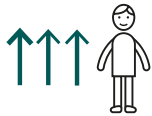


# 4

## Samarbejde med primærbehandler alene



### + Fordele



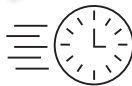
Større fleksibilitet



Man undgår at blive involveret i andre menneskers sygehistorier



Man forbliver i en tæt relation med én behandler



Tidsforbrug?



Problemer holdes i en lille kreds

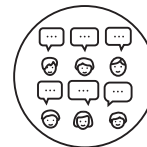
### ÷ Ulemper



Tidsforbrug?



Færre mennesker, færre ideer og færre perspektiver



Man går glip af andres erfaringer



Ingen praktisk træning



Vedligeholdende mønstre kan holdes skjulte





## + Fordele



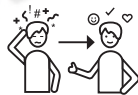
Et intensivt  
behandlingsboost



Man får træning i  
måltider



Flere  
mennesker,  
flere ideer og  
nye  
perspektiver



Afdække og  
bryde vedlige-  
holdende  
mønstre



Skabe  
netværk,  
bryde social  
isolation

Kilde: Asen og Sholtz: Flerfamilieterapi

## ÷ Ulemper



Tidsforbrug?



Synliggørelse af  
familiens  
udfordringer



Det er udfordrende  
og krævende



Symptombilledet kan  
ændre sig





## + Fordele



Møde andre unge med lignende problemer



Flere ord for svære følelser



Man kan lære nyt om sig selv via andre



Udfordrende at spise med andre



Man kan føle sig udstillet, især den første dag



Ens forældre bliver bedre til at støtte og forstå



Man får støtte fra andre unge



Ensomhedsfølelse kan mindskes



Man kan være bange for at miste kontrollen



Man skal tage fri fra....



Man kan lære af andre



# 4

## Gruppeterapi



### + Fordele



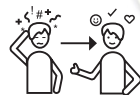
Udvikle sig i  
fællesskab med  
andre



Behandlingsfokus på  
andet end  
spiseforstyrrelses-  
symptomer



Mødes med andre  
med lignende  
udfordringer



Lære noget om sig  
selv via andre

### ÷ Ulemper



Det kan være udfordrende  
at være sammen med  
andre, der har en  
spiseforstyrrelse



Fast fremmøde  
tidspunkter



Det kan være  
udfordrende at tale  
om sine problemer  
med andre





# 4

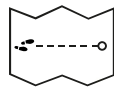
## Kostplan



### + Fordele



Hensigtsmæssig  
sammensætning af  
næringsstoffer



Tydelig struktur og  
oplevelse af kontrol,  
mindre forhandling



Balanceret  
vægt-  
indhentning



Mulighed for  
at flytte fokus  
væk fra  
maden



Træning af  
appetit-  
baseret  
spisemønster

### ÷ Ulemper



Kostplanen kan være svær  
at komme af med igen



Detaljeorienteret og  
begrænsende



Planen kan være  
angstprovokerende  
og give anledning til  
konflikter



# 4

## Ingen kostplan



### + Fordele



Forældrenes autoritet bliver styrende



Man kan bedre fastholde familiens måltidsmønstre og spisevaner



Man kan føle sig mere fri

### ÷ Ulemper



Risiko for at spiseforstyrrelsen fortsat bliver det styrende princip



Flere konflikter?



Mange tvivlsspørgsmål





## + Fordele



Man får viden, man måske ikke ved, man får brug for



Nye  
handlemuligheder  
overfor  
vedligeholdende  
mønstre



Flere mennesker,  
flere ideer og flere  
perspektiver



Samvær med andre  
påørende i samme  
situation

## ÷ Ulemper



Det tager tid i en  
travl hverdag



Synliggørelse af  
familiens  
udfordringer



Det kan være  
udfordrende at se på  
sig selv og fortælle  
om sin egen familie



Det kan være svært  
at komme hjemmefra



# 4 Kropsterapi



## + Fordele



Dæmper  
rastløshed og  
uro



Mindsker  
smerter og  
kropsligt  
ubehag



Øger kontakt  
til egen krop  
og sig selv



Positive  
kropsop-  
levelser og  
bevæge-  
glæde



Fremme mere  
realistisk  
krops-  
opfattelse



At man ikke  
skal samtale

## ÷ Ulemper



Øget  
tidsforbrug og  
kræver flere  
aftaler



Kan føle sig  
udstillet,  
meget  
synlig/sårbar



Kan kræve  
hjemme-  
arbejde



Kan være  
svært at være  
i rolige  
øvelser



Det kan være  
angst-  
provokerende  
at mærke  
egen krop



Ubeknag ved  
berøring





# 4

## Aktivitetstrappe



### + Fordele



Tryghed i at der er taget hensyn til somatisk status



Overskueligt og skemalagt



Kan bedre holde ud at være i ro



Motiverende for vægtindhentning



Støtte til at opnå sunde motionsvaner

### ÷ Ulemper



Fastholde ufleksibel træningspraksis (bestemt aktivitet på bestemt tidspunkt)



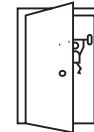
Fastholde fornemmelsen af at træning er nødvendig for vægtindhentning



Kan fastholde ikke lystpræget men 'skal' tilgang til træning



Vedligeholde afhængighed af træning



Risiko for hemmelige aktiviteter



# 4

## Patienthistorier - Medbehandlerkursus



Vi har brug for al den viden og alle de redskaber vi kan få.

Mor til Louise 15 år

Jeg er alene med min datter, jeg har svært ved at se, hvordan jeg kan få det til at hænge sammen.

Mor til Caroline 12 år

Jeg håber meget, at mine forældre kommer til at forstå mig bedre og forstå, hvorfor jeg reagerer som jeg gør.

Jasmin 15 år

Jeg er bange for, at de kommer hjem og prøver med et eller andet, som slet ikke appellerer til mig.

Anna 16 år



# 4

## Patienthistorier - Gruppeterapi



Jeg tolker ikke længere andres udtalelser så negativt.  
Før jeg startede i gruppen ledte jeg altid efter kritik.

Alberte 18 år

Jeg er vildt bange for at sige noget, bange for at de andre er tyndere end mig, at jeg ikke passer ind og vil komme til sige det forkerte.

Line 17 år

Jeg er blevet bedre til at dele mine tanker og sætte ord på mine følelser.

Line 16 år

Det er en ulempe, at tiderne er fastlagt på forhånd.

Anne 15 år



# 4

## Patienthistorier - Kickstart



Vi har brug for al den hjælp vi kan få, så selvfølgelig siger vi ja til det her forløb

Mor til 14 årig pige

Jeg tror lige vi ser tiden an sammen med vores behandler, og vurderer hvordan det hele udvikler sig.

Far til 17 årig dreng

Jeg glæder mig til at tale med andre, der har det lige som jeg har.

Patient 14 år

Jeg synes det er helt vildt pinligt, at man skal spise sammen med nogen, man ikke kender.

Patient 17 år





# 4

## Patienthistorier - Kropsterapi og Trappetræning



### Fordele - Kropsterapi:

Det er ikke en byrde at skulle til fysioterapi på samme måde som samtaler kan være det. Det giver afslapning og ro i kroppen, og mine aggressioner kommer ud.

Pige, 19 år

### Ulemper - Kropsterapi:

Det er svært at være i indre kontakt med sig selv. Nogle gange går øvelserne bare for langsomt.

Pige, 19 år

### Fordele- Trappetræning:

Det er et godt og motiverende redskab i min behandling i forhold til vægtindhentning – der er noget at se frem til.

Pige, 15 år

### Ulemper - Trappetræning

Jeg ville gerne have haft lidt mere indflydelse på de første trin på trappen, selvom jeg godt ved, at det hænger sammen med, hvor fysisk jeg er.

Pige, 15 år



# Oversigt over et behandlingsforløb

## – Behandlingselementer og igangsætningstidspunkter



→ Behandlingsstart Behandlingsafslutning →



- Fokus på symptomreduktion. Forældre overtager kontrollen med symptomerne.
- Fokus på relationer til sig selv, til andre og til spiseforstyrrelsen.
- Fokus på opretholdelse og udvikling af aldersvarende selvstændighed. Tilbagefaldsforebyggelse.

### KONTINUERLIG SAMARBEJDE MED PRIMÆRBEHANDLER:

Behandlingskoordinering, kontrol af fysisk tilstand, arbejde med motivation, familie- og individuelle samtaler etc.

DIÆTISTVEJLEDNING: Vejledning i madplaner og næringsstofferne betydning.

KICKSTART. DAGINDLÆGGELSESFORLØB: Intensivt kursusforløb for 4-7 patienter, familier og evt. netværk med fokus på spisevægring og symptomhåndtering.

FYSIOTERAPI: For patienter med fokus på sunde motionsvaner og realistisk kropsopfattelse.

MEDBEHANDLERKURSUS: Kursus for forældre og andre voksne ressourcepersoner

GRUPPEBEHANDLING: Forskellige gruppeterapeutiske aktiviteter for de unge spiseforstyrrelsesramte.

