



Kognitiv atferdsterapi CBT-E for overspisingsslidelse i gruppe

Regional seksjon for spiseforstyrrelser
Poliklinikken

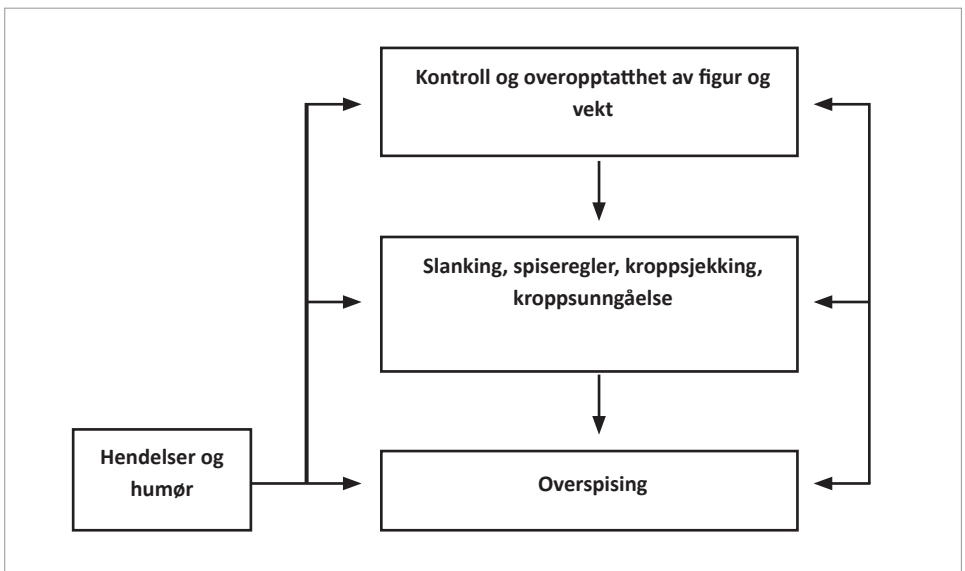


Hva er overspisingslidelse?

Overspisingslidelse er en spiseforstyrrelse som kjennetegnes av gjentatte episoder med overspising hvor man opplever å miste kontrollen over spisingen og spiser store mengder mat, langt mer enn hva andre mennesker ville spist i samme situasjon. Man spiser ofte raskere enn vanlig, spiser til man blir ubehagelig mett, spiser når man ikke er sulten, og spiser ofte alene grunnet skyld og skamfølelse knyttet til matinntaket. En del personer med overspisingslidelse er overvektige. Blant voksne er det flere som rammes av overspisingslidelse enn av andre spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi.

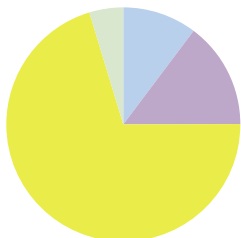
Hva er kognitiv atferdsterapi for spiseforstyrrelser?

Kognitiv atferdsterapi for spiseforstyrrelser (CBT-E) er den best vitenskapelige dokumenterte behandlingsformen for overspisingslidelse. Modellen legger til grunn at overopptatthet av vekt, kroppsfigur og kontroll over matinntak er viktige opprettholdende mekanismer i en spiseforstyrrelse. I behandlingen fokuseres det på disse opprettholdende mekanismene.



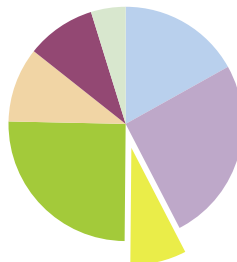
Kontroll og overopptatthet av figur, mat og vekt fører ofte til at dette dominerer hverdagen på bekostning av andre viktige sider i livet. Behandlingsmodellen søker å motvirke denne tendensen.

Person med spiseforstyrrelse



- Familie
- Arbeid
- Kropp, mat, vekt
- Annet

Person som ikke har spiseforstyrrelse



- Familie
- Arbeid
- Kropp, mat, vekt
- Venner
- Aktivitet
- Musikk
- Annet

Behandlingen foregår i gruppe på 6-8 deltagere over 4-5 måneder. Gruppen møtes to ganger i uken de fire første ukene, deretter ukentlig. Behandlingen er endringsfokusert, og det forventes at deltagerne deltar aktivt i behandlingen.

Henvising

Regional seksjon for spiseforstyrrelser tar i mot henvisninger fra spesialisthelsetjenesten. Henvising til gruppetilbud for overspisingslidelse kan sendes fra DPS til inntaksteamet ved Regional seksjon for spiseforstyrrelser.

For ytterligere informasjon kontakt poliklinikken RASP v/ enhetsleder
Tlf. 23 01 62 30

Oslo universitetssykehus HF

Klinikk for psykisk helse og avhengighet
Regional seksjon for spiseforstyrrelser (RASP)

Postadresse: Postboks 4956 Nydalen, 0424 Oslo

Telefon: 23 01 62 30

Fax: 23 01 62 31



Oslo
universitetssykehus



91 50 27 70

www.oslo-universitetssykehus.no

E-post: post@oslo-universitetssykehus.no

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,
Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO