



En spiseforstyrrelse kan æde en familie op



Ingen forælder ønsker at stå hjælpeløs på sidelinjen og se sit barn kæmpe for livet. Desværre er dette en realitet for mange familier lige nu. I Danmark alene lever omkring 75.000 børn, unge og voksne med en spiseforstyrrelse – en barsk påmindelse om, at disse udfordringer ikke kender nogen grænser, hverken når det kommer til alder, køn eller socialt lag.

En mors kamp for sin datters liv

Spiseforstyrrelser rækker ikke kun ind i den enkeltes liv, men trænger dybe rødder ind i familiens fundament, der risikerer at bryde sammen. Forældre står ofte over for en overvældende magtesløshed, når de konfronteres med deres barns opslidende kamp for at indtage nødvendig ernæring, og spiseforstyrrelsen sniger sig derved ind i hverdagen og relationerne i familien.

I hjertet af denne virkelighed finder vi Melanie og hendes mor, der for tre år første gang, så anoreksiens grimme ansigt, da Melanie var 13 år gammel. En spiseforstyrrelse der vendte op og ned på deres liv og relation.

En kamp, man nemt taber

”Jeg ville ikke kunne klare det en gang mere,” deler Melanies mor med sårbarhed i stemmen. Hendes ord bærer præg af den udmattende kamp, der er blevet kæmpet mod datterens anoreksi de sidste tre år. Hendes ressourcer blev udtømt, mens hun jonglerede med frygten for at miste sin datter, ikke at gøre det godt nok som mor, søgen efter den rette hjælp og en familie, der alle var påvirket. Konsekvensen blev, at hun måtte gå ned i tid på sit arbejde og et alarmberedskab, der altid var aktiveret.

En spiseforstyrrelse kræver fælles front

I begyndelsen troede Melanies mor, som mange andre forældre, at hun kunne bære hele byrden på egne skuldre. Det varede dog ikke længe, før virkeligheden trængte sig på, og hun erkendte, at dette var en kamp, der ikke kunne vindes uden hjælp. ”I begyndelsen tro-

ede jeg virkelig, at jeg kunne klare det hele alene,” indrømmer Melanies mor med en ærlig tone i stemmen. ”Men det viste sig hurtigt at være en naiv tanke. Kampen mod spiseforstyrrelsen er en overvældende udfordring, der kræver mere end én person.”

Magtesløshed

Hendes datter fik tilbudt spisestøtte, så hun kunne få den næring, der skulle holde hende i live. Men Melanies mor måtte stå magtesløs på sidelinjen, mens hendes datter nægtede at tage imod støtten og i stedet stak af fra hjemmet for at undgå den. Datterens tilstand blev derfor så kritisk, at hun måtte indlægges i otte uger. ”Det var både en lettelse og helt utrolig forfærdeligt”, fortæller Melanies mor. ”Det er hårdt at erkende, at man ikke kan klare tingene selv. Samtidig var jeg også bange for, hvad der ville ske for Melanie på hospitalet.” Derfor slog det også hårdt, når Melanie ringede og var ked af det, fordi de ville give hende tvangssonde, så hun kunne få nok næring.

Som mange andre forældre i den situation, vidste Melanis mor ikke, hvad der var det rigtige at gøre, og hvordan hun bedst kunne hjælpe sin datter. Det eneste hun vidste med sikkerhed var, at ”Melanie var ulykkelig”.

Et kaotisk følelsesmæssigt landskab uden retning

I det kaotiske landskab af tvivl og bekymringer trådte Rikke, som fungerer som koordinator og kontaktperson hos Marselisborg Familys forløb for personer med spiseforstyrrelser, frem som en central skikkelse til at hjælpe med at finde retning.

For Melanies mor blev dette øjeblik en skillevej, hvor hun ikke længere skulle bære frygten og usikkerheden alene. Marselisborg Family introducerede hende til et forløb med en klar hensigt: at styrke familien til at bidrage til Melanies behandling og velvære. Målet var at hjælpe Melanie og hendes familie med at støtte hendes behandling, uden at Melanies mor mistede sig selv og sammenhængskraften i familien.

Tæt opfølgning

Hver uge i to år har Melanies mor haft samtaler med Rikke i familiens hjem på Fyn. Her har hun haft et pusterum til at dele sine bekymringer og frustrationer med en person, der ikke kun hørte, men også forstod det, hun fortalte. Det kan være en ensom kamp, når en spiseforstyrrelse har infiltreret familien, som Melanies mor fortæller. "På min arbejdsplads kan jeg ikke bare komme og fortælle, hvordan min syge datter har det, og hvad hun gør, og forvente, at de ikke kun gider lytte men også har en løsning. Rikke har kunnet give mig noget konkret. Andre mennesker har jo ingen idé om, hvad dette handler om. Det er fuldstændig ude i hampen for andre," som Melanies mor udtrykker det.

At blive stemplet som en dårlig mor

Under Melanies indlæggelse modsatte hendes mor sig, at Melanie skulle have tvangssonde. "Hun blev stemplet som en dårlig mor, der ikke kunne tage vare på mig," udtaler Melanie med frustration. "Men i virkeligheden gjorde hun bare, hvad hun troede var det bedste for mig. Hun kæmpede for mig på alle mulige måder."

Beskrivelsen af de komplekse dilemmaer, som forældre ofte står overfor, er hjerteskræende: "Som mor var det så udfordrende at vide, hvad der var rigtigt i den situation. Det føltes som om, jeg blev flået fra hinanden," siger Melanies mor med lav stemme. Ordene bærer smerten, som stadig ligger dybt. Det er smerten ved at føle sig magtesløs og hjælpeløs, når man står overfor en ukendt fjende, der truer med at fortære ens datter råt. Her blev Rikke den afgørende bro mellem dem og myndighederne – en kommunikationsguide og en stabil støtte i mødet med det ukendte, påpeger både Melanie og moren.

Familiesammenhold

Spiseforstyrrelser skaber ofte afstand og misforståelser i familien, hvilket Melanie og hendes mor også har oplevet på tæt hold. Gennem Marselisborg Families indsats blev der skabt et miljø, hvor der kunne opstå forståelse og anerkendelse omkring Melanies udfordringer, hvilket skulle fremme et mere støttende og inkluderende hjemmemiljø for hele familien.

Det var særligt vigtigt for Melanies mor, der var alene med fire børn, der alle var påvirket af situationen. Melanie tilføjer: "Mange forældre har en partner at dele byrden med, en, der kan overtage, når den

anden er udmattet. Men det havde du ikke. Du skulle være der for mig hele tiden. Der var ingen anden at ty til."

Melanies ord understreger den konstante udmattelse, som forældre til personer med spiseforstyrrelser ofte står overfor døgnet rundt. Derfor har Rikkes støtte været en betydelig hjælp. Hun trådte til for at hjælpe moren med at navigere gennem det følelsesmæssige kaos og holde styr på de mange tråde. Som Melanies mor med et smil påpeger: "Vi plejer at sige, at Rikke kan klare det hele."

Ægte interesse og tryghed som familiens hjørnesten
For Melanies mor har det haft en kæmpe betydning, at Rikke og Lykke er kommet i deres hjem de sidste par år. Lykke som konkret spisestøtte for Melanie, og Rikke som koordinator og støtte til moren. "Jeg havde ikke ville kunne klare det uden den hjælp. Det havde jeg ikke", understreger Melanies mor med fast stemme.

Noget af det, der har haft en særlig betydning, er den ægte interesse, hun oplevede overfor hende selv og datteren. "Nu kom Lykke jo meget hos Melanie, og jeg kunne mærke, at der begyndte at komme en relation, der gik ud over spisningen. Det betød meget for mig, at der var et andet menneske, der kæredede sig om min datter. Det var ikke bare en timelønnet, men en person der var der for min datter tre gange om dagen, mens jeg var på arbejde." Melanie bekræfter denne oplevelse. "Da jeg fik det dårligt og skulle indlægges igen, kunne jeg mærke på Lykke, at hun blev bekymret. Så jeg vidste, at jeg havde betydning for hende. Det var ikke bare, fordi det var et arbejde. Det var en ægte interesse og omsorg".

En styrmand, når bølgerne går højt

Spiseforstyrrelser er komplekse, og som familie må man ofte håndtere en række forskellige aspekter. Dette bliver ikke nødvendigvis enkelt, især når man befinder sig midt i en voldsomt stressende situation som forælder. Melanies mor deler, hvor betryggende det er at have en person, der kan identificere ens behov, når man selv er ude af stand til at se eller føle dem. Hun forklarer: "På grund af det pres, jeg var under, skete der noget med min hjerne. Der var små kortslutninger indimellem. Jeg måtte tage det trin for trin og havde ikke overblikket." Men Rikke havde det. Når moren ikke kunne samle trådene sammen, trådte Rikke til og gjorde det muligt for moren at fokusere på de små detaljer i hverdagen. Som f.eks. at gå på arbejde og klamre sig til en smule normalitet.

Rikkes støtte var ikke kun praktisk, men også dybt følelsesmæssig. Gennem målrettede strategier hjalp hun både mor og datter med at navigere gennem spiseforstyrrelsens komplekse udfordringer. Hendes tilstedeværelse var et anker, der hjalp med at genoprette følelsen af normalitet og tillid i familien.

Når klappen går ned

En af de hatte, Rikke bar under forløbet, var at agere koordinator

mellem de forskellige indgreb og støttetiltag, der blev taget for Melanie. Men hun fungerede også som en værdifuld mægler i familiens samarbejde med kommunen, for at kommunikationen kunne glide mere ubesværet. Ifølge Melanies mor har Rikke været stemmen, når de selv havde mistet den. For under pres kan det hele godt falde fra hinanden. Melanies mor forklarer: "Når jeg sidder til sådan et møde, kan jeg nogle gange tænke: 'Hvad var det nu, jeg skulle sige? Hvad tænkte jeg? Hvad er det bedste for Melanie og os?' Lidt som når man er hos lægen og mister tråden." Derfor har det været en uvurderlig hjælp, at moren kunne drøfte tingene med Rikke på forhånd, så de havde klart for øje, hvad der var essentielt at diskutere.

"Det var en kæmpe lettelse at have Rikke ved vores side," deler Melanie med en forløsende udånding. "Min mor og jeg delte frustrationen over at blive misforstået og følelsen af at stå alene i kampen. Rikke hjalp os med at kommunikere vores behov og støttede os, når vi skulle møde myndighederne. Det gjorde hele forskellen."

Forebyggelse af tilbagefald

Marselisborg Family arbejder målrettet på at formindske risikoen for tilbagefald, genindlæggelser og behovet for ekstern aflastning. Gennem støtte og vejledning lærer forældre at implementere strategier og håndtere udfordrende situationer, og det har ifølge Melanies mor haft en afgørende betydning.

Når ens nervesystem befinder sig i højeste alarmberedskab og man kæmper mod et ustyrligt mentalt monster, er det en kamp ikke at lade sig opluge af bekymringer og frygt, der skaber et snævert fokus. Individuelle samtaler med Rikke har vist sig at være afgørende for at bryde følelsen af hjælpeløshed og magtesløshed i denne udfordrende situation. Udover psykoedukation, som har givet moderen forståelse for datterens lidelse, har hun også fået konkrete værktøjer.

Skræddersyet redskaber efter behovet

Disse værktøjer har ikke blot styrket Melanies mors eget velbefindende, men også hendes evne til at støtte datteren bedst muligt og forhindre, at spiseforstyrrelsen og angsten får overhånd. Som et eksempel har Melanies mor fået konkrete metoder til at håndtere Melanies angstanfald og løsninger, når tvivlen opstår. Udover disse specifikke redskaber til at støtte Melanie har hun også lært, hvordan hun kan tackle den udfordrende situation selv og dermed bedre håndtere denne udfordring. Som Melanies mor formulerer det: "For at kunne håndtere situationen var jeg nødt til at være mentalt til stede, selvom det til tider var en udfordring." Derfor har deres samarbejde omfattet vejrtræningsøvelser, ændring af tankemønstre og evnen til at stoppe op før handling, når følelserne var i overdrive. Disse konkrete små redskaber og øvelser har forsynet hende med håndterbare værktøjer til at navigere i hverdagen og stå stærkere i relationen og støtten til Melanie.

Et styrket familieband

Selvom både Melanie og hendes mor har modtaget individuel støtte, har denne støtte alligevel påvirket deres indbyrdes forhold. Når man som forælder ser sin datter sulte sig selv, er det ikke svært at forstå, hvorfor afmagten kan udvikle sig til vrede. Melanies mor har oplevet dette, både når Melanie nægtede at spise og især for seks måneder siden, da Melanies spiseforstyrrelse var så kritisk, at hun blev indlagt, men senere selv valgte at udskrive sig, nu 15 år gammel. Som Melanies mor forklarer: "Jeg blev vred over, at jeg skulle bruge så meget tid og energi på at bekymre mig." Jeg var konstant presset af mine bekymringer. Melanie har i perioder været så underernæret, at hendes hjerte var i risiko for at stoppe med at slå. Melanie tilføjer: "Når jeg var ude, gik der mindre end en halv time, før du skrev 'er du okay?'. Hun skulle jo være sikker på, at jeg ikke lå et eller andet sted og var faldet om."

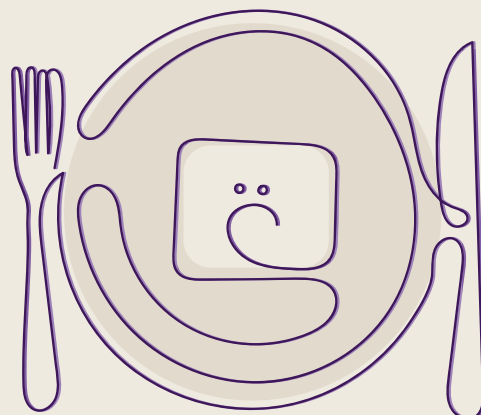
Frygten for at miste sit barn

De seneste 6 måneder har imidlertid været præget af forandring, og som Melanie med et smil på læben siger: "Nu spørger du kun 'er du okay?' en gang om dagen." Melanies mor siger, at bekymringerne afgjort er blevet mindre påtrængende, men at den lille bekymringsdjævel sandsynligvis altid vil sidde på hendes skulder og hviske: "Hvad nu hvis...". Hendes øjne bliver stadig helt store, hvis der er noget, der bare minder en smule om spiseforstyrrelsen. Den tror hun aldrig, at hun kommer til at slippe helt, men nu ved hun i det mindste, hvordan hun skal tackle den.

Håbet om en lysere fremtid

For blot seks måneder siden ville Melanies mor næppe have troet det, hvis nogen havde fortalt hende, at hendes datter nu skulle flytte på efterskole, ikke længere brugte spisestøtte og havde så meget livsmod, som hun udstråler nu.

Adspurgt, hvad hun har været mest glad for ved forløbet gennem Marselisborg Family, er hun ikke i tvivl om svaret: "Jeg er bare glad for, at jeg nu kan tænke: 'Melanie dør ikke af sult', for at sige det rent ud. Det er en kæmpe lettelse. Jeg kan mærke, at hun er mere glad. Hun har mere overskud. Hun har fået et bedre forhold til sine brøde. Der er jeg virkelig, virkelig glad for".



Du kan også få hjælp

Denne families historie afspejler kompleksiteten og dybden af at håndtere en spiseforstyrrelse. Det er ikke kun den enkeltes kamp, men hele familiens udfordring. Støtte fra professionelle som Rikke og Marselisborg Family kan spille en afgørende rolle i at hjælpe med at navigere gennem denne vanskelige rejse. Spiseforstyrrelser kan have ødelæggende konsekvenser, men med den rette hjælp og støtte er der håb om helbredelse og genoprettelse af en sund familiedynamik. Hvis du eller en du holder af lider af en spiseforstyrrelse, tøv ikke med at søge hjælp og rådgivning fra fagfolk, der kan give den nødvendige støtte og vejledning.

Individuel støtte og redskaber: Marselisborg Family tilbyder individuel støtte og konkrete værktøjer til forældre, der står over for udfordringerne ved en spiseforstyrrelse hos deres barn. Dette kan hjælpe forældre med at føle sig mere rustede til at håndtere situationen og give dem redskaber til at støtte deres barn bedst muligt.

Forebyggelse og styring af tilbagefald: Indsatsen fokuserer på at minimere risikoen for tilbagefald og genindlæggelser. Dette er afgørende for at sikre, at den gode udvikling, som barnet og familien oplever, ikke går tabt.

Styrkelse af familiens sammenhæng: Spiseforstyrrelser kan udfordre familiens sammenhæng og skabe konflikter. Marselisborg Family arbejder på at styrke båndene inden for familien og skabe en øget følelse af samhørighed.

Mental sundhed og selvomsorg: Forældre lærer at håndtere den følelsesmæssige påvirkning af at have et barn med en spiseforstyrrelse. De får redskaber til at tage vare på deres egen mentale og følelsesmæssige sundhed, hvilket er afgørende for at kunne støtte deres barn effektivt.

Professionel støtte og koordinering: Marselisborg Family fungerer som en støttepille og koordinator mellem familien og andre involverede instanser, herunder myndigheder og behandlere. Dette kan reducere forældrenes byrde og hjælpe med at sikre en mere koordineret og sammenhængende indsats.

Muligheder fremfor begrænsninger: Indsatsen fokuserer på at se muligheder fremfor begrænsninger, hvilket kan hjælpe familier med at bevare håbet og positiviteten under udfordrende omstændigheder.

Langsigtet helbredelse: Gennem støtte og vejledning arbejder Marselisborg Family på at hjælpe familier med at opnå langsigtet helbredelse og genoprette en sund familiestruktur, hvor barnet kan trives.

Hvorfor skal du vælge Marselisborg Familys forløb til personer med spiseforstyrrelser?

Du kan bl.a. læse mere om Marselisborg Familys indsats for personer med spiseforstyrrelse eller selvskaede og deres pårørende her: <https://family.marselisborg.org/ydelse/spiseforstyrrelser-selvskaede>



Rikke H. Kristensen

Fagspecialist

Tlf.: +45 51790370

rhk@marselisborg.org



MARSELISBORG
FAMILY