

PS Landsforenings generalforsamling 2009

"At være pårørende til
mennesker der kæmper med
spiseforstyrrelser"


Psykolog Susanne Bargmann

Behandling af spiseforsty... x


http://www.psykolog-spiseforstyrrelser.dk/

Forside Spiseforstyrrelser Supervision og undervisning CV Kontakt og priser Tilskudsmuligheder Arkiver

BEHANDLING AF SPISEFORSTYRRELSER



Hvem er jeg?



Jeg er 34 år gammel, og har arbejdet som psykolog siden 2002. Jeg er autoriseret psykolog, og opnår i 2008 specialist-godkendelse i psykoterapi (min ansøgning bliver behandlet i øjeblikket). Jeg har siden 2002 beskæftiget mig med behandlingen af spiseforstyrrelser, og har været ansat på Psykoterapeutisk Center Stolpegård, hvor jeg var tilknyttet klinik for spiseforstyrrelser. Jeg har erfaring med at behandle alle typer af spiseforstyrrelser, og har i den forbindelse arbejdet med gruppeterapi, individuel terapi, familierapi og parterapi. I min klinik taler jeg med mange klienter, der forsøger at bekæmpe spiseforstyrrelser, du kan læse mere om min behandling og om de forskellige typer af spiseforstyrrelser [her](#). Ofte oplever jeg, at der sammen med spiseforstyrrelser dukker andre problemer op, f.eks. depression, cutting eller anden selvskadende adfærd. Disse problemstillinger har jeg ligeledes erfaringer med at behandle. Privat er jeg gift og er mor til to små piger.

Jeg har siden december 2005 været privatpraktiserende psykolog i egen klinik i Hørsholm. Jeg taler med mennesker, der af forskellige grunde har brug for en sparringspartner i forhold til de problemstillinger, de står overfor i deres liv, bl.a. problemer med spiseforstyrrelser. Det vigtigste for mig i kontakten med de klienter jeg taler med er, at kemien mellem mig og klienten/ klienterne er god, så vores samarbejde bliver godt og brugbart.

Windows Liv... Indbakke... Påførende til... Behandling... Oplæg om a... Billeder bils

21:07

Forældre-perspektiv:

Skyld - hvor er det jeg har fejlet som mor/far?

"Tag dig nu sammen" - det kan da ikke være så svært - det er jo bare mad?

Tage ansvar for sit barn - "så må jeg jo sørge for at hun spiser"

Blive bekymret - vil hun dø fra mig, vil jeg mistet mit barn?

Dårlig samvittighed: Alt sker på bekostning af mit eget liv, mit parforhold, mine andre børn, osv.

Blive desperat - hvorfor er der ikke bare nogen der gør noget?

Søskende-perspektiv

Blive vred og føle sig overset

Blive bekymret - får jeg nogensinde det samme forhold til min søster/bror igen?

Er det bare skuespil?

Føler jeg har mistet både min søster/bror OG mine forældre

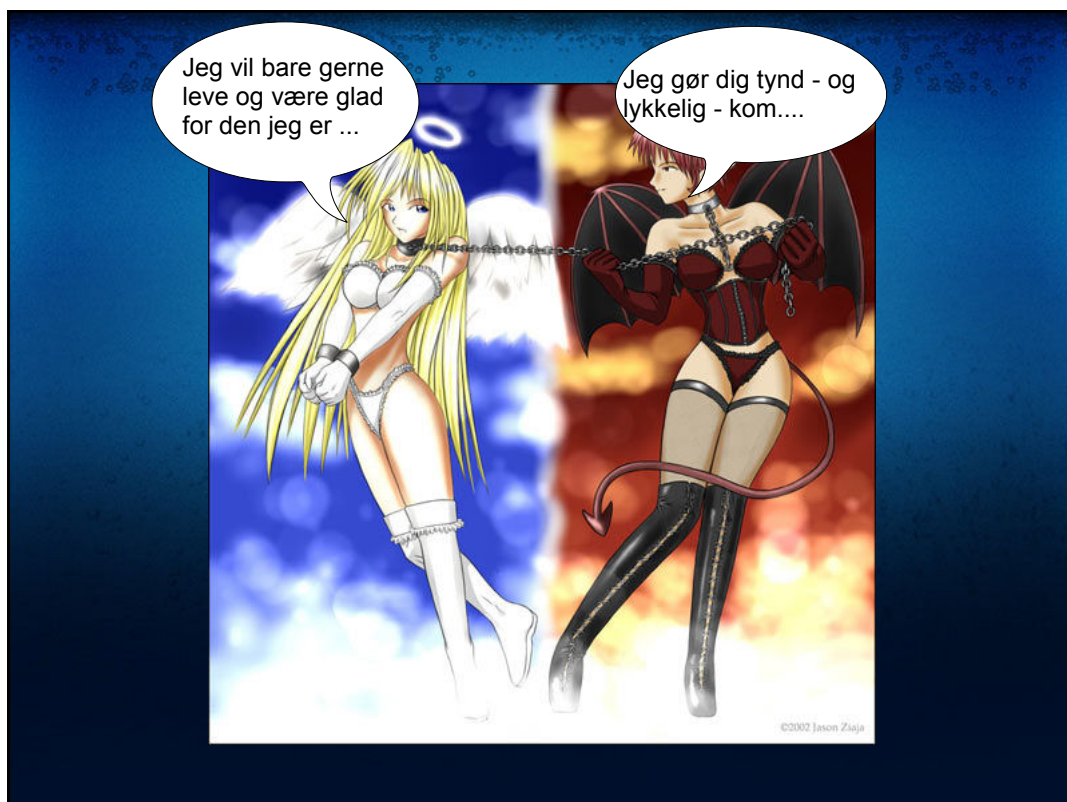
Føler ikke jeg kan tillade mig at fortælle om det der går godt i mit liv, når jeg har en søster/bror der er så syg.

Gode råd

Tal med søskende om jeres nye forhold - de nye livsvilkår for jeres familie. Find ud af, hvordan i stadig kan have noget samvær, som handler om den raske søskende.

Tal om og giv plads til alle typer af følelser den raske søskende måtte have. Giv plads til den raske søskendes succeser og positive historier.

Find en behandler at tale med selv, for at få "luft" til at klare den svære situation som pårørende og forælder. Find ud af om der evt. kunne være mulighed for pårørende-samtaler det sted, hvor dit barn bliver behandlet.



To tunger - eksempler

God, 2/3

Jeg vil gerne have det bedre, jeg har brug for at tale med en psykolog.

Fotograf, flytte hjemmefra, have børn, være en god mor (være der, hjælpe når de har det svært, kærlighed og omsorg)

Jeg vil gerne få det meget bedre - tankerne skal fylde meget mindre.

Jeg vil gerne kunne spise sammen med andre.

Jeg skal spise mere end jeg gør idag

Jeg skal tage mere på

Ond, 1/3

Ja, ja - jeg har det fint og har ikke brug for at tale med nogen.

Hvis jeg er ked af det, kommer det onde frem. Kvalme, lyst til at kaste op, ikke lyst til at spise.

Andre synes jeg har en flot krop, jeg tror ikke på dem. Jeg synes de fleste piger er pænere end mig. Jeg bliver usikker når min kæreste sms'er med andre piger.

Jeg får lyst til at tage væk - negative/onde tanker om mig.

"Hey - jeg er her også - jeg har brug for kærlighed og omsorg"

To tunger - eksempler

Nogle gange vil jeg gerne ud af spiseforstyrrelsen.

Det ville være rart at skulle tænke mindre på maden og mere på noget andet - men jeg ved ikke hvad.

Jeg prøver at være mere åben og sige mere i skolen.

Tale med Lene og Susanne
Min mor
Hospitalet
Tale med tidligere psykolog

30%

Jeg vejer 5 kilo for meget, så jeg vil tabe mig (15 kilo)

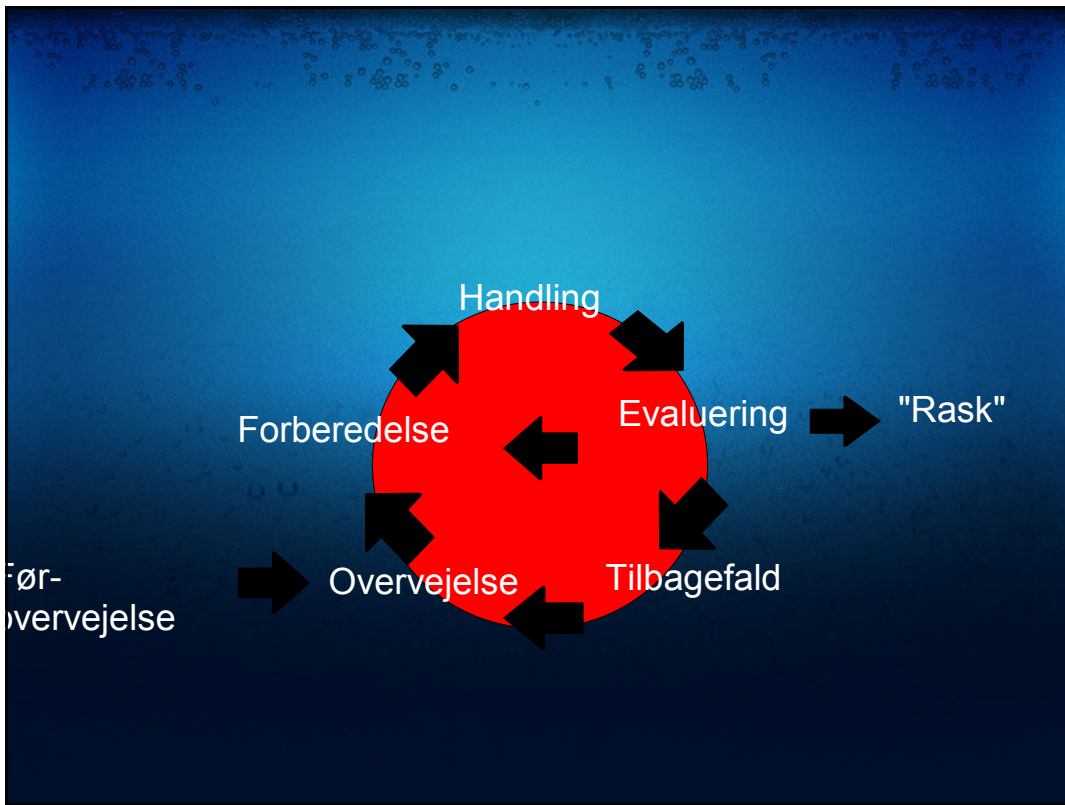
Nogle gange i skolen lægger de andre ikke mærke til mig, det er som om jeg slet ikke er der - så passer det bedre, hvis jeg fylder mindre.

0-8 klasse: Jeg var den stille pige, som de andre "stille" lagde mærke til.

9 klasse og efterskolen: Jeg var én af de stille og følte mig anderledes og alene.

Det er lidt trygt.

70%



Ansvar - et systemisk perspektiv

Hvordan støtter man bedst?





Er det den rette behandling #1

Hvad ved man i forhold til psykoterapiforskningen?

Alliance og "non-specifikke faktorer" har 10 gange større betydning for effekten af psykoterapi end den specifikke metode

Dose-effekt-modellen: Forandring skal ske tidligt i processen, hvis det kommer til at blive et succesfuldt forløb

En terapeut er den rette terapeut for ca. 80% af de klienter, som træder ind ad hans/hendes dør. De sidste 20% vil få bedre hjælp af at finde en anden terapeut.

Er det den rette behandling #2

Gode råd når man skal finde en behandler:

1. Tænk ikke kun over at finde én terapeut, kig efter forskellige terapeuter, ring til dem og tal med dem. Stil dem nogle meget specifikke spørgsmål i telefonen:

- Beskriv den problemstilling du ønsker at få hjælp til, og spørg terapeuten til hans/hendes erfaringer med den type sager. Gå efter en terapeut som har en solid erfaring med "din type" problemer.
- Spørg terapeuten, hvordan de vurderer, om deres behandling har effekt. Udfører de en eller anden form for formel måling/vurdering af effekt?

Er det den rette behandling #3

2. Lyt til anbefalinger af terapeuter fra f.eks. familie, venner, netværk. Men husk at du skal danne dig dit eget indtryk af behandleren, vedkommende skal passe til DIG. Det kan betyde at du skal tale med 3-4 terapeuter, før du finder den terapeut, som er den rette.

3. Forvent at se en eller anden form for fremgang i forhold til de problemstillinger du kommer med i løbet af de første 4-6 uger af forløbet. Hvis ikke der er det, er det vigtigt at tale med behandleren om, hvorvidt jeres samarbejde kan justeres, om der evt. skal tilføjes flere elementer til behandlingen (psykiater, diætist, netværksgrupper). Hvis du efter 8-12 uger stadig ikke oplever en positiv effekt, kommer det pågældende forløb nok ikke til at kunne hjælpe dig, og så er det vigtigt at finde en terapeut som vil kunne hjælpe dig.

For mere info:

www.susannebargmann.dk

www.psykolog-spiseforstyrelser.dk

www.talkingcure.com