

SLUTTRAPPORT: ME-CL - MINDFUL EATING – CONSCIOUS LIVING – 8 UKERS KURS I BLI VENN MED MATEN

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Hovedmålsetting har vært å kunne gi et lavterskeltilbud til mennesker med overspisingproblematikk i Norge ved å utdanne kompetente instruktører innenfor ME-CL-programmet – Mindful Eating – Conscious Living. MECL er utviklet av Dr. Jan Chozen Bays og Char Wilkins fra USA som er noen av verdens fremste innenfor sitt område.

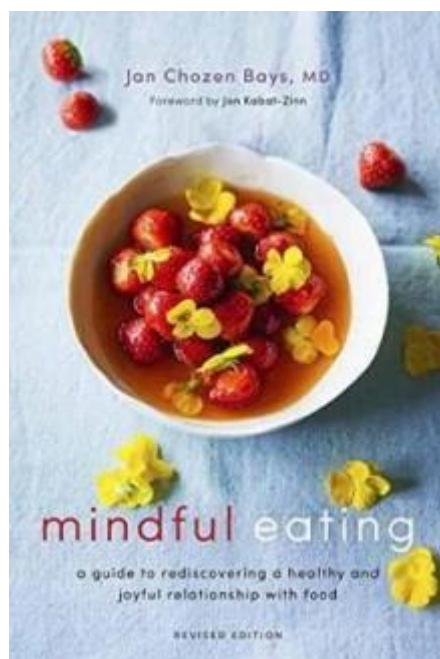


En viktig målsetting har også vært å få evaluert både ME-CL-utdannelsen fra USA og programmet under norske forhold.

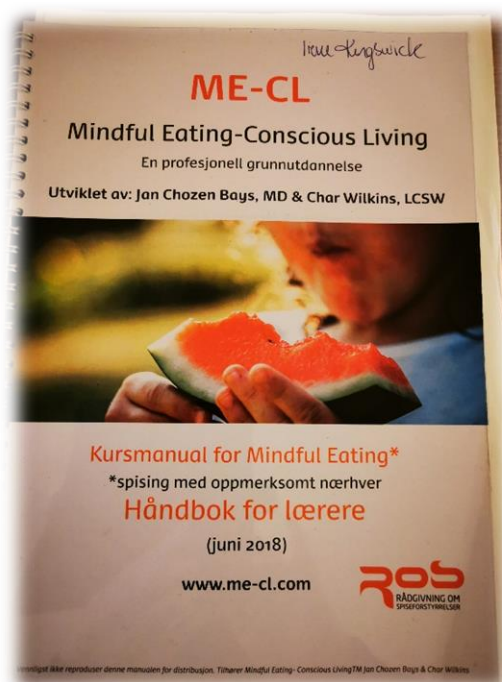
Hovedmålgruppe har vært personer som ønsker å bli ME-CL instruktører samt personer med selvopplevd overspisingproblematikk som vil ha nytte av gruppetilbudet.

Bakgrunnen for prosjektet er den drastiske økningen i antall henvendelser fra gruppen med overspisingproblematikk å se viktigheten av å kunne tilby et bedre hjelpetiltak for disse. Fordi en konsekvens av spiseproblematikk er overvekt, opplever mange som søker hjelp at det fokuseres for mye på fysisk aktivitet og ernæring – og ikke på bakenforliggende psykiske årsaker.

ME-CL-kurset fokuserer på hvilken rolle maten spiller i vårt liv, og programmet har vist gode resultater i USA. Derfor ønsket vi å introdusere og evaluere programmet i Norge.



«Boken som kursmanualen er bygget på – kursmanualen er oversatt til norsk»



Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

Vi ønsket å utdanne 15 instruktører. På grunn av sykdom meldte 2 deltakere frafall rett før utdannelsen startet. Vi ønsket videre instruktører fordelt i alle landsdeler. Dette viste seg å være en utfordring. Det endte opp med å være 7 instruktører fra Vestlandet, 3 fra Østlandet, 2 fra Midt Norge og 1 fra Nord Norge. Instruktøren i Tromsø gjorde gjentatte forsøk på å fylle sine kurs uten å lykkes. Ett kurs ble gjennomført med 4 deltakere. Det er både fordeler og ulemper slik vi ser det å ha 7 instruktører i og rundt Bergen by. Det skaper et miljø for instruktørene hvor de kan søke støtte og råd fra hverandre. Men det å fylle 7 kurs mer eller mindre over samme tidsperiode viste seg å være svært utfordrende. Vi har erfart at "Bli venn med maten" viser til svært gode resultater blant deltakerne, men det har vært utfordrende å nå ut til alle som trenger det. Vi tror dette henger sammen med den skam og tabu som er i samfunnet knyttet til overspisingsproblematikk. Vårt estimat var å nå ut til 600 deltakere. 197 deltok totalt.

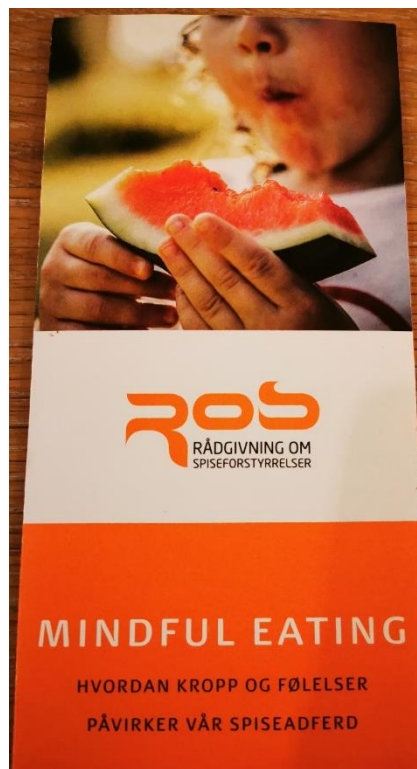
Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

197

Prosjektgjennomføring/Metode

Høsten 2018 - 2020 ble det gjennomført 29 grupper i Bli venn med maten, fordelt på 13 instruktører. Instruktørene som fikk utdannelsen dekket forpliktet seg til å avholde fire 8 ukers grupper i regi av ROS fordelt på to år. Samtlige gjennomførte grupper ble evaluert med veiledning fra UiB og Modum Bad.

Totalt 197 brukere deltok i programmet, hvorav 95 % av deltakerne var kvinner. 45 % fra Vest-Norge, 27 % fra Sør-Øst, 25 % fra Midt og 3 % fra Nord. Aldersvariasjonen var 20 – 67 år, med snittalder på 41 år. Snitt KMI på deltakerne ved oppstart var 32.



Deltakere ble rekruttert via ROS sine kanaler som egen nettside, Facebook og gjennom foredrag samt instruktørenes egne profesjonelle nettverk og sosiale medier. Deltakere som ble inkludert i gruppene måtte være fylt 16 år og ha selvopplevd overspisingproblematikk. Deltakere måtte også gjennomgå et screeningskjema med instruktør samt et kort intervju. Eksklusjonskriterier for deltakelse var alvorlig grad av komorbide lidelser. Deltakerne fikk også informasjon om studien og skjemaene som skulle fylles ut før, under og etter deltakelse. Alle deltakerne måtte ha besvart pre- oppstartskjema før programstart.

Resultater og resultatvurdering

Repeterte målinger for global EDE - Eating Disorder

Examination Questionnaire, tre ledd i selvmedfølelesskalaen, samt MEQ - Mindful eating questionnaire viste signifikante effekter gjennom pre, post og ved 6 måneders oppfølging. Post-hoc analyser viste at den største nedgangen på alle mål skjedde i løpet av kurset, endringen ble opprettholdt fra avslutning av kurset til 6 måneders oppfølging.

Totalt, 142 av 196 deltakerne (72 %) som begynte på kurset, rapporterte i snitt 11 dager (SD=7) med overspisingsepisoder de siste 28 dager. Ved oppfølging ble det i snitt rapportert om 8 dager med overspising (SD=7), noe som betyr at overspisingssadferden gikk ned med 27 % fra starten på kurset.

Av personer som overspiste 14 dager eller mer gikk andelen ned fra 28 % i pre-oppstart til 18 % i post-avslutning og til 14 % ved oppfølging. Vi er veldig fornøyde med resultatene, men ser behovet for videre forskning samt å se på muligheten for et nettbasert kurs som lettere når ut til folket.

ROS har holdt foredrag om MECL for spiseforstyrrelsesavdelingen ved Nordlandssykehuset og ved regional nettverkskonferanse for overvekt og fedme i regi av NTNU. ROS var også invitert inn til Bergen kommune for å holde et halv dags seminar for personer med overspisingproblematikk hvor resultatene og programmet ble presentert.

Oppsummering og videre planer

Mindful eating kursene har blitt veldig godt mottatt av både instruktører og deltakerne. Resultatene er veldig gode og kan måle seg med resultater fra intervensjoner tilbudt i spesialisthelsetjenesten. Selv om det har vært utfordrende å nå ut til mange nok deltakere ser vi at stadig flere henvender seg med spørsmål knyttet til fremtidige kurs. Vi opplever også stor interesse blant helsepersonell og ernæringsfysiologer som etterspør fremtidig utdanning i Norge. Samtlige instruktører ønsker å fortsette med å tilby kursene gjennom ROS. Pr i dag tilbyr vi kursene i Bergen, Oslo og Stavanger.

I nåværende stund er første artikkel om MECL og resultatene funnet i dette studie sendt inn til fagfelleevaluering. Vi håper på verdens første publisering av MECL data publisert i Tidsskrift for Norsk psykologforening. I tillegg har to psykologstudenter valgt å studere MECL dataene ytterligere og skriver nå sin hovedoppgave om dette. En internasjonal publisering av resultatene inngår i denne avtalen mellom ROS og UiB.

ROS håper på videre forskning av MECL og at flere arenaer som barnehager, ernæringsfysiologer, helsesøstre, Frisklivssentraler med flere får anledning til å utdanne seg innenfor programmet. Det er et svært viktig program som ROS vil gjøre sitt ytterste for å videreføre.

Et krevende prosjekt er nå med dette avsluttet. Det har lært oss mye om å håndtere store prosjekter og hva det vil si å kunne videreføre prosjekter. Vi er så takknemlig overfor Stiftelsen Dam som gjorde dette arbeidet mulig!

Vennlig hilsen

Irene Kingswick

Generalsekretær