

4

Vejning



+ Fordele



Opleve at man kan spise regelmæssigt uden at tage på



Give struktur på vægt og vejning



Øve sig i at forholde sig til sig selv



Øve sig i at forholde sig til sin vægt

Fokus på vægten

÷ Ulemper



Uro og angst



Forholde sig til vægten



Undgår at spise inden vejning



Vedligeholder opmærksomhed på vægten

4

Psykoedukationsgruppe B



+ Fordele



Afgrænset forløb -
10 gange



Høj grad af struktur



Forståelse og indsigt
i spise-
forstyrrelsen



At kunne spejle sig i
andre

Fokus BED, følelsesregulering og mentalisering

÷ Ulemper



Kan være
tidskrævende



Det er ikke terapi



Krav om deltagelse



Påvirkning fra andre

4

Kostdagbogsgruppe



+ Fordele



Afgrænset forløb



Erfaring med at indgå i en gruppe



Forståelse og indsigt i egne spisemønstre



Mulighed for at se, hvor spisemønstre med fordel kan ændres

Fokus på spisemønstre

÷ Ulemper



Det er ikke terapi



Krav om deltagelse



Det kan være svært at åbne op omkring sine spisemønstre



Det kan virke uoverkommeligt at ændre sine spisemønstre

4

Individuelt samtaleforløb



+ Fordele



Målrettet den enkeltes behov



Følelsesmæssig spejling



Relationsarbejde



Forståelse og indsigt i spiseforstyrrelsen



Fleksibel planlægning

?



Plads til fordybelse

Når det ikke er muligt at indgå i et gruppeforløb

÷ Ulemper



"På" hele tiden



Skal kunne møde hver gang



Følelsesmæssig påvirkning



Byde ind med hændelser og følelser fra hverdagen



Medansvar for samtalen



Krævende at arbejde med sig selv

4

Individuel fysioterapi



+ Fordele



Målrettet den enkeltes behov



Styrke kontakten til egen krop



Alternativ til sproglig tilgang



Forståelse og indsigt i krop og følelser



Fleksibel planlægning

Fokus på at sanse og opleve kroppen

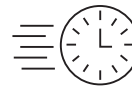
÷ Ulemper



Det kan være sårbart at arbejde med kroppen



Følelsesmæssig påvirkning



Skal prioriteres ind i hverdagen



Skal kunne forholde sig til endnu en professionel



Ingen mulighed for at spejle sig i andre

4

Individuelt forløb ved diætist



+ Fordele



Målerettet den enkeltes behov



Fleksibel planlægning



Mulighed for at se, hvor spisemønstre med fordel kan ændres



Forståelse og indsigt i egne spisemønstre

Fokus på spisemønstre

÷ Ulemper



Det skal prioriteres ind i hverdagen



Det kan være svært at åbne op omkring sine spisemønstre



Det kan virke uoverkommeligt at ændre sine spisemønstre



Ingen mulighed for at spejle sig i andre

4

MBT-gruppe B



+ Fordele



Afgrænset
forløb



Semi-
struktureret
med
hændelser



At blive hørt
og anerkendt



At forstå sig
selv og andre



Plads til
fordybelse



Arbejde med
bagved-
liggende
årsager

Mentaliseringsbaseret terapi

÷ Ulemper



Skal kunne
prioriteres i
hverdagen



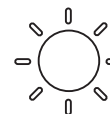
Byde ind med
tanker og
hændelser



Kunne rumme
andres
fortællinger



Dele pladsen
med andre



Forløbet
ligger i
dagtimerne



Følelses-
mæssig
påvirkning

4 Ingen behandling



+ Fordele



Hvis du endnu ikke er klar til forandring



Hvis du ikke anerkender, at spiseforstyrrelsen er et problem



Hvis du føler, at andre har presset dig i behandling



Hvis du har svært ved at finde tid til behandlingen



Hvis du ønsker behandling tættere på din bopæl



Hvis du ønsker anden behandling

Fokus på fravalg af behandling

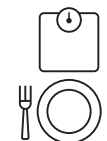
÷ Ulemper



Spiseforstyrrelsen er en alvorlig psykisk lidelse, som er svær at behandle



Tidlig behandling øger chancen for helbredelse



Spiseforstyrrelsen bevares som mestringsstrategi

4

Patienthistorier



Jeg føler mig tom inden i... Den tomhed har jeg så fyldt op med mad. Nu kommer jeg her i gruppen. Så bliver jeg fyldt op af noget andet, og mine overspisninger bliver færre.

-Kvinde i gruppe forløb

Jeg har altid tænkt: tykke mennesker er dumme og dovne. Nu har jeg mødt jer... I er jo intelligente og gode kvinder... Betyder det så, at jeg også kunne være en intelligent og god kvinde ?

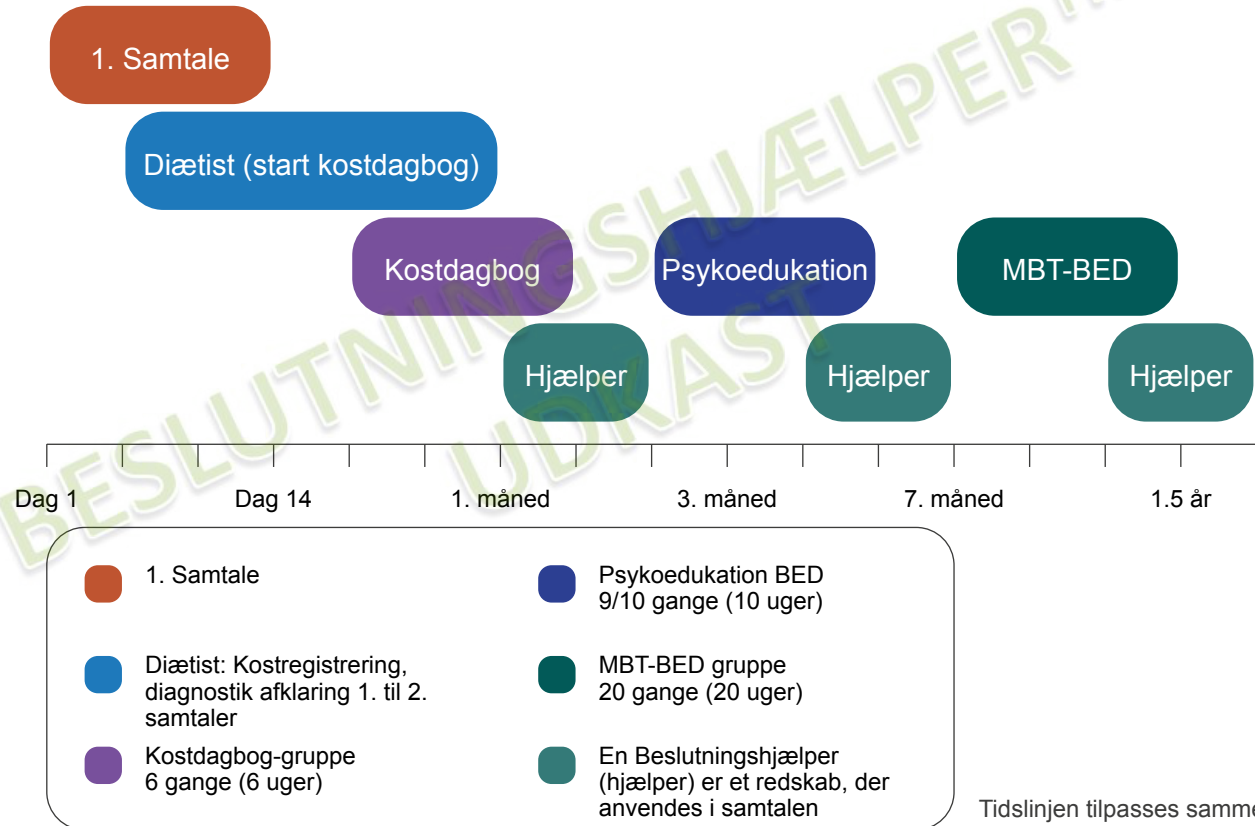
-Kvinde i gruppeforløb

Det er grænseoverskridende at notere alt ned jeg spiser - og at andre kan læse det.

-Kvinde 26 år

4

Tidslinje over amb. pakkeforløb



Tidslinjen tilpasses sammen med dig

