

# Nyt fra Center for Selvmordsforskning

Årgang 3, nr. 1, april 2006 (2. udgave)



## Travellers: Interventions- og rehabiliteringsmetode væk fra spiseforstyrrelser

Af socialrådgiver Susanne Mouazzene & cand.pæd.psyk. Agnete Lyngbye Kramme

*Interventions- og rehabiliteringsprogrammet Travellers iværksættes nu af Center for Selvmordsforskning med støtte fra Socialministeriet og udbydes gratis til alle unge mellem 13 og 25 år, som enten viser tegn på eller er behandlede for en spiseforstyrrelse.*

### Travellers

Det forskningsbaserede forebyggelsesprojekt Travellers er udviklet i New Zealand, hvor det udbydes til unge, som mistrives. I Danmark er det tilpasset og målrettet dansk kultur og danske unge.

Projektet er landsdækkende og udbydes gratis til alle unge mellem 13 og 25 år, som enten viser tegn på eller er behandlede for en spiseforstyrrelse, idet disse unge udgør en særligt sårbar gruppe.

### Forløbet i Travellersprojektet

Travellers fokuserer på trivsel frem for sygdom, behandling, problemer og manglende overskud. Hovedvægten i Travellers ligger i styrkeopbygning samt udvikling og forstærkning af ressourcer. Via gruppeforløb støttes de unge i at finde, udvikle og tilegne sig de fornødne værktøjer, som kan hjælpe dem til at navigere gennem forandringerne og rejse sikkert igennem livet.

Målsætningen for Travellers er at fremme de unges personlige færdigheder, såsom evnerne til at håndtere forandringer, at være i stand til at opnå et forhold til andre og at vedligeholde forholdene. Endvidere

er målsætningen at støtte de unge mennesker i at tilegne sig de nødvendige ressourcer for at kunne overkomme modgang og udvikle en følelse af selvværd. Endelig er målet at hjælpe de unge i at udvikle nye mestringsstrategier og tænkemåder i forhold til stressende situationer.

Ideen bag metoden er at få de unge til at forestille sig, at de er rejsende i deres eget liv - Travellers. På deres livsrejse vil de, ligesom alle andre, uundgåeligt stå overfor mere eller mindre udfordrende forandringer og forhindringer.

---

*"Når tanker og adfærd i forhold til mad og vægt begynder at begrænse livsudfoldelsen og forringe livskvaliteten, er der tale om en spiseforstyrrelse"*

---

Travellers hjælper unge til at tænke og få et overblik over begivenheder i deres livsrejse. Travellers-programmet foregår i gruppeforløb, hvor 2 professionelle vejledere mødes med ca. 8 unge med samme problematikker i et otte ugers forløb, en gang om ugen i 1½ time. Travellers er ikke et terapeutisk behandlingsforløb.



## Tegn på spiseforstyrrelser

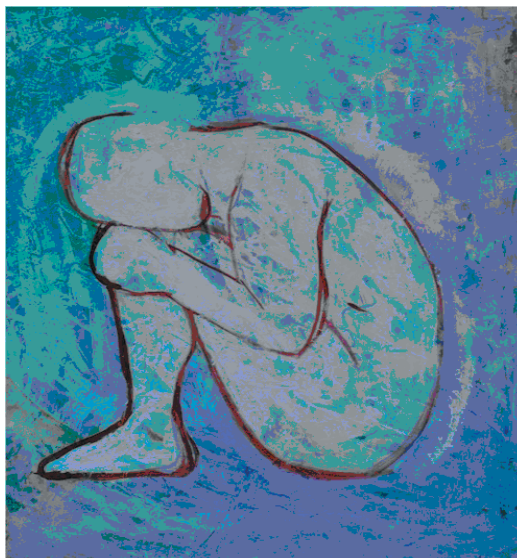
En spiseforstyrrelse kan betragtes som et udtryk for manglende evne til at håndtere indre og ydre konflikter og kan defineres som en forstyrret måde at tænke og handle på i forhold til mad, krop og vægt. Man skelner mellem forskellige former for spiseforstyrrelser: Anoreksi, bulimi samt overspisningsforstyrrelse. Overgangen mellem mistrivsel, risikoadfærd og spiseforstyrrelser er glidende. Jo tidligere der sættes ind, jo bedre er mulighederne for at forebygge, at sygdommen bryder ud. De voksne omkring den unge vil tidligt kunne identificere en begyndende spiseforstyrrelse, hvis de er opmærksomme på den række af fælles tegn, som typisk opstår fra omkring puberteten og frem til voksenalderen. Tegnene er naturligvis ikke i sig selv ensbetydende med en spiseforstyrrelse, og man kan sagtens have en spiseforstyrrelse, uden at alle tegnene gør sig gældende:

- Dårlig trivsel og social isolation
- Lavt selvværd
- Ekstrem fokus på mad, vægt og udseende
- Ændrede spise- og motionsvaner
- Fysiske problemer med fx tænder, fordøjelse, menstruation, kuldsværthed, svimmelhed, vægt, hovedpine, muskelspændinger, mavepine, brug af slankemiddel mv.
- Psykiske problemer som fx isolation, tristhed, perfektionisme, kontroladfærd, urealistisk selvopfattelse, vægtfiksering, humørsvingninger, rastløshed mv.

Årsagerne til udvikling af spiseforstyrrelser er yderst komplekse. Medvirkende forhold kan være af både social, kulturel, personlighedsmæssig og biologisk art. Inden for de sidste 30-40 år er forekomsten af især bulimi og overspisning steget. Det forekommer derfor hensigtsmæssigt at forebygge, allerede inden den u hensigtsmæssige adfærd kan udvikle sig til en alvorlig lidelse. Travellers er et målrettet forebyggende program imod spiseforstyrrelser.

### Nærmere oplysninger

For nærmere oplysning eller tilmelding til Travellers kan der rettes direkte henvendelse til projektleder Susanne Mouazzene tlf. 63112185 smo@selvmordsforskning.dk eller Agnete Lyngbye Kramme tlf. 63112192 alkr@selvmordsforskning.dk Eller læs om projektet på [www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk) under menubjælken "projekter".



Menneskeform af Astrid Ljøstad Svensen

### Faktaboks

- 25,7 % af alle unge danske kvinder under 20 år skønnes at have en adfærd med risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse.
- Godt 2 % af alle kvinder i den vestlige del af verden mellem 15-45 år har en diagnosticeret spiseforstyrrelse. Heraf udgør Anorexia nervosa 0.2-0.5 %. Bulimia nervosa og overspisningsforstyrrelse er langt hyppigere end Anorexia nervosa.
- Blandt teenagere i Europa er anoreksi den tredje største dødsårsag efter kræft og ulykker.
- Overdødeligheden for unge med anoreksi er 7-9 gange højere sammenlignet med jævnaldrende, heraf skyldes cirka halvdelen selvmord.
- Halvdelen debuterer med deres spiseforstyrrelse, inden de er fyldt 18 år.
- Mellem 5-10 % af de som har lidelsen er drenge/mænd. De resterende er overvejende piger/kvinder mellem 16-24 år.
- Det anslås, at ca. 30 % af anorektikerne og 6 % af bulimikerne modtager psykiatrisk behandling.
- Det anslås, at ca. 60 % af alle med spiseforstyrrelser bliver helt raske.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Skårderud 2001

*"Jeg havde aldrig troet at livet kunne være sådan her. Mit liv ændrede sig fra den dag jeg startede i Travellers."*

Lisa, 14 år,  
New Zealand

Center for Selvmordsforskning varetager forskning i selvmordsadfærd, registrering af selvmordsforsøg, vidensformidling og uddannelse. Centret er en selvejende institution under Socialministeriet.