



foreningen
**spiseforstyrrelser
&selvskade**



TVANGSOVERSPISNING

Gode råd til dig, der lider af BED, og til pårørende



FAKTABOKS: Kontroltab

Kontroltab defineres som oplevelsen af ikke at kunne styre, hvad og hvor meget man spiser under en overspisning. Nogle beskriver, at når først man går i gang, kan man ikke stoppe, før maden er væk. Nogle beskriver det som en oplevelse af trance, at være ude af sig selv eller at have skyklapper på.

Det anslås, at
40-50.000
lever med BED
i Danmark.

*Foto her og på forsiden:
Obesity Canada*

HVAD ER BED?

Forkortelsen BED stammer fra det engelske 'binge eating disorder'. På dansk kaldes lidelsen også for tvangsoverspisning.

BED er en spiseforstyrrelse, der karakteriseres ved tilbagevendende episoder med tvangsmæssige overspisninger. En overspisningsepisode er kendetegnet ved, at man indtager en stor mængde

mad på kort tid, samtidig med at man oplever at miste kontrollen over spisningen. Overspisningerne efterfølges typisk af negative følelser som skam, skyld og væmmelse.

Mennesker med BED har ikke systematisk kompenserende adfærd som fx opkastninger, brug af afføringsmiddel eller tvangsmotionering, som man typisk ser hos men-

nesker med spiseforstyrrelser som anoreksi eller bulimi.

Ligesom ved andre spiseforstyrrelser er mennesker med BED meget optaget af mad, krop og vægt. Det er emner, som fylder på en ubehagelig måde og opleves forstyrrende i andre aspekter af livet.

Mennesker, der lider af BED, er meget forpinte af deres overspisninger og det kontroltab, der opleves i forbindelse med overspisningsepisoderne.

TEGN PÅ BED

Der er en række tegn, som oftest ses hos mennesker med BED. Spiseforstyrrelsens udtryk kan dog variere fra person til person.

OVERSPISNINGER

Mennesker med BED oplever tilbagevendende tvangsmæssige overspisninger, hvor en stor mængde mad indtages på kort tid. Under en overspisningsepisode spiser man, selvom man ikke føler fysisk sult. Det handler heller ikke om nydelse eller om, at maden smager godt. Oftest indtages maden hurtigere end normalt, og spisningen fortsætter, indtil man får det fysisk dårligt.

SPISER I HEMMELIGHED

Overspisningerne foregår i hemmelighed, fordi de ofte er forbundet med stor skam. Mange beskriver, at man ofte underspiser, når man er sammen med andre.

KONTROLTAB

Når man lider af BED, oplever man at miste kontrollen over sin spisning under overspisningerne. Mange fortæller, at overspisningerne ikke er til at undgå, selvom man har besluttet sig for ikke at have en overspisning eller ikke at spise mere. Selve overspisningen beskrives af mange som en form for trance eller en slags "afhængighed", hvor man ikke er i stand til at kontrollere, hvad man gør.

KRITISK STEMME OG SKAM

Efter en overspisning oplever de fleste med BED en bølge af negative følelser rettet mod sig selv som fx selvbebrejdelser, skyld, skam eller væmmelse. Mange beskriver en meget kritisk indre stemme, som fylder rigtig meget i hverdagen, og som særligt efter en overspisningsepisode er meget heftig. Det er i høj grad denne stærkt kritiske og nedgørende stemme, der er medvirkende til, at mange med BED generelt oplever stor skam.



Oftest beskriver mennesker med BED at føle sig forkerte og mindre værd end andre. Kontroltabet i forbindelse med overspisningerne kan give en følelse af ikke at kunne leve op til samfundets forventninger til krop og sundhed. Samtidig oplever mange stigmatisering i forhold til deres høje vægt.

MAD OG FØLELSER

For mennesker med BED er der en sammenhæng mellem mad og følelser. Mad kan bruges til at dæmpe og dulme negative følelser. Overspisningerne bliver således et forsøg på at opnå ro i et indre kaotisk følelsesliv. Men tanker om mad, vægt og krop fylder også i sig selv på en ubehagelig måde og kan opleves forstyrrende næsten hele tiden. Det kan være tanker om, hvad man skal spise næste gang, eller skam efter en overspisning.

KAOTISK SPISEMØNSTER

Der er ofte rigtig mange regler for, hvad der må og ikke må spises. Det hænger ofte sådan sammen, at jo flere overspisninger man oplever, jo strengere bliver reglerne dagen efter. Det medfører et kaotisk spisemønster, som kan svinge mellem overspisninger på den ene side og strenge regler og underspisning på den anden.

HØJ VÆGT OG BED

Høj vægt er ikke nødvendigvis et tegn på BED. Alligevel hænger høj vægt og BED ofte sammen, da op mod 83 % af mennesker med BED har eller får en høj vægt. Den høje vægt skyldes den store mængde mad, man indtager i forbindelse med overspisningerne. Den høje vægt skal altså ses som en konsekvens af spiseforstyrrelsen.

Dog er det vigtigt at pointere, at høj vægt ikke er et diagnosekriterie for BED. Man kan derfor godt være ramt af BED uden at have en høj vægt.

Mennesker med BED er og har ofte været på slankekur i årevis. Vi ved, at når man har en spiseforstyrrelse, virker slankekure ikke på den lange bane. Ofte har de tværtimod den modsatte effekt: spiseforstyrrelsen begynder at fylde endnu mere, og vægten kommer tilbage til udgangspunktet. Ofte øges vægten efter en slankekur.

PÅ SLANKEKUR MED EN BED

Gentagne slankekure år efter år ender ofte med en følelse af personlig fiasko og en nederlagsfølelse, når de ikke resulterer i det ønskede væggtab. Det er overspisningerne, der er årsag til den høje vægt, men man vil typisk give sig selv skylden, og den mislykkede slankekur ender med at bidrage til en følelse af ikke at være god nok.



GODE RÅD

TIL DIG, DER ER RAMT ...

Bed om hjælp

Det kræver mod at bede om hjælp, men vi ved, at man har brug for støtte og hjælp til at komme ud af spiseforstyrrelse, og at det ikke går over af sig selv. Ræk ud til en af dine nærmeste, kontakt din læge, som kan lave en henvisning til behandling, eller kontakt vores rådgivning.

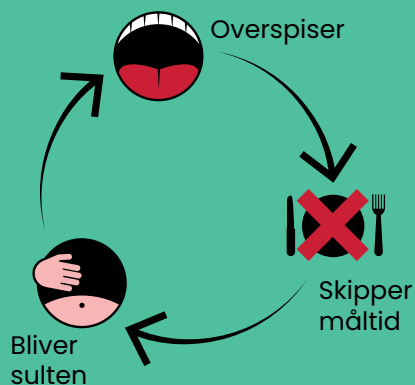
Snak med nogle om det

Ingen skal stå alene med en spiseforstyrrelse. Spiseforstyrrelser trives rigtig godt i det skjulte. Derfor er det altid en god ide at snakke med andre om det.

Ikke mere slankekure

Sult gør dig mere sårbar overfor overspisninger. Der findes tre faktorer for en overspisning: følelser, vane og sult. Derfor anbefaler vi, at du spiser regelmæssigt og sammensat og undlader at springe måltider over.

Sultens onde cirkel



Mennesker med BED ender ofte i det, vi kalder sultens onde cirkel.

Oftentimes vil man springe et eller flere måltider over efter en overspisning for at kompensere for den mad, man har spist.

Hvis overspisningen har ligget om aftenen, springer man måske morgenmaden og frokosten over næste dag, eller man spiser meget lidt. Sidst på dagen er man så blevet så sulten, at man ender i endnu en overspisning.

... ELLER ER PÅRØRENDE

Husk, at det ikke handler om kroppen

BED er en alvorlig psykisk lidelse, og den kan ikke løses ved at ændre kroppen gennem nye vaner eller en slankekure. For at komme BED til livs, skal der arbejdes med de psykologiske faktorer, der holder spiseforstyrrelsen ved lige.

Spørg omsorgsfuldt og lyt nærværende

Mennesker, der lider af BED, føler sig ofte skamfulde og forkerte. Man forsøger ofte at gemme sig og undgå omgivelsernes kritiske blik på ens krop og høje vægt. Bed derfor altid først om tilladelse til at spørge ind til personen, og får du tilladelse, så spørg forsigtigt og omsorgsfuldt.

Undgå at afvise eller dømme. Vær anerkendende og nysgerrig, men giv også plads til, at personen ikke altid har et svar eller ikke har lyst til at svare. Undgå at fikse og finde på løsninger – særligt omkring slankekure og andet, der handler om kroppen og en eventuelt høj vægt. Men giv plads, lyt og vær nærværende.

Giv ikke gode råd om slankekure

Har man en spiseforstyrrelse som BED, har slankekure den absolut modsatte effekt. Det vedligeholder og kan i mange tilfælde forværre spiseforstyrrelsen.

Lad være med at fortælle om risici eller følgesygdomme ved en høj vægt

Mennesker med BED er meget bevidste om deres vægt og de mulige følgevirkninger, en høj vægt kan have for dem. Man mangler ikke motivation til at tabe sig. Det at have en høj vægt er i øvrigt ikke det samme som at være usund, doven eller at mangle viljestyrke.

Undgå at kommentere på mad og udseende

Hovedet er allerede fyldt med tanker om mad og vægt, hvis du lider af BED. Det bedste, du kan gøre som pårørende, er at signalere, at det ikke er vigtigt for dig, hvad de spiser, eller hvordan de ser ud.

VORES TILBUD

I Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade tilbyder vi gratis gruppebehandling for mennesker over 18 år med mild til moderat BED.

Gruppen mødes 19 gange a tre timer. Behandlingen indeholder både psykoterapi, inddragelse af pårørende og vejledning af en diætist.

Et led i behandlingen er at spise såkaldt mekanisk. I grove træk går det ud på at spise seks måltider om dagen for at sikre, at man får stabiliseret spisningen og reduceret de sultudløste overspisninger.

Behandlingen er ikke slankebehandling, og man skal være indstillet på at holde vægten stabil under behandlingsforløbet. Der indgår vejninger i løbet af behandlingen for at sikre, at vægten stabiliseres. Når man følger behandlingen, vil man opleve, at vægten bliver stabil. For mange vil det være første gang i deres voksne liv, at de oplever at have en stabil vægt i en længere periode.

I den psykoterapeutiske del af gruppebehandlingen har vi blandt andet fokus på identitet, deltagerens livshistorier og ikke mindst spiseforstyrrelsens historie. Fx undersøger vi sammen, hvornår spiseforstyrrelsen kom ind i deltagerens liv, hvad der er spiseforstyrrelsens funktion, og hvad den står i vejen

for. Vi arbejder også på at styrke deltagerens egne stemmer og undersøger, hvordan deltagerne hver især kan arbejde sig ud af spiseforstyrrelsen.

Deltagerens pårørende og sociale netværk inddrages i løbet af behandlingen, og de pårørende har mulighed for at deltage i en familiesamtale. Deltagerne vælger selv, hvilke pårørende de ønsker at inddrage i forløbet.

**Læs mere om vores behandlings-
tilbud på vores hjemmeside**
spiseforstyrrelse.dk



Foto:
Unsplash

Rådgivning

Vores rådgivning henvender sig til mennesker berørt af spiseforstyrrelser og selvskade, deres pårørende samt fagpersoner. Vi har en bred vifte af tilbud som fx personlig rådgivning i en af vores lokale rådgivninger og rådgivning på telefon, sms og chat.

Du kan ringe til os på 7010 1818 – eller se alle mulighederne på spiseforstyrrelse.dk, hvor du også kan blive klogere på tvangsoverspisning (BED).



spiseforstyrrelse.dk



[@spiseforstyrrelserogselvskade](https://www.facebook.com/spiseforstyrrelserogselvskade)



[@spiseforstyrrelserogselvskade](https://www.instagram.com/spiseforstyrrelserogselvskade)



[linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskade/](https://www.linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskade/)



info@spiseforstyrrelse.dk