

Råd til forældre og pårørende, der står en person med en spiseforstyrrelse nær.

Lad personen spise hvad og når hun/han vil.

Koncentrer dig om din egen mad og ernæring, ikke hendes/hans.

Tal om andre emner end mad og vægt eller forlad hellere rummet.

Dit engagement i hendes/hans spisning kan være hendes/hans værktøj til at manipulere med dig. Tag det værktøj fra hende/ham.

Den øvrige familie spiser uafhængig af hende/ham. Fortsæt med de vante madvaner hvad angår spisetidspunkt, sted og menu. Lad ikke hendes/hans spiseforstyrrelse styre familiens dagligdag. Lad invitationen til at deltage i familiens måltid stå som et tilbud hun/han frit kan vælge.

Indkøb og madlavning.

En person med en spiseforstyrrelse fornægter ofte sit eget behov for mad og "fodrer" eller opvarter i stedet andre. Stå for din egen ernæring og lad hende/ham tilfredsstille egne behov.

Vis og diskuter din skyldfølelse med andre.

De fleste forældre spørger sig selv, hvad de har gjort forkert. Der findes ingen perfekte forældre - du har gjort dit bedste, ud fra din situation. Når du har valgt at få problematikken fastlagt, har du gjort det muligt for hende/ham selv at starte arbejdet med at blive rask, givet hende/ansvaret.

Det er nu hendes problem, ikke dit!

Du kan evt. søge hjælp i en støttegruppe med andre forældre.

Bibehold den nære kontakt til den øvrige familie.

At koncentrere sig om den med spiseforstyrrelsen kan forværre tilstanden og skabe uro i familien. Derfor er det vigtigt at vedkommende tydeligt må kunne forstå gennem handlinger og attituder, at hun/han er vigtig for dig, men ikke vigtigere end den øvrige familie.

Gør alt for at styrke hendes/hans selvfølelse.

Vær naturlig i den omgang med hende/ham og undgå alt for nærgående spørgsmål, da sådanne kan forstærke hendes/hans følelse af mindreværd og utilstrækkelighed. Sammenligninger af hende/ham med andre mere succesfulde slægtninge eller venner bør undgås.

Hendes/hans selvfølelse er et spejlbillede af dine følelser for hende/ham. Vis hende/ham respekt.

Beslutninger.

Sørg for at den med spiseforstyrrelsen kun skal tage stilling til beslutninger om det aller mest nødvendige.

Mindre ansvar og færre alternativer.

For mange alternativer og for meget ansvar er alt for belastende. Det er ikke

nødvendigt at hun/han skal beslutte, hvad familien skal spise eller hvor I skal hen på ferie.

Tal hellere om det indre kaos end at engagere dig i den ydre kontrol af hendes/hans vægt.

Efter hun/han er begyndt i terapi eller er under overvågning af læger, bør direkte engagement i hendes/hans vægt undgås. Hvis du observerer tegn på vægttab, skal du kontakte hendes/hans læge eller terapeuten. Sammen med hende/ham bør der udvikles en dialog om andre personlige spørgsmål end om mad og vægt.

Adskillelse.

Hvis personen med spiseforstyrrelse ønsker adskillelse så lyt til dette og støt det, også selvom hun/han i perioder kan blive ked af det. Selvmordstrusler skal tages alvorligt, støt hende/ham, i stedet for at lade dig skræmme eller sørg for en anden stabil støtte.

Konflikter.

Hvis der bliver konflikter om beslutninger, skal du holde fast i din opfattelse, selvom din datter/søn/ bliver dårligere.

En person med spiseforstyrrelse har brug for støtte og en tryk holdning.

Når du er med din datter/søn/, bør du indtage en støttende og tryk holdning. Du bør være fast, med en klar holdning uden at anvende hårdhed, rigiditet eller vrede.

Udbrud: giver følelse af ensomhed hos den med spiseforstyrrelse.

Følgende udbrud fra dig, kan give følelser af ensomhed og unødvendig ansvarlighed overfor andre, hos vedkommende:

"Hjælp mig til at hjælpe dig" eller

"Hvad kan jeg gøre for dig?" eller

"Din sygdom skader og ødelægger familien" eller

"Jeg kan ikke mere"

Denne form for udbrud får personen til at tage ansvar for familiens velbefindende, og eftersom hun/han ikke kan svare på spørgsmålene, vil hun/han føle sig endnu mere mislykket og ulykkelig.

Spørgsmålene bliver ofte stillet i frustration eller vrede, men må helst ikke forekomme