

# Behandling av overspisningslidelse – BED

Poliklinikk Spiseforstyrrelser  
Tønsberg – Sykehuset i Vestfold

SILJE HELÉN MOEN, PSYKOLOGSPESIALIST  
KRISTIN STØRBY UELAND, PSYKIATRISK SYKEPLEIER

# Tre ulike behandlingsmetoder

- «Underveis» – gruppe
- Individualterapi
- CBT-E - gruppe

# «Underveis» - gruppen

- Tidligere metode for gruppebehandling
- Slow-open gruppe
- 1 x per uke over 1 år
- Startet etter hvert også med oppfølgingsgruppe:  
«Veien videre» 1 x mnd over 1 år
- **Pasientenes tilbakemelding:**

*Behandlingen hadde stor nytte*

*Trenger mye tid*

# «Underveis» - gruppen

- Lavere skår på psykometriske tester som BES, EDE-Q, CIA
- Remisjon/nedgang i overspising
- Stabil vekt

# Fokus i «Underveis»

- Vektstabilisering
- Vekk fra slanke-tenkning og slanke-adferd
- Registrere matinntaket
- Regelmessige måltider
- Mekanisk spising
- Affektbevissthet
- Psykoedukasjon

# «Underveis»

- Affekttoleranse, og alternative strategier
- Mindfulness ift. mat
- Selvfølelse
- Skam

# Individualterapi

- Kasus: pasient i behandling i ca. 3,5 år
- Startvekt 150 kg/ BMI 48
- Gruppe —→ individuelt
- Affektbevissthet kombinert med «ikke-slankende tilnærming»
- Å spise nok, regelmessig, variert = balanse = gradvis vekt nedgang
- Differensiering av følelser, signalverdi, anerkjenne egne behov, sette grenser, forstå egen historie / oppvekstvilkår

# CBT-E - gruppe

- Evidensbasert behandling
- Fra individuelt design til presentasjon i gruppe
- Store endringer på kort tid
- BED - BN
- Kasusformulering og real-time registrering
- Liten plass til affektarbeid – mye plass til adferdsendring
- SF – slanking: en ting av gangen
- (Psykometriske tester – før/midtveis/etter)



# CBT-E: mal for gruppesamling

- **Neste steg fra sist** – en gjennomgang der hver enkelt er i fokus
- **Agenda** - faste tema i følge manualen
- **Neste steg** – både forhåndsbestemte, og individuelle styrt av pasienten
- **Oppsummering**
- **Veiling** – individuelt etter avsluttet gruppeøkt

# «Underveis» versus CBT-E

## «Underveis»

- Varighet: 1 år
- Slow-open
- Affektarbeid, rom for å snakke om «siden sist», hendelser, følelser etc.
- Kun BED
- Kan ikke kombineres med slanking

## CBT-E

- Varighet: 20 ganger/ ca. 20 uker
- Lukket gruppe
- Manualbasert, agenda, fokus på adferdsendring
- BN og BED
- Kan ikke kombineres med slanking