

Nyt tilbud om behandling og rådgivning ifht unge og yngre voksne med BED og forstyrret spisning

Vores "why"

Rekord mange unge oplever at kæmpe med at skulle leve op til den perfektionskultur vi lever i. Det medfører forstyrret forhold til mad, krop, vægt og træning, hvor en "rigtig/for-kert" tilgang er dominerende. Vi ved at restriktioner, forbud, straf og pligt er med til at bidrage til netop de problematikker samt overvægt, hvorfor vores fokus, for at løse netop disse problemer er madro, kropstro og accept. Vi har en stor forståelse for kompleksiteten af adfærd, vaner og livsstil og tager derfor udgangspunkt i den enkeltes individuelle behov og ønsker.

Vi har deraf et holistisk fokus på mennesket, hvor vi kigger ind i adfærd, årsager og underlæggende grunde, til at man gør som man gør (hvorfor), fremfor hvad der er rigtig og forkert at gøre (hvad). I vores virke benytter vi, udover vores faglige kompetencer, en empatisk, anerkendende og coachende tilgang overfor de mennesker vi arbejder med.

Det tilbyder vi

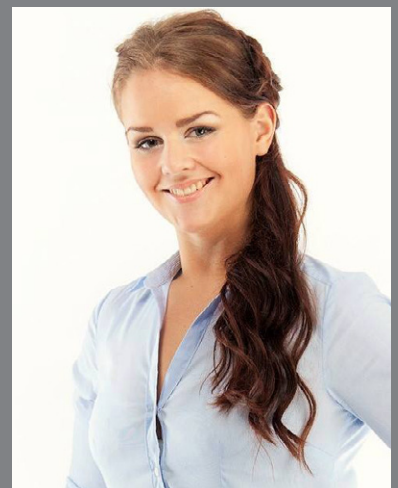
Vi arbejder særligt med emnerne tvangsoverspisninger (BED), forstyrret spisninger, negative kropsopfattelser, dårligt selvværd, følelsesmæssig spisning, det holdbare og selvkærlige vægttab og træningsafhængighed. Det gør vi på flere forskellige måder, blandt andet gennem:

- 1:1 forløb
- Gruppeforløb
- Workshops
- Oplæg (evt. om BED, kropsopfattelse, forstyrret spisning mm.)

Disse tilgange benytter vi

- Specialiseret coaching indenfor adfærd og livsstil
- Acceptance and commitment therapy (ACT)
- Compassion focused therapy (CFT)
- Mindfull spisning
- Intuitiv spisning
- Narrativ orienteret tilgang
- Kognitiv kostvejledning
- Særligt tilrettelagt tilbud

Hvem er vi



Fie Friedrichsen

- Idrætslærer, personlig træner, madmentor og vanecoach
- Ambassadør for adipositasforeningen



Nadja Vienberg Hansen

- Klinisk diætist, madmentor og specialiseret indenfor BED behandling hos Fitness Institute
- Tidligere frivillig hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)