

### **Tavshedspligt**

Behandlerne har professionel tavshedspligt, men deltagerne i gruppen forventes at overholde en etisk tavshedspligt, så alle kan føle sig trygge i gruppen og tale frit.

### **Rygning**

Der er ikke-rygning i klinikken og på matriklen.

### **Mobiltelefon**

Vi henstiller til, at man slukker sin mobiltelefon, mens der er gruppe og frokost.

### **Afbud**

Behandling forudsætter, at man møder i gruppen. Du kan derfor max. have 4 afbud i et forløb. Hvis du har 2 udeblivelser uden afbud, afslutter vi behandlingen. Afbud meldes på tlf.: 93 90 83 89 eller via journalsystemet.

### **Kompetencecenter for spiseforstyrrelser**

Kompetencecentret er etableret af tidligere behandlere fra Rigshospitalets anoreksiklinik og Psykoterapeutisk Center Stolpegård i Gentofte.

Teamet omfatter psykologer, læge, kliniske diætister og fysioterapeut. Behandlerne har mange års erfaring med behandling af spiseforstyrrelser inkl. BED – men også angst, OCD, traumer og depression. Vi kombinerer lang erfaring med den nyeste viden og tilbyder behandling, rådgivning, undervisning og supervision.

Kompetencecentret ledes af psykolog Birgitte Hartvig Schousboe og klinisk diætist Lene Kiib Hecht, begge med mange års ledererfaring fra Region Hovedstadens Psykiatri.

# BED-gruppe

## – behandling af tvangsoverspisning

Kompetencecenter  
for spiseforstyrrelser



Thoravej 35, 1. sal  
2400 København NV  
[www.kompetencecenter.nu](http://www.kompetencecenter.nu)  
[kontakt@kompetencecenter.nu](mailto:kontakt@kompetencecenter.nu)  
Tlf.: +45 9390 8383

Kompetencecenter  
for spiseforstyrrelser



## Ramme for gruppeterapien

Der er 7 deltagere og 2 psykologer i en gruppe, som mødes én gang om ugen i 25 uger fra kl. 8.45-12.30:

8.45-9.00 Vejning

9.00-10.30 Gruppe

10.30-11.00 Pause

11.00-12.00 Gruppe (fortsat)

12.00-12.30 Frokost uden behandlere – alle har madpakke med

## Mekanisk spising

Overspisninger hænger typisk sammen med 3 faktorer: sult, vane og følelser. I starten af behandlingen vil der være meget fokus på at spise mekanisk – dvs. at spise måltider, der mætter, med ca. 3 timers mellemrum og med pause imellem. Når måltiderne er blevet mere regelmæssige og sammensatte, bliver der mere tid til at arbejde med vaner og de psykologiske temaer, der har indflydelse på overspisningerne.

## Kostdagbog

Behandlingen indebærer, at man skriver kostdagbog hver dag i et kladdehæfte eller en lille bog. På venstresiden skrives mad og måltider samt spiseforstyrrelsessymptomer som f.eks. overspisninger eller opkastninger. På højresiden skrives tanker, følelser og oplevelser. Til hver gang vælger du 1-2 sider, som du gerne vil have læst op i gruppen, og som psykoterapien tager udgangspunkt i.

## Refleksioner i gruppen

Når én har været "på" i gruppen, taler de andre deltagere og behandlerne højt om dét, de har hørt, og hvad der lyder til at være vigtigt for den pågældende. Refleksionerne er konstruktive tilbagemeldinger til det, der er blevet sagt, som afspejler forståelse - uden at anvise kritik eller finde løsninger.

## Vægtstabilitet

Det er vigtigt ikke at være på slankekur under behandlingen. Ligeledes er vægtøgning u hensigtsmæssig og kan være tegn på, at spiseforstyrrelsen ikke kommer godt nok under kontrol. Behandlingen indebærer derfor, at du holder din vægt stabil +/- 5 kg. Ved manglende vægtstabilitet kan behandlingen afsluttes, eller du kan tilbydes en refleksionsperiode på 3 uger mhp. at tage stilling til, om det er den rette behandling på det rette tidspunkt. Ved endt refleksionsperiode er der ny vægtramme på +/- 2 kg

## Behandlingsmål

Efter ca. 3 gange i gruppen laver du behandlingsmål. Det er dine mål, som du gerne vil arbejde med i terapien. Du vurderer sammen med behandlerne på en skala fra 0-10, hvor du er ved start, og hvor du gerne vil hen i løbet af forløbet. Målene evalueres midt i forløbet og ved afslutning

## Kostvejledning

Hver femte gang i gruppen er diætisten med i gruppen sammen med én af gruppeterapeuterne. Diætisten tager udgangspunkt i 1-2 dage i kostdagbogen, som du selv vælger. Desuden gennemgås forskellige temaer, som, vi har erfaring for, er vigtige i behandlingen. Er du ny i gruppen skal du komme kl. 8.30 den første gang, der er kostvejledning.

## Kropsterapi

Kropsterapi er et ekstra tilbud rettet mod at blive bedre til at registrere kroppens signaler. Forløbet er på 10 mandage fra kl. 13.30 til 15.30 i klinikens lokaler. Intro til kropsterapi er en forudsætning for at kunne starte.

## Pårørende

I det omfang, det er hjælpsomt for dig, kan du invitere dine pårørende med til individuelle samtaler. Der vil også være et flerfamiliearrangement, hvor flere grupper og deres pårørende deltager.

## Lægesamtaler

Alle patienter ses af en læge i forbindelse med behandlingen. Der laves typisk en vurdering inden behandlingsstart, men det kan også være relevant med ekstra udredning eller justering af medicin undervejs i forløbet.

