

SLUTTRAPPORT: FÅ BUKT MED OVERSPISNING – VEILEDET SELVHJELP TIL PERSONER MED OVERSPISNINGSPROBLEMATIKK

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

I perioden januar 2018 og ut 2019 har ROS, ved hjelp av midler fra Stiftelsen Dam, evaluert selvhjelpsprogrammet «Få bukt med overspisning» (FBO), utarbeidet av den britiske psykiater og spesialist på spiseforstyrrelser, Christopher Fairburn. Prosjektet har i stor grad vært vellykket og vi har i dag, etter grundig evaluering, gjort noen små justeringer i programmet vi i dag tilbyr i ROS. Konklusjonen av evalueringen er at programmet er et svært godt tilbud til en gruppe som i dag har få – noen steder ingen – hjelpetilbud å gå til. Selv om en god del av deltakerne ikke fullfører hele programmet har de fleste gode erfaringer med det og sier at dette er et viktig tilbud til personer med overspisningsproblematikk.

Bakgrunnen for at vi i søkte midler til å evaluere selvhjelpsprogrammet «Få bukt med overspisning» var at ROS stadig får henvendelser fra personer med overspisningsproblematikk som ikke får hjelp når de ber om det i behandlingsapparatet. Dette skyldes trolig manglende kompetanse og forståelse for problematikken, og at det ikke vurderes som alvorlig nok. Mange er heller ikke klar over at de har overspisningsproblematikk. Flere av brukerne i ROS forteller at de lenge tenkte på overspisningen som «dårlige levevaner» eller «manglende selvdisiplin», før de fikk kjennskap til at det kunne være forankret i underliggende psykisk problematikk. Mennesker med overspisningsproblematikk representerer den mest utbredte gruppen av de som kontakter oss, og antall henvendelser fra denne gruppen har økt betydelig de senere årene. I 2017 utgjorde henvendelser fra personer med overspisningsproblematikk 19 %, mot 31 % i 2018. Tall fra 2019 viste at hele 40 % av de som kontaktes oss hadde en overspisningsproblematikk. Den store økningen skyldes tenkelig at vi de siste to årene har hatt spesielt fokus på denne gruppen og at vi har vært heldig å få midler fra Stiftelsen Dam til dette prosjektet samt «Bli venn med maten».



Overspisningslidelse har også av andre grunner fått ekstra oppmerksomhet i ROS de senere årene. Lidelsen representerer den vanligste spiseforstyrrelsesdiagnosen, men er samtidig denne gruppen som har færrest hjelpetilbud å gå til. Overspisningslidelse ble anerkjent som egen diagnose i vårt europeiske diagnosesystem ICD-11 i slutten av 2018. Diagnosen ble beskrevet som egen diagnose i det amerikanske diagnosesystemet DSM-5 i 2014. Men, fra en diagnose blir definert til den blir iverksatt og prioritert i behandlingsapparatet kan det gå mange år. Videre gir overspisningsproblematikk økt risiko for utvikling av sykkelig overvekt/fedme. Dette gjør at man, i møte med behandling, ofte blir henvist til livsstilsendring- og vektreduserende behandling heller enn psykologisk behandling – nettopp fordi det er lettere å «se» overvekten enn spiseforstyrrelsen. Å fokusere utelukkende på adferd kan for mange gjøre vondt verre, da man ikke tar tak i underliggende problematikk.

Vårt mål med «Få bukt med overspisning» var å evaluere Få bukt med overspisning i ROS, under norske forhold. Programmet er det mest evaluerte innen selvhjelp for spiseforstyrrelser (Cachelin, Shea & Bono, 2015) og det er laget med utgangspunkt i kognitiv atferdsterapi (KAT), som skal være den beste kliniske behandlingsmetoden for denne gruppen (Fairburn, 2014). Fordelen med veiledet selvhjelp er at det er kostnadseffektivt, det skal ikke ledes av en høyt utdannet behandler, og det kan forsterke følelsen av mestring hos den enkelte (Fairburn, 2014). En annen fordel er også at man kan hjelpe enda flere. Ved å tilby gratis, veiledet selvhjelp på lavterskelnivå vil hjelpen være lettere tilgjengelig.

Målgruppen for prosjektet var brukere med overspisningsproblematikk. Inklusjonskriterier er selvrapportert overspisningsproblematikk, med eller uten kompensatorisk adferd, samt må man være fylt 18 år. Eksklusjonskriterier er alvorlige tilleggslidelser som alvorlig depresjon, angst, selvmordsproblematikk og lignende. Med tanke på at ROS er en lavterskel interesseorganisasjon og ikke driver med utredning eller diagnostisering vil man basert på frivillig deltakelse og en kartleggingssamtale med deltaker i samarbeid finne ut om dette programmet kan passe eller ikke. Oppdager man alvorlig underliggende problematikk underveis,

eller erfarer at programmet ikke er hensiktsmessig vil man avslutte deltaker og henvise til våre andre hjelpetilbud eller behandlingsapparatet dersom rådgiver vurderer at det er behov for dette.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd

Vi mener prosjektmålene i stor grad er oppnådd, på tross av mindre deltakere enn vi hadde tenkt på forhånd. Vi har fått evaluert programmet hos oss, med gode resultater. Vi har jobbet mye med synlighet, noe som har resultert i en stor økning i antall henvendelser fra denne brukergruppen. ROS har i dag økt kompetanse og gode erfaringer med å møte denne brukergruppen, samt har vi fått en del oppmerksomhet i media vedrørende tema. Vi opplever at tematikken i dag ikke er så fremmed for en del folk som tidligere – som selvsagt også henger sammen med at det generelt har vært litt mer fokus på lidelsen etter at den oppdaterte diagnosesmaunalen kom ut, hvor overspisningslidelse er inkludert.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet ble gjennomført ved sentrene våre i Vestland, Oslo og Rogaland, og vi ansatte en egen rådgiver i 50 % stilling ved hvert av sentrene, som skulle ha hovedansvar for programmet ved sitt senter. Ansvarlig rådgiver skulle lære opp andre rådgivere og frivillige ved sitt senter etter behov. Det ble månedlig gjennomført nettbaserte møter, i regi av prosjektleder, for å kartlegge hvordan det gikk i henhold til antall deltakere, opplæring ol.

I forbindelse med prosjektet har vi også fått trykket opp egne brosjyrer – en spesifikt rettet mot overspising og en mot selve programmet. Disse har vi delt ut på undervisning, til ulike kommunale tjenester som frisklivssentraler, NAV og helsestasjoner samt hatt de liggende på nettsiden vår for gratis bestilling. Videre har vi produsert en del kronikker vært intervjuet i NRK samt vært med i en podcastepisode av Treningspodden. Link til dette ligger lengre nede i teksten.



For å evaluere programmet skulle deltakere besvare spørreskjemaer før oppstart, etter hvert steg i programmet (programmet består av fem steg) og etter avsluttet program. Disse spørreskjemaene ble utarbeidet av prosjektleder i samarbeid med Bengt Karlson som er professor ved Høgskolen i Sørøst Norge. Prosjektskisse inkludert alle spørreskjemaer ble meldt inn til NSD, men var ikke meldepliktig.

De fleste skjemaer ble besvart ved ROS senter. Vi kjøpte inn egne nettbrett hvor deltaker enkelt kunne klikke seg inn på skjema via link. Dette for å sikre oss flest mulig svar. Det første skjema samt skjemaene man skulle besvare etter hvert steg ble stort sett besvart ved ROS senter. Avslutningsskjema ble av noen besvart ved ROS senter, men de fleste fikk dette skjema tilsendt via epost. Avslutningsskjema skulle besvares uavhengig av hvor langt man kom i programmet.

I oppstartskjema spurte vi blant annet om kjønn, alder, livssituasjon, hvor lenge man har slitt med overspisningsproblematikk og lignende. I oppstart- og avslutningsskjemaene stilte vi spørsmål om kroppsbilde, slanketanker, spiseforstyrrelser og overspisningsadferd og lignende. I avslutningsskjemaet stilte vi også spørsmål knyttet til erfaringer med programmet, hvor langt man kom i programmet, hvorfor man eventuelt valgte å avslutte, erfaringer med rådgiver, om man selv tenker at dette er et godt tilbud for personer med overspisningsproblematikk og lignende.

Etter at prosjektet var ferdig, gikk prosjektleder grundig gjennom alle skjemaene. Resultater fra evalueringen har, i samarbeid med rådgivere i ROS, medført noen justeringer i selve programmet, slik at programmet vil være enda bedre tilpasset ROS og våre brukere.

Resultater og resultatvurdering

Vi hadde som mål å gjennomføre programmet på 350 deltakere. Dette har vi i etterkant innsett at

har vært i overkant ambisiøst. Å komme i gang med prosjektet – ansette rådgivere og gi opplæring i selve programmet gikk nokså fort, men det å rekruttere inn deltakere gikk litt treigt i starten og har generelt sett vært litt mer utfordrende enn først tenkt. Det er også viktig å påpeke at svært mange som har meldt interesse for å delta i programmet ikke har gått videre i selve programmet. Vi har da brukt mye tid på førstegangssamtaler, men av ulike årsaker har det ikke blitt til at deltaker har gått videre i selve programmet. En del av disse har benyttet seg av andre rådgivningstilbud i ROS.

Totalt 153 deltakere startet i programmet og totalt 88 besvarte avslutningsskjema. 95 % av deltakerne var kvinner, 5 % var menn. 67 % var i alderen 26 – 45 år, 25 % over 45 år og 8 % 25 år eller yngre. 86 % oppgav at de hadde hatt et utfordrende forhold til mat, kropp og vekt i 11 år eller mer, 66 % i 16 år eller mer. 29 % hadde oppsøkt hjelp tidligere, men ikke fått det, 44 % hadde ikke oppsøkt hjelp og 27 % hadde tidligere fått hjelp. Dette forteller noe om viktigheten og behov for flere tilbud for denne brukergruppen.

66 % sluttet underveis i, eller fullførte steg 3 eller mer, 32 % sluttet underveis i, eller fullførte steg 5 (siste steget). Hovedgrunnene til å avslutte var at deltakerne erfarte programmet som mer krevende enn de hadde tenkt, at de ikke var klar for å ta tak i problematikken enda og/eller at de trenger mer hjelp utover programmet. På tross av at de fleste avsluttet før fullført program hadde de fleste positive erfaringer og tilbakemeldinger. I avslutningsskjema svarer totalt 70 % at programmet i svært stor eller stor grad har vært nyttig og 50 % mener programmet i svært stor eller stor grad har hjulpet de med å få bukt med sin overspising. Totalt 17 % har klart å slutte helt med overspising – noen av disse før fullført program. 93 % er i svært stor eller stor grad tilfreds med rådgiveren sin.

Selv om man ikke fullførte programmet er det mange som overspiser i mindre grad etter deltakelse enn før de startet. Ved oppstart krysset 83 % av for at de overspiste 2- 3 ganger/uke eller mer, 49 % 4- 6 ganger/uke eller mer og 19 % daglig/ flere ganger daglig. Ved post- avslutning krysset 37 % av for at de overspiste 2-3 ganger/ uke eller mer, 13 % 4-6 ganger/uke eller mer og 4 % flere ganger daglig. Overspisingsepisodene avtar jo lengre i programmet man har kommet. Totalt mener 41 % programmet i svært stor eller stor grad har hjulpet en med å få det bedre med seg selv, 44 % i noen grad.

Av skriftlige tilbakemeldinger er det flere som kommenterer at samtaletiden er for kort (20- 25 min per gang) og at de trenger tettere oppfølging (helst en gang per uke gjennom hele programmet). Fordi den viktigste årsaken for å avslutte sin deltakelse var at man opplevde programmet som mer krevende, og tidkrevende, enn man hadde tenkt er det også lurt med mer forberedelse og informasjon i forkant. Dette tar vi til etterretning og vil fortsette å tilby programmet, men da med mer fleksible rammer – at det blir mer som vanlige individuelle samtaler i ROS, men at man følger programmet og stegene.

I løpet av prosjektperioden har vi jobbet mye med synlighet rundt problematikken samt markedsføring. Totalt har vi publisert ni kronikker omkring tema, med mål om å øke kompetansen til folk når det gjelder overspisingstilstand generelt, men også få flere til å oppsøke ROS for hjelp. Videre har overspisingstilstand blitt en lidelse vi generelt snakker mye mer om i undervisning. Tema som «Overvekt, fedme og spiseforstyrrelser – hvilke utfordringer står vi ovenfor» er blitt en fast del i undervisning på høyskole/universitet, kommunale tjenester som frisklivssentraler, NAV og helsestasjoner med mer. Vi har også hatt flere egne foredrag om problematikken da flere (frisklivssentraler, poliklinikk for overvekt el.) har oppsøkt oss, både på grunn av selvhjelpprogrammet vårt, men også fordi de ønsker mer kompetanse omkring overspisingstilstand generelt.

Vi hadde skrevet inn at vi skulle gjennomføre et seminar i forbindelse med prosjektet, hvor vi skulle formidle resultater. Vi gjennomførte to småseminarer i Bergen og Oslo, både for å spre informasjon om overspisingstilstand, men også for å markedsføre programmet i slutten av 2018. Disse ble gjennomført på Litteraturhuset i Oslo og Bergen og ble kalt «Stor og usynlig?». Her snakket Karianne Langeland om sine egne erfaringer knyttet til overspisingstilstand, Mari Raavand fortalte om resultater fra sin masteroppgave som handlet om brukererfaringer ved norsk helsevesen blant personer diagnostisert med overspisingstilstand og ROS fortalte om våre erfaringer med brukergruppen samt om prosjektet vårt. Seminaret var gratis og åpent for alle. Videre har vi planlagt et større seminar i oktober 2020, i forbindelse med Få bukt med overspising og Bli venn med

maten (også finansiert av Stiftelsen Dam), hvor vi presenterer resultater fra begge prosjektene, for fagfolk. Seminaret holdes i Oslo.

Vi har videre hatt en egen utgave om overspising i ROSinfo, vårt medlemsblad. I tillegg, som allerede nevnt, har vi hatt flere saker om overspisingproblematikk i media, men også i andre utgaver av ROSinfo. Link til ROSinfo om overspising; https://issuu.com/nettros/docs/rosinfo219_web

Her er noen av linkene til mediasakene våre om overspising;

1. Intervju i NRK vedrørende økning i personer som henvender seg med overspisingproblematikk: <https://www.nrk.no/vestland/tusen-flere-tok-kontakt-om-overspising-1.14403853>
2. Fedme er ikke bare et fysisk problem: <https://www.bt.no/btmeninger/debatt/i/awkJ2l2/fedme-er-ikke-bare-et-fysisk-problem>
3. Har noen tenkt på at overvektige barn ikke har det så bra? https://www.bt.no/btmeninger/debatt/i/awkJ04/har-det-falt-noen-inn-at-overvektige-barn-kanskje-ikke-har-det-saa-bra?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR1K8mrMxx4Syat4WycxDmAi24CX4i_OkVORDDU4V0yfgGndsYmJv5EyaU8#Echobox=1570733097
4. Treningspodden om overvekt og overspisingsslidelse <https://soundcloud.com/shapeup-norge/ep-129-om-overspising-og-overvekt-som-spiseforstyrrelse-og-nar-det-ikke-er-det>



Oppsummering og videre planer

Vi anset prosjektet som svært vellykket. Selv om det er mange som ikke fullfører, er det nesten utelukkende positive tilbakemeldinger på programmet, og mange har hatt god nytte av å delta. Vi anser programmet som et godt tilbud til personer med overspisingproblematikk, som ikke har alvorlige tilleggsslidelser.

Få bukt med overspising er i dag et populært program i ROS, og vi erfarer å ha ventelister både i Oslo og Stavanger. Vi opplever nå, og tror at vi i fremtiden, vil ha mange som oppsøker oss på grunn av dette programmet

Vi vil fortsette å skrive og snakke om lidelsen – både i media, i foredrag og generelt i ROS. Arbeidet med denne målgruppen er så vidt begynt – mye arbeid gjenstår og vårt mål er at flere og flere i behandlingsapparatet skal få kjennskap til lidelsen, og at det etter hvert finnes flere, gode tilbud rettet mot denne gruppen.

Vi er svært takknemlige for støtten Dam har gitt oss til dette viktige arbeidet.