



Spiseforstyrrelse - hvordan hjelpe?

Nervøse spiseforstyrrelser handler om utrygghet, uansett hva man tenker hva årsakene til plagene er. Utfordringen for de nærmeste er å bidra til trygghet.

Hvordan kan vi gjøre dette?

For det første ærlighet. Du bør ikke gå bak ryggen på de du er glad i. Du må ikke lyve, eller forsøke å lure mat i dem.

Spiseforstyrrelser er en utfordring til åpne samtaler. Det finnes få absolutte regler om hva som er riktig å gjøre. Spør den som lider om hvordan hun eller han vil ha hjelp. Noen ber om hjelp gjennom selv å ta ansvaret for maten, og bør kanskje få lov til dette. Andre ber om å bli kontrollert. Det er viktig at du sammen med behandlere avtaler hvem som skal ha ansvaret for hva, for diett, veiing, osv., og at du så respekterer dette.

Kan legen hjelpe oss med problemene?

Behandler bør inn i bildet. Anorexi og bulimi er alvorlige psykiske lidelser med risiko for alvorlige fysiske konsekvenser. Der er viktig å motivere aktivt til at det tas kontakt med lege, psykolog eller helsesøster.

Hva mer kan jeg selv gjøre?

De aller fleste med spiseforstyrrelser har nytte av at du er *tydelig*, at du sier klart ifra på en

vennlig måte. Det er en form for grensesetting som vanligvis bør gjelde: Den spiseforstyrrede bør ikke få dominere hele familiens kosthold, bl.a. ved å ha eneansvar for innkjøp. Vis solidaritet ved selv å føre et nøkternt kosthold. Det betyr imidlertid ikke at du skal ofre deg og avstå fra alt du selv setter pris på når det gjelddet mat. For en bulimisk person vil det være hjelp i at huset og kjøleskapet ikke er fullt av fristende mat.

Å vise omsorg og kjærlighet er vel viktig?

Ja, gi omsorg, ikke krev omsorg! Vær forsiktig med å si ting som f. eks. "Du ødelegger alle med dine påfunn". Mange med spiseforstyrrelser har en overdreven ansvars- og skyldfølelse. Det er som om de er født voksne, og de går naturlig inn i omsorgsroller. Du bør avlaste dem ved å demonstrere at man er i stand til å ta vare på seg selv. Spiseforstyrrelser utgjør ofte en stor belastning på de nærmeste. Men det er også en utfordring til å vise at du selv er voksen. Barna bør fritas fra de voksnes problemer, og de bør få lov til å være barn. Forsøk å unngå trusler og tvang. Det er viktig at du viser en ubetinget kjærlighet, at du er glad i dine nærmestefor hva de er, og ikke hva de gjør. Altså at du formidler at du er glad i dem uansett, og ikke fordi de er snille, flinke eller fordi de spiser maten sin.

Hvordan kan jeg unngå at en person utvikler spiseforstyrrelser?

Som en del av forebyggelsen av spiseforstyrrelser gjelder en fast regel: Foreldre skal aldri slanke barna sine. Slanking av barn skal i regelen ikke gjøres på kosmetisk grunnlag, men bare på medisinsk grunnlag. Og i så fall skal det være i regi av lege. Du skal heller ikke slanke deg sammen med barna dine. Foreldres oppgave er å bidra til et regelmessig, sunt kosthold og mest mulig avslappede måltider. Negative kroppskommentarer av typen: "Nå er du litt for rund" er også tabu. Du må også være forsiktig med å presse på når det gjelder idrett. Blant spiseforstyrrede finnes det alt for mange idrettsvrak, med ærgjerrige foreldre.

Det er vel viktig å ikke ignorere vedkommende som har spiseforstyrrelser?

Ja, noe av det viktigste er å vise at du ser dine nærmeste. Selv om du som mor, far, partner eller venn ikke helt vet hva du skal gjøre med spiseproblemet, er det viktig å vise at du forstår st det er et problem, og at du gjerne vil hjelpe. Noe av det mest tragiske er å møte pasienter med kroniske spiseforstyrrelser som kan fortelle at de ikke ble sett, at foreldrene overså eller ikke våget å ta opp problemene.

Den beste utfordringen til de nærmeste er kanskje følgende: Om det var deg, hvordan kunne du tenkt deg å få hjelp? Og til sist: Prøv å forstå, hvorfor og hvordan, i stedet for bare å telle kilo eller overspisniger. Kanskje det ikke er så umulig å forstå hvorfor mange gjemmer seg bak maten.