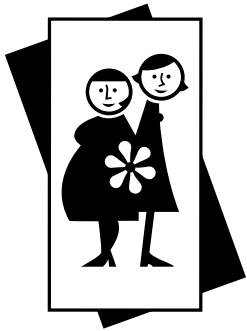




Interessegruppa for Kvinner
med Spiseforstyrrelser (IKS)

– en møteplass for kvinner som har
eller har hatt spiseforstyrrelser

”



I K S

Interessegrupper
for Kvinner med
Spiseforstyrrelser

LØFT(E)

Æ ser stigen står
oppstilt
fra bunnen av brønnen

Snart
en gang
skal æ klatre opp og
KNUSE
glassklokkan
gå ut i verden og
vise fram
mæ.

Bli med mæ, søster!

Siri Broch Johansen

Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) er en landsomfattende selvhjelpsorganisasjon.

IKS har sekretariat i Oslo og lokallag flere steder i landet. Vi er kvinner som har eller har hatt problemer i forhold til spising, mat, kropp og vekt.

Vi samarbeider for å legge spiseproblemene bak oss og for å få en bedre hverdag. IKS er åpen for alle uansett livssyn og etnisk opprinnelse. Kvinner som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, kan være fullverdige medlemmer. Alle andre kan være støttemedlemmer.



SPEILETS TYRANNI

Jeg kan ikke gå med miniskjørt
riktig ennå
sa jenta

Jeg må vente til lårene mine
blir tynne nok

Vente

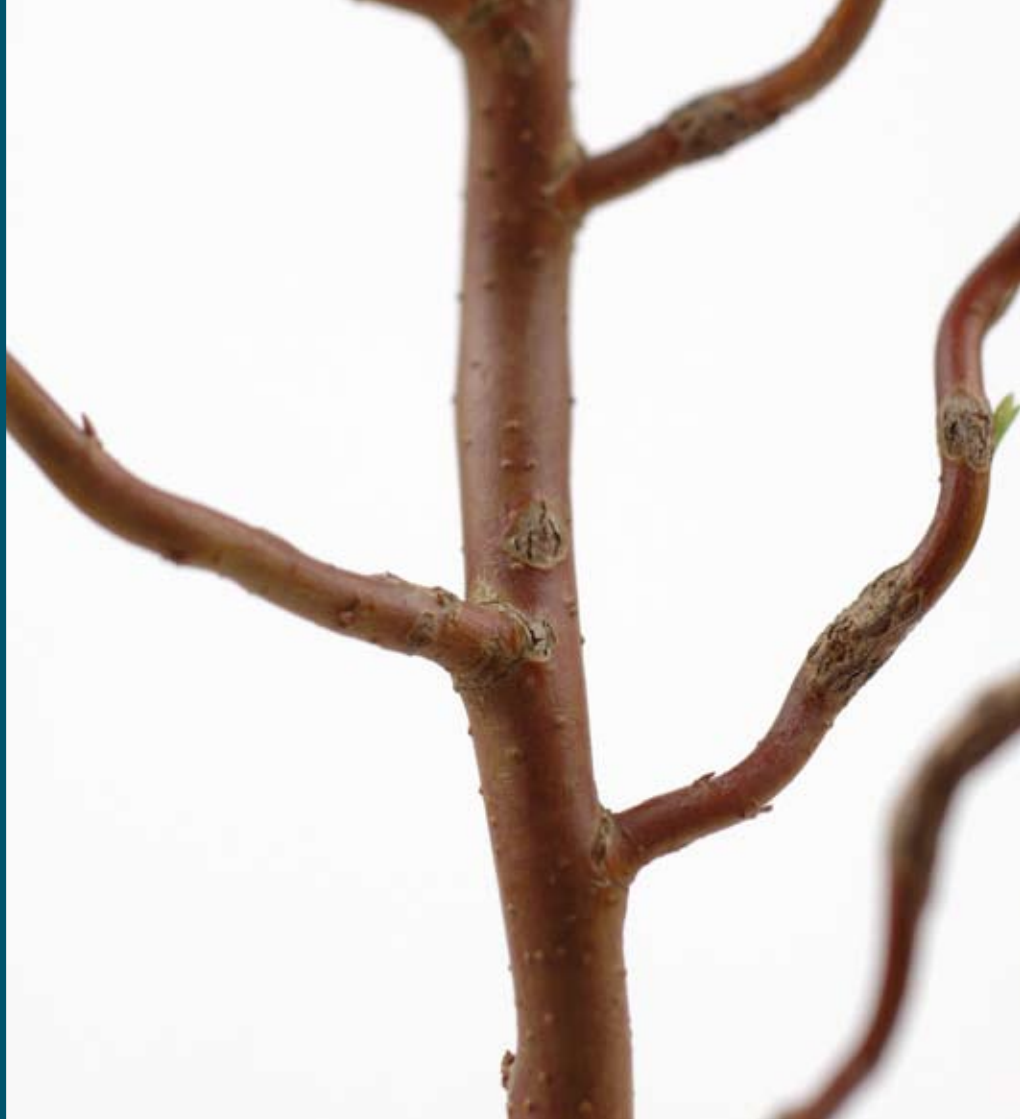
Kvinner venter

Fanden spare!

Tynn eller tjukk –

Æ vil leve nu!

Siri Broch Johansen



IKS er et fellesskap hvor du kan komme som du er og bli møtt med forståelse, respekt og omtanke.

For mange som i årevis har følt seg annerledes enn andre, oppleves det utrolig sterkt å bli forstått. En som ikke har personlig erfaring med det å ha en spiseforstyrrelse, kan aldri fullt ut forstå hva det handler om – forstå smerten og forstå hva utvikling koster av krefter og av lidelse. Når vi føler oss annerledes og bærer på en hemmelighet, er det vanskelig å slippe andre nær.

Alle relasjoner i IKS er preget av gjensidighet. Alle er både hjelpere og mottakere av hjelp.

Vi tror vi har et tilbud du vil ha nytte og glede av. Du kan ringe oss, anonymt hvis du vil. Vi har også en nettside hvor du finner informasjon om IKS og om spiseforstyrrelser.

”


“IKS har vært en trygg havn for meg hvor jeg alltid har følt at jeg har passet inn”

“Det å treffe likesinnede og ikke behøve å forklare hvorfor en forholder seg til mat som en gjør, har vært veldig befriende for meg”

“Å føle at noen har tro på en og at en har en oppgave i dette samfunnet, har vært et kjempeløft for selvtilliten - tenk at JEG kan bidra - så flott!”

“Jeg er med i IKS fordi det er godt å treffe folk som forstår. En kan være seg selv uten å skjule noe.”

“Det er godt å se at folk med spiseforstyrrelser er veldig flotte personer. Det gjør det lettere å akseptere at jeg har en spiseforstyrrelse.”



”Hva om jeg snart kommer opp fra under bordet. Opp på bordet og vips hoppsann er jeg der. Egentlig vet de ikke hvordan jeg er, egentlig. Hvis de tror på meg, er det fordi de går fem på og jeg får endelig avslørt hvor enkle og dumme de er. De er ikke noe verd verken de eller jeg, SIER JEG OG HAR VELDIG VANSKELIG FOR IKKE Å TRO PÅ DET ANDRE SIER, SLUKER DET RÅTT OG BEUNDRER OG TENKER, DET VAR NOE DET.”

Inger-Margrethe Lunde

Kvinner med spiseforstyrrelser har til dels meget alvorlige psykiske problemer som kan gjøre det vanskelig å fungere i hverdagen. Samtidig kan vi bruke våre evner og kompetanse.

Spiseforstyrrelser handler om mangel på kontroll over spising og vekt med underernæring, overspising, oppkast, overvekt og store variasjoner i vekten over kort tid. Det er også vanlig å ha problemer i forhold til nære personer og problemer knyttet til mestring og prestasjoner.

Mange sliter med generelle psykiske plager som angst og depresjoner. I tillegg til kontrollproblemet er ytrestyrt-het, enten – eller tenkning og dårlig selvoppfatning typisk for en som har en spiseforstyrrelse. Dette gir seg ut-

trykk som vanskeligheter med å vite hva som er godt for seg, vanskeligheter med å foreta valg, høyt ambisjonsnivå og høye krav til seg selv kombinert med mye prestasjonsangst og liten tillit til egne evner til å mestre utfordringer på ulike områder i livet. De fleste personer med spiseforstyrrelser føler seg ensomme, selv med et aktivt sosialt liv.

IKS er basert på frivillig innsats og har bare noen få ansatte. Den jobben frivillige gjør, er uvurderlig for organisasjonen. Vi driver selvhjelpsgrupper, selvutviklingskurs, sommerleir og en krise- og informasjonstelefon. Vi lager tidsskriftet Kvinnekraft, vi har en gruppe som arrangerer temakvelder og vi sprer kunnskap om spiseforstyrrelser gjennom media, foredrag og ved å stå på stand. Vi jobber også politisk for å få etablert et godt behandlingstilbud i offentlig regi.

”

”Hva får du personlig igjen for å være med som frivillig i IKS?

Masse!! ...Jeg er jo som skapt til å hjelpe andre med alt mulig, så hvorfor ikke bruke min energi til å hjelpe folk med noe som jeg virkelig kan? Min 18 års ”utdanning” i spiseforstyrrelse kommer endelig fram som positivt, for andre og ikke minst for meg selv. Jeg har lært utrolig mye om det å være menneske på godt og vondt, det å være ufullkommen og samtidig enestående fordi jeg er meg, at det å være seg selv er det viktigste redskapet vi har for å leve livet. I IKS har jeg kun fått støtte, forståelse og aksept for den jeg er og det jeg står for. At det er helt greit liksom ...

Dette har gjort at jeg har blomstret som menneske på en måte og derfor greier å bruke egenskaper som jeg har, at jeg fortsetter å utvikle meg, samtidig som jeg kan være en støtte og til hjelp for andre. IKS har gitt meg en ny start føler jeg ...

Glemte nesten å si at jeg også har fått utrolig gode venner her. ”





RÆGN

Koffør skal du klage i rægn?

Du sku tenke som så:

De e håp for kvert strå –

I rægn.

Rægn e et sommartegn.

Koffør må du klage i regn?

D'e i rægn du får se

Det finns rægnbåga te –

I rægn.

Rægn e et sommartægn.

Koffør må du klage i rægn?

Du e rægndråppe sjøll,

Du sku blenke som søll –

I rægn.

Rægn e et sommartægn.

Arvid Hanssen

IKS hjelper kvinner med spiseforstyrrelser til å bli i bedre stand til å løse egne problemer.

Vi tror at du øker dine problemløsende egenskaper og får et bedre selvbilde dersom du får hjelp til å løse dine problemer selv. IKS legger til rette for at kvinner med spiseforstyrrelser kan ta i bruk flere av sine ressurser og utvikle seg videre. Hos oss kan du delta i ulike arbeidsgrupper hvor du kan bruke din kunnskap og din erfaring og hvor du etter hvert kan få nye utfordringer. I selvhjelpsgrupper og selvutviklingskurs kan du jobbe mer direkte og intensivt med spiseproblemene.



Utsagn fra selvhjelpsgruppedeltakere

"Nå er jeg flinkere til å markere meg og ta vare på egne behov. Jeg våger å komme med hva som er inni meg. Jeg blir heller ikke lenger så såret over andres tilbakemeldinger."

"Jeg klarer bedre å kjenne etter følelsene mine nå, og det gjør at jeg ikke lenger kaster meg hodestups ut i ting. Det gjør at jeg har det bedre."

"Det er ikke sånn at vi bare snakker om det som er vanskelig. Vi analyserer problemene og ser hva vi kan gjøre videre framover."

"Det er nyttig å høre andres erfaring. Jeg lærer mye av de andre selv om jeg ikke gjør akkurat det samme."

"Jeg tar opp ting i selvhjelpsgruppen som jeg tidligere fortregnte fordi jeg ikke hadde noen jeg kunne snakke med. Når andre snakker om seg, får jeg satt ord på mye av det som gjelder meg."

"Jeg føler meg ikke lenger som et kasus, men som en vanlig person. Jeg har også lettere for å se at alle jeg møter har sine problemer. Hvis jeg hadde møtt de andre i selvhjelpsgruppa i en annen sammenheng, hadde jeg vel trodd at de var nærmest perfekte."

”

”Jeg skulle ønske jeg hadde tatt kontakt med IKS 4 – 5 år tidligere. Her har jeg blitt tatt på alvor og har fått venner som forstår. I dag er jeg frisk, og det hadde jeg ikke vært uten IKS.”

Våre selvhjelpstilbud er et supplement til det offentlige behandlingstilbudet.

I IKS samarbeider vi uten profesjonelle helsearbeidere som ledere. Vi jobber også for å få et bedre offentlig tilbud. Vi kan ikke vite hva som er den beste hjelpen for deg, men vi kan bidra med informasjon om hvilke muligheter som finnes.

VERDENS SENTER

Det hjelper ikke å spise
Det hjelper aldri å spise.
Hvorfor spise, spise, spise?

Sorgen
får plass i magen
likevel.

Siri Broch Johansen



ROSENHAVEN

Jeg vet en deilig have
hvor blomster sto i flor
Jeg vet en deilig have
hvor blomster hvor blomster hvor blomster
en gang skal sprekke av jordskorpen
og brette jorden under seg
Jeg vet en deilig have
hvor roser skal stikke og stikke
og lære alle som tar på dem at
roser stikker og skal fortsette å stikke og friste
spindellev
Jeg vet en deilig have
hvor blomster sto
og blomster lengter til haven
som ikke lenger er den samme haven
men en annen
hvor alt så vidt har begynt å gro

Jeg vet en deilig have
som den en gang var
som den skal bli en gang

Inger – Margrethe Lunde



Vi tror at foreldre, partnere og andre pårørende vil vel, gjør så godt de kan og er viktige for kvinner med spiseforstyrrelser.

Mange kvinner med spiseforstyrrelser har i perioder i livet et problemfylt forhold til sine foreldre. De kan også ha vanskeligheter i forhold til partner og andre nære personer. Vi vil gjerne hjelpe deg til å få et bedre forhold til andre mennesker.





Du skal vite at vi ikke forteller videre den informasjonen du gir om deg selv og din familie.

Alle vi som deltar i aktiviteter eller gjør en jobb innen IKS, skal bevare anonymiteten til de andre vi møter og bevare i taushet alt vi får vite om andre.





Formålet til IKS

1. Å støtte og hjelpe kvinner som har eller har hatt spiseforstyrrelser og deres nærmeste.
2. Å informere om spiseforstyrrelser slik at lidelsene blir tatt alvorlig. Gjennom informasjon ønsker vi å forebygge at flere utvikler spiseforstyrrelser, og samtidig øke kunnskapene blant helsepersonell og hos befolkningen for øvrig.
3. Å få opprettet et helhetlig og tverrfaglig behandlingstilbud i offentlig regi, ved å synliggjøre dette behovet overfor offentlige myndigheter.

Referanser

- Rægn
Arvid Hanssen:
"Godt at gråmåsen song",
Cappelens Forlag, 1978.
Gjengitt etter tillatelse fra forlaget.
- Rosenhaven
- Hva om jeg snart kommer opp fra under bordet.
Inger - Margrethe Lunde:
"Hva er en kvinne",
Aschehoug Forlag, 1990.
Gjengitt etter tillatelse fra forlaget.
- Løft(e)
- Verdens senter
- Speilets tyranni
Siri Broch Johansen:
"Opp av brønnen",
Gitt ut i samarbeid med
Interessegruppa for Kvinner med
Spiseforstyrrelser, Oslo 1993.

Tekst: Toril Goksøyr
Ide: Sissel Lohne
Layout: Camilla Gåre
Opplag: 5000
År: 2007



- det handler om mer enn mat ...