

Spørgsmål & svar

- [Hvordan bevarer man som pårørende sin livsglæde og livskvalitet?](#)
- [Hvad stiller man op med sin "ulovlige" tanke om og forbudte følelser i forhold til sin datter/søn/ægtefælle/ven/veninde?](#)
- [Hvordan passer man på sig selv?](#)
[Mærker og opfylder egne behov - husker at leve sit eget liv?](#)
[Hvad gør man, når man mærker symptomer på egen krop?](#)
- [Kan hypnose måske hjælpe den lidende?](#)
- [Hvordan bevarer man håbet - både for sig selv og den lidende?](#)
- [Hvordan forholder man sig og støtter søskende/andre børn i familien?](#)
- [Hvilke behandlingsformer og -steder findes?](#)
[Hvordan fungere de og er der nogle erfaringer med de forskellige steder?](#)
- [Hvordan motivere man den lidende til at få det bedre - til at ville livet?](#)
- [Hvordan forholder man sig til at den lidende skal "tage ansvar for sit eget liv" - hvordan finder man balance i at give omsorg og ansvar til den lidende?](#)
[Hvor lang skal man gå i forhold til at tage specielle hensyn?](#)
- [Påvirkning af familie livet samt forhold til at tage specielle hensyn?](#)
- [Hvordan tydeliggøre man Hvad/hvem det er der taler - er det sygdommen eller personen?](#)
[Hvordan holdes der fokus på det positive frem for det negative?](#)
- [Hvordan skelner man mellem, hvad der er pubertetsadfærd og hvad der høre sygdommen til?](#)
- [Hvad stiller man op med sin egen tvivl om den lidendes behandling?](#)
- [Hvem kan hjælpe/ikke hjælpe.. "lyt ikke til udenforstående"](#)
- [Afsluttende tanke fra mig](#)

Hvordan bevarer man som pårørende sin livsglæde og livskvalitet?

Det er vigtigt at lære at sætte grænser, for derved viser du/I, hvor langt I vil gå. Bliver du inviteret ud, så tag imod det, selvom den spiseforstyrrede så skal være alene i den tid. Sådan er det ude i det pulveriserende liv, og det skal hun lære, så længe hun (spiseforstyrrelsesdelen) kan styre dig/jer, vil hun (den) gøre det og igen og igen prøve jer af, om I nu også er der, og om hun (spiseforstyrrelsen) kan stole på jer.

Det kan give meget skyldfølelse at sige fra, men hvis I skal støtte hende og vise hende respekt, er det nødvendigt at få noget andet inspiration og livskvalitet ind, ellers dør I psykisk, brænder ud og alt føles uoverskueligt. Der vil opstå Tanker og følelser som fx træthed, jeg orker ikke i dag, har ingen overskud, er trist, jeg kan ikke rumme mere, der er ikke noget at glæde sig til. Det kan undgås, hvis energidepoterne fyldes op af alt muligt andet end sygdom. Det er pigen, som har valgt spiseforstyrrelsen, bliv ikke med skyldig.

Husk det er hendes liv, og hun skal selv kæmpe sig ud af det. Husk at det kan blive hendes problem, at du ikke kan tackle dit eget liv, dermed vil hun tackle dit liv også, men det skal hun ikke, det skal du bl.a. ved at gøre noget, som er godt for dig, og som du tidligere har holdt af. Snak med andre venner om dine problemer og frustrationer ikke hendes. Det er dig, der har brug for luft for at kunne overskue situationerne derhjemme, hvis andre ikke kan magte det du siger, er det deres eget problem at sige fra, ikke dit. At du går i byen og gør noget som er godt for dig er ikke lig med at du ikke elsker og holder af den spiseforstyrrede, tværtimod, tager du vare på dig selv for at bevare overskuddet til når den som lider har brug for dig

Hvad stiller man op med sin "ulovlige" tanke om og forbudte følelse i forhold til sin datter/ægtefælle?

Husk at skam og skyld ikke fører til noget særligt konstruktivt, et eller andet har udviklet sig i en forkert retning og den sensitive følsomme har udviklet en spiseforstyrrelse. Hvis du udtrykker skam, vil hun prøve at hjælpe dig til at fjerne den, det skal hun ikke, hun har rigeligt i at lære at tackle sin egen situation.

Du skal derimod også have støtte og hjælp til at komme ud med frustrationerne, det er ok at blive rasende, men lad det ikke gå ud over den spiseforstyrrede, hun kan ikke gøre for, at du ikke kan tackle situationen. I stedet for skal du være tydelig, klar og kontant i dine svar, krav og evt. hus regler. Bliver I uenige om en konflikt, er det vigtigt, at du holder på din ret, OGSÅ selvom at hun bliver dårligere.

Desuden skal du opsøge den hjælp du har brug for, hvor du kan komme af med og vise magtesløshed, håbløshed, opgivehed, frustrationer og følelsen af at blive kvalt i hendes spiseforstyrrelse. Hun vil prøve at manipulere, styre og reagere til det går efter hendes syge side, og det skal hun ikke. Det er vigtigt, at du også udvikler dig og ikke bliver dræbt og opslugt af sygdom og at blive opslugt af sygdom, spiseforstyrrelsens adfærd kan være det der vil få dig til at hade, ønske hende langt væk, at ligefrem føle dig befriet, når du går på arbejde, det der hjemme bliver mere og mere dræbende. Derfor læs, snak med en som viser dig tillid og forståelse, evt. en professionel behandler. Gør ting, der giver dig mod på livet. Husk det er din datter/søn/kæreste/veninde... der har spiseforstyrrelsen ikke dig.

Hvordan passer man på sig selv?

Mærker og opfylder egne behov - husker at leve sit eget liv? Hvad gør man, når man mærker symptomer på egen krop?

Skal en anden påføre dig smerte? Nej vel, skal man selv blive syg, fordi et familiemedlem er i krise? Er du i stand til at give kærlighed og omsorg, hvis du selv er udbrændt og stresset? Hvad kunne tænkes du selv havde brug for, hvis det var dig, som ingen selvtillid og selvværd havde, men kun en negativ stemme som fortæller dig, at uanset hvad du gør, er du ikke god nok?

Du ville have brug for kærlighed, tillid, omsorg, faste rammer, enkelte regler – det giver tryghed, og en som kunne hjælpe og støtte dig i troen på, at det kan lykkes at vende tilbage til den glade livgivende pige igen. Den spiseforstyrrede har ingen tro, vil gerne tro, men når spiseforstyrrelsen har magten, vil den konstant prøve at få endnu mere magt og blive endnu stærkere.

Derfor må du, som den raske handle som den raske. Det vil sige at gøre ting, du altid har gjort. Få bearbejdet de fysiske og psykiske symptomer på smerte. Gør ting, du normalt er glad for. Få masse af frisk luft – naturen er en god helbreder og god balsam for sjælen. Du må selvfølgelig også tjekke af hos lægen at de fysiske symptomer ikke kommer andets steds fra, som fx en egentlig sygdom. Ikke alt er pga. at en nært stående har en spiseforstyrrelse

Kan hypnose måske hjælpe den lidende?

Det kan kun den spiseforstyrrede vide. Det kan måske være en lede tråd til at komme videre, men den spiseforstyrrede skal selv gøre arbejdet. Derfor er det også så svært, når behandler og andre vil prøve at stoppe dem ned i de der til indrettet kasser. Vi er ikke ens, og når de selv skal finde frem til lige netop det, de gerne vil med livet, ja så nytter det ikke noget at prøve at helbrede kollektivt og ens med de færdige pudsede firkantede kasser.

Derfor er det så svært at finde løsningen på, hvad der gør, at det er så nødvendigt at have kontrol over maden og vægten, ud over at man godt ved, at det indre er i totalt kaos. Der findes ikke en behandling i dag, som er den endegyldige og rigtige. Dermed vil det også sige, at der næsten er lige så mange løsninger som spiseforstyrrede, dog ved man, at tvang/belønning kun sjældent har en effektiv virkning på andet end overlevelse.

Der ses ofte tilbagefald. Erfaringen viser at kombineret terapi med kropsterapi, adfærd/miljø terapi, en diæt og gensidig tillid gerne skal være til stede for en effektiv behandling. Har man en stabil alliance, har man mange muligheder for at bygge noget konstruktivt op. Desuden kan der være nogen, som møder manden i sit liv, finder en niche, hvor der er plads til dem, og nogen som værdsætter dem som mennesker uden at vide, hvorfor lige netop at denne specielle kombination har været gavnlige.

Min personlige holdning er den, at alt for mange prøver at hive gulvtæppet og hele sikkerhedsnettet væk under den spiseforstyrrede, INDEN de når at få nogle redskaber til at tackle krisen med, og så skal det gå galt. Tænk engang på at man i årevis kun har haft et eneste område som der var fuldstændig kontrol over, og det er mad og vægt.

Hvis andre fjerner din eneste kontrol uden i at hjælpe dig med værktøjer og redskaber til at tackle det indre kaos med. Vil oplevelsen være at være ingenting. Ingen identitet og ingen selvværd, du kan ikke redde hele verden og bliver aldrig perfekt nok til at leve, og det sidste du har, nemlig kontrollen over maden, har de også taget. Hvad er så udvejen? Andre

destruktive handlinger eller anden diagnose? Brug tid på at finde en terapeut som du føler viser interesse. En som forstår at skabe tillid og alliance med den spiseforstyrrede.

Faktisk viser undersøgelser at teknikken kun er ca. 15 % af 100, men snare erfaringer med metoder, terapeutiskforhold og uden for behandlingssituationen som er langt vigtigere faktorer. Sidst spiller forventninger noget ind godt/dårlig ryg ect.

Hvordan bevarer man håbet - både for sig selv og den lidende?

Ved at leve så normalt som muligt og gøre ting, som du har brug for uden hende. Undgå at falde i når hun forsøger at tjekke, om du nu også er til at stole på. Om du virkelig vil støtte hende, husk på at hun måske er blevet svigtet før, når hun oplever at måttet kæmpe mod dem, som vil fede hende op og ikke gøre andet. Dette giver magt kamp til stregen. TRO MIG, DEN SPISEFORSTYRREDE ER LANGT DEN STÆRKESTE, så glem at en behandler så kan sejre ved at anvende sin magt.

Det skal være samarbejde. En spiseforstyrrede vil som regel møde terapeuten med mistro, derfor kan fælles udforskning være en vigtig metode/start. Brug ikke ordene "Du ser vel nok godt ud, det klæder dig at du har taget lidt på, hvor er det dejligt at du er begyndt at spise lidt." Ordet "At være normal", kan betyde for hende at hun da ingenting er, så heller beholde anoreksien. Normal er ingenting, der er = jeg dør. (Når hun ingen identitet og selvværd har, kan hun ikke identificere sig med at være normal derfor bliver det et skældsord) Mange spiseforstyrrede ved hvad det vil at være normal, de oplever at normal er at være fed og de to ting hænger ikke sammen.

Udtagelser som overstående vil altid skabe magtkampe og splid, herefter tager det meget tid at genvinde tilliden. Fortæl hende, at du vil kæmpe sammen med hende at du ved, at I sammen er stærkere end det negative sind (tanker). Når hun begynder at få fat, vil det blive mere og mere hende, som kæmper og suger til sig af sejrene, men husk også at går det fremad, vil anoreksien storme frem og tvinge hende til at give efter, da anoreksien ikke vil tabe, derfor ses ofte, i starten, 1 skridt frem og to tilbage, senere vil det blive 2 skridt frem og en tilbage, det tager tid, meget tid.

Anoreksi er ikke en sygdom, for var det det, kunne det behandles med medicin og/eller operation. Nej det er ikke et spørgsmål om at behandle sygdommen, men være med til at give hende mulighed for at handle/tænke/reagerer anderledes. Husk det er ikke noget indgreb men et spørgsmål om indsigt. Det er ikke anoreksien, som er problemet, anoreksien er blevet løsningen på problemet. Problemet kan på den anden side være at man som spiseforstyrrede ikke kan se man har et problem, men til gengæld mener at hvis omgivelserne mener at pigen har et problem er det omgivelserne har et problem som de så må løse selv. Jeg fejler ikke noget..

Hvordan forholder man sig og støtter søskende/andre børn i familien?

Ved ikke at glemme dem, de skal også have opmærksomhed og meget plads. Der skal være tid til at gøre ting sammen med dem. En søskende, der er sensitiv, kan ligeledes udvikle spiseforstyrrelse, hvis hun erfarer, at søsteren sluger alt, klart nok vil hun også forsøge at få denne enorme opmærksomhed og omsorg. Søskende er faktisk tit og ofte gode til at være ærlige da de står lidt på sidelinien og sommetider ser det lidt mere objektivt. De vil naturligvis være bekymrede når de ser far/mor er bange og det kan gøre dem vrede og trodsige. Nogen gange kan være en god ide, at lade søskende snakke med en terapeut, sådan at de kan få afløb for deres følelser og frustrationer, frem for at forældrene skal takle dette også, de har rigeligt i forvejen. Vær opmærksom på fysiske symptomer og eller ændret adfærd. Spørg ind til hvad den unge føler og tænker og være ærlig i dine observationer fx hvis du registrere at en søster begynder at isolerer sig eller trækker sig, så spørg ind til hvad vedkommende føler eller om der er sket noget og sig at du har lagt mærke til at vedkommende er begyndt at være meget alene eller er begyndt at trække sig ect...

Hvilke behandlingsformer og -steder findes.

Hvordan fungerer de og erfaringerne med de forskellige steder?

Jeg vil her nævne nogle af dem, jeg kender, men der kommer hele tiden ændringer, og da spiseforstyrrede er forskellige, vil de forskellige steder give forskellige resultater afhængig af den enkelte person. Et sted kan være rigtigt godt for en og mindre god for en anden. Jeg vil

ikke kommentere mine egne erfaringer. Vil du høre nærmere om mine erfaringer, er du velkommen til at kontakte mig.

- Alm. Medicinske afd. som hovedsagelig behandler med straf/belønning, altså den side af sagen som har med maden - vægten at gøre. Nogle gange kan der findes psykologer/psykiater, som får adgang til at snakke med den spiseforstyrrede under indlæggelsen.
- Det kan også være at medicinske afd. Inddrages, hvis der er somatiske komplikationer som en psykiatrisk specialenhed ikke kan tage vare på, i disse situationer vil der ofte være tilsyn/besøg af de fra den egentlige afdeling som har foretaget overflytningen.
- Alm. Børne- og ungdoms afdelinger, har spiseforstyrrede. Det er oftest en blandet afdeling med børn og unge med forskellige psykiatriske lidelser. Der er ofte ikke specielle uddannet personale til lige specifik spiseforstyrrede.
- Der findes tre centre i København, Århus op til 30 år, Odense og Kolding er på vej, for spiseforstyrrede, også kaldet landelsfunktionen, hvor de udelukkende arbejder med alvorlige spiseforstyrrede. Du skal have en BMI under 13 og/eller tal som er så unormale at du er til fare for dig selv.
I Århus er der sengepladser på et voksent afsnit hvis du er over 30 år.
- Symfonien er privat og har folk fra 18 til 35 års alderen. Man må ikke være selvmordstruet, afhængig af alkohol/piller/stoffer osv. De arbejder bl.a. efter Peggy Claude-Pirrs metode og hendes bog Spiseforstyrrelsernes hemmelige sprog, blot er det tilrettelagt efter den enkelte og kognitiv adfærdsterapi.
- KAS Stolpegården som har erfaring med spiseforstyrrelser
- Andre steder er Abegg & Bro på Sjælland, de har ikke nogen i døgnpleje, kun samtaler
- ContraSult Klinik og rådgivning
- Askovsgårdens Bofællesskab, som har folk med spiseforstyrrelser boende.
- Askovsgården psykologiske rådgivning har individuel samtaleterapi og gruppeforløb.

På Fyn

- er der Viljen som er dag og ambulant tilbud for voksne

I Jylland findes bla.

- Pomonahuset i Vejle
- Siesbæklund ved Ringkøbing
- Holmstrupgård i Brabrand
- Horisontal i Herning (ambulant tilbud)

Og der findes sikkert andre, som din kommune eller din region ved meget mere om end mig.

- Landsdækkende findes der speciallæger i psykiatri, psykologer og psykoterapeuter. Det er dog meget varierende hvor meget kendskab de har til spiseforstyrrelser. I privatsektoren kan det være svært at få samtale terapien betalt og oftest kun 10-12 gange, hvorefter man selv må betale.
- Mange psykologer arbejder ud fra forskellige teorier. Det kan være analytisk, kognitivt, adfærdsterapi, systemisk, eksistentielt eller humanistisk som er forskellige retningslinier inden for psykologien. Der vil være behandlere, der arbejder med flere af overstående områder afhængig af den enkelte.
- Der kan sagtens være andre, som vil være god for lige netop en. Da vi er forskellige, er det også forskelligt hvem man har tillid til og kan snakke med, man skal ikke bare ukritisk se på, hvis der ikke sker nogen fremgang, så er det om at skifte og prøve at finde en, som man føler for.

Det er meget svært, og marked er broget og uigennemskuelig. Det bedste er, at snakke med andre, som kender til spiseforstyrrelser. Du kan kontakte nogle af de rådgivninger, der findes "SPS i Nordjylland, Spiserøret i Århus, LMS i KBH. eller PS LANDSFOERNING PÅRØRENDE FOR

SPISEFORSTYRREDE eller den anonyme rådgivning på Center for spiseforstyrrelse i Århus. Her kan du få en snak med de, som er i rådgivningen. Det kan ligeledes være egen læge eller din socialrådgiver, som kan vejlede, især hvis der søges om at få behandlingen betalt.

For at vide noget om de enkelte stede må de kontaktes og man kan spørge til deres kvalitetssikring eller måske endnu bedre fornemme hvordan der er for lige netop dig at være det pågældende sted. Dog kan det siges at behandling tager tid, meget lang tid og som pårørende kan det være svært at have den tid og tålmodighed som skal til, men det er en proces og processer tager tid op til 3 år eller mere fra den dag du beslutter dig for at ville være rask.

Hvordan motivere man den lidende til at få det bedre - til at ville livet?

Hvis den lidende ikke vil noget som helst, må du acceptere, at de har valgt at leve på en måske for dig at se destruktiv måde indtil videre. Det er en overlevelsesstrategi, muligvis fordi noget andet er for smertefuldt at rumme.

Det er meget svært, når spiseforstyrrede fortæller, at de hjertens gerne og virkelig ønsker at blive krisen frit og leve igen, MEN vil kun veje 32 kg. Det kan ikke lade sig gøre alt være "rask" og samtidig veje 32 kg. Man må prøve at finde den ene procent som vil livet og støtte den procentdel, for hvis der ikke var en procent håb, livslyst osv. ville de tage livet af sig selv, så ville livet være 100 % sort. Derfor ved man, at der er mindst 1 % af personen, som gerne vil leve. Kan denne ene procentdel styrkes, til endnu mere livsglæde, er det bedre end, at mindske spiseforstyrrelsen, for styrker du livskvaliteten og livsglæden, vil de opdage, at det er bedre en det helvede de sidder i nu.

Dette tager tid, og er den sværeste vej men til gengæld den mest konstruktive. Hold dem fast i gode oplevelser, for de er forbudte for dem, de må ikke nyde, men vil gerne.

En mulighed er, at den lidende laver en strategi liste over ting, der gør hende glad. Støt hende og snak med hende om det, men hun skal selv skrive og lave listen, sådan at du ikke får skyld for, at det også er dig, som synes og mener, at det er godt for hende. Få hende til at kigge på listen og mind hende om, at I måske kan gøre noget af det sammen. En god oplevelse er vejen til mere glæde og flere lyse timer. Hun skal holdes fast, for anoreksien vil gøre alt for at bekæmpe, at hun oplever glæde. Den vil, at hun skal vende tilbage til mad/vægt trodsighed og kamp. En negativ og destruktiv kamp.

Som pårørende til en voksen med anoreksi er den vanskeligste opgave nok at turde sætte den spiseforstyrrede fri til at vælge livet eller vælge livet fra, men det kan være lindrende for begge parter at gøre op med ikke at kunne tvinge et menneske til at ville livet. Som spiseforstyrrede kan det være lettere at vælge til hvis ikke der ligger et pres fra omgivelserne om for deres skyld, så de kan være glade. Det er vigtigt at for bearbejdet den evt. skyld der kan ligge på dine skuldre som pårørende over hvis en nær ikke ønsker at leve, for det er ikke din skyld, det er den som lider der må tage beslutninger om at leve eller ikke leve.

Hvordan forholder man sig til at den lidende skal "tage ansvar for sit eget liv" - hvordan finder man balancen i at give omsorg og ansvar til den lidende? Hvor langt skal man gå i forhold til at tage specielle hensyn?

Hun skal konfronteres på en ikke udskældende måde, men kærlig omsorgsfuld måde, hun har ikke noget tro og tillid til sig selv og bruger rigeligt med tid på at skælde sig selv ud og straffe sig selv.

Accepter hendes valg, accepter at hun opfører sig umulig indimellem, hun skal igennem puberteten eller trodsalderen uanset hendes nuværende alder. Et eksempel var en dreng på 15 med anoreksi, som altid var sød, hjælpende og pligttopfyldende, som spiseforstyrrede ofte er. Da han blev rask kontaktede moderen terapeuten og sagde: " Min søn er helt ustyrlig, han roder, er vred, umulig, provokerende og ugidelig." Svaret var: " Ja du ønskede en sund og rask dreng, og det fik du."

Dermed ikke sagt at alt bare skal gå, som det bedst kan. Der kan være hus regler, så alle kan være der og holde familielivet ud. Det er nogle regler, som I som forældre sætter, og de skal overholdes hold fast i det, netop fordi I elsker den lidende. Lad hende selv styre maden og

måden hvorpå den spises, hvis hun ikke vil spise jeres mad, så lad hende spise noget andet, men lad hende ikke overtage madlavningen og indkøbene. Ofte vil I opleve, at hun ikke må spise rigtig mad kun rester fra tallerknerne eller ting, som er halv rådne. Hvis det ikke ser ud som mad og alligevel skal smides ud, ja så kan hun godt tillade sig at spise det.

Lad behandleren om det med aftaler om mad. Hvis I blander jer ret meget, ender det alligevel med, at det går op i en spids. Koncentrer jer om alt mulig andet end de dårlige oplevelser. De vil selvfølgelig være der, det er de også i det virkelige liv. Men de skal ikke dominere dagligdagen. Giv hende alt den omsorg i magter uden at skubbe den øvrige familie og vennekredsen ud på et helt 5.spør.

Hun må og skal have ansvar for sine valg, men pas på at hun ikke føler sig medansvarlig og ansvarlig for, hvordan I andre har det, for så skal hun klarer jeres problemer også. Hun oplever at hun skal være flittig, pligtopfyldende og hjælp alle undtagen sig selv, ellers er hun ikke go nok. Hun skal kun tage ansvar for de ting som har med hende at gøre.

Hun skal lære at tage ansvar for sit eget liv, ikke andres. Hun skal lære, at vælge og lære at sige nej. Det er ok at tage specielle hensyn, hvis I har indgået en aftalt om noget konkret. Hun må og skal ikke være styrende Hvis det er sygdommen, som bestemmer vil det på sigt splitte hele familien ad. Skal I hjælpe hende, fordi I elsker og holder af hende, er I nødsaget til at kunne leve/bo der også. Går I ned med flaget, har hun ingen og hun vil straks begynde at bebrejde sig selv, at hun heller ikke her er god nok, til at tackle jeres problemer.

Påvirkning af familielivet samt forhold til omgangskredsen?

Det kan og vil nemt blive sådan, at alt andet bliver glemmt, at de øvrige familiemedlemmer og vennekredsen vil blive tilsidesat, fordi den lidende fylder alt for meget. Husk her at det ikke er hele familien, som har en spiseforstyrrelse.

Jeg ved, at det er uhyggelig svært netop fordi man som forældre eller kæreste er tæt inde på livet af den lidende. Det er en utrolig svær situation at føle sig magtesløs, og lige meget hvad, ja så ender det i en hårdknode. Den lidende vil mange gange blive spydig og sige ting, som hun ved såre dig/er, og maden er og bliver et kraftfuldt våben.

Hjemmet kan ende med den rene slagmark, og den spiseforstyrrede kan komme med udtryk som: "Lad mig være i fred, lad mig leve mit eget liv, jeg hader dig" Det er fordi, hun er ambivalent og har mange modstridende følelser, og disse er vanskelig for hende at tackle. Derfor er det vigtigt, at lade disse komme til udtryk. At møde håbløshed og fortvivlelse er erfaringer, vi gør, når vi vokser op.

Vær meget præcis i de ting hun skal tage beslutninger om, alt for mange alternativer vil få hende til at blive forvirret og give hende for meget ansvar, så vil hun tage mere hensyn til andre end sig selv. Ord som: " Hvad kan jeg gøre for dig, din sygdom er ved at ødelægge familien, eller jeg kan ikke klarer mere af det, vil få hende til at tage unødvendig ansvar for familiens velbefindende. Hun vil føle sig skyldig og mislykket, og det er det, som kan forstærke anoreksien, at hun ikke er egnet og værdig til at leve, fordi hun ikke kan redde alle andre.

Jeg ved, at disse bebrejdelser vil blive stillet i frustration eller vrede, men det skal helst ikke forekomme. Husk en spiseforstyrrede har brug for omsorg, og at hun er vigtig for dig, men ikke vigtigere end den øvrige familie. At glemme de øvrige familie medlemmer kan give uro.

Hvordan tydeliggøre man HVAD/HVEM det er, der taler - er det sygdommen eller personen? Hvordan holdes fokus på det positive frem for de negative?

Det er vigtigt at læse bøger og få informationer, for bedre at forstå hendes krise og hendes måde at reagere på. I starten kan det være en god ide at stille spørgsmål til en terapeut eller andre, der har det inde på livet, vi er alle mennesker og ingen af os er fejlfri. Man skal lærer og udvikle sig, efter som den lidende udvikler sig i den ene eller anden retning og af erfaring.

Accepter hendes valg, så længe hun ikke vil lave dig om. Er du i tvivl, om det er hende eller sygdommen, som taler så spørg ind til, hvad hun mener og vær undersøgende i dine spørgsmål. Brug helst ikke hvorfor spørgsmål, da de kan være alt for svære at svare på. Eks.

Hvorfor kan du ikke bare spise lidt sammen med os? Vil i hendes verden betyde, "hvorfor kan du ikke bare leve lidt ind i mellem". Hun ville gøre det, hvis hun kunne, men så kunne hun også selv tackle spiseforstyrrelsen.

Hold fast i at prøve at behandle hende sådan, som du vil gøre, hvis hun ikke var syg. Appeller hele tiden til hendes raske side. Det er nogle gange svært at holde fokus på det raske, når det modsatte konstant dukker op, så fisk efter hvad der ville være godt for hende lige nu. Husk at det er hende, som skal finde frem til, hvad der er godt for hende, så hvis du har en ide hun skal udførte, og hun siger ja, kan hun lynhurtig vende og sige, at det var fordi du sagde, at jeg skulle osv. Det bedste er, at hun siger, hvad hun har lyst til. Det kan tage tid at nå til et svar, for hun ved det måske ikke.

Sker det at en snak ender i råben og skrigen, så forsøg at hive dig ud af situationen ved fx at gå uden for døren, på toilet – flyt dig fysisk, så du lige får klaret sindet og kan få nye tanker på banen. I telefonen kan du sige at du lægger røret på og ringer igen for bedre forbindelse. Et break kan gøre at i hver i sær hives ud af de roller som i er i lige i det nu.

Hvordan skelner man mellem, hvad der er pubertetsadfærd og hvad hører sygdommen til?

Det er svært, men drejer det sig om, at hun er utilfreds med sig selv, udseende, at det negative i hende tager over, skal det ikke kommenteres. Hun har den følelse og de tanker af, at hun ikke er god nok og det kan du ikke tage fra hende, det er hendes. At hun oplever mindreværd, ikke værende god nok kan påvirkes ved at gøre ting, hvor hun får øjnene op for, at det er sygdommen, som siger at hun ikke er god nok. Det er noget med at tænke, hvad hører ind under det normale oprør og løsrivelse fra forældrene. Eller en magtesløshed og frustration fordi alt er kaos, hvor kun maden kan give kontrol.

Hvad stiller man op med sin egen tvivl om den lidendes behandling?

Undersøger om den lidende mener og tror, at det er godt for hende, måske kan *hun* bruge det til noget. Går i første omgang til en pårørende, som kender til problemet, eller din behandler og fortæl, hvad du føler og tænker om behandlingen. Du vil sikkert opleve meget mere end hendes terapeut, da det er dig, som har hende hjemme det meste af tiden. Det kan ligeledes være en ide, at terapeuten og den nært stående får en snak om de forskellige roller I hver i sær har. Hvad du oplever og hvad terapeuten oplever.

Det er heller ikke altid, at en nuværende behandling er den rigtige, så sig fra og skift til noget andet, men det skal være den lidende, der har brug for et skift, ikke dig. Det kan også være at den som har det svært ikke ønsker forandring og en behandler kan ikke lave mirakler alene. Det kan være et ømfindigt område, og jeg kan fortælle meget om dette, men det vil være svært at skrive ned, således at der ikke opstår misforståelser, jeg kan ikke sige hvilke behandlinger som er egnede for den enkelte, det kan kun den spiseforstyrrede. I situationer hvor det ligner alt for meget magtkamp vil en behandler ikke gøre nogen af ond vilje men måske af uvidenhed og måske også af frustration. Husk det er altid muligt og man har ret til at have en bisidder med til en samtale både som den der lider og som pårørende.

Hvem kan hjælpe/ikke hjælpe... "lyt ikke til udenforstående"

Det kan nogle, som du føler dig trygge ved, alle vil så gerne prøve at hjælpe og forstå, hvilket ofte kan gøre ondt være, hvis de ikke ved noget som helst. Så sig "At når I er sammen, skal det være uden at diskutere den lidende og hendes krise". Det er også individuelt, hvem som kan hjælpe hvem, derfor kan dette ikke generaliseres.

En ting er vigtigt, det er at være ærlig også over for omgivelserne, lyv ikke, det gør kun ondt være, måske ved de det allerede, vær åbne, vær ærlige, lær at sige din ærlige mening og lær at svare kontant og direkte. At nægte at erkende og indse er at sige nej til at sådan er livet. Det er en flugt.

Det er ok at sige" I aften holder jeg fri aften og gør noget godt for mig og ønsker ikke snakke sygdom" og er der nogen som spørger til den lidende så sig til dem at det må de spørge hende selv om, du kan jo ikke svare for en anden.

Afsluttende ord fra mig.

Det var mine svar så godt som jeg nu har kunnet svarer skriftlig. Er der noget, som du ikke helt forstår eller der kommer tillægsspørgsmål på noget som du gerne vil have uddybet, er du velkommen til, sende mig en mail. Svarene er et udsnit ud fra mine 22 års erfaring med spiseforstyrrelse både under og nu også efter. Husk der kan være andre muligheder, vi er alle forskellige heldigvis. HUSK LIGE EN TING: " DET ER IKKE DIN SKYLD, SÅ HAV IKKE SKYLD OG SKAM, DU/ I HAR HANDLET EFTER ALT DET BEDSTE I HAR LÆRT, ACCEPTER FORTIDEN, DEN KAN IKKE ÆNDRES, TAG ANSVAR FOR DIT LIV, LEV I NUET, OG KIG FREMAD. Fremgang kræver forandring, og det kan virke angst provokerende.

Mange tanker til jer pårørende til en lidende. Glem ikke at leve jeres eget liv, ellers kan I ikke støtte.

PASCAL SIGER: Folk lader sig lettere overtale af de grunde som de selv har opdaget, end af dem som andre har optænkt.

Kirsten Kallesøe
Nedergårdsvej 4, Langkastrup
8900 Randers
tlf.: 86 18 89 01/24 256 016

E-mail: post@kkallesoe.dk