

Hej, kommende ID Psykoterapeuter!

Jeg er jeres kommunikationsassistent, og jeg har her udarbejdet et komprimeret, let tilgængeligt overblik over det essentielle i modul B3 – "Stop en halv og bliv mere hel" – som omhandler **MAS (Misbrug, Afhængighed og Spiseforstyrrelser)**. Vi dykker ned i ID-terapiens holistiske forståelsesramme, de praktiske domæner, og hvordan den dybere eksistentielle og spirituelle tænkning fra de vedlagte bogresuméer understøtter ID-metoden.

Lad os komme i gang med at skabe overblik over dette vigtige, men tunge, emne!

ID-TERAPIENS INTEGRALE FORSTÅELSE AF MAS

ID-terapien anlægger et **holistisk-pentagralt perspektiv** på MAS, hvilket betyder, at vi ser ubalancerne i en større sammenhæng, hvor fem dimensioner (vist i ID Grundpentagonen) gensidigt påvirker hinanden. Vi arbejder altså ikke kun med symptomet, men med hele klientens liv og væren.

Forklaring af forkortelser:

- **MAS:** Misbrug, Afhængighed og Spiseforstyrrelser.
- **ID:** Integrativ Dynamisk/Developmental (refererer til den integrale tilgang med fokus på krop, sind, ånd, kultur og natur/adfærd).
- **BED:** Binge Eating Disorder (Tvangsoverspisning).
- **AA:** Anonyme Alkoholikere.

De Fem Dimensioner i ID-terapi (ID Grundpentagon 9)

ID-Pentagonen bruges til at sikre, at vi behandler hele mennesket, da et problem sjældent kan løses ved at se på én faktor alene.

- **Krop (At sanse):**

- **Hvad det er:** Fokuserer på de fysiologiske konsekvenser af MAS, fysisk afhængighed, kropsbevidsthed og underliggende psykofysiske behov.

- **Relevans:** Behandling må inkludere restitution og heling (f.eks. ernæring og motion) for at genetablere kroppens balance, som er blevet manipuleret af afhængighedsskabende adfærd eller stoffer. *Simonsen i "Mærk Maden" understreger vigtigheden af at lytte til kroppens sanser for at skelne mellem fysisk og følelsesmæssig sult, hvilket er centralt for kroppens heling.*

- **Sind (At tænke):**

- **Hvad det er:** Omfatter kognitive mønstre, psykiske temaer, overbevisninger, og brugen af misbrug som strategi til at håndtere følelsesmæssig smerte, traumer, angst eller depression.

- **Relevans:** Terapi hjælper med at udvikle sunde strategier og nye kompetencer til at håndtere følelser og tanker, i stedet for at lade afhængigheden forværre problemerne i en ond cirkel.

- **Ånd (At være):**

- **Hvad det er:** Oplevelsen af tilstedeværelse, eksistentiel tomhed, meningsløshed og den dybere længsel efter transcendens eller spirituel dimension.

- **Relevans:** MAS kan være en ubevidst søgen efter "noget mere" eller en flugt fra eksistentiel meningsløshed. *Dette understøttes stærkt af Christina Grof, som kalder afhængighed for en "tørst efter det guddommelige", og Yalom, der identificerer meningsløshed og isolation som ultimative anliggender, der skaber angst.*

- **Kultur/Relationer (At relatere):**

- **Hvad det er:** Forbindelse, kontakt, sociale dynamikker, og hvordan samfund og relationer påvirker og opretholder MAS.

- **Relevans:** Relationelle interventioner (familie- eller gruppeterapi) er afgørende for at skabe en støttebase for forandring og reparere relationer, der er skadet af misbruget. *O'Malley fremhæver, at healing sker i fællesskab og ved at bede om hjælp, hvilket adresserer den eksistentielle isolation.*

- **Natur/Adfærd (At gøre):**

- **Hvad det er:** Bevægelser, vaner, adfærdsmønstre, og det fysiske miljø. Dette inkluderer kompulsiv og selvdestruktiv adfærd, der fastholder klienten i MAS.

- **Relevans:** Arbejdet fokuserer på at bryde dybt indgroede, destruktive mønstre og skabe nye, sunde vaner, ofte ved at bruge naturen og fysisk aktivitet som ressource for grounding og balance.

Terapeutisk Arbejde med MAS i ID-Domænerne

ID-terapien strukturerer arbejdet med MAS i fem tids- og opmærksomhedsdomæner, som er integreret i den pentagrale model (ID Grundpentagon 9a).

0. Domæne: Nutid – Symptomer og Udgangspunkt

- **Fokus:** Her og nu-situation, fysisk kondition, og symptomer.

- **Vigtigt:** At anerkende symptomerne på MAS (Misbrug, Afhængighed, Spiseforstyrrelser), som dækker over fysiske (fx abstinenser, vægtændringer), psykologiske (fx skam, kontroltab, benægtelse), sociale (isolation, konflikter) og adfærdsmæssige (tvangspræget gentagelse) tegn.

- **Husk at spørge:** Da symptomerne ofte er maskeret af skam og forsvarsmekanismer, skal du skabe en tryk og ikke-dømmende relation for at afdække de dybere lag.

1. Domæne: Fremtid – Mål og Visioner

- **Fokus:** At skabe håb, realistiske mål og visioner for en fremtid uden destruktiv adfærd.

- **Modeller i spil:**

- **ID-Oktanten:** Brug den til at udfordre selvbegrænsende og livshæmmende overbevisninger – især vigtigt for klienter med misbrug og spiseforstyrrelser, som kæmper med selvdestruktive tankemønstre og skam.

- **MARS-modellen:** Denne kraftfulde målsætningsmodel hjælper med at opstille små, konkrete mål for at bryde vanemønstre og planlægge sunde aktiviteter, hvilket er essentielt for at skabe varige forandringer (Adfærd/Natur).

- **Baglæns planlægning:** Gør fremtiden mere overskuelig for klienter, der er fanget i kortsigtet tænkning som følge af afhængighed.

3. Domæne: Fortid – Baggrund og Erfaringer

- **Fokus:** At forstå, hvordan klientens historie, traumer og dysfunktionelle relationer har formet deres nuværende udfordringer og drevet MAS-adfærden.

- **Vigtigt:** Misbrug kan fungere som en måde at dulme fysisk eller emotionel smerte, der stammer fra opvæksten.

- **Modeller i spil:**

- **Tidsrumsmetoden & ID-Kontrastmetoden:** Disse metoder kan bruges blidt og virkningsfuldt til at bearbejde traumer og fortid, hvis klienten er klar til at bruge sin kognitive kapacitet til at associere og dissociere.

- **Y-modellen:** Kan anvendes til formarbejde med de vigtigste involverede relationer i fortiden (f.eks. familie), hvor de ses som sekundære sider.

- *Henriksens syn på anoreksi som en strategi til at løse indre konflikt og dyb smerte gør, at det historiske arbejde med **traumer, tomhed og identitetstab** er fundamentalt.*

2. Domæne: Samtid – Kommunikation og Støtte (Den Terapeutiske Alliance)

- **Fokus:** Skabelsen af et trygt, ærligt og autentisk klient-terapeut-forhold, som er kernen i helingsprocessen, især når klienten kæmper med skam og mistillid.
- **Transpersonel Dimension:** Den terapeutiske relation kan blive en "helende container" eller et "sacred space". Når terapeuten hviler i sin egen værenskerne og er empatisk, opstår en **dybt meningsfuld bevidsthedsmæssig resonans**. Dette hjælper klienten med at genoprette forbindelse til sin indre kerne.
- **Modeller i spil:** Brug **STABIL** (Stabil kommunikation) for at træne klienten i at mærke efter og sætte ord på, og for at reparere relationelle skader.

4. Domæne: Kollektiv Fortid – Arketyper

- **Fokus:** At forstå og bevidstgøre de arketypiske roller (universelle mønstre), som klienten ubevidst er trådt ind i (f.eks. Offeret, Slaven, Skyggen af Perfektionisten).
- **Formål:** Ved at identificere og transformere de destruktive arketyper kan klienten finde nye, konstruktive mønstre. *Dette er en del af den transpersonlige dimension, hvor klienten indser, at deres kamp er del af en større, kollektiv menneskelig erfaring.*

Praktisk Anvendelse: Modeller og Værktøjer

I ID-terapien har vi heldigvis masser af konkrete værktøjer!

1. Grundform til Terapeutisk Arbejde (Inspireret af Øvelse 2)

Denne øvelse er et essentielt ID-værktøj til at skabe afstand og disidentifikation fra den lidende form (MAS-mønstret).

- **Indledende Sætning (Position 1):** Klienten starter med sætningen: "**Jeg er ok og jeg er X-afhængig/overspiser...**" for at etablere accept af selvet, før man ser på problemet.
- **Træd ud (Position 2 – Disidentifikation):** Klienten træder 1 meter ud, vender sig, og ser på sig selv i stolen (Position 1) og taler *om* formen, der er fanget i mønstret.
 - **Indsigt:** Her kan klienten se formen (MAS) som noget, der *ikke er dem selv* (Misbruget/afhængigheden/spiseforstyrrelsen er min – MEN den er ikke mig).
- **Integration (Position 1 igen):** Klienten vender tilbage for at modtage indsigterne fra Position 2, og inviteres til at tage det nye perspektiv ind i krop og hjerte.

2. Tegneterapi og Refleksion (Øvelse 1 & 11)

- **Tegn Afhængigheden:** Klienten tegner sit MAS-mønster (gerne på A3). Dette omdanner en indre, kaotisk oplevelse til et ydre, håndterbart symbol.

- **Analyse i Terapien:** Terapeuten bruger tegningen som udgangspunkt for uddybende spørgsmål, kigger efter blokeringer, ressourcer, og skyggeformer.

- **Pentagral Handlingsplan:** Tegningen kan derefter bruges i supervision til at udarbejde en handlingsplan, der inddrager de fem dimensioner (Krop, Sind, Ånd, Kultur/Relationer, Natur/Adfærd), og vælge relevante modeller fra værktøjskassen.

Opsamling af Bogresuméernes Betydning

De vedhæftede bogresuméer fungerer som rygstøtte for ID-terapiens grundlæggende præmis: At MAS ikke kun er et symptomproblem, men en eksistentiel/spirituel/psykologisk krise.

Kilde	Hovedpointe for MAS	Støtter ID-Dimension(er)	ID-relevans
Grof: Tørsten efter det Guddommelige	Afhængighed er en misforstået søgen efter transcendens; en spirituel krise.	Ånd, Krop, Kultur	Validéer arbejdet med <i>Ånd/Eksistens</i> og brugen af spirituelle/holistiske praksisser (f.eks. meditation, kropsarbejde) som en sund erstatning.
Yalom: Eksistentiel Psykoterapi	Psykisk lidelse udspringer af de fire ultimative anliggender: Død, Frihed, Isolation, Meningsløshed.	Ånd, Sind, Kultur	Giver det teoretiske fundament for at arbejde med <i>meningsskabelse, ansvar og autenticitet</i> i 1. og 3. domæne. Målet er at leve mere bevidst, trods ubændige vilkår.
O'Malley: Afhængighed – Den Skjulte Gave	Afhængighed er en budbringer for underliggende smerte, og skal mødes med <i>nysgerrighed</i> og <i>selvmedfølelse</i> frem for kontrol.	Sind, Kultur, Natur	Styrker behovet for en ikke-dømmende alliance (2. Domæne) og brugen af bevidsthedsteknikker (mindfulness, åndedræt) til at skabe afstand mellem impuls og handling (Natur/Adfærd).
Henriksen: Anoreksiens Tynde Krop	Anoreksi er en selvskabt identitet og rationel strategi for at håndtere dyb indre smerte, ikke primært en vægtsygdom.	Sind, Krop, Ånd	Understøtter det ID-terapeutiske fokus på <i>identitetsarbejde</i> (1. & 3. lag) og genopdagelse af <i>livsappetit</i> og <i>følelse</i> , i stedet for kun at fokusere på vægt og madplaner.

**Simonsen: Mærk
Maden**

Spiseproblemer skyldes ofte psykisk sult; behov for nærvær og omsorg, der fejlagtigt dækkes med mad.

**Krop, Kultur,
Natur**

Giver konkrete praksismetoder (Mindful spisning, sansebevidsthed) til at genoprette kropskontakt og skelne mellem sulttyper, hvilket er afgørende for at bryde overspisningsmønstre (som BED).

Konklusion: ID-terapien tilbyder en virkelig dybdegående, integral tilgang til MAS, der bruger både psykodynamisk dybde, eksistentiel bevidsthed og praktisk adfærdsændring. Ved at kombinere modeller som Pentagagonens dimensioner og domæner med de dybe indsigter fra Grof, Yalom, O'Malley, Simonsen og Henriksen, er du klædt på til at hjælpe dine klienter med ikke bare at stoppe misbruget, men at finde vejen til en mere hel og autentisk eksistens. Held og lykke med jeres præsentation!