



Ferie = stress
Go mad = fed
afslapning = doven = fed
ingen plan = kaos
hygge = Vil gerne tør ikke
lade op = angst

Ferie, ferie, ferie, slap nu af du har fri

Hvordan klarer I som pårørende og den med en spiseforstyrrelse ferien bedst muligt?

Grønne ord i overskrift = Ønske

Røde ord i overskrift = Spiseforstyrrelsens adfærds reaktion på en svær situation.

Når vi nærmer os ferietiden, oplevede vi et større pres i rådgivningen fra pårørende med usikkerhed, bekymring, og længselen efter at ferien kan blive som før en datter, søn, ægtefælle, eller anden nær fik en spiseforstyrrelse.

Desværre eksistere foreningen ikke længere hvilket efter ladet et hul i forhold til den viden og de eksperter vi havde i foreningen som kunne vejlede pårørende.

Vi fik tilbagevendende nogle generelle spørgsmål omkring en søndagsudflugt, en weekendtur, feriedage, udenlandsrejser mm. disse råd vi samlede dengang skal ikke gå i glemmebogen hvis de kan hjælpe med til at gøre en forskel. Så her kommer de samlede råd til dig, som er pårørende.

Du kan bruge dem i den udstrækning du har behov for, eller bare som inspiration til, hvordan du kan forberede dig, så ferien kan blive så optimal som muligt efter givende omstændigheder.

Vi har ikke et bud på hvad der er rigtig og/eller forkert, men vi vil gerne hjælpe dig/Jer til at forberede og tage ansvar for de valg, der nu er at træffe.

Husk hvis du har spørgsmål eller brug for rådgivning kan du gratis kontakte Ernas rådgivning <https://www.facebook.com/ernasraadgivning> eller på mobil nr. 40254860

Afstem Jeres forventninger og formål

Det allervigtigste er, at I gør Jer klart:

HVAD ER FORMÅLET MED UDFLUGTEN, WEEKENDEN ELLER FERIEEN?

Vi skal ikke gøre os kloge på, hvad der er bedst for lige netop dig og din familie, men ved at træffe nogle valg og forberede sig så godt som muligt inden du/I rejser, kan mange konflikter måske undgås, fordi I på forhånd har gjort Jer nogle tanker, sat nogle rammer og lavet nogle aftaler. I får på den måde afstemt Jeres forventninger til ferien og hinanden.

Fx kan formålet være:

- at forsøge at være sammen hele familien
- få nogle oplevelser sammen
- styrke søskende relationer
- motivere til at komme ud af spiseforstyrrelsen
- måske holde fri fra spiseforstyrrelsen
- motivere til at spise sammen med andre
- beslutte sig for at holde sig til en given behandling og dermed vælge noget andet fra.



Ferie = stress
Go mad = fed
afslapning = doven = fed
ingen plan = kaos
hygge = Vil gerne tør ikke
lade op = angst

Tanker og bekymringer forud for en ferie

Når I skal af sted på en længere ferie, så vil der måske dukke mange tanker og bekymringer op, allerede inden I tager af sted.

Hos den, som har en spiseforstyrrelse dukker spørgsmål op som fx:

- hvordan skal jeg klare at sidde stille i flyet i så lang tid og samtidig spise min mad?
- hvad nu hvis jeg ikke kan få bestemte madvarer på ferie målet?
- hvad nu hvis jeg ikke kan spise på restauranten?
- hvordan skal det gå hvis vi skal skændes om de daglige 6 måltider, bliver der så plads til andet?
- kan jeg overhovedet finde ud af at holde ferie
- de vil heller være foruden mig, jeg er problemet..
- hvad hvis jeg bliver syg. Osv.

De pårørende kan tænke:

- Hvordan skal det gå til måltiderne?
- hvordan skal vi dog få alt det mad med, skal vi overhovedet have det med?
- hvordan skal det lykkes at få en god ferie?
- orker vi overhovedet at tage af sted?

Og søskende kan tænke:

- åh nej, er det overhovedet nødvendig med ferie?
- skal det hele handle om mad, aktivitet og kontrol kan det være det samme
- bare ferien kan være, som den var før din sygdom tog sin plads.

Der kan være mange spørgsmål, men her nævner vi blot nogle af dem som vi oftest møder i rådgivningen.

Under alle omstændigheder skal I tage Jeres tanker og bekymringer alvorligt og samtidig have for øje, hvad formålet med netop Jeres ferie er.

Det allervigtigste er, at målet for ferien er klar, og usikkerhedsmomenter og bekymringer hos de involverede er snakket igennem inden afrejsen eller turen.

Så vil der selvfølgelig være de pludselig opståede situationer, men erfaringen viser, at de ofte går, lettere når man lige husker formålet med ferien, og dermed kan familien bedre takle en given situation.

Forberedelse

Som pårørende kan du fx søge oplysning på og svar på dine bekymringer hos en rådgiver, psykolog, egen læge eller andet, du er fortrolig med.

Som den der har spiseforstyrrelsen inde på livet, kan det også være,



Ferie = stress
Go mad = fed
afslapning = doven = fed
ingen plan = kaos
hygge = Vil gerne tør ikke
lade op = angst

at du har brug for at blive klædt på til rejsen ved at snakke ferien igennem med din behandler, egen læge, en rådgiver og i særdeleshed den eller de personer, du skal rejse med. Som forberedelse kan det fx være en støtte til den som har spiseforstyrrelsen at tjekke op om de i det pågældende land har fx soja mælk, proteindrik eller andet. Nøjagtig som man ville gøre ved andre sygdomme, der kræver en form for speciel diæt.

For nogen kan det være en fordel, at indgå aftale om, at de uger man går hjemme, der kan man godt klare at spise efter en diæt, men at ferieopholdet i ind- eller udland skal gå med noget andet, og at familien her ikke ønsker, at det hele skal gå op i mad og kostplan. Det handler om at hele familien kan have behov for at være sammen og slappe af, og så vidt det er muligt måske holde ferie fra spiseforstyrrelsen også. Det kan være, at det bedste valg er at tage det hele med i et køleskab, som kan pakkes hjemmefra, det kan give tryghed for nogen og for andre kan det være en begrænsning. Der kan være ting som skal undersøges omkring rejseforsikring og gældende regler ved sygdom.

Inden rejsen er det vigtigt, at de personer der skal med, ved hvad de skal gøre, hvis det bliver svært for den med en spiseforstyrrelse at være i det og svært at være med spiseforstyrrelsesdelen langt væk fra de vante omgivelser. Hvordan kan de øvrige medlemmer støtte op, så den med en spiseforstyrrelse klarer sig igennem en given situation - hvad kan "lyn-aflede" situationen? Det kan fx være:

- gå tur
- En svømmetur
- 5 – 10 min. Snak
- én at ringe til
- en bog at skrive i. Fordele/ulemper (som i øvrigt også er meget anvendelig inden rejsen).

For nogle kan det være godt at have en form for huske kort. Et lille kort på størrelse med dankort, som er let at have med, hvor der står med egne ord, hvad formålet med ferien er, eller andet som kan støtte både den som har en spiseforstyrrelse og familien, så I kan få en god ferie.

Det kan være, at der skal laves faste rammer for måltiderne - enten alle, nogle eller enkelte måltider. Det kan være, at der skal aftales, at hvis aftensmåltidet er på restaurant, og at der til dette ene måltid ikke snakkes mad, men spises det der nu er at få, eller den med en spiseforstyrrelse spiser hjemmefra og nyder en danskvand eller melon smoothie med masse af knust is, og på den måde kan hun/han tillade sig selv at hygge sammen med den øvrige familie.

Ferie handler om gode oplevelser

En ferie handler ikke om at lade spiseforstyrrelsesdelen blomstre så den kommer til at fylde meget mere end tidligere.



Ferie = stress
Go mad = fed
afslapning = doven = fed
ingen plan = kaos
hygge = Vil gerne tør ikke
lade op = angst

Det handler snarere om at hjælpe personen bag spiseforstyrrelsen til at kunne tillade sig at nyde samværet med familien, velvidende at personen stadig har det rigtig, rigtig svært. Vi mener, at der for alle i familien kan være behov for at holde fri fra spiseforstyrrelsen. Vi hører jævnlig at det er gået godt med at holde fri fra spiseforstyrrelsen, måske er vægten dalet lidt, andre gange ikke. For nogen lykkes det metaforisk set, at låse spiseforstyrrelsen inde i bagageboksen hvor den så kan tage i mod en når man kommer hjem, for andre er det vigtigt at den er med på ferien, men at der inden afrejse er lavet aftaler om hvor meget, hvornår, hvordan dette håndteres og hvor der er livlinier som kan gribes når det bliver svært.

Til gengæld er der blevet fyldt på de sociale aktiviteter, lyst til livet, glæde og gode og sunde oplevelser, og det har alle behov for uanset graden af sygdom.

Tvungen ferie fra et behandlingssted.

Er du i en situation hvor en given behandlings sted går i ferie mode, er det vigtigt at få ridset linjerne tydelig op, hvad vil og kan vi som pårørende stille op til/gå med til? Husk der må være plads til de andre familie medlemmer. Det er i sidste ende behandlerne der må have behandlingsansvaret ikke dig som pårørende. Så gør det tydelig hvad I vil og kan være med til.

Desværre mangler vi et behandlingsansvars fuld system når det gælder ferie tid. Samtidig er det vigtigt at den som har det svært få nogle oplevelser der kan fyldes på livslyst/glædes siden, også selvom det kan være forbudt og en forråelse af spiseforstyrrelsen vil der blive hevet energi, håb og ressourcer til den person der overlever ved hjælp af spiseforstyrrelsen.

Hvor det vigtigste er at være tydelig i kommunikationen til behandlingsstedet og i familien hvilke forventninger har vi hver især? hvad er muligt? hvad er formålet? Hvordan? Og hvor er der livlinier?

Husk at stille dig selv spørgsmålet hvordan ville denne situation se ud uden en spiseforstyrrelse? Måske er situationen ikke så anderledes hvis den sættes ind i en normalitets kontekst, og dermed kan den blive lettere at tale om, forstås ud fra og handles på.

**Husk alle har noget at bidrage med og er værdifulde.
Rigtig god ferie**

Kirsten Kallesøe