

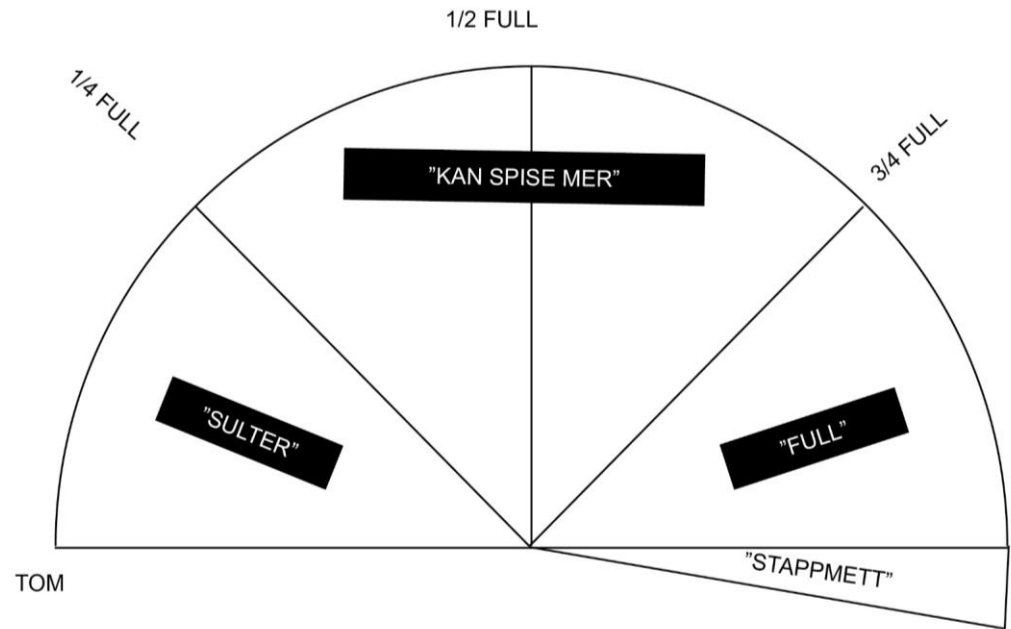
# TVERRFAGLIG FORUM – BERGEN KOMMUNE

---

- Irene Kingswick
- Generalsekretær i ROS siden 2013
- Egenerfaring
- Kunstterapeut med master i psykisk helse
- Masteroppgave om sykkelig overvekt
- Sertifisert instruktør i en rekke mindfulness intervensjoner - MBSR, MBCT, MECL og MSC



# MAGEMÅLEREN



"Mindless eating" av Brian Wansink

KAN VI TENKE NYTT ? HVA VIRKER OG HVA VIRKER IKKE?

---

# OVERSPISINGSLIDELSE

---

# HVA ER OVERSPISINGSLIDELSE?

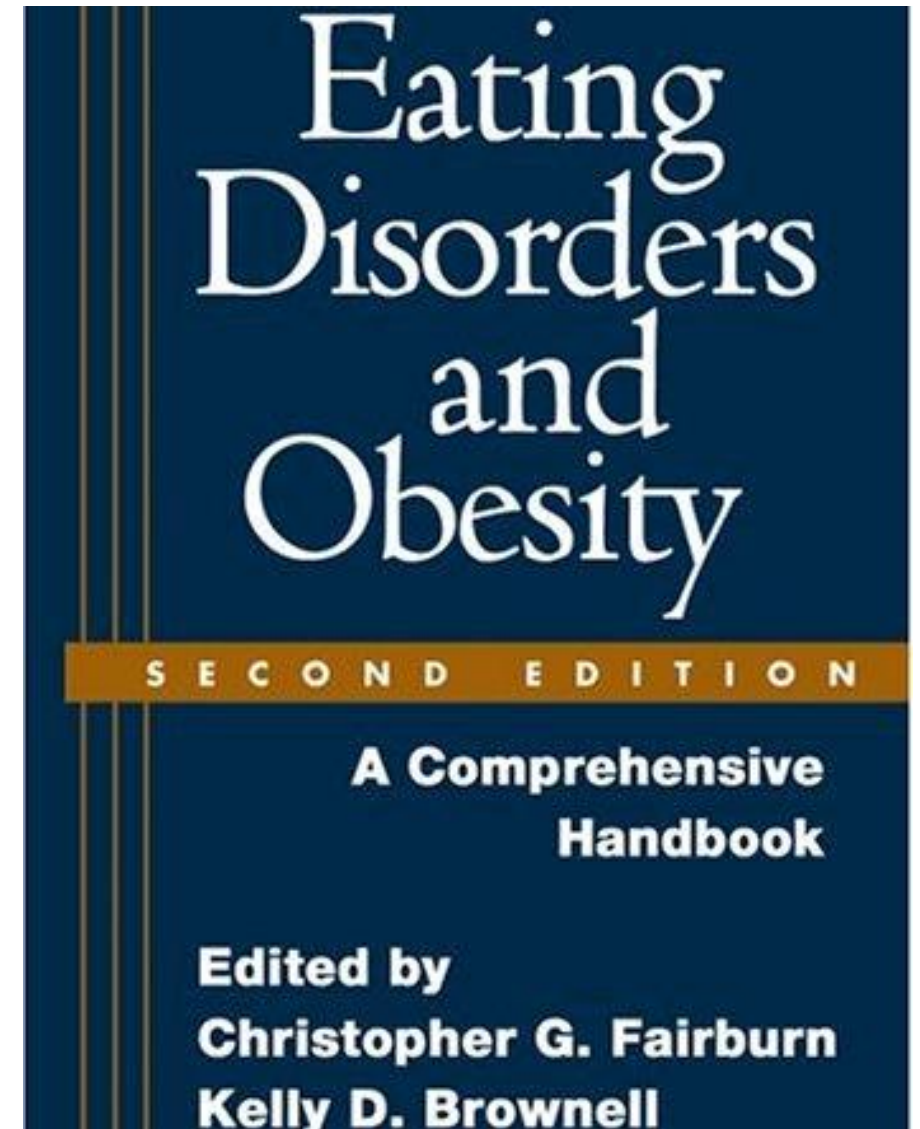
---

- Hyppigste lidelsen innen spiseforstyrrelser
  - Hyppige, tilbakevendende overspisingsepisoder (minimum en gang per uke over flere måneder)
  - Opplevd kontrolltap over matinntaket, hvor man spiser mer eller annerledes enn normalt og hvor man ikke føler at man klarer å stoppe matinntaket eller begrense typen eller mengden mat (World Health Organization, 2018)
  - Ofte knyttet til store mengder stress og negative følelser som skam og avsky.
  - Gir økt risiko for vektøkning og utvikling av fedme. 40% av personer med Bulimia og OS har fedme.
  - Høyere kroppsmasseindeks (KMI), høyere forekomsten av overspisingsslidelse. 20-30% av de med KMI over 27 har overspisingsslidelse. Forekomsten øker parallelt med økt KMI.
  - Forekomst ca. 3 % (store mørketall)
- 



# VI MÅ STYRKE KOBLINGEN MELLOM OVERVEKT/FEDME OG SPISEFORSTYRRELSER

- Belastende livserfaringer blant pasienter med sykelig overvekt
- **Blant 70 norske pasienter under utredning for sykelig overvekt rapporterte hele 91 prosent om minst én vesentlig og belastende tidligere livserfaring. 56 prosent fortalte om tre eller flere, viser en hovedoppgave i medisin fra NTNU.**
- <https://tidsskriftet.no/2020/11/originalartikkel/belastende-livserfaringer-blant-pasienter-med-sykelig-overvekt>





# NÅR MAT BLIR RUS

---

- **HEGE VEIDE 113 KILO:**
- – **Jeg ble stigmatisert i helsevesenet i mange år**
- Når hun hadde vondt, sa legene hun må gå hjem og slanke seg. Så en dag møtte Hege en lege som spurte henne hvordan hun hadde hatt det i barndommen. Det forandret livet hennes.
- “Jeg skjønnte at jeg hadde brukt spisingen for å regulere følelsene mine og alt som skjedde i oppveksten”.
- Artikkel: <https://medium.com/helseaktuelt/jeg-ble-stigmatisert-i-helsevesenet-i-mange-%C3%A5r-35b24fba7e35>



## Mange med fedme har lidd stor urett

---

- **Pasienter med fedme blir ofte møtt med moralisme, kunnskapsløshet og feilbehandling, sier overlege Kai Brynjar Hagen. Nå etterlyser han et paradigmeskifte i helsetjenesten.**
- De siste årene har forskningen pekt på at det er en sammenheng mellom traumatiske erfaringer fra barndommen og fedme i voksen alder. Likevel mener mange i helsevesenet at fedme i stor grad er selvpåført, påpeker Kai Brynjar Hagen, overlege ved Regionalt senter for sykkelig overvekt i Bodø.



# HELSEDIREKTORATET PÅ BANEN

---

- “Vi må sikte mot et paradigmeskifte i behandlingen av personer med fedme”
- – Helsedirektoratet er veldig klar over behovet for å styrke tilbudet til personer med overvekt og fedme, særlig i primærhelsetjenesten, sier Henriette Øien, direktør i avdeling for folkesykdommer i Helsedirektoratet.
- – **Vi må bygge opp et tilbud i primærhelsetjenesten som jeg tror de færreste kommuner har i dag, sier avdelingsdirektøren.**
- Hun peker også på at dagens retningslinjer for behandling av personer med sykkelig overvekt er fra 2011 og helt klart er modne for revisjon.





# MINDFULNESS OG DESTRUKTIV ATFERD

- Mindfulness i behandling av spiseforstyrrelser - har forstått betydningen av å fremme bevissthet rundt indre prosesser (eks. emosjoner og fysiske opplevelser)
- I oppmerksom spising fokuserer man på sammenhengen mellom kropp og sinn, bevissthet om spisevaner og hvordan følelser påvirker spiseadferd
- Personer med fedme har en redusert bevissthet overfor hva og hvordan de spiser og for mange er fedme knyttet til negative følelser og spiseforstyrrelser
- Viktig å arbeide med økt selvaksept, kognitiv fleksibilitet, selvmedfølelse og generelt øke evnen til å tilpasse seg og håndtere ulike følelser.
- Skape bevissthet rundt den sterke koblingen mellom emosjonelt velvære og spisevaner.
- Bli bevisst på at kroppens biologiske respons på sterke, negative følelser kan gi utslag i økt appetitt, særlig fet og søt mat
- Mat kan i så måte fungere som en logisk mestringsstrategi for underliggende problematikk grunnet matens sentrale rolle som belønning, som gjør at vi føler oss bedre



A close-up photograph of a person's face and hands as they eat a slice of watermelon. The person is holding the slice with both hands, and their mouth is open, ready to take a bite. The watermelon is bright red with a green rind. The background is blurred, showing more of the watermelon and a white surface.

**MINDFUL EATING**  
**8 UKERS KURSET**  
**Bli venn med**  
**maten**

---

# 2 ÅRIG STUDIE FRA 2018 – 2020

- GJENNOMFØRT 29 «BLI VENN MED MATEN» GRUPPER
- 13 INSTRUKTØRER
- 197 DELTAKERE
- 95% KVINNER
- 45% FRA VEST, 27% SØR-ØST, 25% MIDT NORGE OG 3% NORD
- ALDERSVARIASJON 20 – 67 ÅR
- SNITTALDER 41 ÅR (SD=12)
- SNITT KMI VED START = 32



Wellness

## More and more research points to mindfulness – not certain foods – for weight loss

By Amby Burfoot

March 6, 2018 at 7:00 AM





ET HAV AV  
SANSEINNTRYKK  
Å HANSKES MED







UTTALLIGE  
VEIER TIL  
FRISTELSER



ØYESULT



NESE/LUKTE  
SULT





SMAK/MUNN  
SULT





HJERTESULT



HØRSELSULT

**ME**

—

**CL**

# Hva er Mindful Eating – Conscious Living?

**Dr. Jan Chozen Bays: Mindful Eating**

**8-ukers kurs utformet av**

**Jan Chozen Bays, MD, og Char Wilkins, LCSW**

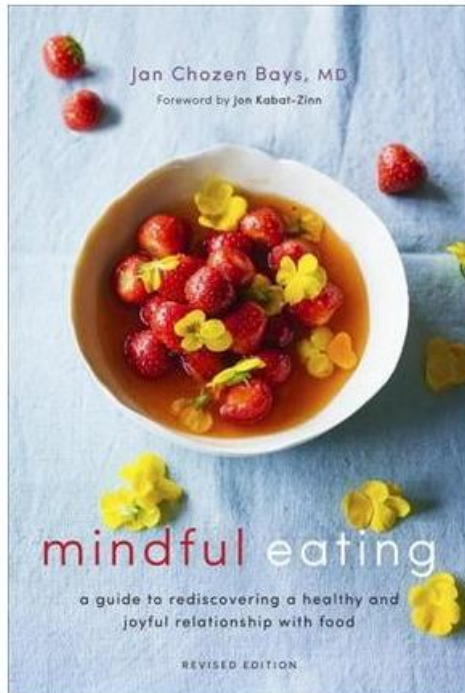
**Skiller seg fra andre program med sine 9 sulter!**

**Format basert på MBSR & MBCT**

**Kurs i ME-CL siden 2011, nå for første gang i Norge**



# Hva mindful eating er!



BLI KJENT MED DE 9 ULIKE SULTENE – HVORDAN PÅVIRKER DE HVERDAGEN?

BLI KJENT MED KROPPEN OG DENS BEHOV PÅ ET DYPERE PLAN

LÆRE Å SKILLE MELLOM FYSISK SULT OG PSYKISK SULT

BLI KJENT MED VÅRE MANGE FØLELSER

LÆRE Å VÆRE MED EGNE FØLELSER UTEN Å DEMPE DE MED MAT/DRIKKE



Elizabeth Lingjærde

GÅ NED  
I VEKT MED  
5:2-  
dietten!

# 5:2- dietten

Deilige oppskrifter,  
tradisjonelle norske råvarer og  
utallige råd og tips til hva  
du kan spise



Hva Mindful Eating ikke er

Å FØLGE EN DIETT

Å TELLE KALORIER

NEI MAT OG JA MAT

SPISE ETTER KLOKKEN



KEEP  
CALM  
AND  
EAT  
FOOD

KeepCalmAndPoste

## FORELØPIGE RESULTATER FRA STUDIEN

- Våre funn viser at deltakerne i «*Bli venn med maten*» opplevde signifikant bedring i spiseforstyrrelsessymptomer og bedret selvmedfølelse etter åtte kursuker.
- Endringene skjedde i løpet av de åtte kursukene og vedvarte ved oppfølging
- Ingen signifikante endringer ble funnet på noen av målingene mellom post-avslutning og 6 mnd. oppfølging når man så på EDE (eating disorder scale) og SCS (self compassion scale)
- Antall overspisningsepider hadde signifikant nedgang i perioden mellom post- avslutning og ved seks måneders oppfølging.
- Artikkel skrives i disse dager og blir forhåpentligvis snart publisert.

# VIDERE REFLEKSJONER



- Det finnes etter hvert en del evidens for at tradisjonell slanking ikke fungerer
- Mye tyder på at slanking og overspisingssadferd forsterker hverandre
- Standard vektreduserende behandling tar utgangspunkt i adferdsmessige komponenter som å redusere energiinntaket, gjerne kombinert med økt fysisk aktivitet. Selv om disse rådene i teorien skal være effektive, fungerer de svært sjeldent i praksis da langtidseffekten av vektreduserende behandling er nedslående. Innen få år etter avsluttet behandling, har de fleste gått opp igjen i vekt
- Amerikanske bevegelse «Health at every size», «Helse uansett størrelse» (HUS ). HUS argumenterer for en ikke-slankende tilnærming til velvære og er en merkevare som oppstod blant borgerrettighetsorganisasjoner og helsepersonell som jobbet med spiseforstyrrelser i USA (Mæland og Samdal, 2018). *HUS bygger på tre prinsipper – et fleksibelt forhold til mat, glede ved bevegelse og fysisk aktivitet samt aksept og respekt for at mennesker har kropper i ulike størrelser og fasoner (Mæland og Samdal, 2018).*
- Noe av det man jobber med i HUS er oppmerksom spising – at man skal nyte maten og lytte til kroppens signaler som sult, metthet og appetitt. Et av argumentene for dette er at slanking i seg selv kan trigge overspisingssadferd, og risiko for overspising reduseres når man tillater seg å nyte maten uten dårlig samvittighet, fremfor et strengt regelregime med fokus på hva som er lov og ikke å spise.
- **Et hjelpetilbud som først og fremst tar utgangspunkt i sammenhengen mellom følelser og spiseadferd, fremfor vekt, kan kanskje tenkes å være relevant og nyttig også for personer med overvekt/fedme uten spiseforstyrrelser?**

# «Bli venn med maten»

[Rådgivning om Spiseforstyrrelser \(ROS\)](#)

Extrastiftelsen

Modum Bad og Universitetet i Bergen (UiB)

Hva vil det si for deg?







SPØRSMÅL?

