



foreningen
**spiseforstyrrelser
& selvskade**

SPISEFORSTYRRELSER

Information om spiseforstyrrelser og gode råd til dig, der har en spiseforstyrrelse, og til pårørende



Til dig, der læser med

Når du læser denne folder, er det måske, fordi du selv eller en af dine nærmeste er berørt af en spiseforstyrrelse. Det betyder, at du har taget det første og måske vigtigste skridt: at erkende problemet eller at hjælpe en.

Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade har stor erfaring med spiseforstyrrelser. Vi ved, hvor svært det kan være – både for dig, der har en spiseforstyrrelse, og for dig, der er forælder, ven, eller anden pårørende. I foreningen mener vi, at ingen skal stå alene med en spiseforstyrrelse. Derfor gør vi, hvad vi kan for at hjælpe – blandt andet ved at tilbyde forskellige former for rådgivning og støtte.



Søg rådgivning

Hvis du selv er ramt af en spiseforstyrrelse eller tæt på en person, der er, kan det være rart at have nogen at tale med, som forstår din situation. Hvis du føler dig alene med dine problemer eller er i tvivl om, hvad du skal gøre, kan du kontakte vores rådgivning på telefon 7010 1818.

Du kan læse mere om alle vores rådgivningstilbud og se rådgivningens åbningstider på spiseforstyrrelse.dk/raadgivning.



Hvad er en spiseforstyrrelse?

En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse og kan være tegn på svære følelsesmæssige udfordringer. Derfor skal man have hjælp, hvis man skal ud af en spiseforstyrrelse.

Mennesker, der er ramt af spiseforstyrrelser, har et forstyrret forhold til mad, vægt og krop i et sådant omfang, at det påvirker ens fysiske og psykiske helbred såvel som sociale liv. De fortæller, at de ofte er forpinte af følelsen af utilstrækkelighed og ensomhed. De har en oplevelse af konstant at høre en kritisk og nedladende stemme: "Du er for tyk, du har fede lår, du har spist for meget". Den kritiske stemme har over tid fået rigtig meget taletid og næsten taget magten fra mennesket.

Vær opmærksom på begyndende tegn

En spiseforstyrrelse kan vise sig gennem forskellige adfærdsmønstre. Samtidig er der stor forskel på, hvor tydelige de er for omverdenen. Vi har samlet en række mønstre, som du især skal være opmærksom på. Der er måske tale om en spiseforstyrrelse, når en person:

- Er ekstremt fokuseret på mad, vægt og krop
- Undlader spisesituationer og/eller foretrækker at spise alene
- Isolerer sig og undgår sociale arrangementer
- Dyrker overdreven motion, der er præget af tvang fremfor lyst
- Har dårlig koncentrationsevne, humørsvingninger, rastløshed eller søvnbesvær
- Har mavepine, forstoppelse, hovedpine eller føler sig svimmel i længere perioder
- Har store udsving i vægten

Nogle vil opleve, at de udover deres spiseforstyrrelse også kæmper med andre lidelser eller udfordringer. Det kan eksempelvis være selvskaide, depression eller angst.

Anoreksi

Mennesker med anoreksi undlader ofte at spise eller spiser meget lidt. Det gør de af frygt for at tage på, og fordi de har et forvrænget kropsbillede, hvor de ser sig selv som større, end de reelt er. Vægten holdes nede ved at spise så lidt som muligt og også ofte gennem intens fysisk aktivitet. Mange med anoreksi beskriver, at de har et stort behov for kontrol, og ved at styre mad, vægt og motion føler de, at de kan kontrollere en lille del af en ellers ukontrollerbar hverdag.

De mest almindelige tegn på anoreksi er:

- Stort vægttab, som ikke skyldes anden sygdom
- Negativ og forvrænget opfattelse af egen krop
- Urealistisk opfattelse af kropsvægt og dimensioner
- Gentagne slankekure på trods af, at personen ikke har en høj vægt
- Strenge diæter og "opfundne" madallergier for at undgå bestemte fødevarer
- En rigid og ufleksibel rutinepræget hverdag
- Frygt for situationer, hvor der skal spises og en tendens til at isolere sig socialt, særligt ved arrangementer, der involverer mad
- Optagethed af mad, madlavning og kogeboøger, men ikke af at spise maden



Bulimi

Mennesker med bulimi er optaget af vægt og udseende og ønsker ofte at tabe sig. Modsat mennesker med anoreksi har de såkaldte bulimiske episoder, hvor de mister kontrollen og overspiser store mængder af mad – ofte i det skjulte. De bulimiske episoder efterfølges af forskellige former for kompenserende adfærd for at undgå vægtøgning – eksempelvis opkastninger, overdreven motion eller afføringsmidler.

Overspisningen giver ofte en umiddelbar lettelse, men mange beskriver, at de bagefter føler skam og bebrejder sig selv at have mistet kontrollen. Først når den kompenserende adfærd har fundet sted, opstår en form for ro og afstresset tilstand. Mennesker med bulimi er oftest, hvad man ifølge BMI-skalaen vil definere som "normalvægtig", og derfor kan lidelsen være svær for omverdenen at opdage.

De mest almindelige tegn på bulimi er:

- Overspisninger
- Kompenserende adfærd efter overspisninger, fx opkastninger, brug af afføringsmiddel eller tvangsmotionering
- En tendens til at isolere sig socialt, særligt ved arrangementer, der involverer mad
- Nervøsitet eller irritation under måltider

Foto: Mathias Rasmussen

Tvangsoverspisning (BED)

Forkortelsen BED stammer fra det engelske 'binge eating disorder'. På dansk kaldes lidelsen også for tvangsoverspisning. BED er en spiseforstyrrelse, der karakteriseres ved tilbagevendende episoder med tvangsmæssige overspisninger. En overspisningsepisode er kendetegnet ved, at man indtager en stor mængde mad på kort tid, samtidig med at man oplever at miste kontrollen over spisningen. Overspisningerne efterfølges typisk af negative følelser som skam, skyld og væmmelse.

Mennesker med BED har ikke systematisk kompenserende adfærd, som man typisk ser hos mennesker med anoreksi eller bulimi. De er dog, ligesom mennesker med andre spiseforstyrrelser, meget optaget af mad, krop og vægt. Emnerne fylder på en ubehagelig måde og opleves forstyrrende i andre aspekter af livet.

De mest almindelige tegn på tvangsoverspisning er:

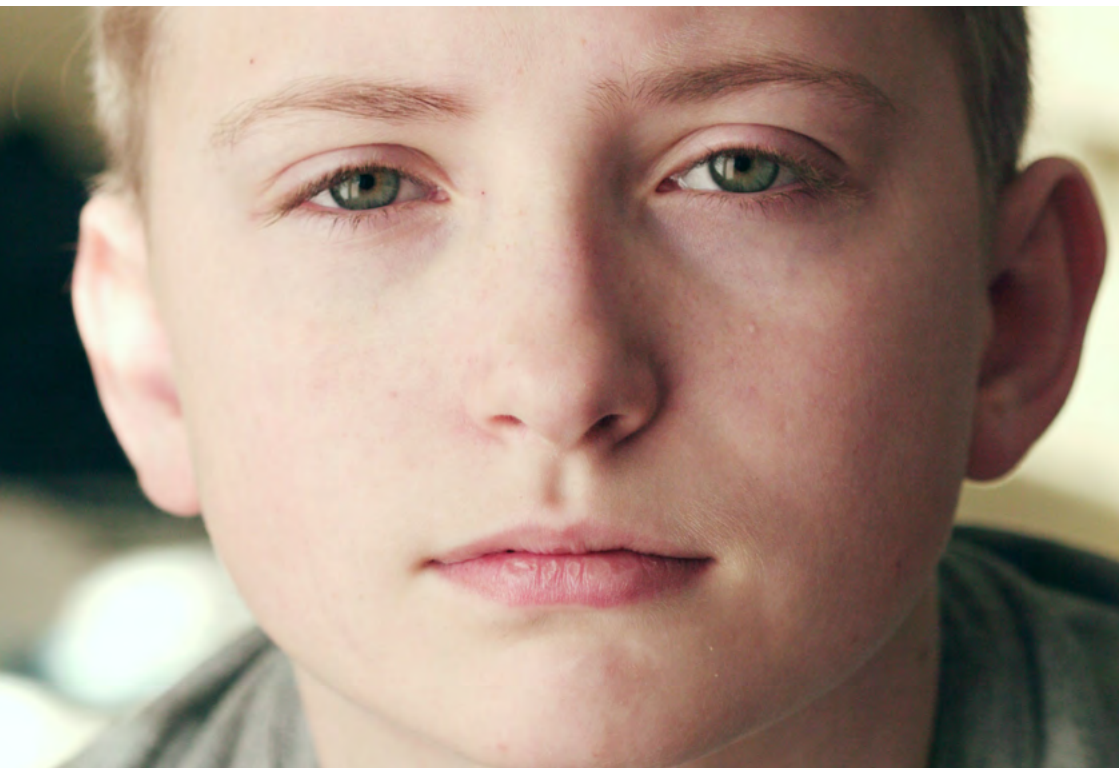
- Overspisninger
- Spisning i hemmelighed
- Følelsen af at miste kontrollen over sin spisning
- En kritisk indre stemme efter overspisningsepisoder, som giver en bølge af negative følelser
- At mad anvendes til at dæmpe og dulme negative følelser, hvor overspisningen benyttes til at give en følelse af ro i et indre kaotisk følelsesliv
- Et kaotisk og restriktivt spisemønster – jo flere overspisninger, desto flere regler for mad

Atypisk spiseforstyrrelse

Man bruger nogle bestemte kriterier, når man diagnosticerer mennesker med spiseforstyrrelser. I Danmark bruges for det meste ICD-diagnosesystemet. Her er der en række underkategorier, som man bruger, når kriterierne for en af de øvrige spiseforstyrrelser ikke er opfyldt. Falder man ind under en af disse kategorier, er der tale om en atypisk spiseforstyrrelse.

Der kan eksempelvis være tale om en person, der udviser anorektisk adfærd, men samtidig jævnligt har overspisninger og opkastninger. Eller en person, som ikke kaster op hyppigt nok til at leve op til diagnosekriterierne for bulimi.

Mennesker med en atypisk spiseforstyrrelse er lige så alvorligt ramt som alle andre med en spiseforstyrrelse.



Ortoreksi

Med ortoreksi følger et overdrevent sundhedsfokus og strikse kostregler for at "optimere" helbredet. Som det også ses ved anoreksi, bulimi og BED, fylder tanker om mad så meget, at det forhindrer dem i at have en normal hverdag. I modsætning til de andre spiseforstyrrelser, hvor der er fokus på mængden af mad, er der ved ortoreksi fokus på madens kvalitet.

Mennesker med ortoreksi har ikke nødvendigvis et ønske om at tabe sig, men er besatte af at leve og spise sundt. Det resulterer ofte i, at de danner deres eget billede af, hvad der er sundt, og går derfor på diæter og laver en lang række regler og ritualer for, hvad de må spise. Diæten og reglerne er dog ikke altid sunde set fra et objektivt perspektiv. Man siger derfor, at ortoreksiens kendetegn er, at sundt bliver usundt. Ofte vil mennesker med ortoreksi medbringe egen mad til sociale arrangementer, da de ikke ønsker at spise mad tilberedt af andre. I sidste ende kan ortoreksi medføre fejlnæring og isolation.

De mest almindelige tegn på ortoreksi er:

- Overdreven optagethed af sunde kost- og motionsvaner
- Rigide regler og ritualer for, hvad og hvornår der må spises
- At undgå sociale situationer, hvor mad indgår, eller at medbringe egen mad
- At undgå mad tilberedt af andre
- At dyrke overdreven motion på bekostning af andre interesser eller et socialt liv

Selvom ortoreksi og megareksi ikke er anerkendte diagnoser, vil man kunne få behandling under diagnosen 'atypisk spiseforstyrrelse', hvis man har alvorlige symptomer.

Megareksi

Mennesker med megareksi oplever, at deres krop er for tynd, for let og ikke muskuløs nok. For at blive større og mere muskuløs er der fokus på styrketræning og på at følge særlige diæter. Nogle begynder også at supplere styrketræningen med at tage kunstigt fremstillede hormoner som anabole steroider, for at fremskynde vægtøgningen. Uanset hvor meget den ramte tager på, eller hvor meget muskelmassen øges, vil det sjældent være tilstrækkeligt eller tilfredsstillende for den ramte.

Mennesker med megareksi ser ofte sig selv som mindre, end de reelt er, og frygter at være små eller svage. Kontrollen med vægt, træning og specialkost fylder så meget, at det kan være udfordrende at have en almindelig hverdag.

Almindelige tegn på megareksi er:

- Overdreven træning op til flere gange dagligt
- Vægt og muskelmasse øget meget på kort tid
- Sociale arrangementer fravælges til fordel for træning
- Rigide regler og ritualer for, hvad og hvornår der må spises
- Egen mad medbringes ofte til sociale arrangementer
- Humør og temperament ændrer sig



Avoidant–restrictive food intake disorder (ARFID)

ARFID – eller hvad man på dansk kan oversætte til “undgåelses- eller restriktivt madindtag” – er kendetegnet ved, at en person forsøger at undgå eller begrænse sit madindtag. ARFID adskiller sig markant fra de andre spiseforstyrrelser ved, at den forstyrrede spisning ikke bunder i et ønske om at ændre kroppen eller et forstyrret kropsbillede. ARFID ses oftest hos mennesker med tvangstanker, angst, opmærksomhedsforstyrrelser eller autismespektrumforstyrrelser. Begrænsningen af madindtaget kan både gælde mængden og typen af mad.

Selvom der er tale om en selvstændig diagnose, er der alligevel store variationer i, hvordan ARFID kommer til udtryk. ARFID kan være drevet af en sensorisk følsomhed (f.eks. overfor madens smag, tekstur, fremtræden eller lugt), frygt for ubehagelige konsekvenser (fx at blive kvalt, kaste op eller få ondt) eller en manglende interesse for mad eller spisning. For at få diagnosen skal man være påvirket af restriktiv spisning i en sådan grad, at det har en vedvarende påvirkning på næringsindtag og energiniveau.

De mest almindelige tegn på ARFID er:

- Tilbageholdende spiseadfærd, der er mere invaliderende end “kræsenhed”
- Stort vægttab, som ikke skyldes anden sygdom
- Lavt energiniveau



spiseforstyrrelse.dk

På vores hjemmeside kan du læse mere om de enkelte spiseforstyrrelser og finde information om mindre udbredte spiseforstyrrelser som pica, diabolimi og rumination–regurgitation disorder.

Gode råd til pårørende

Uanset om man er forælder, søskende, partner eller noget helt fjerde for en person, der er berørt af en spiseforstyrrelse, ved vi, at det er svært at være pårørende. Som pårørende er man vidne til, at ens nærmeste har det psykisk dårligt. Samtidig kan det være svært at bede om hjælp til sig selv, når det menneske, man skal hjælpe, synes at have så meget mere brug for det. Mange pårørende fortæller, at de oplever sorg og magtesløshed, hvilket er tunge følelser at bære alene.

Hold fast i spisevaner og rutiner

Forsøg så vidt muligt at fortsætte dine vante madvaner, hvad angår tid, sted og menu. Lad ikke spiseforstyrrelsen styre dagligdagen for andre omkring den ramte. Lad den ramte spise i ro ved måltiderne og tal om andre emner end mad og vægt.

Spørg omsorgsfuldt

Man kan være bekymret for at forværre spiseforstyrrelsen ved at spørge, men du gør sjældent noget forkert ved at spørge nysgerrigt og omsorgsfuldt. Spiseforstyrrelser er et udtryk for mistriksel, og derfor er det vigtigt at fokusere på følelser fremfor den forstyrrede eller manglende spising.

Lyt for at forstå

Lyt for at forstå og blive klogere. Spørg ind til tanker, følelser og op-

levelser og anerkend det, den ramte udtrykker. Sig fx "Du siger, at du føler dig ensom – det kan jeg godt forstå er svært. Vil du fortælle mere om det?". Hvis man bliver vred eller irriteret, så afslut kærligt samtalen, og vend tilbage senere.

Vær tålmodig og bevar troen

En spiseforstyrrelse kan tage lang tid. Forvent derfor ikke, at den berørte kommer sig fra den ene dag til den anden, men læg mærke til de små fremskridt. Forsøg at være tålmodig, og bevar troen på, at den ramte bliver fri af lidelsen. Når man udviser håb, forståelse og optimisme, bliver situationen nemmere for den ramte.

Del dine følelser med andre

Roller som pårørende er ofte forbundet med svære følelser, skam, frygt og angst, frustrationer og opgivende tanker. Det kan derfor være vigtigt, at man deler sine tanker med andre end den ramte.

Man kan fx tale med andre, der står i samme situation, eller søge professionel hjælp. Vi tilbyder gratis, anonym rådgivning til pårørende og pårørendeseminarer, hvor man kan møde andre i samme situation. På den måde kan man få luft for sine frustrationer og sin vrede samt få ideer til, hvordan man bedre kan være der for den ramte.



Gode råd til dig,

Vi snakker hver dag med mennesker, som oplever, at tanker om mad, vægt og krop fylder for meget. Det kan være svært at vide, hvad du skal stille op, når tankerne begynder at dukke op. Hvis du er bekymret for dig selv, er det vigtigt, at du reagerer.

Tal med nogen

Det er vigtigt, at du snakker med nogen om dine tanker og din adfærd, hvis du oplever forstyrrede tanker og/eller har en spiseforstyrrelse. Når du skal finde en person at fortælle det til, skal du tænke over, hvem du er mest tryk ved. Måske er det dine forældre, men det kan også være din fodboldtræner eller en ven, studievejleder eller lærer.

Vi anbefaler, at du taler med en

voksen, fordi det kan være svært for andre unge at vide, hvordan de bedst kan hjælpe. Hvis ikke du føler dig tryk ved at dele dine tanker med nogen voksne, som kender dig, eller ikke føler dig klar til det, kan det til en start måske være en idé at tale med vores rådgivning.

Vær venlig mod dig selv

Der er mange komplekse årsager til, at mennesker udvikler spiseforstyrrelser. Oftest er det en måde at håndtere store livsomvæltninger eller svære følelser og tanker på, hvor spiseforstyrrelsen giver et holdpunkt i livet. En trøst, en ro og en følelse af kontrol. Selvom du gerne vil, så er det svært at stoppe med at følge spiseforstyrrelsens regler fra den ene dag til den anden.




Foto: Jens Rosenfeldt

der selv er ramt

Vi betragter spiseforstyrrelser som en mestringsstrategi, og før du kan undvære den strategi, skal du finde andre måder at håndtere det, som spiseforstyrrelsen hjælper dig med.

Det kan være en lang proces at komme ud på den anden side af spiseforstyrrelsen – og nogle dage kan føles sværere end andre. Du skal vide, at du ikke er alene om at have det sådan. Prøv, om du kan være mild, venlig og tålmodig overfor dig selv, og acceptér, at det tager tid.

Søg professionel hjælp

Det er vores erfaring, at spiseforstyrrelser sjældent går over af sig selv, og hvis spiseforstyrrelsen og dens tanker har fyldt gennem en

længere periode, skal du søge professionel hjælp. En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, og den kræver den rette behandling og støtte, hvis du skal blive fri af den.

Da det for mange er et stort skridt at gå til lægen, anbefaler vi, at du forbereder dig på, hvad der er vigtigt for dig at få sagt, men også, at du tager en veninde, ven, kæreste eller forælder med som støtte. Vedkommende kan hjælpe dig med at få fortalt, hvad der er vigtigt, men også lytte og huske, hvis du bagefter bliver i tvivl om, hvad lægen har sagt.

Rådgivning

Vores rådgivning henvender sig til mennesker med spiseforstyrrelser og selvskadende adfærd, deres pårørende samt fagpersoner. Vi har en bred vifte af tilbud som fx personlige samtaler og rådgivning på telefon, sms og chat.

Du kan ringe til os på 7010 1818 – eller se alle mulighederne på spiseforstyrelse.dk/raadgivning.



spiseforstyrelse.dk



[@spiseforstyrrelserogselvskade](https://www.facebook.com/spiseforstyrrelserogselvskade)



[@spiseforstyrrelserogselvskade](https://www.instagram.com/spiseforstyrrelserogselvskade)



[linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskade/](https://www.linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskade/)



info@spiseforstyrelse.dk