




## Hvad sker der i familien, når spiseforstyrrelsen flytter ind?

*Dorte Nielsen, næstformand i PS.  
Mor til datter med anoreksi og selvskadende adfærd.  
Specialiseret bostøtte for unge med spiseforstyrrelser m.m.*



17-03-2011 PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede 1



## Pårørende en ressource

- Mit mål er at give større forståelse for dét at være pårørende.
- Anerkendelse af pårørende som en ressource
- Minde om, at pårørende har behov for støtte/supervision
- Give HÅB.  
Der findes en vej til livet og livsglæden!

17-03-2011 PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede 2



- Mor til 3. Søn 23 år, datter 21 år, søn 16 år
- Uddannet i økonomi og markedsføring
- Arbejder i dag i PS og specialiseret bostøtte til unge med spiseforstyrrelse. Efteruddannet.
- "Mesterlære" i livets skole med psykiske lidelser



17-03-2011 PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede 3

Kristina årgang 1989  
Foto august 2010



Sårbarhed er helt naturligt - man kan ikke se det...

17-03-2011 PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede 4




## PS LANDSFORENING

»Her handler det først og fremmest om at støtte dig - DIG som er pårørende til en spiseforstyrret«



Jeg har selv oplevet, hvad det vil sige at være pårørende. Min datter led i mere end 20 år af spiseforstyrrelse. Men da hun endelig fik den hjælp, hun havde behov for, fandt hun vejen ud af lidelsen.

17-03-2011 PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede 5



## Arbejdet i PS

- Kørt knap 60 støttegrupper rundt i landet. satspuljemidler, socialministeriet
- gratis tlf. rådgivning hver tirsdag kl. 13-17 på 86181182. Også for ikke-medlemmer
- over 1000 henvendelser pr. måned (primært telefon og mailkontakter)
- Politisk arbejde

17-03-2011 PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede 6

## Arbejdet i PS



- Ca. 80% af henvendelserne går på at støtte og rådgive de pårørende, så de bliver bedre til at bakke op omkring den behandling, der er iværksat for den spiseforstyrrede.
- Få skabt en større forståelse for reaktioner fra den spiseforstyrrede.
- Gøre de pårørende i stand til at sætte grænser og passe på sig selv.
- Møder med samarbejdspartnere (sygehus, behandlingssted, regioner og kommune)
- Rådgivning til sundhedsplejersker, lærer m.m.

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

7

## Arbejdet i PS



- Ca. 20% af tiden bruges på at støtte de pårørende og de spiseforstyrrede, der får alt for dårlig behandlingstilbud, sagsbehandling og rådgivning

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

8

## Arbejdet i PS



- PS arbejder hårdt for at bygge broer
- Vi tror på, at samarbejde og dialog er nøgleord, hvis vi skal løfte opgaven med en god og anstændig indsats/tilbud til de spiseforstyrrede og deres pårørende.

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

9

## Arbejdet i PS



- Vi har en lang række af samarbejdspartnere
- kommuner og regioner
- behandlingssteder
- bosteder
- Dansk Selskab for Spiseforstyrrelser
- girtalk
- DE9 Region Midtjylland
- Finn Skårderud, norsk psykiater og prof., forfatter
- Nordisk selskab for spiseforstyrrelser
- Bryan Lask, engelsk. Psykiater. Int. Kongres London
- Det Sociale Netværk v/Poul Nyrup Rasmussen

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

10

## At være pårørende



## Alvorlig sygdom rammer pårørende



17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

12

## Alvorlig sygdom rammer pårørende



- Spiseforstyrrelse har den højeste dødelighed indenfor psykiske lidelser
- Spiseforstyrrelser er meget kompleks
- Spiseforstyrrelser er ofte langvarige
- Man kan blive rask og velfungerende

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

13

## Alvorlig sygdom rammer pårørende



- Jo tættere på – des større belastning
- Jo mere indgribende/nær i hverdagen – des større belastning
- Mad og måltider er en grundlæggende del af hverdagen og fællesskabet
- Derfor rammes pårørende til personer med spiseforstyrrelser ekstra hårdt

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

14



Relationerne - FØR:  
80 % af følelserne i hverdagen bestod af:

intiativ  
spontanitet  
håb  
Sammenhold

hjælpe hinanden  
fællesskab  
samling til måltider  
Hygge  
Glæde

Kærlige drillerier  
hyggesnak  
Kærlighed  
afslapning  
Fælles aktivitet



Stærke følelser i spil  
- hele tiden og så igen...

Dyb kærlighed  
Håb  
Vrede  
Fortvivlelse  
Udmattelse  
Dårlig samvittighed  
Svigt  
Skyld & skam  
Afmagt  
Bange for at miste  
"Forbudte tanker"

## At være pårørende



„En ubeskrivelig følelse af afmagt og fortvivlelse rammer familien, når hverdagen med en spiseforstyrret træder i karakter..“



17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

17

## Støttegrupper



- Fast gruppe, 8-12 deltagere
- Starter op når der er 8 i et område
- Gratis deltagelse. Finansieret af Velfærdsministeriet
- Medlemskab i PS kr. 200,- årligt
- Mødes 12 gange med fast gruppeleder
- 2 gange mulighed for ekstern foredragsholder

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

18



17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

19



17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

20

## Når spiseforstyrrelsen flytter ind



- De første signaler - Den første snak
- Mødet med egen læge
- Henvielse til amb. – endelig hjælp, eller?
- Selvmordstanker
- Kostplanen – kontrol og pres
- Da mor forsvandt - Mor blev "behandlet"
- Indlæggelse uden mor

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

21

## Når spiseforstyrrelsen flytter ind



- Savnede mor i de kritiske faser
- Indkøb og måltiderne
- Tavsheden og manglende opmærksomhed fra familie og venner
- Parforholdet under pres
- Under pres, depression
- Orkede ikke aktiviteter

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

22

## Når spiseforstyrrelsen flytter ind



- Søskenes påvirkning
- Magtesløsheden
- Had og vrede
- Kampen for den rette behandling
- Sonde med tvang?
- Angsten for at miste
- Støttegruppe i PS

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

23

## At være pårørende



- Bak op om behandling. Stil krav
- Læs om spiseforstyrrelse
- Sæt grænser og vær tro mod dig selv
- Hav ikke skyldfølelse
- Husk dig selv og dine øvrige relationer
- Undgå tvang og trusler

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

24

## Ubetinget kærlighed



- Vis respekt for den som lider
- Accepter at han/hun har det svært
- Lyt uden fordomme
- Prøv at forstå og anerkend – også selvom du ikke forstår
- Hold fast i din virkelighed. Vær ærlig.
- Hold fast i dine grænser/sæt grænser
- Udvis tålmodighed
- Hold fast i HÅBET

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

25

## Hold fast i det normale....



- ”Hvad ville jeg har sagt/gjort/accepteret, hvis ikke hun/han var syg?”

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

26

## 100% cirklen (af Kirsten Kallesøe)

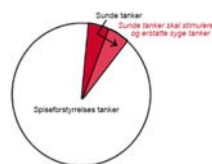


17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

27

## 100% cirklen (af Kirsten Kallesøe)



- Styrk alle de positive interesser
- Lav fotoalbum med gode minder
- Fortæl familiehistorier eller gode oplevelser

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

28

## En hjælpende hånd i nøden....



”Jeg skal være sikker på, at den hånd jeg griber ud efter kan trække mig op – ellers tør jeg ikke gribe ud efter den, fordi jeg ellers er bange for at trække andre med ned i det sorte hul”



17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

29

## At være pårørende...

**Elsk mig mest  
når jeg fortjener  
det mindst, for da  
behøver jeg det mest...**



17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

30

## Ting tager tid ...



Tålmod er en dyd!

Pas på dig selv

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

31

PS – husk livsglæden



17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

32

## Værd at læse ....



- *Lige om lidt...* af Kirsten Kallese
- *Pårørende, råd og vejledning til pårørende af Jes Gerlach*
- *Anoreksi og bulimi. Inspiration til modstand af Richard Maisel m.fl.*
- *Fråds og faste. Spiseforstyrrelser i klinisk og kulturel belysning af Susanne Lunn, Kristian Rokkedal og Bent Rosenbaum*
- *Skills-based Learning for Caring for at Loved One with an Eating Disorder af Janet Treasure*
- *The Parent's Guide to Eating Disorders af Marcia Herrin and Nancy Matusmoto*
- *Stærk/svag af Finn Skårderup*
- *Spiseforstyrrelsens hemmelige sprog af Peggy Claude-Pierre*
- *Pårørende – en ressurs. Helsedirektoratet i Norge*
- *Familedynamikken "Hvad sker der i familien, når en spiseforstyrrelse træder i karakter?" af PS ligger på hjemmesiden [www.pslandsforening.dk](http://www.pslandsforening.dk)*
- *Pårørende politik i Region Midtjylland*
- *Kampen mod kroppen, Per Straarup Søndergaard*

17-03-2011

PS LANDSFORENING  
Pårørende til Spiseforstyrrede

33