



**PS** LANDSFORENING

PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE



## »Her handler det først og fremmest om at støtte dig - DIG som er pårørende til en spiseforstyrret«

**Jeg har selv oplevet, hvad det vil sige at være pårørende. Min datter led i mere end 20 år af spiseforstyrrelse. Men da hun endelig fik den hjælp, hun havde behov for, fandt hun vejen ud af lidelsen.**



Den erfaring og viden, som både jeg og andre aktive i foreningen har fået, vil vi gerne dele med dig, så du bliver bedre til at støtte op om den spiseforstyrrede og bedre til at tage vare på dig selv og den øvrige familie. En spiseforstyrrelse er ikke en uheldelig lidelse. Men man skal kunne forstå og acceptere det komplicerede sind, der ligger bag lidelsen, for at kunne hjælpe og støtte den enkelte i at finde sin egen vej ud. Det handler ikke kun om mad, men også om følelser. Det er en kamp på liv og død i sindet, som udspiller sig i det fysiske med kroppen som slagmark. Vi har med et splittet sind at gøre:

- **en positiv del, der gerne vil hjælpes og blive rask**
- **en negativ del, der ikke føler sig værdig til livet**

At leve med disse handle-mønstre, og den indre splittelse er en voldsom kamp, der for udenforstående er meget svær at sætte sig ind i.

Hos os møder du forståelse – og vi har plads og hjerterum til mange flere.

Formand Erna Poulsen

# Magtesløst vidne

## MAGTESLØST VIDNE

### Magtesløst vidne

Endelig en diagnose!  
- men ingen forklaring  
Hvor findes hjælpen?  
- den rigtige

Tanker og frustrationer vælter frem  
- men ingen støtte

Magtesløshed og skam fylder mig op  
men ingen at snakke med

Jeg må ikke blande mig  
Jeg bliver ikke spurgt  
Jeg er frustreret

Hvad har jeg gjort forkert?  
Jeg søger, uden at finde svar på noget

Jeg vil gerne gøre mit bedste, men hvad er det?

Jeg vil gerne støtte, men hvordan?

Jeg kan ikke se på, at du ender med at dø

Hjælp, jeg er pårørende!

*Kirsten Kallesøe*





# »For de pårørende handler det også om følelser«

**Magtesløshed, sorg, angst, skyld og frustrationer er nogle af de følelser, som pårørende virkelig har behov for at dele med andre – andre der umiddelbart forstår, hvad det er, du taler om.**

Derfor tilbyder vi vore medlemmer deltagelse i en gratis støttegruppe, hvor der er en fast gruppeleder tilknyttet. Støttegruppen er en hjælp til selvhjælp. Du får råd og vejledning til, hvordan du kan tackle de svære situationer i hverdagen - dels omkring måltider, indkøb, opslidende diskussioner, fornægtelse af spiseforstyrrelsen, men også hvordan du får udviklet dine egne styrker og får sat grænser, så du selv husker at leve og får mere overskud til de andre i familien.

Endelig er det også godt at få snakket med andre om frustrationerne i forhold til behandlersystemet, behandlingstilbud eller mangel på samme, hvor mange oplever den samme afvisning.

2 gange i forløbet er der plads til, at vi kan få en ekstern foredragsholder til at komme og fortælle om emner, som gruppedeltagerne selv bestemmer.

I støttegrupperne er der fuld tavshedspligt og anonymitet. Gruppeforløbet er gratis, da vi er støttet af Socialministeriet, dog skal du være medlem af PS LANDSFORENING som koster kr. 200 om året.

»[www.pslandsforening.dk](http://www.pslandsforening.dk)«

På vores hjemmeside, kan du finde mere information om grupperne. Du kan også ringe til formand Erna Poulsen 97891160 eller til gratis rådgivning på 86181182 for at høre mere om grupperne og for at blive skrevet på en startliste til en gruppe i dit område.

**Vi kan starte en gruppe op, når der er mindst 8 deltagere.**

På sigt vil vi også gerne kunne tilbyde en kontaktformidling via vores hjemmeside, men det er vi desværre ikke i stand til på nuværende tidspunkt, da vi ikke har økonomiske midler til at få opbygget en hjemmeside, der kan håndtere denne funktion. Men vi kan skaffe dig mailkontakt til andre, hvis du ringer til os.

**Formand Erna Poulsen**

Nørbyvej 27 Nr. Nisum - 7620 Lemvig

tlf. 97891160 Mobil. 40254860

E-mail: [erna.poulsen@mail.dk](mailto:erna.poulsen@mail.dk)

Kirsten Kallesøe led i 20 år af en alvorlig spiseforstyrrelse. I dag er hun en rask og velfungerende kvinde, og hun gør en stor frivillig indsats her i foreningen. En kort udgave af hendes historie bør kunne overbevise enhver om, at der findes en vej til et godt og velfungerende liv.



## Vejen ind i spiseforstyrrelsen ...

"Du har da vist lidt hvalpefedt" var den bemærkning, der fik mig til at gå på slankekur. En kur som skulle vare i 20 år, med et stort vægttab. Sondemad, tvangsfodring og mennesker som ville have min vægt til at stige. Diagnoser som anoreksi og bulimi blev hæftet på mine skuldre - senere skulle diagnoser som depressiv, angst, skizofreni og svær selvskadende tilføjes. Jeg hørte stemmer, så billeder, var forfulgt og flygtede ofte ud i psykoser.

I starten havde jeg ikke noget problem, jeg havde i hvert fald ikke en spiseforstyrrelse, det var omgivelserne, der havde et problem. Jeg havde det fint! Når jeg havde det sværest, skulle jeg styre og kontrollere både min egen og familiens hverdag. Jeg søgte ydre grænser. Gik helt ud til stregen. Mine omgivelser var ved at eksplodere af frustration og afmagt. Alligevel drejede jeg dem hen, hvor spiseforstyrrelsen sejrede. Havde de blot været ærlige over for deres egne behov, havde min spiseforstyrrelse nok ikke fået lov til så meget.

I spisesituationer blev der skulet til min tallerken. Med bedende øjne sagde de, "spis dog bare for min skyld" Det jeg havde behov for var et knus, jeg græd

inden i. Jeg oplevede ofte, at jeg ikke blev forstået. Når jeg sagde noget til behandlerne om, hvordan jeg havde det følelsesmæssigt, var svaret: du skal blot tage noget mere på!

## Vejen tilbage til livet ...

Jeg har hele vejen igennem haft en indre styrke, som jeg vidste var stærkere end noget andet og nogen anden. Der, hvor jeg begyndte at vende og se fremad var, da jeg blev mødt. Mødt på en empatisk, ansvarlig og kærlig måde. Hvor de ikke ville tage noget fra mig, men give mig mulighed for at vælge. Hjælpe mig til at finde måder at udholde angsten, kaoset på. Hjælpe mig til at forbinde hoved og krop. Hjælpe mig til at mærke min krop og turde have følelser.

Det, som styrkede mig var, at mine forældre lærte at tage ansvaret for deres liv. De kunne ikke leve mit liv, men de kunne sørge for at lære at styrke deres egen kærlighed og styrke deres energi, så de havde overskud til at støtte mig, når jeg havde mest brug for dem. Jeg fik rollemodeller, jeg kunne spejle mig i, som kunne sige fra og sætte grænser, som kunne vise kærlighed og omsorg til mig - pigen bag spiseforstyrrelsen. De begyndte at se pigen bagved. Der hvor jeg selv havde håbet. Der hvor jeg selv havde gnisten til at komme ud af min spiseforstyrrelse.

Jeg blev endnu mere mig, når omverden turde være ærlig og turde sige, at de også var usikre.

Kirsten Kallesøe, [www.psykisksult.dk](http://www.psykisksult.dk)





**Hver tirsdag fra kl. 15 til kl. 19 er der gratis, anonym telefonrådgivning på tlf. 8618 1182**

**Her kan alle pårørende, spiseforstyrrede og/eller selvskadere og andre interesserede henvende sig. Spørgsmål vi ofte møder handler om:**

- støtte til at håndtere sit eget liv, når en anden er i krise
- støtte til hvordan man bedst kan støtte uden at give næring til sygdommen
- hvad er behandlingsmulighederne?
- har jeg en spiseforstyrrelse?
- mit barn/veninde skader sig, hvad skal jeg gøre?
- alt handler om mad og hele familien er styret af den spiseforstyrrede, hvad kan vi gøre?
- er det ok at sige fra?

## »Men det er ikke altid nok med vores telefonrådgivning«

Ofte anbefaler vi, at en person kommer med i en støttegruppe eller søger professionel hjælp hos en psykolog eller terapeut. Som pårørende har du ret til 12 timers psykologhjælp, hvor du kun skal betale et meget beskedent beløb.

Det er vigtigt, at du ikke bliver medansvarlig i forhold til spiseforstyrrelsen. Derfor må du tage ansvar for dine egne følelser. Turde mærke efter og føle dine egne behov og turde sige fra.

## »En ubeskrivelig følelse af afmagt og fortvivlelse rammer familien, når hverdagen med en spiseforstyrret træder i karakter«

Som forælder og pårørende føler du en afstand, en fremmedhed og en fjendskhed, der kommer på tværs af dig selv og så det barn/menneske, som du elsker så højt. Du vil gøre alt for at hjælpe, men oplever ofte, at det du gør, bliver forkert modtaget. Men det kan blive bedre. Hvis du får indsigt og forståelse for den situation, som den spiseforstyrrede befinder sig i.

I støttegrupperne diskuterer vi, og vi får råd om, hvordan vi bliver bedre pårørende. Vi snakker. Vi lytter til hinanden. Vi møder gensidig forståelse. Vi udveksler oplevelser om den måde, det offentlige system behandler den spiseforstyrrede og pårørende på. Vi snakker alternative behandlingsmuligheder. Vi har kompetente foredragsholdere, der kan give os mere viden. Vi bliver bedre til at være pårørende og bedre til at stille krav til det behandlingstilbud, som den spiseforstyrrede får. »mor til spiseforstyrret datter og med i en støttegruppe«

PS LANDSFORENING kan være bisidder til møder med behandler eller kommunen. En funktion som vi kan tilbyde i et begrænset omfang, hvis samarbejdet er gået i hårdknude, eller der bare er brug for hjælp. Vi oplever, at meget kan løses med en åben dialog. Men vi har desværre også nogle sager, hvor vi må hjælpe med at indbringe afgørelserne for ankenævnet. Se mere om hjælp [www.pslandsforening.dk](http://www.pslandsforening.dk)



## »Personer fra det offentlige netværk, kan være de første, til at opdage en begyndende spiseforstyrrelse«

**Det er vigtigt, at man er klar over, at der er et offentligt socialt netværk både for den spiseforstyrrede og for de pårørende. Det kan være ungdomsvejleder, sundhedsplejerske, skolelæge, studievejleder, socialrådgiver og andre støt-tepersoner.**

Her vil vi som forening også gerne støtte op, hvilket vi f.eks. gjorde for sundhedsplejerske Dagmar Møller i Sallingsund Kommune, som her fortæller:

»I første omgang søgte jeg selv rådgivning, idet jeg havde nogle samtaler med en ung pige, og for mig var det rigtig godt at snakke med en person, som vidste, hvad det drejede sig om. Senere anbefalede jeg moderen at tage kontakt dertil, og jeg ved, at denne kontakt var til stor hjælp for hende/familien til at kunne leve og være pårørende til en spiseforstyrret og samtidig være forældre til de andre børn, ægtefælle, arbejdssøgende osv.

Jeg har i løbet af det sidste år deltaget i et par arrangementer, som støttegruppen her i området har stået for. Jeg oplever, at de pårørende her udveksler viden og støtte til hinanden på en måde, som må have uvurderlig betydning for dem, dels til selv at have et liv, men også til at kæmpe for at det rigtige bliver gjort for deres barn...

Det er et vigtigt stykke arbejde, der er sat i værk med støttegrupperne. Det vil være godt at kunne henvise andre pårørende til spiseforstyrrede hertil, og jeg vil gerne gøre andre sundhedsplejersker opmærksomme på det.«

## »Med dit medlemskab kan du være med til at lægge pres på politikerne og få dem til at handle«

Vi håber, du vil støtte vort arbejde med et medlemskab. Flere medlemmer betyder større gennemslagskraft, så vi kan stå sammen og være stærkere i vores mål om at forøge den hjælp, der gives til spiseforstyrrede og deres pårørende i det danske sundhedsvæsen i dag.

Vi mangler viden, behandlingspladser og penge til at løfte denne store samfundsopgave, som er et stadigt voksende problem.

### Som medlem får du:

- gratis hjælp og rådgivning
- gratis deltagelse i støttegrupper (gælder ikke støttemedlem)
- gratis nyhedsbreve
- nedsat entrébetaling til foreningens foredrag

### Medlemskab - 3 typer:

- almindelige medlemme      kr. 200,- årligt pr. person
- støttemedlemmer            kr. 100,- årligt
- firma/foreninger            kr. 600,- årligt

Indbetaling kan ske til: Vestjysk Bank - reg. nr. 7730 konto nr. 1097109

Husk at oplyse navn, adresse, telefon og evt. mailadresse – eller ring til os, så sender vi et indbetalingskort.

Ønsker du nærmere oplysninger, informationer eller materiale tilsendt, kan du kontakte os via mailadresse: [info@pslandsforening.dk](mailto:info@pslandsforening.dk) eller til formanden.

# »Der findes en vej til livet og livsglæden«

PS LANDSFORENING arbejder aktivt for at støtte og rådgive pårørende til spiseforstyrrede, som f.eks. kan være forældre, søskende, kæreste, kollega eller ven/veninde. Vi kan give håbet og troen på, at der findes en vej til livet og livsglæden – for hele familien.

## Vi tilbyder:

- at rådgive og støtte i en akut fase, og i en løbende proces, så kompetence og ressourcer udvikles
- pårørende at deltage i støttegrupper med en fast gruppeleder
- gratis telefonrådgivning tirsdage kl. 15-19 på tlf. 86181182
- et netværk for dig, som ønsker at komme i kontakt med andre pårørende
- at støtte og rådgive offentlige netværkspersoner

**Vi deltager aktivt i den offentlige debat og arbejder politisk målrettet for at skabe bedre behandlingstilbud til de spiseforstyrrede og støttetilbud til de pårørende.**

## Vi arbejder for:

- bedre og bredere samarbejde imellem behandler, bruger og pårørende
- bedre forståelse og mindre tabuer omkring spiseforstyrrelser
- flere og større valgfrihed af behandlingsmuligheder
- bedre samarbejde imellem det offentlige og private behandlingssystem
- regionale tværfaglige centre med individuelle tilbud



**PS** LANDSFORENING  
PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE