



HVEM ER VI?

IKS er en landsomfattende selvhjelpsorganisasjon for kvinner som har eller har hatt spiseforstyrrelser. Alle du møter i IKS har egenerfaring med spiseforstyrrelser.

Vi arbeider først og fremst for å støtte og hjelpe personer med spiseforstyrrelser og deres nærmeste. I tillegg informerer vi om spiseforstyrrelser, og arbeider for et mer helhetlig og tverrfaglig behandlingstilbud i offentlig regi.

Mer informasjon på www.iks.no

HVA KAN VI TILBY?

- Informasjons- og krisetelefon
- Personlige samtaler
- Temakvelder
- Selvhjelpsgrupper (også på e-post)
- Medlemsbladet Kvinnekraft
- Sommerleir
- Kurs for kvinner med spiseforstyrrelser
- Kurs og foredrag for andre interesserte
- Nettforum
- Åpne kvelder
- Aktiviteter på internett
- Lokallag flere steder i landet

TA KONTAKT MED OSS

Når du kontakter oss treffer du alltid en kvinne som har personlig erfaring med spiseforstyrrelser. Se kontaktinformasjon på baksiden.

Ved å ta kontakt med IKS og møte andre som også har spiseforstyrrelser, vil du kunne oppleve gjensidighet og forståelse. Det å møte andre, vil kanskje være med på å redusere skammen rundt det å ha en spiseforstyrrelse. IKS er møteplass der du kan få støtte og veiledning på veien ut av spiseforstyrrelsen.

VIL DU BLI MEDLEM?

Kvinner som har eller har hatt spiseforstyrrelser kan bli hovedmedlemmer i IKS. Bare hovedmedlemmer kan delta i selvhjelpsaktivitetene.

Pårørende, menn med spiseforstyrrelser og andre interesserte kan bli støtte-medlemmer. Behandlere og institusjoner kan bli institusjonsmedlemmer.

Alle medlemmer får tilsendt medlemsblad og annen aktuell informasjon i anonym konvolutt. I tillegg til den personlige nytten du vil ha av et medlemskap, er også medlemskapet ditt med på å hjelpe andre. Medlemskap kan tegnes via www.iks.no.

Dersom du ønsker å gi oss en gave, kan denne innbetales til kontonummer 7874.06.45934. Gaver over 500 kr gir rett til skattefradrag.



Interessegrupp
for Kvinner med
Spiseforstyrrelser

POSTADRESSE

Postboks 8877 Youngstorget, 0028 Oslo

BESØKSADRESSE

Dronningens gate 25, Oslo sentrum

TELEFON/-FAKS

22 94 00 10 / 22 94 00 11


INTERNETT

www.iks.no



Interessegrupp
for Kvinner med
Spiseforstyrrelser

- det handler om mer enn mat



Spiseforstyrrelser handler først og fremst om følelser. Selv om det kan synes å handle om mat, kropp og vekt, må vi lete etter de følelsesmessige problemene bakenfor disse symptomene. Der ligger også nøkkelen til å bli frisk.

HVA ER SPISEFORSTYRRELSER?

I IKS er det din opplevelse av å ha et problem som gjelder. Vi definerer det slik: "Du har en spiseforstyrrelse når tanker, følelser og handlinger i forhold til mat, kropp og vekt går ut over livskvalitet og fungering i hverdagen."

Vi deler ofte spiseforstyrrelser inn i tre typer, anoreksi, bulimi og tvangsspising. I tillegg kommer uspesifikke spiseforstyrrelser, som omfatter de som ikke oppfyller alle diagnostiske kriterier, men som allikevel har et alvorlig problem. Innunder de uspesifikke spiseforstyrrelsene kommer også betegnelser som ortoreksi og megareksi. Felles for alle disse, er at vi gjennom å "rote med mat", sulte oss, spise for mye og/eller kompensere for spising på ulike måter, forsøker å mestre følelsesmessige vanskeligheter. Dette medfører at en med spiseforstyrrelser kan være overvektig, undervektig eller normalvektig. Spisemønsteret kan også variere over tid, noen går gjennom alle varianter av spiseforstyrrelser, mens andre har én type hele tiden.



HVORFOR FÅR NOEN SPISEFORSTYRRELSER?

Ingen vet sikkert hvorfor noen utvikler spiseforstyrrelser. Forskere leter etter forklaringer i genene, psyken, familien, erfaringene og i kulturen vi lever i. Det vi vet, er at spiseforstyrrelser nesten alltid handler om lav eller svingende selvfølelse, og ofte om problemer med å kjenne på og håndtere følelser. Spiseforstyrrelsen kan oppleves som en redningsvest, som holder deg flytende i en vanskelig livssituasjon.

HVOR UTBREDT ER SPISEFORSTYRRELSER?

Spiseforstyrrelser rammer kvinner og menn i alle aldre. Kvinner utgjør ca 90 %. Beregninger viser at ca 50.000 norske kvinner i alderen 15-44 år har anoreksi, bulimi og tvangsspising, mens 180.000 har uspesifikke spiseforstyrrelser. De fleste overspiser i form av tvangsspising eller bulimi. Mange flere sliter med et vanskelig forhold til mat, kropp og vekt.



HVA KAN DU GJØRE?


Det er ingen fasit på hvordan du kan bli frisk. Mange veier fører frem. De første viktige skrittene er å erkjenne at du har en spiseforstyrrelse og ønsker å gjøre noe med det.

Spiseforstyrrelser går sjelden over av seg selv, og du vil trenge hjelp og støtte for å komme ut av problemene. Mange begynner med å kontakte IKS eller snakke med fastlegen sin. Det finnes også flere ulike behandlingsformer, både poliklinisk, hos privatpraktiserende terapeuter og i behandlingstilstander. Profesjonell behandling i kombinasjon med selvhjelp har vist seg å være mest effektivt.

Det er viktig at du får så langvarig oppfølging som du trenger. Mange steiner skal snus, følelser og behov skal forstås og aksepteres, og nye mønstre, ikke bare i forholdet til mat, men også i relasjoner skal etableres.



«Det er mulig å bli frisk»



«Det var godt å prate med en som forsto, og jeg skjønnte at jeg ikke var alene!»