

IKS



Interessegrupp
for Kvinner med
Spiseforstyrrelser

**Du er så tykk
sa de og så ikke
at selvfølelsen var så lett
at vinden tok den**

**Du er så tynn
sa de og så ikke
hvilken tung bagasje
jeg bar på**

**Du er så flink
sa de og så at ikke
at det eneste jeg presterte
var å stå på bena**

Spiseforstyrrelser har mange uttrykk.

Det vet vi som har hatt det selv.

Kontaktinformasjon:

Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser, IKS

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

E-post: post@iks.no



Velkommen

Over 230.000 norske jenter, kvinner, gutter og menn har spiseforstyrrelser. Spiseforstyrrelser påvirker ikke kun de som selv sliter med det, men også de som står henne eller ham nær; familie, kjæreste, venner, kolleger og medstudenter. Også helsepersonell, lærere og andre kommer i kontakt med personer som har et svært vanskelig forhold til mat, kropp og vekt.

Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) presenterer i dette heftet organisasjonens tilbud, formål og selvhjelpsideologien vi bygger arbeidet vårt på. Videre skriver vi generelt om spiseforstyrrelser, og om hva som kan være nyttig å gjøre dersom du selv eller noen du kjenner, sliter med en spiseforstyrrelse.



Innhold

4	Dette er IKS
6	Spiseforstyrrelser
7	Hva hjelper?
12	Tips til familie og venner
13	Graviditet og spiseforstyrrelser
16	IKS' tilbud
18	Motivacsjon





Dette er IKS

Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) ble stiftet i 1987 av tre kvinner som selv hadde spiseforstyrrelser. IKS er en medlemsorganisasjon hvor alle kvinner som selv har eller har hatt en spiseforstyrrelse, kan være hovedmedlemmer. Menn med spiseforstyrrelser, pårørende og andre privatpersoner kan være støttemedlemmer, og ellers har vi egne medlemskap for institusjoner og biblioteker.

Landsmøtet er organisasjonens høyeste organ, mens styret har det overordnede nasjonale ansvar for drift og utvikling i organisasjonen. Et nasjonalt sekretariat har ansvaret for organisasjonens daglige drift.

IKS jobber for å hjelpe dem som selv har problemer med mat, samt deres pårørende. Videre har vi fokus på å informere om spiseforstyrrelser og på å arbeide for et bedre behandlingstilbud. Dette er satt ned i tre formål:

- Å støtte og hjelpe kvinner som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, og deres nærmeste.
- Å spre kunnskap om spiseforstyrrelser slik at lidelsene blir tatt på alvor. Gjennom informasjon ønsker vi å forebygge at flere utvikler spiseforstyrrelser, og samtidig øke kunnskapen blant helsepersonell og hos befolkningen for øvrig.
- Å få opprettet et helhetlig og tverrfaglig behandlingstilbud i offentlig regi, ved å synliggjøre dette behovet overfor myndighetene.

En kvinneorganisasjon

Allerede i utgangspunktet besluttet vi at IKS kun skulle ha kvinner som hadde personlig erfaring med spiseforstyrrelser, som hovedmedlemmer av organisasjonen. Vi var klar over at ca. 10-15 % av de som har spiseforstyrrelser, er menn. Når vi likevel valgte, og fremdeles velger, å forbeholde fullt medlemskap for kvinner, skyldes det tre forhold:

- At 85-90 % av mennesker med spiseforstyrrelser er kvinner, må bety at det er noe med kvinners situasjon både i familie og samfunn som gjør oss mer utsatt for å utvikle alvorlige problemer i forhold til mat. Vi fant det nødvendig å se nærmere på hvilke faktorer som bidrar til denne utviklingen, og å skape et miljø hvor kvinner kan møtes, diskutere og arbeide med disse spørsmålene.





IKS arrangerer ulike selvhjelpsaktiviteter for å gi kvinner med spiseforstyrrelser en mulighet til å komme sammen med andre i tilsvarende situasjon.

- En del kvinner med spiseforstyrrelser har vært utsatt for opplevelser i barndom og oppvekst som gjør at de har utviklet skepsis til, og i flere tilfeller åpenbar redsel for, kontakt med menn. Dette er opplevelser som må bearbeides i prosessen for å komme ut av spiseforstyrrelsen. Det føltees nødvendig å skape et miljø hvor alle kvinner skal kunne føle seg helt trygge med hensyn til å snakke åpent om slike vanskeligheter.
- Vi har erfart at når menn er til stede, har noen kvinner lettere for å tie stille og tenke at det man sier sikkert lyder dumt. Dessuten har kvinner ofte lett for å snu seg til mannen når vanskelige ting skal gjøres, i håp om at han vil ta ansvar og handle. På veien ut av en spiseforstyrrelse er det viktig å lære å tro på egne evner og våge å gjøre de forandringene som må til. Dette kan for mange være enklere å gjøre i et kvinnelig forum.

Selvhjelp

IKS er en selvhjelpsorganisasjon. Selvhjelp er blitt beskrevet som at mennesker med et problem hjelper - og blir hjulpet av - andre som har samme problem. Målsettingen med selvhjelpsprosessen er at vi skal bli i bedre stand til å ta vare på oss selv.

Virksomme faktorer i selvhjelp er følelsen av å bli forstått, følelsen av samhörighet, følelsen av å være normal, samt følelsen av å være til hjelp for andre. Gjennom utveksling av kunnskap og erfaring i et forum hvor man opplever gjensidighet, er det mulig etter hvert å kunne anerkjenne egne ressurser og å bli i stand til å anerkjenne og sette ord på følelser, tanker og opplevelser man tidligere på den ene eller andre måten har brukt spiseforstyrrelsen til å håndtere.

IKS arrangerer ulike selvhjelpsaktiviteter for å gi kvinner med spiseforstyrrelser en mulighet til å komme sammen med andre i tilsvarende situasjon. Alle som jobber i IKS, både ansatte og frivillige, har personlig erfaring med spiseforstyrrelser. Organisasjonen baserer seg i stor grad på frivillig arbeid, og det er plass til og behov for alle som ønsker å delta i et trygt fellesskap og møte utfordringer i eget tempo. For mange er det å jobbe frivillig i IKS et viktig steg på vei ut av spiseforstyrrelsen.



Spiseforstyrrelser

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 utover livskvalitet og fungering i hverdagen."

Vi deler ofte spiseforstyrrelser inn i tre typer, anoreksi, bulimi og tvangspising. I tillegg kommer uspesifikke spiseforstyrrelser, som omfatter de som ikke oppfyller alle diagnostiske kriterier, men som likevel har et alvorlig problem. Innunder de uspesifikke spiseforstyrrelsene kommer også betegnelser som ortoreksi. 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.

Årsaker

Ingen vet helt sikkert hvorfor noen utvikler spiseforstyrrelser, men det er klart at årsakene er sammensatte. 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.

Psykologiske og sosiale faktorer ligger ofte til grunn for senere misbruk av mat. Kulturelle faktorer som slankepress, sykkelig magert kvinneideal og kvinneroller i stor endring kan være av betydning mht. å utløse et misbruk. Matmisbruk er et symptom på følelsesmessige konflikter,

og symptomet brukes bevisst eller ubevisst i forsøk på å skyve vekk problemer som man ikke klarer å løse på andre måter. Spiseforstyrrelsen kan oppleves som en redningsvest som holder en flytende i en vanskelig livssituasjon.

Veien ut av en spiseforstyrrelse

Vi vet at det er mulig å bli frisk fra en spiseforstyrrelse.

En rekke faktorer spiller inn i den prosessen dette er, og vi vet at mange kjenner på en redsel når det gjelder å skulle kvitte seg med spiseforstyrrelsen. Det er slitsomt og vondt å leve med en spiseforstyrrelse, og likevel kan det virke forferdelig skremmende å skulle gi slipp på den.

En spiseforstyrrelse kan oppleves som en redningsvest som holder oss flytende i en vanskelig livssituasjon. Den kan ha funksjon av å være en venn som beskytter oss, trøster oss, underholder oss, kommuniserer for oss og som forteller oss hvem vi er. Den har vært en stor del av livet vårt i kortere eller lengre tid, på vondt, men også på godt. Hvor og hva blir det av oss uten? Synker vi?

Nøkkelen til å bli frisk, ligger i de følelsesmessige problemene bak symptomene. Vi trenger å bli klar over, forstå og akseptere følelser og behov. Mange av oss mangler gode verktøy for å håndtere livet, og spiseforstyrrelsen blir det som "funker" for oss. Å bli frisk handler i stor grad om å finne andre, mer konstruktive verktøy. Om verktøyene i seg selv, men også om jakten på dem. Veien ut av spiseforstyrrelsen bygger på at vi blir bedre kjent med oss selv.



Hva hjelper?

Noe ganger tar vi oss selv i lure på hvordan vi egentlig klarte det. Hva er det som hjelper oss ut av en spiseforstyrrelse? Det finnes ingen fasitsvar på slike spørsmål – hver og en må finne sin vei. De første viktige stegene er å erkjenne at du har en spiseforstyrrelse og at du ønsker å gjøre noe med det. Videre er det slik at vi alle trenger noen å snakke med.

Det viktigste for meg var å begynne å prate. Jeg hadde stort sett aldri sagt noe særlig om noe til noen før jeg begynte i behandling. Jeg var stille, sjenert og utrygg, og følte ikke at jeg hadde noen jeg kunne snakke med, i alle fall ikke om hva jeg tenkte på eller om ting som var vanskelige. For meg var det nødvendig at noen begynte å stille spørsmål, slik psykologene mine gjorde, slik andre mennesker rundt meg etter hvert gjorde. Jeg trengte å bli fortalt at det er noe som heter følelser. Forklart hva følelser er, hvorfor de er, hvordan de kan kjennes. At det finnes ord på dem, og at det er lov å si de ordene høyt. At følelser kan ha andre uttrykk enn ord, som latter, tårer.

Jeg trengte at noen spurte meg om hvordan jeg hadde det hjemme. Om hvordan det var på skolen. Om hva jeg tenkte på, var redd for. Om hvordan det var å være meg. Hjelp til å finne svar og ord. Og jeg trengte mengder med tålmodighet og trygghet. Jeg trengte å oppleve at noen tålte meg. (Sigrid)

Det skal sies at jeg egentlig ikke begynte å kjenne følelser før jeg var godt over 20 år – det tok altså tid å komme dit. Frem til det var alle følelser surret sammen i en klump i magen som jeg gjorde mitt beste for å "fjerne" med mat og oppkast. Mange frø ble sådd underveis, i form av spørsmål, forklaringer, bekreftelser, omsorg, trygghet, andres historier - og når følelsene først dukket opp, var det naturligvis veldig uvant. Jeg var usikker på hva det egentlig var jeg kjente. Skulle det være sånn? Skulle jeg "fjerne" dem, bare litt? I perioder ble de borte igjen, gjemt i klumpen i magen, og det var da det gikk opp for meg hvor sterkt jeg savnet dem. Hvor sterkt jeg savnet å kjenne noe. Kjenne hvordan jeg egentlig hadde det. Hva det var jeg trengte. Følelsene hjelper oss å kjenne hvilke behov vi har, og de ble etter hvert vennene mine. Jeg kjente på dem og snakket om dem. Det er vondt å være trist, såret eller skuffet, og det er slitsomt å være sint. Godt å kjenne glede, spenning og mestring - selv om det i en periode var veldig skummelt det også – det kom jo sikkert til å bli borte igjen. Ja. Men de kommer tilbake igjen, også. (Karianne)

Selvhjelp og profesjonell hjelp

I periodene uten behandling, tenkte jeg at jeg skulle klare å finne ut av resten selv. At jeg skulle klare å finne ut av hva som plaget meg, og deretter slutte å spise og kaste opp. Sånn var det ikke, jeg stod fast. (Beate)

Spiseforstyrrelser går sjelden over av seg selv, og de aller fleste av oss trenger hjelp og støtte for å komme ut av problemene. Mange har nytte av selvhjelpstilbud i regi av IKS, og de aller fleste trenger også profesjonell hjelp.

For min del tror jeg begge deler var like viktig. Å komme til IKS var imidlertid en helt spesiell opplevelse, fordi det var mennesker der som forstod hvordan jeg hadde det selv når jeg ikke klarte å si så mye. Som kunne kjenne seg igjen i meg, og omvendt. Som kunne sette ord på ting jeg ikke en gang visste hva var. På dårlige dager følte jeg meg teit og i veien når jeg var der. Noen ganger forsvant jeg da ut døra uten å si ifra til noen. Tenkte at jeg aldri skulle dit igjen, siden jeg bare var i veien. Jeg kom tilbake etter noen dager, hver gang, og klarte etter hvert å si ifra til noen når jeg følte det sånn, slik at vi kunne snakke om det. (Emma)

Når det gjelder å søke profesjonell hjelp, er det vanlig å gå via fastlegen, som kan henvise deg videre til f.eks. psykiatrisk poliklinikk, psykolog, psykiater, psykomotorisk fysioterapeut eller ernæringsfysiolog. Uten henvisning fra legen vil behandling ofte bli dyrere. Ungdom kan gjerne bruke helsesøster på skolen eller helsestasjon for ungdom som første hjelpeinstans. I tillegg finnes en rekke alternative behandlingsformer, som vi vet at er til god hjelp for noen.

Vi vet at mange gruer seg til å fortelle f.eks. legen om problemene. Skam- og skyldfølelse kan overskygge at vi har behov for hjelp, og i tillegg er mange redd for ikke å bli tatt på alvor, for at legen ikke skal forstå. Det er viktig å forsøke å unngå å pynte på situasjonen, og det er viktig at du er ærlig med deg selv og den som skal hjelpe deg. Vi må huske at de som skal hjelpe oss, ikke kan gjette seg frem til hvordan vi har det. De kan ikke se på oss hva vi trenger. Å åpne opp og fortelle om ting, kan oppleves veldig vanskelig, men det er nødvendig at vi gjør det, så godt vi klarer.

Hvis du likevel opplever at legen ikke tar deg alvorlig – gi deg ikke, oppsøk en annen. Det er mange som opplever å bli satt på venteliste, noe som er frustrerende når du er motivert for behandling. Det kan gjøre det lettere i ventetiden dersom du finner noen du kan snakke med, enten det er legen din eller noen andre. Det er også mulig å ringe IKS for støtte, eller delta på noen av våre aktiviteter.

Det er også slik at man er avhengig av å kjenne tillit til en behandler dersom denne skal kunne være til hjelp – det er viktig med god kjemi. Mennesker er forskjellige, og dermed kan det være slik at han eller hun jeg opplever som en god behandler for meg, ikke behøver å bli opplevd på samme måte av andre.

Dette kan medføre at vi må lete litt før vi finner den behandleren vi opplever at vi stoler på og kan åpne oss for, og derfor er det viktig ikke å gi opp med en gang. Fungerer det ikke med den første eller andre eller fjerde behandleren du oppsøker, betyr ikke det at det ikke



finnes god hjelp for deg der ute. Vi vet at det er belastende for mange å skulle bruke tid og energi på dette, noe som selvfølgelig er fullt forståelig. Når vi vet hvor verdifull den gode relasjonen kan være, ber vi likevel om at du gir deg selv de sjansene som behøves for å finne den rette, enten det betyr at du har treff på første forsøk, eller at du må lete en stund.

Og når dette er sagt: Det er viktig å huske at det er vanlig ikke å kjenne seg trygg på en person man nettopp har møtt – det kan ta tid å utvikle gode relasjoner. Er du usikker etter det første møtet – ikke gi opp, men kom igjen en eller tre ganger til, og se hvordan det føles. Kjemien kan være der selv om du ikke kjenner den ved første møte.

Når en endelig begynner i behandling, håper en at alt snart skal bli bedre. På sikt stemmer dette, men mange opplever en forverring i en periode. Følelser og tanker du har gjort ditt beste for å fortrenge, dukker frem. Hva er da mer naturlig enn å bruke kjente mestringsstrategier for å håndtere dem?

Noen er også litt redde for at endringer skal skje. Det er viktig at du åpner deg så godt du kan og gir behandleren en skikkelig sjanse til å hjelpe. Dette er viktig for at du skal få riktig og god nok hjelp.

Du bør være forberedt på at det å jobbe seg ut av en spiseforstyrrelse krever energi, skaper reaksjoner og trenger mye av din tid. Det har tatt tid å komme dit du er i dag, så du trenger også tid til å bli kvitt problemene.

“Selv har jeg gått til psykolog i perioder også etter at spiseforstyrrelsen var borte. Det var fremdeles dager som var tunge, hvor jeg var trist, eller sint, eller redd – jeg visste egentlig ikke helt hva som herjet i meg, og dermed klarte jeg heller ikke si noe om det; det ble ensomt og slitsomt. Da var det godt å kunne be om hjelp. Til å sortere, tenke høyt, få bekreftelse på det jeg følte.” (Laila)

Hva finnes av behandling?

IKS har som policy ikke å anbefale noen behandlingsmetoder og behandlere fremfor andre, ettersom det er individuelt hva en har nytte av og hvem en har kjemi med.

Her er en oversikt over noe av det som finnes av behandlingstilbud:

- Behandling hos allmennpraktikere
- Behandling hos psykolog
- Behandling hos psykiater
- Psykiatriske poliklinikker, distriktpsikiatriske sentre
- Behandling hos fysioterapeut
- Samtaler hos helsesøster
- PPT
- Senter for barne- og ungdomspsykiatri
- Behandling på institusjon
- Kunst- og uttrykksterapi
- Sykehus
- Medikamentell behandling
- Alternativ behandling
- Kinesiologi, gestaltterapi, etc.
- Interesseorganisasjonenes tilbud



Under har vi valgt å utdype noen av disse tilbudene. Årsaken til at vi har valgt som vi har gjort, er at samtalebehandling hos psykolog eller psykiater - ved poliklinikker, institusjoner eller i privatpraksis - er det tilbudet flest benytter seg av og som vi vet at er til god hjelp for veldig mange. Dette betyr ikke at f.eks. samtaler med andre fagpersoner eller ulike former for alternativ behandling ikke kan være vel så nyttig for mange.

Nasjonalt klinisk nettverk for spiseforstyrrelser (NKNS)

NKNS ble opprettet for å etablere en organisering som gjør det lettere for behandlingsapparatet å kommunisere, samarbeide og behandle pasienter på tvers av regionene. På deres nettsider får du en oversikt over offentlige behandlingstilbud i helseregionene.

Psykiatriske poliklinikker

Dette er en spesialavdeling for undersøkelse og behandling av psykiske problemer. Her finner man psykologer og andre samtalerapeuter. For å få kontakt med disse, må du gå via en lege.

Psykologer og psykiatere med driftsavtale

I hver helseregion er det et antall privatpraktiserende spesialister i psykiatri og psykologi med driftsavtale. Dette vil si at du kun betaler egenandel om du går i behandling hos disse. I tillegg finnes det privatpraktiserende psykologer og psykiatere uten driftsavtale, men da må du betale kostnaden ved behandlingen selv. For behandling hos en psykolog eller psykiater trenger du rekvisisjon fra lege. Det kan til tider være vanskelig å finne en psykiater eller psykolog med ledig kapasitet, om dette er tilfelle anbefaler vi at du også spør om muligheten for å stå på venteliste.

Private behandlingstilbud

I tillegg til det offentlige tilbudet, finnes det også en rekke private tilbud.

Ulike tilnæringer

Psykologer og psykiatere benytter seg av ulike tilnæringer i behandlingen, slik som f.eks. kognitive, psykodynamiske eller atferdsterapeutiske tilnæringer. Kognitiv terapi er svært utbredt. Hva som passer hver enkelt, varierer, og de fleste behandlere bruker en kombinasjon av teknikker og tilpasser til hva man trenger der og da. Det viktigste er uansett at man opplever kjemi med og tillit til den behandleren man skal samarbeide med.

Hvordan henvende seg?

Her er noen råd når du skal henvende deg til privatpraktiserende psykolog/psykiater med ønske om å gå i terapi.

Du har fått listen over privatpraktiserende spesialister med kommunal avtale. For å gå i behandling hos disse trenger du henvisning fra lege. Du betaler egenandel inntil du får frikort. Etter at grensen for å få frikort er nådd er behandlingen gratis.

Som regel er det ønskelig at du skriver et brev til den/de behandlerne du vil kontakte. Du kan gjerne skrive for hånd, men ikke skriv for langt. Helst ikke mer enn en maskinskrevet side. Skriv så enkelt som mulig, unngå å gi deg selv diagnoser. Husk å skrive navn, alder, adresse og telefonnummer.

I brevet skriver du kort om deg selv og de vanskene du opplever. Legg vekt på hvordan du opplever vanskene, for eksempel kan du beskrive de tankene og følelsene du har rundt problemene. Har du opplevd spesielt opprørende eller dramatiske ting i den siste tiden bør du skrive om dette. Videre nevne om du tidligere har gått i psykologisk/psykiatrisk behandling, hvorfor du sluttet og hvorfor det ikke er aktuelt å gjenoppta behandlingen hos samme terapeut. Bruker du medisiner mot psykisk lidelse bør du skrive det.

Til slutt i brevet ditt ber du om å bli kontaktet per telefon eller brev. Du kan også skrive at du selv vil ringe etter en uke. Mange terapeuter får så mange henvendelser at det kan hende de ikke får svart på brevet ditt. Du bør derfor ringe og be om svar på henvendelsen din.

Send gjerne brev til flere behandlere samtidig. Vær forberedt på at det kan være en vanskelig prosess å komme i behandling og at det kan ta tid.



”
Å komme til IKS var imidlertid en helt spesiell opplevelse, fordi det var mennesker der som forstod hvordan jeg hadde det selv når jeg ikke klarte å si så mye.

Tips til familie og venner

"Mamma og pappa maser og spør hele tida om jeg fortsatt kaster opp. Jeg hører de følger etter meg og lytter utenfor døra. Jeg vet det kommer til å skje hver gang etter vi har spist middag. Da er det akkurat som om jeg må spise meg og kaste opp. Jeg blir så irritert over at den kan ikke la meg være i fred." (Merete)

Jeg vet at mamma så gjerne vil at jeg skal fortelle henne om hvordan jeg har det. Og hun er jo så snill og vil gjerne høre på meg. Men jeg klarer ikke. Det er akkurat som ordene stopper i halsen på meg." (Lena)

Kanskje du kjenner noen som lider av spiseforstyrrelser, og du er bekymret og lurer på hva du kan gjøre. Her er noen forslag til hvordan du kan forstå og hjelpe:

Foreldre og andre pårørende

Vi tenker det er viktig for foreldre og andre pårørende å skaffe seg kunnskap om spiseforstyrrelser. Økt kunnskap bidrar ofte til økt forståelse, noe som vil kunne gjøre situasjonen litt enklere både for foreldrene og for den som sliter.

Når du er bekymret for noen som står deg nær, er det naturlig å ta opp bekymringen med den det gjelder. Tilknyttet det å leve med en spiseforstyrrelse, er ofte ambivalens og en usikkerhet rundt hva man egentlig ønsker. Å få spørsmål om eller å bli konfrontert med symptomene og atferden, oppleves ofte som ekstremt ubehagelig. Dette kan ha mange årsaker, f.eks. at man ikke selv opplever å ha et problem; at man skammer seg over det man driver med, eller at man er redd for å bli hindret i å fortsette som man gjør. Når du som venn, samboer eller forelder skal snakke med den det gjelder, er det derfor viktig at du forbereder deg på muligheten for å bli møtt med avvisning eller en annen negativ reaksjon – denne kan komme uansett hvordan du nærmer deg problemet. La ikke dette skremme deg fra å gjøre det du mener er det rette. Vær videre forberedt på å lytte og på å la vedkommende få den tiden hun/han trenger.

Videre bør du stille åpne spørsmål om hva du kan gjøre for å hjelpe. Kanskje får du svar på det; kanskje ikke. Det viktigste du gjør er uansett å vise at du bryr seg og at du er der for den det gjelder – men pass på balansen med å bli for "pågående". Det beste er om dere får til en dialog på hvor mye og hva slags støtte han eller hun



ønsker. Videre bør du i størst mulig grad unngå konfrontasjoner rundt mat og spising – det fører sjelden med seg annet enn konflikt og mistillit – hos begge parter.

Den som sliter med spiseforstyrrelser har behov for bekreftelse. Man har behov for å kjenne seg godtatt og akseptert for den man er, ikke for hva man gjør og får til. Venner og familie kan legge grobunn for tillit og vennskap ved å være åpne og ærlige. Ens egen motstand mot å innrømme at det en sliter med er svært kompleks og at det ikke er noen lettvint løsning på det, er for mange en stor barriere mot å åpne opp for å ta imot hjelp. Omsorg og bekreftelse fra de som står en nær, kan imidlertid være viktige faktorer på veien.

Som foreldre eller en som står den spiseforstyrrede nær, kan du gi mye hjelp og støtte. Dette vil imidlertid ikke bare være enkelt, og vi vet at foreldre og andre nære pårørende ofte kjenner på rådvillighet og hjelpeløshet i den situasjonen de står i, og det er ofte ikke lett å vite hva som er det beste å gjøre.

Tanken på å skulle bli frisk kan av mange årsaker virke skremmende for den som har en spiseforstyrrelse. Det

kan derfor ofte være vanskelig å takle "oppmuntrende" uttalelser som "nå ser du mye bedre ut;" "det er jammen bra du har lagt på deg litt". Reaksjoner på slike kommentarer kan være "hjelp, jeg har lagt på meg. nå blir jeg fet, dersom jeg ikke kvitter meg med disse kiloene litt kjapt" eller "nå som jeg har lagt på meg, tror sikkert alle at jeg er frisk og har det bra. Men slik er det jo ikke! Kanskje får jeg ikke mer hjelp og blir stående alene?"

Både den som sliter med en spiseforstyrrelse, og foreldrene, er påvirket av sterke og ofte motstridende følelser, noe som kan medføre at begge parter sender ut utydelige eller motstridende signaler og beskjeder. Den som sliter med en spiseforstyrrelse, er ofte preget av ambivalens på mange områder, og noen ganger kan det høres ut som: "La meg være, la meg leve mitt eget liv, jeg hater deg." "Jeg klarer meg ikke selv, jeg er glad i deg, ikke gå fra meg." På samme måte kan fortvilelse og håpløshet komme til uttrykk hos foreldrene, som ofte også ender opp med å føle skyld og ansvar for det som er skjedd. Det er viktig å forsøke å skape rom for at konfliktfylte og vanskelige følelser kan komme til uttrykk, og det er viktig at foreldre selv kjenner etter og vurderer om det vil være nyttig å ha noen utenforstående å snakke med om hvordan de har det.



Vi tenker at foreldre som regel gjør det de mener er riktig, det som virker best der og da. I etterkant kan det være lett å tenke at ting burde vært gjort på andre måter. Det er bortkastet tid å angre, men det kan være svært nyttig å bruke erfaringene videre.

Til ungdom som er bekymret for en venn/venninne

Det kan være vanskelig å se om noen har en spiseforstyrrelse. Hvis du har mistanke, er det viktig at du snakker med den det gjelder og forteller at du er bekymret. Han/hun vil mest sannsynlig benekte å ha et problem første gangen du tar det opp. Det kan da være lurt å vente en stund, for så å ta det opp igjen.

Her er noen tips om hva du kan gjøre som venn/venninne:

Å fortelle hva som gjør at du bekymrer deg, kan være et godt utgangspunkt for å spørre om dette er noe han/hun vil prate om. Det viktigste du kan formidle er at du ikke bare "bryr deg", men at du bryr deg om vedkommende og at du har lyst til å være der som en venn. Selv om du skulle bli avvist, bør du fortsette å vise at du er en venn, og at du er der hvis han/hun trenger deg. Dersom han/hun forteller deg om problemene sine, er det veldig viktig å oppmuntre til å snakke med en voksen person, f.eks. lærer, helsesøster, lege eller foreldre. Vær svært forsiktig med å love at du ikke skal si noe til en voksen. Dersom problemet utvikler seg, kan det bli en belastning for deg å bære på en slik hemmelighet. Hvis det blir slik at du føler du må snakke med foreldrene eller en lærer, bør du først fortelle det til din venn og forklare hvorfor. Kanskje dere kan være sammen om å fortelle det?

Husk:

Spiseforstyrrelser er utvendige signaler på at noe er galt innvendig. Å (forsøke å) ta kontroll over kroppen og matinntaket kan virke som kanskje den eneste måten å håndtere eller "løse" ulike vanskeligheter på. Godta at spiseforstyrrelsen, for den som har utviklet den, for øyeblikket oppleves som den eneste måten å ha kontroll over sitt eget liv, som den eneste måten å takle hverdagen på.



Graviditet og spiseforstyrrelser

Mange kvinner som har spiseforstyrrelser og som blir gravide, opplever situasjonen som ekstra utfordrende. Fornuftsmessig vet de at kroppen gjennomgår endringer gjennom graviditeten – at dette er nødvendig for at fosteret skal vokse og utvikle seg normalt. Likevel kan det for mange som sliter med spiseforstyrrelser, være vanskelig å godta vektoppgang og kroppsendringene. Det kan oppleves som utfordrende å få i seg tilstrekkelig næring, eller å redusere symptomer som f.eks. overspising, sulting, overdreven trening og oppkast. Mange bekymrer seg over hvilke konsekvenser slik atferd kan få for barnet i magen.

Foreløpig finnes det for lite kunnskaper til å kunne si noe sikkert, og det vil uansett alltid være individuelle forskjeller. Vi ser økende interesse for temaet i forskningsverdenen, og vi vet at kombinasjonen graviditet og spiseforstyrrelser ikke er uten risiko. Underernæring, feilernæring og psykisk stress er faktorer som kan ha uheldige virkninger på fosteret.

Kvinner med spiseforstyrrelser har ulike opplevelser av det å være gravid. For noen fører graviditeten til at de opplever å få bedre kontakt med kroppen sin, og ønsker å ivareta den bedre. Andre opplever at fokus flyttes til fosteret og det viktigste blir å ivareta barnet i magen best mulig - og de setter egen kropp på "vent" til etter fødsel. Dette kan da innebære betydelig symptomreduksjon. For andre igjen kan endringene i kroppen, samt alle følelsene og de eventuelle bekymringene som følger med graviditeten, bidra til å forsterke spiseforstyrrelsen og symptomene. Hvordan du takler graviditeten, kan ha sammenheng med hvor langt du er kommet med å løse opp i følelsesmessige og personlige problemer før du blir gravid, samt livssituasjonen du er i – altså hvor i prosessen du befinner deg.

Etter fødsel er det erfaring på at symptomene igjen kan øke for en del av mødrene. Vi vet også at mange gravide og mødre med spiseforstyrrelser vegrer seg for å være åpne om spiseforstyrrelsen til helsepersonell og andre. Årsaker til dette kan være at man er redd for å bli sett på som uansvarlig eller som mindre egnet som mor eller også at man kjenner på en overveldende skyld- og skamfølelse som hindrer en i å være åpen. IKS og fagfolk vi har snakket med, tenker om dette at mødre med spiseforstyrrelser er like kapable som andre mødre, og at en spiseforstyrrelse i seg selv ikke avgjør skikketheten som forelder. Samtidig vet vi at barn av foreldre som har psykiske problemer, er mer utsatt enn andre barn. Det er slik at alle foreldre på godt og vondt er rollemodeller for sine barn, og barn merker det når foreldre ikke har det bra, eller når situasjoner i hverdagen, som måltider, preges av f.eks. anspenthet og unnvikelse.

Det som er viktig, er at du, dersom du er gravid eller mor og sliter med forholdet ditt til mat, kropp og vekt, snakker om det med dem du har kontakt med. Det er viktig at jordmoren, legen og ev. andre får kjennskap til hvordan du har det, slik at de har best mulig forutsetninger for å følge med på utviklingen hos deg og barnet. På den måten kan du kanskje dempe noe av angsten og bekymringen for å gjøre noe galt, og du kan få støtte, oppfølging og bekreftelse i situasjonen du står i. Samtaler med f.eks. jordmor eller fastlege, både under graviditeten og etter at barnet er født, kan hjelpe med å trygge deg på at endringene i kroppen er nødvendige og riktige, på at det er naturlig og fullt forståelig å kjenne på mye følelser og bekymringer, og på dine egne evner til å ivareta barnet på en god måte. Vi vet at mange gravide og mødre med spiseforstyrrelser opplever det godt å komme i kontakt med andre gravide og mødre som sliter med spiseforstyrrelser, siden dette gir mulighet for å dele tanker og erfaringer med noen som står i noe av det samme som en selv.





IKS' tilbud

Vi i IKS er ikke behandlere, vi er medmennesker som har ekspertkompetanse på det å leve med og å jobbe seg ut av en spiseforstyrrelse. Derfor synes mange det er lettest å begynne med å oppsøke IKS. Alle som jobber i IKS har taushetsplikt.

Informasjons- og krisetelefon

Telefonen betjenes kun av kvinner som har egenerfaring med spiseforstyrrelser. Alle kan ringe til oss, uansett om du er kvinne eller mann, har spiseforstyrrelser selv eller kanskje lurer på om du har det. Kanskje du er bekymret for en av dine nærmeste, er lærer, trener, eller helsepersonell som ønsker veiledning eller informasjon. Du kan være anonym hvis du ønsker det.

Temakvelder

Temakvelder er uformelle samlinger, hvor vi tar opp tema relatert til spiseforstyrrelser og til kvinner generelt. Temakveldene ledes vanligvis av en foredragsholder. Ofte kombineres foredraget med samtaler i mindre grupper og plenumsdiskusjon. Temakveldene er kun for kvinner som har eller har hatt spiseforstyrrelser, og er en mulighet til å treffe andre som vet hva det innebærer å ha en spiseforstyrrelse.

Selvhjelpsgrupper

I IKS tilbyr vi både ordinære selvhjelpsgrupper (SHG) og selvhjelpsgrupper via e-post (eSHG). Gruppene har 5-7 deltakere og møtes en gang i uka i minimum tre måneder. Møtene holdes på omgang hjemme hos deltakerne

og følger en fast struktur. Ved eSHG skjer møtene i et lukket forum via e-post. Hver gruppe har en veileder som har personlig erfaring med spiseforstyrrelser, selvhjelp og egenutvikling.

Kurs

De fleste kursene er for kvinner med spiseforstyrrelser. Innholdet tar sikte på å gi større forståelse for hvorfor man misbruker mat og gi hjelp på veien ut av spiseforstyrrelsen. Noen av kursene går over en helg, mens andre er én enkelt dag for de som synes en helg er mye. Vi har kurs for deg som nettopp har begynt å jobbe med spiseforstyrrelsen, for deg som vil lære mer om forholdet til kroppen og for deg som er på god vei ut av spiseforstyrrelsen. Det er lett å kjenne seg alene i denne situasjonen. Vi har også kurs for pårørende, med hensikt å gi økt innsikt i problemet, og å bedre kommunikasjonen i relasjonen.

Sommerleir

Hver sommer arrangeres sommerleir for hovedmedlemmer over 18 år på en folkehøgskole et sted i landet. Programmet inneholder kurs i selvtutvikling, sosialt samvær, kunnskap om spiseforstyrrelser og fritidsaktiviteter. Til leirene kommer ca. 40 kvinner med spiseforstyrrelser og ca. 10 ledere. Lederne er kvinner som har personlig erfaringer med spiseforstyrrelser. På sommerleiren får deltakerne anledning til å dele erfaringer med hverandre og til å jobbe med seg selv og egen prosess på kurs og i grupper.



Nettforum

IKS' nettforum er et forum der alle er velkomne til å sende inn spørsmål, enten du er kvinne eller mann, selv sliter med spiseforstyrrelser eller er bekymret for noen rundt deg. Spørsmålene blir besvart av frivillige i IKS. Dette er jenter som selv har erfaring med spiseforstyrrelser. Det er fullt mulig å være anonym.

Medlemsbladet "Kvinnekraft"

Medlemmer av alle kategorier får tilsendt medlemsbladet "Kvinnekraft" 4 ganger i året. Bladet skrives av kvinner som har personlig erfaring med spiseforstyrrelser, og tar opp ulike tema knyttet til dette og til tilgrensende emner.

Internett, www.iks.no

På nettstedet vårt finner du mye informasjon om IKS, oversikt over og mulighet til å melde deg på IKS-aktiviteter, informasjon om spiseforstyrrelser og mye mer.

Foredrag og undervisning

Dersom du ønsker foredragsholder kan du ta kontakt med Oslo-kontoret, enten det gjelder undervisning på skoler, institusjoner, for faggrupper eller andre steder. Honorar avtales med foredragsholder og eventuelle reiseutgifter må dekkes.

Frivillig arbeid i IKS

Å være frivillig i IKS innebærer å bruke deler av sin fritid til jobb og aktivitet sammen med mennesker som har vært gjennom mye av det samme som deg. Du møter et trygt fellesskap hvor du kan engasjere deg, utvikle deg og møte eventuelt nye utfordringer i ditt eget tempo.

Medlemskap

Kvinner som har eller har hatt spiseforstyrrelser, kan bli hovedmedlemmer i IKS. Ved å bli hovedmedlem, vil du få tilsendt medlemsbladet Kvinnekraft fire ganger i året, og du vil få tilsendt informasjon om aktiviteter. Du får også mulighet til å delta i selvhjelpsgruppe og på sommerleir, og du vil få medlemspris på kurs. Bare hovedmedlemmer kan delta i selvhjelpsaktivitetene. All post blir sendt i anonyme konvolutter.

Pårørende, menn med spiseforstyrrelser og andre interesserte kan bli støtte-medlemmer. Behandlere og institusjoner kan bli institusjonsmedlemmer. Støtte- og institusjonsmedlemmer får tilsendt medlemsblad og annen aktuell informasjon.

I tillegg til den nytten du personlig vil ha av å være medlem, har du muligheten til å synliggjøre spiseforstyrrelser i samfunnet. Ved at IKS får flere medlemmer betaler staten større bidrag til vår virksomhet, noe som igjen kommer de over 230.000 som sliter med spiseforstyrrelser og deres nærmeste til gode.

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.





Motivasjon

“Hvis du ikke er motivert, kan jeg nok ikke hjelpe deg” sa han. Mentalt forlot jeg rommet i det øyeblikket, og fysisk forlot jeg det noen minutter senere – midt i timen – for aldri å komme tilbake. Det var ikke første gangen jeg hadde hørt budskapet, men første gang det kom så direkte. Og jeg hadde begynt å tro på det. Før jeg var motivert, var det ingen vits i å begynne med noen behandling. Han brukte et bilde den gangen. “Hvis du holder begge hendene på ryggen, er det umulig for meg å trekke deg opp igjen”. Jeg gikk med dette bildet lenge. Det var ikke bare vanskelig for meg å strekke dem frem, det var umulig. Jeg hverken klarte eller ville. Mye senere, hos en langt klokere mann, fikk jeg justert bildet. “Hvis du holder hendene på ryggen, blir det jo lettere for meg å få tak i deg”.

Motivasjon – eller min manglende sådan – ble den store rosa elefanten i enhver behandlingssituasjon jeg befant meg. Det ble sjelden snakket om, men det lå der hele tiden på begge sider. I alle fall følte jeg det sånn. De snakket, fikk lite respons, tolket dette som manglende motivasjon – og avskrev meg. Av og til hadde jeg lyst til å skrike ut det som egentlig var spørsmålet: ser dere ikke hvor redd jeg er? Antakelig burde jeg gjort det. Men jeg turte aldri.

For hva er motivasjon – eller min manglende motivasjon? Er det å holde hendene på ryggen? I ordboken under motivasjon står det “drivkraft”, at å motivere er å “skape lyst og ønske”. Men hvor finner en drivkraft når det overhodet ikke finnes krefter? Når målet ikke er forbundet med lyst og ønske, men snarere angst? Frisk? Hva er nå det? For meg tror jeg motivasjon har handlet mye om de tre første bokstavene i ordet. Mot. Mot til å våge endring. Mot til å våge å be om hjelp. Og ta den imot når den er der. Når jeg ikke hadde motet til noe av dette – hvordan kunne jeg da være motivert? I tillegg handlet det om det store spørsmålet jeg aldri fant noe svar på: hvorfor skal jeg bli “frisk”? Hvem sier livet mitt blir noe bedre da? Tvert i mot, det vil fremdeles være fullt av nedturer, ting som ikke ble som jeg hadde tenkt, som jeg ikke fikk til, mennesker som skuffet – alle disse tingene jeg nå kunne rømme fra. Hvorfor skulle jeg gi opp den eneste veien bort fra dette?

Kanskje var det der vi bommet på hverandre i behandlingssituasjoner. De forventet motivasjon når jeg knapt hadde mot til å være der. Når jeg brukte alt motet jeg kunne mobilisere på å møte opp, var forventningen at jeg skulle si noe. At jeg skulle ønske en endring jeg ikke ville ha. I ettertid har jeg stilt spørsmålsteget ved hvorfor

ingen forsøkte å hjelpe meg med å finne ut hvorfor jeg tviholdt begge hendene på ryggen. Hvorfor forsøkte de ikke finne ut hva som stoppet meg? Hvorfor måtte det ta så lang tid før noen forstod? Første gang jeg kom i kontakt med behandlingsapparatet var jeg 14 år. Var alle årene, alle de ulike behandlerne, alle innleggelsene virkelig nødvendig?

Kanskje var det nødvendig, kanskje gjorde dette meg mer motivert allikevel. Men jeg tror ikke det. Jeg tror ikke jeg var mer motivert 10 år senere. Mer sliten? Ja, det er klart. Mer fortvilet? Antakelig. Noen vil kanskje kalle det en form for motivasjon. Men samtidig var også følelsen av håpløshet større. Alle ga meg opp. Jeg var ikke til å redde. Ikke verdt å redde. Motet var om mulig mindre enn noen gang. Behovet for å flykte større.

Motivasjon er et ord som går igjen når det snakkes om behandling av spiseforstyrrelser. Ofte brukes det som en forutsetning for vellykket behandling. Jeg tror ikke det. Og jeg provoseres av det. I dag er jeg frisk. Jeg tror ikke jeg på noe punkt helhjertet har vært motivert for det. Det har hele veien vært en del av meg som syntes det tross alt var greit som det var. Ikke godt, men trygt. På slutten, mens jeg fremdeles tviholdt i symptomene til tross for at de egentlig ikke gav meg noe særlig, bestemte jeg meg for å prøve. Var det en avgjørelse som trengte motivasjon for å lykkes? Å slutte å overspise, slutte å kaste opp, frivillig gi fra meg pauseknappen min, unnskyldningen for alt som ikke fungerte i livet mitt – krevde ikke det både drivkraft, lyst og ønske om noe annet, og ikke minst mot?

Det kjentes ikke sånn ut. Men til en viss grad var det nok sånn. Bare så skjørt, så skjørt. Da er det godt å ha fått tilbud om en sikkerhetsventil, en vei ut, fra en klok behandler: hvis det ikke er noe morsommere, kan du alltid gå tilbake. Jeg valgte aldri det. Jeg snublet og falt, ja visst, men jeg valgte aldri å gå tilbake. Om jeg var fristet? Mange ganger. Om det ikke var godt, var det på mange måter enkelt. Men en bivirkning av behandlingen var for meg det mange setter som forutsetning: motivasjon. Nå har jeg den. Både ordboksdefinisjonen og motet. Og svaret på det som en gang var mitt livs store spørsmål.



*- det handler om
mer enn mat*



Interessegrupp
for Kvinner med
Spiseforstyrrelser

www.iks.no