



## **Aldrig mere tilbagefald!**

Min spiseforstyrrelse begyndte for alvor i sommeren 2014. Jeg var overvægtig, begyndte at tabe mig meget, havde det samtidig dårligt psykisk. Mine forældre bemærkede, at jeg var blevet undervægtig, men det syntes jeg ikke selv. Det blev værre og værre, og jo mere mine forældre sagde, at jeg skulle spise, jo mindre ville jeg spise.

I julen 2014 kom jeg så på Center for Spiseforstyrrelse. Der oplevede jeg ikke særligt mange gode ting, og jeg har nogle forfærdelige minder. Jeg blev presset til at komme derud. Hver anden gang var jeg med i gruppearbejde med andre piger og blev bare dårligere af at høre deres triste historier, de andre gange skulle jeg bare vejes og slås i hovedet med, at jeg ikke gjorde det godt nok med vægten og maden. Deres fokuspunkt var, om jeg spiste noget. Jeg spurgte efter en anden form for hjælp, men de ville ikke give mig psykologhjælp, før min vægt var steget. Og det gjorde den aldrig i løbet af det halve år, jeg var der. Det kørte ligesom i ring, og i foråret 2015 besluttede jeg og mine forældre, at jeg ikke skulle være der længere.

Min mor havde hørt om Mette Bang via Facebook. Hun kontaktede Mette, og min mor kunne høre, at det som Mette kunne tilbyde, var det, som jeg havde råbt og skreget på at få. Jeg var skeptisk ved opstartmødet, men gav Mettes forløb en chance, fordi hun var menneskelig, talte til mig som person og ikke snakkede mad og vægt. I starten var jeg i terapi en gang om ugen og arbejdede meget med min psyke og med årsagen til, at jeg var endt i spiseforstyrrelsen.

Jeg har hos Mette fundet ud af, at spiseforstyrrelsen var et overlevelseskort i svære situationer. Jeg fik flere personlige brikker på plads, fik lært at sige fra og kender nu mine egne værdier og den person, som jeg er. Til sidst havde vi ikke flere ting, som skulle snakkes om, og jeg stoppede hos Mette i sommeren 2016.

Efter forløbet kunne jeg få tanker om at tage spiseforstyrrelsen op igen, når noget blev for belastende for mig. Det får jeg ikke længere, jeg kan tackle eventuelle situationer og kommer aldrig til at opleve tilbagefald mere! Når jeg ser tilbage på det i dag, kan jeg ikke forstå, at jeg har tænkt på den måde.

*Pige, 17 år, droppet ud af gymnasiet i 2016. Har et sabbatår med fuldtidsarbejde og starter på HF i 2017*

## **Jeg blev ikke forstået....**

Allerede som 10-årig fik jeg det så dårligt, at både depression, spiseforstyrrelse og angst fyldte hele mit liv.

Jeg blev tilknyttet det offentlige sundhedsvæsen, skiftevis som ambulans patient og som døgnpatient. Tiden gik, og lige meget hjalp det. Al fokus lå på mål og vægt - jeg følte mig hverken set, hørt eller forstået som menneske bagved al sygdommen. Gang på gang fik jeg tilbagefald når jeg blev overladt til mig selv.

Jeg hørte Mette Bang til et foredrag, og det var første gang, at jeg i min behandling mødte et menneske, der kunne hjælpe mig med at finde ind til kernen i al det kaos, som sygdommen havde skabt for mig. *Anonym pige, 20 år, måtte pga. indlæggelser opgive gymnasiet i 2.G. Nu går hun i HF på sidste år.*

## **Tvivl om egne værdier**

Jeg er homoseksuel, og det var accepteret i familien og har aldrig spillet en større rolle i barndommen. Men jeg har kæmpet med meget mobning, og jeg har altid klaret alt, både drillerier, karakterer, venskaber osv.

Da jeg var i 13 års-alderen, begyndte jeg at spejle mig i andre drenge og tænkte at jeg skulle ligne dem lidt mere og være tynd og fik en spiseforstyrrelse. Jeg kom da i behandling hos det offentliges psykolog i ca. 2½ år, derefter gik det ok. Men jeg blev stresset pga. skolen, da jeg går meget op i skoleting og har høje karakter, og ved starten af 3. G indså jeg, at alle mine målrettede anstrengelser med at få gode karakterer og komme ind på drømmestudiet kunne bryde, hvis jeg havde en uheldig dag til eksamen. Jeg blev helt i tvivl, om jeg kunne klare det, og den store skræk blev at få 02, som så kunne lukke døren til det, som jeg synes vil give mig et godt liv.

Den utilstrækkelighedsfølelse har nok altid været der, men det blev stærkere i 3. G, og jeg blev depressiv over at være i tvivl om, hvem jeg selv var. At jeg fremstår stærk, selvsikker og klarer alt - er det mig eller andres opfattelse?

Jeg har været hos Mette 5 gange nu og arbejder allerede med et andet perspektiv, der hjælper mig til at forstå, hvorfor jeg har det, som jeg har det. Her er der et trygt rum, hvor jeg kan komme i kontakt med mig selv og finde svar. Jeg kommer hver anden uge, og vi starter altid med at tale om, hvad der er sket af betydning siden sidst. Her bliver man behandlet som et individ med respekt for, at alle ikke er ens, men at man er et individuelt tilfælde og tilrettelægger derfor også behandlingen efter præcis det, du har brug for. Det gør, at man hurtigt mærker en effekt og en forbedring, føler sig respekteret og anerkendt, og at man får lyst til at fortsætte med at kæmpe.

*Dreng, 18 år og går i 3. G, STX. Ramt af depression, spiseforstyrrelse og skærer i sig selv.*