

**En guide til jeres
behandling i
Ambulatorium for
spiseforstyrrelser,
B132**

Indhold

Hvordan du bruger denne guide.....	3
Kom godt fra start: Gode råd til behandlingen.....	4
Tilbage melding på udredningsdagen.....	5
Kort om behandlingen	6
Hvorfor er vægten så vigtig?	9
Sætninger til brug under måltidsstøtte.....	10
Mere information.....	11

Hvordan du bruger denne guide

Pjecen "En guide til jeres behandling i Ambulatorium for spiseforstyrrelser, B132 beskriver behandlingsformen Familie-baseret Terapi(FBT)", som vi anvender i Region Hovedstadens Psykiatri, når der er tale om behandling af en barn/ung med en spiseforstyrrelse. Med pjecen giver vi forældre og pårørende en let indføring i, hvordan I kan hjælpe jeres barn igennem spiseforstyrrelsen hen mod en normaliseret hverdag med normal vægt, skole, fritidsinteresser og søskende.

Pjecens afsnit indeholder en beskrivelse af FBT, spiseforstyrrelsens væsen og gode råd til, hvordan I håndterer måltiderne. Vi kommer ind på selve behandlingsformen FBT og vigtigheden af familien som ressource i den spiseforstyrredes helbredelse. Vi giver et overblik over behandlingen og beskriver forløbet hen mod en normal hverdag efter endt behandling. Vi beskriver også hvordan kroppen reagerer og kan tage skade, hvis den ikke får mad nok. Derudover har vi lavet en række miniguider med støttende ord og sætninger, som kan hjælpe jer til at motivere den spiseforstyrrede. Vi har lavet måltidsskemaer og – forslag og giver gode råd vedr. SoMe og information til skolelærere i forbindelse med behov for evt. fravær eller anden hensyntagen i forbindelse med behandling for en spiseforstyrrelse.

Alle guides, skemaer og lister kan tilgås via QR-koder til hjemmesiden "Viden om spiseforstyrrelser".

Vi ved, at du som forælder er det bedste kort på hånden for dit barn, når det skal overkomme en spiseforstyrrelse. Med pjecen og det supplerende materiale på hjemmesiden hjælper vi jer godt på vej.

Venlig hilsen

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Kom godt fra start:

Gode råd til behandlingen

I har sagt ja til at indgå i en behandling ud fra Familie-baseret Terapi(FBT).
I har fået mange informationer, og det kan være svært at huske alt.

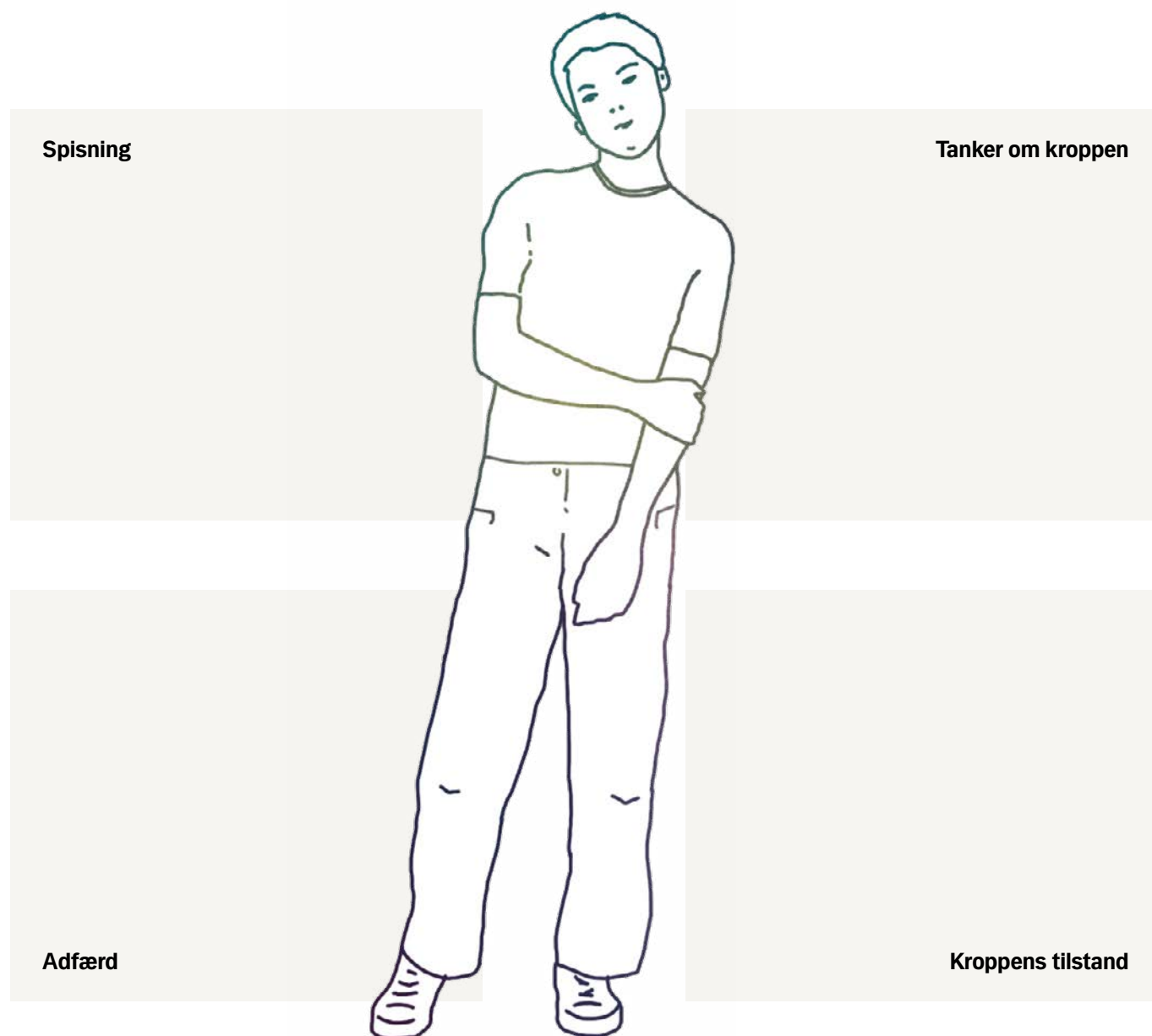
Derfor har vi lavet denne liste med råd til, hvordan I håndterer måltiderne.
Det er ikke alle råd, der passer til alle.

- Vi anbefaler som udgangspunkt 6 måltider, 3 hovedmåltider, 3 mellemmåltider.
- Morgenmad, frokost, aftensmad. 10'er mad, eftermiddagsmellemmåltid, sent mellemmåltid. Dvs. måltid ca. hver 3. time.
- Alle måltider forberedes af en forælder, og indtages med en forælder.
- Det er jer forældre, som vurderer om portionernes størrelser er tilstrækkelig til at øge vægten.
- Ingen madvare skal være light, eller sukkerfri.
- Drikkevarer, som indtages, kan med fordel være energiholdige, gerne sødmælk, juice, sød saft, sodavand (e.l.).
- Måltiderne skal ikke trække ud, det anbefales at et hovedmåltid indtages inden for 20-30 min, mellemmåltider inden for 15 min. Sæt f.eks. et minutur på telefonen.
- De unge/børnene bliver ofte oprevede, vrede eller bange før, under og efter et måltid, det er naturligt, når man er ramt af en spiseforstyrrelse, derfor er det vigtigt at være sammen med sit barn, også bagefter måltidet. Man kan have et fælles afledningsmål, f.eks. se tv-serier, lægge puslespil, høre lydbog, spille UNO, lave perleplader, male mandalamalebog etc.
- Forsøg ikke at skælde ud selvom du føler frustration. Del dine udfordringer når du kommer ind til samtaler i ambulatoriet.
- Hvis I er to forældre, så diskutér ikke evt. uenighed omkring maden foran jeres barn, det vil spiseforstyrrelsen udnytte.
- Toiletbesøg skal være klaret inden måltiderne. Det kan være fristende at bruge det lukkede rum til at motionere og/eller til at kaste op.

Tilbage melding på udredningsdagen

Hvad er vi som familie vejledt i?

Som vi har talt om, er spiseforstyrrelsen i øjeblikket synlig hos _____
på følgende områder:



Kort om behandlingen

Familie-baseret Terapi(FBT) er den behandlingsmetode, der virker bedst til børn og unge med spiseforstyrrelser. Baggrunden er den, at familien som regel er den vigtigste ressource, når et barn eller en ung skal overkomme noget, der er meget svært. Derfor er familien den vigtigste ressource i behandlingen.

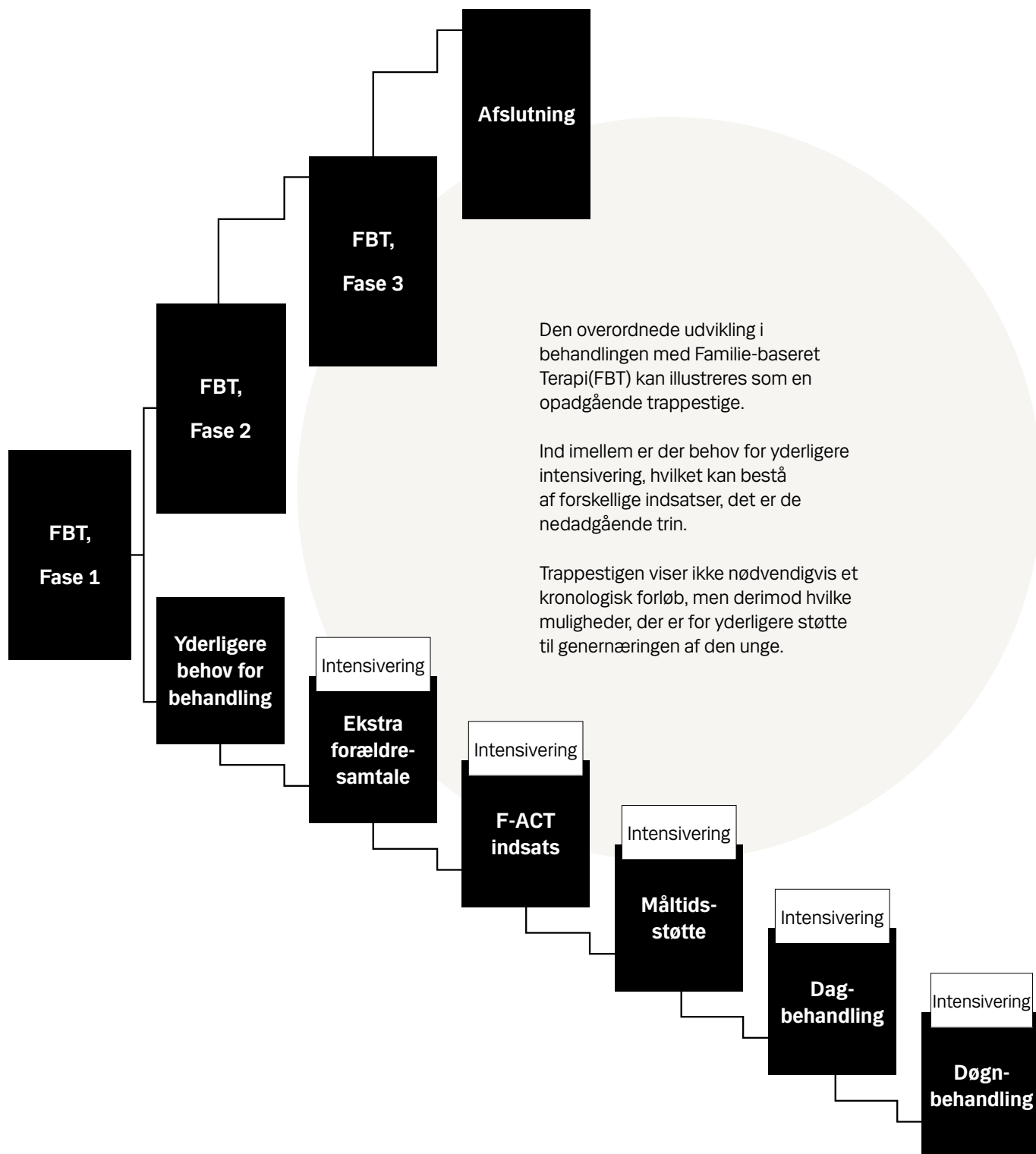
Det er vigtigt at have aftalt tre samtaler med os, så I er i tæt kontakt med os. Efter de første 3 samtaler i ambulatoriet skal I ringe og booke tider ved jeres faste behandler(e) på telefon: 38 64 10 73. Åbningstiden er 8-13.

Behandlingsforløbet inddeles i 3 faser.

Her er et overblik over et typisk forløb:

Fase 1 (ca. 10 sessioner)	
Fokus:	Den somatiske tilstand.
Mål:	Stabil vægtindhentning på minimum 1 kg pr. uge med henblik på at få en sund krop.
Roller:	Forældrene tager det fulde ansvar for spisning. Søkende har en støttende rolle, der ikke indebærer ansvar for spisning. Det kan også være hyggeligt samvær.
Behandling:	Familie-baseret Terapi én gang ugentligt.
Overgang til næste fase:	Når vægtindhentningen er stabil, og spisningen er mindre konfliktfyldt
Fase 2 (ca. 6 sessioner)	
Fokus:	Stabilisering af spisning/vægt og en sund krop.
Mål:	Ansaret for spisning gives gradvist tilbage til den unge.
Roller:	Den unge øger gradvist sit ansvar og sin selvstændighed i forhold til egen spisning, svarende til alder. Forældrene støtter den unge i øget ansvarstagnung, og søkende har fortsat en støttende rolle.
Behandling:	Familie-baseret Terapi hver 2.-3. uge.
Overgang til næste fase:	Vægt omkring 95-100 % af normal vægt. Den unge har det fulde ansvar for egen spisning, men kan fortsat opleve spiseforstyrrede tanker uden at handle på disse tanker.
Fase 3 (2-4 sessioner)	
Fokus:	Et ungdoms- og familieliv, hvor spiseforstyrrelsen ikke er i centrum.
Mål:	Genetablering af den unges selvstændighed og udviklingsproces i forhold til familien, venner, uddannelse og fritiden. Genetablering af familielivet.
Roller:	Den unge har igen det fulde ansvar for sit liv, inklusiv spisning. Forældrene slipper fokus på spiseforstyrrelsen og støtter den unge i ungdomslivet og i at opnå selvstændighed.
Behandling:	Familie-baseret Terapien 1 gang om måneden i 2-3 måneder.
Afslutning:	Stabil vægt omkring 95-100% af normal vægt. Normaliseret forhold til mad og motion. Evt. fortsat spiseforstyrrede tanker, som ikke påvirker spiseadfærden, men kan være til stede i en kortere eller længere periode efter afsluttet behandling.

Kort om behandlingen



Kort om behandlingen

At adskille person og problem

I behandlingsforløbet taler vi om, at jeres barns vanskeligheder er påvirket af en 'spiseforstyrrelse', der prøver at trænge sig på. Vi taler om 'spiseforstyrrelsen' som om, at den er en person med eget liv. Som én, der vil noget med jeres barn og jeres familie. Den måde at forstå og tale om spiseforstyrrelsen på, bliver kaldt for 'eksternalisering'. Vi ser problemet som noget, der er uden for jeres barn og som noget, I sammen kan kigge på udefra, forholde jer til og arbejde med at håndtere og minimere.

En spiseforstyrrelse bruger en masse tricks for at få mulighed for at vokse.

Det kan være en hjælp at tænke på, at det ikke er jeres barn, men spiseforstyrrelsen som:

- gerne vil lave konflikter (for at flytte fokus væk fra sig selv).
- gerne vil skjule sig (derfor gik der tid, før den blev opdaget).
- som ikke vil trøstes (derfor afviser jeres barn jer).

Ved at tænke på den måde bliver det måske også tydeligere, at I ikke kæmper mod – men kæmper med – jeres barn. Også selvom det måske ikke altid ser sådan ud eller føles på den måde.

Som forældre kan man i sin magtesløshed blive vred på sit barn og kræve, at den umulige teenager 'tager sig sammen'. Ved at forstå spiseforstyrrelsen som noget eksternt kan det blive tydeligere, at det man umiddelbart ser som problematisk adfærd, faktisk er symptomer. Det er det samme som, at feber er et symptom på influenza og ikke noget, man bebrejder sit barn for at have.

Ved at tale om spiseforstyrrelsen i 3. person er det muligt at skelne mellem de tanker, følelser og handlinger, der hører til henholdsvis problemet og den unge. Nogle familier vælger at give problemet (den påtrængende spiseforstyrrelse) et navn. I andre familier tegner de problemet eller skriver et brev til det.

Vi opfordrer jer til, at I også hjemme hos jer taler på en eksternaliseret måde om de vanskeligheder, jeres barn har.

Hvorfor er vægten så vigtig?

Kroppen har brug for mad og drikke. Kroppen bruger maden til at holde sig i gang. Det er vigtigt, at kroppen får en god og varieret kost, så den kan vokse, gå i skole, dyrke motion og have lyst til at være sammen med venner. Kroppen tager skade, når den ikke får mad nok.

Når man har en spiseforstyrrelse, er det vigtigste, at den samlede mængde energi er tilstrækkelig til en vægtøgning.

Påvirkninger af en spiseforstyrrelse på:

Blodet

- Lav blodprocent.
- Knoglemarven påvirkes, og det kan blive sværere at bekæmpe infektioner.

Hjernen

- Humøret er mere svingende, mange bliver hurtigere kede af det, vrede, irriterede.
- Husker dårligere.
- Mere træt, mindre overskud.

Hjertet

- Hjertet slår langsommere.
- Blodtrykket falder.
- Dårligt blodomløb – kolde blålige hænder og fødder.

Hormoner

- Nedsat højdevækst.
- Risiko for knogleskørhed.
- Nedsat/forsinket kønsudvikling.
- Udeblivelse af menstruation.

Hud

- Tør.
- Ekstra dunlag (Lanugobehåring).

Hår

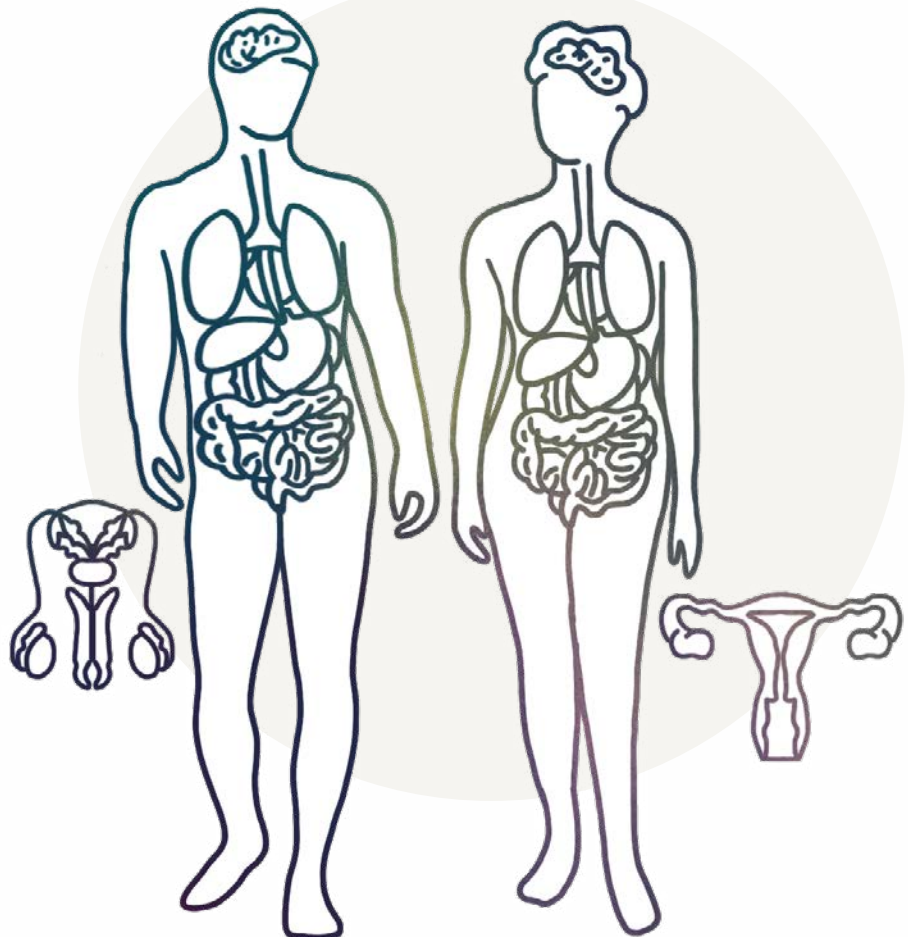
- Håret bliver tørt.
- Taber hår (det bliver tyndere og knækker nemmere).

Mave og tarme

- Forstoppelse.
- Oppustethed.
- Mavesmerter.
- Kvalme.

Muskler og knogler

- Nedsat muskelkraft.
- Tab af muskelmasse.
- Vokser ikke i højden som forventet.
- Brækkede knogler.
- Knogleskørhed.



Sætninger til brug under måltidsstøtte



Det er ikke fordi dit barn ikke vil spise, det er fordi det ikke kan

En spiseforstyrrelse kan gøre spisning rædselsfuld. Man kan som forældre tro, at det er barnets stædighed, der hindrer barnet i at spise, men sådan forholder det sig ikke. Årsagen er nærmere at finde i de mange skræmmende tanker og følelser, spisning aktiverer i dit barn. Som dit barns kærlige forældre kan du gøre det muligt for ham/hende at spise på trods af denne frygt.

Hvis du er fordømmende, kritisk eller i panik vil dit barns nervesystem tvinge ham/hende længere ud i *fight*, *flight* eller *freeze* (kæmp, flygt eller frys) tilstand, hvilket gør det sværere at spise.

Din opgave er derfor at påtage dig ansvaret for at guide dit barn gennem måltidet på rolig, kærlig, vedholdende og selvsikker vis. Selv når dit barn udviser modstand, er der en del inde i ham/hende, der er sulten, længes efter mad, er skræmt over den aktuelle tilstand og som ønsker bedring.

Dit barn har brug for at du træder til med din naturlige forældreautoritet og indsigt under måltiderne. Dit barn har ligeledes behov for din blide insistensen på at skulle spise det, du har valgt som passende mad i det konkrete måltid.

Vi ved, at du som forælder er det bedste kort på hånden for dit barn, når det skal overkomme sin frygt for at spise og tage på.

På de følgende sider vil du finde nogle QR-koder. Når du skanner koden, bliver du ledt over til vores hjemmeside "Viden om spiseforstyrrelser". Her findes tips, sætninger, du kan bruge i måltidsstøtte og forslag til måltider, du kan servere, der er også skemaer til print med forslag til måltidsplaner for dagen.

Mere information



Nedenfor kan du finde QR-koder til information på vores hjemmeside "Viden om spiseforstyrrelser" om måltidet, måltidsskemaer, om spiseforstyrrelser og brugen af sociale medier samt vejledning til skolelærere om behov for særlige vilkår, mens dit barn er i behandling hos os.

Hvilke filer drejer det sig om i publikationen	Ledetekst i publikationen	Målgruppen større børn	Målgruppen unge
• Mini-guide til måltidsstøtte. • Måltidsskemaer • Hvad skal jeg servere for mit barn?	• Forslag til gode sætninger til støtte under måltiderne. • Forslag til hovedmåltider og mellemmåltider.	 QR-kode, til større børn	QR-kode, til unge 
• Spiseforstyrrelser og brugen af sociale medier	• Information om hvordan sociale medier kan have indflydelse på spiseforstyrrelsen.	 QR-kode, til større børn	QR-kode, til unge 
• Information til skolelærere	• Information til skolelærere m.fl., hvis der er behov for særlige vilkår, mens dit barn er i behandling for spiseforstyrrelse.	 QR-kode, til større børn	QR-kode, til unge 



Psykiatri

Region Hovedstadens Psykiatri

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center
Administrationen
Nordstjernevej 17
2600 Glostrup