

Egenomsorg for pårørende

Hvordan fortsette å ha et mest mulig normalt liv,
når en man er glad i har en spiseforstyrrelse



Bakgrunn for dette tema

- Å være pårørende til en med spiseforstyrrelse er for de aller fleste en utfordrende og krevende rolle

Hva kan hjelpe:

Søk kunnskap

Snakk - med andre i samme situasjon
familie og venner
den med spiseforstyrrelsen

Selvivaretagelse

Søk kunnskap

Skaff deg informasjon!

Dette kurset, hjemmesider og bøker

Det å forstå hva spiseforstyrrelsen handler om kan gjøre det lettere å håndtere og tåle det som er vanskelig, og redusere følelsen av hjelpeløshet

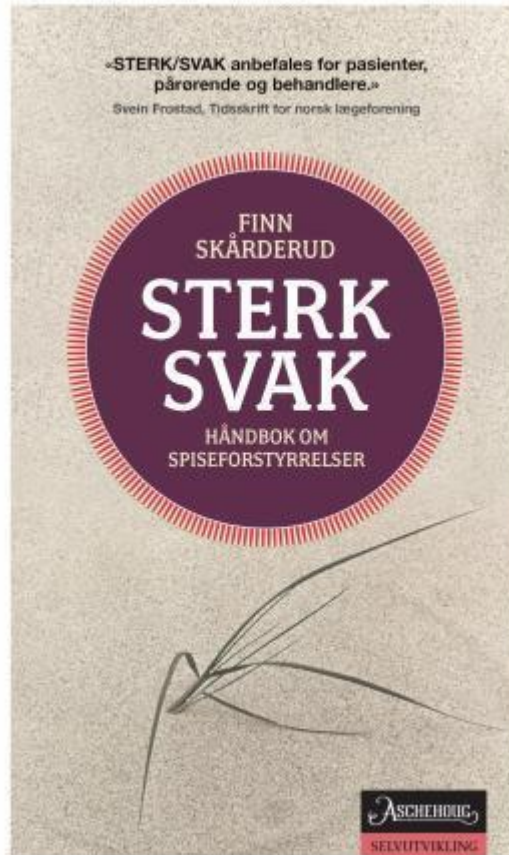
Les også om de som er blitt friske!

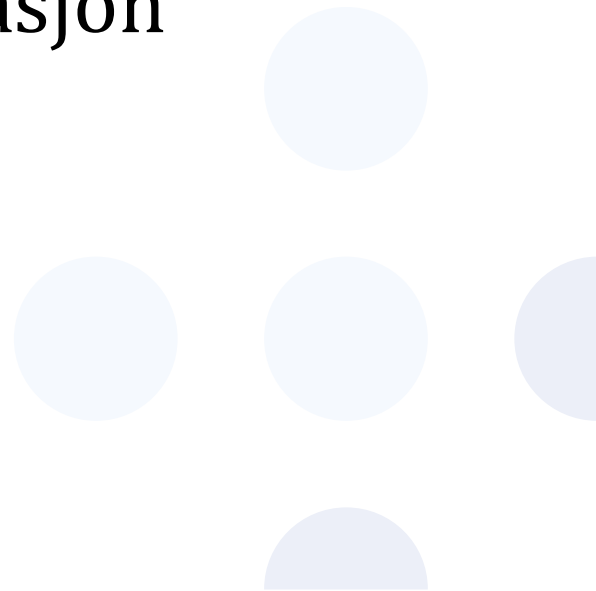


Nettsteder

- www.nettros.no
- www.spisfo.no





- Snakk med venner og familie
 - Snakk med den det gjelder
 - Snakk med andre i samme situasjon
- 

Pårørendegruppe ved Rådgivning om spiseforstyrresler (ROS)

- Åpen pårørendegruppe for alle som står nær noen med en spiseforstyrrelse – om du er søster, bror, kjæreste, ektefelle, forelder, besteforelder, datter, sønn eller venn.
- Gruppen møtes i Storgata 10B, 8. etg.
- Deltagelse er gratis.
- Ta kontakt på mail:
siri.langmoen@nettros.no ved ønske om mer informasjon og påmelding.

- Ros tilbyr også individuelle samtaler for pårørende.
- **ROS Senter Oslo**
- Telefon: 94817818, innvalg 3 (kan ikke motta SMS)
E-post: oslo@nettros.no
- Besøksadresse:
Storgata 10B
0155 Oslo
- **Åpningstid og telefontid:**
Mandag-torsdag kl. 9.30-15
Fredag kl. 9.30-13
- **«Kom nærmere»**– videobasert læringsprogram for pårørende

**Ta først på din egen oksygenmaske,
før du hjelper andre.**



Selvivaretagelse/Egenomsorg

- Personen med spiseforstyrrelsen får fullt fokus, og det kan være lett å glemme seg selv og egne behov.
- Ved å ta vare på seg selv formidler man tro på at det skal gå bra, selv om den med spiseforstyrrelse strever.
- Avlastende for den som er syk å se at de rundt passer på seg selv.

- Legg til rette for pauser, avbrekk fra å være hjelper
- Bytt på, avlast hverandre, kan du lene deg på noen utenfor familien?
- Ivareta behov for sosial kontakt
- Pass på egen rytme- mat og søvn, hvile og aktivitet

