

# 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

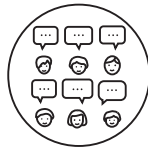
## Kostdagbogsgruppe



### + 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



"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

Når det ikke er muligt at indgå i et gruppeforløb





# 4

## Individuel fysioterapi



### + Fordele



Målerettet 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

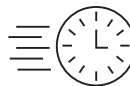
### ÷ Ulemper



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

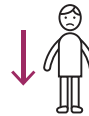
### ÷ Ulemper



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 bagvedliggende årsager

Mentaliseringsbaseret terapi

## ÷ Ulemper



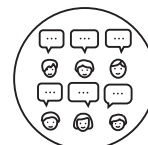
Skal kunne prioriteres i hverdagen



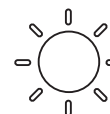
Byde ind med tanker og hændelser



Kunne rumme andres fortællinger



Dele pladsen med andre



Forløbet ligger i dagtimerne



Følelsesmæssig påvirkning



# 4 Ingen behandling



## + Fordele



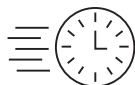
Hvis du endnu ikke er klar til forandring



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

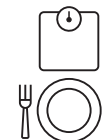
## ÷ Ulemper



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

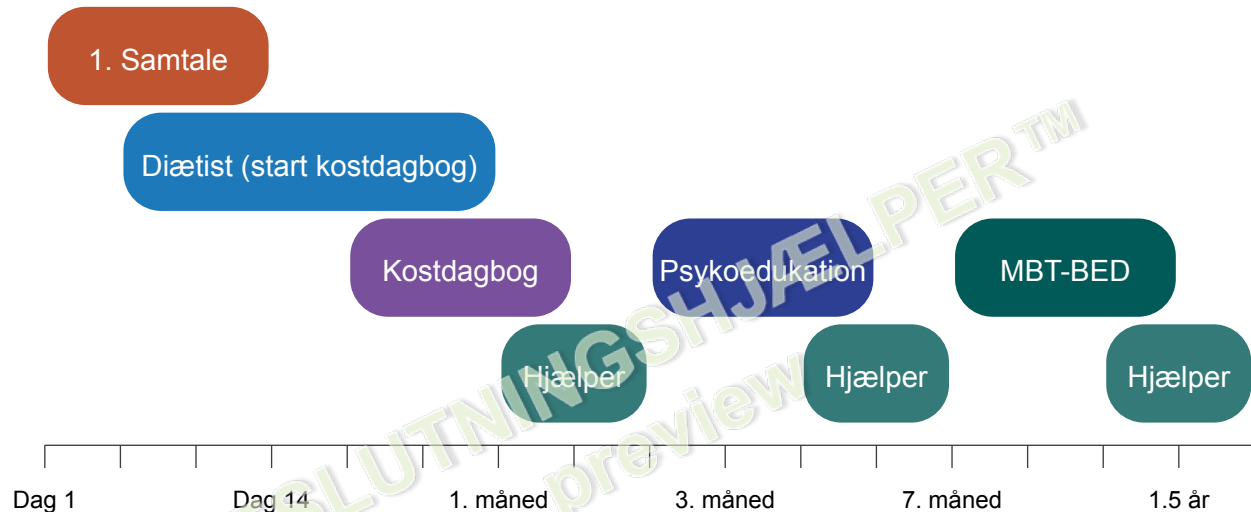
Det er grænseoverskridende at notere alt ned jeg spiser - og at andre kan læse det.

-Kvinde 26 år



# 4

## Tidslinje over amb. pakkeforløb



1. Samtale



Diætist: Kostregistrering, diagnostik afklaring 1. til 2. samtaler



Kostdagbog-gruppe 6 gange (6 uger)



Psykoedukation BED 9/10 gange (10 uger)



MBT-BED gruppe 20 gange (20 uger)



En Beslutningshjælper (hjælper) er et redskab, der anvendes i samtalen

Tidslinjen tilpasses sammen med dig

