**Oplæg om BED- Binge Eating Disorder ”Sund By”:**

Center for social rehabilitering, vi har fokus på hverdagslivet – spiseforstyrrelsesteamet, hvem er vi?

Vi arbejder ud fra det **brede sundhedsbegreb**, hvad skal der til for at du får det liv du drømmer om med livskvalitet. Hvad er sundhed og livskvalitet ifølge borgeren.

**Hvad kan vi tilbyde:** Individuelle samtaler: Indsatsplan ift. At arbejde bag om spiseforstyrrelsen, selvværd selvtillid, får kigget på nogen af de usunde mønstre som man har med sig og som spiseforstyrrelsen er en del af.

Gøre borgeren bevidst om at det er en måde hvorpå de mestre svære ting i livet, så sammen med borgeren finde nye sunde alternative mestringsstategier.

**Vores tilgang:**

* **Ressourcefokuseret:** Vi tager udgangspunkt i det som lykkedes og de ressourcer borgeren har i stedet for at fodre den indre kritikker, som mange i denne målgruppe har.
* **Narrativ:** Her bruger vi meget de gode historier fra borgerens liv og arbejder med deres værdier, håb og drømme for fremtiden. Samt eksternalisering, hvor man bliver bevidst omkring, hvad der er mine tanker og hvad der er spiseforstyrrelsestanker. OBS. Man skal være opmærksom på, at dette ikke bliver en ”Sovepude”, så man giver spiseforstyrrelsen skylden for overspisninger.
* **Recovery:** Det at komme sig helt og få det hverdagsliv borgeren ønsker.
* **Kognitiv:** At arbejde med skemaer f.eks. fordele ulemper ved en spiseforstyrrelse.
* støttende og anerkendende tilgang: Borgeren og måden hvorpå vi møder borgeren.
* **Rehabiliterings forløb:** Hvor borgeren er medbestemmende ift. Hvilken vej vi skal gå for at nå i mål.
* **Spisetræning:** Borgeren træner at spise mekanisk og hvad er en normal portion. Ofte har borgeren ingen fornemmelse af hvad sult og mæthed er, dette træner vi sammen i spisetræningen.
* **Indkøb:** Nogle borgere har brug for støtte og vejledning til at handle ind og vælge de rigtige madvarer. Så det ikke er ”spiseforstyrrelsen” der handler ind til overspisning.

**Gruppeforløb**:

Vi tager primært udgangspunkt i stolpegårdens tilgang og metoder, da der er evidens for at det skaber forandringsprocesser.

I forløbet er målet ikke vægttab, men vægtstabilisering, da disse borgere ofte mange år har haft yoyo vægt, i lange perioder.

 Formålsbeskrivelse.

Eksemplar af temaer til gruppeforløb. Gennemgå disse.

**Eksternalisering:** At skille sig fra spiseforstyrrelsen, hvad er mine tanker og hvad er spiseforstyrrelsen.

**Mentalisering**: Evne til at forholde sig til sit indre og samtidig at kunne sætte sig ind i andres sted. At tænke og føle klart.

**Kost/føledagbog:** At nedskrive situationer op til overspisning, under og efter. At reflektere over situation, tanker og følelser ift. Overspisningerne.

**Mekanisk, mindfull spisning og den gode kostplan.**

**Pårørende arrangement:** Borgeren er sammen med andre borgeres pårørende i grupper og stiller spørgsmål, således er man sammen med nogen hvor man ikke har følelser i klemme.

**Fordele/ulemper/motivation og ambivalens:** Fordele og ulempe skema, hvad oplever borgeren som fordele og ulemper ved spiseforstyrrelsen, hvad er godt og skidt.

**Svære følelser, skyld og skam:** Hvilke følelser ligger bag spiseforstyrrelsen og hvad er den et udtryk for. Samt følelsesregulering f.eks: Hvis du er meget vred, men ikke kan give udtryk for den ked af det hed som ligger neden under vreden.

**Selvværd og selvtillid:** Hvad er forskellen på selvværd og selvtillid og vigtigheden i at arbejde med at styrke selvværdet, da dette ofte er lavt.

**Mestringsstategier:** Hvilke mestringsstategier bruger borgeren i hverdagen og er der nogen mestringsstategier der kan tage over ift. Overspisningerne er mestringsstrategi for BED borgerne.

**Psykoeducation:** Hvad er BED, og hvad er symtomerne og hvordan kommer det til udtryk.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Gruppens navn
 | **Ansvar i eget liv/ BED gruppe** |
| 1. Formål
 | * Motivations arbejde.
* Blive fortrolig med spiseforstyrrelsen.
* Indsigt/debat omkring samfundsnormer.
* Udveksling af mestringsstrategier
* Erfaringsudveksling.
* Arbejde med selvværd og følelser.
 |
| 1. Forventet effekt
 | * Større fortrolighed med spiseforstyrrelsen.
* Udvikle mestringsstrategier.
* Bruge netværket som ressource.
* Øvelse i at sætte ord på hverdagens udfordringer.
* Større fortrolighed i samspil med andre.
* Bevidsthed ift. Ansvar frem for kontrol.
* Bedre styr på egne følelser.
 |
| 1. Målgruppe
 | * Borger ind visiterede på spiseforstyrrelsespladser.
* Borger der kæmper med overspisninger.
 |
| 1. Indhold og metode
 | * Forskellige temaer.
* Psykoedukation.
* Narrativ, systemisk, kognitiv og mentaliserings baseret tilgang.
* Samtale, vidensdeling og refleksion.
* Erfaringsudveksling
* Chek ind. Mindfullness.
 |
| 1. Forventninger til deltagerne
 | * At du møder.
* Underskriver tavshedserklæring & overholder tavshedspligten
* Melde afbud, hvis du er forhindret i at møde op.
* At vi spiser et let eftermiddagsmåltid sammen hver gang, stabilt blodsukker.
* At du bidrager med emner til gruppen.
 |
| 1. Antal deltagere
 | 6 – 8 gruppedeltagere. |
| 1. Tidsplan
 | 6 måneder, hver 2. onsdagForsamtaler den 28.06 2017.Opstart d. 09.08.17 |
| 1. Gruppeledere
 | Karina Nicolaisen, tlf: 40 43 60 92, email: karmn@vejle.dkCamilla Inselseth Jørgensen, tlf: 24 89 37 13, email: caijo@vejle.dk. |