



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

LMS gør en forskel - 2011

I maj 2010 præsenterede LMS foreningens tilbud og aktiviteter i kataloget "LMS gør en forskel". Siden da har LMS været gennem en rivende udvikling, og nye aktiviteter og tilbud er kommet til og flere vil blive igangsat i løbet af 2011 og 2012.

LMS' målsætning er hele tiden at skabe bedst mulige aktiviteter og tilbud i forhold til forebyggelse, opsporing, rådgivning, støtte og motivering i forhold til spiseforstyrrelser og selvskade. Samtidig er indsatsen for optimale tilbud i forhold til rehabiliteringen af mennesker med spiseforstyrrelser eller selvskade centralt for LMS, hvilket afspejler sig i kommende aktiviteter og tilbud under LMS.

Videnscenter

Ved udgangen af 2011 åbner LMS Danmarks første videnscenter for mennesker med spiseforstyrrelser og selvskade, hvor bl.a. myndigheder, behandlere, fagfolk, mennesker med spiseforstyrrelser eller selvskade, pårørende samt studerende kan få viden om Danmarks rehabiliteringstilbud til målgruppen. Desuden bliver det en vigtig opgave for videnscenteret, at rådgive og vejlede bl.a. politikere, kommuner og fagfolk, om rammerne for effektive rehabiliteringstilbud for mennesker med spiseforstyrrelser eller selvskade.

Egmont Fonden støtter foreløbig videnscenteret indtil udgangen af 2016.

Aktivitetshus

Sommeren 2011 åbnede LMS Danmarks første aktivitetshus for mennesker med spiseforstyrrelser eller selvskade i hjertet af København. Aktivitetshuset er blevet muligt på baggrund af bevillinger fra blandt andet Social- og Integrationsministeriet, Københavns Kommune og Egmont Fonden.

Via forskellige aktiver og kurser skaber aktivitetshuset rehabiliterende, motiverende og udviklende rammer for mennesker med spiseforstyrrelser eller selvskade, hvori den enkelte kan forbedre sine muligheder for at komme ud af lidelserne og over i at mestre eget liv og deltage aktivt og engageret i samfundet. Eksempler på tilbud og kurser, som aktivitetshuset udbyder, er bl.a.: Kropsorienteret terapi, salsa, skrivekurser og coachingforløb. Desuden inviteres der til aftener for pårørende.

Aktivitetshuset er åbent for alle personer med spiseforstyrrelser eller selvskade. Samtidig kan kommuner, som en del af deres rehabiliteringsopgave, henvise borgere med spiseforstyrrelser eller selvskade til aktivitetshuset. Desuden er det tanken, at aktivitetshuset skal fungere som model for kommuner og sundhedshuse i forhold til at løfte opgaven med at hjælpe og støtte borgere med ikke-psykotiske sygdomme. I LMS ser vi gode muligheder for, at erfaringerne fra aktivitetshuset også kan anvendes i forhold til mennesker med angst, depression og OCD.

Aktiviteter og tilbud

Siden "LMS gør en forskel" udkom i 2010 har foreningen udvidet sine rådgivningsaktiviteter. I 2011 var der 25 henvendelser pr. åbningsdag.



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

Nydansk rådgivning

LMS har oprettet en særlig tjeneste for nydanskere. Personer med anden etnisk baggrund kan således bede om at blive ringet op, mailet til, chatte eller komme til en personlig samtale i rådgivningscenteret med en nydansk rådgiver. Rådgiverne har alle forskellige kulturelle baggrunde og er flersprogede. Der er således muligt at modtage rådgivning på det ønsket modersmål.

Støttegrupper

LMS tilbyder støttegrupper for:

- Anoreksi og bulimi
- Overspisning
- Diabetikere med spiseforstyrrelser
- Nydanske kvinder med spiseforstyrrelser
- Personer, der skader sig selv
- Pårørende

160 personer har deltaget i støttegrupper i 2011.

Ny rådgivning i Aarhus

Siden 2007 har LMS haft rådgivningen i Aarhus som et pilotprojekt i lokaler på en nedlagt skole. Behovet for rådgivning i Aarhus har i forsøgsperiode vist sig at være stort. Derfor er det også med glæde, at LMS i august 2011 åbnede dørene til et rådgivningscenter i det centralt Aarhus – kun 2 minutters gang fra banegården. Placeringen tæt på banegården betyder, at LMS i fremtiden kan tilbyde flere mennesker med spiseforstyrrelser eller selvskade samt pårørende i Jylland råd og støtte.

Udvidet åbningstider

LMS har udvidet sine åbningstider i de personlige rådgivninger i København, Aarhus og Odense.

Telefonrådgivning 7010 1818

Mandag til torsdag kl. 18-20.

Personlig åben rådgivning

København: Mandag til torsdag kl. 16-19.

Aarhus: Tirsdag og torsdag kl. 16-19. Samt onsdag fra februar 2012.

Odense: Tirsdag og torsdag kl. 16-19.

Chat

Mandag til torsdag kl. 17-19.

Mailrådgivning

Døgnåbent og der gives svar indenfor 48 timer.

Landsdækkende støtte-/kontaktpersonordning

I 2011 har LMS haft 40 etablerede støtte-/kontaktpersoner, hvor én der er på vej ud af sin spiseforstyrrelser eller selvskade har glæde af en ugentlig telefonsamtale med en støtteperson, der tidligere led af en spiseforstyrrelse eller selvskade.



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

Mentorordning

Som en del af Aktivitetshuset og Videnscenteret vil LMS i 2012 etablere en frivillig mentorordning, der tilbydes alle borgere i Region Hovedstaden, som er i gang med at afslutte eller netop er udskrevet fra et behandlingsforløb for en spiseforstyrrelse. Ordningen skal ses på baggrund af vores positive erfaringer med støtte-/kontaktpersonordningen.

Livet efter en behandling for spiseforstyrrelse kan ofte virke uoverskueligt og ensomt. I tiden med spiseforstyrrelse har den ramte stor tilbøjelighed til at isolere sig socialt og står ofte udenfor uddannelses- og arbejdsområdet. Efter behandlingen forventes det, at personen vender tilbage til en mere normaliseret tilværelse med sociale aktiviteter samt beskæftigelse i form af uddannelse eller arbejde. Det pres og den ensomhed, som en person ofte oplever i tiden efter en behandling, er med til at øge personens risiko for tilbagefald, og omkring halvdelen af de personer, som udskrives fra behandling, får tilbagefald. Det er LMS' erfaring, at et socialt netværk er afgørende for chancen for at vende tilbage til en tilværelse uden spiseforstyrrelse.

Mentoren skal således fungere som rollemodel for et liv uden spiseforstyrrelser og bidrage med nye perspektiver på livet for brugeren af ordningen. Mentorens opgave bliver således at fungere som en ven, der introducerer brugeren for sociale aktiviteter og et mere udadvendt liv.

Sammensætning af bruger og mentor vil ske på baggrund af en forsamtale med brugeren og koordinatorens kendskab til de enkelte mentors profiler. Mentorforløbet vil som udgangspunkt strække sig over et halvt år, hvor bruger og mentor én gang om ugen mødes til sociale aktiviteter. Det kan fx være en snak over en kop te, biograf- eller udstillingsbesøg. Efter det første halve år vil der ske en vurdering af, om forløbet bør fortsætte eller om brugeren evt. med fordel kan fortsætte i LMS' støtte-/kontaktpersonordning.

Bisidderordning

LMS tilbyder fra 2012 en bisidderordning i Region Hovedstaden for personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende.

Livet med en spiseforstyrrelse har ofte uoverskuelige konsekvenser. I LMS nuværende rådgivning samt til foreningens mange foredrag møder vi ofte personer, særligt børn og unge med spiseforstyrrelser samt pårørende, som føler sig fortabte i det offentlige system. Og netop det manglende overblik over offentlige regler og tilbud, sideløbende med de øvrige problemstillinger, som spiseforstyrrelsen medfører, betyder, at de involverede ikke sjældent ender i situationer præget af stress og depression. LMS vil med et bisidderkorps lette vejen gennem det sociale og juridiske system for personer med spiseforstyrrelser og selvskade samt deres pårørende. De frivillige vil bl.a. blive superviseret af LMS socialrådgiver.

Kurser for pårørende

Også i 2012 vil pårørende til børn og unge med spiseforstyrrelser eller selvskade kunne deltage i kurser i København om håndteringen af rollen som pårørende.

Forældre til børn og unge med spiseforstyrrelser eller selvskade oplever ofte selvbebrejdelse, ensomhed, frustration og irritation. Selvbebrejdelse, fordi de som forældre søger efter en forklaring i opdragelsen og familierelationerne. Ensomhed, fordi de ofte er flove over og har svært ved at tale med omgivelserne om spiseforstyrrelsen eller selvskaden. Frustration og irritation, fordi barnet eller den unge med



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

spiseforstyrrelse eller selvskade på urimelig vis kommer til at styre hele familiens hverdag. En konsekvens heraf er, at familien ofte kastes ud i en større krise.

Desuden forventes forældrene ofte at indgå som medbehandler både i starten af forløbet men også efter udskrivning fra en behandling for en spiseforstyrrelse eller selvskade. En situation som forældrene ofte føler sig magtesløse overfor.

LMS vil med kursusforløbet give forældrene redskaber til at håndtere relationerne til barnet på bedst mulig vis, samt tage vare på sig selv som forældre til et barn med spiseforstyrrelser eller selvskade.

Netværk for søskende

Søskende rammes ofte hårdt, når en søster eller bror lider af spiseforstyrrelser eller selvskade. LMS opretter derfor nu netværk for søskende til børn og unge med spiseforstyrrelser, med det formål at hjælpe deltagerne til at blive bedre rustet til at håndtere rollen som søskende til en person med spiseforstyrrelser. Samtidig vil netværket give deltagerne mulighed for at tale med andre i lignende situation. Netværket bliver ledet af en rådgiver fra LMS, og foredrag og andre aktiviteter vil indgå i de tilbud, deltagerne bliver præsenteret for.

Netværksgrupperne bliver i første omgang udbudt i rådgivningen i København.

Foredrag

Ud over alle de øvrige foredrag LMS har, vil vi fremhæve workshoppen BodyTalk for folkeskolens ældste klasser. Efterspørgslen på BodyTalk er stor. I 2011 deltog 2500 skoleelever i en af vores workshops. På baggrund af disse erfaringer vil LMS nu uddanne flere frivillige foredragsholdere og samtidig lancere en ny foredragsrække for skolerne i Region Hovedstaden om sammenhængene mellem selvskade og manglende selvværd. Formålet med foredragsrækken er at øge unges viden om:

- Årsagerne til selvskade.
- Adfærdssymptomer på selvskade.
- Hvordan hjælper man en ven eller veninde, som, man tror eller ved, lider af selvskade.

Det etiske charter

De seneste 5 år har LMS arbejdet for at få modebranchen til at anvende mere naturligt udseende modeller. Dels for at sikre modellernes helbred, dels fordi det unaturlige modeideal kan have en negativ indflydelse på de unges kropsoplevelse og kropsideal.

LMS er nu nået så langt i samarbejdet med branchen, at den har accepteret, at alle modeller skal gennemgå et psykisk og fysisk helbredstjek for at arbejde i branchen. Sundhedstjekket er udarbejdet af LMS sammen med fagpersoner på området. Der har imidlertid vist sig nogle udfordringer med det menneskeretslige i at lave et sundhedstjek på personer, der gerne vil have et job, hvor de ikke er ansvarlige for andre menneskers liv, som det gør sig gældende for fx piloter.



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

Ny portal

LMS har fået ny portal, www.LMSnyt.dk, som er indgang til alle foreningens informationssites:

- www.lmsspiseforstyrrelser.dk
- www.lmsselvskade.dk
- www.pårørendeforum.dk

Snart vil Videnscenteret og Aktivitetshuset få egen hjemmeside under www.LMSnyt.dk.

Kapacitetsopbygning af frivilligområdet

Det er vigtigt for LMS, at flest mulige af foreningens opgaver bliver fordelt på frivillige hænder i forhold til lønnede medarbejdere. LMS vil derfor udvide og videreudvikle foreningens korps af frivillige og har i den forbindelse tilknyttet en udviklingskonsulent, som skal varetage rekrutteringen af nye frivillige med andre uddannelsesmæssige og erhvervsmæssige kompetencer end hidtil set blandt foreningens 125 frivillige. Desuden bliver det udviklingskonsulentens opgave løbende at kompetenceudvikle foreningens nuværende frivillige og afdække de ressourcer, der allerede forefindes blandt de frivillige. Egmont Fonden støtter ansættelsen af en udviklingskonsulent i en periode på 5 år.