

# Danske Fysioterapeuters Fagkongress 14.3.2025

"Bevægelse bevæger-hvor lidt er nok?"

## Spiseforstyrrelser

lokale 26 kl 9.55-11.25

Christiane Joern, fys.tp.

[Chrjoern@rm.dk](mailto:Chrjoern@rm.dk)

Psykiatrisk Klinik for Spiseforstyrrelser voksne, PKS

Afdeling for Angst og Depression, ADA

Psykatrien

Århus Universitetshospital

- Mennesker med spiseforstyrrelser kan bevæge sig i feltet mellem enten for meget eller for lidt bevægelse og opleve det udfordrende at skelne mellem spiseforstyrret motion og naturlig bevægeglæde.
- spiseforstyrret adfærd og bevægelse kan blive en mestringsstrategi for at håndtere bevægende svære følelser og sindstilstande.
- Spiseforstyrrelsen kan give oplevelsen af tryghed, sikkerhed og kontrol
- Spiseforstyrrelsen vil påvirke ens fysiske og psykiske tilstand og ofte gå ud over arbejde/skole og ens sociale liv.

I kan møde mennesker med spiseforstyrrelse I sundhedsfaglig eller privat regi:

- Privat, kommunal eller regional fysioterapi, fitnesscentre, idrætsklubber, institutioner....
- Hospitalsafdelinger
- Bosteder
  
- Du er kollega, pårørende, ven til en person med spiseforstyrrelse eller selv ramt af en spiseforstyrrelse ....

Vær opmærksom på om du er med til at fremme sunde eller vedligeholdende faktorer ift spiseforstyrrelsen

## **Spiseforstyrrelse:**

En psykisk lidelse der i varierende grad viser sig ved et forstyrret forhold til mad, krop og vægt.

## **Tal om de mest udbredte spiseforstyrrelser**

- 75.000 danskere lider af en spiseforstyrrelse
- 5.000 anoreksi; 10% mænd, 90% kvinder
- 30.000 bulimi; 10% mænd, 90 % kvinder
- 40.000 tvangsoverspisning, BED 25% mænd, 75% kvinder
  
- Gennemsnitlig debutalder
- 14 år anoreksi
- 16 år bulimi
- 23 år BED
  
- Kilde Foreningen spiseforstyrrelse og selvskade

# Spiseforstyrrelsens kendetegn

**Anoreksi**- restriktiv spisning, vægttab mindst 15% under forventet BMI, vægtangst, forvrænget kropsbillede og f.eks. overdreven motion, misbrug af afføringsmidler, endokrine forstyrrelser f.eks. ophør af menstruation.

**Bulimi** – overspisninger og kompenserende adfærd f.eks. opkast, periode med restriktiv spisning, misbrug af afføringsmidler, vanddrivende midler, overdreven motion, de fleste er normalvægtige

**BED** - overspisninger mindst 1 x md i 3 mdr, uden kompenserende adfærd, kontroltab og følelsen af ikke at kunne stoppe spisningen, mange lider af overvægt

## **Andre spiseforstyrrelser**

Ortoreksi- sygelig optagethed af sundhed

Megareksi- sygelig optagethed af en muskuløs krop

ARFID- avoident restrictive food intake disorder

### **De Fysiske konsekvenser for undervægt kan være :**

- Forsinket pubertet og udeblivelse af menstruation hos piger/kvinder.
- Lav kropstemperatur, langsom puls og forstoppelse.
- Generel svækkelse af muskler.
- Væskeansamlinger og hævelser.
- Hormonelle forstyrrelser.
- Øget hårvækst på krop og i ansigtet.
- Svær undervægt kan føre til knogleskørhed, hjerterytmeforstyrrelser, nedbrydning af hjertemusklens utæthed af hjerteklapper og hjernesvind.

### **De fysiske konsekvenser af overvægt kan blandt andet være:**

- Type 2-diabetes.
- Forhøjet blodtryk.
- Slidgigt i hofte og knæ.
- Nedsat fertilitet.
- Risiko for blodpropper.

- **De fysiske konsekvenser af kompenserende adfærd**

- Kompenserende adfærd er handlinger, man udfører for at tabe sig. Det kan f.eks. være fremprovokerede opkastninger eller overdreven motion. Det kan have flere konsekvenser, blandt andet:
- Tandskader og sår i mundvigene pga. ætsninger fra mavesyren som følge af opkastninger.
- Store vægtsvingninger på 5 til 20 kg inden for korte perioder.
- Dårlig tarmfunktion med træg og oppustet mave som følge af lang tids brug af afføringsmidler eller slankemidler.
- Skader på muskler, knogler, led og sener.
- Menstruationsforstyrrelser og eventuelt ophør af menstruation hos piger/kvinder.
- Forsinket eller manglende kønsudvikling.
- Forstyrret saltbalance, der kan føre til muskelkramper, hjerterytmeforstyrrelser og hjertesvigt.
- Hvis adfærden stopper, kan en stor del af følgerne mindskes eller helt forsvinde igen.

I Region Midt tilbydes børn, unge og voksne behandling for moderat til svær grad af:

Anoreksi, Bulimi og Binge eating disorder (BED)

Behandlingen er tværfaglig og kan være ambulant, I dagbehandling eller under døgnindlægelse I et sengafsnit for spiseforstyrrelser.

- Voksne: [www.psykiatrien.rm.dk/1452536](http://www.psykiatrien.rm.dk/1452536)
- Børn og unge: [www.psykiatrien.rm.dk/1452543](http://www.psykiatrien.rm.dk/1452543)



Jeg spurgte deltagerne i kropsgrupperne i hhv sengeafsnit og dagbehandling, som alle har moderat til svær anoreksi, hvad jeg skulle formidle til andre fysioterapeuter.

- “hvad er det, der er så svært ved at være i behandling og bl.a. deltage i kropsgrupperne?”
  - Svar “Det er svært og skræmmende at være i kroppen, at mærke den, at forholde sig til den, det er overvældende, forvirrende, ubehageligt at mærke sansninger og følelser og det giver kropslig uro”
  - Hvad hjælper?
  - Svar “ Ballstick stick massage og at vi laver det her mix af noget fysisk aktivt og så sætter ord på.”
- 
- Da jeg spurgte i Bulimigruppen for voksne svarede de ligeledes "det er svært at være i kroppen og mærke kroppen".

"Det er svært at blive rørt ved feks når man kommer på en fysiklinik med sine smerter. Det gør det svært at slappe rigtig af ved behandlingen og kan være svært at være helt ærlig omkring symptomer.

Pt der svinger mellem BED og bulimi: jeg skammer mig og er flov over min krop, jeg har hele tiden lyst til at løbe ud af behandlingen, men samtidig er det dejligt når jeg kun fokuserer på glæden ved at danse.

Med en spiseforstyrrelse oplever man ofte *i varierende grad*:

Forstyrrelser i kropsopfattelsen

Kropslede

Nedsat evne til at registrere kropslige sansninger

Nedsat evne til at håndtere kropslige sansninger og følelser hensigtsmæssigt

Nedsat respekt for kropslige signaler og følelser

Motorisk uro og rastløshed

Angst

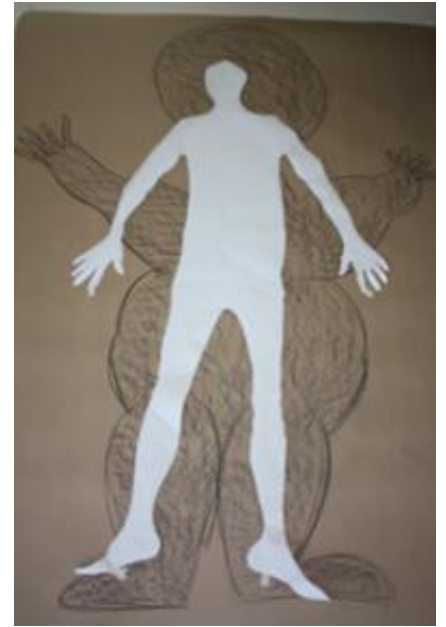
Kompenserende adfærd, f.eks. motion, opkast, afførings/vanddrivende midler, insulinrestriktion,

Træthed og søvnproblemer

Muskelspændinger

Smerter på psykosomatisk baggrund

Osteopeni/osteoporose



Udfordringer i fysioterapi for patienter med en spiseforstyrrelser:

komme i kontakt med og forholde sig til krop, sansninger, følelser og behov og lære følelsesregulering.

I min erfaring er det særlig svært for patienter som udover spiseforstyrrelsen også har opmærksomheds- eller sanseintegrative forstyrrelser som f.eks. det ses hos patienter med autismespektrumforstyrrelser, personlighedsforstyrrelse, skizofreni, traumer, overgreb, svær depression... ..

dvs. mentaliseringssvigt er der i forvejen/ kommer hurtigere, terapeuterne må finde det rette niveau for at patienten føler sig set, mødt, tryk nok til at lære noget nyt.

I min erfaring er det hjælpsomt for disse patienter, at der indgår elementer af- og udspænding, meget milde bevægelser eller lege, basale sansemotoriske øvelser i fysioterapien. Så kan der nænsomt udvides til øvelser om følelsesregulering, kropsopfattelse m.m.

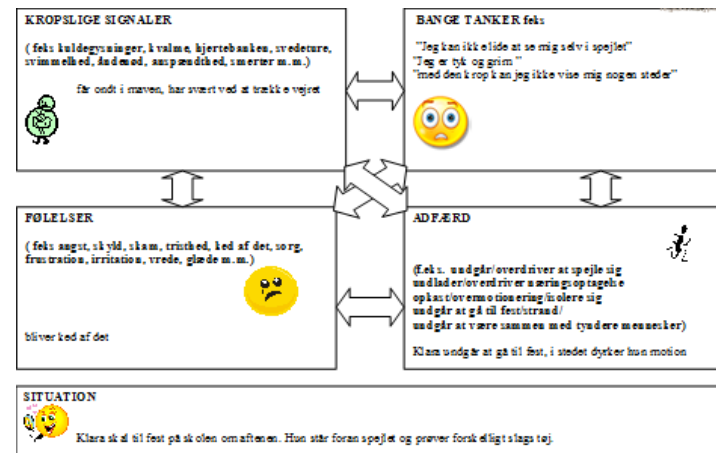
# Fysioterapi

## Formål:

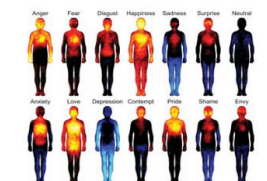
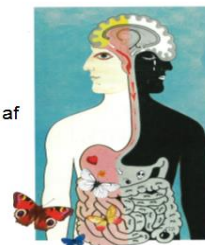
- Få indsigt i sammenhængen mellem krop, psyke og spiseforstyrrelsen.
- Læg mærke til tanker og hvordan tanker påvirker følelserne/kropslige fornemmelser/adfærd og omvendt

- Lær at registrere, forstå og reagere hensigtsmæssig på kroppens signaler (sansninger, følelser og behov).

- Opnå bevidsthed om din kropsopfattelse og lær at udvikle et naturligt, accepterende forhold til din krop og dit udseende.



Det er i maven, du mærker mange af dine følelser, og i hjernen du fortolker dem



# **FORSKYDNING AF PROBLEMER**

Når det føles nemmere,  
at ændre kroppens form eller udseende  
end at forholde sig til  
andre problemer i livet

## **Negativ kropsofattelse**

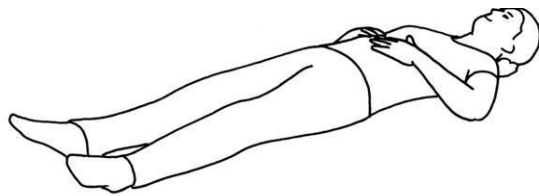
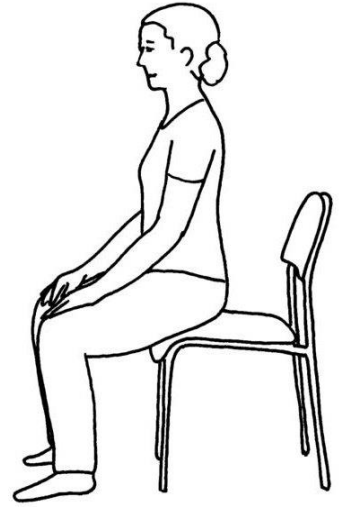
Selvverd baseret på udseendet  
kan medføre en fristelse til at lave  
voldsomme og uhensigtsmæssige ændringer i livsstil og  
krop.

Øger risikoen for at udvikle spiseforstyrrelse og  
træningsafhængighed.

-negative tanker om krop aftager som noget af det sidste i behandlingen  
(se Loa Clausen Ph.D.)

# Fys starter og slutter altid med:

- Hver gang "sitting" øvelsen- "tjek ind i krop og sind"
- Guidet opmærksomhedsøvelse, registrere hvordan kroppen har det, hvordan er humøret, hvad har du lyst til, hvad har du brug for- nu eller senere?
- øvelser i relation til dagens emne



## Eksempel på

## ”Tjek ind i krop og sind” - opmærksomhedsøvelse



kan gøres i alle udgangsstillinger med åbne, lukkede øjne eller ved blot at sænke blikket og skærme sig fra omgivelserne. Du øver hvad der er i forgrunden af din opmærksomhed og lader alt andet være i baggrunden som f.eks. trafikstøj du blot registrerer i det fjerne.

Kontakt til underlaget:

Fornem hvad kroppen rører ved (gulvet, stolen) og hvordan det passer til din krop, hvor varmt/koldt er det, blødt/hårdt... Skift opmærksomheden på hvordan kroppen har det. Ville du gerne ændre noget hvis du kunne f.eks. højden på stolen, få en pude, et tæppe.

Kontakt til midtlinien

har du lige meget vægt på højre og venstre side? står, sidder eller ligger du lige?

Kontakt til åndedræt

Er der bevægelse i brystkasse og bughule når du trækker vejret, hvordan er din rytme i dag, ..

Fra omgivelserne eller fra kroppen: temperatur, lyde, vind, dufte, farver, lys ....

Muskelspændinger

er der ømme eller smertende muskler? spænder du i musklerne selvom du sidder/stå/ligge stille? f.eks. bider kæberne sammen, trække skuldrene op, klemmer ballerne samme, spænder i benene, flakker øjnene, suger maven ind...

Hvordan er humøret

følelser har et kropsligt udtryk, påvirker kropsholdning, mærkes i kroppen. f.eks. kan man spænde i kæber for ikke at bide af andre kan man bide noget i sig, spænde i baller for at tage sig sammen, holde ud, spænde i skuldrene fordi der er stress og angst, spænde i armene og ben fordi man er vred eller for ikke at sparke, slå, gå sin vej, have sommerfugle i maven af nervøsitet, føle en lethed og varme i kroppen af glæde, en tunghed og trykken pga. tristhed osv.

Kunne du bevare nærværet eller fløj tankerne? var det venlige accepterende tanker/billeder?

Hvilke behov er der i dag, fysisk og mentalt, følelsesmæssigt? Man kan have lyst til at løbe, gemme sig men i virkeligheden brug for et kram og en snak om noget der er svært. Hvilke hensyn kan du tage i dag.....

# Eksempel på amb behandling for anoreksi

Mestringsgruppe hver 2. uge , psykoedukation og øvelser

vejning-kropsgruppe-måltid-samtalegruppe

hver 2. gang med pårørende

I modsatte uger individuel psykoterapi hos behandler

**B-BAT** – basale kropsbevidsthedsøvelser mhp at optræne evnen til at mærke, forstå og reagere hensigtsmæssig på kroppens signaler.

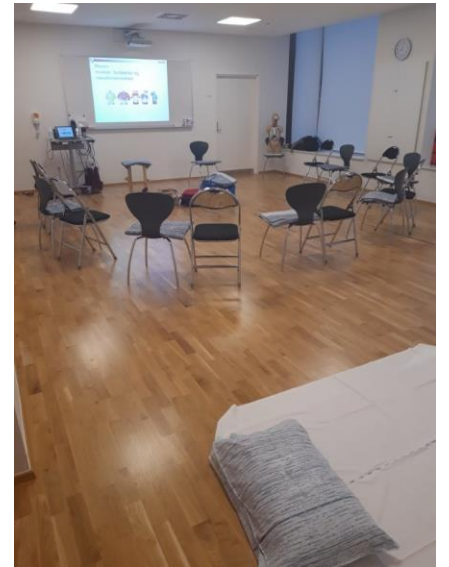
**Angst og stress** - blusser ofte op når man arbejder sig ud af spiseforstyrrelsen. Vi taler om angst mekanismer, hvordan det mærkes og hvordan man kan håndtere det.

**Body Image** (kropsopfattelse) - Kropsopfattelsen er et produkt af tanker, erfaringer og forestillinger og ikke noget der er medfødt eller fastlagt på forhånd.

**Maven** - muskler, fordøjelse og mavefornemmelser

**Fysisk aktivitet** – hvad er sundhed. Vi forholder os til sundhedsstyrelsens anbefalinger ift fysisk aktivitet, tvangsmotion og hvordan man kan få et naturligt forhold til motion.

**Osteopeni/porose (knogleskørhed)** kan være en følgevirkning af fejlnæring eller overmotionering. Fokus på knoglevenlig livsstil





# Eksempel på bulimibehandling

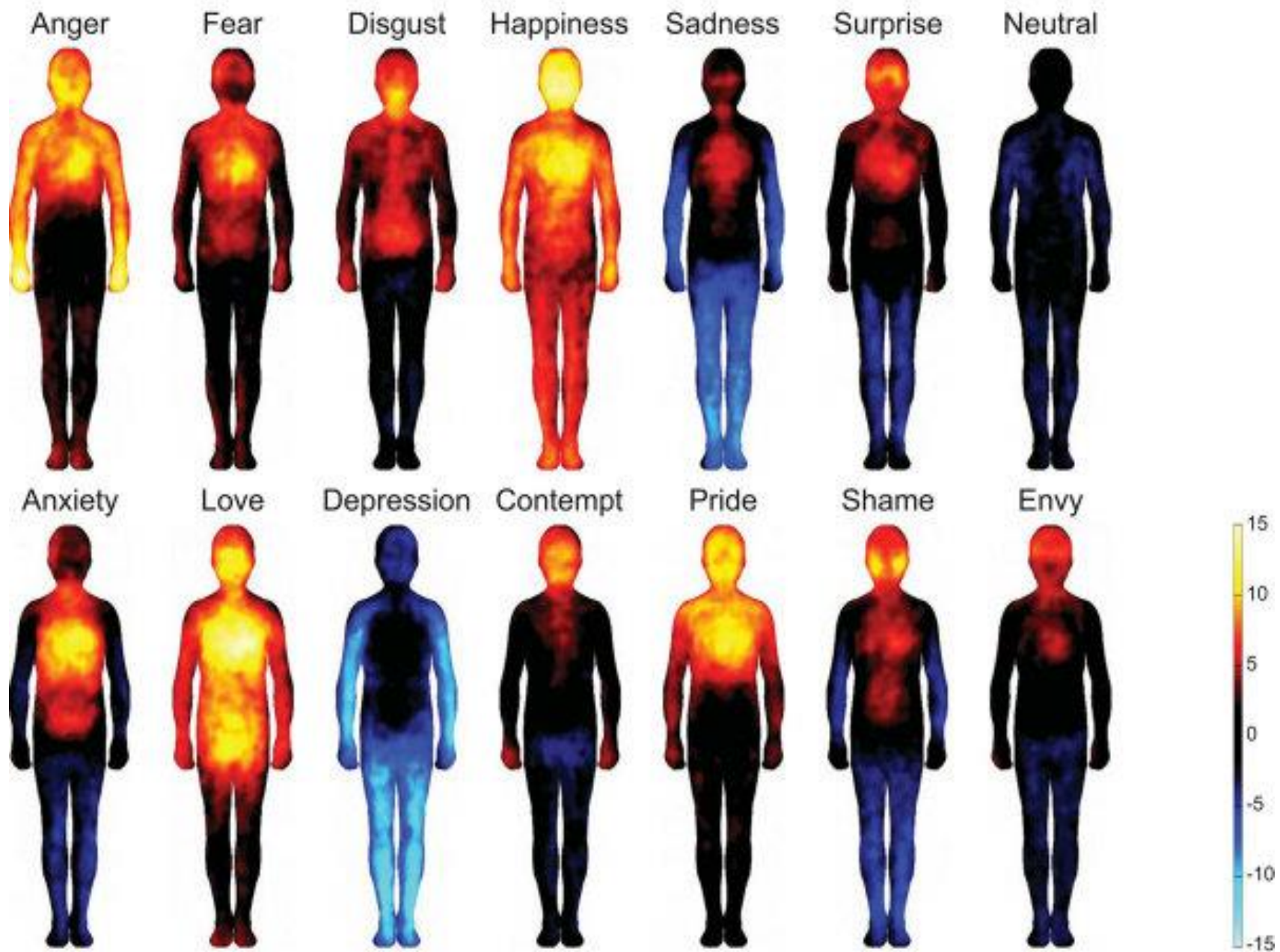
## Psykoedukativ bulimigruppe (PEB)

- Gruppeforløb for 8 deltagere over 12 gange.
- 1.gang 1 times psykoedukation forud for fysgruppen
- Herefter hver gang
- 1½t fysioterapi, BBAT og boldmassage
- Formiddagmåltid og frokost
- 1½ samtalegruppe v psykologer
  
- Kostvejledning v diætist 3x I forløbet

# Følelser har et kropsligt udtryk

- og vi har brug for dem allesammen
- men hvem bestemmer? dig eller følelserne eller spiseforstyrrelsen?





# Kropsopfattelse – Body image



"Kære krop-svære krop"-udstilling Steno museet Århus [www.kropspolitik](http://www.kropspolitik;);  
[www.etiskraad.dk/kropumulig](http://www.etiskraad.dk/kropumulig)

Kropsopfattelsen er et produkt af tanker, erfaringer og forestillinger og ikke noget der er medfødt eller fastlagt på forhånd.



En persons opfattelse af sin krop kan skifte fra dag til dag og igennem livet.



Mange, især unge mennesker er utilfredse med deres udseende selvom de er pæne og sunde.

# Fysisk aktivitet ifg SST

- Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen.
- Feks bevægelse i hjemmet, gang, aktiv transport, forskellige lege m.m.



# Fysisk aktivitet

- Gavnlig effekt i forb. med mange psykiske sygdomme.
- Som hovedregel anbefales fysisk aktivitet i form af sport ikke til mennesker med en spiseforstyrrelse.

De negative følger er oftest i overtal.

- Tvangsmotion er ofte en del af symptombilledet
- Kan udgøre en helbredsfare for den alvorligt under- eller fejlnærede.
- Et højt aktivitetsniveau i sig selv kan være udløsende for en spiseforstyrrelse.

Det er ofte en lettelse for pt at skulle pausere motionen selvom det i starten er svært

# Endorfiner/serotonin/dopamin

Bente K. Pedersen, Proff.:



- Nogle mennesker bliver euforiske af hård fysisk aktivitet af lang varighed og høj intensitet pga betaendorfiner, kroppens eget morfin.
- Med tiden optræder en vis tolerance og der skal mere og hårdere træning til for at opnå eufori.



# Tvangsmotionering:

- For at forme kroppen
- For at omdanne fedt til muskler
- For at få lov at spise
- For at fordøje
- For at tabe sig
- For ikke at være doven og lad
- For ikke at føle sig klam og ulækker.
- En måde at takle stress, uro og angst
- En måde at mærke sig selv
- For at være ”rigtig” – ifølge SST, normer i omgangskreds/familien, subkulturer og spiseforstyrrelsen.





# Tvangsmotionering overdøver fornuft og følelser

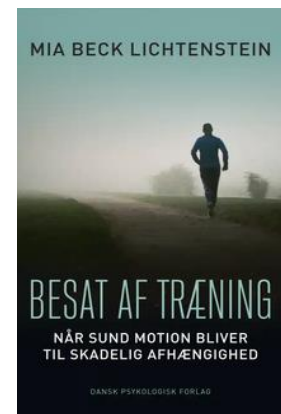
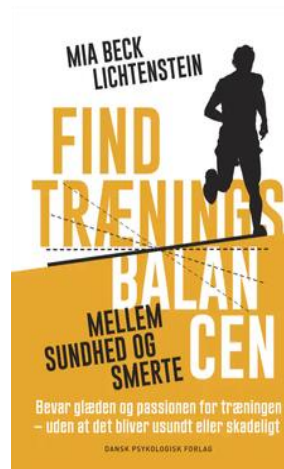
Først som sport/motion

Siden hen mere hemmeligt og mindre synligt, f.eks. vandre, tælle skridt (op til 50.000), eget træningsprogram som englehop, mavebøjninger el.l., konstant anspændthed eller i bevægelse, ikke sidde/ligge ned, ikke læne sig tilbage, ikke have fødder i gulvet...

”Træningsafhængighed er kendetegnet ved overdreven og tvangspræget fysisk træning med negative fysiske, psykiske og sociale konsekvenser”.

Symptomerne er ofte fysisk nedslidning som følge af overtræning, abstinenser, tiltagende træningsmængder og nedprioritering af familie, venner og job. I værste fald ses alvorlige overbelastningsskader.

Lichtenstein, Mia Beck (2013): Besat af træning, Dansk Psykologisk Forlag A/S



# SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALING VEDR. FYSISK AKTIVITET

## ***Til raske*** – uden spiseforstyrrelse

### **voksne:**

#### **A:**

Mindst 30 minutter af moderat til høj intensitet.

Alle ugens dage

( Kan deles op: F. eks. 2 x 15 min. eller 3x 10 min.( ikke mindre end 10 min)

#### **B:**

Mindst 2 x ugentligt

Høj intensitet af mindst 20 min.

Varighed

## ***Til raske*** - uden spiseforstyrrelse

### **børn og unge under 18 år:**

#### **A:**

Mindst 60 minutter af moderat til høj intensitet.

Alle ugens dage

( Kan deles op: F. eks. 2 x 15 min. eller 6 x 10 min.) .( ikke mindre end 10 min)

#### **B:**

Mindst 3 x ugentligt

Høj intensitet

30 min. varighed

# Flere eks. på moderat fysisk aktivitet :

- Spille instrument eller synge, imens man flytter sig aktivt. Spille guitar eller trommer i band
- Samvær
  - Lege gemme, Spille bold i haven, rundbold, volley, frisbee
  - kælke
  - Trapper i stedet for elevator
  - Rask gåtur, Cykeltur
  - Klatre
  - Lege gemmeskateboard
  - Rulleskøjter, skateboard
- Husarbejde
  - Gulvvask og vaske vinduer
  - Omflytning, Rydde op i garagen
  - Ordne affald
- Fysisk havearbejde
  - Feje, Fjerne ukrudt
  - Skovle sne, Klippe hæk
  - Slå græs med håndklipper

## 60 måder at få pulsen op på

Slå kolbøtter Løbe efter piger Tennis Danse  
foran fjernsynet Gå med aviser Spille luftguitar  
Vinterbade Synkronsvømning Mountain bike  
Stå på rulleskøjter Kaninhop Bjergbestigning  
Discodans Længdespring Vandkamp Stikbold  
Hinke Stå på rulleski Grave huller i jorden Gå  
med hunden Englehop Træde vande Løb på  
stedet Beach volley Lege Jorden er giftig Slå  
vejr møller Karate Ballondans Danse hiphop  
Sjippe Fangeleg Rundbold Armbøjninger Løb  
efter bussen Springe buk Cykle til skole Vaske  
gulv Krabbefodbold Flytte om på værelset  
Windsurfe Hoppe i elastik Løbe om kap med  
din egen skygge Gå på hænder Breakdance  
Boykotte rulletrappen Fodbold Tovtrækkeri  
Vaske bil Prøve hele garderoben på tid Hoppe  
i trampolin Paintball Limbodans Stoleleg  
Lege Daseskjul Rullefald Powershoppe Lave  
Ormen Kappgang Jonglere Danse mavedans



© 2014 Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Voksne mindst 30 minutter.

Hvordan har du det med fysisk aktivitet?

Påvirkes dine svar mon af, at du har en spiseforstyrrelse?

Ville du have svaret anderledes inden du blev syg?

Hvad med fremtiden?

- Er motion nødvendigt for mig på nuværende tidspunkt?
- Hvad er mit mål med at motionere?
- Hvilken form for motion kan jeg lide?
- Fordele og ulemper ved motion sammen med andre?
- Motionerer jeg af lyst eller af pligt?
- Hvordan har jeg det hvis jeg ikke kan motionere?
- Hvordan har jeg det før, under efter jeg motionerer?
- Respekterer jeg sult, tørst, træthed, sygdom, smerter m.m.?

# Adapted Physical Activity (APA)

## Tilpasset fysisk aktivitet :

- med hensigt på at reducere overoptagethed af vægt og kropsform.

## Aktiviteter :

- fokuseret på *relationen* til andre deltagere
- indebærer *ikke* et konkurrenceelement
- rummer et element af **u**forudsigelighed.

"Use the Body and Forget the Body": Treating Anorexia Nervosa with Adapted Physical Activity

- LIV DUESUND Norwegian University of Sport and Physical Education, Oslo, Norway
- FINN SKÅRDERUD Regional Centre for Child and Adolescent Psychiatry, University of Oslo, Norway (4) (PDF)

Available from:

[https://www.researchgate.net/publication/239320373\\_Use\\_the\\_Body\\_and\\_Forget\\_the\\_Body\\_Treating\\_Anorexia\\_Nervosa\\_with\\_Adapted\\_Physical\\_Activity](https://www.researchgate.net/publication/239320373_Use_the_Body_and_Forget_the_Body_Treating_Anorexia_Nervosa_with_Adapted_Physical_Activity) [accessed May 27 2019].

# Tilpasset fysisk aktivitet

## Formål :

via bevægelse og aktivering af kroppen

- får øget kontakt til kroppen.
- øget velvære og øget kropsbevidsthed.
- frihed i de fysiologiske processer (åndedræt, kredsløb, stofskifte)
- øget bevæge kvalitet (øget funktion, samt balance og stabilitet)
- træning i sociale sammenhænge.
- Lære at skelne mellem naturlig bevægeglæde og tvangsmotion



## Tjekliste ved opstart af fysisk aktivitet (jf rapporten ”spiseforstyrrelser og fysioterapi”)

### **Positive signaler:**

- Du ser frem til aktiviteten
- Aktiviteten opleves som lystbetonet
- Aktiviteten giver overskud og velvære
- Det går godt at variere aktiviteterne
- det går an at udsætte eller aflyse uden at det giver dårlig samvittighed
- Det er naturligt at tage hensyn til kroppens signaler
- Du får den næring/væske du har brug for
- Du er aktiv for at være ”frisk”

### **Negative signaler:**

- Aktiviteten er noget som må gennemføres af tvang og uden glæde
- Du skal være mere aktiv end andre
- Du må være mere aktiv end sidste gang
- Du konkurrerer med andre eller dig selv hele tiden
- Målet er kun at forbrænde kalorier og blive tyndere
- Du skal være aktiv for at gøre dig fortjent til mad, hvile og andre ting
- Du presser dig hele tiden ud over kroppens signaler og grænser
- Aktiviteten bruges for at straffe dig selv
- Du er fysisk aktiv i det skjulte
- du er fysisk aktiv for at holde følelser væk

## Tilpasset fysisk aktivitet

lære at skelne mellem overdreven motion og bevægeglæde  
”hvad har du lyst til- og hvad har du brug for?”  
genoptræne balance, bevægelighed, muskelstyrke og kondition  
respektere træthed, ømhed m.m. samt træning i at være i en  
social sammenhæng. afprøver forskellige former for fysisk aktivitet.

### Afspænding

Siddende og liggende mindfulness-, yoga- og BBAT inspireret bevægelse til  
arousel dæmpende musik.  
”Tjek ind i krop og sind og tag hensyn til  
dagens skavanker”



# Hvad kan du gøre

- Vær opmærksom på om pt har fået ernæring inden de kommer til træning
- Psykoedukation omkring kroppen
- Graderet genoptræning
- Tjekliste ved opstart af fysisk aktivitet
- Vær opmærksom på hvordan du omtaler krop og træning

Det kan virke beroligende at bevæge sig, ryste kroppen, strække sig, klappe på den, trampe, aè den, gabe, grine, græde eller nynne en melodi....

strække og gabe som man selv har lyst til  
mærk efter om du er træt, frisk, midt  
imellem, øm eller har ondt?  
hvilke behov melder sig, er der noget du  
skal tage hensyn til i dag feks fysisk  
og/eller følelsesmæssigt?



klappe hele kroppen  
igennem, vække huden,  
mærke kroppens  
grænser "du går her til  
og ikke længere",  
benene er stærke,  
bærer dig ud i verden,  
stå ved dig selv som  
den du er



a`e maven blidt i urets retning,  
Kan udskille velvære hormon.  
En afslappet mave giver plads  
til dybt åndedræt og god  
fordøjelse



## Beroligende greb og venlige tanker om dig selv og din krop

...mens du ånder ud gennem munden (som om du puster sæbebobler) trykker du blidt ned på hoved/skulder indtil du finder et fast, rart tryk som du holder lidt.

Giv efter igen på en indånding gennem næsen og let trykket.

Samtidig øver du at blive din egen bedste ven og gentager beroligende ord f.eks. "rolig nu, det skal nok gå, du er god nok som den du er"

eller tænk "indånding-pause-udånding-pause", mens du gør det. Andre har glæde af at tælle til 6 mens de puster ud el.l. prøv dig frem.



## gør det selv knus

du kan trykke armene ind til kroppen og evt vugge dig blidt, ligesom man ville vugge et uroligt barn/ en ven og holde det tæt til sig. Voksne og børn har brug for at lære at berolige sig selv.



## Ballstick/akkupressur massage

at massere sig med en ballstick el.l. kan give kropsafgrænsning, afledning og ro i kroppen, løsne op for muskelspændinger



# Find viden og inspiration

- **Bøger:**

- "Ergoterapi og fysioterapi I psykiatrisk praksis" Henriette Kiirdal Nieman & Anette Klahr (red), kapitel 7 Spiseforstyrrelser, Lina Sofie Winsløw Eliason & Hanne Frank Engberg, Gads Forlag; 2024
- "Nutidige kropsofattelser I sygepleje praksis" Pia Dreyer (red) kapitel 9 Den unge krop I mødet med ungdomspsykiatrien, Christiane Joern, Mette Isbak Jensen, Mette Solheim Green, Ulla Blæsbjerg, 2025
- Probst M, Diedens J, Van Damme T. Physiotherapy and Patients with Eating Disorders, s.241-252 Skjaerven LH (red). Physiotherapy in mental health and psychiatry: a scientific and clinical based approach. Elsevier; 2018,

- **Online:**

[www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk) (f.eks "når mad bliver et misbrug"; "følelser har et kropsligt udtryk"; "besat af træning- når passionen for træning går amok")

[www.fysio.dk/fysioterapeuten](http://www.fysio.dk/fysioterapeuten) (feks temanr 4 2022 "Skal mennesker med overvægt tabe sig")

[www.spiseforstyrrelser.dk](http://www.spiseforstyrrelser.dk) Forening spiseforstyrrelse og selvskade

- [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

- [www.sst.dk](http://www.sst.dk)