

# 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



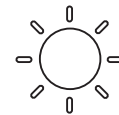
Mentalt krævende + Hjemmearbejde



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

## ÷ Ulemper



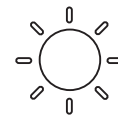
Skal kunne  
prioriteres i  
hverdagen



Mentalt krævende



Sårbart at  
åbne op i en  
gruppe



Forløbet  
ligger i  
dagstimerne



Kunne rumme  
andres  
fortællinger

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



# 4

## Online behandlingstilbud for BED



### + Fordele



Ugentlig sparing med psykolog



Fleksibel planlægning



Individuelt forløb



Forståelse, indsigt og sammenhæng



Ikke samtalebaseret



Skriftlig formulering



Individuelt forløb



Krævende at arbejde med sig selv

Forløb: 20 ugers online program med ugentlig skriftlig opfølgning



# 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



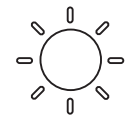
Sårbart at åbne op i  
en gruppe



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

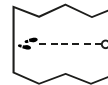


Tilknyttet  
sundheds-  
personer

### ÷ 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

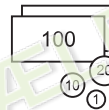


Bevægelse  
bliver  
nemmere



Ingen kirurgi

### ÷ Ulemper



Pris



Bivirkninger



Vægtøgning  
ved  
behandlings  
stop



Virker ikke for  
alle



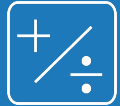
Begrænset  
arbejde med  
livsstilsvaner





# 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



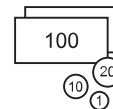
Ingen støtte og hjælp  
fra  
sundhedspersoner -  
"KRAM"



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

