

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:06.590 --> 00:10.890

Min erfarenhet som anhörig till en person med ätstörning var

00:10.890 --> 00:13.950

frågan, att det är otroligt

00:13.950 --> 00:19.970

påfrestande. Det ställer saker och ting på sin spets och att

00:19.970 --> 00:21.470

familjen är så otroligt

00:21.470 --> 00:24.930

viktig och inte bara familjen utan även närstående och det

00:24.930 --> 00:27.090

sociala nätverket runt omkring

00:27.090 --> 00:30.050

den som har en ätstörning. Det kan vara grannar, det kan vara

00:30.050 --> 00:33.450

mormor och morfar och vikten av att ta hjälp av alla

00:33.450 --> 00:37.590

att man inte är ensam i det. Tillåter sig att ta den hjälpen för

00:37.590 --> 00:41.350

man är inte stark ensam, utan man behöver det.

00:42.250 --> 00:45.850

När en ätstörning drabbar en person så drabbas inte bara den

00:45.850 --> 00:49.670

personen utan den drabbar också alla runt omkring.

00:50.970 --> 00:56.430

En familj förändras, det blir konstigt kring mat-situationer,

00:56.510 --> 01:00.390

det blir konstigt för syskon som kan känna av

01:00.390 --> 01:02.510  
det här obehaget till exempel om  
det är ett barn som är drabbat,

01:03.090 --> 01:06.290  
om en förälder är drabbad så  
försvinner den här klippan

01:06.290 --> 01:11.670  
som du har haft, som alltid är  
robust och du kan lita på, då

01:11.670 --> 01:15.810  
ser du att den personen mår  
dåligt och du kan inte.

01:15.890 --> 01:20.110  
Det blir jobbigt för fler än den  
drabbade.

01:21.010 --> 01:25.990  
Oerhört viktigt att man tillåter  
sig att få göra roliga saker

01:25.990 --> 01:29.550  
också och att man får lov att  
släppa allting.

01:29.790 --> 01:33.210  
Det är okej att strunta i  
allting ett tag och bara få vara

01:33.210 --> 01:37.510  
personen, inte mamma, inte  
pappa, inte partner.

01:38.310 --> 01:44.350  
Nu är det bara jag i fokus och  
inte få dåligt samvete, för det

01:44.350 --> 01:45.490  
är lätt att få dåligt samvete.

01:45.930 --> 01:49.950  
Att man känner att allting  
hängar på mig kring och mycket

01:49.950 --> 01:53.970  
handlar om det här dåliga  
samvetet, hur ska jag orka?

01:54.870 --> 01:57.330  
Jag fattar inte hur jag ska

orka det här, jag står inte ut

01:57.330 --> 01:59.970  
längre, jag har inte jobbat på  
ett halvår vad ska jag göra?

02:01.010 --> 02:03.670  
Det är därför det är så viktigt  
att ta stöd ifrån andra runt

02:03.670 --> 02:05.770  
omkring, tänker jag.

02:06.810 --> 02:09.210  
Både föreningar och nära  
närstående.

02:10.210 --> 02:11.470  
Är min tanke.

02:12.030 --> 02:15.610  
Tid att få göra det här som man  
gjort tidigare, att lägga sig

02:15.610 --> 02:18.270  
och läsa en bok till exempel  
kan faktiskt vara att ge sig

02:18.270 --> 02:19.190  
själv stöd.

02:19.570 --> 02:24.110  
Det kan kännas som att du gör  
fel, som att du är självisk, eller inte

02:24.110 --> 02:28.190  
prioriterar den som du älskar  
när du tar dig tid för dig

02:28.190 --> 02:28.490  
själv.

02:28.490 --> 02:32.990  
Men om du ska kunna hjälpa den  
här personen, så måste du till

02:32.990 --> 02:37.890  
exempel gå och simma som du  
brukar eller gå till din kör

02:37.890 --> 02:40.030  
eller bara ha tid för dig  
själv.

02:47.020 --> 02:50.300

För dig som är närstående så är det oerhört

02:50.300 --> 02:54.820

viktigt att få någon slags  
avlastning, att söka stöd för

02:54.820 --> 02:58.880

dig själv, bara för dig själv,  
för din situation i allt det

02:58.880 --> 02:59.000

här.

02:59.380 --> 03:02.660

Det kan ju så klart vara att  
prata med en vän. Det kan vara

03:02.660 --> 03:06.440

att söka psykologhjälp, terapi.

03:08.060 --> 03:11.000

Men det kan också vara att komma  
till oss Frisk & Fri.

03:11.660 --> 03:15.580

Gör jag rätt? Varför har det  
blivit så här? Är det mitt fel?

03:16.700 --> 03:21.260

Då finns det ett forum för att  
kunna lyfta den typen av tankar

03:21.260 --> 03:22.920

i Frisk & Fri tycker jag.

03:23.880 --> 03:29.020

Frisk & Fri har tagit fram en  
handbok för närstående

03:29.020 --> 03:31.560

som heter en närståendes handbok.

03:32.320 --> 03:35.840

Den finns att beställa på  
hemsidan eller ladda ner.

03:36.920 --> 03:40.680

Den finns både som tryckt format  
och som PDF.

03:42.080 --> 03:42.620

Säg det igen.

03:42.980 --> 03:46.100  
Den finns både som tryckt bok  
och den finns som PDF på vår

03:46.100 --> 03:46.500  
hemsida.

03:47.360 --> 03:48.460  
Det är bra.