

FAKTA

Anoreksi er den mest dødelige psykiatriske sygdom. For europæiske teenagere er anoreksi den tredjestørste dødsårsag efter ulykker og kræft.

Sygdommen rammer hyppigt unge piger, men spiseforstyrrelser kan ramme alle aldersgrupper, og det kan også ramme drenge og mænd.

Op mod 5 % af alle unge piger udvikler en spiseforstyrrelse, anoreksi eller bulimi, og piger rammes 10 gange så hyppigt som drenge.

Op til 3 % af alle drenge og unge mænd forsøger at regulere deres vægt i en sådan grad, at de får det dårligt.

Det antages, at halvdelen af alle spiseforstyrrelser er uopdagede.

Kilde: Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade, www.lmsnyt.dk



Recovery-behandling

Recovery-behandlingen bygger på et procesforløb mellem den unge, forældrene og mig.

Sammen finder vi frem til det, der har fået den unge til at komme i ubalance, og hvorfor hun har valgt en indre form for støtte frem for de forældre, der ellers har været den faste klippe i hendes liv.

Jeg hjælper den unge til at forstå sig selv, sine reaktioner og årsagen til det, der i første omgang førte hende til at trække overlevelseskortet spiseforstyrrelsen. Via denne indre forståelse kan hun lægge spiseforstyrrelsen væk.

Jeg hjælper forældrene til at vise den unge tydelighed, faste strukturer og at den unge trygt kan læne sig op

af forældrene i processen. De forældre, der sammen med deres barn hjælpes til at finde tråden og tage kampen op, kommer oftest styrket ud af situationen, og den unge behøver ikke længere spiseforstyrrelsen som overlevelseskort.

Psykoterapeut Mette Bang

Mere viden

Besøg www.mette-bang.dk. I bogen *Fra Traume Til Recovery* (bestilles på hjemmesiden) finder du mere om psykiske ubalancer, brugen af overlevelseskort og resultater af Recovery.

Mette Bang er uddannet psykoterapeut, har pædagogisk diplomuddannelse og systemisk terapiuddannelse og mere end 20 års erfaring fra social- og hospitalspsykiatrien.

Psykoterapi giver forandring

Kontakt psykoterapeut Mette Bang

tlf. 2224 9233 - mail@mette-bang.dk - www.mette-bang.dk

Spiseforstyrrelse hos unge - en reaktion på indre kaos

Den unge med en spiseforstyrrelse vælger at fokusere på maden, motionen og vægten således, at det, der oprindeligt gjorde ondt i livet, er skubbet bagud. Når forståelsen af den bagvedliggende grund til den unges spiseforstyrrelse ikke bearbejdes, vil det blive en destruktiv kamp om maden. Den unge har med sin spiseforstyrrelse vist, at hun er sårbar, og at der er noget i hende og i familie-sammenhængen, der skal justeres.

Jeg hjælper den unge og forældrene til at forstå det, som de ikke kan forstå, fx at de gennem samarbejde omkring vejen

ud af spiseforstyrrelsen samtidig med de problematikker, der oprindeligt har fået den unge ind i spiseforstyrrelsen.

Psykoterapeut Mette Bang

75.000 danskere har en spiseforstyrrelse, og spiseforstyrrelse er en psykiatrisk sygdom, der rammer op mod 5 % af alle piger og ca. 3% af drengene.

*Kilde:
Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade, www.lmsnyt.dk*



Psykoterapi giver forandring

Kontakt psykoterapeut Mette Bang, tlf. 2224 9233 - mail@mette-bang.dk - www.mette-bang.dk

”Da Julie kom i puberteten og hendes krops former ændrede sig, syntes hun, at hun vejede for meget. Hun gik på en slankekur med mager kost og mængder, som over tid blev mindre og mindre. Julie var fanget i en spiseforstyrrelse, hun tabte sig meget, og psykiatrisk behandling hjalp ikke. Vi kontaktede Mette Bang, og siden den første samtale mellem Julie og Mette er det gået fremad med en gladere pige for hver samtale hos Mette. Hun er efter 1½ år med sygdommen nu tilbage på sporet. Vi turde slet ikke drømme om, at hun skulle komme så langt på så kort tid”.

Jette, mor til Julie

Når spiseforstyrrelsen flytter ind i familien

Start på spiseforstyrrelse

Inden unge mennesker kommer ind i en spiseforstyrrelse, oplever de ofte symptomer med usikkerhed og manglende indre balance. De har som regel ikke selv en fornemmelse af ubalancen, men føler, at de må handle sig ud af en indre usikkerhed. Spiseforstyrrelsen starter ofte med at være målrettet og sund og kommer som regel snigende til den unge.

Mulige årsager

En ubalance i den unge kan opstå ved mobning. Det kan være en ung, der skiller sig ud ved at komme fra anderledes hjemlige forhold. Eller en ung, der oplever at være belastet i sin hverdag.

Unge søger det sociale fællesskab. At være med i det sociale fællesskab kan bringe udvikling og følelse af accept, når den unge er med i inderkredsen, men belaster, når det ikke lykkes for den enkelte at være med i det sociale fællesskab.

Mulige symptomer

Det kan være veninden, der oplever det mærkeligt, at den unge ikke spiser sin madpakke, eller at hun spiser uhæmmet for meget. Det kan også være den stille, målrettede unge, der mere koncentrerer sig om skolearbejdet frem for det sociale fællesskab, eller som trækker sig mere ind i sig selv med alderen.

De unge med spiseforstyrrelsen opdager ikke selv forandringen, idet de ofte er så optaget af deres egen proces og det valgte overlevelseskort. De kommer efterhånden ind i et spin af fortællelser, som gør deres hverdag mere og mere problematisk. Når de først er så indfanget i spiseforstyrrelsen, at de ikke kan skjule det mere, starter en indre kamp, hvor de skal til at arbejde med det, der ligger bag spiseforstyrrelsen, og der er nu en længere vej tilbage.

Psykoterapi giver forandring

Kontakt psykoterapeut Mette Bang, tlf. 2224 9233 - mail@mette-bang.dk - www.mette-bang.dk



Spiseforstyrrelse – en reaktion på psykisk ubalance hos den unge

De unge trækker overlevelseskortet spiseforstyrrelse, fordi de ikke har tilstrækkelig selvindsigt og ikke har alternative handlemuligheder på dette belastede tidspunkt i livet. Jeg er klar over, at kampen mod spiseforstyrrelse kan komme langt med kostændringer. Men jeg ved også, at der skal mere til at give den gode effekt, som ændrer spiseforstyrrelsen varigt. Den unge og familien har brug for støtte og personlig indsigt.

Psykoterapeut Mette Bang



”10 år i systemet og Vibeke var meget, meget syg. Men da der kom en anden form for behandling, ændrede Vibeke sig - hun blev hjulpet til at tage den beslutning, at nu ville hun være rask. Og som mor er jeg næsten slået omkuld ved tanken om alt det, jeg/vi har været igennem. Endelig føler jeg, at vi er nået i mål”. Ragna taler med lettelse og fortæller om alternativet til det etablerede system, Recovery, der på kort tid ændrede en hel families dagligdag”.

Ragna, mor til Vibeke



Overlevelseskort

Et overlevelseskort er en overlevelsesmåde, der mindsker det indre kaos, der hersker i den presede situation.

Handlingen lindrer kortvarigt og benyttes flere gange. Efterhånden fanges den unge i et spin af tanker og ritualer, som det kan være meget svært selv at komme ud af igen.

Når vi i terapien taler om overlevelseskort, får den unge selvindsigt og forstår de handlinger, der ofte ikke har kunnet forklare spiseforstyrrelsen.