

■ perspektiv

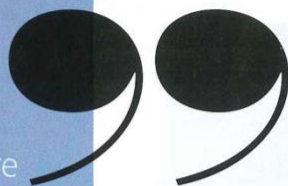
Det er et misbrug på linje med andre misbrug og ikke bare svag ryggrad

TANJA GRØNFELDT

HVAD ER BINGE EATING DISORDER (BED)?

- Overspisning, eller BED, er gentagne overspisninger, hvor der ikke kastes op eller bruges afføringsmidler efterfølgende.
- Personer, der overspiser, har ofte et højt BMI, men ikke altid.
- Overspisning er forbundet med psykopatologiske tilstande som lavt selvværd, depression og angst.
- To procent af den voksne befolkning anslås at have BED, heraf er to tredjedele kvinder.
- Op mod 30 % af de overvægtige, der søger behandling, har BED.
- Behandling bør bestå af både kognitiv adfærdshandling og livsstilsbehandling.

KILDER: NETDOKTOR.DK OG SUNDHEDSSTYRELSEN



EKSPERTEN:

"Overspisning er en måde at håndtere tilværelsen på"

Tanja Grønfeldt møder via sit job som sundhedskonsulent og coach i Psykologi & Sundhedsgruppen i Horsens en del mennesker, primært kvinder, der lever et dobbeltliv med overspisning som tro følgesvend.

Ifte ved deres pårørende det ikke, og kvinden, der overspiser, udvikler strategier, så hun kan skjule misbruget: Hun spiser f.eks. ikke specielt meget, når hun er ude blandt mennesker, køber nyt tøj, hvis hun er blevet for stor, handler i forskellige butikker, spiser på badeværelset eller træner meget og kompenserer for de store madorgier ved kun at spise lidt på andre tider, så hun ikke bliver overvægtig. Hun bærer på en tung, ensom byrde og er bundet af det her misbrugsmønster. Det er ofte en måde at håndtere tilværelsen på og dulme et problem, som kan være svært at tackle og tale om, fortæller Tanja Grønfeldt, sundhedskonsulent og coach i Psykologi & Sundhedsgruppen i Horsens. – Som en af mine klienter sagde: "Alvorlige ting klarer vi i køleskabet eller kiosken". Kvinden, der overspiser, går nærmest i trance, men efterfølgende

bliver hun fuld af selvlede, skyld og skam. Kvinderne kan sagtens se det irrationelle i deres handling, men det giver en kortvarig følelse af lyksalighed og skaber en boble omkring dem, hvor intet kan ramme dem. Hvor stikket bliver hevet ud, og hvor de kan være sig selv. Personer, der overspiser, har ofte tilfælle, at de døjer med et lavere selvværd og kan have sværere ved at udtrykke følelser og kende deres grænser, forklarer Tanja Grønfeldt. Derfor lyder en del af behandlingen også, at de skal tage detektivkasketten på, når de f.eks. står nede i Netto og skal til at fylde i kurven. – Det er essentielt, at de finder ud af, hvad deres "trigger" er, altså årsagen bag overspiseriet: Hvad er det, der gør ondt i deres liv? Og så skal de bryde de automatiske negative tankemønstre, der ofte ligger til grund. Ligesom det er vigtigt for behandlingen, at de betror sig til nogen – f.eks. en professionel. Bare det at få hul på bylden har en enorm terapeutisk effekt. Og så tage små skridt, for det er en handling, der har givet enorm mening for dem, som de nu skal erstatte med sunde og stabile mønstre. Og det er hårdt arbejde. Så de skal huske at markere de små sejre. Det er et misbrug på linje med andre misbrug og ikke bare "svag ryggrad" – det er vigtigt at understrege. ■

LÆS MERE PÅ TANJAGRØNFELDT.DK