

# 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

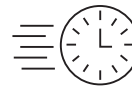
### ÷ Ulemper



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



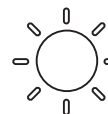
Byde ind med  
tanker og  
hændelser



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

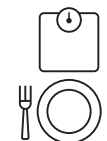
## ÷ Ulemper



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



Tidlig behandling øger chancer 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

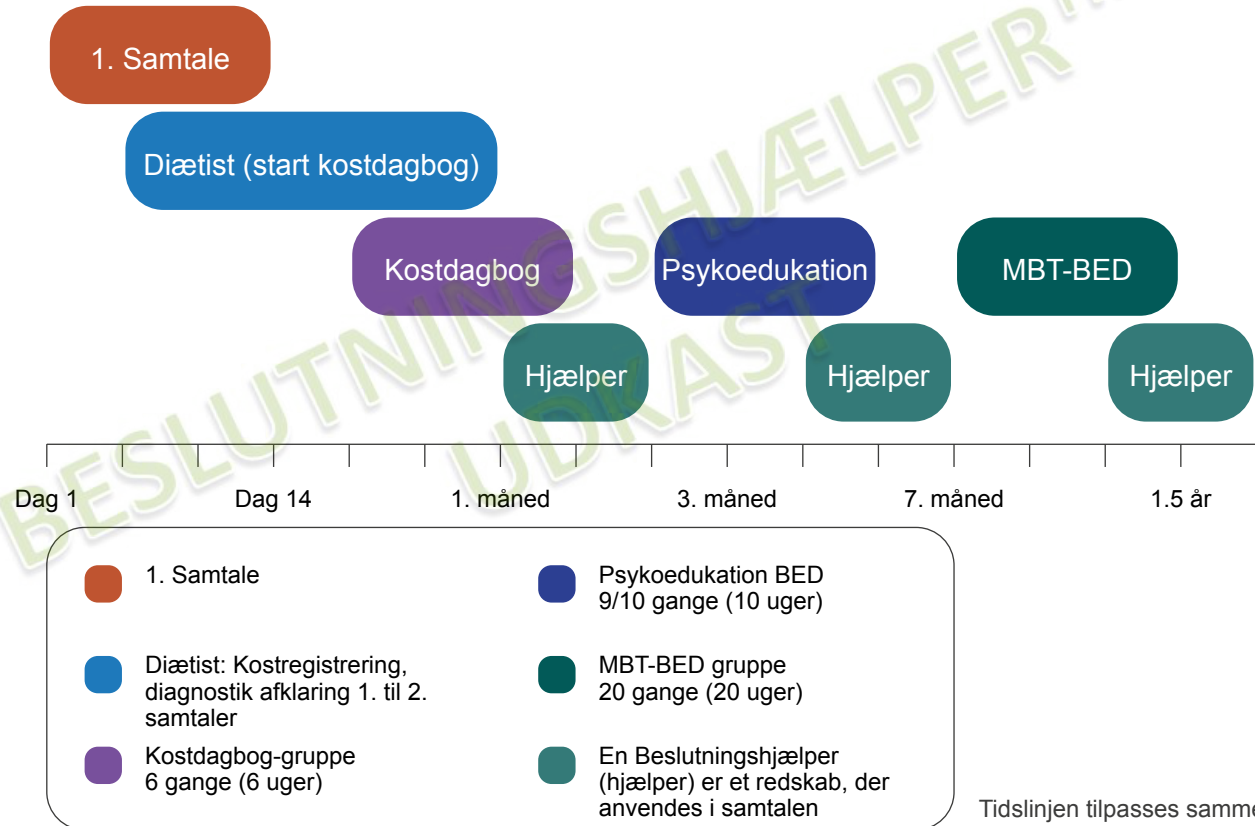
Det er grænseoverskridende at notere alt ned jeg spiser - og at andre kan læse det.

-Kvinde 26 år



# 4

## Tidslinje over amb. pakkeforløb



Tidslinjen tilpasses sammen med dig

