KOGNITIV METODE TIL AT ARBEJDE MED

 SPISEFORSTYRRELSEN

#### Vær opmærksom på, at det ofte kan give mening at arbejde med autismen i stedet for spiseforstyrrelsen.

1. Problemliste og behandlingsmål
2. Behandlingsalliance og motivation
3. Eksponering, responshindring og omstrukturering
	* **Handling**: At de uhensigtsmæssige strategier ift. spisning gradvist erstattes af sunde strategier.
	* **Tanker**: At afkræfte katastrofetankerne om krop, vægt og spisning og erstatte den med hensigtsmæssige tanker

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EKSPONERING | RESPONSHINDRING | OMSTRUKTURERING |
| **At bryde det fastlåste mønster ved, i små doser, at gøre det der føles****ubehageligt.** | **At undlade tvangshandlingen – i en periode.** | **En realistisk vurdering af sandsynligheden for, at det uønskede indtræffer.** |
| Selv at skulle øse mad. | Undlade kontrolspørgsmål under spisningen. | Jeg bliver ikke tyk, selvom jeg spiser det mad som de voksne vil have at jeg spiser. |
| At spise med en anden end ens primære kontaktperson. | Stil et kontrolspørgsmål efter spisningen. | Hvor stor er sandsynlighedenfor, at jeg bliver tyk, når jeg drikker et glas mælk? |
| Selv at skulle igangsætte spisning. | Vente med kontrolspørgsmål til dagen efter. | At anerkende at arbejdet med spiseforstyrrelsen er ambivalent, og at spiseforstyrrelsen har en anden agenda. |