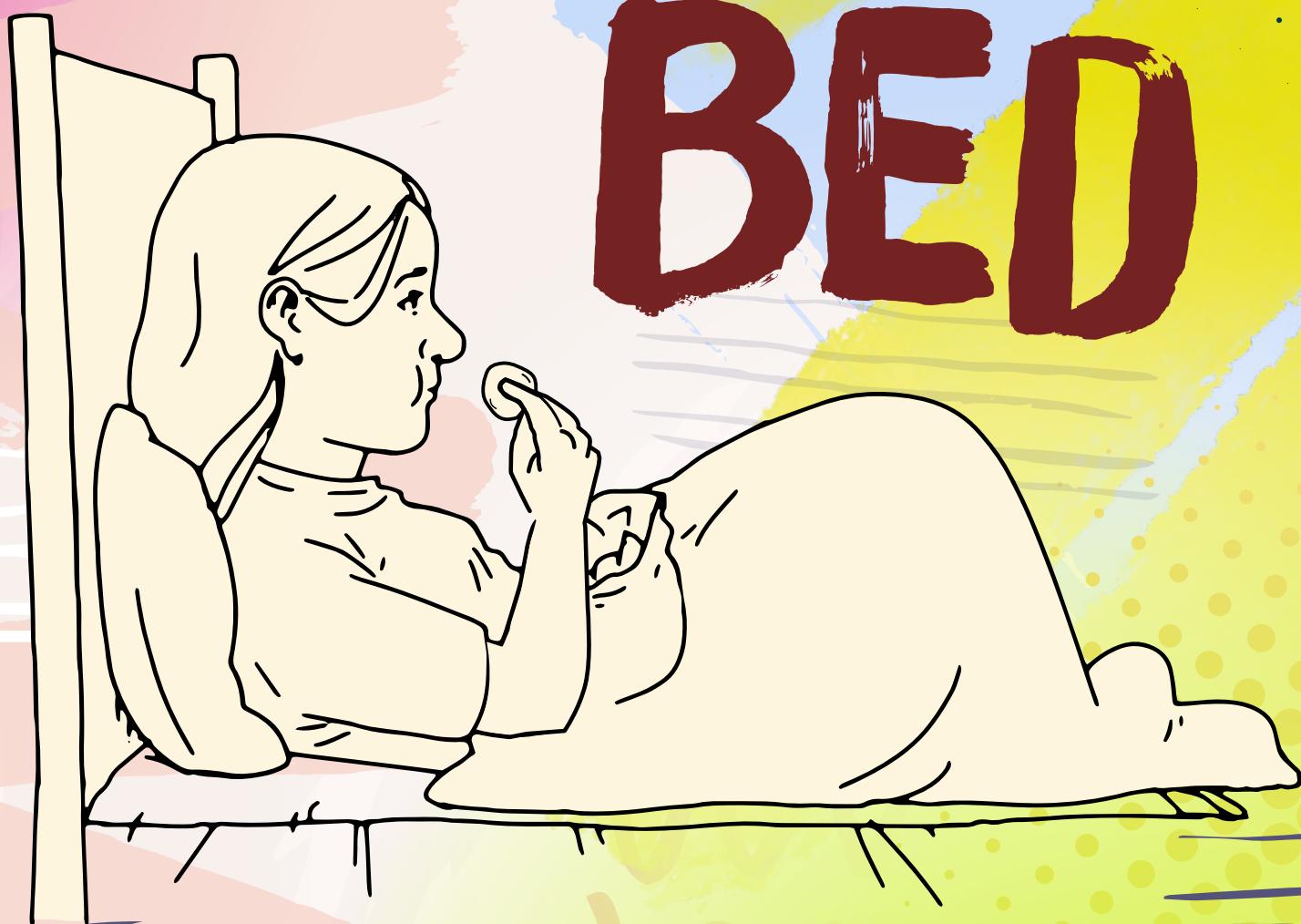


BINGE EATING DISORDER

BED



MAGASIN TIL BØRN OG UNGE
OM SPISEFORSTYRRELSEN BED

INDHOLD

- 3 Forord
- 4 Fakta om BED
- 6 **CITATER FRA UNGE:** Sådan kan det føles at have BED
- 8 **INTERVIEW:** Mad som en pauseklods for følelserne
- 11 3 spørgsmål til Freja
- 12 **DEN ONDE CIRKEL:** Hvad har en ond cirkel med BED at gøre?
- 14 **DEN ONDE CIRKEL:** En fiktiv fortælling baseret på interview med unge med BED
- 18 **CITATER FRA UNGE:** Tanker om mad og BED
- 20 6 spørgsmål til Amalie
- 22 Hvordan kan ensomhed og BED hænge sammen?
- 24 **EN FØLELSE AF ENSOMHED:** En fiktiv fortælling baseret på interview med unge med BED
- 28 Overvægt og BED
- 30 **CITATER FRA UNGE:** Tanker om kropsvægt og BED
- 32 Ekspertens råd til dig med BED
- 34 Der er hjælp at hente!



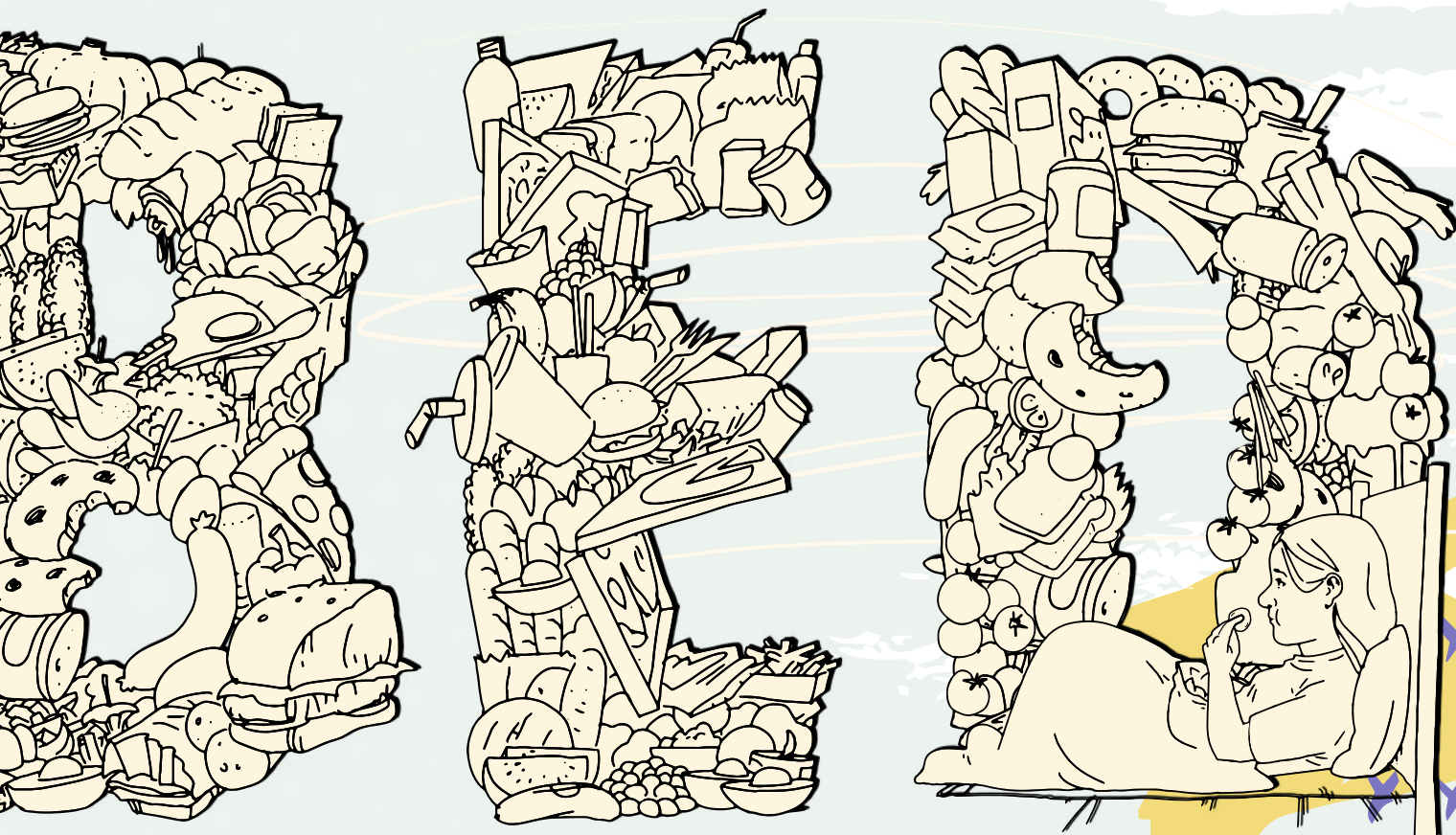
FORORD

Kender du spiseforstyrrelsen Binge Eating Disorder (BED)? Måske har du undret dig over, hvorfor mad fylder så meget for dig? Måske oplever du at miste kontrollen, når du spiser? Eller måske er du bare nysgerrig og vil gerne lære mere om spiseforstyrrelsen BED?

Magasinet indeholder blandt andet interview og fortællinger med børn og unge med BED. Det indeholder også fakta om BED, ekspertråd og QR-koder med forskellige film om spiseforstyrrelsen.

Det kan være svært at leve med BED, men som en af de unge fortæller i magasinet: *"Jeg ER ikke min spiseforstyrrelse. Jeg HAR en spiseforstyrrelse, men den definerer ikke mig. For først og fremmest er jeg mig."*

God læselyst.



FAKTA OM BED

BLIV KLOGERE I DISSE SMÅ INFO-BIDDER

Hvad er BED?

BED er en spiseforstyrrelse, der er kendetegnet ved gentagende episoder med overspisning.

De fleste kender nok til at spise for meget en gang imellem, for eksempel til højtidet, fødselsdage, eller hvis nogen serverer mad, man virkelig godt kan lide. Den slags overspisning er helt almindelig.

Hos børn og unge med BED er overspisning noget andet. Det er typisk forbundet med, at man mister kontrollen over, hvad, hvor meget, eller hvor hurtigt man spiser. Det betyder, at man for eksempel spiser store mængder mad på kort tid eller ikke kan stoppe med at spise, når man først er i gang – også selv om man er mæt eller har fået ondt i maven.

En spiseforstyrrelse med flere navne

BED er forkortelsen af den engelske betegnelse Binge Eating Disorder. På dansk kaldes BED for tvangsoverspisning.

Hvem får BED?

BED er en spiseforstyrrelse, som både børn, unge og voksne kan få.

BED kan opstå af mange forskellige årsager, og ofte er det en kombination af flere forskellige ting i ens liv.

Spiseforstyrrelsen rammer oftest piger, men drenge kan også lide af BED. Fordelingen er ca. 3/4 (75 %) piger og 1/4 (25 %) drenge.

Det er vigtigt at huske på, at en spiseforstyrrelse ikke er noget, man selv kan gøre for eller er skyld i. En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, som de fleste skal have hjælp til at komme ud af.

"Det er vigtigt at huske, at alle kroppe er forskellige og smukke på deres egen måde, og det er vigtigt at have et sundt forhold til mad og sin krop."

Teenage-pige med BED

Hvilke spiseforstyrrelser findes der?

Der findes forskellige spiseforstyrrelser, men de mest kendte er anoreksi, bulimi og BED.

Det anslås, at der i Danmark er mellem 40.000-50.000 mennesker i alderen 15 år og opefter, der lider af BED. Sammenlignet med andre spiseforstyrrelser er der ca. 5.000, der lider af anoreksi, og 30.000 der lider af bulimi.

Især BED og bulimi kan minde om hinanden, da der i begge spiseforstyrrelser er episoder med overspisning. Forskellen er, at personer med bulimi for eksempel kaster op eller dyrker overdreven motion efter en overspisning.

Det gør personer med BED ikke på samme måde. Derfor er BED ofte forbundet med vægtforøgelse og overvægt, men personer med BED kan også have normalvægt.

En ond cirkel af negative følelser

Spiseforstyrrelsen kan opstå og forstærkes, hvis man for eksempel føler sig ked af det, ensom eller presset.

Børn og unge med BED føler ofte skyld og skam efter en overspisning og kan derfor komme til at tænke negativt om dem selv.

De negative tanker og følelser kan være med til at gøre spiseforstyrrelsen værre. De kan nemlig føre til flere overspisninger, hvis man forsøger at håndtere sine følelser med mad. Det kan derfor blive til en ond cirkel, hvor man bliver holdt fast i sin BED.

At spise i skjul eller alene

Børn og unge med BED fortæller, at de ofte overspiser alene eller i skjul. De gemmer for eksempel maden på deres værelse og skjuler madrester og madens indpakning, så spisningen ikke bliver opdaget.

Børn og unge har ikke altid den samme adgang til penge og indkøb, som voksne har. De spiser derfor ofte det, som er i huset, eller det som de kan få fat i uden at blive opdaget.

CITATER FRA UNGE: SÅDAN KAN DET FØLES AT HAVE BED



"Det er en psykisk lidelse. Det er ikke bare, fordi jeg sidder og tænker, det er hyggeligt. Det er fordi, jeg har et problem, og der er jo ikke nogen, der ved det."

Teenage-pige med BED

"Hvis jeg ikke fik lov til at spise, så blev jeg bare virkelig ked af det og vred og begyndte at skjule det og gemme ting inde på mit værelse – også ting, hvor man tænker, hvorfor vil man spise det?"

Teenage-pige med BED

- KENDER DU TIL FØLELSEN?

**"Bagefter skammede jeg mig.
Det var min underbevidsthed,
der tvang mig til det."**

Teenage-pige med BED

**"Nogle gange, hvis jeg er rigtig sulten og laver mad til
mig selv med en aftale om, at nu spiser jeg det her og
ikke mere, så nærmest ved første skefuld kan jeg mærke,
det bliver til en overspisning. Jeg kan bare mærke det
i min krop. At jeg simpelthen ikke har kontrol nok til
at styre det. Jeg er blevet alt for sulten. Det er som en
kæmpe kraft, der bare tager over. Det er mega svært."**

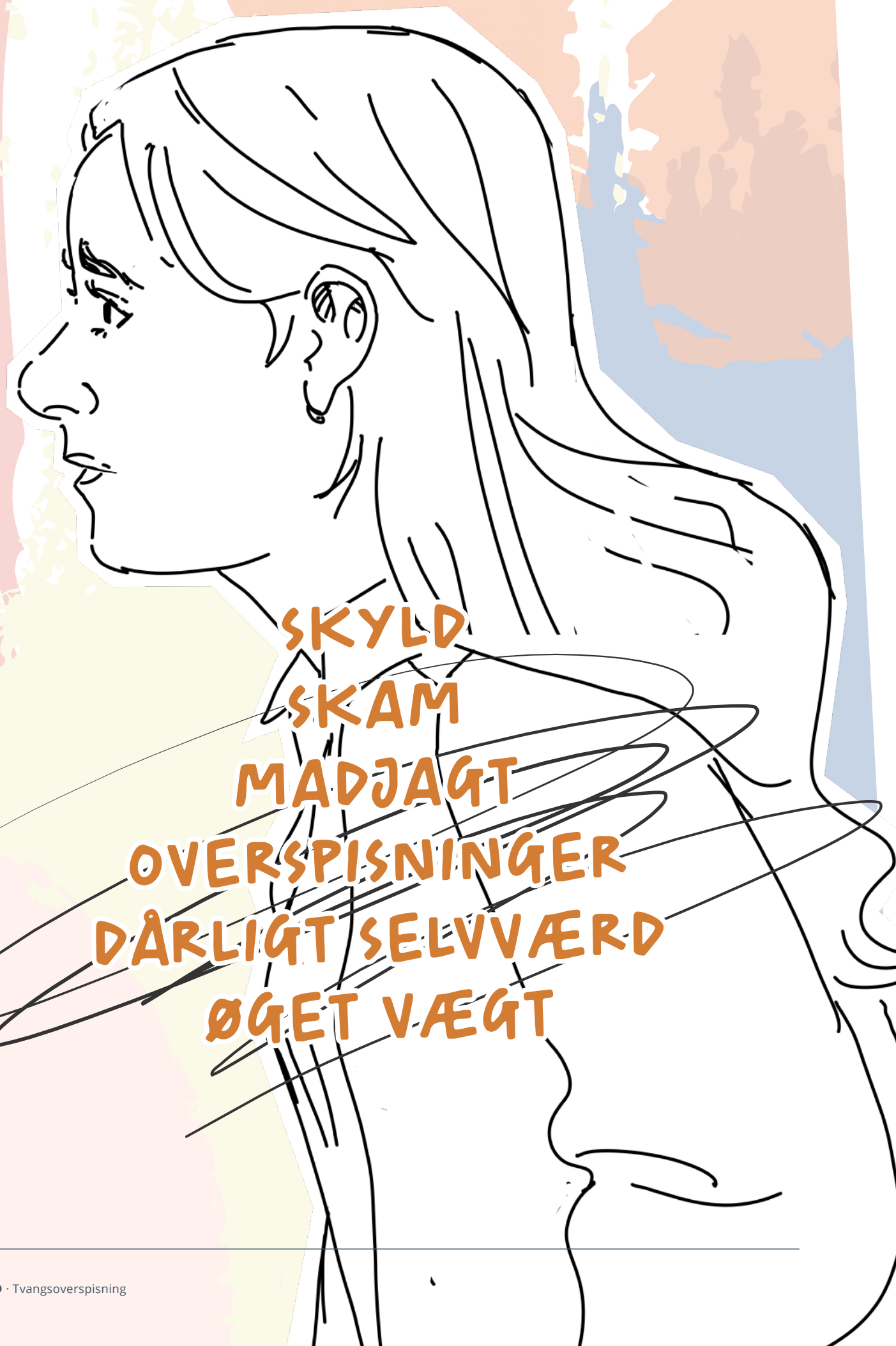
Teenage-pige med BED

**"Jeg havde hele tiden en fornemmelse
af, at jeg ikke kunne styre det. Det tog
bare over, og jeg spiste, til jeg faldt i
søvn. Når jeg så vågnede igen, blev
jeg mega ked af det – og fortrød det."**

Teenage-pige med BED

**"Man kan spise med hovedet, med
hjertet og med hænderne. Jeg spiste med
hænderne og stoppede ikke, før jeg havde
færdiggjort to poser chips og en liter is.
Det var min måde at trøste mig selv på."**

Teenage-pige med BED



SKYLD
SKAM
MADJAGT
OVERSPISNINGER
DÅRLIGT SELVVÆRD
ØGET VÆGT

MAD SOM EN PAUSEKLODS FOR FØLELSERNE

I dette interview fortæller 20-årige Freja, hvordan det har været gennem mere end 10 år at leve med BED som både ven og fjende. BED'en skabte en ond cirkel, hvor mad fyldte meget i hendes liv.

"Jeg følte mig altid overvåget. Følte, at jeg gjorde noget forkert. At jeg var forkert."

Freja forsøger at beskrive, hvordan spiseforstyrrelsen BED startede hos hende. Det var selvfølgelig ikke bare én ting. Det er det sjældent, når noget så alvorligt som en spiseforstyrrelse opstår.

Ikke så kendt i Danmark

Diagnosen BED er forholdsvis ny i Danmark, og mange kender ikke til spiseforstyrrelsen og dens kendetegn med overspisninger, oplevelsen af ikke at kunne stoppe med at spise og følelsen af skyld og skam efterfølgende. Freja har i årevis levet med BED uden at vide, hvad det var. Og hun er langt fra alene.

Vi har fået lov til at bringe hendes historie i håbet om at kunne oplyse og hjælpe andre børn og unge i lignende situation.

Ikke normal

Allerede da Freja var lille, havde hun oplevelsen af ikke at være som de andre. Da hun startede i skole, kendte hun ikke nogen i klassen. Det var svært nok i sig selv. Samtidig var hun også større end de andre børn.

"Jeg kan huske, jeg altid har fået at vide, at jeg havde sådan en strit-numse, da jeg var lille. Jeg dyrkede meget motion og var sådan en lille muskuløs bøf. Og når jeg ser billeder fra dengang, var jeg overhovedet ikke tyk. Jeg var bare en stærk pige," fortæller Freja.

Freja husker, at vejningerne hos sundhedsplejersken på skolen var med til at starte hendes negative forhold til sin krop og til mad.

"Her blev jeg for første gang i mit liv af en voksen gjort opmærksom på, at jeg ikke var normal. Jeg lå uden for normalkurven. Jeg var overvægtig."

Spis mindre og rør dig mere

Freja fortæller videre, at hendes forældre blev kontaktet af sundhedsplejersken om hendes vægt. De købte derfor en trampolin og opfordrede hende til daglige hoppeture – ved siden af både svømning, dans og gymnastik. Og efter endnu en vejning hos sundhedsplejersken senere samme år blev fokus nu også rettet på, hvad hun spiste.

Fortsættes på næste side →

"Jeg kan huske, at jeg havde en oplevelse af, at der blev holdt lidt øje med, hvad jeg spiste, både til mine hovedmåltider, men også sådan mellem måltiderne, når jeg kom fra skole og sport."

Freja husker særligt stemningen rundt om middagsbordet, og når hun gik i køleskabet. Først var det stilheden og øjnene på hende. Så kommentarerne:

"Tag hellere lidt mindre."

"Er du sikker på, at du stadig er sulten?"

"Skal du ikke spise langsommere?"

Spiser i skjul

Opmærksomheden på Frejas krop og spisning medførte, at hun begyndte at spise mere alene og i skjul. I starten kunne det bare være rugbrød med pålæg.

"Jeg var nervøs for, at de skulle sige, at jeg spiste for meget til aftensmaden. Så mit rationale blev: Hvis jeg spiser nok nu, så er jeg mæt og behøver ikke spise så meget, når vi ses."

Senere blev det til mere end rugbrød, når forældrene og omverdenen ikke kiggede med. Og Freja beskriver, hvordan hun fandt mad i skabe og skuffer og havde desperate overspisninger – hver dag.

"Jeg spiste rester fra køleskabet og godter fra skufferne – alt det, jeg kunne finde på kort tid. Jeg kunne slet ikke stoppe igen og blev ved, til der ikke var mere. Og da jeg begyndte at tjene penge, var det slik, chips og dip, jeg brugte mine penge til."

Spiseforstyrrelsen tager over

I takt med forældrenes fokus på sundhed og forsøg på at lære Freja at spise mindre og bevæge sig mere, tager Freja mere og mere på i vægt.

"Jeg var splittet i to. Maden mod min egen fornuft, da jeg godt kunne se, at jeg spiste for meget, og at det ikke var

godt. Men spiseforstyrrelsen fik lov til at bestemme. Igen og igen. Mad blev en trøst. En pauseklods for følelserne. Jeg kan ikke forklare hvorfor – det blev det bare."

Og jo flere slanketips og slankeure hun blev gjort opmærksom på, jo mere tog spiseforstyrrelsen over.

"Første gang, jeg skal på slankekur, der stikker det fuldstændig af. Jeg er omkring 14 år. Og jeg tjener penge. Her begynder jeg at kunne planlægge en overspisning, som jeg køber ind til, når jeg ved, jeg er alene hjemme. Maden er både min bedste ven og værste fjende. Vi hygger os. Det er rart. Jeg skulle ikke passe ind eller være noget, jeg ikke er. Bagefter var det skrækkeligt. Man bliver fyldt med skam og skyld og har det frygteligt. Det gør jo også fysisk ondt i maven at spise så meget. Det er rædselsfuldt."

Freja beskriver, at hun brugte maden til at trøste sig, men at det samtidig var med til at gøre spiseforstyrrelsen stærkere.

"Maden var mit frirum – den gav mig trøst, men fangede mig også i en ond cirkel. Trøsten er et kortvarigt fix og er der udelukkende, mens du spiser. Din gode ven – BED'en – siger, du har fortjent maden og har brug for den. Bagefter er du efterladt med dårlig samvittighed. Du ved godt, at du skal tabe dig. Og du bliver sur på dig selv. Dagen efter er man ked af det. Man har fortsat skyldfølelse. Men så sker der et eller andet på ny, der gør en ked af det, og så starter det hele igen."

I grove træk er det sådan, Freja beskriver årene fra konfirmationsalderen og frem, til hun fylder 16 år. Der er selvfølgelig også gode stunder, hvor det lykkes Freja at holde fast i andre ting end spiseforstyrrelsen.

Mulighed for behandling

Vendepunktet for Freja kom, da hun på Sundhedsstyrelsens hjemmeside læste, at man nu kunne få behandling mod BED i Danmark. Freja havde allerede selv læst om spiseforstyrrelsen på nettet, og hun havde en mistanke

3

SPØRGSMÅL TIL
FREJA

om, at hun havde BED. Men frykten for, at ingen ville tage hende alvorligt, holdt hende fra at tale om det længe.

En dag får Freja alligevel nok af situationen, som hun beskriver som fuldstændig umulig at være i. Hun har det både fysisk og psykisk dårligt og oplever, at omverdenen både fordømmer hendes spiseadfærd og kropsstørrelse. Hun tager mod til sig og fortæller sine forældre om BED.

"Det var mega grænseoverskridende. Men jeg var nået til et punkt, hvor jeg var træt af hele mit liv. Min spiseforstyrrelse fyldte det hele. Men min far og mor var bare så søde og tog imod og lyttede til alt, hvad jeg sagde."

Efterfølgende tog Freja til sin læge for at få hjælp. Lægen fandt et behandlingsforløb, som Freja kunne begynde på. Det blev starten på et nyt liv for nu 20-årige Freja.

Behandlingen har hjulpet

I dag er hun på den anden side af et 20-ugers forløb med hjælp fra blandt andet en psykolog, en diætist og ikke mindst en gruppe af andre unge, der også har BED. De har hjulpet Freja til igen at kende sig selv fra spiseforstyrrelsen. Hun har genlært sig et almindeligt forhold til mad og har ikke længere store overspisninger.

"I dag har jeg det rigtig godt. BED'en sidder selvfølgelig dybt i mig, og måske bliver jeg aldrig helt fri for den. Jeg har ikke haft en overspisning siden august sidste år, og jeg har fået virkelig gode redskaber til at klare mig i hverdagen. Jeg kæmper stadig med folk og familie, der spørger, om ikke jeg skal tage mig. Men under BED-behandlingen lærte vi, at slankekur og BED ikke er et match. Jeg skal ikke tage mig, men lære at holde en stabil vægt. Og det har gjort en kæmpe forskel for mig. At vide, at jeg er god nok, som jeg er," siger Freja.

Hvordan har du det i sociale sammenhænge?

"Jeg har altid været ret social, og jeg elsker mennesker. Men det har været svært for mig – især med tillid. Det har altid været påtalt, at jeg er tyk. Og jeg var bange for, at de ville tænke grimt om min krop. For mig har det føltes, som om jeg har været reduceret til et tal og en krop, hvor folk har været mere interesseret i, hvad jeg vejede, og at jeg skulle tage mig."

Hvad var den største øjenåbner under din behandling?

"Det, der nærmest hev mig ud af min spiseforstyrrelse, var, at jeg ikke skulle tage mig, men fokusere på mental sundhed. Det var at få at vide, at du er god nok, og at du ikke skal passe ind i en bestemt kropsstørrelse. Din krop er god og klog. Du skal lytte til den. Jeg har genlært mig et naturligt forhold til at spise – det er en enorm lettelse."

Hvad er dit bedste råd til andre børn og unge med BED?

"Åbn op for forældre og pårørende. Det med at få et sprog for, når det er svært. Det hjælper virkelig, at det ikke er en hemmelighed. Men det er vigtigt, at dem, der lytter, også vil lytte. Det har været alfa og omega i at holde fast. At jeg ikke var alene. Tal om det med dine venner og veninder – med alle, der gider høre på det."

OND
CIRKEL
MED

**HVAD HAR
EN OND
CIRKEL
MED BED
AT GØRE?**



Når man er fanget i en ond cirkel, betyder det, at ens adfærd, begivenheder, omstændigheder og følelser kan være med til at fastholde en i noget, der gør, at man får det værre, eller gentager en adfærd man ikke kan lide. Man forsøger for eksempel at stoppe sine overspisninger ved helt at lade være med at spise noget, men til sidst bliver man så sulten, at man ender i endnu en overspisning.

Se fortællingen om, hvordan det kan føles at være fanget i en ond cirkel.

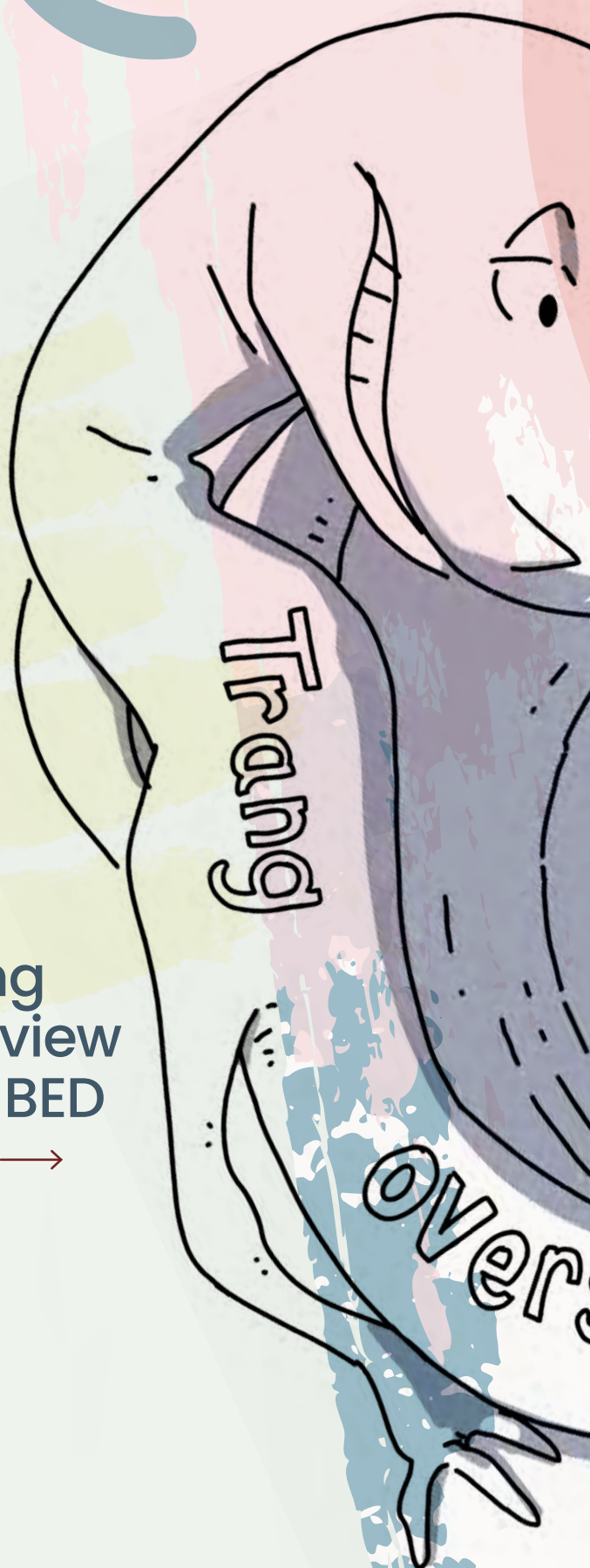


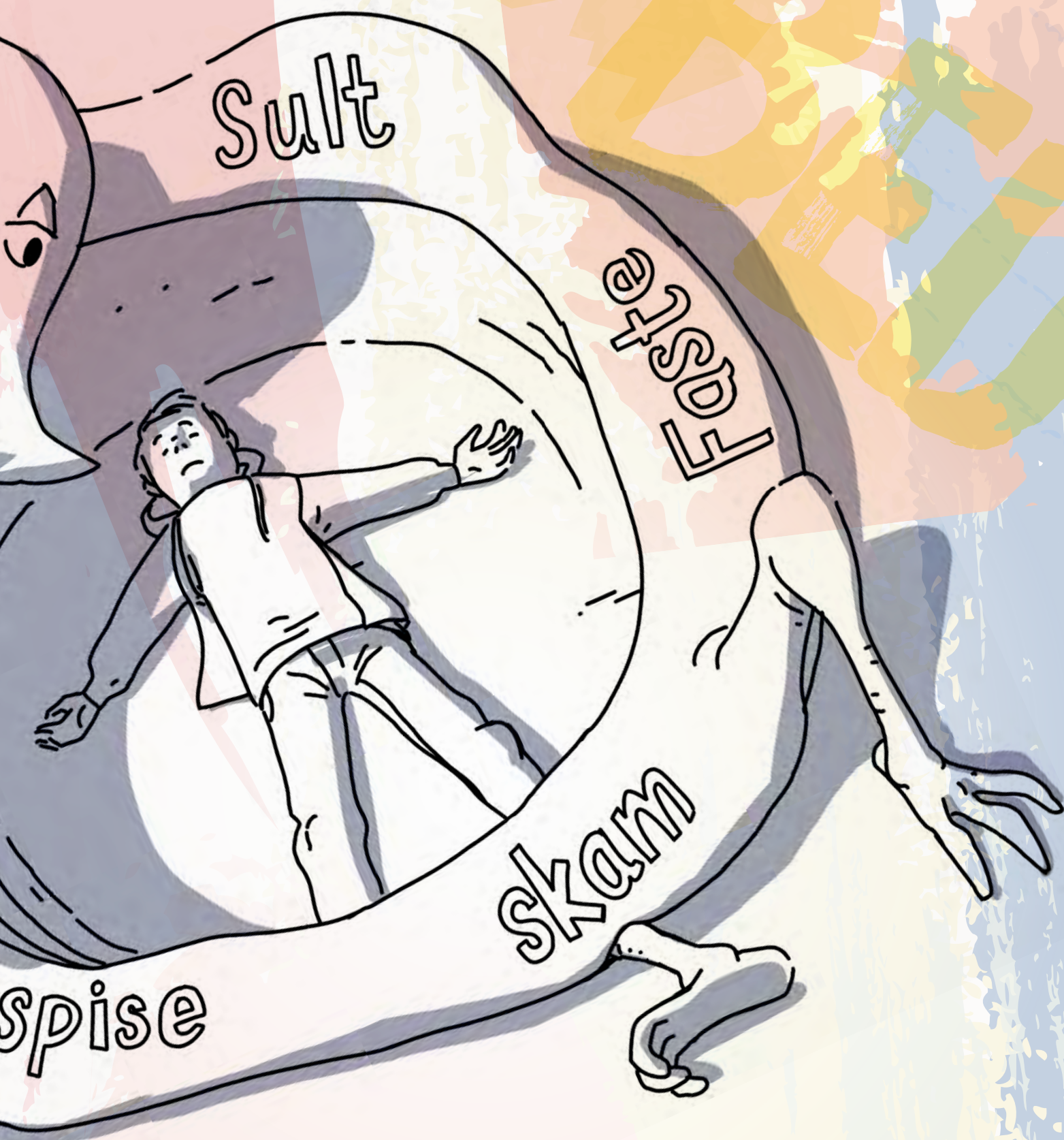
Den onde cirkel betyder, at børn og unge med BED kan opleve en dobbelthed omkring mad, hvor deres spiseforstyrrelse både opfattes som en ven og en fjende. Overspisning opleves ofte som ubehagelig, men er samtidig med til at trøste og dæmpe negative følelser – ligesom en god ven gør. Det er blandt andet derfor, det kan være så svært at stoppe med at overspise uden den rette hjælp.

DE NØRDE CIRKEL

En fiktiv fortælling
baseret på interview
med unge med BED

Læs med på de følgende sider →





Jeg tænkte, at mit problem var sådan rimelig ligetil – at jeg spiser for meget, og så får jeg det skidt fysisk – og også psykisk. Men helt så simpelt var det alligevel ikke. Og altså, det er jo mega svært at forklare. Men en ubehandlet BED kan godt føles som om, man er fanget i en ond cirkel af overspisninger.

I dag får jeg hjælp til at se forskel på min spiseforstyrrelse og min sult. Det går bedre nu, men sådan har det ikke altid været. Gennem hele min folkeskoletid havde jeg et vildt forhold til mad med mange overspisninger.

Overspisningerne kunne komme på dage, hvor jeg følte mig deprimeret eller angst. Her kunne jeg altid regne med, at jeg nok ville ende med en overspisning.

Det kunne også være mere sådan en impuls, hvor jeg ikke rigtig tænkte over det, når jeg spiste. Jeg tænkte ikke, at det var en overspisning, før jeg bagefter sad og havde det dårligt. Impulserne kunne bare tage over. Og det hele skete meget hurtigt.

Jeg kunne også få en overspisning, hvis jeg ignorerede min sult og fastede, indtil jeg til sidst var så sulten, at jeg nærmest gik i panik. Eller jeg kunne finde på at planlægge en overspisning. Her havde jeg samlet mad eller handlet for mine sparepenge. Og jeg havde sikret mig, at jeg var alene hjemme, at mine forældre lavede noget andet, eller at de var faldet i søvn.

Maden dulmer de svære følelser

Det skøre er, at jeg selvfølgelig blev ekstremt mæt undervejs, men alligevel fortsatte med at spise. Spiste jeg for eksempel en pizza og var helt oppustet, så spiste jeg alligevel én mere. Kontrollen ryger fuldstændig, mens det står på. Egentlig handler det for mig ikke særlig meget om at få mad. Men med maden glemmer jeg mine andre udfordringer. Så overspisningen giver mig en lille rus og fungerer som en slags distraktion for det, der gør ondt inden i mig.

Det endte næsten altid med, at jeg gik hen og smed mig i sengen. Jeg blev meget træt og faldt ofte i søvn – som en bjørn, der går i hi.

Faldt jeg ikke i søvn, fik jeg det ekstremt dårligt. Fysisk gjorde det ondt i maven. Jeg var oppustet og presset. Psykisk var det et virvar af følelser, der svævede rundt. Jeg er frustreret på mig selv og deprimeret over, at nu er det sket igen.

Skyld, skam og fortrydelse rammer mig hårdt. Følelsen af, at det her aldrig slutter.

Spisning i hemmelighed

Jeg blev virkelig god til at gemme mine overspisninger – holde dem hemmelige. Men alle kunne se, at vægten steg. Min mor har også nogle gange sagt, at hun er overrasket over de længder, jeg er gået for at skjule dem. Emballage under sengen, i mine skuffer og skabe. I tasker, hvor jeg har kunnet smide det ud på vej i skole. Nogle gange har jeg oplevet, at folk kigger forvirret på mig og siger: 'Jamen, du spiser da helt normalt'.

Og ja – det gør jeg, når du kigger. Men når du kigger væk, så er det noget helt andet.





CITATER FRA UNGE: TANKER OM MAD OG BED

"Det var nemmere – og medførte færre spørgsmål – hvis jeg ventede, til mine forældre var ude af huset eller lavede et eller andet, så de ikke opdagede, at jeg gik i køkkenet for at spise."

Teenage-pige med BED

"De sidste år af folkeskolen spiste jeg aldrig, fra jeg stod op og til klokken fire om eftermiddagen. Når jeg så havde fri og kom hjem, så var jeg tit blevet så sulten, at jeg ikke kunne styre mig. I den periode købte jeg rigtig ofte en stor pose chips, som jeg bare spiste så hurtigt."

Teenage-pige med BED

"Ja, altså, det er jo både din værste fjende og din bedste ven."

Teenage-pige med BED

"Hvis der er sket noget i skolen, eller mine forældre har sagt et eller andet, der har gjort mig ked af det. Det behøver ikke være noget stort. En træls kommentar kan nogle gange være nok. Her bliver tanken om mad en god ven, der kan fjerne fokus fra det ubehagelige."

Teenage-pige med BED

"JEG FORSØGER AT TALE FORNUFT TIL MIG SELV. JEG BESLUTTER, AT JEG IKKE VIL MERE."

Teenage-dreng med BED

"NU HAR JEG FUCKING GJORT DET IGEN. TAG DIG DOG SAMMEN. DU ER ET DÅRLIGT MENNESKE. I MORGEN ER DET PÅ KUR."

Teenage-pige med BED

"Mad giver mig rigtig meget ro og glæde, for det er også noget, jeg hygger mig med, og jeg kan godt se frem til en overspisning. Jeg synes, det er så hyggeligt og lækkert, og jeg elsker mad, og det føles jo bare så godt. Bagefter bliver jeg ked af det."

Teenage-pige med BED

Vi har snakket med Amalie på 22 år,
som har været i behandling for BED.
Vi har stillet hende nogle spørgsmål
om spiseforstyrrelsen.

6 SPØRGSMÅL TIL AMALIE

Hvad er din situation i dag i forhold til BED?

"Jeg prøver. Jeg er jo ikke ude af det fuldt ud. Men mit forhold til min spiseforstyrrelse er en del bedre. Og jeg har flere redskaber til, hvordan jeg forstår den, tackler den og undviger den. Hos mig kan der være flere grunde til, at spiseforstyrrelsen siger noget – for eksempel kan en dårlig oplevelse vække den. Men den kan også i sig selv lokke mig og lægge en dæmper på hårde følelser, som er inden i mig."

Hvad er din bedste strategi mod overspisning?

"I dag tænker jeg to gange over det, når jeg åbner noget. Jeg spørger mig selv om årsagen – om jeg reelt er sulten, om jeg er lækkersulten, eller om det er min spiseforstyrrelse, der gerne vil tage det hele. Det er noget, vi lærer under behandlingen, hvor man øver sig i at spise tre hovedmåltider og mellemmåltider hver dag, så jeg er mæt og holder mig mæt. Så hvis jeg mærker sult, starter jeg med at undersøge, hvornår jeg spiste sidst, og om tiden er inde til et reelt måltid. Selvfølgelig er der nogle gange, jeg har lyst til en is – så spiser jeg en is. Men det er vigtigt at føle efter."

Hvad sker der i kroppen, når din spiseforstyrrelse får ordet?

"Det er som om, der er en eller anden, der sidder og prikker til dig inde i. Både i hjertet, i maven og hovedet. Alt, hvad jeg gør, er forkert, og jeg nedgør mig selv. Det er lidt, som hvis man har hul i en trøje og begynder at pille hullet større. Det er lidt den følelse."

Hvordan kommer du oven på igen efter en overspisning?

"Jeg føler mig dårligt tilpas og kæmper for ikke at føle skyld – det er ubehageligt. Jeg har tillært mig selv at sige: 'Okay. Det var en overspisning. Nu spiser du aftensmad, som du plejer – det må ikke smadre resten af dagen eller være starten på at ødelægge dit hårde arbejde mod spiseforstyrrelsen. Der er en ny dag i morgen.' De fleste gange kan det lade sig gøre. Men det er svært. Nogle gange lægger jeg mig ned og græder. Andre gange taler jeg med min mor eller en veninde."

Hvordan gjorde du tidligere?

"Jamen så var jeg jo mæt i virkelig lang tid, og så pinte jeg mig selv med ikke at måtte spise. Og når jeg så var så sulten, at jeg ikke vidste, hvad der var op og ned, så overspiste jeg igen. Nogle gange var mine overspisninger også planlagte, for eksempel når jeg kom fra skole, hvor jeg var alene og uden fare for at blive opdaget. Men de kunne også godt være impulsive."

Hvad er dit bedste råd til hverdagen?

"Jeg tror, man er nødt til at være positiv. Ellers bliver det for meget. Min spiseforstyrrelse skal ikke ødelægge alt det, jeg har arbejdet for."

Alle kan opleve ensomhed på forskellige tidspunkter i livet. Følelsen af at være alene, isoleret og uden nogen at tale eller dele tanker og følelser med. Det er normalt at føle sig alene eller ensom en gang imellem, men hvis det varer længere tid eller bliver for overvældende, er det godt, hvis man kan fortælle det til en ven, et familiemedlem eller en voksen, man føler sig tryk ved. Det kan nemlig være en svær følelse at gå med selv.

HVORDAN KAN ENSOMHED OG **BED** HÆNGE SAMMEN?



Ensomhed kan have mange årsager. Nogle gange kan det skyldes at man har svært ved at finde nye venner eller vænne sig til noget nyt, som for eksempel at flytte til et nyt sted eller skifte skole. Det kan også være fordi, man ikke føler, at man passer ind eller bliver accepteret af mennesker omkring sig – eller noget helt andet.

EN FØLELSE AF ENSOMHED

- KENDER DU DET?

En fiktiv fortælling
baseret på interview
med unge med BED

Læs med på de følgende sider —>



Jeg møder det overalt. Ord fra familie og fremmede. For-dømmelse i øjnene. Alle sammen siger de:

"Du er for tyk."

"Du er forkert."

"Du bør tabe dig."

"Burde du spise det der?"

Jeg var ikke stor, men større end de andre børn, da det alt sammen startede. Og så var jeg anderledes. Alene.

Spiser følelserne væk

Børn i børnehaven havde også kaldet mig tyk. Men det var på skolens vægt og med billeder af normalkurver, at jeg opdagede, at jeg ikke var normal.

Mine overspisninger indhentede mig. Selv om jeg træne-de flere gange om ugen, tog jeg på i vægt – meget på.

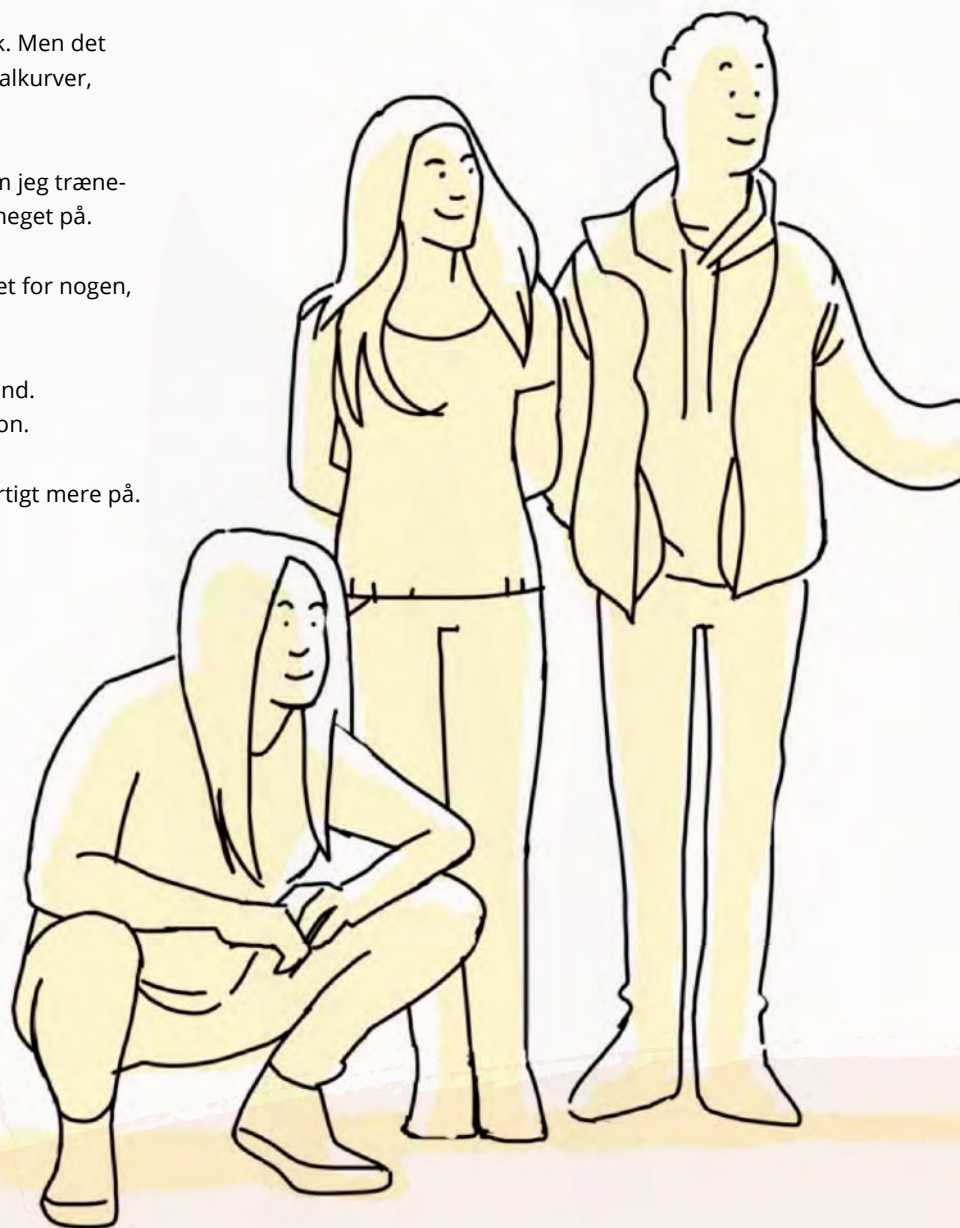
Min tryghed blev, at jeg ikke skulle være noget for nogen, når jeg spiste.

Jeg blev mere og mere utilpas. Passede ikke ind. Og følte mig presset ud i slankekuere og motion.

Selv om jeg indimellem tabte mig, tog jeg hurtigt mere på.

Det mindede mig om, at jeg var forkert og skulle passe ned i en krop, jeg ikke kunne få, eller vidste hvordan jeg skulle få.

Jeg blev mester i, måske ikke altid at skjule mine over-spisninger, men i at lade som om, jeg havde det okay. Jeg forestillede mig bare, hvordan jeg så havde det, hvis jeg havde haft en god dag, og så fortalte jeg den version til mine forældre i stedet for alt det dårlige.



En spurgte mig dengang, om jeg ikke kunne bruge de tunge følelser som motivation til at tabe mig. Men det var helt modsat for mig. De grove kommentarer og mobningen gjorde, at jeg bare ville hjem og spise følelserne væk.

Alene med maden

Maden blev min ven. Min allerbedste ven. Min eneste ven. Min måde at klare hverdag, mobning, ensomhed og følelser af at være forkert på. Vi smeltede sammen.

Men jeg fik det ikke bedre af at spise. Jeg fik det værre. Nogle dage også med angst. Andre dage var jeg deprimeret. Altid alene. Eller alene med maden – og de tanker, der fulgte med. Tanker og opdigtede løgne fortolket af ting, jeg oplevede, påvirkede mit selvværd negativt.

Noget i mig ville gerne ud. Ville gerne væk fra det hele. Men jeg vidste ikke hvordan. På min vej ledte jeg på internettet:

"Hvorfor spiser jeg så meget?"

"Overspisninger."

"Spiseforstyrrelse."

"Kan jeg overhovedet tillade mig at bede om hjælp?"

"Jeg propper mig med mad."

Det hjælper at snakke om det

I dag ved jeg, at jeg har en spiseforstyrrelse. Den hedder BED. Og jeg er blevet tvunget til at stoppe op.

Rejsen har lært mig, at jeg får det bedre af at snakke om det, selv om det er svært. Egentlig var det ikke mig, der startede det. Det fik jeg aldrig rigtig gjort. Men min fætter spurgte mig om det en dag. Han var meget sød. Sagde, at han altid ville være der for mig til at snakke, hvis jeg ville. Det var rart. Så følte jeg mig ikke længere så alene.





OVERVÆGT & BED

Overvægt kan være et symptom på BED, men det er ikke alle personer med overvægt, der har BED. På samme måde er det heller ikke alle med BED, der har overvægt. På de næste sider sætter unge med BED ord på følelser og oplevelser i forbindelse med overvægt og BED.

Fortsættes på næste side —→

CITATER FRA UNGE: TANKER OM KROPSVÆGT OG BED

"MAN KAN JO
SAGTENS LIDE AF
OVERSPISNINGER,
SELV OM MAN ER
NORMALVÆGTIG."

Teenage-pige med BED

"DET, DER OFTEST BLIVER
LAGT VÆGT PÅ, NÅR DE
HANDLER OM SÅDAN NO
SOM OS, DET ER VÆGT

Teenage-dreng med BED

*"Jeg kan huske, at jeg selv blev opmærksom
på, at jeg ikke var normalvægtig. Og så har
den ligesom siddet i baghovedet og luret."*

Teenage-pige med BED



"Man behøver jo ikke være overvægtig for at have BED, så overvægt er ikke ensbetydende med, at du har det eller ikke har det."

Teenage-dreng med BED

Jeg tror generelt, det er svært ikke at tale om vægt, når man har en spiseforstyrrelse. Man kan sige, at vægten er ikke afgørende, for om du har en spiseforstyrrelse, men det at snakke om vægt er en stor del af det også at snakke om spiseforstyrrelse, men det er ikke det, der afgør den."

Teenage-pige med BED

ER
ET
GLE
"

"Jeg tror, at mange har den idé: Bare spis noget mindre. Men hvis det var løsningen, så havde jeg gjort det. Vi kommer i alle størrelser – små, store, mellem. Vi kommer med alle mulige forskellige baggrunde. Det er svært at pinpointe os med BED."

Teenage-dreng med BED

"Hvor ville jeg ønske, at nogen havde spurgt mig for længe siden, hvordan jeg havde det – i stedet for blot at ville slanke mig og tælle kalorier. At nogen havde prøvet at forstå, at jeg spiste, som jeg gjorde, fordi det var et symptom på, hvor dårligt jeg havde det inden i min store krop."

Teenage-pige med BED

"Don't judge a book by its cover. Det er kliché, men det er sådan, det er. Jeg er også et menneske. Jeg ER ikke min spiseforstyrrelse. Jeg HAR en spiseforstyrrelse, men den definerer ikke mig. For først og fremmest er jeg mig."

Teenage-pige med BED

EKSPERTENS RÅD
TIL DIG MED

BED

Vi har bedt en af landets førende eksperter inden for BED fortælle om spiseforstyrrelsen.

Loa Clausen er psykolog og seniorforsker på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital. Hun har arbejdet med BED i mange år.

Kender du det – du går i køkkenet for at spise et knækbrød, men lige pludselig har du i stedet spist hele pakken med toast – og mere til?



Scan QR-koden og lær mere om de primære kendetegn ved BED.

Der er mange grunde til, at man kan få BED, og det kan være forskelligt fra person til person. Noget af det, vi ved, der kan have betydning, er ens måde at tilgå mad på.



Scan QR-koden og lær mere om, hvorfor nogle udvikler BED.

I behandling af BED lærer man blandt andet at rammesætte sin spisning. Her øver man sig på at spise regelmæssigt og mærke sin sult og mæthed.



Scan QR-koden og lær mere om, hvordan man kan komme af med BED.

DER ER HJÆLP AT HENTE!

Hvis du mistænker, at du har BED, er det vigtigt, at du siger det højt, så du kan få hjælp. Forskning viser, at der findes en vej ud af spiseforstyrrelsen, men det er svært at klare alene. Du kan starte med at tale med dine forældre, din læge eller en anden voksen, du er tryk ved.

Du kan for eksempel snakke med din læge om din spisning og dine følelser. For at være bedst muligt forberedt til snakken med din læge kan du inden mødet overveje:

- *Hvor ofte har du episoder med overspisning, og hvordan foregår de typisk?*
- *Har du prøvet at miste kontrollen over din spisning, hvor du for eksempel havde svært ved at styre hvad, hvor meget, eller hvor hurtigt du spiste?*
- *Overspiser du, når du er alene, og gemmer du papir og poser fra maden væk, så andre ikke opdager, at du har spist?*
- *Bliver du ked af det eller skammer dig, efter du har overspist?*

Din læge vil stille dig nogle spørgsmål for at kunne hjælpe dig bedst muligt.

"Jeg har efter mit forløb følt mig mere forhåbningsfuld. Forløbet i gruppen har givet mig netværk og tryghed. Vist mig, at der er andre, der har det som mig. Og det kan godt være, jeg har tilbageslag, men jeg ved, hvor jeg skal gå hen, hvis jeg ikke kan klare det alene."

Teenage-pige med BED

"Du kan få hjælp, og det er til rådighed. Jeg vidste ikke, at jeg kunne få hjælp og var også selv i tvivl om, om jeg overhovedet kunne tillade mig at bede om hjælp. Men der er hjælp at få derude. Du kan starte med at tale med din læge."

Teenage-pige med BED

"Jeg troede kun, det var mig, den var gal med. Men i dag ved jeg, at alle har noget at slås med – det er, hvordan man får hjælp til det, og hvordan man tackler det, der gør en forskel."

Teenage-pige med BED

"Skammen skal snakkes ihjel, for den forsvinder ikke af sig selv."

Teenage-pige med BED

"Jo mere jeg deler, jo mere forsvinder mad-monsteret."

Teenage-pige med BED

