

HVOR KAN DU SØKE HJELP I HELSEVESENET?

Som første instans er det fastlege eller helsesøster på skole som kan kontaktes for hjelp. Dersom det er behov for ytterligere behandling skal fastlege henvise videre til psykologisk behandling hos BUP eller DPS. I noen tilfeller kan det bli behov for behandling i en spesialenhet for spiseforstyrrelse. I sjeldne tilfeller er innleggelse nødvendig. Det finnes også noen private behandlingssklinikker i Norge.

HVA KAN ROS TILBY?

ROS tilbyr veiledning via chat, telefon og e-post, for de som sliter med en spiseforstyrrelse og for deres pårørende/nærstående. Ved våre lokale sentre i Hordaland, Rogaland, Trøndelag og Oslo/Akershus er det også mulig å komme til individuelle samtaler.

I tillegg arrangerer vi pårørendegrupper, pårørendeseminarer og andre aktiviteter rettet mot dem som står nær.

Vårt rådgivningstilbud er gratis og du trenger ingen henvisning.

TA KONTAKT!

Telefon: 948 17 818

Chat/web: nettros.no

E-post: info@nettros.no

For mer informasjon til deg som står nær, se nettros.no



STØTT ROS -BLI MEDLEM

ROS er et fullverdige lavterskeltilbud til dem som blir berørt av spiseforstyrrelser i sin hverdag. Vi er der for menn, kvinner, unge, gamle, pårørende og andre som trenger vår støtte. Med din hjelp kan vi hjelpe enda flere.

Meld deg inn ved å sende SMS med kodeord ROS <Navn, adress, e-post, fødselsår> til 2380 eller benytt innmeldingsskjema på nettros.no

SPISEFORSTYRRELSER

Informasjon til pårørende og andre nærstående



ROS
RÅDGIVNING OM
SPISEFORSTYRRELSER

HVA ER EN SPISEFORSTYRRELSE?

«Når tanker, følelser og handlinger knyttet til mat og kropp har fått så stor plass i livet at det påvirker og begrenser ens livsutfoldelse og livskvalitet»

Spiseforstyrrelser er en måte å mestre noe som er følelsesmessig vanskelig. Å la være å spise, overspise, kaste opp maten eller overtrene blir en måte å regulere følelser på. For å dempe angst eller indre uro. Samtidig handler det ofte om lav selvfølelse og behov for kontroll.

NOEN KJENNETEGN PÅ SPISEFORSTYRRELSER

- Overopptatthet av vekt og kropp
- Stress og skyldfølelse etter å ha spist
- Utvikling av unormale spisevaner, som å unngå måltider eller visse mattyper, eller innta store mengder mat
- Vekttap eller vektoppgang
- Trening preges av stress og tvang
- Forakt for egen kropp, fasong og utseende
- Humørsvingninger og konsentrasjonsvansker
- Sosial tilbaketrekning

Spiseforstyrrelser rammer begge kjønn og fleste er normalvektig.

Spiseforstyrrelser er en sammensatt lidelse hvor både personlige, familiemessige, kulturelle og miljømessige forhold kan spille inn. Overgangsfaser i livet, livskriser og relasjonsproblemer kan være utløsende årsaker til at noen utvikler et problematisk forhold til mat.

Det å være nær noen med en spiseforstyrrelse kan være svært utfordrende og det er viktig at du tar vare på deg selv og dine behov. Bli gjerne med i en av våre pårørendegrupper eller kontakt oss via telefon, chat eller e-post.



BEKYMRINGSSAMTALEN

Det er helt vanlig at en person som er på vei til eller har utviklet en spiseforstyrrelse ikke erkjenner problemet. Dette kan være fordi det for mange i starten ikke nødvendigvis oppleves som et problem, men snarere som en løsning på vanskelige tanker og følelser. Når du skal uttrykke din bekymring anbefaler vi følgende:

- Ta samtalen når du er i en rolig sinnstilstand, på et sted med fred og ro.
- Vær tydelig, åpen og ærlig på det du opplever og ser. Fokuser gjerne på observerte endringer som humør og væremåte, fremfor å kommentere vekt og mat.
- Vær forberedt på at bekymringene dine kan bli avvist, bagatellisert eller latterliggjort.
- Oppfordre til å søke hjelp. Det er god hjelp å få og de fleste blir helt frisk.

Å VÆRE NÆR

For de fleste er det både vondt og fortvilende å se noen en er glad i endre seg og ha det vondt. Mange spørsmål dukker opp: Hvorfor kan han/hun ikke bare ta seg sammen? Hvorfor vil han/hun ikke ha hjelp? Hvorfor ble det slik? Ved siden av alle spørsmålene er det vanlig å kjenne på et stort repertoar av følelser; fra skyldfølelse, sorg, frustrasjon, sinne og frykt – til håp og lettelse ved god dialog og bedring.

Å kunne skille mellom sykdommens uttrykk og personen bak sykdommen sitt egentlige behov, er sentralt. For selv om en spiseforstyrrelse kan ta stor plass i et menneskes liv og ofte styre mye av adferden, vil man alltid ha samme behov for å bli sett og møtt.

Det er her vi trenger å ha hovedfokus – på selve personen og det friske i livet. Dersom det blir for mye fokus på mat, kropp og vekt – kan det snarere bidra til en opprettholdelse av spiseforstyrrelsen, i stedet for en bedring. I tillegg er fokuset på mat, kropp og vekt et tema som kan være vanskelig å enes om, da samtaler rundt dette oftest fører til konflikt.

- Unngå å kommentere og å gå inn i diskusjoner som omhandler utseende, kropp og vekt.
- Prøv å ha fokus på hva kroppen kan gjøre og få til, i stedet for hvordan den ser ut.
- Unngå fokus på vekt. Normalisering av vekt, betyr ikke at man nødvendigvis har det bedre med seg selv.
- Skaff deg informasjon og kunnskap om spiseforstyrrelser slik at du står bedre rustet til å forstå hva det egentlig handler om.
- Det kan ta tid å bli frisk, vær tålmodig og raus.
- Bevar håp og tro. En kan bli frisk fra en spiseforstyrrelse!