



En närståendes handbok

En praktisk handbok för
närstående till personer
med ätstörningar



FRISK&FRI

RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

Innehåll

SID 4

Introduktion

SID 5

Förord

KAPITEL 1 SID 7

Vad är ätstörningar?

- Vad är ätstörningar?
- Bulimi
- Anorexi
- Hetsättningsstörning
- Övriga ätstörningar
- Varför gör de det?
- Hur kan vi stoppa detta?
- Förebråelse hjälper ingen
- Motivation
- Myter eller fakta
- Varför vill de inte ta emot hjälp?
- "Men det går ju så bra för dem"
- Ska vi bara låta det vara?
- Kan man bli helt frisk från en ätstörning?

KAPITEL 2 SID 17

Vad kan närstående göra?

- Vad kan vi göra för att hjälpa?
- Varför äter de inte bara?
- När ska vi säga "nej"?
- Vad gör vi åt överdriven träning?
- Varför det inte hjälper att bli arg
- Ska vi förändra våra liv för att stödja?
- Hur ska vi reagera när hen skadar sig själv?
- Varför försöker de kontrollera oss?

- Varför har personligheten förändrats så mycket?
- Hur kan bulimi förändra människor?
- Det handlar om känslor, inte om mat
- Varför det är viktigt att vara konsekvent
- Ska vi stå ut med alla deras rutiner?
- Att visa känslor
- Syskonen då?
- "Se mig för vad jag är, inte för vad jag gör"
- Fortsätt visa kärlek och tillgivenhet

KAPITEL 3 SID 33

Hjälp för närstående

- Vem stödjer de närstående?
- Påverkan på andra
- Ätstörningar och olika föräldraroller
- Vem mer behöver veta?

KAPITEL 4 SID 41

Mat

- Hur ska vi göra vid måltiderna?
- "Men hur kan jag vara anorektisk, jag äter ju!"
- Om att laga mat åt andra

KAPITEL 5 SID 45

Att få hjälp utifrån

- Hur kan vi få rätt sorts hjälp?
- "När hen väl får behandling, kommer allt bli bra då?"
- Olika sorters behandling
- Att få ta del av framsteg hos en patient

KAPITEL 6 SID 53

Tillfrisknande

- Vägen till tillfrisknande
- Vad är tillfrisknande?
- Vad tillfrisknande inte är
- "Men de ser jättebra ut – de måste vara friska!"
- Vad erbjuder tillfrisknandet?
- Varför har de slutat bli bättre?
- Att ge uppmuntran
- Känslomässiga fyrverkerier
- Kan vi lita på dem?
- Kommer de någonsin att bli som de var förut?
- Varför det fortfarande kan vara svårt med maten

SID 60

Sammanfattning

– råd till närstående

SID 61

Avslutande tips

Vidare läsning

Kontaktuppgifter

Utgiven 2018 av Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar.

Aktuell upplaga och revidering av handboken har möjliggjorts av Socialstyrelsen.

Först utgiven av Anorexi/Bulimi-Kontakt 2004.

Bilder från Mostphotos. Fotograf, omslag: Malin Sjöström. Fotograf, sidan 17 och 52: Kerstin Åkerström.

Redaktör: Nike Linn Säfwenbergl. Produktion: Ågrenshuset Bjästa 2018.

ISBN 978-91-7542-303-6.

Huvudmål

Att ge kraft och hopp åt närstående.

Att lindra närståendes känsla av isolering.

Att ge information och praktiska råd.

Att förklara varför närstående behöver ta hand om sig själva.

Att informera och berätta om vilka resurser som finns att tillgå.

Introduktion

*Madeleine Mesterton, grundare
Frisk & Fri – Riksföreningen mot
ätstörningar (tidigare Anorexi/
Bulimi-Kontakt), 2004*

Under de mer än 20 år jag har arbetat med drabbade av ätstörningar har jag träffat många av deras närstående. Dessa föräldrar, barn, partners och vänner har ofta upplevt stor oro, förtvivlan och maktlöshet. Jag har länge känt behov av att göra en handledning med råd och stöd till dessa närstående.

I samband med ett besök av ordförande i den engelska patientföreningen Eating Disorders Association fick jag till min glädje ett exemplar av deras handbok för närstående, *Carers Guide*. Denna bok uttryckte precis de tankar jag själv hade. Jag fick då tillstånd att översätta den och göra de ändringar som jag ansåg behövdes för att passa svenska förhållanden, samt en del egna kompletteringar.

Jag vill tacka dietist Gisela van der Ster och min man Oliver för deras synpunkter.

Denna handbok för närstående tar upp praktiska och känslomässiga frågor. Huvudmålet är att förbereda dig på vad du har att vänta och hur man söker behandling. Alla citat som återges kommer från närstående eller personer som själva har erfarenhet av ätstörningar.

Jag hoppas att denna handbok ska ge dig kraft att stödja någon som genomgår en ätstörning. Du kanske inte vet vad du kan göra för att hjälpa just nu, men du kan spela en mycket viktig roll – trots att du kanske inte får något tack. De flesta som får en ätstörning blir helt friska och de säger att människorna närmast dem hjälpt på ett sätt som inte kan uttryckas i ord. Att bara finnas där för dem kan vara enormt viktigt. Det är svårt att tillfriskna från en ätstörning på egen hand och närstående kan därför vara en del i det team som hjälper den som är drabbad.

Denna handbok är inte en ersättning för professionell hjälp och den är inte tänkt att lägga ytterligare börda på dig, utan den är tänkt att ge dig stöd. Trots att den inte kommer att kunna besvara alla dina frågor, innehåller den många strategier som har hjälpt andra.

Till sist, men nog så viktigt, i en kris tenderar många av oss att glömma våra egna behov och jag vill visa varför det är så viktigt för dig att ta hand om dig själv.

Förord

Jag är så tacksam över Madeleines initiativ och drivkraft, som möjliggjort *En närstående handbok*. Boken har redan nått många som säkert delar den tacksamheten. Nu är det hög tid för en uppdaterad upplaga, för att kunna erbjuda stöd till ännu fler, eftersom behovet är stort.

Det finns många föreställningar om ätstörningar och vilka som drabbas. Trots att unga kvinnor är en särskilt utsatt grupp är ätstörningar något som kan drabba alla, oavsett kön och ålder. Och alla som insjuknar är inte magra – anorexi är inte ens den vanligaste ätstörningsdiagnosen. Människor av alla sorter kämpar med det psykiska lidande och de fysiska effekter som en ätstörning utgör. Vi i Frisk & Fri vet det. Du som står nära någons kamp vet det också.

För att spegla hur brett ätstörningar slår har vi valt att benämna den som bär på sjukdomen som *personen*, *din närstående* eller *hen*. Och för att undvika sjukdomsidentifikation – man är inte sin sjukdom eller ”ätstörd” – väljer vi att referera till den personen som *drabbad*, och till dig som står nära den drabbade som *närstående*. Vi vill med ordet närstående uppmärksamma och inkludera en större grupp än de närmast anhöriga bland dem som påverkas av sjukdomen, såsom familj – både föräldrar, barn och syskon till den drabbade – partners, vänner, studie- eller arbetskamrater med flera. I de olika avsnittens rubriker refereras till ett *vi*, eftersom vi utgår ifrån att det finns flera som bryr sig om den drabbade. Det ska inte uppfattas som att det utesluter dig som kanske är ensam i relation till någon drabbad. Rubrikerna uttrycker även ett *dem*, som syftar på ätstörningsdrabbade som grupp. I skrivande stund uppskattar man antalet som någon gång i livet drabbas av ätstörningar till omkring 200 000 personer.

Med medel från Socialstyrelsen har det bland annat varit möjligt att revidera *En närståendes handbok* med uppdaterad information, riksföreningens samlade kunskap och ny form för att kunna distribuera boken i såväl en tryckt som en digital version. Vi har också utökat den nya upplagan med ännu fler åskådliggörande citat. De är hämtade från föreningens olika kanaler, där närstående och drabbade delar med sig av såväl svårigheter som insikter. En referensgrupp bestående av personer med egen erfarenhet som närstående har påverkat innehållet utifrån sina olika perspektiv och boken har faktagranskats av KÄTS, Kunskapscentrum för ätstörningar.

Min förhoppning är att *En närståendes handbok* ska göra det lite, lite mindre svårt och ensamt för dig som närstående. Vi är många som drabbas när någon vi bryr oss om har en ätstörning. Du är också värd att tas på allvar, det är viktigt att också du tas om hand. Den här boken är till dig.

*Nike Linn Säfwenberg, redaktör
Frisk & Fri – Riksföreningen mot
ätstörningar, 2018*

”Viss vårdpersonal verkar tro att män borde vara starkare än kvinnor – som man borde jag lättare kunna övervinna min bulimi.”

”Läkaren sa till min dotter, som var mor till två barn, att hon var för gammal för att ha en ätstörning.”

”Vändpunkten blev att vi tog hjälp av ett expertteam vid vårt lokala sjukhus. De har varit fantastiska. Dessa människor är guld värda. De hjälpte till att fokusera alla starka känslor på att skapa vägar framåt.”

”Eftersom jag är man kunde folk bara inte tro att jag kunde ha anorexi. Detta innefattade även vårdpersonal såväl som vänner och familj. Istället föreslog de att jag skulle ta ett HIV-test.”

Vad är ätstörningar?

Många av oss är ibland upptagna av vår kroppsvikt och vårt utseende; vi kanske prövar olika dieter och träningsformer för att förändra vår kropp. Ändå utvecklar inte alla ätstörningar. Om tankar kring mat, ätande och kropp däremot dominerar ens mående, hälsa och sociala liv kan det handla om någon form av ätstörning. Gemensamt för ätstörningar är en stark rädsla för att gå upp i vikt, och kroppformen kan avgöra hur den drabbade värderar sig själv. Gemensamt är också ett stort lidande. En ätstörning är en psykisk sjukdom som får fysiska konsekvenser.

Den drabbade lider inte sällan av prestationsångest och perfektionism. Den inre ätstörningsrösten kan säga saker som "du är fet och värdelös – du får inte äta", "du är inte värd att vila" eller "du får aldrig misslyckas".

Ätstörningar handlar inte bara om mat, de är ett sätt att hantera känslomässig smärta. Ätstörningen kan ge en upplevelse av att ha kontroll. Ätstörningar drabbar både män och kvinnor i alla åldrar, ur olika samhällsklasser och från olika ursprung. Det är möjligt att hålla en ätstörning hemlig i många år.

Ätstörningar ger sådana slående beteendeförändringar att det kan kännas som att den person vi älskar bytts ut mot en främling. Dessa förändringar kan vara chockerande och upprörande, både för den direkt drabbade personen och för oss som står nära. Bland känslor av oro och anspänning kan mycket väl finnas en djup sorg över att till synes ha förlorat någon som är väldigt viktig.

Orsakerna bakom att någon utvecklar en ätstörning utgörs av ett komplicerat samband mellan psykiska, fysiska och sociokulturella faktorer. Det finns alltså inte bara ett skäl till ätstörningen. För de flesta har det dock börjat med en bantning. Därför är det viktigt att inte inleda en strängt begränsad kosthållning, eftersom det kan utlösa en ätstörning.

Den kliniska bilden av en ätstörning varierar stort mellan olika patienter. Systemet som används för att diagnosticera olika ätstörningar kan vara svårt att överblicka, inom vården följer man en diagnosmanual för psykiatriska tillstånd för att konstatera vilken ätstörning det handlar om. Det är också vanligt att ätstörningsdrabbade personer även lider av andra psykiska eller fysiska problem, så kallad samsjuklighet, där ångest och depression är de vanligaste diagnoserna. De fyra vanligaste ätstörningarna är bulimi, anorexi, hetsättningsstörning och övriga – specificerade och ospecificerade – ätstörningar. Nedan finns information om de nämnda diagnoserna, men de överlappar som sagt varandra och har ofta mer gemensamt än vad som skiljer.

Inom ätstörningsvården i Sverige är så kallat övriga ätstörningar vanligast förekommande, därefter bulimi, anorexi och hetsättningsstörning.

1

Vad är ätstörningar?

Bulimi

Att lida av bulimi innebär att vräka i sig stora mängder mat under kort tid samtidigt som personen upplever avsaknad av kontroll, så kallad hetsätning. Den drabbade är livrädd för att gå upp i vikt och kompenserar därför hetsätningen genom kräkning, laxering, extrem diet eller överdriven motion. Fysiska konsekvenser av ätstörningen kan vid bulimi vara skador på tänder och matstrupe, problem med magen, rubbad vätskebalans och yrsel. Som drabbad skäms man som regel fruktansvärt för sitt hetsätande. Ofta kan beteendet pågå i hemlighet under lång tid.

Anorexi

En person som lider av anorexi är livrädd för att gå upp i vikt och upplever sig vara för tjock, oberoende av hur smal hen är. Hela livet kretsar kring tankar på mat, ångest och oro för viktuppgång. Tydliga tecken vid anorexi är att den drabbade ändrar sina matvanor, motionerar mera, lagar mat som hen själv inte äter och drar sig undan från vänner. Många gånger utesluter personen ett visst näringsämne så gott som helt, beroende på bland annat kostnormer i samhället – det kan handla om nolltolerans mot exempelvis fett eller kolhydrater, eller en övergång till vegansk kost. De fysiska konsekvenserna kan vid sidan om viktfrörlusten vara låg kroppstemperatur och puls, muskelsvaghet, förstoppning, benskörhet och karies.

Hetsätningss störning

En person med hetsätningss störning hetsäter liksom vid bulimi stora mängder mat och upplever kontrollförlust, men utan att kompensera sitt ätande. Detta leder till viktuppgång. Skammen över sitt beteende är stor och stigmat av övervikten är stark. Man beräknar att cirka 30 % av de som är gravt överviktiga lider av hetsätningss störning.

Övriga ätstörningar

De övriga ätstörningar som finns, såväl specificerade som ospecificerade, omfattar allvarliga problem med ätande. Beteenden och konsekvenser kan likna dem vid bulimi, anorexi eller hetsätningss störning men uppfyller inte samtliga medicinska kriterier. Det kan till exempel handla om en annan varaktighet eller frekvens av hetsätning, eller färre fysiska symptom.

Ett överdrivet tränande och nyttigt ätande som blir tvångsmässigt kan också vara en ätstörning.

Gemensamt för ätstörningar, oavsett diagnos, är de känslomässiga effekterna. Ofta upplever den drabbade stor oro, depression, ilska, humörsvängningar, låg självkänsla och koncentrationssvårigheter. Dessutom är det vanligt att man isolerar sig, får minskad sexlust och sömnrubbingar.

Varför gör de det?

Som närstående gör vi bäst i att inte lägga energi på att försöka komma fram till vilka orsaker som ligger bakom ätstörningen. Det finns lika många skäl som det finns drabbade. Att närma sig ätstörningen med ett fokus på *varför* vår närstående drabbats blir en smärtsam, ofta skuldtyngd gissningslek – det är inte det bästa sättet att närma sig problemet. Faktum är att det kan försvåra det hela. Inse istället att en ätstörning kan medföra vissa "fördelar" eller "vinster" för den som är drabbad. Den drabbade kan till exempel uppleva eller tro på ett eller flera av följande påståenden:

- Jag har kontroll och makt.
- Jag känner mig inte accepterad om jag inte kan kontrollera vikten.
- Jag får stå i centrum (även om jag har blandade känslor angående denna uppmärksamhet).
- Jag behöver inte tänka på något annat.
- Jag känner mig trygg.

Vissa av dessa påståenden har väldigt lite att göra med logik eller verklighet. Vi behöver inte instämma med något av påståendena, men de kan medföra större förståelse för ett underligt eller destruktivt beteende.

Hur kan vi stoppa detta?

Hot, mutor eller bestraffningar hjälper inte. Däremot är det möjligt att ifrågasätta någons beteende på ett stödjande och positivt sätt, så att ni arbetar tillsammans. Det är meningslöst att be någon sluta med något om personen är beroende av dessa vanor.

Om du till exempel förbjuder din familjemedlem att träna på sitt tvångsmässiga sätt kommer hen bara att göra det i hemlighet. Du kan inte använda din viljekraft

"Det var svårt för mig att acceptera att min pojkvän var bulimiker. På sätt och vis var jag mer i förnekelsestadiet än han."

"För oss närstående var det tämligen befriande att sluta försöka finna orsaker till det hela. Vi kunde då koncentrera oss på att hantera effekterna därav."

"Min ätstörning handlade egentligen aldrig om att bli smal. Den handlade om att jag var djupt olycklig med mitt liv."

"För mig innebar viktnedskningen att jag fick efterlängtat uppmärksamhet och det kändes som att min smalhet var vad folk respekterade mig för."

"Trots att vår dotter tappade oroväckande mycket i vikt var det inte det värsta. Hon vägrade att tala med oss över huvud taget och låtsades att vi inte fanns flera dagar i sträck. Hon drog sig undan från alla, och det var mycket skrämmande."

för att tvinga någon att avsäga sig sin ätstörning. Detta går förmodligen mot dina instinkter. Trots det är detta en av de viktigaste sakerna som du måste inse. När du accepterat det, befinner du dig i ett mycket bättre läge för att stötta din närstående till att söka professionell hjälp.

Förebråelse hjälper ingen

Vi kan förmodligen inte undgå att känna oss skyldiga om vårt barn, oavsett ålder, har en ätstörning. Eller om vårt syskon drabbas medan vi själva klarar oss. Om exempelvis vår partner eller bästa vän har en ätstörning kommer vi säkert att ifrågasätta många sidor av förhållandet och den egna förmågan att få vår närstående att känna sig älskad och trygg. Dessutom kan vi också känna oss klandrade av den person vi vill hjälpa, liksom av vänner eller familjemedlemmar.

Motivation

Det är väldigt viktigt att inse att vi inte är misslyckade om vi inte kan "bota" någon från dennes ätstörning, även om detta kan vara mycket svårt att acceptera. En av de svåraste sakerna att finna sig i är att nyckeln till framsteg ligger i motivationen hos den som drabbats.

Det finns en skillnad mellan att hjälpa någon och att ge stöd. Att stödja någon att nå sin egen, inneboende kraft eller att försöka göra den processen åt någon är en betydande skillnad. Om jag tar över, bestämmer och "gör" – hjälper i handling – kan jag bidra till att förstärka hjälplösheten hos den drabbade och underblåsa hopplösheten. Att stödja och uppmuntra till egen förmåga ger en upplevelse av att kunna hjälpa sig själv. Vetskapen om den förmågan, att stödja sig själv, har man ju dessutom kvar till andra svårigheter livet kan bjuda på. Tyvärr kan vår egen önskan att ta oss an ätstörningen inte bara överföras till personen som har den, drivkraften att förändras måste komma från den drabbade själv. Om någon börjar med behandling bara för att göra andra till lags, är det inte troligt att det lyckas i långa loppet. Det finns ett rätt tillfälle att förändras, och det kan inte stressas fram. Det kommer till slut, men det krävs stort tålamod tills dess. Vissa kan behöva nå botten först, vilket är mycket smärtsamt att bevittna. Vissa andra kan göra positiva förändringar tidigare i processen. Det näst svåraste är att hålla sig själv motiverad. För detta behöver vi stöd för egen del. Det som är svårast att hantera är motviljan hos personen med ätstörningen att samarbeta i de ansträngningar som görs av de som försöker hjälpa, eller att hen kanske säger de rätta sakerna, men sedan inte lever efter dem.

"När jag led av ätstörningar lyssnade jag inte på några råd. Min smärta och rädsla var under den tiden så stark och jag kände att ingen visste bättre än jag. Jag hade kontrollen och det var tvunget att vara så."

"Det mest hjälpsamma en närstående kan göra är att lyssna; visa intresse för tillståndet istället för att anta att det bara handlar om att vara smal; uppmuntra personen att tala med någon från sjukvården. Det är okej att erkänna att man inte vet så mycket om ätstörningar, så länge man visar att man är villig att lära."

"Anklaga inte dig själv. Ätstörningar kan komma från ingenstans. Skyll inte på dig själv – det hjälper inte."

"Detta var den viktigaste insikten: Man kan inte tvinga fram en förändring. Den måste komma från den drabbade själv."

- Vi kan inte tvinga någon att avsäga sig sin ätstörning.
- Vi kan inte rädda någon från hens ätstörning.
- Vi kan lyssna.
- Vi kan visa intresse.

Myter eller fakta

Som närstående får vi inte sällan möta omvärldens omdömen om vår situation; alla tycks ha något "hjälpssamt" att säga angående ätstörningar. Ibland är det den drabbade själv som påstår något tvivelaktigt. Dessa myter förtjänar att avfärdas en gång för alla!

Det är familjens fel!

Ätstörningar är ingens fel. Det finns bidragande orsaker, men det är en komplex bild och ingen bär skulden till att någon annan blir sjuk.

Det är bara en fas.

Ätstörningar frodas om de ignoreras och de förvärras snabbt. Ju snabbare vård desto bättre prognos att tillfriskna.

Men de älskar att laga mat – de kan inte ha problem med ätande!

Människor med ätstörningar tycker ofta om att laga mat åt andra, då det ger dem en anledning att vara nära mat. De kommer förmodligen inte att äta något av det de lagar eftersom det ger en känsla av styrka att avstå att äta, eller för att de skäms att äta inför andra – det är något de gör i hemlighet.

Det handlar bara om att försöka få uppmärksamhet.

Problemen *kan* böttna i att ens mående ska blir synligt och påtagligt. En ätstörning kan vara ett sätt att förmedla djup känslomässig smärta som man känner sig oförmögen att uttrycka rakt på sak.

Om man pratar om det öppet kommer det att bli värre.

Nej, det kommer däremot att bli värre om ni *inte* pratar om det.

De är inte smala nog att ha en ätstörning.

Alla ätstörningsdrabbade är långt ifrån magra, de flesta är normal- eller överviktiga. Och lidandet syns inte utanpå. Vänta inte till dess någon mår synligt, oroväckande dåligt med att be om hjälp. En person med en ätstörning kan också komma med en massa skäl till varför det inte finns något att oroa sig för.

"Jag kan klara detta på egen hand."

Våra närstående behöver vårt stöd, även om de inte verkar vilja ha det. Eftersom ätstörningar är så starka, krävs det fler än en person för att besegra dem.

"Men jag mår bra!"

Personer som lever med en ätstörning kan kortsiktigt känna sig fulla av energi, men energin är tillfällig och kommer att försvinna.

"Det är inget du har med att göra."

Eftersom ätstörningen påverkar även oss som närstående så har vi rätt att engagera oss.

"Jag tål inte mjölkprodukter. Jag kan inte äta kolhydrater."

Människor kan använda liknande argument för att berättiga att de begränsar sitt födointag. Det är värt att undersöka närmare, eftersom det *kan* finnas faktisk allergi, etiska skäl etc. bakom.

"Hur kan jag vara sjuk? Se bara så mycket jag gör varje dag!"

Många ätstörningsdrabbade kan hålla sig väldigt sysselsatta, antingen för att försöka stilla ångest eller för att desperat försöka förbränna energi.

Varför vill de inte ta emot hjälp?

När det är svårt för oss som närstående att förstå varför man inte vill ta emot hjälp är det än svårare för den drabbade. Personen kan ha problem med att förstå sina egna känslor, att dessutom kunna förklara dem för någon annan blir närapå omöjligt. Den som drabbats av ätstörningar tenderar att stänga av sina känslor. Beteendet som hör till ätstörningen blir allt mer extremt, vilket är skrämmande både för de som står nära och den drabbade själv. Som drabbad kan man också vara rädd för att bli illa omtyckt på grund av de bekymmer man orsakar och rädd för att exempelvis tvingas äta. Det är troligt att djup rädsla och stark hunger präglar känslolivets och tvångsmässiga tankar kring mat kan uppta tillvaron, dag som natt.

Trots att vi som närstående får höra många sårande kommentarer, behöver vi komma ihåg att det är ätstörningen som reagerar, inte personen.

"Anledningen till att jag inte kunde ta till mig råd var att jag inte erkände att jag led av en ätstörning. Jag höll allt hemligt, inklusive min smärta och skam. Jag var vettskrämd för att förlora kontrollen över mitt liv om jag visade min svaghet. När jag varnades för de fysiska farorna med mina matvanor ignorerade jag dem, eftersom jag trodde att det inte gällde mig."

"Min dotter var väl medveten om den smärta hon orsakade, vilket resulterade i att hon ansträngde sig intensivt för att skjuta oss ifrån sig. Vi fick utskällningar, men vi överöstes också med brev fulla av ursäkter och kärlek. Efter ett tag var det omöjligt att ta dem på allvar eftersom vi aldrig visste vad vi skulle tro. Hon kunde växla humör på ett ögonblick, så vi visste helt enkelt inte vad som var på riktigt. Det är mycket svårt, men man måste lära sig att inte ta saker för vad de verkar vara. Jag hade naturligtvis föredragit att ätstörningen aldrig funnits, men nu är vi en starkare och friskare familj. Jag är en bättre mamma och kan bättre stödja min dotter. Vi talar alla öppet om vår upplevelse av ätstörningen. Det var smärtsamt, men det har också medfört vissa positiva och glädjande saker för hela familjen."

"Talar jag med min fru just nu eller talar jag med ätstörningen?"

"När min fru var som sjukast och jag till exempel tog upp att jag var orolig att hon inte skulle orka hela dagen om hon inte åt något, då överöstes jag av anklagelser om att jag överdriver saker och ting och att jag nu förstört hela dagen. Detta fick mig att börja undra om jag gjorde för stor grej av allting och om felet låg hos mig."

"Min vän skämdes så mycket över att ha sådan här problematik, att hon verkligen inte ville att andra skulle veta. Hon ville inte bli stämplad med sin sjukdom, förmodligen för att det inte är hon. Hon är någon helt annan."

"Men det går ju så bra för dem"

Att vara framgångsrik kan vara en källa till stor press. De som uppfattas som att de åstadkommer mycket kan tro att de skulle bli impopulära om de inte lever upp till förväntningarna. Ofta är människor som får en ätstörning perfektionister som driver sig själva väldigt hårt. Det är inte ovanligt att de får utmärkta betyg eller lyckas väldigt väl i arbetet trots att de är väldigt sjuka. De kan dock inte njuta av sin framgång eller av beröm; att få 95 % rätt på ett prov räcker inte – de kan mycket väl tvångsmässigt oroa sig över de resterande fem procenten. Som ett led i tillfrisknandet kan vissa inse att framgång trots allt inte är det viktigaste i livet eller att de alltid valt att behaga andra snarare än att själva bli nöjda. Medan ätstörningen pågår är det möjligt att trycka ner eller ignorera liknande obehagliga tankar och insikter. Detta kan innebära en extra utmaning i tillfrisknandet – ett friskare beteende kan göra att jobbiga tankemönster åter gör sig påminda och känslorna förknippade med dem slår till hårt.

Ska vi bara låta det vara?

Närstående kan känna press eller kanske ett behov av att ignorera problemet, för den drabbade vill kanske att omvärlden ska låtsas som om ätstörningen inte finns. Det kan vara väldigt förvirrande att möta ett sådant starkt förnekande och vi som står nära kan känna det som om vi överdriver. Då kan det vara till hjälp att läsa om tidigare avsnitt om hur ätstörningar ofta yttrar sig. Den drabbade kan också kamouflera sin ätstörning genom att säga att det inte finns något att oroa sig för. Detta kan göra att vårt handlingsutrymme krymper och vi kan tro att det enda sättet att minska vår närståendes ångest är att lämna hen ifred. Detta är fullt förståeligt men mycket riskabelt, eftersom ätstörningar alltid förvärras om man inte tar sig an dem.

Kan man bli helt frisk från en ätstörning?

Personer som drabbats av ätstörningar kan tillfriskna, och gör det oftast. Vissa lämnar ätstörningen helt, medan andra snarare hittar sätt att hantera den, även om de inte blir helt fria. Det finns en skillnad mellan att bli friskförklarad av vården och att bli av med beteenden kopplade till ätstörningen – och känna sig fri i tanken. En ätstörning är en allvarlig sjukdom som kan ha dödlig utgång. Det finns personer som levit med sin ätstörning i många år, men som till slut lyckas lägga den bakom sig. Den bästa prognosen för tillfrisknande är vid tidig diagnos och snabbt insatt vård.





2

Vad kan närstående göra?

"Trots att vår dotter fortfarande har en bit kvar, har hon redan gjort goda framsteg. Hon kan handla sin egen mat, tillåta sig att någon gång ibland äta de tidigare 'förbjudna' sakerna (choklad, godis, glass) och tycker nu om att gå ut och äta. Hon ser positivt på sjukdomen – hon känner sig starkare tack vare den och den har hjälpt henne förstå andras känslor och oro. Vi är mycket stolta över henne för hon har hela tiden visat prov på stor uthållighet utan att tappa sitt sinne för humor."

Vad kan vi göra för att hjälpa?

Din närstående kan redan ha berättat om sina svårigheter med mat. Om inte, finns det några bra sätt att närma sig problemet.

Du kan försöka tala om din oro på ett lugnt sätt. En konfrontation kommer inte att hjälpa.

Om ni är två eller flera som oroar er för personen, se till att komma överens om hur ni ska närma er frågan i förväg. Om den drabbade anar att ni är oense om hur allvarlig situationen är, kommer hen att lägga stor kraft på att försöka splittra er.

Välj ett tillfälle när alla är så avslappnade som möjligt. Måltiderna är det sämsta tänkbara tillfället att ta upp frågan. Var bestämd, men vänlig och respektfull.

Den som är drabbad kan få känslan av att vi som närstående gaddar ihop oss. Ge personen möjlighet att svara på vad ni säger, så att hen inte känner att ni håller en föreläsning. Summera vad hen sagt: "Jag uppfattade att du sa att... Har jag förstått det rätt?" Detta sätt att samtala kan underlätta att göra det tydligt för alla inblandade.

Bli inte förvånad om den som är drabbad förnekar allt du eller ni säger. Hur enträgna vi än är, bör vi inte förvänta oss att hen ska börja äta normalt direkt.

Första gången du tar upp frågan kanske du inte kommer någon vart, och detta kan leda till stor frustration. Det kan krävas flera försök, men ge inte upp! Om det rör sig om en vuxen person som inte bor med dig, kan det vara svårare att ha en sådan här diskussion, eller att följa upp den senare. Den drabbade kan ofta känna sig än mer bestämd att dölja sitt problem om upplevelsen är att någon inkräktar på hens privatliv. Det finns inga bestämda förhållningssätt, men generellt är det bra att vara ärlig och uttrycka sin oro, även då vi möter irritation eller blir avvisade.

Försök att vara så rättfram och uppriktig som möjligt – att "tassa på tå" fungerar vanligtvis inte.

Varför äter de inte bara?

Försök att se maten genom din närståendes ögon – är hen drabbad av någon typ av ätstörning handlar det om antingen en slags panisk fobi för mat, överväldigande skam att äta inför andra eller mat som självmedicinering och ångestlindring.

"Jag vågar fråga min vän hur han mår. Jag gör det utan att kommentera hans matintag, vikt eller kropp. Jag försöker få till en dialog där han får berätta vad han tänker och känner utan att jag dömer, men där jag också berättar att jag är orolig för hans mående.

Det är viktigt att våga lyssna. Jag tror vi glömmer det många gånger."

"Det värsta mina föräldrar gjorde var att kommentera mitt ätande inför andra människor. Det hjälpte verkligen inte att de hela tiden erbjöd mig mat och sa 'kom igen, ta en liten tugga bara!'. Rent logiskt visste jag att ätande skulle lösa alltihop, men det var den enda sak jag inte kunde göra."

En person som laborerar med mat och kropp kan mycket väl tro på ett eller flera av följande påståenden:

- Jag förtjänar inte att äta.
- Att följa en strikt diet är det enda jag är bra på.
- Jag kommer att bli fet efter bara en tugga.
- Om jag börjar äta kommer jag inte kunna sluta.
- Om jag inte tränar hårdare är jag misslyckad.
- Om jag går upp i vikt kommer ingen att älska mig.

Ätstörningar är särskilt svåra att förstå eftersom "botemedlet" är så uppenbart. Frågan om ätandet har blandats ihop med en massa svåra känslor. Mat är inte längre bara mat. Det är därför det inte hjälper att fylla kylan med godsaker, laga någon favoriträtt eller försöka reglera mängden och typen av mat åt de vi står nära – som drabbad kan man känna sig trakasserad och förmodligen uttrycka ilska. Den drabbade är rädd för att äta, på grund av skräcken för övervikt, risken att tappa kontrollen eller känslan i magen.

De som har en ätstörning kan känna sig tjocka om de så bara lägger på sig något hekto. Vissa med ätstörningar kan avsky att ha någon som helst mat i magen eftersom det får dem att känna sig "smutsiga" eller uppsvällda. De kan även tro att till och med den minsta mängd mat, eller "fel" näringsämne, kommer att leda till en enorm viktuppgång.

När ska vi säga "nej"?

Om din närstående ber dig att köpa laxermedel, vätskedrivande eller bantningspiller, säg nej, eftersom detta kan förvärra ätstörningen. Ätstörningar ger ofta förstoppning och problem med matsmältningen, vilket är mycket obehagligt. Det kan kännas grymt att neka mediciner mot dessa problem, men en person med ätstörning kommer inte att kunna använda dem på ett säkert sätt, hur mycket hen än hävdar motsatsen.

Du kanske känner dig lättad om din närstående vill gå med i något program för viktminskning eftersom det kan vara ett "säkert" sätt att kontrollera sin vikt. Tyvärr är detta en dålig idé. Viktminskningsföretag har inte kompetensen att ta hand om människor med ett stort förhållande till mat.

Om den drabbade föreslår att andra ska ansluta till hens "bantning", säg nej

– eftersom det finns en stor risk att det kan bli till en tävling. Det finns också en risk för medberoende, och att vi själva riskerar att utveckla en ätstörning.

Låt inte den drabbade baka och laga mat som hen själv inte äter.

Vad gör vi åt överdriven träning?

Det finns många sätt att träna överdrivet på:

- Jogga, gå med hunden, simma i timmar eller utöva flera träningspass varje dag.
- Träna i hemlighet, ställa väckarklockan för att kunna göra hundratals situps mitt i natten.
- Stå istället för att sitta, eller ständigt vifta med fötterna och spänna sina muskler.
- Gå i trappor istället för att ta hiss.

Det är särskilt farligt att utföra ansträngande fysisk träning vid undervikt. Den drabbade kan komma att pressa sina närmaste till att hjälpa hen att träna. Hen kan böna om att få fortsätta med fotbollen, eller gråta om vi vägrar skjuts till simhallen eller inte hyr en tennisbana tillsammans. Träning är en av de få saker som tillfälligt kan ge lite glädje, och vi kan känna oss elaka som försöker hindra hen från detta. Trots det har du rätt att inte tillmötesgå den drabbades behov. Förklara att det beror på att du inte vill utsätta hen för hälsorisker.

Det bästa sättet att närma sig frågan är att låta din närstående veta att du är medveten om att träningen är överdriven, och att det är farligt. Det är dock inte troligt att du kommer att kunna hindra någon från överdriven träning.

Kom ihåg att den som är drabbad av en ätstörning känner sig tvingad till sitt beteende på grund av rädslan för övervikt, eller för att hantera svår ångest. Om ni kan diskutera varför hen har ett så stort träningsbehov, eller hur det får hen att känna kan det hjälpa dig att förstå den drabbades perspektiv. Det kan även få din närstående att känna att ni båda är på samma sida.

Varför det inte hjälper att bli arg

Tro inte att ständig ansträngning och oro kommer att kunna bota ätstörningen. Som närstående behöver vi ha med oss en stor medvetenhet och stort tålamod, så att vi inte "tar över" den drabbades eget ansvar och klarar av saker i hens ställe.

"Det bästa sättet att veta på vilket sätt man ska reagera är att förstå vad som pågår i hennes huvud. Min dotter var mycket tillbakadragen och 'attackerade' huden kring naglarna till dess hennes händer blödde. Till slut förklarade hon att hon kände sig så hemsk för att hon hade ätit, men var för trött för att motionera bort det, så hon skadade sig själv fysiskt för att lätta på sin mentala oro och smärta."

"Jag gick igenom en period då jag skadade mig själv genom att riva mig i ansiktet. Min psykiatriker sa att det inte kom sig av att jag kände mig deprimerad, utan av min förvirring. Han hade alldeles rätt; rent logiskt visste jag att jag var tvungen att sluta med min bulimi, men rent praktiskt visste jag inte hur jag skulle göra."

Prova på nya sätt att nå fram, skriv till exempel ett brev hellre än att uttrycka ilska. Skrivandet ger oss även lite tid att lugna ned oss. Kom ihåg att den uppmuntran du ger nu inte är bortkastad, utan kanske lagras och används för att bekämpa sjukdomen vid ett senare tillfälle.

Som närstående kan vi känna misstro, frustration, vanmakt och rädsla – allt på samma gång. Det kan få oss att komma med arga eller sarkastiska kommentarer. Detta är normala mänskliga reaktioner, så känn ingen skuld för det. Tala med andra om dessa negativa känslor för att kunna släppa dem, hellre än att behålla dem inuti. När vi människor ställs inför ett hot – mot oss själva eller någon vi bryr oss om – reagerar vi instinktivt. Tänk också på att det är detsamma för den drabbade i din närhet; hen reagerar på något som hotar ätstörningen, som hotar möjligheten att fortsätta ett beteende som känns livsnödvändigt.

Kom ihåg att den vi oroar oss för förmodligen överväldigas av osäkerhets-känslor och självkritiska tankar. Ingen bestämmer sig för att utveckla en ätstörning för att vara elak, utan för att det förefaller omöjligt att leva på något annat sätt. En liten del av personen kan vara medveten om den skada hen orsakar sig själv och vara rädd för detta. Hen kommer att känna sig oförmögen att uttrycka rädsla om hen känner sig kritiserad eller hotad.

Ska vi förändra våra liv för att stödja?

Våra liv har redan vänts upp och ned. Det är dock viktigt att försöka behålla så mycket som möjligt av en vanlig tillvaro. Detta är mycket svårt, men som en närstående sa: "Det är deras sjukdom, inte min." Som frisk närstående har du en uppgift i att så att säga stå för det normala. Om allas liv kretsar kring ätstörningen, har den vunnit striden. Samarbete med den drabbade är bästa lösningen. Detta är utmanande, eftersom det krävs mycket arbete för att få till kompromisser, men det är det bästa för alla inblandade.

Det är bra att försöka vara medveten om allt som händer, trots att det förmodligen kommer att finnas saker du som närstående aldrig får reda på. Om du till exempel får reda på att din närstående hetsäter kan du försöka hitta sätt att hjälpa, även om du får acceptera att din hjälp inte kan få personen att sluta hetsäta helt och hållet. Detta sätt att möta problemen är mer konstruktivt än att agera polis och domare.

Det är bra om du och andra närstående till den drabbade kan lära er att känna igen varningssignaler. När du märker att din närstående är uttråkad eller

upprörd, föreslå någon förströelse som att spela spel, titta på film ihop eller ta en promenad. Du kanske lyckas få den drabbade att känna sig mindre isolerad, och det kan vara väldigt värdefullt.

Sammanfattningsvis kan man säga att totalt engagemang kan öka den drabbades ångest, medan "jag är med dig och här för dig närhelst du behöver mig", fungerar bättre.

Hur ska vi reagera när hen skadar sig själv?

Det är mycket upprörande när någon vi älskar skadar sig själv fysiskt genom att skära, bränna eller slå sig. Det finns många skäl till varför någon väljer att självskada – från en önskan om att straffa sig, till att släppa på spänningar eller känna sig "rena". Det är ofta svårt att acceptera att din närstående kan åsamka sig själv sådan smärta. Men låt inte dina känslor av chock hindra dig från att benämna det du märker. Som redan nämnts finns det många saker med ätstörningen som du som närstående förmodligen inte kommer få att upphöra, åtminstone inte helt och direkt. Om du lugnt och försiktigt kan tala om det faktum att hen skadar sig själv, så kanske hen kan berätta hur du bäst kan hjälpa.

Varför försöker de kontrollera oss?

Den drabbade kan försöka pressa dig till att förändra ditt eget beteende. Kanske med löften om att äta normalt om du ger efter för ett orimligt krav, till exempel att göra slut på ett förhållande som hen säger sig ogilla. Det är normalt att känna sig desperat nog att pröva detta. Men ingen ger upp en ätstörning om hen inte är redo att göra det, och den här typen av krav är ett sätt att kringgå de verkliga problemen.

Ätstörningen kommer att försöka kontrollera alla och det bästa du kan göra är att stå emot den, samtidigt som du visar att du står på den drabbades sida. Kortsiktigt kommer detta förmodligen att göra att personen avskyr dig, men långsiktigt är detta det bästa du kan göra.

Varför har personligheten förändrats så mycket?

Ett ständigt fokus på och manipulerande av mat och vikt har tydliga konsekvenser för tankeverksamheten. Förändringar i hjärnan gör att det blir väldigt svårt att tänka invecklade eller logiska tankar, och ett tankesätt av allt-eller-ingenet överväger. Det blir omöjligt att kompromissa. Det kan bli svårt att upprätthålla

"Alla de där människorna som (jag tyckte) la sig i mitt liv när jag mådde som sämst. Alla de där människorna som (jag tyckte) var skitjobbiga. Alla de där människorna som såg rakt igenom min fasad när jag var tonåring och ung vuxen. Alla de där personerna som ställde de jobbiga frågorna (som jag inte alltid ville svara på). Fasen vad glad jag är över att jag hade sådana människor i mitt liv när jag var sjuk (även om jag kanske inte kunde visa det då). Personer som fortsatte fråga, gav mig en kram när det behövdes och som faktiskt brydde sig. Tack, jag vet inte var jag hade varit någonstans idag om jag inte hade haft 'skitjobbiga' människor runt mig då. Och en uppmaning till andra: våga vara skitjobbig. Någon kommer att tacka dig senare i livet."

Utmana ätstörningen.

Om personen hatar dig för detta är det ändå hälsosammare än att hen hatar sig själv!



Jag är bara lite orolig för dig

Samtalstips

– Åh nej, inte ännu ett av dina små samtal! Ser du inte att jag är upptagen?

– Jag vet att du vill fortsätta med ditt, och jag ska inte störa dig länge. Jag är bara lite orolig för dig.

– Jag mår bra – jag når bra resultat, hjälper ofta till med matlagningen och jag går ut med hundarna. Jag trodde att du skulle vara glad.

– Jag är glad över att det går bra för dig, men du verkar inte göra något annat för tillfället.

– Jag har inte tid att träffa mina vänner. Förresten tjarar de bara på mig.

– Vad tjarar de om?

– Samma sak som du maler om: säger att jag är för smal, att jag borde äta mer. Jag mår bra! Jag mår mycket bättre nu än jag gjorde förut.

koncentration och uppmärksamhet, och ojämna blodsockernivåer kan också medföra en väldig trötthet. Tillvaron och tankarna domineras av ett fokus på mat, ätande och kropp. Detta är anledningen till att den ätstörningsdrabbade kan känna att hela dagen är förstörd om hen ätit 50 kalorier mer än planerat, eller gjort 10 färre situps än planerat.

Rent allmänt gör ätstörningar det väldigt svårt att tänka normalt. Personligheten påverkas av den ökade tvångsmässigheten som hör ihop med svält. Ätstörningsbeteenden som självsvält, hetsätning och kompensationsbeteende kan fungera som affektreglering, alltså sätt att hantera svåra känslor.

En person som drabbats av ätstörningar kan gå från att alltid ha varit väldigt ärlig, till att börja bete sig svekfullt eller hemlighetsfullt. Ett annat vanligt drag är att bli manipulativ, använda sig av känslomässig utpressning eller spela ut personer mot varandra. Handlingarna kommer inte ur elakhet, utan från desperation. Den drabbade kan känna avsky inför sitt eget sätt att vara. Som drabbad är man också väl medveten om att andra människor förmodligen tycker att ens beteende är underligt eller skrämmande.

Eftersom ätstörningen är det enda sättet för den drabbade att klara av livet för tillfället, kommer hen att göra allt för att skydda den. Försök att inte bli alltför överraskad över personens ansträngningar för detta, och försök att inte ignorera bevisen.

Det är bäst att vara realistisk, trots att vi kanske inte vill tro att den person vi känner så väl skulle kunna göra något av följande:

- Gömma mat i kläder eller under kuddar.
- Ge sin mat till husdjuren, eller kasta ut den genom fönstret.
- Lära sig att kräkas snabbt och tyst var som helst förutom i badrummet.
- Upprepat ljuga om att hen redan ätit med någon annan.
- Stjåla pengar för att köpa mat till hetsätning.
- Snatta.
- Dricka litervis med vatten, bära tunga smycken eller sy in stenar i kläder för att öka sin vikt på konstgjord väg.

Det är inte troligt att du kommer att kunna stoppa den här sortens beteende. Som närstående måste du också acceptera att du förmodligen aldrig kommer att få reda på allting som pågår. Den drabbade kan skämmas intensivt över dessa "trick" och det kommer att leda till ytterligare känslor av självhat och panik.

"Jag skäms över hennes beteende nu för tiden."

"Acceptera att hon ofta ljuger, det är jobbigt men det är fakta. Lev inte i en lögn för att du inte vill acceptera sanningen."

"När jag var anorektisk behövde jag ärliga människor. Säg att du vet vad hon gör och varför hon gör det. Låtsas inte att du inte sett att hon gömmer mat. Försök inte stoppa henne – nämn det bara och låt henne reda ut det, eller tala med henne om det när hon själv vill. Ställ inte till med en scen eller ett bråk, det gör bara saker och ting värre."

"Det tog mig lång tid att inse att hetsätandet inte gjorde mig till en dålig eller korkad person."



Jag vet inte
varför jag är yr

Samtalstips

- Jag vet att du inte håller med oss andra vad gäller det. Men om du mår så bra som du säger, tror jag inte att du borde känna dig yr och svag, som du så ofta gör.
- *(Tystnad)*
- Jag vill inte pressa dig...
- *Jag antar att jag inte borde det... Jag vet inte varför jag är yr. Jag tycker inte om det, det är otäckt.*
- Det förstår jag att det måste vara. Finns det något jag kan göra för att hjälpa dig när du känner dig yr?
- *(Mycket svagt) Jag skulle vilja att du satt med mig och fick mig att känna mig trygg.*
- Rätta mig om jag förstått det här helt fel, men sättet du sa det på, får mig att tro att du inte känner dig särskilt trygg just nu.
- *(Svagt) Jag är orolig hela tiden.*

Det är alltid bäst att vara öppen med vad du har lagt märke till. Vi kan fråga oss om beteendet kanske kommer ur den drabbade personens oro, och bjuda in till samtal om det. Det blir ett sätt att visa att vi vill bekämpa ätstörningen och inte personen. Kanske känns det obekvämt att vara misstänksam, men det är det bästa sättet att närma sig det hela. Det är väldigt jobbigt för den drabbade att känna att hen inte "kommer undan" med sin strategi, och hen kommer förmodligen att känna sig väldigt arg när vi inte accepterar allt hen säger. Trots reaktionen är det mycket bättre än att ignorera det som sker.

Hur kan bulimi förändra människor?

Generellt sett är personer med bulimi mer medvetna om riskerna med sitt beteende än personer med anorexi. De kan lämna "ledtrådar" som visar att de vill att någon ska lägga märke till problemet. Det kan till exempel innebära att lämna matförpackningar framme eller att bara till hälften dölja spår av kräkningar.

Det bästa är att reagera på dessa ledtrådar, och även om vi närstående får höra att det inte föreligger något problem, så ska vi inte låta oss avledas. En liten del av den drabbade personen kan vilja ta upp kampen med ätstörningen, men det kommer att vara väldigt svårt för hen att erkänna detta. Kanske blir hen till och med i hemlighet lättad om det är du som tar ansvar för att kasta ljus över saker och ting.

Det handlar om känslor, inte om mat

Lever man med en ätstörning finns tankar på mat och vikt ständigt närvarande. Om du som närstående svarar på frågor som "ser jag tjock ut?" eller "vet du hur många kalorier det är i det där?" så svarar du direkt till ätstörningen. Det är mycket bättre att försöka fokusera på känslor så mycket som möjligt.

Du kan vänligt men bestämt säga att du inte tänker prata om kroppsstorlek och vikt, men däremot om vad som helst annat och gärna om hur personen mår. Förmodligen får du upprepa denna fras tröttsamt många gånger, men det kan emellanåt få den drabbade att tala om hur hen känner sig. Försök att fokusera på personen hellre än på symtomen. Det är möjligt att du kan få förståelse för de underliggande känslomässiga problemen, och detta kan långsamt bygga upp ett förtroende. Det finns exempel på några strategier som du kan använda dig av i samtalstipsen här i marginalen.

Försök att ge din närstående en chans att uttrycka sig. Lyssna och försök förstå hur det känns för den drabbade. Var inte rädd för att fråga om du

behöver få veta mer. Vi är många som tenderar att anstränga oss hårt för att hitta lösningar på problem, men då riskerar vi att glömma vikten av att lyssna. Summera vad du hör med jämna mellanrum och undvik att säga emot.

Om du som närstående i dialogen som står som exempel i marginalen sagt "självklart har du tid att träffa dina vänner!" eller "men du är för smal!" så hade detta mycket snart lett till ett gräl. Det är en väldigt naturlig mänsklig reaktion att instinktivt säga emot, särskilt när någon säger åt oss vad vi ska göra. Genom att istället försiktigt ställa frågor och spegla känslorna i svaren kan du förmedla försök att hjälpa, även om du inombords kanske känner dig frustrerad.

Du kan mycket väl bli ursinnig över vissa saker som du får höra. Om det är möjligt – trots att det också är mycket svårt – så motstå önskan att argumentera eller göra någon sorts moralisk bedömning. Om du kan lyssna nyfiket och öppet till vad din närstående säger utan att avfärda det, så kommer hen förstå att du accepterar hens rätt att uttrycka sig. Du behöver inte hålla med, eller ens helt och hållet förstå vad din närstående berättar för dig. Det kan hjälpa personen att känna att hen inte bara är "anorektikern" eller "bulimikern", utan en person med rättigheter och valmöjligheter.

Varför det är viktigt att vara konsekvent

Om vi älskar vår närstående och ger allt det stöd och den kärlek vi har att tillgå, kan vi vara mycket bestämda i det vi säger till hen. En viktig aspekt av att vara konsekvent är att det kan ge trygghet och förutsägbarhet. Låt inte den drabbade överskrida gränserna för vad som är ett tillåtet beteende i er samvaro. Var vänlig, var tydlig, skrik inte eller bete dig illa, utan var stark och ge raka besked. Ordet "nej" får användas. Du kan gärna reflektera över hur du tror att olika typer av reaktioner från dig låter i den andres öron.

Oavsett hur aggressiv och arg personen än blir så försök förhålla dig lugn och fokuserad. Personen finns fortfarande där även om hen verkar vara en helt annan, omöjlig och helt okontrollerbar varelse.

Den drabbade kommer förmodligen att känna sig förvirrad och osäker, så det bästa du kan göra är att erbjuda stabilitet. Kom ihåg att hens känsloliv är i gungning, och då är det extra viktigt med den förutsägbarhet som tydliga och konsekventa gränser innebär. Även om ätstörningar är väldigt skrämmande är det av yttersta vikt att stå emot dem. Om du bestämt dig för en metod att angripa problemet så ska du inte låta dig övertalas eller pressas till att förändra den. Det är fullt förståeligt om du inte lyckas hålla fast vid det du tänkt, man

"Jag önskar att någon berättat för mig att när jag sa att jag kände mig fet, så menade jag egentligen att jag kände mig ledsen."

"Det bästa sättet att ge hjälp och stöd var att någon älskade mig med min ätstörning, accepterade mig för min egen skull och att de förstod att jag inte kunde äta i sociala situationer."

"Som förälder kanske en behöver sätta gränser och regler. Men som vän är det inte din uppgift! Fråga hur personen mår, vad personen tänker på och hur det känns. Istället för att kommentera att du ser att personen inte äter eller gått ner i vikt. Kommentera aldrig kroppsstorlek, oavsett om du tycker att det är positivt att personen lyckats gå upp i vikt så säg inte det. Väldigt mycket kan vara triggande för en sjuk person, men inte att fråga hur personen mår. Jag tror personligen att bara finnas där och lyssna är det bästa du kan göra som vän. Gå och prata med nån! Det är inte heller lätt att vara närstående."

"Jag fick höra att ge någon gränser är en gåva. Det känns som att ta ifrån henne kärlek, men det verkar fungera trots att det är så svårt och att jag inte alltid klarar av det."

"Välj rätt tillfälle att prata. Det kommer att finnas tillfällen när ätstörningen rasar för fullt och det inte är någon mening med att prata. Det kommer att finnas lugnare perioder då du kanske kan nå fram. En viktig sak var att förstå att om man anstränger sig för mycket för att säga 'rätt saker' kan det sluta med att man inte säger någonting alls, vilket är värre än att det blir fel. Ingen är perfekt. Allt man kan göra är att vid varje tillfälle göra sitt bästa. Det är viktigt för min dotter att veta att mamma ibland får till det fel och accepterar det, så att hon också kan göra det."

"Det här handlar om att du som är närstående, oavsett om du är familj, vän, släkt eller annat, säger hur du känner till den drabbade. Våga visa att du är arg och ledsen. Jag har hållit inne alldeles för länge med mina tårar inför vår dotter. Vilket helt talar emot hur vi som familj egentligen är, men det var rådet jag fick av sjukvården. Men det är helt fel. Visa dina tårar, jag tror det är viktigt, och visa att du är arg också. Inte på den sjuke, utan på sjukdomen."

är inte mer än människa. Då kan det vara skönt att veta att om du är öppen med exempelvis din egen osäkerhet så visar det din närstående att det också är normalt att inte alltid vara säker.

Ska vi stå ut med alla deras rutiner?

Ätstörningar kan innebära mycket strikta rutiner, som att äta på en speciell tallrik, skära maten i småbitar, ha rigida tider för måltiderna eller vara tvungen att vänta fem minuter mellan varje tugga.

Dessa rutiner kan ge en falsk trygghetskänsla hos någon som känner sig djupt ångestfylld. Den drabbade kan förefalla bisart och medvetet irriterande, och det kan vara frestande att som närstående försöka hindra hen, men du kommer förmodligen att få ett ursinnigt bemötande. Du har dock rätt att bestämma vilka rutiner du kan tänka dig att leva med. Om det är svårt att bestämma dig för vad du kan stå ut med eller inte, är det användbart att fråga dig: "Påverkar detta mig direkt?" Du kan även prata med någon annan för att få stöd och andra perspektiv på frågeställningen.

Låt inte den drabbade dominera relationen, familjen, eller umgänget. Du får hålla fast vid dina egna gränser. Och det underlättar om du inte bryr dig så mycket om småsaker.

Det är okej att:

- Alltid använda samma tallrik.
- Undvika fester där det serveras en buffé.
- Bädda sängen fyra gånger på raken.
- Det är inte okej att:
- Bestämma vilken mat som ska tillagas.
- Tvinga på andra mat.
- Använda allt varmvatten genom att duscha fem gånger per dag.

Dessa exempel är inte regler, utan visar på skillnaden mellan beteenden som är irriterande men inte skadliga och beteenden som har en tydlig påverkan på andra, särskilt om man bor tillsammans.

Det är mycket vanligt att känna sig hjälplös när man står inför en ätstörning, men att ställa en del krav kring vardagligt beteende kan vara ett sätt att delvis ta itu med problemet. Dessa krav kommer inte omedelbart att göra livet lättare eller lugnare; du kommer att behöva hålla fast vid dem under ganska lång tid.

Som närstående måste vi acceptera att dessa förhållningssätt mycket väl kan leda till våldsamma gräl sex dagar i rad, men på sjunde dagen kan de göra livet lite mindre spant.

Det kan vara lite lättare för exempelvis ett yngre barn att acceptera dessa gränser, medan en äldre person mycket väl kan ta illa upp. Du kan till exempel tänka och säga så här: "Du är sjuk och jag hjälper dig gärna, men du måste stå ut med att jag kanske verkar tjatig. Sen när du blivit frisk, så kommer jag låta dig vara." Du behöver inte känna dig skyldig för att du behöver reglera vad som gäller, om du tydligt förklarar var gränserna går och varför de behövs för allas skull. Dessa gränser kommer i långa loppet få den drabbade att känna sig tryggare.

Att visa känslor

Det är viktigt att den ätstörningsdrabbade personen vet vilken inverkan hans beteende har på andra, men utan att påföra ytterligare skuld-känslor. Det är mycket svårt att få till den rätta balansen.

Att vara fördömande eller använda sig av känslomässig utpressning kommer att öka avståndet och fientligheten emellan. Till och med den minsta antydning till kritik kommer att förstöras upp tusen gånger. Istället kan du på ett känsligt sätt förklara att du känner dig ledsen och visa att du även försöker förstå din närståendes synsätt. Ett enkelt sätt att göra detta är att använda jag-uttalanden, som exempelvis "jag är mycket orolig eftersom du ser så blek ut nuförtiden", istället för som exempel "vet du hur mycket oro du orsakar hos alla!". Bestäm en tid för att prata (inte under måltiderna). Detta ger alla en möjlighet att reflektera över sina tankar och känslor.

Det går inte alltid att undvika gräl, men det finns enkla strategier som kan användas – som att räkna till tio, ta ett djupt andetag eller helt enkelt gå ifrån grälet.

Du behöver inte känna dig dålig om du ibland tappar kontrollen och blir arg. Inga känslor är per definition fel, även om man har ansvar för hur man agerar utifrån känslan eller reagerar på den när andra uttrycker den. Det är viktigt att våga känna alla känslor och kunna beskriva dem i ord – det gör att man blir tydlig i en relation. Ofta har vissa känslor blivit "förbjudna". Ilska kan exempelvis betraktas som en negativ känsla. Men det är också en känsla som är positiv att visa – om någon tidigare har varit väldigt till lags och självkritisk. Om ilska vänds inåt kan den i värsta fall övergå till ett självskadebeteende. Du som när-

"Att se en närstående drabbas av denna helvetiska sjukdom är oerhört jobbigt. Att man dessutom är maktlös och viljan att bli frisk måste komma inifrån den som är sjuk, gör det inte lättare. Jag hade inte orkat utan stöd från vården, samtal med andra i samma situation och kunskap och åter kunskap. Man måste förstå mekanismer för att också förstå vad man själv kan påverka och inte. Att veta att man inte är ensam är viktigt. Egen tid är oerhört värdefullt. Tänk bara att få äta en frisk middag med personer som inte bryr sig om hur stor en portion är, vad den innehåller mm! Det är en befrielse när man lever nära en person med en ätstörning."

"Jag har ringt många gånger till vården vi får hjälp av. Många gånger har vi behövt stöd i argumentation, var och när vi ska sluta argumentera och ibland ställa frågor som hur stor är egentligen en portion? Jag är vården evigt tacksam för hjälp och stöd. Vår dotter är fysiskt frisk nu, men långt ifrån fri från anorexin. Jag ska försöka ha mer tålamod. Men det är lättare nu för det går åt rätt håll."

"Man vill hjälpa! Man vill göra rätt, säga rätt saker, inte göra tillvaron ännu svårare för sitt barn, sitt syskon, sin partner, sin vän... Man lyssnar på den som är sjuk, man läser allt man kan om ätstörningar, man får råd av proffs på ätstörningar, man läser bloggar om vad man inte ska säga till någon med en ätstörning... Och ändå, snubblar man ibland, blir alldeles för arg, för ledsen, agerar själv som att man var sjuk. Och det är okej! Det gör alla ibland!"

"Som barn till en förälder med ätstörda beteenden är det svårt att veta hur man ska bete sig. Man vill finnas, stötta och hjälpa men det är tungt att som barn vara föräldrarnas 'psykolog'. Tror det är viktigt att komma ihåg att oavsett vad är det inte ens ansvar som barn. Man kan finnas, ge kärlek och stöd, protestera mot ätstörda resonemang – men jag är aldrig ansvarig för vad min mamma eller pappa äter, en tanke som hjälpt mig mycket."

stående kan gå före och visa att alla känslor är tillåtna, men att man behöver lära sig att uttrycka dem konstruktivt.

Försök att komma ihåg att det oftast är ätstörningen, inte personen, som föder ilska och frustration. Ibland kan det såklart vara personen och inte sjukdomen man blir irriterad på – men då kan man som närstående uppleva att man inte vågar "gräla" om saker som är helt naturliga i en relation, av rädsla för att förvärra ätstörningen. Oavsett så påverkar närvaron av en ätstörning de flesta situationer och är något vi ständigt tvingas förhålla oss till.

Det är viktigt att visa dig själv medkänsla, och acceptera att alla gör fel ibland. Det kan till och med vara viktigt i att "gå före" och visa din närstående att det är mänskligt att fela och ändå acceptera sig själv. Allt man kan göra är att vid varje tillfälle göra sitt bästa.

Syskonen då?

I en familj där någon drabbats av en ätstörning kommer alla bli påverkade. Om ett barn drabbas kommer syskonen definitivt påverkas, särskilt om de bor hemma. De kan vara irriterade över vilka saker som deras bror eller syster "kommer undan med". Och alla syskon har ett eget behov av föräldrarna. De kan också vara avundsjuka på den självkontroll och disciplin personen med en ätstörning tycks uppvisa. Syskon kan dölja sin systers eller brors beteende, antingen de blivit ombedda att göra det eller ej. Som förälder bör man undvika att bli arg över detta: de känner sig förmodligen väldigt olyckliga över situationen, eller kanske till och med ansvariga för den.

Om syskonen är lite äldre ungdomar eller vuxna kan de även reagera genom att:

- Anta en vårdande roll, i vilken de blir lika involverade och beskyddande som föräldrarna.
- Känna konkurrens med sina syskon.
- Uppleva samma sorg och stress som föräldrarna.
- Undvika problemet helt och hållet.
- Vara avundsjuk på den extra uppmärksamheten.
- Bli arg och gräla med sin bror eller syster.

De har rätt att känna dessa känslor och att få individuellt stöd. Som förälder gäller det att vara så öppen som möjligt kring vad som pågår. Även om mycket unga barn inte kommer att kunna förstå allt kommer de definitivt att märka

förändringen i familjeatmosfären. De har rätt att känna sig lika viktiga som personen med ätstörningen. Livet kommer inte att vara som vanligt för närvarande, men föräldrar kan vidta åtgärder för att förhindra att familjen anpassar sig till ätstörningen.

Ni kan till exempel en gång i veckan göra en rolig aktivitet som valts av det/ de andra barnet/barnen. Eller göra en utflykt med bara syskon till den drabbade, som en tillfällig fristad. Se till att alla har möjlighet att tala om sina egna liv och känslor. Överväg att inrätta en tid då allt prat om ätstörningen är förbjudet. Och försök att behålla ett sinne för humor.

Som närstående syskon kan du bli "kidnappad" av ätstörningen och tappa bort ditt eget liv för att du tar så stort ansvar för ditt drabbade syskon. Detta är en extra stor risk om det inte finns några föräldrar eller andra närstående att dela bördan med.

"Se mig för vad jag är, inte för vad jag gör"

Symtomen vid ätstörningar är så alarmerande att det är lätt att glömma att det fortfarande finns en person bakom dem. Försök att så mycket som möjligt föra normala samtal som handlar om din närståendes intressen och åsikter, för att förmedla att ätstörningen inte är det viktigaste med personen. Om någon är mycket sjuk kommer detta att vara väldigt svårt, men det är värt att försöka. Det kan hjälpa dig att på ett tydligt sätt skilja ätstörningen från den drabbade individen, så att det är tydligt att det är beteendet som väcker ilska snarare än personen.

Om du kan säga "jag älskar dig väldigt mycket, men jag tycker inte om när ätstörningen får dig att stjäla mat" eller "vi alla älskar dig, men vi är oroliga eftersom ätstörningen får dig att träna överdrivet mycket", så blir det tydligt att ni kämpar mot samma fiende, snarare än mot varandra.

Fortsätt visa kärlek och tillgivenhet

Vad du än får höra så är personer med ätstörningar inte lyckliga. Förmodligen är de fulla av självförakt och väl medvetna om den stress de orsakar. Vi som närstående behöver försöka att inte lägga ytterligare börda till detta genom att kritisera, även om det är ett resultat av intensiv oro och rädsla. Det kan vara svårt att ständigt uttrycka sin kärlek om man inte får något tillbaka, men detta är viktigt för någon som utkämpar en mycket svår och ensam kamp. Många tidigare drabbade har sagt att de var väldigt tacksamma för det stöd de fick under en tid då de inte kände att de förtjänade det.

"Försök hitta tid för dig själv. Försök hitta tid med din partner. Gör roliga saker med hen som är sjuk. Gör roliga saker med syskon, om det finns. Om du kan gråta, gör det. Oj vad jag har gråtit under det här året. Men jag mår bättre av det och blir starkare av det. Försök ta en dag i taget. Titta inte för långt fram i tiden, oro dig inte för något som inte är ännu. Detta är något som jag själv får arbeta med varje dag. Tala om för dig själv att du är bra, att du gör allt som står i din makt. Var snäll mot dig själv. Det är viktigt för att orka. Och våga prata om er situation! För det visar sig att alla känner någon som är drabbad, direkt eller indirekt. Detta är ingen 'skämmig' sjukdom. Kämpa på, ni klarar det! Och tänk positivt! Vi kommer klara detta!"

"För mig har det blivit lite lättare att se sjukdomen som en separat enhet som går ut och in i mitt barn beroende på när på dygnet vi är. Ibland får den större utrymme och ibland mindre. Genom att se det på det viset försöker jag göra tydligt för mitt barn att det är henne som person jag älskar och som jag vill få fram, och att jag blir så arg på sjukdomen och när den tar över. Och att det är den jag reagerar på när jag blir arg och gråter. Också att försöka ta vara på de stunder mellan måltider då sjukdomen håller sig lite i bakgrunden, då det känns som om det hjälper att bygga upp motståndskraften hos min dotter. Men visst misströstar man ibland. Då hjälper mig den där bilden av sjukdomen som en separat enhet litegrann."

"Min storasyster blev sjuk och när jag fick reda på det så tänkte jag inte att det skulle bli annorlunda mellan oss, men det har det. Vi kommer aldrig få en relation som innan detta, men jag hoppas att vi kommer ha en bra eller bättre relation efter detta. Men mitt tips är att göra många av de saker som ni gjorde innan personen blev sjuk, till exempel gå på stan, filmdag osv."

"Stå vid ditt barns eller din partners sida. Vägra att tala med 'anorektikern', kräv att få tala med din dotter. Jag brukade säga 'schas!' till den anorektiska sidan av min dotter, vilket fick oss att fnissa och bröt spänningen. Även om det var kortvarigt, så hjälpte det att få veta att hon fortfarande fanns kvar där inne."

"De negativa kommentarer jag fällde var ytterst meningslösa eftersom min dotter visste lika väl som jag vilken skada hon gjorde sig själv, och vilken fruktansvärd påfrestning hennes anorektiska beteende utgjorde för hennes fyra barn."

"Fortsätt säga att du älskar dem, även när du vill strypa dem!"

"Hon behöver känna, inte bara att hon fortfarande kravlöst älskas, utan även att hennes känslor räknas, och att hon har rätt till sina känslor. Eftersom hon är övertygad om att alla är ute för att racka ner på henne, är aktning för hennes person av yttersta värde, och det kommer att förstärka hennes förtroende för sina medmänniskor."

Så ofta du kan; visa att du älskar personen, oavsett om hen har gått ner mer i vikt eller brutit ett löfte om att inte hetsäta eller kompensera. Var inte rädd för att visa fysisk tillgivenhet, eller ge små presenter, men aldrig mat. Ge uppskattning, inte komplimanger för utseende eller ensidigt för prestationer, utan fokusera på förmågor och personlighet. Försök att se bortom personens yttre så mycket som möjligt och försök förstå det inre, känslolivet.

"Försök att finna en balans mellan det väldigt sjuka och plågade barnet, och den manipulerande, makttagande, destruktiva kraft som försöker erövra alla i sin omgivning!"

"Var alltid ärlig! Det hjälper personen att känna sig trygg."



3

Hjälp för närstående

"Ta hand om dig. Det känns som ett slitet uttryck, men det är sant. Genom att ta hand om dina egna behov och genom att vara tydlig med vilka de är, kan du ge en trygg grund från vilken personen med ätstörningen kan växa."

"Jag hjälpte ingen genom att agera martyr, att inrikta all min energi på att vårda och oroa mig för min dotter. Jag ångrar nu, när min man inte längre lever, att hans behov under tiden närmast efter hans pension, sköts åt sidan för att ge plats åt vår dotter, som jag ansåg var viktigare."

"Jag var inte mamma under den tiden som min dotter var som sjukast, jag var en vårdare och en vårdare som hade fullt ansvar för en person som jag inte visste hur jag skulle vårda."

"Försök att fortsätta göra sådant som du tycker om, och njut av det."

Vem stödjer de närstående?

Människor som tar hand om andra tenderar ofta att glömma sina egna behov. Som närstående till någon som drabbats av en ätstörning kan du känna det som om du balanserar på en knivsegg; utmattad, oroad och tvungen att hålla allt samman. I detta tillstånd kan du inte hjälpa någon annan under någon längre tid.

Om du är van att ha ansvar för andra kanske du inte ens har övervägt att be om hjälp, men detta är mycket viktigt. Ätstörningen håller redan på att förstöra en människas liv – låt den inte äta upp dig också.

Om du är barn till en drabbad förälder kan du känna särskilt stor maktlöshet, och beroende på bland annat ålder kan det vara svårt att helt förstå situationen du befinner dig i. Det är viktigt att det finns andra personer än den drabbade föräldern som kan förklara, stötta och visa vart du kan vända dig för att få hjälp. Om din förälder får vård för sin ätstörning kan du be om råd från vårdpersonalen. Du, eller någon i din närhet, kan också kontakta en patient- eller stödförening för att få hjälp på vägen.

Den närstående som vårdar en drabbad har rätt till stöd av kommunen enligt Socialtjänstlagen. Hur stödet ser ut skiljer sig åt, men oberoende av var du bor ska det finnas en som är ansvarig – och hen kallas antingen anhörigkonsulent, anhörigombud eller anhörigsamordnare.

Även om den drabbade inte känner sig redo att ta sig an problemen, kan du börja söka stöd för den svåra tid som ligger framför dig. När du känner att du har stöd, kan du vara starkare för den person du står nära. Det är viktigt att vara realistisk och acceptera att även med det bästa stöd är det mycket troligt att du kommer att uppleva dagar när situationen får dig att känna hopplöshet. Under dessa omständigheter kan du inte förvänta dig att jämt känna dig stark. Du har ett liv, och din närstående behöver se dig leva det.

Dessutom är det en viktig grund för relationen mellan er att du är tydlig med dina känslor och behov. En ätstörning kan i grunden handla om att den drabbade har svårt att identifiera sina känslor och uttrycka sina behov – och hen behöver då stöttning i det. Att du som närstående är tydlig med vikten av att ta sina behov på allvar är ett sätt att stötta.

Påverkan på andra

Kom ihåg att den drabbade som du står nära bara är en av personerna i en relation eller familj. Om du också påverkas mycket av ätstörningen, så är anta-

"Vi gick med på allt som ätstörningen ville att vi skulle göra. Den tog över oss också. Eftersom vi försökte avlasta lite av hennes smärta, var vi rädda att säga 'nej' till vad som helst."

"Vår dotter var så olycklig att vi började skämma bort henne genom att köpa presenter hela tiden. Efter ett tag insåg vi att vi bara belönade det anorektiska beteendet, så vi försökte sluta. Det är dock väldigt svårt, och vi köper fortfarande saker till henne ibland, eftersom vi vill göra något för att få henne att le."

"Vi, som vänner till en tidigare drabbad, pratade aldrig med henne tillsammans. Jag pratade med henne enskilt, och om henne med de andra. Men det var som att det blev för stor grej, och att vi visste att det var så mycket skam, så stämningen skulle bli obekväm om vi tog upp det i grupp. I försök att skydda henne undvek vi att lyfta det när vi var flera vänner samlade, trots att flera av oss var medvetna om problematiken."

"Jag hjälpte min dotter med att inte prata om sjukdomen med andra, ville värna om hennes integritet, vilket gjorde att hon kunde utveckla den i lugn och ro utan att omgivningen märkte så mycket. Självt klassar jag mig idag som medberoende i hennes sjukdom. Nu är hon frisk, men det är lätt att vara efterklok."

let personer som mår dåligt fördubblat. Försök tillåta dig själv att hysa andra känslor än att vara totalt upptagen av denna förhatliga sjukdom.

Som närstående behöver man känna sina gränser och ta hand om sina egna behov. Det finns annars risk för det som kallas medberoende. Den medberoende anpassar sitt beteende och sin personlighet efter den som är beroende – i detta sammanhang ätstörningsdrabbad – i hopp om att kunna hjälpa. Det är den drabbades behov som sätts främst, man tappar bort sig själv.

Oftast är man själv inte medveten om sitt medberoende. Tillståndet ökar gradvis ju mer man anpassar sig och kan utvecklas till att man känner ett egenvärde genom att vara den som hjälper och stöttar. Man blir delaktig i vad som sker då man tar någon annans ansvar.

Genom att i stället släppa på kontrollen och sluta anpassa sig skapas förutsättningar för den ätstörningsdrabbade att utveckla självständighet och tilltro till sin egen förmåga att ta itu med problemen. Som närstående gör man alltså klokt i att betrakta sitt eget beteende – reflektera över om du kanske omedvetet "belönar" och förstärker ätstörningen, istället för att stödja den drabbade till friskhet. Gränsen är härfin. Beteendet är mänskligt och inte något du behöver känna skuld för. Alla kan sägas vara mer eller mindre medberoende och i viss mån behöver vi anpassa oss till våra medmänniskor i olika situationer. Så ge dig själv medkänsla inför hur du försöker hantera en väldigt svår situation som ofta präglas av maktlöshet – din goda avsikt att hjälpa en närstående mot ett friskt liv är det centrala.

Som medberoende blir vi ofta omedvetna om vad vi själva vill och otydliga med våra behov. Det är viktigt att som närstående få stöd för att sätta ord på sina känslor och bli medveten om sina egna behov – inte minst för att kunna sätta tydliga gränser och undvika medberoende.

Det är också viktigt att vi tillåter oss att prata om de här svårigheterna, eftersom skammen kring sjukdomen och medberoende redan är så stor. Vi behöver varandra för att kunna, som tidigare beskrivits, "stå för det normala" eftersom det är lätt hänt att vi tappar bort normaliteten i den extremt påfrestande tillvaron som kretsar kring ätstörningar. Mönster av osund anpassning och medberoende är inte sällan något vi skapar för att orka stå ut. Så förlåt dig själv för vad du kanske upptäcker i dina reflektioner.

En ätstörning uppfyller alltså uppenbarligen inte bara den person som direkt går igenom den, utan även de som står nära. Trots att alla dina instinkter fokuseras på den drabbades behov, är det viktigt att du även fortsätter med ditt liv.

Detta är betydligt lättare sagt än gjort.

Du har fortfarande rättigheter och känslor som är lika viktiga som tidigare. Om det normala livet börjar falla sönder, kommer personen med ätstörningen att plågas än mer av självförefrågelser. Den drabbade kan även känna förtvivlan, eftersom ätstörningen verkar starkare än alla runt omkring.

Det är inte ovanligt att känna sig styrd av någon med en ätstörning, oavsett hur gammal personen är. Du känner säkert en stor press att inte säga eller göra fel saker. Detta kan leda till förbittring och frustration hos dig, vilket i sin tur leder till att du skäms över hur du känner. Undertryck inte dessa fullt normala reaktioner, utan försök istället att prata om dem. Om du försöker ignorera den känslomässiga påverkan som situationen har på dig och andra, kommer det att vara svårare att utarbeta användbara strategier för att hantera den. Det är viktigt för din egen skull att du står på dig, och som en närstående formulerade det: "Älska dem, men låt dem inte använda din kärlek till att förstöra dig."

Ätstörningar och olika föräldraroller

Om ni är två eller fler föräldrar/vårdnadshavare som tillsammans har ansvar för en drabbad, har kanske en av er varit mer van vid att ge känslomässigt stöd eller prata om problem med barnet eller barnen. Ni kan ha tämligen olika sätt att hantera svårigheter, kanske en agerar fredsmäklare och den andre är mer disciplinär. Om ni kan enas om hur ni ska hantera saken kommer ni att ha en mycket bättre chans att ta upp kampen mot ätstörningen.

Ni kan reagera på ätstörningen på mycket skilda sätt. Det är inte ovanligt att ett barn eller en ung person utnyttjar detta och övertalar den ena föräldern att den andra gör mycket väsen för ingenting. I en normal situation skulle man inte låta sitt barn styra saker på detta sätt.

Genom att vara öppen med hur det påverkar dig, kommer du att kunna dela bördan. Det kan ta er ett tag att inse att ert barn spelar ut en förälder mot den andre. Gör ert bästa för att hålla varandra uppdaterade om vad som händer och håll inte saker hemliga för personen med ätstörningen. Om ni är ett par som har ett barn med en ätstörning behöver ni båda söka hjälp, antingen tillsammans eller var för sig. Försök förena er! Kom överens i frågor som gäller ätstörningen – att vara överens ger en tryggare miljö.

Om personen med ätstörningen är vuxen är många av de här frågorna fortfarande relevanta. Hen kan berätta olika saker om sina ätmönster för oroliga vänner, eller spela ut en person mot en annan. Oavsett vilken relation du har

Håll igång ett intresse, arbete eller någon annan distraktion. Inse att du endast är en del i allt det som kan göras för att hjälpa.

- Fortsätt med intressen och hobbyer.
- Upprätthåll en del av ditt sociala liv.
- Utnyttja olika former av avslappning såsom massage, simning, eller liknande.
- Ta en dag ledigt och överlåt den drabbade till en ansvarsfull vän eller familjemedlem.

"Som mamma tog jag det mycket hårdare än vad hennes pappa gjorde. Kanske beror det på att jag var mer närvarande, men också på att min omtanke förkastades och att betydligt mer ilska riktades mot mig."

"Pressen på föräldrarna är enorm, eftersom var och en försöker hantera sina olika reaktioner på situationen. Det finns så mycket skam och skuld som snurrar runt. Föräldrar drivs ofta isär och genom omhändertagandet av vår dotter förstördes nästan vårt 27-åriga äktenskap."

"Prata med någon som fattar, på riktigt. En mentor eller någon annan i liknande situation. Sök upp! Det går inte att förstå befrielsen i det förrän man testat. Mitt bästa 'life hack' som närstående!"

”Det var nästan som om vi hade blivit lämnade ensamma – våra vänner visste helt enkelt inte hur de skulle reagera, och vi tyckte att det var väldigt pinsamt att begära något. Vissa släppte kontakten med oss helt. Det fanns dock en nära vän som fortsatte ringa, men hon var alltid livrädd för att vår dotter skulle svara och att hon skulle göra bort sig.”

”Det var svårt att prata om problemet utanför familjen. Vi kände oss förpliktade att hålla det hemligt, vilket ökade känslan av att vara isolerade.”

”Den äldre generationen i familjen förstår sig inte på sjukdomen, de tror att det bara handlar om att ta sig samman.”

till den drabbade är det säkrast att göra det till en vana att dela med sig av all information till andra närstående.

Personen du försöker hjälpa kan försöka få dig att hålla situationen hemlig, även inom familjen. Försök att komma ihåg att ätstörningar frodas av hemlighetsmakeri. Det är mycket viktigt att du pratar om hur det påverkar dig, eftersom bara det att dela med sig av problemet kan vara en stor lättnad. Att prata gör inte att allt blir bättre, men det kommer förmodligen att göra att du känner dig mindre isolerad. I en stödgrupp får man möjlighet att reflektera kring problem och reaktioner tillsammans med andra som har handskats med liknande situationer. En stödgrupp för närstående kan fungera som en "säkerhetsventil" och låta dig släppa på trycket. Du kan komma att behöva detta stöd under lång tid.

Viss sorts hjälp är mindre konstruktiv. Det är inte ovanligt att någon med en ätstörning byter roll och erbjuder dig stöd för den smärta du upplever. Detta kan vara tröstande men bör inte uppmuntras, eftersom den drabbade inte vet hur hen ska hantera sina egna känslomässiga behov ordentligt, än mindre någon annans. Om din partner, förälder eller nära vän har en ätstörning så försök se till att du får hjälp med dina egna känslor – om ni försöker vara varandras terapeuter hela tiden, kommer det inte att finnas något annat i ert förhållande och detta kan göra stor skada.

Vem mer behöver veta?

Det är viktigt att veta att ätstörningar drabbar både barn och vuxna oavsett kön. Tyvärr finns det fortfarande en hel del skamkänslor kring ätstörningar. Ändå är det mycket viktigt att prata med andra människor, eftersom de kan ge dig stöd. Man kan också behöva berätta om den drabbade för att kunna få hjälp. Pressas inte till att hålla den drabbades sjukdom hemlig – som närstående har du också rättigheter. Trots allt påverkar ätstörningen ditt liv, likväl som personen med ätstörningen. Försök att undvika att förråda den drabbades förtroende och privatliv och var alltid ärlig vad gäller vem du tänker berätta för.

"Det är en lång, och ibland mardrömslik resa, men du kan ta dig igenom den, och du kommer att bli starkare då du väl nått fram. Ta emot all hjälp som erbjuds: En stödande vän eller familjemedlem som inte är inblandad sedan tidigare. En kurator att dela dina känslor med (inte för att analysera personen i hennes frånvaro). En stödgrupp för anhöriga i liknande situation, att dela tankar och erfarenheter med."

"Min erfarenhet säger att man måste prata om det. Alla nära personer till den drabbade behöver prata med någon för att orka med. Även om alla inte förstår kan de lyssna."

Överväg att berätta för:

- din arbetsgivare om ditt arbete påverkas
- vänner som redan lagt märke till förändringar i beteendet hos den drabbade
- chefer, lärare, ledare eller andra som kan ha påtalat misstankar.

Vissa kan vara lägre prioriterade. Fråga dig om du alls vill berätta för personer som tenderar att vara fördömande eller indiskreta, eller för familjemedlemmar med vilka du har oregelbunden kontakt.

Eftersom de flesta vet väldigt lite om ätstörningar måste du vara beredd på att få fientliga, avfärdande eller kritiska reaktioner. De vettigaste personer kan säga saker som "jag önskar att jag kunde få anorexi!" eller "han ser fantastiskt vältränad ut". Liknande kan vara förödande att höra – både för dig och för någon som kämpar med en ätstörning.

Den drabbade kan känna att hens smärta trivialiseras, eller att hen är föremål för skvaller. Om någon precis börjat tillfriskna kan tanklösa kommentarer som de här tillintetgöra en hel del arbete. Även om vänner och släktingar säger saker som "ser hon inte frisk ut?" för att de försöker vara uppmuntrande, så kan de ibland orsaka problem utan att vara medvetna om det.

- Säg bestämt till relevanta personer i er omgivning att de inte ska nämna personens utseende, eller hur mycket hen äter.
- Föreslå läsning som du tyckt varit till hjälp. Rekommendera exempelvis denna handbok.
- Undvik för tillfället de som inte ger något stöd och fokusera på de som är förstående och inte fördömande. Detta kan verka okänsligt, men i en kris måste du tänka praktiskt.

Så vem ska du välja att öppna upp för? Någon som kommer med lösningar eller någon som kan hjälpa dig att reflektera? Detta påverkar hur man lyssnar och därför hur man upplever sig bli lyssnad till. Skillnaderna i samtalsstil kan göra oss medvetna om varför det tycks svårare att prata med vissa och lättare med andra.





4

Mat

Hur ska vi göra vid måltiderna?

Bli inte alltför överraskad om måltiderna innebär att den drabbade blir våldsam, kastar tallrikar, slår och sparkar. Personen gör detta på grund av rädslan för mat. Denna aggression är väldigt upprörande och du kan känna att det är lättast att ge efter just då. Om du låter dig bli pressad kommer ätstörningen att kontrollera alla. Det är viktigt att vara bestämd – och du ska inte stå ut med våld.

Särskilt om du bor med någon som har en ätstörning, är det helt tillåtet att ha vissa krav på uppförande. Det är troligare att yngre barn får vredeutbrott, medan ungdomar och vuxna kan försöka argumentera sig ur att exempelvis behöva äta. Alla fall är olika, men nyckeln är att vara öppen, konsekvent och att försöka komma fram till en kompromiss som du kan leva med.

Du har förmodligen märkt att måltiderna ofta leder till ändlösa diskussioner om energimängd och näringsinnehåll. Ansträng dig för att inte tala om mat, särskilt under måltiderna. Vissa har haft hjälp av dessa strategier:

- Bestäm att ni bara ska prata om någonting neutralt, till exempel vad ni gjort under dagen, eller en serie ni följer. Detta kan göra att samtalet känns ansträngt, men ätstörningen kommer i alla fall inte att dominera.
- Låt din närstående vara i fred – vissa äter bäst om de är ensamma.
- Sitt med din närstående – med yngre barn kan det hjälpa att uppmuntra varje tugga.
- Var lugnt närvarande – drabbade av bulimi kan behöva sällskap i upp till en timme efter en måltid för att hjälpa dem att stå emot, eller försena, kräkning eller annan kompensation av matintaget.
- Under ett mellanmål kan det vara roligt att spela kort med den drabbade. På så sätt avdramatiseras själva ätandet och fokus ligger på spelet. Det kan vara lättare att äta och måltiden blir inte huvudsaken.

Om du vet att den drabbade hetsäter regelbundet kan det vara mer realistiskt att exempelvis be hen lämna nog med mat till morgonen efter, än att be henne sluta med hetsätningen som sådan. Att använda en bestämd storlek på skål eller tallrik varje måltid i hemmet och på förhand bestämma vilken mängd som ska ätas kan förhindra stridigheter. Ändra inte dessa mängder efter att de väl bestämts. Den drabbade kan känna sig glupsk om hen själv tar för sig, så diskutera i förväg om det är bättre att du lägger upp maten.

"Om hon försöker testa dig genom att ställa frågor om sin måltid, såsom är den för stor, för liten, för fettrik, för kolhydratrik etc., så finns det inget rätt svar. Jag önskar att någon berättat för mig att oavsett vilket svar jag gav, så skulle det vara fel. Hon vet inte själv vilket det rätta svaret är och detta varierar från minut till minut, dag till dag."

"Det är viktigt att försöka göra måltiderna så avslappnade och stressfria som möjligt – inget tal om mat eller andra besvärliga ämnen."

"Det jag minns från måltiderna är det här om hennes intresse för mat och för att laga mat. Och att hon alltid bad mig smaka på allt hon gjorde i köket, eller på något nytt i affären som hon ville testa. Jag fick en olustkänsla, för det kändes som att hon var lite väl angelägen om att jag skulle smaka – kanske för att säkerställa att det inte bara var hon som åt, även om det bara var ett smakprov på en sallad som hon förberedde för middagen senare."

"Många dansar runt den drabbade, vågar inte fråga, vågar inte säga. Mitt bästa tips är att faktiskt säga 'jag ser att du mår dåligt', 'jag försvinner inte, jag finns här'. Inte sopa ätstörningen under mattan. Att säga efter en måltid: 'Vad händer i dina tankar just nu?' och möta det."

"Vår dotter hade alltid synpunkter på vad vi skulle äta till middag. Genom att vi prenumererade på en av de vanliga matkassarna varannan vecka, slapp vi i alla fall diskussionen de veckorna. Att kassen var för ett definierat antal personer hjälpte också till att ange hur mycket var och en skulle äta. Vi är tre i familjen och kassen är för fyra personer så det blev också en 'restportion' som var bra att ha till lunch åt henne på helgen eller vid något annat tillfälle."

"Min pappa blev 'medberoende' på grund av att mamma alltid lagade maten hemma när hon var sjuk i en ätstörning. Mamma visste till exempel inte hur många köttbullar som är en 'normal' måltid och kunde därför steka alldeles för få, som skulle räcka till mig, min bror, min pappa och pappas matlådor (mamma hade ju redan ätit). Och då prioriterade ju såklart pappa att jag och min bror skulle bli mätta."

Ansträng er för att inte tala om mat, särskilt under måltider.

"Men hur kan jag vara anorektisk, jag äter ju!"

Personer med ätstörningar, även anorexi, äter faktiskt. Men låt dig inte luras – tallrikar med högar av grönsaker eller sallad ger inte tillräckligt med kalorier. De kan hävda att de följer en hälsosam vegetarisk eller vegansk kosthållning. Det finns helt godtagbara skäl att utesluta animaliska produkter ur kosten, men det är inte ovanligt att folk använder detta för att dölja en ätstörning. Det finns organisationer för vegetarianer eller veganer som kan ge goda råd om hur man äter balanserat. Poängen är att en kostomläggning kräver kunskap för att inte bli osund.

Att den drabbade kanske äter skräpmat eller godis är inte nödvändigtvis ett gott tecken. Det troligaste är att de inte äter mycket annat. Halvsvält ger ett sug efter det kroppen saknar, såsom sött, salt, fett eller starka smaker. Om personen inte kan undvika att äta är det troligt att de laxerar eller kräks efteråt för att kompensera. Överdriven träning kan också användas som kompensation.

Om att laga mat åt andra

Det är inte en bra idé att låta den med en ätstörning vara den som köper, förbereder eller tillagar maten åt andra. Ni måste tillsammans bestämma hur måltiderna ska hanteras, men som regel bör den drabbade inte kontrollera vad ni andra äter. Kanske har du redan märkt att personen tenderar att servera andra mycket större portioner och dessutom insistera på att allt ska ätas upp. Ätstörningen bör inte tillåtas att utöva den här sortens inflytande över andra människor, även om det förmodligen är svårt att motstå. Om den drabbade själv är förälder kan hen kanske inte ge sina barn en sund kost. Denna fråga är särskilt känslig, men än en gång: låt inte några pinsamhetskänslor hindra dig från att prata om det.

"Det värsta var när folk bråkade om mängden mat jag åt – eller inte åt – vid måltiderna. All logik är som bortblåst när en tallrik mat står framför en."

"Måltiderna blev lättare när vi alla accepterat vad som pågick, när vi lärt oss vad anorexi var och hur man ska leva med den. Bråken upphörde, måltiderna var svåra nog för vår dotter, hon behövde inte känna ytterligare press."

"Försök inte lägga till extrakalorier i måltiderna. Om hon är nöjd med att äta en färdiglagad mikrovågsrätt är det okej om det får henne att slappna av och äta något."



5

Att få hjälp utifrån

Hur kan vi få rätt sorts hjälp?

Vissa läkare är mycket förstående och kunniga när det gäller ätstörningar, men vi vet också att en del drabbade har negativa erfarenheter.

På samma sätt som du som närstående förmodligen måste lära dig om ätstörningar, behöver även en del läkare det. Vissa har aldrig tidigare mött någon patient med en ätstörning i sitt arbete. Det är också ganska troligt att personen som är drabbad av en ätstörning inte själv tycker att hen är sjuk.

En husläkares möjligheter att hjälpa är synnerligen begränsade om det rör sig om en vuxen patient som inte vill ta emot hjälpen. Patientsekretessen kan också skapa problem. Det är ändå viktigt att du kontaktar vården – ju tidigare desto bättre. Det finns flera skäl till detta:

- Ju längre någon befinner sig i en ätstörning, desto längre tar det att bekämpa den.
- Det är lättare att bygga upp en relation med husläkaren innan man nått en krissituation.
- Specialistbehandling är mer effektiv om den påbörjas i ett tidigt stadium av en ätstörning.
- Husläkare kommer troligen vara delaktig när behandlingen tar slut, och kan lättare erbjuda stöd om hen informerats från början.

Ofta är ens husläkare ingången till behandling. Läkaren ställer den inledande diagnosen och remitterar vidare till specialistvård – antingen till en specialist-klinik för ätstörningar, eller till någon annan psykiatrisk instans. På vissa platser i landet kan man som enskild drabbad eller familj få hjälp av psykologer direkt på vårdcentralen. Vid uttalad ätstörning kan man som drabbad också söka direkt – genom så kallad egenanmälan – till en specialistenhet för ätstörningar. Många specialistenheter har väntetid för behandling och under denna väntan kan husläkaren vara ett viktigt stöd.

Det dröjer ofta länge innan någon spontant ber om hjälp. Kom ihåg att en läkare kan ses som en fiende som försöker ta ifrån den drabbade kontrollen.

Vänta inte på att din närstående ska bestämma sig för att träffa läkaren, då får du förmodligen vänta länge. Det är inte ovanligt med tankar om att inte vara värd hjälp, eller att inte vara tillräckligt sjuk, att andra har det värre eller att man borde klara av problemen på egen hand.

"När vi träffade vår läkare sa hon till oss, i vår sons närvaro, att vi gjorde mycket väsen för ingenting, och att hon hade andra patienter med riktiga problem. Vid tidpunkten för detta kräcktes han efter varje måltid."

"När vår son sakta började må bättre så kom min trötthet efterhand. Vi sökte direkt hjälp via barn och ungdomsmottagningen och de har varit helt fantastiska! Det vi lärde oss som vi tycker är viktigt är bland annat att vi människor hanterar kriser olika. Det kändes skönt att någon förklarade till exempel varför min man inte visade sin oro på samma sätt som jag. Han levde precis som vanligt, medan mitt liv plötsligt stannade helt och det kunde jag bli så ledsen över. Nu förstår jag att det var det bästa för vår familj just då. Vi var väldigt öppna med vår sons sjukdom från första stund och det har både vi och han känt som en bra hjälp för tillfrisknandet."

Det kan hjälpa att ni kommer överens om att uppsöka vården med ett specifikt problem, till exempel för att ofta frysa eller vara yr, eller oro för att menscykeln eller tarmarna påverkats. Om du som medföljande närstående kan tänka dig att hålla dig till detta ämne till att börja med, är det mer sannolikt att den drabbade kommer att lita på läkaren och känna sig trygg i att kanske ta upp andra problem senare. Bestäm dig gärna för vad du vill att läkaren ska ta ställning till. Även om de inte har någon mirakelmedicin att erbjuda så finns det några bra saker du kan be om. Detta inkluderar blodprov för att kontrollera om det finns obalans i elektrolyterna, bedömning av BMI (Body Mass Index), en bentäthetsmätning och eventuellt recept på näringsdrycker, eller kalciumtabletter om det finns skäl att misstänka benskörhet.

Det första läkarbesöket kan vara upprörande, så det kan vara en bra idé att skriva ner de saker ni oroar er för och frågor ni behöver svar på, så att ni inte glömmer.

Överväg andra alternativ: Om ni tyckt att skolhälsovården, ungdomsmottagningen eller distriktssköterskan varit ett gott stöd vid andra tillfällen, så ta hjälp av dem. Om du eller den drabbade verkligen är missnöjd, så byt läkare.

Det kan också hjälpa att kontakta en specialiserad dietist. Om någon varit van att äta en väldigt inskränkt kost, kommer förändringar vad gäller maten väcka rädsla. Det kan vara lättare för din närstående att acceptera vad en dietist utbildad på ätstörningar säger, än en läkare.

När du stöttar den drabbade att söka vård kan det vara bra att vara förberedd på motgångar. Försök göra upp en plan B om ditt förslag inte fungerar. En plan C kan också vara bra att tillgå. Detta planeringssätt gör att du blir trygg i det du gör och att du klarar motgångarna bättre.

"När hen väl får behandling, kommer allt bli bra då?"

Alla som står nära någon med en ätstörning kommer sannolikt känna stor lättnad när en behandling inleds, men försök att inte förvänta dig alltför mycket alltför snart.

Även om din närstående finner en bra terapeut, dietist, öppenvårdskontakt eller får verksam behandling inom slutenvården, är detta aldrig slutet på historien. Om du förväntar dig att personen ska vara fullt frisk efter avslutad behandling kommer du att bli besviken. Det är orättvist mot alla att förvänta sig ett tillfrisknande under exempelvis ett sommarlov. Tillfrisknandet kan ta månader, till och med år. Och vissa drabbade blir aldrig helt friska, även om det är fullt möjligt att bli frisk och fri från en ätstörning.

"Vi blev förvånade över att vår dotter blev djupt deprimerad för första gången under sin sjukdomsperiod då hon lades in på avdelningen. När vi hade tillåtit henne att inte äta och att träna så mycket som hon ville, så hade hon varit tämligen glad. När hon inte längre tilläts detta var hon inte alls glad, eftersom att hon inte längre hade kontroll."

"Fortsätt att inte acceptera saker så som de verkar vara vid första anblick. Vårdavdelningen förvarnade oss om att hon skulle ringa hem och säga att sköterskorna var hemska, att alla andra var mycket sjukare än hon, och att hon måste åka hem omedelbart. Hon gjorde allt det som de förutsagt!"

"Vi fann att flerfamiljsterapin på sjukhuset var det mest effektiva. Att höra andra drabbades berättelser och även deras föräldrars, fick en dramatisk effekt på vår dotter. Detta gav en dominoeffekt och satte henne så sakteliga på vägen mot ett tillfrisknande."

"Hitta en terapeut som förstår sig på ätstörningar och som kan träffa er dotter regelbundet, helst varje vecka, så att ett gott förhållande kan komma till stånd. Om en terapeut sannolikt kommer att vara borta ofta, är det bättre att vända sig någon annanstans."

"Jag trodde att terapeuten visste vad han gjorde, men ju mer jag läst desto mindre tror jag nu det. Jag önskar verkligen att jag ställt lite fler frågor till honom i början, och att jag bestämt ett datum för mig själv sex månader fram i tiden då jag kunnat göra en utvärdering av behandlingen och då upptäckt bristen på framsteg."

"När hon väl får professionell hjälp, samarbeta med experterna. Om de gör något som du inte förstår – fråga. Stäm inte in ifall hon kritiserar vårdpersonalen bara för att vara på 'hennes sida'. Försök att inte ta ställning, men var stödjande. Det är bättre att säga 'ja, det måste vara svårt för dig här' hellre än 'jag förstår vad du menar'."

Olika sorters behandling

Många med ätstörningar behandlas på en specialistklinik för ätstörningar. De som drabbas kan vara mycket olika från fall till fall och detta kan innebära att olika sorters behandlingsinsatser kan behövas. Det kan innebära såväl öppen-
vård som dagvård. Antidepressiva medel kan ha effekt.

Slutenvård ges till de som befinner sig i omedelbar medicinsk fara eller som inte gjort några större framsteg inom öppenvården. Avmagrade patienter kan förutom måltider också få tillägg i form av näringsdrycker.

Kognitiv beteendeterapi, KBT, kan användas för att behandla ätstörningar. Terapin går framför allt ut på att bryta tanke- och beteendemönster som håller ätstörningen vid liv. Man behandlar även med Dialektisk beteendeterapi, DBT, som har visat sig vara verksamt särskilt vid samsjuklighet med självskadebeteende. Även andra former av samtalsterapi såsom gestaltterapi, bildterapi eller psykodrama kan vara mycket framgångsrika; eller så kan de använda sig av dans, yoga eller massage. Om den drabbade personen fortfarande bor hemma är det inte sällan aktuellt med familjebaserad behandling.

Var tålmodig och acceptera att all behandling inte passar alla och att det kan krävas mer än ett försök för att komma underfund med vad som bäst passar individens eller familjens behov. Det viktigaste är att behandlaren är kunnig vad gäller ätstörningsproblem och att behandlingen anpassas för att möta den enskilda individens behov, men även att personkemin stämmer mellan behandlare och patient.

Vissa svarar väl på en regim som är tämligen disciplinerad och öppen med vilken målvikt som ska nås. Andra uppnår bättre resultat i ett sammanhang där mat och vikt inte ges samma fokus. Det är tyvärr omöjligt att förutspå vad som kommer att ha effekt. På samma sätt kan det krävas flera försök för att hitta rätt terapeut, så må inte dåligt om ett byte blir nödvändigt. Som ätstörningsdrabbad i Sverige har man rätt till offentligfinansierad sjukvård.

Den drabbade kan tycka att behandlingen är så jobbig att hen vill avbryta, kanske mer än en gång. Som närstående gäller det att förhålla sig positiv till behandlingen och påminna personen om varför hen är där. Behandlingen kan innebära flera svårigheter. Ni kan vara tvungna att prata om ämnen som är smärtsamma och upprörande, inklusive problem i er relation. Förutom den känslomässiga stressen kan den tid och de resurser behandlingsperioden tar i anspråk vara en stor utmaning.

Försök att inte stänga av eller stänga in dina känslor; hitta istället en trygg

miljö, som en närstående grupp, där du kan ge uttryck för dem. Om personen som får behandling är medveten om dessa spänningar, kan det väcka sådan skuld att hen avbryter behandlingen innan hen är redo.

Att få ta del av framsteg hos en patient

Som närstående kan du be att få tala med ansvarig sköterska eller kontaktperson. De är ofta mycket lättare att få tag i än en specialistläkare. Kontaktpersonen är tilldelad en patient och kommer att ha god vetskap om hur personens tillstånd framskrider.

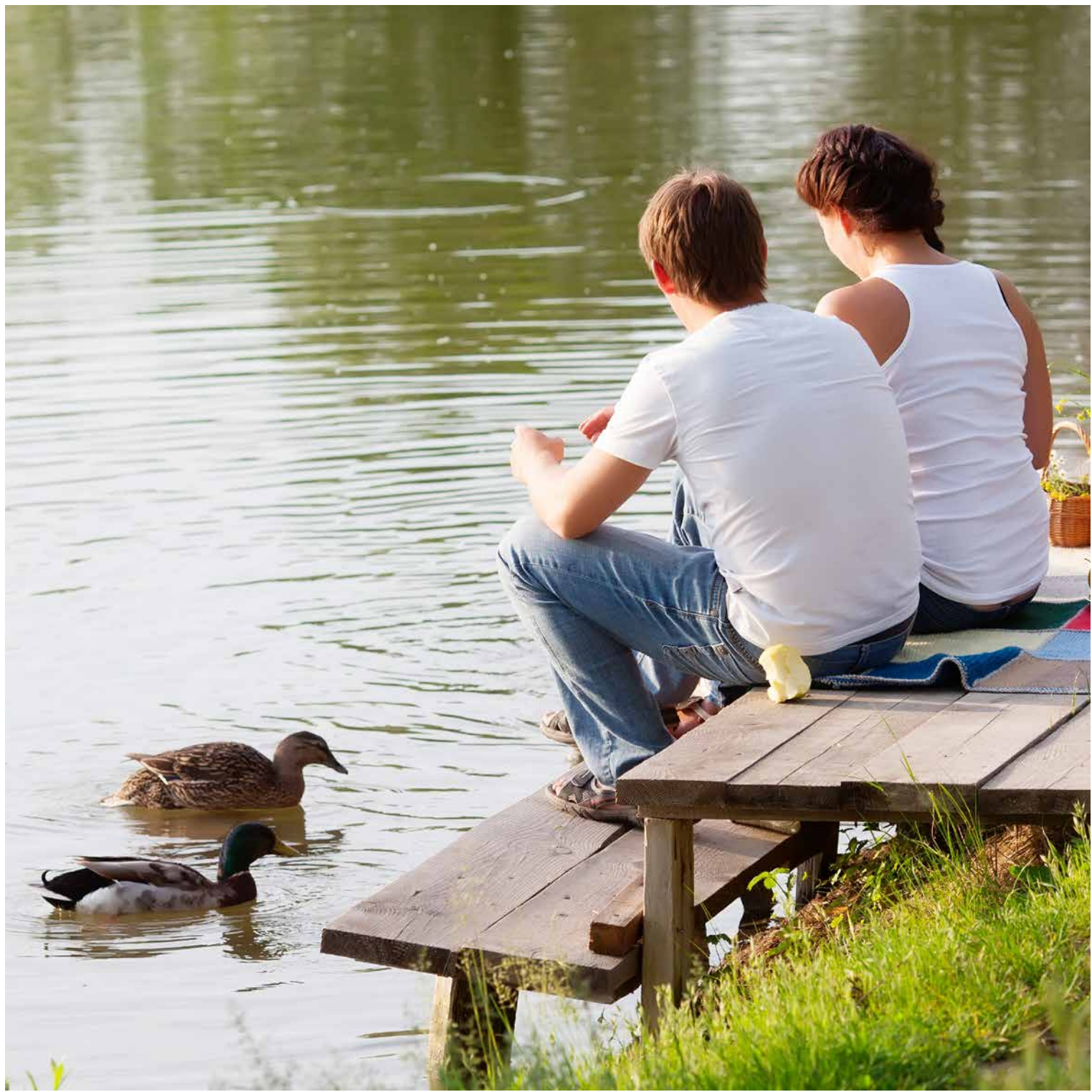
Avdelningar är ställen där många arbetar, så lämna alltid dina kontaktuppgifter och ta reda på vem du talat med. Om du behöver prata med specialistläkaren kan det underlätta om du lämnar ett meddelande med orsaken till varför du måste tala med just denne.

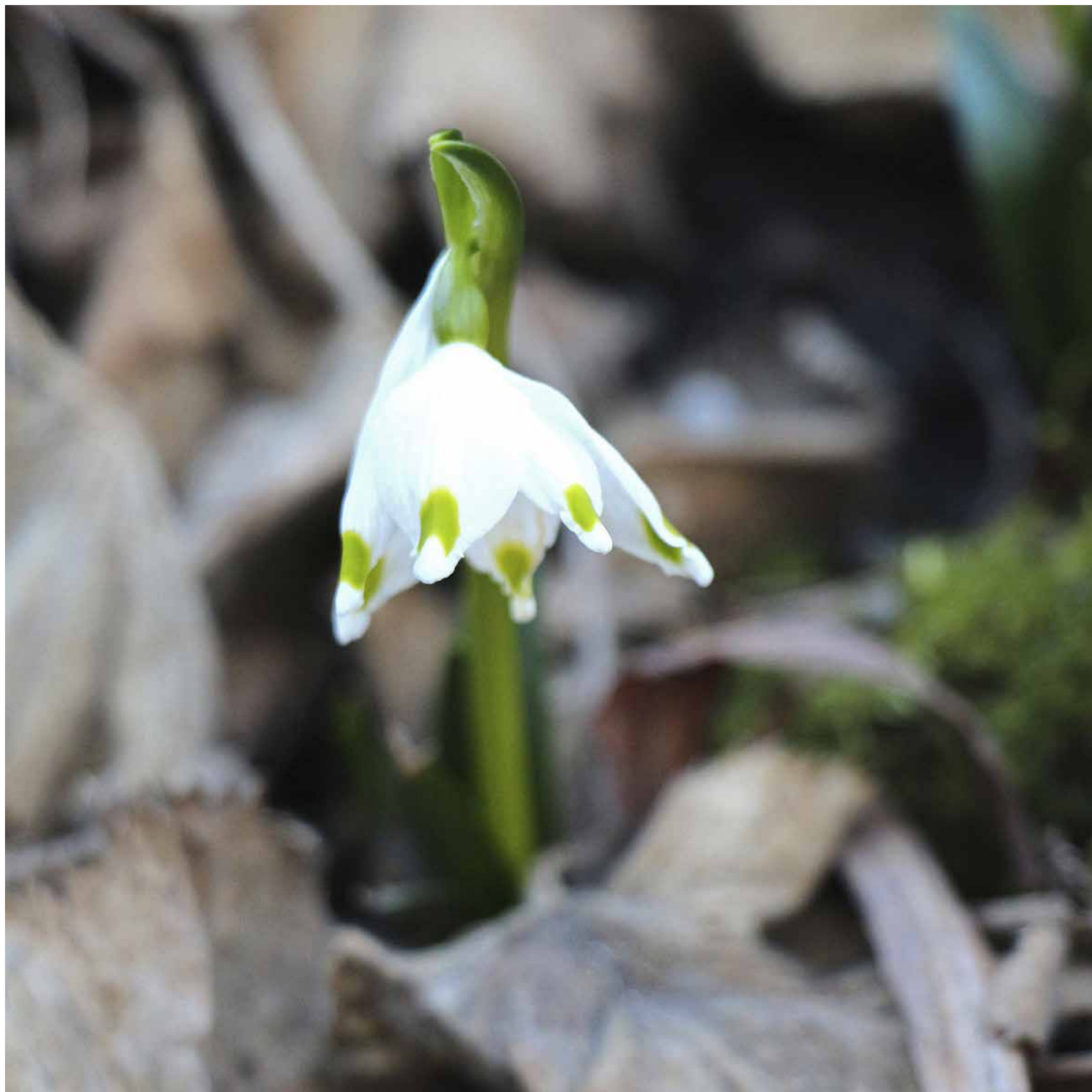
Det kan vara så att den drabbade personen inte är redo att ta emot den hjälp som erbjuds. Det är mycket svårt att acceptera. Det betyder inte nödvändigtvis att kliniken eller terapeuten inte är bra. Istället kan det betyda att man inte är redo att ta itu med åtstörningen, även om man kan ha insett att den är ett problem. I denna situation får du acceptera att tid och energi som du lägger på att framföra klagomål inte kommer att hjälpa personen.

Det är ibland svårt att som närstående få information om hur behandlingen framskrider, vilket kan medföra känslor av maktlöshet. Det finns sekretesskäl som måste respekteras, och du behöver inte veta allt som händer under behandlingen. Offentlighets- och sekretesslagen innebär att vårdpersonal inte får avslöja uppgifter om patienter. Som förälder till barn under 18 år har man rätt till insyn, information etc. Men när någon är myndig är det personen själv som bestämmer. Med andra ord är det inte självklart att du som närstående får all information du skulle vilja ha. Lagen hindrar dock inte samarbete mellan vården och de närstående, även om också vårdpersonal kan vara osäker på vad som gäller. Personalen kan förklara för – den vuxne – patienten att det är viktigt med samarbete och de kan fråga patienten vem hen vill att vården kontaktar. Patienten väljer. Personalens uppgift är att vid upprepade tillfällen fråga vilka patienten vill bjuda in i sitt stödjande nätverk, eftersom det är viktigt för tillfrisknandet. Och om den drabbade ger sitt samtycke som dokumenteras i journalen kan du få ta del av sekretessbelagda uppgifter. Du har – oavsett om din närstående valt att ge dig insyn eller ej – rätt till stöd. Fråga till exempel om det hålls några träffar för närstående när någon snart ska skrivas ut.

- Acceptera inte oengagerade eller okunniga läkare – byt vårdgivare!
- Se till att det är klargjort vem som är ansvarig läkare och kontaktperson – du och din närstående ska alltid veta vem ni kan vända er till.
- Det ska alltid finnas en nedskriven vårdplan. Vårdplanen är viktig för att undvika missförstånd och för uppföljning, men också för att utkräva ansvar om något går snett.
- Tveka inte att vända dig till högre instans, till exempel Patientnämnden, om ni inte får den hjälp som behövs.
- Psykiatrisk akutmottagning finns alltid tillgänglig. Att ha telefonnumret dit kan ge lugn, om du till exempel är rädd för att din närstående ska skada sig själv.

Du kan fortsätta att stödja det arbete som utförs av vårdpersonalen om du vet vilken sorts mat din närstående ätit, om hen kan tala öppet om ätstörningen, fått råd om att börja med någon form av motion eller om någon annan typ av behandling rekommenderats. Den drabbade kommer fortfarande inte att vara en pålitlig informationskälla vad gäller sådana saker, så prata med vårdpersonalen – men berätta för den drabbade att du gör det.





6

Tillfrisknande

"Tillfrisknandet blev möjligt först när jag själv var redo och villig att försöka för min egen skull, utan att bli pressad av mina vänner och min familj, fast kuratorskontakten hjälpte till att förbereda mig."

"Första gången jag bestämde mig för att jag behövde hjälp var när jag såg min pappa gråta, något som verkligen chockade mig. Men jag ville bara bli frisk för min familjs skull, inte min egen, så det var inte rätt tillfälle. Andra gången var när jag fick ett brev från min syster som reste jorden runt, och hon hade inte en enda gång skrivit att hon undrade hur jag mådde. Då insåg jag att jag var tvungen att släppa taget och fortsätta med mitt liv, och det var den riktiga början till mitt tillfrisknande."

"Min bulimi förstörde mycket av min utbildning och känslomässiga utveckling och mitt självförtroende – men inte helt och hållet! Jag har nu en man, barn, ett socialt umgänge, vänner, jobb. Vid 43 års ålder står jag inför att uppfylla min barndomsdröm genom att utbilda mig till sjukgymnast. Jag är så glad och tacksam."

Vägen till tillfrisknande

Personen med ätstörningen behöver två saker, dels att acceptera att ätstörningen är ett problem och dels en vilja att förändras.

Det kan vara ett långt steg mellan dessa stadier. Det är svårt nog att erkänna att det som hjälpt en att hantera livet – ätstörningen – faktiskt är en farlig sjukdom. Det kan vara ännu mer skrämmande att tänka sig att lämna den bakom sig.

Det är mycket vanligt att uppleva bakslag, men det innebär inte att tillfrisknandet kommer utebli. Förbered dig på att vara väldigt stödjande och tålmodig, och det i en tid då du redan är känslomässigt tänd och dina resurser ofta är uttömda. En ätstörning måste man arbeta sig igenom vid rätt tillfälle, och inte ens den bästa familj, partner, vän eller specialist i världen kan få denna tidpunkt att infinna sig snabbare. Om den drabbade inte är redo att överge sin ätstörning kommer hen att återvända till den förr eller senare.

Vad du som närstående kan göra är att ge stöd under tiden. Det är bäst att vara realistisk och acceptera att återhämtningen oftast tar mycket lång tid. Vissa som får hjälp tidigt kan dock behöva kortare återhämtningsperiod.

Tyvärr dör en del människor av ätstörningar. Döden kan orsakas av de skador man ådrar sig under sjukdomstiden, eller av självmord. Det är svårt att veta om någon som är drabbad av en ätstörning är hjälpt av den informationen och du behöver själv avgöra huruvida du vill föra den vidare eller inte. Det finns inga garantier för att du kommer att bli trodd, eller att detta kommer att chocka personen till att ändra sitt beteende. Som drabbad kan man också tycka så illa om sig själv att man inte ser sig som värd att rädda. Sannolikt är den drabbade bortom att bry sig om dessa risker, och då kan det vara onödigt att framföra något som kan uppfattas som "skräckpropaganda".

Den stora majoriteten av de som drabbas av en ätstörning kommer att bli friska. Du som står nära någon som drabbats befinner dig i ett skrämmande läge just nu, men om du agerar så snart som möjligt och kan hitta sätt att stödja den du bryr dig om, finns en mycket god chans att vinna kampen.

Den drabbade kommer att bli bättre bara när hen är redo. Det innebär inte nödvändigtvis när du vill att personen ska bli det.

Vad är tillfrisknande?

Tillfrisknandet är en gradvis, oförutsägbar process. En ätstörning är komplex och består av både en uppsättning beteenden och andra viktiga aspekter som hur man handskas med känslor och självbild. Ofta sker tillfrisknandet i steg,

"På grund av min dotters mycket förbättrade fysiska utseende, antar välbefinnande vänner att hon nu mår bättre. När jag inte helhjärtat håller med misstänker jag att de tycker att jag bara förlänger hennes ätstörning. De är omedvetna om hennes ständiga kamp emot ofta återkommande hetsätningsepisoder och depressioner, även nu under tillfriskningsfasen."

"Åtta år efter att ha tillfrisknat från min anorexi, kan jag se mig i spegeln och vara nöjd med vad jag ser."

"Min mamma gjorde omåttlig skada när hon sa till min dotter att hon 'lade på hullet på ett snyggt sätt' vid ett särskilt dåligt tillfälle. Jag önskar att jag informerat släktingarna om vad de inte skulle säga till min dotter."

"Mycket stöd ges i början av sjukdomen när personens vikt är farligt låg, men så snart den lägger på sig lite sjunker stödet. Det är vid denna tidpunkt de behöver som mest hjälp, eftersom det är då alla de verkliga problemen kommer upp till ytan."

där man kommer till rätta med centrala ätstörningssymptom för att senare lära sig hantera känslor, relationer och aspekter av hur man ser på sig själv vilket kan ha utgjort grogrunden för utvecklandet av en ätstörning. Vissa tillfrisknar helt och lämnar ätstörningen bakom sig som om det vore en mardröm. För andra tar tillfrisknandet många år, och de är ständigt medvetna om att ätstörningen kan återkomma i stressituationer. De allra flesta kan leva normala, friska liv, även om vissa "hanterar" ätstörningen snarare än kommer över den.

Vad tillfrisknande inte är

Tillfrisknandet handlar inte bara om det synbara. Processen äger rum i såväl själen som kroppen. Därför innebär exempelvis inte viktuppgång på sjukhuset att det rör sig om ett tillfrisknande, det innebär bara att någon inte blir sämre rent fysiskt. Det är tämligen lätt att gå upp i vikt på en slutet avdelning. Det kan föra en person ur den mest akuta faran. Men det löser inte de problem som utlöste ätstörningen från första början, eller suddar ut allt det som håller en kvar i sjukdomen. I tillfrisknandets första skede kan människor uppleva mycket förvirrande känslor. De kan vilja avsäga sig sin ätstörning helt och hållet, eller krampaktigt hålla fast vid den, eller fortsätta ha sin ätstörning fast i något mildare grad, allt på en gång. Det är inte ovanligt att personer "äter sig ut" från behandlingsenheten och antar än mer extrema beteenden så snart de kan.

Det är viktigt att komma ihåg att förbättring av fysiska symptom inte säger någonting om en persons mentala eller känslomässiga välbefinnande. Om någon återgår till arbetet eller inleder ett nytt förhållande, innebär det inte att hen helt tillfrisknat. Även om din närstående övertygar dig om att hen nu är helt och hållet frisk, behöver det inte nödvändigtvis vara sant.

"Men de ser jättebra ut – de måste vara friska!"

När den drabbade börjar äta på ett mer normalt sätt igen kommer hen att se friskare ut än på länge. Du kan vara ivrig att få med din närstående i det normala umgänget eller familjelivet igen och du kanske vill uppmuntra till ett återupptagande av sociala kontakter. Du kan också börja känna att det nu är okej att bli arg på personen.

Alla dessa reaktioner är fullt normala, men var så försiktig och tålmodig som du kan. Du kan känna dig så lättad av den fysiska förbättringen att du vill utbrista "du ser frisk ut!". Personer som är på bättringsvägen menar att detta är en av de

värsta sakerna att få höra, eftersom det innebär ett "misslyckande" utifrån ätstörningens perspektiv, så försök vara medveten om detta.

Undvik att säga "jag är så glad att se att du äter igen" eller "du har gått upp i vikt" eller "du verkar inte träna så mycket längre", eftersom personen är väldigt känslig vad gäller detta. Du behöver även varsko omgivningen om den känsligheten.

Vad erbjuder tillfrisknandet?

För någon som försöker bli fri från en ätstörning är stegen mot att bli frisk en stor prövning. Processen att tillfriskna bekräftar flera av de största fasorna:

- Ojämnt fördelad viktuppgång som till en början lägger sig på magen.
- Upplevelser av starka känslor som legat begravda under en längre tid.
- Känslan av att bli tjockare och tjockare.
- Rädsla för att vara precis som alla andra.
- Matsmältningsproblem, eftersom kroppen måste ställa in sig för ett mer normalt matintag.
- Känslan av att ha förlorat en väldigt viktig kamp.

Att bli "bättre" innebär att må dåligt både känslomässigt och fysiskt. Du bör vara uppriktig och bekräfta att det kommer att ta tid innan din närstående känner sig bekväm och glad.

När ätstörningen inte längre tar över sättet att tänka kan personen för första gången inse vilken effekt sjukdomsbeteendet haft och övermannas av skamkänslor och självhat. Dessa känslor kan utlösa en tillbakagång till ätstörningen, hen kan tänka: "Jag är en dålig och egoistisk person, så jag förtjänar inte bättre." Gör ditt bästa för att uppmuntra den drabbade att uttrycka sina känslor, så att du lugnande kan möta dem.

Det underlättar att vara medveten om den drabbades rädslor inför tillfrisknandet, även om du kan bli upprörd eller besviken av att känna till dem. I takt med att din närståendes hälsa börjar förbättras kan stödet hen får börja minska, och det är när det sker som många glider tillbaka till att börja hetsäta, kompensera eller svälta sig igen.

Den drabbade kommer förmodligen få känslan av att inte kunna be om mer hjälp. När man går tillbaka till studier eller arbete, är det frågan om en stor pre-

"En vän, som är psykolog, jobbade lite med min dotters och mitt självförtroende, vilket hjälpte. Detta innefattade tips på hur man hanterar negativa kommentarer från kamrater."

station. Det är mycket viktigt att din närstående får veta att det inte är någon katastrof om hen inte klarar av det.

Du som närstående måste fortfarande anstränga dig för att skilja på personen och ätstörningen. Det är hjälpsamt för er båda att fokusera på normala saker, och att tänka på livet bortom sjukdomen. Om ni ständigt pratar om ätstörningen finns det en risk att din närstående kommer känna att den är det viktigaste med hen.

Varför har de slutat bli bättre?

Försök att inte bli orolig om det verkar som att tillfrisknandeprocessen stannat upp. Även om du har en stark önskan om att allt ska framskrida smidigt, är det inte särskilt realistiskt. Du kan känna dig frustrerad om din närstående inte längre förändrar sin vikt i rätt riktning, eller om hetsätningarna bara minskat istället för att upphöra helt. Det är också normalt att återfalla i vissa beteenden som hört till ätstörningen.

Kanske kan din närstående nu erkänna att hen mår bättre vid lite större matintag, eller hetsäter mer sällan. Men eftersom mycket förvrängda uppfattningar om mat och kroppsstorlek har fått dominera så länge, så kommer det att ta tid att lära sig acceptera en normal vikt. Det är trots allt stor psykologisk skillnad mellan att exempelvis lägga på sig tillräckligt för att inte ha ont av att sitta på hårt underlag och att gå upp en klädstorlek.

Även om någon "bara" står still i vikt, innebär det faktiskt att personen inte blir sämre. Detta verkar kanske inte vara mycket att hurra för, men ätstörningar släpper aldrig taget utan strid. Det kan mycket väl finnas dagar då du har svårt att föreställa dig att din närstående någonsin ska kunna bli friskare. Försök då att minnas hur mycket jobbigare det var när personen förnekade att det fanns något problem, eller vägrade all hjälp. Prata med någon som du hade kontakt med när det var som värst, för att få hjälp att komma ihåg och få perspektiv. Om du skrev dagbok under denna tid så läs den som en påminnelse av hur långt ni har kommit. Nu när den drabbade bestämt sig för att vilja bli frisk arbetar ni tillsammans som ett mycket starkare lag som rör sig mot samma mål.

Att ge uppmuntran

Det krävs mod för att ta sig an en ätstörning, och du kan hjälpa till genom att ge beröm för till och med det minsta framsteg. Och även om framsteget kan te sig litet i dina ögon kan det vara gigantiskt för den drabbade. Som närstående

behöver en undvika att värdera det. Försök att inte ignorera, men inte heller kritisera steg i fel riktning, eftersom den person som håller på att tillfriskna behöver känna stöd – framsteg eller ej.

Man kan lära sig mycket av motgångar. Om du och din närstående kan diskutera situationerna – och identifiera vilka känslor som utlöser dem – kan ni hitta sätt att undvika liknande lägen i framtiden. En viktig del av tillfrisknandet är att man accepterar att det inte är möjligt att bara ha bra dagar, och att lära sig hantera de sämre. Personen behöver acceptera att ingen är ofelbar, det är en del av tillfrisknandet och en motpol till ätstörningens "logik".

Känslomässiga fyrverkerier

Bli inte förvånad om personen som håller på att tillfriskna uttrycker stor ilska, eller ger dig grova förolämpningar. Det kan låta konstigt, men det kan vara ett friskhetstecken, eftersom ätstörningar ger en möjlighet att undvika svåra känslor. Känslor som legat begravda i månader eller kanske till och med år börjar komma upp till ytan. Detta steg kan vara svårt att hantera, men det kan vara avgörande för tillfrisknandet och är övergående.

Gör ditt bästa för att inte ta det personligt, men försök att sätta vissa gränser. Ni kan till exempel komma överens om att det är acceptabelt med skrik och svordomar, eller att det är okej att stänga in sig på toaletten och vråla. (Om du har svårt att bestämma dig för vad du kan stå ut med så läs om avsnittet "Varför det är viktigt att vara konsekvent" och "Ska vi stå ut med alla deras rutiner?" – på sidorna 25 och 26). Detta steg i tillfrisknandet kan vara särskilt svårt att hantera, men det är nödvändigt att gå igenom det.

En ätstörning är ett sätt att vända ilska och smärta inåt, så denna vrede måste uttryckas utåt, inom ramen för en relation, för att kunna göra hållbara framsteg. Det kan behövas någon typ av terapi innan man lär sig uttrycka känslor på mindre destruktiva sätt.

Kan vi lita på dem?

Tillfrisknandet är en lång och komplicerad process. Du kommer förmodligen att vara mycket lättad när din närstående väl börjar verka och se friskare ut. Men låt inte känslan av lättnad hindra dig från att uppmärksamma tecken på en återgång till gamla ätmönster eller beteenden. Det är viktigt att visa att du är medveten om situationen, eftersom det kan förhindra att ätstörningen "gömmar sig under ytan".

Lovorda positivt beteende och handlingar oavsett hur små de är, och ge personen så mycket kontroll som möjligt, inom vissa gränser.

"Min dotter blev väldigt arg på mig eftersom jag inte trodde allt hon sa om vad hon hade ätit. Jag sa till henne att det var hennes problem, inte mitt, och att eftersom hon utnyttjat mitt förtroende så länge var hon tvungen att förtjäna att få tillbaka det. Vi hade ändlösa gräl om detta, och hon använde samma slags känslomässiga utpressning som hon använt när hon var riktigt dålig."

"När min fru, som pendlat mycket i vikt, gick ner upplevde jag stor oro och därmed ökade mitt engagemang. Så fort hon gick upp igen blev jag lugnare och drog mig tillbaka. Idag inser jag att viktuppgång i sig inte behöver betyda att hon mår bättre mentalt."

"När man börjar tillfriskna känns det som om man befinner sig i en förgård till helvetet, man lämnar en del av sitt liv bakom sig och ger sig ut på okänd mark. Förändringar är mycket förvirrande och får en att bli väldigt sårbar. Förhållanden till människor nära en kommer att förändras, och det kan vara ganska konstigt att upptäcka vem man är och vem man vill vara."

"Det är inte ett tecken på tillfrisknande att tillåta den drabbade att tillaga avancerade måltider åt resten av familjen. Ett svar på ett sådant önskemål är att "de som lagar maten äter den".

Eftersom ätstörningar är väldigt starka, bli inte alltför besviken om den drabbade periodvis återgår till ett beteende som är svekfullt eller manipulativt. Var inte rädd för att nämna vad du lagt märke till och presentera din oro på ett kärleksfullt sätt.

Kommer de någonsin att bli som de var förut?

I slutänden kan ett tillfrisknande från ätstörningar leda till att personen blir mycket mer säker på sig själv och självständig. Det kanske kan få dig att känna dig bortstött. Ganska ofta tenderar den som drabbas av ätstörningar att vara samvetsgrann och väldigt väluppfostrad. En person med den här sortens personlighet är förmodligen bra på att sätta andra människor främst. Detta innebär att personen tidigare kan ha varit lätt att leva tillsammans med, så du kan känna dig ganska ledsen över att din närstående kanske tycks ha mist denna egenskap. I själva verket har hen kanske lärt sig att det är bra att ibland prioritera sina egna behov? Att bli mer bestämd som person är ett tecken på att man lärt sig att sätta sig själv i första rummet, och det är en bra sak.

Att gå tillbaka till hur det var "förut" behöver inte nödvändigtvis vara friskt. Man kan alltså även se ätstörningen som någonting utvecklande, och tillfrisknandet kan hjälpa den drabbade att lämna ett osunt mönster bakom sig och växa som person. Tillfrisknandet kan erbjuda möjligheten att enskilt och tillsammans reflektera över hur ni vill att er relation ska vara framöver.

Varför det fortfarande kan vara svårt med maten

Om en person vant sig vid att svälta kommer det att kännas fruktansvärt att bli mätt. Det är ganska vanligt att någon som varit uteslutande anorektisk hetsäter för första gången, eftersom det är väldigt svårt att veta när man ska sluta äta. Kroppen anpassar sig till att ta hand om antingen för mycket eller för lite mat. Normala signaler för hunger och mättnad har satts ur spel och personen vet därför inte hur mycket som är lagom att äta. Det kan vara relativt enkelt att kontrollera matintaget hos en ineliggande patient på grund av noga övervakning och stöd. Det är mycket svårare att göra detta på egen hand.

Mat kommer ännu ett bra tag framöver att vara något laddat och en källa till ångest, och du kan inte förvänta dig att någon ska kunna hantera normala portioner eller äta mat som varit "skrämmande" under lång tid. Även om din närstående har kommit tillrätta med sin hetsätning, kan viss mat eller vissa situationer trigga det gamla begäret att hetsäta. Eller så kan din närstående fort-

farande känna att hen inte förtjänar att äta så mycket hen vill, och känna svåra skuldkänslor när hen väl gör det. Förmodligen kommer personen att vilja äta ett väldigt begränsat, ganska tråkigt urval av "säker" mat.

Närstående kan bli tvungna att tänka ut några nya strategier, kanske i samråd med tidigare behandlingsenhet. Fråga din närstående hur du kan vara till stöd vid måltider. Dessa strategier är bara tillfälliga lösningar och bör inte användas på obegränsad tid. Det slutliga målet är att din närstående ska ta ansvar för sina egna beslut angående mat, och lära sig hantera svåra situationer.



Sammanfattning – råd till närstående

1. Uppmärksamma tidiga signaler – som att din närstående förändrar sitt ätmönster, drar ner på eller utesluter vissa typer av mat och tackar nej till sådant som man tidigare har tyckt om. Ett tidigt tecken kan vara ett ökat intresse för matlagning och vanligt kan vara att utesluta kött från kosten. Det finns dock också många andra skäl till att vilja bli vegetarian eller vegan. Överdriven träning kan vara ett annat tecken på en begynnande ätstörning.

2. Konfrontera problemen.

Presentera din oro på ett kärleksfullt sätt, skuldbelägg ej. Den som är sjuk kanske förnekar problemen eller blir arg, ta inte ilskan personligt. Varje person som konfronterar den drabbade sår ett frö till förändring.

3. Visa att du bryr dig genom att fråga hur personen mår och inte genom att kommentera ätandet, vikten eller kroppen.

4. Kräv inte förändrat beteende kring ätandet eller viktförändring. Kritisera inte din närstående för dennes problem.

5. Undvik att bli terapeut till din närstående, din roll är en annan. Hjälp personen till professionell behandling.

6. Fråga den drabbade på vilket sätt hen vill ha ditt stöd. Vissa tar helt eget ansvar för maten medan andra vill ha hjälp att exempelvis avgöra portionsstorlek.

7. Låt inte den drabbade dominera och manipulera omgivningen. Sätt gränser! Låt inte ätstörningen styra allas matvanor. Att syssla med mat och ge andra mat ger näring åt sjukdomen.

8. Försök skilja på ätstörningens symptom och den genuina personen bakom. Uttryck kärlek till din närstående, även om du hatar de ätstörda beteendena.

9. "Gå ej på tå" för den som är drabbad. Var så ärlig du kan, visa dina känslor men anklaga inte din närstående för att hen är sjuk.

10. Se till att få hjälp att behålla din kraft genom stödsamtal, närståendegrupper eller terapi. Och genom att fortsätta göra sådant du tycker är roligt i livet!

Läs och lär dig gärna mer om ätstörningar – det kan ge styrka och hopp, och stabilitet i relationen med den drabbade.

Kunskapscentrum för ätstörningar tillhandahåller uppdaterad information om bland annat ätstörningsdiagnoser och relaterad forskning på www.atstorning.se.

Via www.utbildning.atstorning.se kan du gå kostnadsfria webbutbildningar för närstående.

På www.friskfri.se kan du alltid, genom att söka på ordet "bok", få uppdaterade tips på vidare läsning om ätstörningar.

På sidan finns även information om var vi finns och vilket medmänskligt stöd **Frisk & Fri** kan erbjuda.

Kontakta oss

FRISK & FRI – RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

Adress: Inedalsgatan 5
112 33 Stockholm

Telefon: 08-20 72 14

E-post: info@friskfri.se

Hemsida: www.friskfri.se

Avslutande tips



www.friskfri.se

