

Sultekunstnere

Godt 25 pct. af unge danske piger under 20 år er i risiko for at udvikle spiseforstyrrelser. Kend tegnene, og hvilken hjælp man kan få.

AF **AGNETE LYNGBYE KRAMME** CAND.PÆD.PSYK. OG **SUSANNE MOUAZZENE** SOCIALRÅDGIVER, STUD. SCIENT SOC. CENTER FOR SELVMORDSFORSKNING, ODENSE

Franz Kafka har i en novelle beskrevet, hvorledes en »sultekunstner« omkring århundredskiftet rejste rundt med et cirkus og fremviste sin tynde skikkelse. Folk forundredes over hans standhaftige benægtelse af maden – og af livet. Forundring, uforståenhed og uvidenhed er stadigvæk i dag karakteriserende for mange, som er vidende til, at en person udvikler sig som »sultekunstner«, eller det som man i dag kalder spiseforstyrret. Senere erstattes disse følelser hos omverdenen ofte af afmagt og frustration.

Spiseforstyrrelser er alvorlige sygdomme, der indebærer risikoen for invaliditet og død. I dag er fænomenet udbredt hos begge køn og i næsten alle aldre, men rammer hyppigst de unge piger. Sundhedsstyrelsen peger i en undersøgelse fra 2002 på, at godt 25 pct. af de unge kvinder i Danmark under 20 år, er i risikogruppen for at udvikle en spiseforstyrrelse. Hvor mange af disse, der reelt udvikler forstyrrelserne, er svært at sige, da en del af selv de sværest syge aldrig søger hjælp fra behandlingssystemet.

Tegn på spiseforstyrrelser

Almindeligvis taler man om tre forskellige spiseforstyrrelser: Anoreksi, bulimi og overspisning.

Anoreksi kaldes også nervøs spisevægring. Det er et syndrom (dvs. en samling symptomer), der består af overdreven optagethed af at være slank og manglende erkendelse af kroppens fremtoning.

Målet nås ved hjælp af slankekur, overdreven motion og misbrug af afføringsmidler og vanddrivende medicin. Ofte vil tilstanden være synlig – på grund af vægttabet.

Bulimi har mange af de samme symptomer som anoreksi, men hvor anorektikeren har fuld kontrol over sin (manglende) spising, oplever bulimikere perioder, hvor de spiser voldsomt meget, hvorefter de regulerer vægten ved at fremkalde opkastninger. Vægtreguleringen kan endvidere foregå ved hjælp af misbrug af afføringsmidler, vanddrivende medicin eller overdreven motion. Bulimi vil som regel ikke være så synlig – hvis vi taler om kropsvægt.

Overspisning eller tvangsspising henviser til en ukontrollerbar indtagelse af meget store mængder mad, som langt overstiger mæthedsgrænsen. Det anslås, at ca. ti pct. af alle

overvægtige lider af overspisning. Lidelsen er synlig på grund af overvægten, men det er vægten, der er synlig og ikke spiseforstyrrelsen.

På grund af spiseforstyrrelsernes alvorlige karakter og store udbredelse er det væsentligt, at forældre og andre, som har kontakt til de unge, er opmærksomme på følgende signaler. De er naturligvis ikke i sig selv ensbetydende med en spiseforstyrrelse, og man kan sagtens have en spiseforstyrrelse, uden at alle signaler gør sig gældende.

- Personen foretrækker at spise alene.
- Ekstrem fokus på mad, vægt og udseende.
- Urealistisk selvopfattelse.
- Umådeholden og ikke lystbetonet sportsdyrkelse.
- Tilbagetrukket liv.
- Lavt selvværd.
- Dårlig koncentration, humørsvingninger, rastløshed og søvnbesvær.
- Mavepine, forstoppelse, hovedpine og svimmelhed i længere perioder.
- Traumer, svigt, problemer og stress.

Man bør være opmærksom på ikke at tilskrive risikoadfærden pubertetsproblemer og vente på, at puberteten går over. Mens man venter, kan der opstå uoprettelige skader – både psykisk og fysisk. Samtidig viser al erfaring, at tidlig indgriben ikke alene kan lette, men også forkorte forløbet. Det kan derfor være gavnligt at kende tegnene på spiseforstyrrelser.

Hvem udvikler spiseforstyrrelser – og hvorfor?

Der kan ikke gives nogen entydig forklaring herpå. Tidligere søgte man forklaringen i alt fra genetiske og biologiske forstyrrelser af kroppens funktioner til særlige samspil i familien og/eller psykisk skrøbelighed hos forældrene. Imidlertid mener stadig flere, at spiseforstyrrelser er resultat af et mangesidigt samspil mellem biologiske, personlighedsmæssige, sociale og familiemæssige risikofaktorer. Samspillet mellem disse kan enten beskytte personen eller gøre ham/hende mere sårbar overfor udviklingen af et problematisk forhold til mad, krop og vægt. For mange starter spiseforstyrrelsen i puberteten med en slanke-

kur. Imidlertid ændrer fokus i slankekur sig fra at tabe sig og dermed opnå en slankere skikkelse til at ville beherske kroppen.

Skal man fremhæve særligt synlige grupper af mennesker med spiseforstyrrelser, kan man pege på, at piger og kvinder udgør 90 pct. af alle personer, der lider af spiseforstyrrelser, heraf udgør de unge piger i alderen 14-24 år langt hovedparten. Eliteidræt kan ligeledes betegnes som en højrisikokultur for mennesker med spiseforstyrrelser. Dette skyldes både, at idræt på dette niveau er en risikokultur, som kan bidrage til at udløse spiseforstyrrelsen. Men det skyldes også, at personer, som er i risiko for at udvikle spiseforstyrrelser, opsøger idrætskulturen, fordi de finder den attraktiv.

Konfronter den unge med din bekymring

Mennesker med spiseforstyrrelser forsøger ofte at skjule deres adfærd. Mange gemmer sig, men ønsker samtidig at blive opdaget, for det er langt værre at blive overset og usynliggjort, end det er at blive konfronteret.

Som forælder til en ung, der viser tegn på spiseforstyrrelse, skal man derfor tro på sine fornemmelser og ikke være bange for at konfrontere den unge med sine bekymringer. Gen-nemtænk, hvad du vil sige, så det ikke kommer til at lyde som en anklage. Det vil fx ofte være uheldigt at sige: »Jeg tror, at du har en spiseforstyrrelse«, for svaret hertil vil næsten helt automatisk være: »Nej«. Det er bedre at begynde med at give udtryk for sin bekymring og derefter angive den konkrete grund. Det kan være en god idé ikke at fokusere på maden, men derimod tage udgangspunkt i nogle konkrete forhold, som virker bekymrende i forhold til ovenstående signaler. Det kan fx være, at den unge ikke længere tager kammerater med hjem og heller ikke deltager i de forskellige arrangementer, som tidligere var attraktive. Eller at den unge er begyndt at virke indelukket, tungsindig, irriteret eller har andre former for selvdestruktiv adfærd. Man skal være forberedt på at blive mødt med modstand og benægtelse og være klar til at acceptere en afvisning, hvis den unge ikke vil tale om det. Imidlertid signalerer man som voksen, at man holder af den unge, og at man godt tør tale om alvorlige problemer som spiseforstyrrelser. En konflikt kan derfor være langt bedre end ingenting, og man kan sagtens have sat noget positivt i gang, selvom det måske ikke umiddelbart virker sådan. Hvis problemerne

omkring den unges adfærd er blevet for vanskelige til, at man kan magte dem, er det vigtigt at søge hjælp og vejledning. Dette kan fx ske ved at rette henvendelse til egen læge, som kan fortælle om relevante behandlingstilbud.

Travellers – et tilbud om tidlig indsats og hjælp

Det har tidligere været vanskeligt at finde hjælp til de unge, som viser tegn på en spiseforstyrrelse, men som endnu ikke er så dårlige, at en egentlig behandling er nødvendig. Imidlertid har Socialministeriet finansieret et helt nyt projekt, som kommer i løbet af foråret. Projektet hedder Travellers og er henvendt direkte til unge, som befinder sig i denne gråzone. Travellers er et gratis projekt til alle unge i Danmark mellem ca. 14 og 16 år eller ca. 8.-10. klasse, som enten viser tegn på eller er behandlet for en spiseforstyrrelse. Ideen bag projektet er at få de unge til at forestille sig, at de er rejsende (eng. travellers) i deres eget liv. På deres livsrejse vil de, ligesom alle andre, uundgåeligt stå over for mere eller mindre udfordrende forandringer og forhindringer. Det er ikke terapi, og der bliver ikke fokuseret på spiseforstyrrelsen, men derimod på at støtte de unge i at finde, udvikle og tilegne sig de fornødne ressourcer, som kan hjælpe dem til at navigere gennem forandringerne og rejse sikkert igennem livet. Projektet foregår i gruppeforløb i nærheden af den unges bopæl én gang om ugen i 8 uger, á 1-1 1/2 time.

Alternativt til Travellers kan man få yderligere information om spiseforstyrrelser ved at rette henvendelse til en af nedenstående organisationer.

Gode grunde til at forebygge

Får man mistanke om, at en person er ved at udvikle en spiseforstyrrelse, er det væsentligt, at man griber ind og forsøger at få vendt udviklingen. Det er blandt andet fordi spiseforstyrrelser er en af vor tids og kulturs mest dødelige psykiske sygdomme. Blandt europæiske teenagepiger er anoreksi således den tredje største dødsårsag efter ulykker og kræft. Sammenlignet med jævnaldrende har anoreksipiger ca. syv gange forhøjet risiko for at dø – ca. halvdelen skyldes selvmord, de øvrige dødsfald skyldes følgesygdommene til den stærke undervægt. Der synes således at være god grund til at tage problemet alvorligt. ■

MERE OPLYSNING

Jan Andreasen og Eva Christiansen (red.) (2000): Spiseforstyrrelser. En tværfaglig antologi. Frydenlund, København.

Agnete L. Kramme og Suzanne Mouazzene (2005): Travellers – en interventionsmetode væk fra spiseforstyrrelser. Center for Selvmordsforskning. Kan downloades på:

www.selvmordsforskning.dk/Web/Site/Menu2/Projekter/Travellers

Finn Skårderud (2001): Stærk/Svag. En håndbog om spiseforstyrrelser. Hans Reitzels Forlag a/s, København. Center for Selvmordsforskning er iværksætter af interventionsmetoden Travellers.

Mere information:

www.selvmordsforskning.dk/Web/Site/Menu2/Projekter/Travellers

Landsforeningen Mod Spiseforstyrrelser på tlf. 70 10 18 18, eller www.spiseforstyrrelser.dk

Pårørende til Spiseforstyrrede, tlf. 86 18 11 82, www.altomspiseforstyrrelser.dk

Center for Spiseforstyrrelser, tlf. 48 24 98 24.