

4

Gruppeforløb for BED i SDOI



+ Fordele



Tværfaglig tilgang



At kunne spejle sig i andre



Forståelse af og indsigt i spiseforstyrrelsen



Fokus på kropsaccept



Et struktureret forløb med faste temaer

Forløb: 2 individuelle opstartssamtaler samt 10 gruppe sessioner hver anden uge.

÷ Ulemper



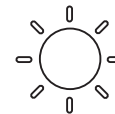
Mentalt krævende + Hjemmearbejde



Skal kunne prioriteres i hverdagen



Sårbart at åbne op i en gruppe



Forløbet ligger i dagstimerne



+ Fordele



Psykolog
Arbejde med tanker
og følelser



Lære nye
handlemønstre



Dele svære
tanker og
følelser med
andre



Intet
vægtfokus



Job og
Uddannelse

Forløb: 3 timer, en gang i ugen i 12 uger. Ca. 8 deltagere pr. gruppe.

÷ Ulemper



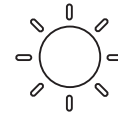
Skal kunne
prioriteres i
hverdagen



Mentalt krævende



Sårbart at
åbne op i en
gruppe



Forløbet
ligger i
dagstimerne



Kunne rumme
andres
fortællinger

4

Online behandlingstilbud for BED



+ Fordele



Ugentlig sparing med psykolog



Fleksibel planlægning



Individuelt forløb



Forståelse, indsigt og sammenhæng

Forløb: 20 ugers online program med ugentlig skriftlig opfølgning

÷ Ulemper



Ikke samtalebaseret



Skriftlig formulering



Individuelt forløb



Krævende at arbejde med sig selv

4

Forskning - Type 2 DM og BED



+ Fordele



Psykolog
Kognitiv
adfærdsterapi



At blive hørt og
anerkendt



Forståelse
indsigt og
sammenhæn
g



Bidrager til
forskning



Fokus på
både DM2 og
BED

Forløb: 12 sessioner fordelt over 4 måneder

÷ Ulemper



Mentalt krævende



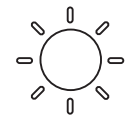
Sårbart at åbne op i
en gruppe



Krav om
blodprøver og
diabetes
udstyr



Skal kunne
prioriteres ind
i hverdagen



Forløbet
ligger i
dagstimerne

4

BED-behandling i Team for Spiseforstyrrelser i Odense (Psykiatri)



+ Fordele



Psykolog



Samvær med andre i
samme situation



Individuelt forløb



psykoedukation og
psykoterapi

Forløb: Individuelt

÷ Ulemper



Mentalt krævende



Udfordring at tale om
problemer



Skal kunne
prioriteres ind i
hverdagen



Transporttid

4

Livsstils pakken



+ Fordele



Arbejde med at få ro omkring vægt, udseende og mad



Arbejder målrettet med dine valg



Mulighed for at møde andre i samme situation



Diætist og fysioterapeut



Ingen kirurgi

÷ Ulemper



Ikke fokus på væggtab



Kræver mod og vilje til at se ind i sig selv



Det er tidskrævende



Kan være grænseoverskridende at ændre madvaner



Ingen kost- eller træningsplaner

4

Kommunale tilbud



+ Fordele



Tæt på egen bopæl



Mulighed for
individuel- og/eller
gruppeforløb



Mulighed for
fokus på
vægttab



Støtte til at
finde lokale
aktiviteter

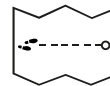


Tilknyttet
sundheds-
personer

÷ Ulemper



Der kan være ventetid på
opstart



Kan være korte
forløb



Mindre sammen-
hængende forløb
end livsstilspakken

4

Medicinsk behandling



+ Fordele



Vægttab



Hjælp til at spise
mindre
portioner



livsstils-
sygdomme
forbedres

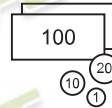


Bevægelse
bliver
nemmere



Ingen kirurgi

÷ Ulemper



Pris



Bivirkninger



Vægtøgning
ved
behandlings
stop



Virker ikke for
alle



Begrænset
arbejde med
livsstilsvaner

4

Kirurgipakken



+ Fordele



Stort vægttab over
kort tid -
ca. 25 %



Oplevelse af at få
mere energi og
overskud



Livsstils-
sygdomme
forbedres



Hjælp til at
spise mindre
portioner



Bevægelse
bliver
nemmere

÷ Ulemper



Krav om 8% vægttab
forud for operationen



Det kræver
strukturerede
spisevaner



Kirurgiske
kompli-
kationer



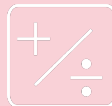
Risiko for
efterfølgende
gener



Begrænset
psykologisk
støtte

4

På egen hånd



+ Fordele



At man selv bestemmer tidsforbrug



Vælger selv hvad der fungerer for mig uden krav



Kan gøres hjemme eller lokalt



Kan gøres alene eller sammen med venner/familie



Ikke forholde sig til andre

+ Ulemper



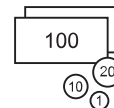
Ingen støtte og hjælp fra sundhedspersoner - "KRAM"



Kræver selvdisciplin



Ingen faste aftaler



Eventuel udgift til trænings-center



Man kan føle sig alene

4

Patienthistorier



Kirurgi får mig jo ikke til at leve sundere. Jeg har brug for psykiske redskaber til at håndterer mine spisninger. Min livskvalitet sidder ikke i en lille mavesæk den sidder mellem ørerne.

-Livsstilspakken

Jeg havde egentlig troet, at det bare var et motionshold, men så tog de fat i, at det ikke bare handler om kalorier men også om tanker, handlinger og følelser.
- Kommunale tilbud

Jeg havde et godt forløb, men afstanden var for lang og det var derfor for tidskrævende.

- Livsstilspakken

Jeg følte mig så glad og fik masser af selvtillid. Jeg havde lækkert hår og tøj og følte mig som en million. Jeg planlægger dog stadig min mad og har faste spisetider

-Kirurgipakken

