



Psykiatri

HÅNDBOG TIL FORÆLDRE

NÅR DIT BARN HAR EN
SPISEFORSTYRRELSE

Pjecen er udarbejdet på
baggrund af materiale fra



Ambulatorium for spiseforstyrrelser B132,
Børne- og Ungdomspsykiatrisk
Center, Region Hovedstaden

Håndbogen handler om, hvordan I bedst kan støtte jeres barn, når tanker om mad, vægt og krop fylder for meget og kan være tidlige tegn på en spiseforstyrrelse. Den er et centralt materiale i familievejledningsforløbet og skrevet for at vejlede jer i en vanskelig tid, hvor I kan være under pres og også selv have brug for støtte og vejledning.

'Vi ved ikke, om vi skal presse hende til at spise lidt mere, eller om det kan gøre det værre. Vi ved simpelthen ikke, hvordan vi skal gribe det an.'

Formålet med familievejledningen er at forebygge, at jeres barns vanskeligheder udvikler sig til en spiseforstyrrelse. Vi ved, at tidlige forandringer hjælper. Samtidig ved vi, at en del teenagere med risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse netop i starten af forløbet kan have svært ved selv at se, at de har behov for hjælp.

Det kan være en vanskelig opgave at hjælpe én, der måske ikke selv oplever at have brug for hjælp.

'Vi prøver, så godt vi kan. Vi vil så gerne hjælpe, men hun går ligesom i baglås, eller hun lukker helt i. Det er så frustrerende og bare... svært altså.'

MISTRIVSEL PÅVIRKER HELE FAMILIEN

Forældre til teenagere, der ikke trives på grund af deres negative tanker om krop og mad, fortæller ofte, at de:

- 'går på æggeskaller derhjemme'. De kan være bekymrede for, om de gør deres barn vred eller ked af det og indretter deres egen adfærd derefter.
- er i en 'krigszone' fyldt med konflikter og udbrud.
- føler skam over, at de ikke har opdaget deres barns mistrivsel tidligere.
- har dårlig samvittighed over, at de presser deres barn til f.eks. at spise.
- føler håbløshed og magtesløshed, fordi de ikke ved, hvad de skal stille op.
- føler sig afvist, når de prøver at hjælpe deres barn.

I kan måske genkende noget af det, som andre forældre oplever? Det kan være, at I oplever det som om, at der er 'noget', der forsøger at 'komme ind' og forstyrrer jeres barn og jeres families liv. 'Noget', der vil blande sig i, hvordan jeres barn og jeres familie skal have det. 'Noget', som måske gør, at I ikke på samme måde længere kan genkende jeres barn og den måde, I er familie på.

'Jeg bruger meget energi på ikke at sige noget 'forkert', som kan ende med en konflikt. Men det er svært at gennemskue.'

AT ADSKILLE PROBLEM OG PERSON

I vejledningsforløbet 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 blandt jer som familie og som noget, som I sammen kan kigge på udefra, forholde jer til og arbejde med at håndtere og minimere.

'Jeg kan bedre forstå, hvorfor hun bliver så vred, når den der spiseforstyrrelse hele tiden presser sig på og kræver så meget af hende. Det skal hun ikke stå alene med. Vi må sammen kunne tage noget magt fra den.'

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. I nogle familier vælger de 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.

TIPS TIL AT TÆNKE OG TALE OM PROBLEMET:

- Prøv så vidt muligt at tænke på problemet som adskilt fra jeres barn. Det kan hjælpe at give problemet et navn.
- Læn jer op af de ord, som jeres barn bruger.
- Vær opmærksom på, at jeres barn måske også har brug for tid til at tænke om problemet som adskilt fra sig selv.
- Tænk i de svære situationer på, at jeres barn er under problemets indflydelse og har brug for jeres hjælp og støtte.

PROBLEMET HAR EN FUNKTION

Det kan være svært at skelne mellem problemets årsag og vedligeholdelse. Som udgangspunkt kan der være mange forskellige grunde til, at en teenager kommer i risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse. Samtidig er det som om, at problemet med tiden får sit eget liv. Derfor fokuserer man i behandlingen typisk mere på adfærdssændring end på at lede efter årsager.

Som forældre er det ikke afgørende at kunne skelne mellem årsag og vedligeholdelse for at kunne hjælpe sit barn med at få det bedre. Men I kan godt interessere jer for, hvilken funktion problemet har for jeres barn. En måde at gøre det på kan være at liste de positive effekter, det giver jeres teenager at have problemet tæt på sig.

TEENAGERE KAN OPLEVE, AT EN SPISEFORSTYRRELSE OGSÅ HAR POSITIVE EFFEKTER SOM F.EKS.:

- Mere omsorg fra omgivelserne.
- Færre krav.
- Komplimenter og anerkendelse fra kammerater.
- Mor og far begynder at samarbejde bedre.
- Mor eller far er mere hjemme nu.
- Fokus er flyttet fra andre ting, som ellers skulle være tacklet.
- Mindre ansvar efter, at problemet er kommet.
- En pause fra alt det andet.

Måske kan I genkende nogle af de positive effekter fra boksen? Eller måske kan I komme i tanke om andre positive effekter, som problemet har i jeres familie? Det kan også være, at I oplever, at disse effekter faktisk er attraktive for de fleste. At få en pause, at få omsorg, at føle kontrol. Hvem vil ikke gerne det? Problemet bliver en måde at kommunikere på om noget, som man mangler.

*‘Jeg tror, at min spiseforstyrrelse
hjalp mig med at få lidt mere
kontrol over mit eget liv. Den fik mig
overbevist om, at hvis jeg var tynd,
så ville de andre i klassen kunne
lide mig. Det gav mig selvtillid.’*

OMGIVELSERNE

En spiseforstyrrelse udvikler sig og har det bedst i det skjulte. Derfor anbefaler vi generelt åbenhed omkring de vanskeligheder, som jeres barn slås med. Ofte vil omgivelserne have lagt mærke til noget og undret sig – men de har måske ikke turdet spørge eller ikke vidst, hvordan de skulle gribe det an.

SKOLE

Hvis jeres barn går i skole, anbefaler vi, at I orienterer de primære lærere. I kan også overveje, om der er klassekammerater, der bør have besked. Det kommer an på, hvor omfattende problemerne er, og hvordan de viser sig. Et overfokus på krop og mad kan sprede sig i en klasse, blandt venner eller på et idrætshold, og det kan alene derfor være vigtigt at dele.

Lyt til, hvad jeres barn vil have det bedst med: Er det bedst selv at fortælle det, at læreren fortæller det, eller at I kommer forbi i klassen og fortæller det? Måske kan det være for svært at skulle melde det ud som en fælles besked til alle i klassen. I så fald kan det være, at en ven eller to skal have det at vide med besked om, at det ikke er hemmeligt. På den måde spreder informationen sig af sig selv, hvilket nogle gange kan være lettere.

LÆGE/SUNDHEDSPLEJERSKE

Hvis I er bekymret for, at jeres barn som konsekvens af sine spiseforstyrrede handlinger er for over- eller undervægtig, er det særligt vigtigt at inddrage læge og/eller sundhedsplejerske.

FAMILIE OG VENNER

Som forældre har I også selv brug for støtte og pauser, og her kan familie og venner være en stor hjælp. Vær så tydelig som muligt omkring det, som I har brug for (for eksempel praktisk hjælp, afledning eller lyttende ører) og det, som I ikke har brug for (det kan eksempelvis være, at mormor ikke skal blande sig i den mad, som jeres barn spiser).

Hvis der er søskende

Søskende er ofte gode til at sætte grænser og være autentiske. De kan være en god støtte for den søster eller bror, der er i risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse. Men det er væsentligt at huske på, at søskende også skal have lov til bare at være søskende og ikke have ansvar for, hvordan deres søster eller bror har det. Det er også vigtigt, at I husker at prioritere dem og give dem opmærksomhed.

Søskende kan reagere, når deres søster eller bror har problemer. Det kan de for eksempel gøre ved at trække sig, så de ikke fylder, når den anden har brug for hjælp. Det kan også være, at de tilsidesætter deres egne behov for omsorg, opmærksomhed og støtte. Nogle søskende reagerer også ved at blive vrede eller jaloux, fordi de føler, at de skal kæmpe for at få deres forældres opmærksomhed. Det kan både skabe splittelse mellem søskende og give alle familiemedlemmer dårlig samvittighed.

Der kommer ofte mange spørgsmål fra søskende, som de har brug for at få ærlige svar på. Hvis der ikke bliver talt om problemerne, kan de komme til at opleve, at de bliver holdt udenfor. Tavshed eller uklare svar, kan også resultere i, at søskende forestiller sig ting, som ikke stemmer overens med realiteterne.

Det er vigtigt, at I er åbne omkring problemerne i familien. Endvidere, at I som forældre signalerer, at I arbejder med problemerne og 'er på sagen'.

Det er ofte et misforstået hensyn til den unge og eventuelle søskende, når forældre holder problemerne hemmelige for omverdenen. Tavshed har oftest den modsatte effekt.

Derfor anbefaler vi, at I taler åbent og neutralt om det, I arbejder med i forløbet og viser, at I tager ansvar og hånd om problemerne.

SÅDAN KAN I STØTTE JERES BARN

I kender jeres barn bedst, men vi vil også gerne dele vores generelle erfaring med teenagere og familievejledning med jer. Jeres familie vil ligesom de fleste andre familier nok også få størst gavn af forløbet, når I:

- deltager i alle samtaler sammen med jeres barn.
- støtter jeres barn i at se fordelene ved at indgå i forløbet.
- lytter til jeres barns problemer uden at springe til løsninger.
- viser tiltro til, at jeres barn kan klare de mål, vi formulerer sammen i forløbet.
- er opmærksomme på og sætter ord på de små succeser, der kommer undervejs.
- genkalder de øjeblikke, hvor jeres barn er gået imod det, som 'spiseforstyrrelsen' vil.
- husker, hvordan det var før 'spiseforstyrrelsen' - og f.eks. har fokus på, hvad jeres barn kunne lide at lave dengang.
- støtter jeres barn ved at huske og fastholde de aftaler, vi beslutter i sessionerne.
- holder fast i eller genoptager det, I plejer at gøre som f.eks. hyggestunder eller at deltage i aktiviteter og arrangementer.

'Det hjalp os at huske hinanden på de små fremskridt. Vi er blevet ret gode til at hjælpe hinanden med at få den der tålmodighed på banen.'

Det kræver øvelse, tid og tålmodighed at komme tilbage i travlhed. Det er krævende at være teenageforældre – og i særdeleshed til teenagere, der slås med noget. Nogle gange lykkes de ting, man sætter sig for. Andre gange lykkes de ikke. Det betyder dog ikke, at det var en fiasko men blot, at der skal mere øvelse til.

Støtte kan være følelsesmæssig som for eksempel at lytte, trøste eller være der for jeres barn, når det er svært. Men støtten kan også være praktisk ved for eksempel at sørge for, at der er købt ind til madpakken, at huske på aftaler, at støtte i at gennemføre planer eller at give en pause fra det svære ved at invitere på en biograftur, sætte gang i et spil kort eller finde på noget andet, som jeres barn kan lide at lave.

At gøre de ting, I plejer, er en god måde at give spiseforstyrrelsen mindre plads på.

MÅLTIDERNE ER OFTE SÆRLIGT KRITISKE

Vi anbefaler, at I:

- spiser sammen så ofte, det er muligt.
- støtter op om måltiderne ved at:
 - sikre, at måltiderne bliver gennemført.
 - være til rådighed som støtte under måltiderne.
- undgår at lave særlige menuer, springe måltider over og flytte spisetider.
- spiser, som I gjorde, før problemerne kom ind i familien.
- undlader at tale mere om mad (og kalorier), end den almindelige planlægning af måltiderne kræver.
- ikke kommenterer på vægt og figur.
- fører en almindelig hverdagssamtale under måltidet.
- tilstræber en rolig, medfølelse og konsekvent tilgang, hvor I fastholder aftalerne uden at forhandle om dem.
- har tillid til, at jeres barn får det bedre.

Når spisningen skal tilbage til 'normalen', er det hjælpsomt med helt klare aftaler for:

1. Hvor meget der skal spises.
2. Hvad der skal spises.
3. Hvornår der skal spises.
4. Hvor der skal spises.

Det er vigtigt, at aftalerne er på plads inden selve 'spisesituationen' og, at de ikke bliver genforhandlet på dette tidspunkt.

En del teenagere vil have det særligt vanskeligt umiddelbart efter, at de har spist. Her kan det være en god støtte at aflede opmærksomheden. Måske er det et godt tidspunkt at gå en tur, spille et spil, eller se noget sammen på TV.

FØLELSESMÆSSIG STØTTE

En del teenagere i mistrivsel kan være følelsesmæssigt reaktive. Det vil sige, at de nogle gange reagerer følelsesmæssigt hurtigt, kraftigt og langvarigt på noget, som andre måske dårligt bemærker. I disse situationer kan de opleve, at de ikke kan kontrollere deres følelser, og de vil lige dér have svært ved at tage imod sund fornuft eller svare på spørgsmål som *'Hvad er der i vejen?'*, *'Hvorfor er du ked af det?'* eller lignende. Måske er de slet ikke i stand til at finde ord for, hvordan de har det – eller hvorfor de har det på den måde. Omgivelserne kan opfatte det som en overreaktion.

Det kan være svært at forstå, hvordan andre oplever og føler. Man kan i den bedste mening komme til at sige til andre, at de skal slappe af og lade være med at føle, som de gør. Det bliver kaldt 'invalidering'.

SVØMME-METAFOR

Forestil dig, at du er ude at svømme ved stranden, og pludselig skyller der en stor bølge ind over dig. Bølgen slår dig ud af kurs, og du er nødt til at bruge alle dine kræfter på at holde dig oven vande.

I sådan en situation har du brug for hurtig hjælp fra f.eks. en redningskrans eller en livredder. Du har ikke brug for, at der bliver stillet spørgsmål om, hvad der er galt eller hvilken slags hjælp, du har brug for. Du har heller ikke brug for at blive skældt ud.

Når en teenager bliver følelsesmæssigt overvældet, kan man sidestille det med oplevelsen af at blive overrumplet af en bølge og være ved at drukne. Så er det som forælder tid til at finde redningskransen frem.

VALIDERING SOM STØTTE

At validere vil sige at 'bekræfte'. Når man som forældre validerer sit barn, så kommunikerer man, at barnets oplevelser og følelser er 'ok' og 'forståelige'. Man bekræfter, at reaktionen passer til situationen: *'Det er klart, du har det sådan!'*

For at kunne validere, må man forsøge at være opmærksom, nysgerrig og ikke-dømmende i forhold til sit barns reaktioner. Man må være åben overfor, at andre kan have det anderledes, end man selv har. Det er ikke det samme som at være enig eller at bakke op om en spiseforstyrrelse eller bestemte følelser. Det handler om, at man respekterer sit barns oplevelse af situationen og bekræfter, at barnets følelser er forståelige i forhold til oplevelsen af situationen.

En adfærd kan være både forståelig og uhensigtsmæssig. Sådan forholder det sig også med adfærd, der er spiseforstyrret.

I kan validere jeres barns oplevelse uden, at I bakker op om handlingerne ved f.eks. at sige:

'Jeg kan godt se, at det er rigtig svært for dig at spise, når du tænker negativt om din krop, men jeg ved også, at det er vigtigt, at du får mad, så du har energi til at leve livet.'

Validering fungerer bedst, når den er oprigtig. Hvis ikke I forstår, hvad jeres barn slås med, så sig det: *'Jeg forstår ikke, hvorfor du er så vred (trist, bekymret eller lignende), men jeg vil gerne prøve at forstå det. Vil du hjælpe mig og prøve at forklare det?'* Hvis nogen er oprigtigt interesseret og anerkender ens erfaringer, så vover man generelt også at åbne sig og fortælle mere.

Der er mange måder at validere på:

Lyt bevidst:

- Lyt opmærksomt.
- Vis, at du er interesseret og lytter,
- Stop det, du er i gang med, når dit barn taler til dig. Vend dig mod dit barn, søg øjenkontakt og responder på det, der bliver fortalt.

Opsummer:

- Gentag det, du har hørt, og giv udtryk for dét, du forstår.
- Afstem, om du har forstået dit barn korrekt.
Sig f.eks.: *'Vent et øjeblik, så du mener at ..., har jeg forstået dig rigtigt?'*. Det giver dit barn mulighed for at korrigere, hvis du har misforstået noget.

Læs mellem linjerne og tjek, om dét du læser, er rigtigt:

Anerkend også det, som ikke bliver sagt verbalt, men som ligger i tonefaldet eller viser sig i ansigtsudtrykket. Du kan f.eks. sige: *'Selvom du siger du er ok, ligner det, at du er ked af det. Er det rigtigt?'*.

Sæt det i en større sammenhæng:

- Brug tidligere historier og erfaringer til at give udtryk for, hvordan dit barns adfærd er forståelig.
- Det er vigtigt ikke at dømme eller vurdere. Du kan f.eks. sige: *'Jeg kan godt forstå, at du er bekymret for at starte i din nye klasse, fordi du havde det svært på den gamle skole.'*

Bekræft og normaliser situationen:

Du kan f.eks. sige: *'Alle vil føle sig lidt alene, hvis de ikke bliver inviteret til en fest, som deres venner skal med til.'*

Validér gennem handling:

- Klap dit barns hånd.
- Smil til dit barn.
- Kram dit barn.
- Hent et tæppe eller tilbyd en kop te.

Nogle gange kan vi sige og gøre ting i troen på, at vi validerer. Jeres barns reaktion vil vise jer, om I rent faktisk har formået at validere eller ej. Nogle gange kan 'venlige' kommentarer have en uønsket virkning. Hav tålmodighed. Prøv at eksperimentere med forskellige måder at validere på og se, hvad der fungerer. Nogle gange er timingen forkert, eller I har ikke helt forstået, hvad jeres barn forsøger at kommunikere til jer. Andre gange kan der være brug for, at I gentager valideringen, før jeres barn hører, ved for eksempel at sige: *'Jeg kan godt se, at du er rigtig sur (trist, bekymret eller lign.)'*.

Selvom jeres barn måske ikke umiddelbart rigtig orker at tale med jer eller ser ud til at lytte til jer, så føles det ofte alligevel rart at få opmærksomhed og vide, at I er der, og at der var en mulighed for at snakke.

AKTIVITETER SOM STØTTE

Når man har det svært, har man ofte tendens til at foretage sig færre af de ting, som egentlig er gode for én. Det er svært at lave 'sjove' ting, når man ikke føler for det. Det er helt almindeligt.

Hvis man bekymrer sig meget og ofte dvæler ved problemer, kan dét, som man tidligere har haft gavn af, føles anstrengende. Desværre bidrager dette ofte til en ond cirkel, hvor man gør mindre af dét, som gør én godt. Sådan kan det også være for såvel jeres barn som for jer selv som bekymrede forældre. For at bryde den onde cirkel må man begynde at gøre de ting, som man tidligere har værdsat uden at forvente, at det føles godt. I hvert fald ikke til at begynde med.

Prøv at liste ting, som jeres barn, I eller jeres familie har haft glæde af at gøre tidligere. Er der noget I er stoppet med at gøre, men som I måske burde starte på igen?

STRUKTUR SOM STØTTE

Når man oplever kaos indeni, kan man godt have brug for orden og struktur omkring sig. For mange kommer spiseforstyrrelsen netop med struktur og regler for, hvad man må og hvornår, man må det. Men ydre struktur kan også være med til at holde 'spiseforstyrrelsen' i skak. For eksempel ved at give den faste rammer og tydelige grænser.

I kender det nok fra dengang, jeres teenager var yngre, og hvor det var vigtigt at have nogle faste rammer omkring for eksempel sovetider eller spisetider. Når en teenager er i mistrivsel, kan det hjælpe for en tid at gå tilbage til dette. Det, der forekommer helt naturligt at gøre som forælder til en teenager i trivsel (for eksempel at løsne på strukturen og give mere frihed), kan give negative konsekvenser for en teenager med problemer.

I vil opleve, at vejledningsforløbet i høj grad handler om at lave adfærdssændringer. Det skyldes ikke, at tanker og følelser ikke er vigtige at arbejde med men derimod, at adfærd, følelser og tanker hænger sammen. Når vi ændrer på, hvad vi gør, så påvirker det også vores tanker og følelser. Det er nemmere at ændre, hvad vi gør, end hvad vi tænker og føler – og derfor går vi i vejledningsforløbet 'handlingsvejen'.

En måde at støtte jeres barn på er at skabe en fastere struktur omkring basale ting som: Mad, søvn, fritidsaktiviteter, familieaktiviteter, lektier osv. Når tingene er i rammer, kræver de færre overvejelser og forhandlinger i hverdagen. Det kan frigive det fokus, der er brug for i forhold til at kunne få det bedre.

NÅR DET BRÆNDER PÅ

Når en teenager er ambivalent, og forældrene samtidig nogle gange føler sig magtesløse, vil det i mange familier medføre, at situationer spidser til. Når det sker, så stop op! I stedet for at reagere per automatik, så overvej og vælg den måde, I vil reagere på:

- *‘Jeg skal lige tænke mig om...’*
- *‘Jeg skal lige snakke med mor/far...’*
- *‘Jeg har lige talt med ... og vi er blevet enige om at ...’*

Som forældre kan I træffe gode beslutninger. I har de kompetencer, der skal til, og I kender jeres barn og familie. Prøv det af – og hvis ikke det virker, så er I blevet det klogere.