

# Juleråd og ideer



**Julen nærmer 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 spisning, 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.

## **Før julen og 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.

# Juleråd og ideer

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"

Generelt kan det handle om at den som har spiseforstyrrelsen tæt inde på livet kan have brug for frirum og livliner. Så når eller hvis et arrangement bliver for meget, må der være mulighed for frirum, fx at trække sig, at gå en tur, at lukke lidt af og koncentrere sig om andet.

Det kan være en ide i god tid inden jul at få snakket sammen om hvad I hver og især tænker om julen, ønsker for og gerne vil. Hvilke forventninger er der mon?

Omkring juleforkost, kan den som har spiseforstyrrelsen, måske trænge til at være lidt alene, så tillad ham/hende at blive hjemme. Det er ikke fordi vedkommende ikke vil være sammen med jer men fordi det kan være et enormt pres, eller aftal at vedkommende deltager noget af tiden og kan gå.

Det allervigtigste er at snakke om det som er svært og fortælle hvad du har brug for, ikke hvad den anden skal gøre for at du kan være glad.

Ofte vil konflikterne opstå, når der er for meget usagt, aftalerne uklare og for mange traditionsarrangementer som man har undladt at tale om fordi det er sårbare områder og kan være konfliktfyldte.



Det kan også være at den som har spiseforstyrrelsen ønsker at det skal være "som det plejer" netop fordi det er forudsigtelig og den bedste måde ikke at blive for synlig på.

Bliver det for svært og du har brug for en at dele bekymring, frustration eller spørgsmål med har PS LANDSFORENINGS rådgivning tlf.86 181 182 åben hele julen, med få undtagelser, så læg en besked og du vil blive kontaktet

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*