



foreningen
**spiseforstyrrelser
& selvskade**

RÅDGIVNING OG STØTTE

**til mennesker med spiseforstyrrelser eller
selvskade og pårørende**



Vi er Danmarks patient- og pårørende forening for mennesker med spiseforstyrrelser og selvskade

I mere end 20 år har vi arbejdet for at forebygge spiseforstyrrelser og selvskade og forbedre vilkårene for de ramte og deres pårørende. Uanset hvor du bor i landet, kan du altid kontakte vores rådgivning, hvor vi har en række digitale tilbud. Derudover tilbyder vi også fysisk rådgivning i København, Aarhus, Odense og Aalborg.



Vores formål er at støtte og rådgive mennesker, der er berørt af spiseforstyrrelser eller selvskade, samt deres pårørende, fagpersoner og andre med interesse for området.

Samtidig ønsker vi at skabe opmærksomhed om spiseforstyrrelser og selvskade for at styrke forebyggelse, behandlingstilbud og rehabilitering. Og ikke mindst ønsker vi at bryde med de mange tabuer, som berørte af spiseforstyrrelser og selvskade møder.

Vi er optaget af at lytte

Hos os kan du få gratis rådgivning og støtte af uddannede frivillige. Vi står klar til at hjælpe med at håndtere en spiseforstyrrelse eller selvskade hos dig selv eller hos en, du holder af.

Vi er optaget af at lytte og spørge ind til lige netop din situation. Rådgiverne hjælper dig med at sætte ord på dine tanker, følelser og bekymringer, og sammen kan I se nærmere på dine næste skridt.

Rådgivningstilbud



Telefonrådgivning

Telefonrådgivningen er anonym, og der er afsat op til 45 minutter til en samtale. Du kan bruge den til at dele dine bekymringer og tanker, og rådgiveren kan støtte dig i, hvordan du bedst håndterer din situation.

Ring til os på telefon 7010 1818.



Chatrådgivning

Chatrådgivningen er anonym, og en samtale kan vare op til 60 minutter. Det er vores erfaring, at især børn og unge synes, det er hjælpsomt at chatte med os, men alle er velkomne.

Chat med os på vores hjemmeside spiseforstyrelse.dk.



Personlig samtale

Personlige samtaler er fortrolige, og der er afsat 45 minutter til samtalen. Vores frivillige rådgivere er klar til at tage godt imod dig, og sammen finder I ud af, hvad der især er vigtigt for dig at tale om. Du kan få to opfølgende samtaler hos den samme rådgiver. Personlige samtaler finder sted i vores rådgivninger i landets fire største byer.

Du kan booke tid til en samtale på hjemmesiden spiseforstyrelse.dk.



Videorådgivning

Videorådgivningen er fortrolig, og der er afsat 45 minutter til hver samtale. Rådgivningstilbuddet henvender sig til dig, der ikke har mulighed for at komme til en af vores rådgivninger, men som ønsker en rådgivningssamtale ansigt til ansigt. Hvis du ønsker det, kan du få to opfølgende samtaler hos den samme rådgiver.

Du kan booke tid til en videorådgivning på hjemmesiden spiseforstyrelse.dk.



SMS-rådgivning

SMS-rådgivningen er anonym. Du kan skrive døgnet rundt, og vi svarer dig hurtigst muligt. Med SMS-rådgivningen kan du hvor som helst komme i kontakt med en rådgiver – også selvom du ikke er alene. Ingen vil bemærke, at du har kontakt til en rådgiver, da alt dialog foregår på SMS.

Send os en SMS på telefon 7710 1818.



Brevkassen

Du kan skrive et anonymt brev til vores brevkasse, som vil blive besvaret så hurtigt som muligt. Vores frivillige rådgivere svarer på alle spørgsmål om spiseforstyrrelser og selvskaede og kan rådgive dig om, hvor og hvordan du bedst får hjælp og støtte. Du kan også læse andres breve og svar.

Du kan sende dit brev via vores hjemmeside spiseforstyrelse.dk.

Andre tilbud

Vi har en række andre tilbud til dig, der er berørt af spiseforstyrrelser eller selvskaede, eller dig, der er pårørende. Tilbuddene omfatter blandt andet samtalegrupper, seminarer for pårørende, behandling for spiseforstyrrelser og samtaleforløb til unge med selvskaede.

Du kan læse mere om alle vores tilbud på spiseforstyrelse.dk.

Rådgivning

I vores rådgivning kan du få støtte til at håndtere en spiseforstyrrelse eller selvskaade hos dig selv eller hos en, du holder af.

Du kan ringe til vores telefonrådgivning, skrive til os i brevkassen, chatte eller sms'e med os, eller du kan komme ind til en personlig rådgivnings-samtale i en af vores fire rådgivninger. Hvis du ikke har mulighed for at besøge os i en af rådgivningerne, kan vi mødes til en videorådgivning.

Gode råd på hjemmesiden

På vores hjemmeside finder du blandt andet gode råd til mennesker, der skader sig selv, og deres pårørende.

I en guide kan du læse om, hvordan man kan få hjælp og behandling for en spiseforstyrrelse.

Og du kan tage en test, der kan hjælpe dig til at afgøre, om du lider af en spiseforstyrrelse.



spiseforstyrrelse.dk



[@spiseforstyrrelserogselvskaade](https://www.facebook.com/spiseforstyrrelserogselvskaade)



[@spiseforstyrrelserogselvskaade](https://www.instagram.com/spiseforstyrrelserogselvskaade)



[linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskaade/](https://www.linkedin.com/company/spiseforstyrrelserogselvskaade/)



info@spiseforstyrrelse.dk

