

Spegelexponering för patienter med ätstörning

Den här informationsbroschyren beskriver gruppbehandlingen spegelexponering för patienter med ätstörning vilken bedrivs av Ätstörningsenheten Länsteam i Linköping, Region Östergötland. Informationen riktar sig till dig som vill veta mer om spegelexponeringsbehandling och syftar till att beskriva behandlingen och vad som förväntas av dig som patient.

Ätstörningsenheten Länsteam

Ätstörningsenheten Länsteam är en länsövergripande enhet som bedriver högspecialiserad ätstörningsvård i samarbete med länets psykiatriska kliniker. Enheten har som uppdrag att bedriva vissa specialiserade behandlingar och att verka som ett kunskapscenter genom utbildnings- och konsultationsuppdrag, forskning och metodutveckling. Enheten är lokaliserad på Westmansgatan i Linköping.

Spegelexponering

Spegelexponering är en gruppbehandling som pågår en gång i veckan under 9 veckors tid. Behandlingen erbjuds som regel varje termin men ändringar kring denna planering kan ske. Behandlingen syftar till att minska kroppsmisnöje hos patienter med ätstörningsproblematik. I varje grupp deltar max 4-5 patienter.

Personal

På Ätstörningsenheten Länsteam arbetar ett team med läkare, psykolog, dietist, arbetsterapeut, sjuksköterska och socionom. Flera behandlare i teamet arbetar regelbundet med spegelexponeringsbehandling. Under din spegelexponeringsbehandling kommer du träffa två av våra behandlare.

Behandlingsinnehåll

Under spegelexponeringsbehandlingen övar du på att titta på din kropp i spegel samtidigt som du får hjälp att utveckla ett icke-värderande förhållningssätt till kroppen. Vid behandlingen används en stor helväggsspegel där hela gruppen genomför exponeringsövningen samtidigt. Spegelexponeringen sker med hjälp av en guidning där du ombeds att fokusera på en kroppsdel i taget. Vi arbetar med det icke-värderande förhållningssättet först med varje kroppsdel för sig och avslutar med att fokusera på kroppen som helhet.

En behandlingsomgång består av nio tillfällen där det första innehåller en introduktion till behandlingen. Vid de efterföljande åtta behandlingstillfällen kommer du sedan genomföra spegelexponeringen vid varje tillfälle.

Varje behandlingstillfälle avslutas med ett gruppsamtal där vi tillsammans reflekterar kring dagens övning. Vi utvärderar gemensamt hur det kändes under exponeringen och vad vi behöver tänka på till kommande tillfällen för att du ska få ut så mycket av behandlingen som möjligt.

Behandlingsmål

Syftet med spegelexponeringsbehandlingen är att minska ditt kroppsmisnöje genom att öva på att ha ett icke-värderande förhållningssätt till kroppen. Under behandlingen får du hjälp att titta på dig själv i spegel utan att värdera kroppen som varken bra eller dålig.

Målgrupp

Spegelexponeringsbehandlingen passar dig som har gått i annan ätstörningsbehandling och som har infört ett normaliserat ätande utan inslag av hetsätning, kompensatoriska beteenden eller överdriven motion.

Om du har varit underviktig i din sjukdom ska du ha arbetat med viktåterhämtning och inte längre bedömas som underviktig av dina ordinarie behandlare i ätstörningsvården. Spegelexponering passar på så vis bra för dig som har kommit en bit framåt i din tillfrisknandeprocess men har kvarstående besvär relaterat till kroppsmisnöje.

Denna gruppbehandling passar från ca 15 års ålder och uppåt, det finns ingen övre åldersgräns. Du kan gå i behandlingen oavsett vilken ätstörningsdiagnos du har blivit diagnosticerad med.

Inför och efter spegelexponering

Till spegelexponeringen gäller så kallat remisstväng. Det innebär att du inte har möjlighet att söka själv till oss utan behöver gå via din ordinarie öppenvårdskontakt inom psykiatri. Till spegelexponeringen kan remisser ställas från både barn- och ungdomspsykiatri samt vuxenpsykiatri om dina behandlare där bedömer att så är lämpligt. När remissen inkommit kommer du kallas till bedömningssamtal. På bedömningssamtalet kommer du att få berätta om ditt mående och din problematik, du kommer få information om behandlingen samt att tillsammans med den behandlare du träffar också resonera kring om spegelexponering kan tänkas vara ett lämpligt behandlingsalternativ för dig.

I de fall spegelexponering inleds kommer din öppenvårdsbehandling att fortlöpa parallellt i syfte att hålla en röd tråd i din ätstörningsvård. När spegelexponeringen avslutas återgår du till enbart öppenvårdsbehandling.

Önskar du få mer information?

Välkommen att kontakta oss på telefon 010-103 09 20

