För dig som är närstående till någon som har en ätstörning

Syömishäiriöliitto

Den här guiden är skriven för dig som är närstående till någon som har en ätstörning: syster, bror, pappa, mamma, fadder, mormor, farmor, vän, make, granne, lärare, hobbyledare, vem som helst som känner sig drabbad. Vi hoppas att du med hjälp av den här guiden hittar mod att lägga dig i när din närstående uppvisar symptom, blir medveten en om dina egna handlingsmodeller och framför allt blir påmind om att det är viktigt att du tar hand om ditt eget välmående i alla situationer.

Vad är en ätstörning?

När någon har en ätstörning kan symptomen vara vad som helst från att personen starkt begränsar sitt ätande till att hen äter okontrollerat - eller äter på ett sätt som verkar helt hälsosamt. En person med ätstörning kan vara fet eller smal, eller vad som helst däremellan. Ätstörningen kan synas som förändringar i kroppen, som fetma, viktnedgång eller ökad muskelmassa, eller den kan vara helt osynlig.

Det behövs ingen diagnos för att en ätstörning ska vara ett verkligt problem. Det som är mer väsentligt än själva diagnosen är hur mycket symptomen som berör kroppen och ätandet påverkar vardagen och livet. Vi kan tala om en ätstörning senast då symptomen förekommer i den mån att de enligt dig själv eller dina närstående klart stör det vardagliga livet, handlingsförmågan, sociala förhållanden eller den fysiska hälsan.

Ätstörningar handlar inte enbart om att äta eller om förhållandet till den egna kroppen. För en person som insjuknat är ätstörningen ett sätt att överleva eller lösa till exempel känslor av ångest eller stress. Ätstörningen kan hjälpa den insjuknade att kunna utstå svåra känslor eller upplevelser av otrygghet, ensamhet, otillräcklighet eller värdelöshet.

Det är väldigt typiskt att en person med ätstörning gömmer, hemlighåller eller förringar sina symptom. Hen kan också uppleva, att hen har kontroll över symptomen eller att hen inte är tillräckligt sjuk för att behöva vård. Hen kan även uppleva att hen inte är värd att bli hjälpt, utan att någon annan är i större behov av vård. På grund av detta är det viktigt att både de närstående och proffsen tar symptomen på allvar och stöder den insjuknade att söka vård. Ni kan söka vård till exempel via hälsovårdscentralen, arbetshälsovården eller student- eller skolhälsovården.

Prata om ätstörningen

Är du orolig för din närståendes ätande? Misstänker du att det kan vara fråga om en ätstörning? Oroskänslor för någons ätande vaknar sällan i onödan. Att uttrycka sin oro är aldrig fel, eller förvärrar inte symptomen hos den person du oroar dig för. En ätstörning försvinner inte genom att vänta ut den eller av sig själv. Därför är det viktigt att ingripa i ett så tidigt skede som möjligt. Ett litet ingripande kan ha stor betydelse.

Det kan kännas skrämmande att ingripa. Du kanske är rädd att din närstående blir arg på dig eller till och med bryter med dig. Att låta bli att föra saken på tal löser inte problemet, men att prata om sjukdomen förvärrar den inte. Den insjuknade kan bli skrämd att någon har upptäckt hens symptom. Hen kan mycket väl reagera fientligt eller aggressivt eller också gå helt i lås. Ge din närstående tid att behandla saken. Återkom vid behov flera gånger till saken.

Du kan föra saken på tal till exempel på följande sätt:

- **Be om lov:** Hej, kan vi prata en stund?
- **Fråga allmänt hur hen mår:** Hur mår du?
- **Berätta om dina iakttagelser:** Jag har märkt att ditt förhållande till mat och motion har förändrats under den senaste tiden.
- **För fram din oro:** Jag är orolig för dig.
- **Fråga:** Vad tänker du själv?
- **Erbjud stöd:** Jag vill hjälpa dig. Jag finns här för dig när du känner för att prata.

Ditt ingripande behöver inte vara perfekt eller följa något speciellt mönster. Det viktigaste är att du ingriper. Var genuint intresserad av hur din närstående mår. Även om du märkt förändringar i utseendet, är det väsentliga att du är intresserad av orsakerna till förändringarna. Att kommentera utseendet leder sällan till något gott.

Du förväntas inte hitta en lösning på situationen, och ingen begär att du skall få problemet att försvinna. Ätstörningen fungerar för den insjuknade som ett hjälpmedel i någon svår situation. Svåra situationer har sällan enkla lösningar, och ingen förväntar sig att du ska ha en lösning. Du är närstående, inte terapeut eller vårdare. Professionell hjälp finns att få och ni kan söka hjälp tillsammans.

I vår kultur finns det mycket normer som förknippas med mat, motion och kropp, och de påverkar oss alla. Det är inget under att många av oss i något skede av livet strävar efter att på något sätt styra sitt liv genom att äta, röra på sig eller forma om kroppen. Hur många av oss kan ärligt säga: jag har aldrig under livets gång bantat, startat en godisstrejk eller börjat motionera för att uppnå en smalare eller mer muskulös kropp?

Troligtvis har vi alla saker att bearbeta i samband med det egna förhållande till vår kropp, till mat och till motion. För att kunna stödja den insjuknade behöver du inte få allt i skick på en gång, men det är bra att vara medveten om sin egen ofullständighet och tankemönstren som finns i bakgrunden. Att gå igenom de egna smärtpunkterna möjliggör den egna utvecklingen och förbättrar det egna välmåendet och livskvaliteten.

Något att fundera på:

- Klassar du mat som dålig eller bra beroende på hur hälsosam den är? Får du dåligt samvete av att äta sådan mat som du själv bedömt att är ohälsosam?
- Äter du för att belöna, bestraffa eller trösta dig själv?
- Har du för vana att bli entusiastisk över nya dieter? Eller brukar du ta dig i kragen gällande dina levnadsvanor?
- Hur pratar du om din egen kropp? Vad tänker du om din egen kropp?
- Vet du hur mycket du väger? Vad tänker du om det?
- Fäster du mycket uppmärksamhet vid människors utseende?
- Styr du dina känslor genom att äta eller röra på dig? Har du andra knep att styra dina känslor?
- Hur väl identifierar du din kropps behov av till exempel hunger eller sömn? Vågar du svara på dessa behov?
- Kan du skippa ett planerat motionspass utan att få ångest?

Ätstörningar trivs inget vidare i varm och trygg miljö

Emotionella färdigheter är väldigt viktiga för oss alla. Ätstörningen kan ha uppstått hos din nära som en lösning på en ångestfylld situation eller som en lösning på att kunna utstå andra svåra känslor. Tillfrisknandet från ätstörningen förutsätter att den insjuknade kan känna igen och utstå olika känslor. Det är till exempel nödvändigt att lära sig utstå ångest för att kunna tillfriskna från ätstörningen.

Den insjuknade speglar ofta sin egen ångest i sina närstående. Därför är det viktigt att stanna upp och fundera på hur du själv utstår ångest. Kan du ta emot någon annans ångest? Känner du igen vilka känslor en annan människas ångest väcker i dig? Lyckas du reglera dina egna känslor och behålla lugnet?

Som närstående kan du vara en värdefull rollmodell i hur du själv behandlar dina känslor. Du kan i ord beskriva hur du känner och vilka känslor som kan ligga bakom dina reaktioner. Våra reaktioner är ofta rätt automatiska, dem kan vi inte alltid påverka. Det väsentliga är därför hur vi behandlar situationen efteråt. Ju bättre du förstår dig själv, desto bättre rollmodell och stöd kan du vara för din närstående. Ingen förväntar sig att du ska vara felfri, men det är bra att tillåta alla känslor, utan att fördöma eller värdera.

När känslorna blir väldigt starka är det bra, speciellt i början, att ha en handlingsplan och kanske någon form av vilseledande manöver i tankarna. Att överdrivet mycket anpassa sig till och undvika ångestfyllda situationer för inte tillfrisknandet framåt. Känslotillstånden är övergående, inget i oss går heller sönder av starka känslor.

Jag hör gärna vad du själv tänker om det här.

Jag är här och hjälper dig.

Kan du berätta, hur det kändes för dig när...?

Du har berättat att... är svårt. Kan du berätta mera för mig om det?

Du berättade tidigare att du har ångest. Kan du berätta i vilken del av kroppen du kände ångesten?

Hur känns det för dig just nu?

Du är säkert frustrerad då ingen verkar förstå vad du berättar.

Ingen fara. Jag har tid att vänta.

Jag märker att du är arg, och det är fullständigt okej. Ska vi stanna upp en stund och fortsätta snart?

Fast det känns jobbigt att prata om det här, vill jag ändå göra det, för jag bryr mig om dig.

Att må bra är ingen prestation

Du är ett viktigt stöd för personen som har en ätstörning. Det är i synnerhet viktigt att se till att de egna krafterna inte tar slut mitt i allt. Genom att ha sönder dig själv kan du inte bota någon. Det är viktigt att lära sig dra sina egna gränser. Du behöver inte alltid vara i beredskap för den insjuknade eller vara flexibel. Det är bäst för alla parter att du ibland tydligt prioriterar ditt eget bästa.

Det kan vara svårt att prioritera sitt eget välbefinnande under de tyngsta dagarna. Det kan vara en god idé att förbereda sig på de svåraste dagarna genom att färdigt ha i tankarna den minsta lilla goda gärning du kan göra för att själv må bättre. Kunde det vara att blunda och andas lugnt en stund, att njuta av hur kaffet doftar eller att krama om dig själv? Lyckligtvis är inte alla dagar svåra. Tillåt dig själv att njuta av de dagar som är goda. Det finns ingen orsak att känna dåligt samvete för att du en stund glömmer bort att sjukdomen existerar.

Som närstående erbjuder du den insjuknade en modell av ett friskt och balanserat liv. Det är en fördel för alla att du prioriterar dig själv, ägnar dig åt saker som är viktiga

för dig och lever ett liv utanför ätstörningen. Som syskon eller vän till en person med ätstörning kan du vara en påminnelse om allt det underbara livet har att erbjuda utan ätstörning. Det kan vara det bästa och det viktigaste du kan göra för den insjuknade.

Vilken din roll än är, är det viktigt att du själv ser till att få hjälp.

Ätstörningsförbundet i Finland rf.

Kunskap om ätstörningar

Stöd för personer som insjuknat, personer med symptom, personer i risk att insjukna, personer som håller på att bli friska och närstående.

Mod att utmana de strukturer i samhället som orsakar ätstörningar.

Stöd och kontaktuppgifter

Ätstörningsförbundet i Finland rf.
Stödtelefon 02 251 9207
måndagar (inte helg) 9-15

De närståendes egen stödtelefon 02 251 9207
tisdagar (inte helg) 10-16

www.syomishairioliitto.fi

@syomishairioliitto
facebook.com/syomishairioliitto/
@syomishairio

Syömishäiriöliitto