

I deer og jule råd fra formanden Erna Poulsen



Nu nærmer julen sig, med raske skridt og jeg ved, at det kan være en meget svær tid for mange mennesker med en spiseforstyrrelse og deres familie. Julen er hyggens tid med masser af god mad, sammenkomster, hygge sidde lang tid og lave næsten ingen ting – det kan være svært, når en i familien er ramt af en spiseforstyrrelse.

Som formand for PS LANDSFORENING vil jeg hermed gerne give alle nogen gode råd til, at få en god jul sammen i familien.

Juleaften: Når der skal dækkes julebord sættes en selvslukkende julelys i oasis ud for hvert kuvert, alle tænder lyset samtidig og det lys, der sidst går ud får mandelgaven. Er man mange kan der være, at de to sidste får en mandelgave. HUSK at det skal være en ikke spiselig mandelgave, dermed er alle med i spændingen og så skal vi samtidig huske den øvrige familie med risalamande med mandel i. Denne mandelgave kan godt være spiselig hvis det er det man plejer..

Julemaden kan godt tilføjes grønsager eller en lækker julesalat, en god champignonpate eller anden pate, så alle får det de gerne vil have.

En gåtur efter spising, hvis nogen har lyst til dette.

Her er det vigtig, at ingen bliver tvangsindlagt til en gå tur, men dem der har lyst, det er vigtig igen at tænke på, at ingen skal føle sig alene og udenfor sammenholdet, (der er altid flere der har godt af en gåtur), imedens kan den øvrige familie vaske op og alle er klar til at gå om juletræet, bagefter.

Når pakkerne er delt ud og der er tid til godter er det vigtig igen ikke at fokusere på personen med spiseforstyrrelsen. Sæt frugt og nødder ind sammen med konfekten, så der er til alle.

Måske er det nødvendig med en lille gåtur inden sengetid. Man snakker så godt når man går, fx om dagens oplevelser. Tag nogle dybe indåndinger og lad den friske luft fylde lungerne helt ud i hver enkelt celle, Kig på stjernehimlen, hvis den er der eller lyt til vindens susen.

Juledagene:

Skal familien ud eller have gæster i julen så er det her de samme regler som juleaften.

Lad vær med at diskutere med personen der har en spiseforstyrrelse om maden, der er altid plads på fadet til grønsager. Det kan man så tage som man har lyst til.

Undlad at gøre nogen til centrum i familien. Der er plads til alle.
Husk de øvrige familier medlemmer.

Er i ude og nogen spørge til vedkommen så lad hun/ham selv svare, hvis vedkommen er med.

Vis ikke mere hensyn til personen med en spiseforstyrrelse, end til de øvrige der er til stede

Husk at være mor/ far, kæreste, søster, bror ect. og ikke behandler, med mindre andet er aftalt.

Er i ude og ikke har lyst til at snakke sygdom, er det fint at sige, at det er jeres friaften og sygdommen har i ladet blive derhjemme, "Det vil alle forstå"

Prøv at være afslappet og jer selv, det er ikke det vi spiser imellem jul og nytår, men det vi spiser imellem nytår og jul

*Rigtig glædelig jul og godt nytår ønske jeg jer alle
Erna Poulsen*