

# Redskaber til støtte i din videre helbredelsesproces samt forebyggelse af tilbagefald

Denne pjece indeholder:

- information til dig og dine pårørende om den videre helbredelsesproces ud af din spiseforstyrrelse
- rådgivning om, hvordan du selv kan støtte processen, og hvilke signaler du skal være opmærksom på for at undgå tilbagefald.

## Hold fast

Forskning og erfaring viser, at bedringsprocessen ofte følger et bestemt mønster. De fysiske og adfærdsmæssige symptomer forsvinder først, mens de spiseforstyrrede tanker og de ofte svære følelser forbundet hermed tager længere tid om at fortage sig.

Det er derfor vigtigt:

- at du holder fast i, at tanker og følelser, der er knyttet til spiseforstyrrelsen, ikke resulterer i spiseforstyrrende handlinger
- at du fortæller dine nærmeste om, hvordan du har det, og om hvordan de bedst kan støtte dig.

## Fasthold forandringerne

- På bagsiden er et skema, som du kan udfylde i samarbejde med din behandler og eventuelt dine forældre eller andre pårørende. Skemaet er i første omgang ment som en hjælp til, at du kan fastholde de forandringer, du har opnået gennem behandlingen.
- Vær opmærksom på faresignaler.
- Husk dine strategier til at forebygge tilbagefald.

I næste kolonne finder du en oversigt over symptomer, som du kan tage udgangspunkt i, hvis du bliver bekymret for, om du har et tilbagefald.

## Symptomer, du skal reagere på

Hvis du oplever at have nogle af de symptomer, der er nævnt herunder, anbefaler vi, at du henvender dig til din egen læge for at få rådgivning og for eventuelt at blive genhenvist til behandling i Psykiatrien.



**Vægttab.** Hvis du taber dig til en vægt under:

---

- **Selvfrekaldte opkastninger.** Hvis du begynder at fremprovokere opkastning flere gange om ugen og dette står på i over 4 uger. En enkelt selvfrekaldt opkastning skal ikke give anledning til besøg hos lægen.
- **Overspisning.** Hvis du flere gange om ugen i mere end 4 uger oplever, at du mister kontrollen over din spisning og spiser, til du er ubehageligt mæt. Det vil sige, hvis du spiser 2-3 gange større portioner end almindeligt og væsentligt mere end andre.
- **Tvangspræget motion.** Hvis du føler dig drevet til at motionere for at kontrollere din vægt eller for at forbrænde kalorier, og du fx tilsidesætter andre planer eller aftaler for at kunne motionere. Hvis du træner på trods af overbelastning eller skader.
- **Misbrug af afføringsmiddel.** Hvis du bruger afføringsmiddel for at opnå vægttab.
- **Menstruation.** Hvis din menstruation ikke er normaliseret senest 6 måneder efter, at du har nået dit målvægtsområde. Der kan være behov for yderligere vægtøgning, for at din hormonbalance kommer i orden.

#### Andre aftaler:



---

---

---

---

---

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål til din behandling, er du velkommen til at kontakte os.



### Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling

#### Ambulatorium for Spiseforstyrrelser

Tlf. 97 64 33 87

Vi træffes: Mandag – torsdag 8.00 – 10.00 og 12.30 – 15.00

Fredag 8.00 – 10.00 og 12.30 – 14.00



Hvad skal jeg være opmærksom på	Hvordan viser det sig hos mig	Hvad skal/kan jeg gøre? Hvem kan hjælpe?
Vægttab		
Diæt og forbudt mad		
Opkastning		
Overspisning		
Aktivitet/træning mhp. Vægtkontrol		
Anden vægtkontrol		
Overfokusering på krop og vægt		
Andre forhold, fx stress, ændring i humør, selvmordstanker		