



Remote
Health



health4youth.eu

Kursusmaterialer

Har jeg en
spiseforstyrrelse?





Indhold

- ⇒ Hvad er spiseforstyrrelser?
- ⇒ Anoreksi
- ⇒ Bulimi
- ⇒ Binge eating disorder
- ⇒ Blandede former
- ⇒ Årsager til spiseforstyrrelser
- ⇒ Har jeg en spiseforstyrrelse ?



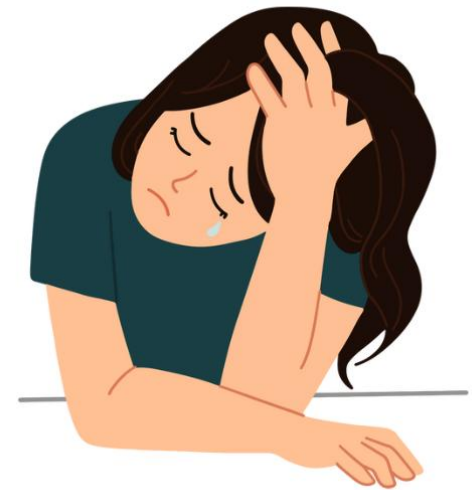
Hvad er spiseforstyrrelser?





Spiseforstyrrelser er alvorlige sygdomme.

Mennesker med spiseforstyrrelser har alvorlige vanskeligheder med at håndtere mad på og forholdet til egen krop er forstyrret.





En person, der indimellem spiser for meget eller har tabt sig meget, lider ikke automatisk af en spiseforstyrrelse. Denne adfærd kan dog være starten på en spiseforstyrrelse, hvis andre ting spiller ind.



Overgangen til patologisk adfærd er normalt gradvis. Det betyder, at man ikke pludselig får en spiseforstyrrelse, fra den ene dag til den anden.



Der er forskellige typer spiseforstyrrelser:

- ☞ Anoreksi
- ☞ Bulimi
- ☞ Binge eating disorder
- ☞ Blandede former

Disse er forklaret på de næste sider.



Anoreksi (anorexia nervosa)





Hvordan genkender jeg anoreksi?

- ☞ Betydeligt vægttab eller konstant undervægt
- ☞ Konstant frygt for at tage på i vægt
- ☞ Streng kontrol med fødeindtagelse
- ☞ Overdreven motion
- ☞ Føler dig utilpas i din egen krop
- ☞ Tager medicin eller kaster op for yderligere at tabe sig
- ☞ I begyndelsen følelser af lethed og eufori, senere ligegyldighed, depression, angst og tvangshandlinger





Hvad er årsagerne til anoreksi?

En ting er ikke nok - flere af disse triggere samler sig for at skabe anoreksi:



- ⊞ Arvelig disposition, forstyrret spiseadfærd i barndommen, tidligere streng diætadfærd
- ⊞ Lavt selvværd, følelsesmæssig usikkerhed, stærk bekymring for udseende, form og vægt
- ⊞ Slankt skønhedsideal
- ⊞ Stressende oplevelser
- ⊞ Fysiske sygdomme
- ⊞ Fysiske ændringer i puberteten
- ⊞ Konkurrencesport (sport med fokus på kropsvægt og slankhed)



Hvordan behandler man anoreksi?

De første mål med behandlingen er:

Lindring af akutte symptomer, sund vægtøgning og udvikling af korrekte spisevaner.

I anden del af terapien udvikles strategier, så man ikke vender tilbage til gammel adfærd efter endt terapi.





I livstruende situationer kan tvungen behandling være nødvendig . Det betyder, at nogen kommer til en klinik mod deres vilje.

Afhængigt af hvor alvorlig sygdommen er, er der forskellige behandlinger:

- ⇒ Ambulant, dvs. regelmæssigt i en klinik eller praksis i en til to timer
- ⇒ Dagklinik, hvilket betyder, at du er i en klinik om dagen og går hjem om aftenen
- ⇒ Indlagt, hvilket betyder, at du opholder dig på en klinik i flere uger eller måneder, hvor du også overnatter



Det er vigtigt, at den ramte ikke overlades til sig selv efter endt hospitalsophold, men fortsat modtager hjælp fra fagfolk. Dette kaldes "efterværn".



Bulimi (bulimia nervosa)





Hvordan genkender jeg bulimi?



- ⊕ Overspisning, spiser mere end normalt
- ⊕ Tab af kontrol under spisning
- ⊕ Modvirke dette gennem overdreven motion, sult, faste, tage medicin (f.eks. appetitdæmpende midler, afføringsmidler, dehydrerende stoffer) og/eller opkastning
- ⊕ Kropsvægt og figur har stor indflydelse på selvverdet
- ⊕ Kropsvægten er normal eller lidt for lav (normal til undervægtig)



Hvad er årsagerne til bulimi?

Mange af årsagerne til bulimi er de samme som anoreksi, så tjek tilbage til side 9.





Hvordan behandler man bulimi?

De første behandlingsmål er:

Lær at spise normalt og find årsagerne til sygdommen. Derudover strategier, så man ikke vender tilbage til gammel adfærd efter endt terapi.

Alt efter hvor alvorlig sygdommen er, er der forskellige muligheder for behandling.

Disse svarer til de generelle muligheder for anoreksi. Se venligst side 11.





Binge eating disorder





Hvordan genkender jeg binge eating disorder?

- ☞ Overspisning, spiser mere end normalt
- ☞ Tab af kontrol under spisning
- ☞ Sluger maden hurtigt
- ☞ Spiser alene og skjuler ædeflippene
- ☞ Skam, afsky, depression og skyldfølelse efter overspisning
- ☞ Modvirker ikke eller kun sjældent overspisningen med overdreven motion, sult eller opkastning
- ☞ For det meste overvægtige eller fede (meget overvægtig)

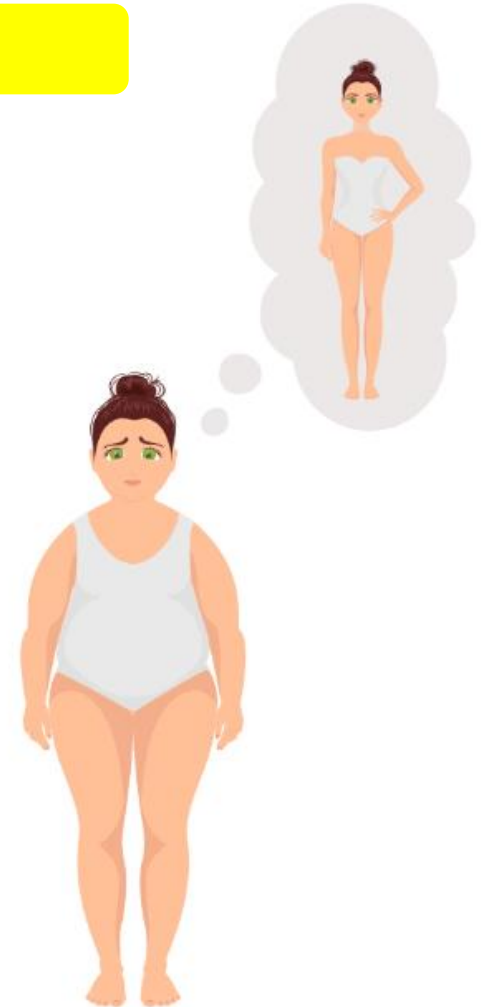




Hvad er årsagerne til binge eating disorder?

En ting er ikke nok - flere af disse triggere samles for at skabe en overspisningsforstyrrelse :

- ☞ Hyppig slankekure, højt BMI (body mass index)
- ☞ Rollemodeller i familien med lignende madvaner
- ☞ Ringe støtte fra andre
- ☞ Følelsesmæssige problemer
- ☞ Lavt selvværd, utilfredshed med sin krop, vigtigheden af ydre udseende



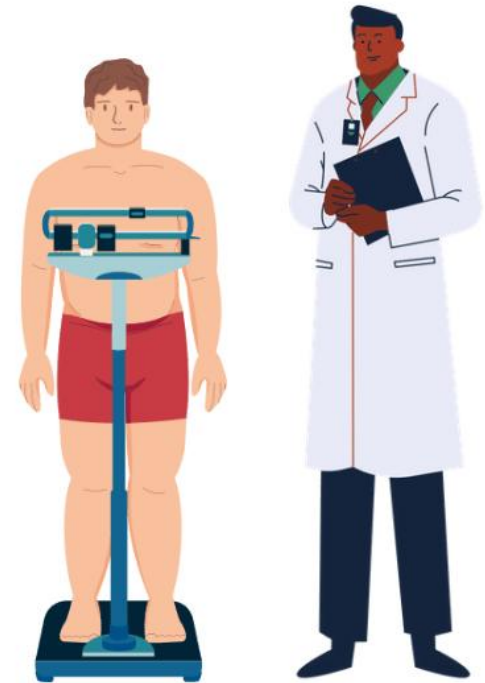


Hvordan behandles binge eating disorder?

Behandling går ud på at genkende triggerne og forhindre dem i at opstå. Det er også vigtigt at lære sunde og regelmæssige spisevaner. Det hjælper ofte at tabe sig på en sund måde.

Alt efter hvor alvorlig sygdommen er, er der forskellige muligheder for behandling.

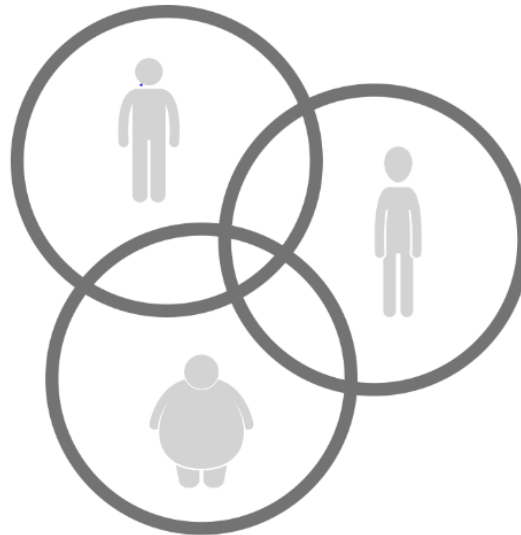
Disse svarer til de generelle muligheder for anoreksi. Se venligst side 11.



Binge eating disorder



Blandede former





Blandingsformerne kaldes også "atypiske spiseforstyrrelser" eller "uspecificerede spiseforstyrrelser".

Denne form for spiseforstyrrelse er den mest almindelige. Blandingsformer skal også tages alvorligt, og der er brug for professionel behandling.



Når typiske symptomer på spiseforstyrrelser opstår, men kriterierne for en specifik spiseforstyrrelse ikke er opfyldt, omtales det som en blandingsform.



Hvordan kan spiseforstyrrelser opstå?





Hvad du lærer i familien

Børn kopierer normalt deres spisevaner fra deres forældre. Men ikke alle forældre spiser sundt.



Derudover er der dårlige vaner i mange familier. F.eks bruger nogle forældre mad til at trøste, belønne eller berolige børn.



Hvad du lærer i familien

Når disse børn senere bliver teenagere eller voksne, kan de stadig bruge mad til at trøste eller belønne sig selv. Eller fordi de keder sig eller er stressede eller ikke kan koncentrere sig.

Det betyder, at de ikke spiser, fordi de er sultne, men snarere for at kompensere for negative følelser.

Så spiser de ofte for meget eller for usunde ting. Dette kan føre til spiseforstyrrelser som overspisningsforstyrrelse eller bulimi.



Årsager til spiseforstyrrelser



Hvad du lærer i familien

I nogle familier er der ingen faste spisetider, familien spiser ikke sammen eller laver kun sjældent mad selv.



Det betyder, at børnene ikke kan lære fornuftige spisevaner og ikke kan tilberede sunde måltider til sig selv.

Det kan føre til spiseforstyrrelser såsom overspisning eller bulimi.



Hvad du lærer i familien

Og i andre familier lægges der for stor vægt på fitness eller et godt udseende.

Som et resultat kan børn få det dårligt, hvis de ikke lever op til dette ideal og konstant er utilfredse med deres krop.

Dette kan føre til spiseforstyrrelser som anoreksi eller bulimi.





Urealistiske forventninger og rollemodeller

Vi bruger ofte andre mennesker som rollemodeller, men de er ikke så gode rollemodeller.





Urealistiske forventninger og rollemodeller

Mange berømt heder, såsom skuespillere, musikere og især modeller, har ikke "realistiske" kroppe. Det betyder, at de er væsentligt slankere eller mere muskuløse end en gennemsnitsperson.



Disse mennesker har ofte brug for at se "specielle ud", fordi deres succes og karriere afhænger af det.



Urealistiske forventninger og rollemodeller

Nogle gange har disse berømtheder selv en spiseforstyrrelse.

Men det er meget vigtigere at være sund - for uanset hvor stor din karriere er, kan du ikke nyde dit liv, hvis du ikke er sund og ikke har det godt.

Så lad være med at sammenligne dig selv med mennesker, hvis succes i livet afhænger af deres udseende.





Trauma

En anden årsag til spiseforstyrrelser kan være tidligere traumer.



"Traumer" er en meget alvorlig oplevelse, såsom vold eller seksuelt misbrug.



Biologiske årsager



Nogle mennesker har en "disposition" for visse spiseforstyrrelser.

Det betyder ikke, at de helt sikkert vil udvikle en spiseforstyrrelse.

Men på grund af deres gener, hormoner eller andre fysiske faktorer har de større risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse.



Har jeg en spiseforstyrrelse?





Din krop er under udvikling, og puberteten er en særlig udfordrende tid i dit liv.



At man nogle gange ikke føler sig helt tilpas i sin krop er helt normalt og en del af det.



Men hvis du ikke er sikker på, om dine spisevaner er i orden, så tal med dine forældre eller en anden voksen, du stoler på, for eksempel en lærer.

Vigtigt: Hold ikke dine bekymringer og problemer for dig selv!

Du bør altid opsøge en læge for at få en diagnose.
Psykotераpeutisk støtte kan også være meget nyttig.





Der er også rådgivningscentre eller telefoniske hjælpelinjer, der ofte tilbyder anonym rådgivning.

Anonym betyder, at du ikke behøver at give nogen personlige oplysninger, såsom dit rigtige navn.

Du kan finde ud af, om der findes et sådant rådgivningscenter i dit område ved hjælp af søgemaskiner på internettet.

I Danmark har vi for eksempel:

https://spiseforstyrrelse.dk/raadgivning?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwrKu2BhDKARIsAD7GBotjlvJ5sESn6G-r-msIsYhsokAmOOXuEcWdPXANpFBtGbktbnlnV4aAK7OEALw_wCB





Kilder:

1. BZgA redaktion. (17.08.2022). Spiseforstyrrelse. <https://www.bzga-essstoerungen.de/>
2. Horvath, K., et. Al. (2021, 10. december). Fedme. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/adipositas/background>
3. Jakob-Pannier, A., Raiser, P. (2022, juni 02). Spiseforstyrrelser: behandle og forebygge. <https://www.barmer.de/gesundheit-veresten/krankenen-az/essstoerungen-1055180>



©Health4Youth.eu, finansieret af Erasmus+

Dette projekt blev finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Forfatteren alene er ansvarlig for indholdet af denne publikation; Kommissionen er ikke ansvarlig for yderligere brug af oplysningerne heri.



health4youth.eu

Forfatter til den originale version: Lana Schneider, sundhedsvidenskabsstuderende, Technical University Munich

Indholdstilpasning til H4Y, redaktion & design: Sonja Sammer, Joy of Learning Joy - Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Remote Health

Oversættelse af den danske version: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrationer udlant af Canva



Co-funded by
the European Union



www.health4youth.eu

www.remote-health.eu



JOY OF LEARNING