

SPISNING, KROG OG SIND



Finn Skårderud, Bente Sommerfeldt & Paul Robinson: *Sult – mentaliseringsbaserede tilgange til spiseforstyrrelser*. Hans Reitzels Forlag 2020. 330 sider, kr. 400. Også som i-bog.

I behandling af spiseforstyrrelser er den norske professor, psykiater og ekspert i spiseforstyrrelser, Finn Skårderud, en mand, man gerne lytter til. Bogen *Sult* er den nyeste udgivelse, hvor Finn Skårderud sammen med sine medforfattere giver læseren indsigt i forståelsen af spiseforstyrrelser

og anvendelsen af mentaliseringsbaseret terapi for spiseforstyrrelser. Bogen henvender sig til professionelle med en grundig beskrivelse af spiseforstyrrelsesbehandling samt vejledning i mødet med de mennesker, som kæmper med en spiseforstyrrelse.

Som psykoterapeut og behandler for unge og voksne med spiseforstyrrelser er det en fornøjelse at læse, at det er gennemgående i tilgangen både at have fokus på mad og krop (soma) samtidig med tanker, følelser og det sociale liv (psyke). Spiseforstyrrelser er en af de mest komplekse psykiske lidelser, og derfor er der i høj grad brug for helhedsorienteret tænkning i behandlingen. Jeg bliver bekræftet i, hvor vigtig relationen mellem terapeut og klient er. Den mentaliseringsbaserede tilgang er relationel og lægger vægt på at skabe et tilstrækkeligt trykt bånd mellem terapeut og klient, så klienten tør tage skridt mod en forandring.

I det første kapitel, Kropsfølelser, giver forfatterne en beskrivelse af, hvordan spiseforstyrrelser bliver en måde at forholde sig kropsligt konkret ved, at det mentale og relationelle bliver oplevet stærkt gennem kroppen. Som de skriver: "En person med spiseforstyrrelser kan reagere på stress med en følelse af at blive større, bogstaveligt talt svulme op i mødet med manglende kontrol." (s.29). Det er netop denne fastlåshed mellem det konkrete (krop) og det metaforiske (sind), som er afsættet for at tilnærme sig spiseforstyrrelser gennem en mentaliseringsbaseret tilgang.

Gennem bogen præsenteres vi for flere kliniske eksempler til at sætte os bedre ind i forståelsen og funktionen af spiseforstyrrelsen. Der er enkelte

billeder samt skitsering af modeller, som underbygger denne forståelse. Det giver læseren en dybere indsigt, som på den måde er med til at udvide behandlerens mentaliseringsevne. Forfatterne formår venligt at skubbe og give støtte til behandlerens holdning over for mennesker med spiseforstyrrelser. Dette er betydningsfuldt, da arbejdet med spiseforstyrrelser og især anoreksi kan vække stærke reaktioner og følelser hos behandlerne og udfordre deres tålmodighed.

Udover at dykke ned i forståelsen af klienten og terapeutens interesser gennem bogens mange relevante kapitler, så får vi også et kapitel om familierarbejde. En spiseforstyrrelse i familien vil ofte betyde en familie i langvarig krise. Især med børn og unge er det min erfaring, at det er helt afgørende at inddrage familien og støtte op om hele miljøet. Men også for voksne kan inddragelse af familien give mulighed for at reducere symptomer og fremme forandring. Bogen giver forslag til øvelser, som kan hjælpe med at fremme mentaliseringssevnen mellem familiemedlemmerne. Dette er med til at regulere de svære følelser og skabe øget emotionel bevidsthed.

Jeg anbefaler *Sult* på det varmeste til dem, som måtte interessere sig for spiseforstyrrelser og behandling af lidelsen. Den er grundig, nuanceret, giver konkrete forslag til behandlingen og med en ydmyghed over for de mennesker, som har det svært og hårdt har brug for at blive mødt med nysgerrighed, tålmodighed, varme og interesse.

Charlotte Krolykke
Psykoterapeut MPF