

## SØK HJELP

Har du, eller mistenker du at du kan ha en overspisningslidelse/problematikk er det viktig å søke hjelp. Dersom matinntaket bunner ut i psykiske vansker, er det først og fremst dette man må jobbe med.

Overspisingslidelse er en egen diagnose i diagnosesystemet man benytter i Norge og i følge nasjonale retningslinjer for spiseforstyrrelser har man rett på behandling.

## TILBUD I ROS

I ROS har vi ulike tilbud spesielt rettet mot dem med en overspisingsproblematikk

### VEILEDET SELVHJELP I PROGRAMMET «FÅ BUKT MED OVERSPISING»

Programmet er utviklet av psykiater og spesialist på spiseforstyrrelser, Christopher Fairburn, og er laget med utgangspunkt i kognitiv terapi. Gjennom programmet blir du fulgt opp av en av våre rådgivere ved lokale sentre i Hordaland, Oslo og Rogaland. Du trenger ingen diagnose eller henvisning.

### KURS I MINDFUL EATING

Kurset «Bli venn med maten» er et 8-ukers kurs proppet med praktiske øvelser som vil hjelpe deg å gjenopprette et sunt og gledesfylt forhold til mat. Kursene holdes ulike steder i landet.

[www.nettros.no](http://www.nettros.no)

ROS tilbyr støtte, råd og veiledning for de som sliter med en spiseforstyrrelse eller som har et problematisk forhold til kropp, mat, trening og følelser. Pårørende/nærstående er også velkommen til å ta kontakt med oss.

Vi er tilgjengelig via chat, telefon og e-post. Ved våre lokale sentre i Hordaland, Rogaland, Trøndelag og Oslo/Akershus er det mulig å komme til individuelle samtaler.

Vårt rådgivningstilbud er gratis og du trenger ingen henvisning.

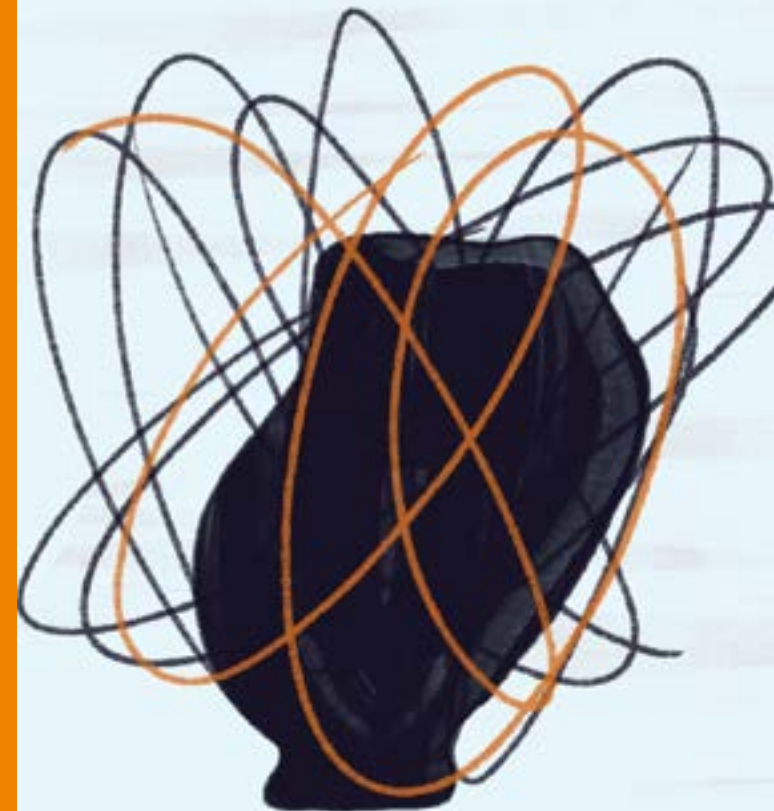
ROS arrangerer i tillegg en rekke ulike tema- kvelder, kurs, grupper og andre aktiviteter som kan bidra positivt i en vanskelig hverdag.

**TA KONTAKT!**

Telefon: 948 17 818

Chat/web: [nettros.no](http://nettros.no)

E-post: [info@nettros.no](mailto:info@nettros.no)



# OVERSPISING

**ROS**  
RÅDGIVNING OM  
SPISEFORSTYRRELSER

NÅR TANKER, FØLELSER OG ATFERD KNYTTET TIL MAT, KROPP OG VEKT TAR SÅ STOR PASS AT DET BLIR ALTOPPSLUKENDE OG LIVSFORRINGENDE – HAR MAN EN SPISEFORSTYRRELSE.

EN SPISEFORSTYRRELSE MANIFESTERER SEG GJERNE ULIKT KROPPSLIG, MEN FELLES FOR ALLE MED SPISEFORSTYRRELSERPROBLEMATIKK ER LAV SELVFØLELSE OG LAV FØLELSE AV EGENVERDI – HVOR MAT HAR BLITT EN MESTRINGSMEKANISME.


Folkhelseinstituttet estimerer at rundt 3 % av Norges befolkning sliter med overspisingsslidelse, noe som gjør lidelsen til den vanligste innen spiseforstyrrelser.

Det som kjennetegner mennesker med overspisingsslidelse/problematikk er gjentatte episoder med overspising uten den kompenserende atferden som man ser hos mennesker med bulimi.

Mange som har overspising har overvekt eller fedme, men mange er også normalvektig.

Så mange som 20-30 % av mennesker med BMI over 27 og rundt 40 % av mennesker med fedme kan passe innunder kriterier for overspisingsslidelse. Dette forteller oss at en stor andel av de med overvektsproblematikk trenger tiltak som retter seg mot den psykiske helsen – ikke bare de atferdsmessige som kosthold og fysisk aktivitet.

Kjønnsfordelingen er mer balansert enn ved andre spiseforstyrrelser, hvor rundt en tredel er menn. Aldersspekteret er bredt, fra tenåringer til middelaldrende.



«Jo større jeg følte meg, jo mer spiste jeg»

Overspisingsslidelsen manifesterer seg på ulike måter. For noen kan lidelsen være preget av at man småspiser gjennom hele dagen, for andre kan det innebære sjeldnere episoder med store matinntak.

Felles er at man spiser for å regulere følelser. Dette kan være alle typer følelser – både positive og negative – men skjer oftest når man er alene og gjerne kjenner på følelser som er vanskelige.

Mange kan oppleve at de går inn i en negativ spiral, hvor skammen over overspisingen døyves av ytterligere overspising.

## HVA KJENNETEGNER EN OVERSPISINGSLIDELSE?

DET ER TO HOVEDFAKTORER SOM KJENNETEGNER OVERSPISNING;

- **En opplevelse av å spise for mye.**  
Under en overspisingsepisode vil de fleste innta langt større mengder mat enn man ellers ville gjort under samme omstendigheter.
- **En opplevelse av å miste kontroll.**  
Mange knytter overspisingsepisodene til kontrolltap. Man opplever å miste kontroll – mange beskriver en slags «transetilstand» hvor man nesten ikke kjenner seg selv igjen.

Mange med overspising prøver på en eller annen måte å slanke seg og har derfor strenge regler i forhold til hva man karakteriserer som «ja»- mat og «nei»- mat, «sunt» og «usunt» og så videre.

En typisk overspisingsepisode innebærer ofte stort inntak av det man i utgangspunktet hadde bestemt seg for å ikke spise – den typiske «nei»-maten.

### HVA KJENNETEGNER SELVE OVERSPISINGSEPIDODEN?

- Følelser som skam, sinne, frustrasjon, maktesløshet, selvforakt
- Hurtigere spisetempo enn normalt
- Generell uro og rastløshet under måltidet.
- Hemmelighold. Mange overspiser i det skjulte
- Følelsen av å miste av kontroll.

Noen kjenner seg igjen i alle punktene over, andre i bare noen.