

At tale om spiseforstyrrelser



Ung på Linie, December 2010

Psykolog Susanne Bargmann
www.susannebargmann.dk
susanne@susannebargmann.dk

www.susannebargmann.dk

Psykolog Susanne Bargmann ApS

Hvem er jeg



Jeg er 36 år gammel, og har arbejdet som psykolog siden 2002. Jeg er autoriseret psykolog, og specialist i psykoterapi. Jeg har arbejdet med terapi i forhold til børn, unge og voksne de sidste 8 år, og har en bred erfaring i at arbejde med en stor vifte af problemstillinger. Du kan læse mere om min baggrund ved at klikke på mit [CV](#).

Jeg foretager løbende effektmåling af mit arbejde, for at sikre den bedst mulige kvalitet af min behandling. En del af mit arbejde med mine klienter består derfor i løbende at holde øje med og drøfte effekten af terapien, og søge at justere vores samarbejde, for at sikre klienten det bedst mulige udbytte. Du er velkommen til at kontakte mig for at høre nærmere om mine effektmål eller hvis du har andre spørgsmål.

Læs mere om [behandling af spiseforstyrrelser](#) her.

Du kan læse mere om priser, varighed af samtaler, mv. under [Priser](#)

En vigtig del af min praksis er supervision og undervisning af professionelle. Du kan læse mere om, hvad jeg tilbyder under [supervision/undervisning](#), eller du kan se mine planlagte aktiviteter på min [undervisningskalender](#). Du er velkommen til at sende mig en [mail](#), hvis du ønsker at tilmelde dig en af de planlagte kurser, eller hvis du ønsker at få tilsendt materiale omkring de kurser, jeg vil kunne tilbyde at afholde.

Jeg opdaterer løbende siden [nyheder](#), hvor du kan holde dig opdateret omkring ventetider, nye tiltag, kurser, osv. Følg ligeledes med i den seneste udvikling indenfor CDDI Feedback og hvad der sker i Danmark på området i min blog.

BEHANDLING AF SPISEFORSTYRRELSER



Hvem er jeg?



Jeg er 35 år gammel, og har arbejdet som psykolog siden 2002. Jeg er autoriseret psykolog, og specialist i psykoterapi. 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, familieterapi 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.


Afskedsdigt til vægten, skrevet af kvinde 38 år.

 **vgten.doc**
[Download File](#)

En samling af digte til spiseforstyrrelsen, skrevet af kvinde 42 år

 **digte_til_spiseforstyrrelsen.doc**
[Download File](#)

Afskedsdigt ved afslutning af terapi.

 **kre_susanne.doc**
[Download File](#)

Brev til spiseforstyrrelsen, skrevet af kvinde 38 år.

 **kre_spiseforstyrrelse.doc**
[Download File](#)

Spørgsmål til spiseforstyrrelsen, som kan bruges til inspiration, hvis man selv ønsker at begynde at afsløre, hvordan spiseforstyrrelsen forsøger vinde indflydelse i ens liv.

 **sprgsml_til_spiseforstyrrelsen.doc**
[Download File](#)


Digt om lykke, skrevet af kvinde, 42 år

 **lykke.doc**
[Download File](#)

Dokumenter fra samtaler

Herunder vil jeg løbende lægge dokumenter ind fra klienter, jeg taler med. Ofte er dokumenterne blevet til mens vi har talt sammen - f.eks. kan det være ord vi har skrevet på whiteboardet under samtalen. Måske kan nogle af dokumenterne give dig en fornemmelse af, at andre kvinder kan tænke og føle ting, som du kan genkende. Måske kan nogle af dokumenterne give dig tanker eller inspiration til, hvordan du kan bekæmpe din spiseforstyrrelse.

 **ord_fra_en_samtale_1.doc**
[Download File](#)

 **ord_fra_en_samtale_2.doc**
[Download File](#)

Arbejdsområder

- Terapi – spiseforstyrrelser, børnefamilier
- Undervisning og implementeringsprojekter ORS/SRS
- Supervision
- Senior Associate ICCE



Spiseforstyrrelser

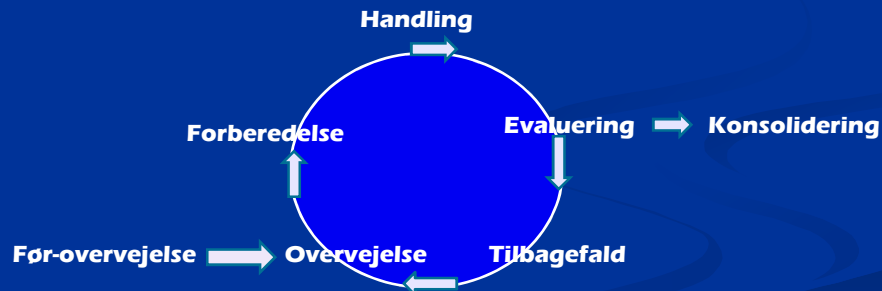


- Bulimi (mest udbredt)
- Binge Eating Disorder
- Anoreksi (mindst udbredt)
- Transdiagnostisk forståelse (Fairburn).

SUSANNEBARGMANN.DK

Motivation

- Motivationscirklen – den transteoretiske model – Prochaska & DiClemente ”Stages of Change”.



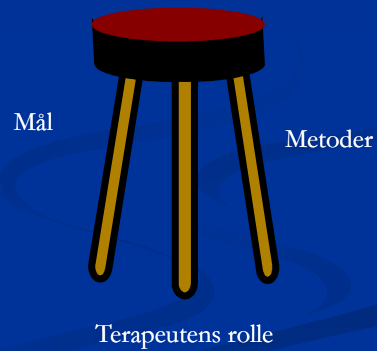
Motivation – hvordan kan man gribe det an?

- Mange klienter med spiseforstyrrelser kommer i terapi, fordi andre synes de har et problem – forældre, kæreste, lægen, efterskolen.
- Gå med klienten frem for at overbevise hende om at hun er ”syg”. ”Motivational Interviewing”
- Tale åbent om at klienten ikke selv ønsker behandling – hvem har sendt hende?
- Få klienten til at bringe omverdenens bekymringer på banen – ”hvad skal der til for at (henviser) begynder at se dig, på den måde som du ser dig selv?”
- Alliere mig MED klienten i den situation hun står i.

Motivation

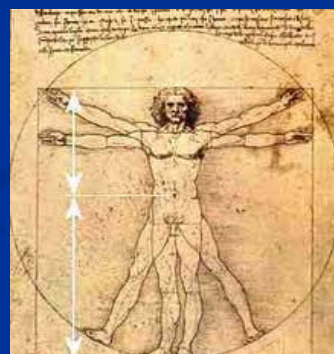
- Forstå klientens ønsker til alliancen – fokus er at få klienten **ENGAGERET** i samtalen:
- **MÅL** (f.eks. ”jeg ønsker at min mor skal forstå at jeg ikke behøver terapi”)
- **METODER** (f.eks. ”jeg vil have redskaber”)
- **TP. ROLLE** (f.eks. ”du er eksperten”)
- **PRÆFERENCER** (f.eks. ”jeg vil kun tale med en kvinde”)

Klientens præferencer,
forventninger, ønsker



SUSANNEBARGMANN.DK

Krop



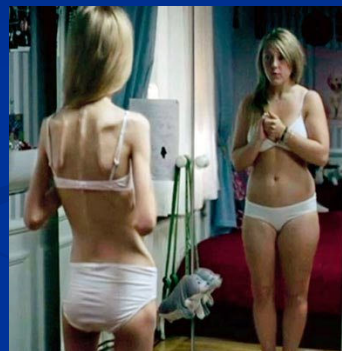
At have kroppen som ”modspiller”

- Kognitiv nedsættelse af funktionsniveau særligt ved anoreksi.
- Skader på knogler, muskelvæv (hjerte), tænder, elektrolyt-forstyrrelser.
- Spiseforstyrrelsens symptomer bliver til en ond selvopretholdende cirkel (sult – overspisning – opkastning – mere sult eller starvation high og kognitive nedsættelser - ikke mærke sult – lettere at faste – starvation high– osv. eller sukker-afhængighed / ”sugar-high”)

SUSANNEBARGMANN.DK

At have kroppen som ”modspiller”

- Forstyrret opfattelse af kroppen ”jamen jeg er altså fed” // ”Spejlet viser dig din værste drøm”.
- Gør det svært for kvinden at have tillid til at hun ikke pludselig tager 10 kilo på. Kræver mod at udfordre og ofte kræver det konkret støtte (vægtkontrol)
- Body-checking
- Det spiseforstyrrelsessymptom som kan være længst tid om at ændre sig.



SUSANNEBARGMANN.DK

At have kroppen som ”modspiller” – tilgange:

- Blodprøver og somatisk overvågning af egen læge hvis bulimiske symptomer >5 gange om ugen eller hvis BMI < 18,5.
- BMI – min grænse ligger på min. BMI 16
- Diætist
- Kropsterapi (f.eks. BAT – Body Awareness Therapy eller en afspændingspædagog)
- Differentiere sin tilgang efter den kognitive funktion.

SUSANNEBARGMANN.DK

Kontrol



- Når en del af livet er uoverskueligt, kan kontrol med mad og krop fjerne fokus fra det smertefulde dilemma man kæmper med (en mestringsstrategi).
- F.eks. forældres barske skilsmisse, fars manglende kærlighed, mors konstante kritik af krop og udseende, tvivl i forhold til sin religiøse baggrund, seksuelle overgreb, ulykkeligt ægteskab.

Kontrol – hvordan viser det sig?



- Spiseregler og rigide rammer/regler for livet.
- I terapien – svært at give terapeuten plads til at arbejde
- Ritualer/ OCD
- Sort/ hvid og forbudt/ tilladt
- Konkrete mål for vægt/ kalorier/ træning/ forbrænding, mv.
- Selv-vedligeholdende system (kontrollen gør mig tryk – det er nemmest ikke at bryde den)

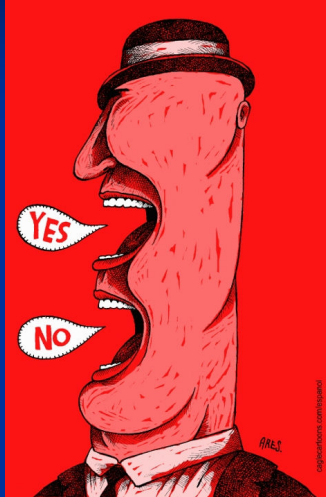
SUSANNEBARGMANN.DK

Kontrol - tilgange

- Udfordre kontrollen skridt for skridt
- Afdække kontrollen med kvinden – ”afsløre spiseforstyrrelsen”
- Få forståelse for hvorfor kontrollen har givet mening på et tidspunkt i kvindens liv – adressere det problem, hvis det er nødvendigt.
- Dele historier fra andre for at hjælpe kvinden med at gennemskue hvad der sker
- Dele løsninger fra andre

SUSANNEBARGMANN.DK

Eksternalisering



- Dobbeltthed / Ambivalens: 2 personer på én gang.
- ”Lige når jeg går ud af døren har jeg fået lyst til at kæmpe mod anoreksien. Efter max. 24 timer tager spiseforstyrrelsen over, og så har jeg ikke lyst til at komme og tale med dig igen”.

SUSANNEBARGMANN.DK

Metoder - eksternalisering

- Eksternalisering: en metode til at tale om spiseforstyrrelsen som noget der ”griber kvinden”
- Michael White og David Epston (anti-AB, Archives of resistance, et politisk modstandsprojekt). ”Biting the hand that starves you”.
- En måde at italesætte dobbeltheden /ambivalensen

Eksternalisering:

4 trin i eksternaliseringen:

1. Navngivning (fænomenologisk beskrivelse af, hvordan det opleves – hvilket navn ville passe på fænomenet)
2. Effekter/ Konsekvenser (når problemet får greb i mig)
3. Position/ forholden (Er det okay – ikke okay?)
4. Begrundelse (hvorfor er det okay – ikke okay?) => Foretrukken historie

SUSANNEBARGMANN.DK

Metoder – ULLSQ

- Narrativ metode ”Ultra-Low-Level-Scaffolding-Questions”
- At det for mange klienter er utrolig virksomt at høre små historier om andre klienter med tilsvarende problemer i stil med små case-vignetter fra i dag (centraliseret viden på en decentreret måde)
- Bliver et ”springbræt” ind i egne ord og fortællinger omkring problemet – en hjælp til at begynde at finde ord som beskriver det man kæmper med (Anne).

SUSANNEBARGMANN.DK

