# För dig som har en närstående med en ätstörning.

SYLI Syömishäiriöliitto

# Introduktion

Ätstörningen är inte

- någons fel
- den insjuknades val
- ett försök att få uppmärksamhet
- fåfänga
- tonårsnycker

**En ätstörning är en psykisk störning. Den går inte om av sig själv, den går inte att vänta ut. Det går inte heller att uppmana ätstörningen att försvinna. Ju fortare den insjuknade får sakkunnig hjälp, desto snabbare kan tillfrisknandet börja.**

# Att bli frisk

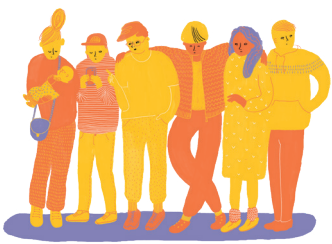
Att blir frisk från en ätstörning kräver en läkningsprocess på flera plan. Det fysiska tillståndet och nutritionstillståndet måste hjälpas upp. Den insjuknade måste också lära sig att utstå ångesten och lära sig att känna igen de situationer och känslor som väcker de nedbrytande tankarna. I stället för ätstörningssymptomen måste den insjuknade hitta andra beteendemönster. Det här kräver både viljestyrka och tålamod av både den insjuknade och av dig som närstående.

Du kan stöda den insjuknade genom att upprätthålla hoppet om friska dagar, genom att vara trygg och uppmuntrande. Fastän den kamp den insjuknade går igenom väcker oro och ångest är det viktigt att du lär dig utstå situationen. Visa inte dina negativa känslor för den insjuknade. Var uppriktigt nyfiken på den insjuknades tankar. Ställ öppna frågor. Det hjälper och stöder tillfrisknandet.

# Fallgropar i växelverkan

Det är viktigt att du kommer ihåg att ätstörningen, sjukdomen, får den insjuknade att bete sig på ett sätt som känns helt vanvettigt. Ätstörningen kör över den insjuknades verkliga personlighet. Det är viktigt att försöka se ätstörningen som en sjukdom, åtskild från den insjuknades verkliga jag. Om du kan skilja personen från sjukdomen är det enklare att utstå det obegripliga beteendet som ätstörningen förorsakar

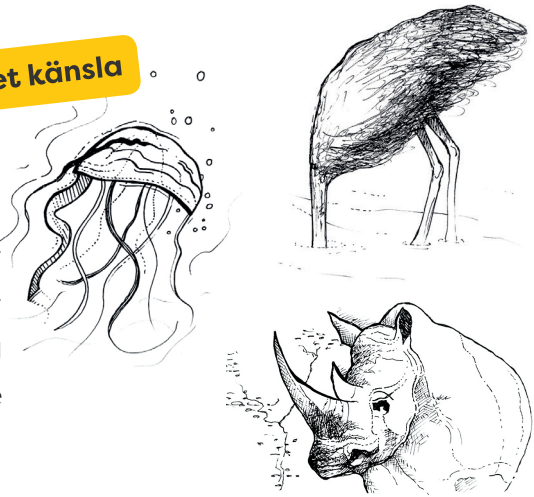
Som närstående reagerar du ofta på det obegripliga ätstörningsbeteendet instinktivt. Du kanske börjar kritisera eller anklaga den insjuknade. Det är också möjligt att du anpassar dig till sjukdomens nycker. De här sätten att behandla situationen hjälper ändå inte den insjuknade att bli frisk. Det går att hitta mer uppbyggande sätt att samverka med den insjuknade.



# Vanliga modeller för hur du som närstående reagerar på en ätstörning

## MEDUSAN

**Den gråtmilde - för mycket känsla**



**Vad beror det på?**

Du har fel uppfattning om ätstörningen och orsakerna bakom den. Din egen uppfattning om dig själv som närstående har gått i kras.

**Beteende**

Dina känslor varierar kraftigt från en ytterlighet till en annan. Du visar dina negativa känslor för den insjuknade.

**Konsekvenser**

Dina negativa känslor återspeglas i den insjuknade. Det gör att den insjuknades skuldkänslor växer. Medusan blir utmattad av allt grubbleri.

## STRUTSEN

**Undvikaren - För lite känsla**

**Vad beror det på?**

Livet tillsammans med ätstörningen känns kaotiskt. Därför är det enklare att undvika känslorna och att bara sticka huvudet i sanden.

**Beteende**

Du förnekar problemen, eller du låter någon annan ta hand om dem.

**Konsekvenser**

Den insjuknade känner att strutsen inte bryr sig. Det leder till att den insjuknades självkänsla sjunker ytterligare.

## KENGURU

**Beskyddaren - ingen riktning alls**

**Vad beror det på?**

Du gruvar dig för den sjuka, och menar väl. Du ställer höga krav.

**Beteende**

Du anpassar dig till kraven ätstörningen ställer. Du gör allt för den insjuknade, överbeskyddar och slätar över.

**Konsekvenser**

Ätstörningsbeteendet blir belönat. Den insjuknade lär sig inte att utstå ångesten eller att klara sig på egen hand. Den insjuknade blir beroende av kengurun, som till slut blir bränner ut sig genom att försöka sköta allt.

## NOSHÖRNINGEN

**Ångvälten - för mycket riktlinjer**

**Vad beror det på?**

Du tänker analytiskt: Du tror att ätstörningen kan botas genom förnuftet.

**Beteende**

Du försöker debattera med den insjuknade och påverka med logiska resonemang. När din taktik inte bär frukt, blir du frustrerad och sur. Du börjar kritisera, bestämma och hota.

**Konsekvenser**

Den insjuknade gör allt mer motstånd och känner sig både bortstött och missförstådd.

## TERRIERN

**Gnataren - konstant kritik**

**Vad beror det på?**

Du är frustrerad och har en cynisk inställning till ätstörningen.

**Beteende**

Du gnatar, gnäller och fäller sarkastiska kommentarer.

**Konsekvenser**

Beteendet påminner om själva ätstörningen, vilket gör att den insjuknades självkänsla sjunker ytterligare. Den insjuknade slår lock för öronen och slutar kämpa.

# Reaktionsmodeller du som närstående kan sträva till

## ST BERNHARDSHUNDEN

**Värme och beskydd**

St Bernhardshunden är pålitlig, varm och lugn. Blir inte nervös fastän situationen skulle vara hotande. Blir inte lamslagen av skräck och försöker inte undvika problemen.

**Beteende**

Hindrar vänligt men målmedvetet det skadliga beteendet. Uthärdar den insjuknades ångest. Blir inte förskräckt över den insjuknades känslor.

## DELFINEN

**Stöd och uppmuntran**

Följer med situationen på nära håll. Stöder, hjälper och uppmuntrar vid behov. När behovet av stöd minskar låter delfinen den insjuknade ”simma på egen hand”.

**Beteende**

Delfinen håller ett öga på helhetsbilden och ger den insjuknade ansvar i sjukdomens olika skeden. Delfinen tror på den insjuknades möjligheter att bli frisk och ger positiv feedback för alla goda försök, inte enbart för ett gott slutresultat.

## Ditt exempel är viktigt

Den insjuknades psyke försöker hela tiden läsa in signaler från omgivningen för att kunna hålla fast vid ätstörningsbeteendet. Därför är ditt exempel som närstående viktigt. Det är viktigt att du stannar upp och funderar på ditt eget förhållande till din kropp, till mat och till motion. Fundera också på hur du pratar om din egen kropp och andras kroppar. Med hurdana ögon ser du på dig själv?

## Vardagen med den insjuknade

I vården av ätstörningen är det viktigt att alla tillsammans med vårdpersonalen bildar en gemensam front mot sjukdomen. Den insjuknades vilja att kämpa emot ätstörningen kan i början vara svag. Med hjälp av ditt stöd och med rätt form av kostrehabilitering stärks också viljan hos den insjuknade att kämpa emot ätstörningen.

**I vardagen kan du ha en aktiv roll i vården. Din uppgift är att vänligt men bestämt sätta gränser för ätstörningssymptomen.**

# Ätstörning i parförhållandet

Ifall du är i ett parförhållande med en person som insjuknat i en ätstörning påverkar sjukdomen oundvikligen också dig som partner. Det kan lätt kännas som om din roll i förhållandet har förändrats. Du kanske känner dig mer som en vårdare än som en partner. Det är lätt hänt att dina egna känslor och behov blir sekundära och faller helt i glömska. Det är ändå inte meningen att du ska behöva ta ansvar för hela din partners liv. Din uppgift är att fungera som stöd i de stunder som ätstörningen har gjort jobbiga. Din insjuknade partner kan kännas väldigt främmande och det kan vara svårt att upprätthålla någon form av dialog. Det är viktigt att du lär dig särskilja ätstörningen från din partners verkliga jag. Det är viktigt att du kan acceptera den förändrade situationen. Ni kan tillsammans komma överens om hur du bäst kan vara till hjälp och stöd. Försöka hålla uppe hoppet om tillfrisknandet. Det hjälper er båda att orka.

# Du får också söka hjälp

Du får också söka hjälp. Det är inget att skämmas för. Det gör både dig och den insjukande gott att du själv mår bra. Det är viktigt att du får krafter att orka stöda och hjälpa. Du kan komma ihåg att också i flygplanet uppmanas du att först ta på dig själv syregasmasken. Sedan kan du hjälpa dem som sitter bredvid. En ätstörning är en krävande sjukdom, därför är det är viktigt att du ser med blida ögon på dig själv. Också genom att visa nåd mot dig själv är du ett gott exempel för den insjuknade.

## Mer info och stöd?

- **www. syomishairioliitto.fi**
- **Maudsley-modellen - en familjebaserad behandlingsmetod vid ätstörning (på finska):**

https://maudsleyperheet.blogspot.com/

# Ätstörningsförbundet i Finland rf

## Kunskap, stöd och verksamhet

Vi accepterar och bemöter dig, som insjuknat i en ätstörning eller som kämpar med ditt förhållande till mat. Vi stöder dig, som är närstående till någon som insjuknat i en ätstörning, samt dig, som stöter på någon form av ätstörning i vardagen.

**www.syomishairioliitto.fi**

www.facebook.fi/syomishairioliitto
@syomishairioliitto
@syomishairio

**Funderar du ännu på något?**

info@syomishairioliitto.fi,
040 558 5265

SYLI Syömishäiriöliitto

Tack till Stiftelsen 7:de Mars Fonden för understöd som möjliggjorde framställningen av materialet.