

Vi kunne have sparet mange tårer.....

Samarbejdsorienteret behandling

Vores datter er ramt af spiseforstyrrelse, og vi blev opmærksomme på Mette Bang, da min kone lånte Mettes bøger på biblioteket. Bøgerne gav god mening, da vi kunne læse, at Mettes tilgang ikke er tvangsbaseeret, men mere frivilligt orienteret.

Vores datter er i behandling på Bispebjerg, og det fungerer desværre ikke så godt. Den traditionelle behandling er præget af tvang, underliggende trusler og voldsomt pres overfor den ramte og de pårørende. Her skal forældrene presse deres barn, og både barn og forældre har en følelse af at være forkerte. Derfor har vi valgt at gå vores egne veje.

Overlevelseskort-kursus med hurtigt resultat

Det har været en superoplevelse at være i kontakt med Mette Bang. Vores møde gav stor tillid til hende, og hun udstråler erfaring med emnet. Vi oplevede, at hun hurtigt får øje på uhensigtsmæssige adfærdsmønstre og kan ”slå ned” på problemfelter i samtalen og i den måde, vi ubevidst er sammen på som familie.

Vi var afsted lørdag og søndag, og der var fokus på Mette Bangs værktøj, Overlevelseskort. Allerede første dag fik vi lært en anden måde at tale sammen om følsomme emner, fx er det specielt om maden og måltiderne, som kan være et stort problem.

Metoden er samarbejdsorienteret, og vi bemærkede, at vi kan tale sammen på en måde præget af indlevelse og forståelse. En positiv oplevelse, som vi alle tre har fået med os.

Redskab til at imødegå konflikter

Som forældre er det vores opfattelse, at forskellen til den traditionelle behandling er, at samtalemødelen med overlevelseskort lærer os, at vi kan skille tingene ad og tage en ting ad gangen. Ved at se sådan på samtalen kan man stoppe op, afmystificere og fjerne myter – og vi har nu et redskab til at håndtere konflikter. Samtidig kan vores nye viden om muligheden for at tage et Sceneskift hjælpe os til at se en konflikt under opsejling, demontere den inden den accelererer og genoptage emnet, når sindene er kølet ned igen. Er vi på vej ud i skænderi eller konflikt, kan vi nå at erkende, at nu er det her ved at løbe fra os. Så kan vi parkere samtalen på en sådan måde, at vi kan aftale at lave noget andet for en stund og så bearbejde det følsomme, når vi er klar til det igen.

Efter blot to dage med Mette mener vi, at vi nu har værktøjet klar. Set i bakspejlet kan vi faktisk også se tidligere situationer, hvor det fælles sprog kunne have været anvendt, og hvor vi kunne have sparet mange tårer.

Fastholder den gode udvikling

Vi skal nu arbejde med Overlevelseskortene og teorien bagved, og for at fastholde den gode udvikling har vi besluttet at få individuelle terapitimer sammen med Mette Bang.

Overlevelseskortene er meget et anvendeligt materiale, som hurtigt har givet resultat i denne situation. Det tæller meget for os.