

SPISEFORSTYRRELSER

Behandling og tilgang med Emotions Fokuseret Terapi

Psykoterapeut MPF Charlotte Krolykke



To kroppe, ens tanker
To kroppe, ens indre smerte
To kroppe, samme kamp
To kroppe, samme had mod sin krop
To kroppe, samme vrangforestillinger
To kroppe, samme fokus på
spiseforstyrrelsens stemme
To kroppe, mange fordomme

EMOTIONSFOKUSERET TERAPI (EFT)

- Er en terapeutisk tilgang, der fokuserer på at forstå og arbejde med emotionelle oplevelser som en central del af helingsprocessen.
- Når det kommer til behandling af spiseforstyrrelser, anvendes EFT til at hjælpe klienter med at udforske og bearbejde de underliggende emotionelle problemer, som ofte ligger til grund for spiseforstyrrelsen. Disse kan inkludere følelser af skam, angst, vrede eller sorg, som klienten måske har svært ved at håndtere på sundere måder.

EMOTIONSFOKUSERET TERAPI (EFT)

- Emotionsfokuseret terapi tilbyder en dybtgående, helhedsorienteret tilgang til behandling af spiseforstyrrelser, som går ud over blot at ændre adfærd.
- Ved at arbejde med de emotionelle grundlag for spiseforstyrrelser kan klienter opnå en dybere forståelse af sig selv og opbygge bedre strategier for at regulere deres følelser, hvilket ofte fører til varige positive forandringer.

KERNEPRINCIPPER I EMOTIONSFOKUSERET TERAPI FOR SPISEFORSTYRRELSER

- **Fokus på emotionel bevidsthed:** Mange mennesker med spiseforstyrrelser har en tendens til at undertrykke eller undgå deres følelser, hvilket ofte forværrer deres symptomer. I EFT arbejdes der med at øge klientens bevidsthed om deres emotionelle tilstande. Ved at hjælpe dem med at identificere og forstå deres følelser kan de begynde at udvikle mere hensigtsmæssige måder at regulere disse følelser på, frem for at bruge mad som en måde at dulme eller undgå dem.

KERNEPRINCIPPER I EMOTIONSFOKUSERET TERAPI FOR SPISEFORSTYRRELSER

- **Emotional transformation:** En vigtig del af EFT er at hjælpe klienten med at transformere negative eller ubehagelige emotionelle tilstande. Det kan være følelser af skam, der ligger bag en spiseforstyrrelse, som erstattes med en følelse af selvmedfølelse eller selvaccept. Ved at arbejde med disse følelser kan man ændre den måde, klienten ser på sig selv og deres forhold til mad.

KERNEPRINCIPPER I EMOTIONSFOKUSERET TERAPI FOR SPISEFORSTYRRELSER

- **Terapeutens rolle:** Terapeuten skaber et trygt og empatisk rum, hvor klienten kan udforske sine følelser. I denne kontekst er relationen mellem terapeut og klient meget vigtig, da en tillidsfuld relation kan hjælpe klienten med at føle sig tryk nok til at konfrontere og bearbejde dybtliggende følelser. EFT-terapeuter er også meget opmærksomme på at validere klientens oplevelser og følelser som reelle og meningsfulde, hvilket fremmer emotionel åbenhed.

KERNEPRINCIPPER I EMOTIONSFOKUSERET TERAPI FOR SPISEFORSTYRRELSER

- **Integration af kropslige og emotionelle oplevelser:** Spiseforstyrrelser involverer ofte en kompleks sammenhæng mellem kropslige og emotionelle oplevelser. EFT kan hjælpe klienter med at forbinde deres kropslige symptomer (såsom sult og mæthed) med deres følelsesmæssige tilstande. Dette bidrager til en bedre forståelse af de signaler kroppen sender og hjælper klienten med at reagere mere hensigtsmæssigt på dem.

FORDELE VED EFT I BEHANDLING AF SPISEFORSTYRRELSER

- EFT hjælper med at bryde mønstret af følelsesmæssig undgåelse, som ofte er centralt for vedligeholdelsen af en spiseforstyrrelse.
- Behandlingen er centreret omkring at ændre klientens følelsesmæssige oplevelser og reaktioner, hvilket kan føre til dybere og mere vedvarende forandringer i adfærd og selvopfattelse.
- EFT sigter mod at styrke klientens evne til at håndtere svære følelser, hvilket kan hjælpe med at forhindre tilbagefald.

CENTRALE INTERVENTIONER I EFT

- **Øget emotionel bevidsthed:** Terapeuten arbejder med klienten for at øge deres opmærksomhed på deres følelser, især de underliggende emotioner, der kan drive spiseforstyrrelsen. Mange mennesker med spiseforstyrrelser har svært ved at genkende og sætte ord på deres følelser (et fænomen kaldet alexithymi). Ved hjælp af samtale og udforskning hjælper terapeuten klienten med at identificere både de primære følelser (som sorg, vrede eller frygt) og de sekundære følelser (f.eks. skam eller skyld), som ofte dækker over de primære emotioner.

EKSEMPEL PÅ INTERVENTION

- Terapeuten kan spørge ind til, hvad klienten føler i situationer, hvor de oplever trang til at kontrollere deres spisning eller hvor de mister kontrollen over spisningen. Dette hjælper klienten med at blive opmærksom på, om de bruger mad til at håndtere bestemte følelser.

CENTRALE INTERVENTIONER I EFT

- **Oplevelsesmæssig fordybelse (Experiential Deepening):** Denne intervention hjælper klienten med at fordybe sig i deres følelser ved at engagere sig aktivt i emotionelle oplevelser i terapien. Terapeuten bruger specifikke teknikker til at opmuntre klienten til at mærke og udtrykke deres følelser i det øjeblik de opstår, i stedet for at undgå eller dulme dem med madrelateret adfærd.

EKSEMPEL PÅ INTERVENTION

- Terapeuten kan invitere klienten til at lukke øjnene og mærke efter, hvor i kroppen de oplever en følelsesmæssig reaktion (som spænding eller trykken i brystet) i en bestemt situation. Dette kan hjælpe klienten med at forbinde kropslige og emotionelle signaler.

CENTRALE INTERVENTIONER I EFT

- **Bearbejdning af underliggende emotioner (Emotion Processing):** Her arbejder terapeuten med klienten for at udforske og transformere de dybere emotionelle problemer, der kan være forbundet med spiseforstyrrelsen. Klienten opmuntres til at udtrykke og validere undertrykte eller uerkendte følelser, hvilket kan hjælpe dem med at forstå, hvorfor de bruger mad som en måde at håndtere vanskelige følelser på.

EKSEMPEL PÅ INTERVENTION

- Klienten kan blive bedt om at skrive et brev til sig selv eller til en person, der har haft en følelsesmæssig indflydelse på dem (fx forældre, der har udløst skam eller utilstrækkelighed). Dette kan hjælpe dem med at få adgang til og udtrykke følelser de har haft svært ved at bearbejde.

CENTRALE INTERVENTIONER I EFT

- **Re-framing af følelser (Emotion Transformation):** En central del af EFT er at hjælpe klienten med at transformere dysfunktionelle emotionelle oplevelser til mere adaptive emotioner. For eksempel kan en følelse af skam, der ofte er forbundet med en spiseforstyrrelse, blive erstattet af selvmedfølelse. Terapeuten guider klienten i at erstatte skadelige følelser med sundere og mere støttende følelser.

EKSEMPEL PÅ INTERVENTION

- Hvis klienten ofte føler sig værdiløs (skam), kan terapeuten arbejde med at omdanne denne følelse til en forståelse af, at det er okay at være sårbar og menneskelig, hvilket kan føre til selvaccept og selvmedfølelse.

CENTRALE INTERVENTIONER I EFT

- **Støtte til emotionel regulering:** Mange mennesker med spiseforstyrrelser bruger mad som en måde at regulere deres følelser på. EFT hjælper med at opbygge sunde måder at regulere følelser på uden at skulle ty til ekstreme spisevaner. Terapeuten lærer klienten færdigheder til at håndtere følelsesmæssig stress, som kan mindske behovet for at bruge mad til at kontrollere følelser.

EKSEMPEL PÅ INTERVENTION

- Klienten kan blive trænet i vejrtrækningsøvelser eller mindfulness-teknikker (trauma-sensitive), der hjælper med at berolige kroppen og sindet, når de oplever intense emotioner. Dette hjælper dem med at håndtere vanskelige følelser uden at ty til spiseforstyrret adfærd.

CENTRALE INTERVENTIONER I EFT

- **Samtalebaseret terapi (Two-Chair Work):** I denne intervention opfordres klienten til at have en "indre dialog" med forskellige dele af sig selv. For eksempel kan terapeuten bede klienten om at tale med den del af sig selv, der føler behov for at kontrollere madindtaget, og den del, der ønsker frihed fra spiseforstyrrelsen. Dette hjælper med at fremhæve konflikten mellem forskellige følelsesmæssige behov og skabe indsigt i, hvordan klienten kan forene disse dele.

EKSEMPEL PÅ INTERVENTION

- Klienten kan sidde i to forskellige stole skiftevis og "tale" som to forskellige dele af sig selv: den ene del, der kontrollerer spisning for at undgå smertefulde følelser, og den anden del, der længes efter frihed og sundhed.

CENTRALE INTERVENTIONER I EFT

- Disse interventioner i emotionsfokuseret terapi hjælper klienter med spiseforstyrrelser med at blive mere opmærksomme på deres følelser, ændre deres reaktioner på dem og finde sundere måder at regulere deres emotionelle oplevelser på.
- Ved at arbejde med følelser som et centralt element kan EFT skabe dybere og mere varige forandringer i klientens forhold til mad og krop.

TILKNYTNING & IDENTITET

- I emotionsfokuseret terapi (EFT) er tilknytning og identitet vigtige begreber, når det kommer til arbejdet med mennesker, der lider af spiseforstyrrelser. Mange individer med spiseforstyrrelser har dybe problemer med deres tilknytning til andre og med deres selvopfattelse eller identitet. Disse udfordringer kan forstærke og vedligeholde spiseforstyrrelsen, og EFT tilbyder en ramme til at udforske og bearbejde disse aspekter.

TILKNYTNING I EFT FOR SPISEFORSTYRRELSER

- Tilknytningsteori er en central del af emotionsfokuseret terapi, og den handler om de følelsesmæssige bånd, vi skaber med andre mennesker, især i barndommen.
- Mennesker med spiseforstyrrelser kan ofte have oplevet usikre tilknytninger, hvor de enten har følt sig forladt, afvist eller overbeskyttet. Dette kan føre til en dyb følelse af utryghed i forhold til relationer og problemer med at regulere følelser.

TILKNYTNINGSPROBLEMER I SPISEFORSTYRRELSER

- Mange mennesker med spiseforstyrrelser har svært ved at stole på andre og kan føle sig isolerede eller følelsesmæssigt afkoblet fra deres nærmeste.
- Følelsesmæssig nærhed kan opfattes som truende, hvilket kan føre til en afhængighed af kontrol over mad og krop som en måde at opnå en følelse af sikkerhed og autonomi på.
- Spiseforstyrrelser kan fungere som en måde at håndtere de emotionelle konsekvenser af usikker tilknytning, såsom frygt for afvisning, skam eller følelsen af at være utilstrækkelig.

TILKNYTNINGSARBEJDE I EFT

- I EFT sigter man mod at styrke klientens evne til at skabe trygge tilknytninger ved at udforske og bearbejde de emotionelle oplevelser, der opstår i relationer.
- Terapeuten hjælper klienten med at identificere og forstå deres tilknytningsbehov, som ofte kommer til udtryk gennem spiseforstyrrelsen.

TILKNYTNINGSARBEJDE I EFT

- **Udforskning af tidlige tilknytningsrelationer:**
Terapeuten kan hjælpe klienten med at afdække, hvordan tidlige relationer til omsorgspersoner har påvirket deres aktuelle følelsesmæssige mønstre. Klienten lærer at forstå, hvordan følelser af sårbarhed, afvisning eller kontrol i tidligere relationer kan være knyttet til deres nuværende adfærd omkring mad og krop.

TILKNYTNINGSARBEJDE I EFT

- **Skabe nye tilknytningsmønstre:** Terapeuten fungerer som en sikker base i sessionerne, hvor klienten kan opleve tryghed og støtte, hvilket kan hjælpe dem med at udvikle sundere tilknytningsmønstre uden for terapien. Dette kan styrke klientens evne til at indgå i sunde, gensidige relationer og reducere behovet for at bruge mad som en måde at regulere følelser på.

TILKNYTNINGSARBEJDE I EFT

- **Opbygning af følelsesmæssig tillid:** En vigtig del af arbejdet med tilknytning i EFT er at skabe et rum, hvor klienten føler sig tryk nok til at udtrykke og dele sårbare følelser. Dette kan hjælpe med at reducere den emotionelle afstand og isolation, som mange med spiseforstyrrelser oplever, og skabe en stærkere følelse af at være forbundet med andre.

IDENTITET I EFT FOR SPISEFORSTYRRELSER

- Identitet eller selvopfattelse er ofte forstyrret hos mennesker med spiseforstyrrelser. Mange føler sig fanget i en følelse af værdiløshed, skam eller utilstrækkelighed, som kan være tæt knyttet til deres krop og udseende.
- Spiseforstyrrelser kan blive en del af en persons identitet, hvor kontrol over mad og krop bliver en måde at definere sig selv på.

IDENTITETSPROBLEMER I SPISEFORSTYRRELSER

- Mange oplever, at deres selvværd er stærkt knyttet til deres kropsudseende eller vægt. Dette kan føre til en forvrænget selvopfattelse, hvor de føler sig utilstrækkelige, uanset hvor meget de forsøger at opnå "perfektion".
- Nogle kan opleve en fragmenteret identitet, hvor de føler, at de ikke har en klar følelse af, hvem de er uden for spiseforstyrrelsen.
- Spiseforstyrrelsen kan blive en primær måde at håndtere følelsesmæssige udfordringer på, hvilket gør det svært at udvikle en sund og stabil selvopfattelse.

IDENTITETSARBEJDE I EFT

- EFT hjælper med at arbejde gennem de emotionelle oplevelser, der ligger bag en forstyrret identitet og støtter klienten i at opbygge en stærkere og mere sammenhængende selvfølelse, der ikke er knyttet til spiseforstyrrelsen.

IDENTITETSARBEJDE I EFT

- **Adskillelse af identitet fra spiseforstyrrelsen:**
Terapeuten hjælper klienten med at forstå, at de er mere end deres spiseforstyrrelse. Ved at arbejde med følelser som skam, selvhad og frygt kan klienten begynde at se, at disse emotioner ikke definerer dem, men blot er reaktioner på dybere følelsesmæssige sår.

IDENTITETSARBEJDE I EFT

- **Opbygning af et positivt selvbillede:** Terapeuten arbejder sammen med klienten om at identificere positive aspekter af deres identitet, der ikke er knyttet til mad eller krop. Dette kan involvere at udforske værdier, interesser og relationer, som klienten kan bruge til at definere sig selv på en mere sund og bæredygtig måde.

IDENTITETSARBEJDE I EFT

- **Styrkelse af indre ressourcer:** En vigtig del af identitetsarbejdet i EFT er at hjælpe klienten med at opdage deres indre ressourcer, såsom evnen til at håndtere svære følelser, tage ansvar for deres liv og udvikle selvmedfølelse. Dette giver dem mulighed for at opbygge en stærkere selvfølelse, der er baseret på personlig vækst og ikke på ydre faktorer som vægt eller udseende.

IDENTITETSARBEJDE I EFT

- **Transformation af negative emotioner:**
Identitetsarbejdet handler også om at transformere negative følelser, som skam og skyld, til mere adaptive følelser som selvaccept og stolthed. Dette gør det muligt for klienten at frigøre sig fra den negative selvopfattelse, der kan drive spiseforstyrrelsen.

SAMSPILLET MELLEM TILKNYTNING OG IDENTITET

- Tilknytning og identitet er tæt forbundet i EFT. Klientens oplevelser i relationer (tilknytning) har stor indflydelse på deres identitetsdannelse. Når klienten begynder at arbejde med deres tilknytning til andre, kan det hjælpe dem med at udvikle en sundere selvopfattelse. Ved at opbygge mere trygge relationer og bearbejde de følelsesmæssige sår, der ligger til grund for spiseforstyrrelsen, kan klienten begynde at se sig selv i et mere positivt og realistisk lys.

TILKNYTNING & IDENTITET

- I emotionsfokuseret terapi arbejdes der systematisk med at forbedre klientens relationer (tilknytning) og deres selvopfattelse (identitet) som en central del af behandlingen af spiseforstyrrelser. Ved at skabe trygge relationer og opbygge en stærkere identitet kan klienten begynde at slippe spiseforstyrrelsen og finde sundere måder at håndtere deres følelser på.

FORSKNING OG EVIDENS

- Der er flere studier, der viser, at emotionsfokuseret terapi kan være effektiv i behandlingen af spiseforstyrrelser. For eksempel viser forskning, at EFT kan reducere spiseforstyrrelsessymptomer ved at fremme emotionel regulering og styrke selvværd.
- Studier har også indikeret, at EFT kan være særligt nyttig for klienter, der har svært ved at identificere og udtrykke deres følelser, hvilket er en almindelig udfordring hos mennesker med spiseforstyrrelser.

FORSKNING OG EVIDENS

- Beskrivelsen af emotionsfokuseret terapi (EFT) til mennesker med spiseforstyrrelser baseres på en kombination af forskning, kliniske erfaringer og teoretisk litteratur inden for psykoterapi og behandling af spiseforstyrrelser. Her er nogle af de væsentlige kilder, der understøtter denne tilgang:
- **Leslie S. Greenberg og Susan M. Johnson:** De er grundlæggere af emotionsfokuseret terapi og har skrevet flere bøger og forskningsartikler om, hvordan følelsesmæssige oplevelser er centrale for psykologisk velvære. Deres arbejde danner grundlag for den generelle anvendelse af EFT, også inden for behandlingen af spiseforstyrrelser.
 - *Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). Emotionally Focused Therapy for Couples.*
 - *Greenberg, L. S. (2002). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings.*

FORSKNING OG EVIDENS

- **Hilary Anne Kinavey og Carmen Cool:** Deres arbejde fokuserer på kropspositivitet og emotioners rolle i spiseforstyrrelser. De fremhæver vigtigheden af at arbejde med følelser og kroppen sammen for at behandle spiseforstyrrelser.
 - *Kinavey, H.A., & Cool, C. (2019). Body Trust: A Radical Practice for Embodied Change in the Treatment of Eating Disorders.*
- **David M. Garner og Paul E. Garfinkel:** Kendte for deres forskning i spiseforstyrrelser, herunder hvordan følelsesmæssig regulering og kognitive processer påvirker udviklingen af lidelsen. EFT integrerer disse forståelser ved at fokusere på emotionel bevidsthed.
 - *Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1997). Handbook of Treatment for Eating Disorders.*

FORSKNING OG EVIDENS

- **Litteratur om emotionsregulering i psykopatologi:** Forskning viser, at mange mennesker med spiseforstyrrelser har vanskeligheder med at identificere og regulere følelser, hvilket understøtter behovet for terapiformer som EFT.
- *Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale.*
- *Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects.*

FORSKNING OG EVIDENS

- Beskrivelsen af tilknytning og identitet i relation til emotionsfokuseret terapi (EFT) og spiseforstyrrelser er baseret på flere teoretiske og empiriske kilder fra psykoterapeutisk litteratur, der fokuserer på EFT, tilknytningsteori og behandling af spiseforstyrrelser. Her er nogle centrale kilder:
- **Leslie S. Greenberg:** Greenberg er en af grundlæggerne af EFT og har skrevet omfattende om emotioners rolle i psykoterapi, herunder hvordan tilknytning og identitet formes gennem emotionelle oplevelser.
 - *Greenberg, L. S. (2015). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings.* Denne bog forklarer de grundlæggende principper i EFT, herunder arbejdet med følelser, identitet og relationer.

FORSKNING OG EVIDENS

- **Tilknytningsteori (John Bowlby og Mary Ainsworth):** Bowlbys og Ainsworths arbejde med tilknytningsteori danner grundlaget for forståelsen af, hvordan tidlige tilknytningsrelationer påvirker emotionel regulering og selvopfattelse. EFT integrerer disse principper i arbejdet med klientens relationer og selvfølelse.
- *Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development.* Dette værk forklarer, hvordan tilknytningsmønstre fra barndommen kan påvirke voksne relationer og emotionel udvikling.
- *Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy.* Denne artikel uddyber, hvordan tilknytning påvirker individer senere i livet.

FORSKNING OG EVIDENS

- **Hilary Anne Kinavey og Carmen Cool:** Deres arbejde med kropsaccept og spiseforstyrrelser betoner, hvordan identitet og kropsbillede påvirkes af følelser og relationer. De adresserer også tilknytningens rolle i udviklingen og vedligeholdelsen af spiseforstyrrelser.
- *Kinavey, H.A., & Cool, C. (2019). [Body Trust: A Radical Practice for Embodied Change in the Treatment of Eating Disorders](#).*

FORSKNING OG EVIDENS

- **David M. Garner og Paul E. Garfinkel:** Disse forskere har været centrale i forståelsen af psykologien bag spiseforstyrrelser, herunder hvordan identitet og selvværd er påvirket i denne kontekst. De fremhæver behovet for at arbejde med både emotionel regulering og selvopfattelse i behandling.
- *Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1997). Handbook of Treatment for Eating Disorders.* Denne bog giver en omfattende gennemgang af behandlingsmetoder for spiseforstyrrelser, herunder emotionelle og identitetsmæssige problematikker.

FORSKNING OG EVIDENS

- **Karen J. Farchaus Stein og Sharon K. Corte:** Deres arbejde omhandler sammenhængen mellem identitet, selvværd og spiseforstyrrelser, og hvordan behandlinger som EFT kan hjælpe med at styrke selvopfattelse.
- *Stein, K. F., & Corte, C. (2007). Identity Impairment and the Eating Disorders: Content and Organization of the Self-Concept in Women with Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa.* Denne artikel diskuterer, hvordan identitetsproblemer er centrale i spiseforstyrrelser.

FORSKNING OG EVIDENS

- **Sue Johnson:** Medgrundlægger af emotionsfokuseret terapi for par, Sue Johnsons arbejde med tilknytning i relationer danner også grundlag for det terapeutiske fokus på tilknytning i individuel terapi, herunder spiseforstyrrelser.
 - *Johnson, S. M. (2004). The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection.* Selvom dette værk fokuserer på par, giver det en bred forståelse af tilknytningens rolle i emotionel sundhed, som også anvendes i individuel terapi.
- Disse kilder har dannet grundlaget for beskrivelsen af arbejdet med tilknytning og identitet i emotionsfokuseret terapi for mennesker med spiseforstyrrelser, og de afspejler en bred forståelse af både EFT's principper og spiseforstyrrelsens dynamik.