



PS LANDSFORENING
PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE

Råd til søskende til mennesker med spiseforstyrrelse.

Mange søskende kæmper med skyld og dårlig samvittighed og lever i et evigt dilemma mellem trangen til at leve deres eget liv og loyaliteten overfor deres spiseforstyrrede søster/bror og familien generelt. Ofte kompenserer de ved at yde så meget omsorg som muligt og - i processen glemme sig selv.

Derfor er det vigtigt med følgende råd til søskende:

- Husk dig selv, gå ikke på kompromis for hendes/hans skyld. Gør de ting, du gerne vil.
- Find en du kan snakke fortroligt med. Det er ikke altid at de jævnaldrende kan forstå lidelsen og derfor kan den være svært at dele sine tanker og bekymringer med dem. Men da det er helt naturligt at opleve sorg, vrede og angst når ens søskende rammes af spiseforstyrrelse, er det meget vigtigt at dele det med nogen.
- Sørg for at have et liv udenfor sygdommen: et sted hvor han/hun ikke er der og man derved kan få et frirum f.eks. i skolen, i fodboldklubben, i svømmehallen. Det er vigtigt at give sig selv en pause, så man kan lade op.
- Lad dine forældre vide hvordan du har det. Se ikke sine problemer og tanker som en yderligere belastning for dem. De har også brug for at lave nogle andre aktiviteter, få et pusterum og snakke om "normale" problematikker. Bl.a. kan du og dine forældre lave aktiviteter sammen, kun jer.
- Husk at lægen kan henvise til psykologsamtaler, som dine forældre kun skal betale en mindre del af.

Ring eller mail gerne til PS!

PS LANDSFORENING – PÅRØRENDE TIL PERSONER MED EN SPISEFORSTYRRELSE
www.pslandsforening.dk