vurderer, at der er tale om en spiseforstyrrelse, eller der er brug for yderligere udredning, sender lægen en henvisning til psykiatrien. Hvis udvalget vurderer, at udredning i psykiatrien er det rette, sender udvalget henvisningen videre dertil.

Fra det tidspunkt, lægen sender henvisningen, har dit barn ret til at blive udredt indenfor 30 dage. Hvis det ikke kan nås inden 30 dage, kan dit barn blive udredt på et privat behandlingssted betalt af det offentlige. Det hedder **udredningsretten**.

Undersøgelse af forstyrrelsens sværhedsgrad

I psykiatrien bliver I/dit barn indkaldt til en forsamtale med en behandler. Formålet med forsamlingen er at afklare symptomerne på spiseforstyrrelsen og dens sværhedsgrad. Til forsamlingen spørges der blandt andet ind til mad, krop og vægt og kompenserende handlinger såsom overtræning, underspising, selvfremkaldte opkastninger samt motivation for forandring og behandling.

Forsamtalen gennemgås efterfølgende af den ansvarlige overlæge, og hvis der er tale om en spiseforstyrrelse, stiller overlægen en diagnose og indkalder til en samtale, hvor der i samråd med jer/dit barn laves en behandlingsplan.

Herfra må der højst gå to måneder, før dit barn bliver tilbudt behandling. Hvis det offentlige ikke kan leve op til tidsfristen, og overlægen vurderer, at sygdommen forværres i ventetiden, har dit barn ret til behandling i privat regi betalt af det offentlige. Det hedder **behandlingsretten**.

Diagnose

Det er vigtigt, at dit barn får hjælp til at italesætte sine egne vanskeligheder og udfordringer i forhold til en eventuel diagnose. Et barns indsigt og erkendelser i egne vanskeligheder afhænger naturligvis af dets alder og modenhed.

Vi ved, at børn er meget forskellige. En diagnose er alene et arbejdsværktøj, som kan være med til at sikre den bedste udredning og den mest målrettede og effektive støtte og behandling. Det er væsentligt at huske på, at diagnoser alene er arbejdsmodeller, baseret på symptomer, og en diagnose er således ikke en beskrivelse af dit barn.

Dit barn er ikke en diagnose, men et barn med forskellige behov og sårbarheder.

Behandling

En spiseforstyrrelse behandles oftest ambulant. Det betyder, at dit barn ikke bliver indlagt, men at barnet møder op til sine behandlingsaftaler et par gange om ugen, og at I i øvrigt selv klarer hverdagen. Medmindre der er tale om ambulant dagbehandling, undgår dit barn større afbræk fra skole, uddannelse, venner og arbejde.

Når dit barn starter i behandling, bliver der lavet en behandlingsplan med aftaler og mål for forløbet. Behandlingen varetages af et tværfagligt team og indeholder

forskellige elementer, fx psykoterapi, kropsterapi, diæti-
stvejledning, medicin, vægtkontrol og ved behandling af
børn og unge ofte familieterapi.

I svære tilfælde eller perioder foregår behandling af spise-
forstyrrelser ved dag- eller døgnindlæggelse, og her er mål-
tidstræning og måltidsstøtte ofte en del af behandlingen.



Samtaleterapi

Lægen kan også vurdere, at symptomerne på spisefor-
styrrelsen ikke er så alvorlige, at det kræver yderligere
udredning eller psykiatrisk behandling. Er det tilfældet, kan
I henvende jer hos en privatpraktiserende psykoterapeut

MPF (medlem af Dansk Psykoterapeutforening) eller psykolog, hvor man selv skal betale for samtaleterapi.

Vi bliver ofte spurgt, om vi kan anbefale behandlere, men det har vi desværre ikke mulighed for. I stedet opfordrer vi til, at I kontakter to eller tre forskellige behandlere for at høre om deres erfaringer med behandling af spiseforstyrrelser og på den baggrund beslutter, hvem I vil gå hos.

På psykologeridanmark.dk og psykoterapeutforeningen.dk kan I søge efter behandlere med speciale i spiseforstyrrelser i nærheden af jer.

Tilskud

Spiseforstyrrelser udløser ikke i sig selv henvisning og tilskud til en psykolog. Hvis der også er andre problematikker til stede, fx depression, angst eller selvmordsforsøg, kan der henvises på dette. Pårørende til alvorligt psykisk syge kan få tilskud til psykologhjælp gennem henvisning fra egen læge.

Vær opmærksom på, at nogle kommuner tilbyder gratis psykologhjælp til unge, og at personer med en sundhedsforsikring (fx gennem ens arbejde) ofte kan få tilskud til psykolog.

Tilbage til praktiserende læge

Ved manglende forbedring eller ved forværring af symptomer anbefaler vi altid at gå til egen praktiserende læge igen. Er dit barn utryg ved sin læge eller ikke oplever, at lægen lytter, kan alle over 15 år selv skifte læge via borger.dk. Det koster 215 kr. (2022) at skifte læge.



UDREDNINGS- OG BEHANDLINGSRETTIGHEDER

Her kan du læse om de rettigheder, der gælder i forbindelse med psykiske lidelser, der kræver behandling i psykiatrien.

En udredning har til sigte at finde ud af, hvorvidt barnets problem er behandlingskrævende og i givet fald også, hvilken behandling der skal iværksættes og hvorhenne.

Udredningsret betyder, at alle patienter med en henvisning fra egen læge har ret til **inden for 30 dage** at blive undersøgt for, om de har en psykisk lidelse som fx en spiseforstyrrelse. Hvis ikke denne udredning kan tilbydes af sygehuset, har man ret til at få lagt en plan for et videre udredningsforløb, hvor sygehuset skal undersøge, om der er et andet sygehus – et såkaldt samarbejds-sygehus, som kan udrede én inden for 30 dage.

Et samarbejdssygehus er et sygehus, som din bopælsregion samarbejder med og normalt benytter. Det kan både være et offentligt og et privat sygehus. Det er din bopælsregion, der ifølge loven skal forsøge at få patienten udredt inden 30 dage på et samarbejdssygehus.

Hvis hverken sygehuset eller et samarbejdssygehuset kan udrede dit barn inden for 30 dage, har man ret til udvidet frit sygehusvalg til udredning. Dette betyder, at man kan vælge at blive udredt på et privat sygehus – et såkaldt aftalesygehus.

Behandlingsret betyder, at der højst må gå **to måneder** fra en person er blevet udredt, til der tilbydes behandling. Hvis det offentlige ikke kan tilbyde behandling inden for denne tidsramme, har man ret til behandling i privat regi, betalt af det offentlige.

“Det var rigtig rart at blive lyttet til, taget alvorligt og få en fornemmelse af, at det vi gør for vores søn, er det rigtige lige p.t.”

- Pårørende efter rådgivningssamtale



MENS I VENTER PÅ UDREDNING OG BEHANDLING

Mange forældre kontakter os, mens de venter på, at deres barn skal udredes eller starte i behandling for en spiseforstyrrelse. Det er en svær tid, hvor man som forældre kan være i tvivl om, hvad man skal gøre.

Skab tryghed og ro

Hav fokus på at skabe mest mulig ro og tryghed omkring dit barn. Fordi I har truffet beslutning om behandling, er spiseforstyrrelsen under stort pres, og I vil måske derfor opleve flere konflikter. Det er spiseforstyrrelsens reaktion på, at I har taget et vigtigt skridt, der går imod dens regler.

Berolig dit barn, som måske er bange for, hvad der kommer til at ske: *"Vi skal nok komme godt igennem det her sammen. Vi forlader dig ikke"*. Vær opmærksom på, at du selv får tøjlet dine bekymringer. Det er svært at berolige dit barn, hvis du selv er bange. Prøv at finde ro i, at I er på rette vej.

Prøv at forstå spiseforstyrrelsen

Spiseforstyrrelsen har inviteret sig ind i dit barns liv af en grund. Dit barn vil formentlig opleve, at spiseforstyrrelsen er til stor hjælp, og udsigten til at starte i behandling kan derfor være skræmmende. Prøv at forstå det indre kaos, som dit barn oplever, frem for at engagere dig i en ydre kontrol af mad og vægt.

Stil nysgerrige, omsorgsfulde og medfølede spørgsmål, og prøv at forstå spiseforstyrrelsens væsen. Lige nu er tiden ikke til at stille krav til måltider og varieret kost. Lad dit barn spise det, han eller hun er tryk ved, men prøv samtidig at fastholde familiens normale spisevaner.

Husk at skelne mellem barn og spiseforstyrrelse

Hjælp dig selv og dit barn ved at skelne mellem dit barn og spiseforstyrrelsen. Øv dig i at tale om spiseforstyrrelsen i tredje person eller find et andet navn, som I synes fungerer bedre for jer: *"Vi venter på at få hjælp, så spiseforstyrrelsen kan komme ud af vores liv"*.

Når du oplever vrede og afvisning fra dit barn, så mind dig selv om, at det ofte er, fordi du er kommet i konflikt med spiseforstyrrelsen.

Når du selv oplever at være frustreret og vred, er det også oftest spiseforstyrrelsen, som dine følelser er rettet mod – ikke dit barn.

Hvordan kan du prioritere din energi?

Selvom det for nogle er en stor lettelse, når deres barn endelig starter i behandling, så ved vi også, at det er krævende for hele familien at være i behandling for en

spiseforstyrrelse. Det kommer til at tage det meste af jeres tid og energi det næste stykke tid. Vores erfaring er, at det er vigtigt, at der er ro og overskud.

Vi anbefaler derfor, at I lige nu ikke engagerer jer i andre større 'projekter'. Tal med din arbejdsplads om jeres nuværende situation. Måske har du eller din partner brug for at blive sygemeldt eller tage orlov i en periode, hvis jeres barn er helt eller delvist hjemme fra skole.

Kontakt lægen

Vi anbefaler ikke, at du selv kontrolvejer dit barn. Er du bekymret for dit barns fysiske helbred, anbefaler vi i stedet, at du laver faste aftaler med jeres praktiserende læge, indtil behandlingen er igangsat. Husk også, at I kan henvende jer til psykiatrisk akutmodtagelse døgnet rundt.

"Det er ret nyt, at min datter har en spiseforstyrrelse. Jeg er stadig i choktilstand over det. Det hjalp at høre, at jeg gør det godt, at min datter lyder til at være godt på vej, og at nogle kan komme sig over denne lidelse."

- Pårørende efter rådgivningssamtale

Tal med andre om din situation

Det er vigtigt, at du har nogen at tale med. Når du selv får hjælp og støtte, kan du bedre være der for dit barn. Bed fx en fortrolig om, at I taler sammen regelmæssigt.

Du er også velkommen til at gøre brug af vores rådgiv-

ning og andre støttende tilbud til pårørende, når du har mulighed for at tage en pause. Mange forældre ringer i perioder ofte til os og tænker os ind som en livline eller et pusterum i hverdagen.

Bevar håbet

Bevar håbet og troen på, at I som familie vil komme godt igennem det. Det varer ikke evigt. Spiseforstyrrelsen er flyttet ind i jeres liv og udøver lige nu magt over jeres barn og jeres familie – men heldigvis kan den flytte ud igen. *”Det her skal vi nok klare sammen. Der er kommet en spiseforstyrrelse ind i vores liv, og det får vi hjælp til”.*





FÅ STØTTE, HJÆLP OG VIDEN SOM PÅRØRENDE

Somenta har forskellige tilbud til pårørende. Her kan du se nogle korte beskrivelser af dem. På vores hjemmeside somenta.dk kan du finde mere information og booke tid til et af vores tilbud.

Seminar for pårørende

Vores seminarer er et tilbud til dig, som er pårørende til et menneske med anoreksi, bulimi eller en atypisk spiseforstyrrelse. Du møder ligesindede og får konkrete redskaber til at håndtere rollen som pårørende.

Vi fokuserer på, hvordan du som pårørende kan være den bedste støtte for den berørte i kampen mod spiseforstyrrelsen. Du vil blive præsenteret for konkrete og brugbare redskaber til at tackle hverdagen og stifte bekendtskab

med forskellige tilgange, der kan ruste dig bedre i rollen som pårørende.

"Seminaret har betydet meget for min datter og mig, fordi jeg har fået redskaber til at støtte hende. Redskaber, der har betydet store og meget positive ændringer i forhold til spiseforstyrrelsen. Jeg tror faktisk, at hendes behandlingsforløb i psykiatrien kunne have været kortere, hvis jeg havde været på seminaret noget tidligere."

- Mor til 15-årig datter med anoreksi og tidligere deltagere på seminaret

Coaching for pårørende

Coaching er et tilbud til dig, der er pårørende til en person, der kæmper med en spiseforstyrrelse.

Det kan være hårdt at være pårørende, og nogle gange kan det som pårørende være svært at vide, hvad du kan og skal stille op. Coaching kan hjælpe dig med at finde indre ressourcer frem samt få lagt nogle strategier til, hvordan du som pårørende passer på dig selv. Coaching kan hjælpe til at få skabt mere energi og overskud, så du kan yde optimalt og stadig leve dit eget liv.

Personlig samtale

Få en personlig og fortrolig rådgivningssamtale med en af vores frivillige rådgivere. Vi har rådgivninger i København, Næstved, Odense, Aarhus og Aalborg, hvor du kan møde fysisk op. Hvis du bor langt fra en rådgivning, kan du i stedet booke tid til en videorådgivning.

”Rådgiveren var god til at lytte til mig og forstå min situation og samtidig give rige råd og vejledning til, hvad jeg selv kan gøre ved det. Hun gav mig en tro på, at det nok skal blive bedre.”

- Bruger af den personlige rådgivning.

Rådgivningen

Vi tilbyder mange forskellige former for rådgivning. Du kan ringe til vores telefonrådgivning på 7010 1818, chatte, sms’er eller skrive til vores brevkasse.

Du finder vores rådgivningstilbud og åbningstider på:
somenta.dk/raadgivning

KÆRE SPISEFORSTYRRELSE

Vi har levet sammen længe.
Det føles som om, jeg har
kendt dig altid.

Du har givet mig rolige
stunder og stabilitet.

Du har givet mig et holde-
punkt, hvor tiden stod på
kamp og angstfulde nætter.
Men du har også råbt, skreget
og skældt mig ud.
Fordi jeg er den, jeg er.

Du har stirret vredt, når jeg
trådte ved siden af.
Snerret, når jeg var bange i
stedet for modig.
Råbt, at den rigtige måde ikke
er min måde.

I dine øjne var jeg ofte forkert.

Måske er det ikke din skyld!!

Måske har du bare:
Slugt fars vrede og hån
Spist mors behov for at være
den lille.

Måske har du bare:
Tygget på mobbende folkeskole-
kommentarer, der gjorde mig
forkert.

Måske har du i misforstået hen-
syntagen passet på mig med
blødt klistret chokolade.
Og bange ord
Tanker om at være som de
andre
I stedet for mig.

Det er ok nu,
Det var som det var.
Du gjorde dit bedste.
Det er min tur nu.
Jeg tager over.

Sætter dig fri.

Jeg kan passe på mig selv
Jeg har kærlighed
Jeg har ører, der kan lytte
Ben, der kan gå
Jeg kan sige ja.
Jeg kan sige nej.

Det er mit liv.

*Digt af Dina, som har været i
behandling for BED i Somenta*

Somenta

Krumtappen 2, 5. sal
2500 Valby
somenta.dk

Rådgivning 7010 1818
Sekretariat 3536 4913
info@somenta.dk

 somenta