



Ros

Rådgivning om
spiseforstyrrelser

MINDFUL EATING – CONSCIOUS LIVING

8 UKERS KURSET:

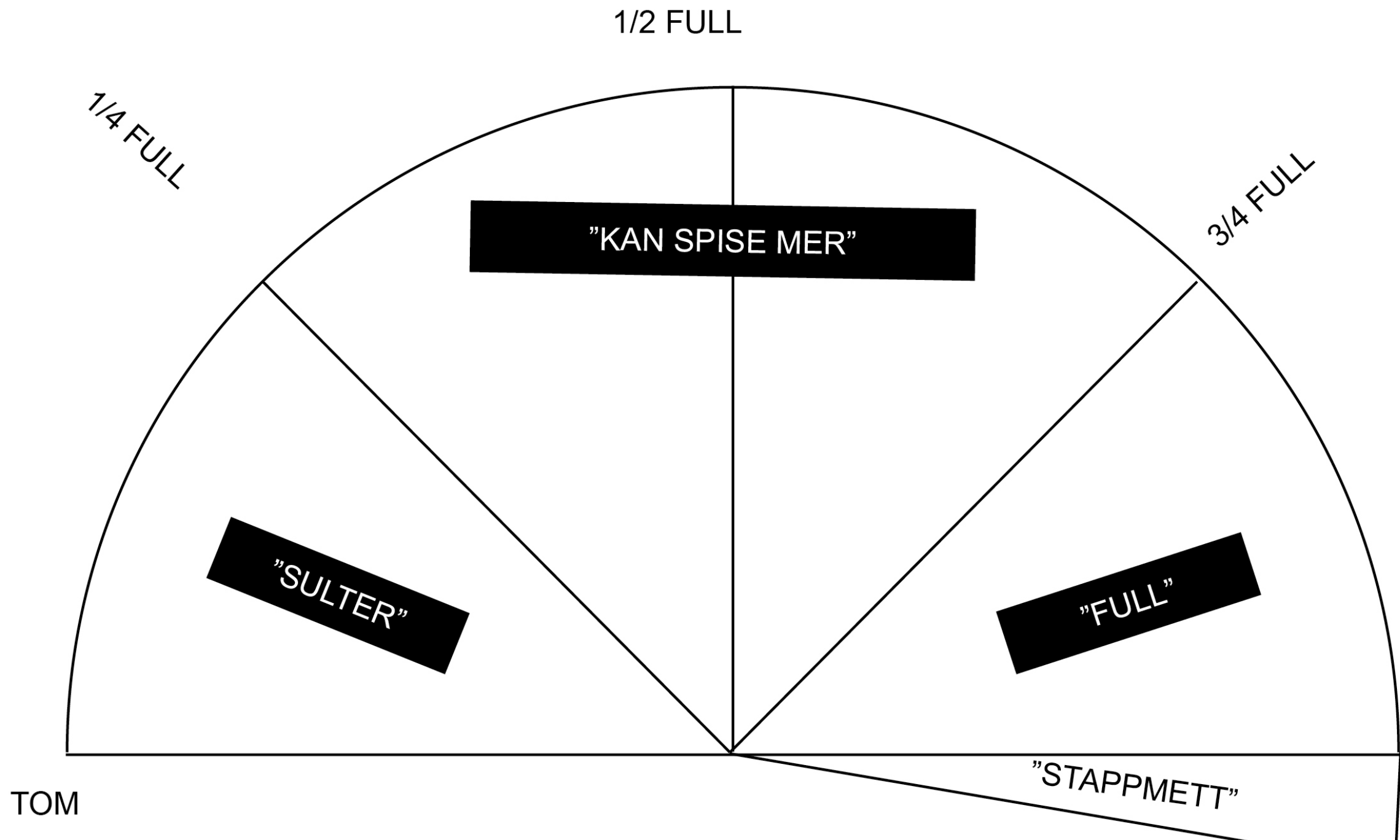
BLI VENN MED MATEN

EDE-Q OG SCS PRE-OPPSTART, ENDT KURS OG ETTER 6 MND.

PROSJEKTLEDER: IRENE KINGSWICK – GENERALSEKRETÆR I ROS

*PSYKOTERAPEUT MED MASTER I PSYKISK HELSE OG INSTRUKTØR I MINDFUL EATING OG MINDFUL SELF
COMPASSION*





Bli venn med maten: evaluering av et lavterskel kurstilbud for personer med overspisingsproblematikk

TEKST

Cathrine Nitter

Rådgivning om spiseforstyrrelser; Høgskolen på Vestlandet

Kari Anne Vrabel

Modum Bad; Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

Per-Einar Binder

Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

Irene Kingswick

Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

KONTAKT

cathrine.nitter@hvl.no

ABSTRACT

This study evaluates a mindful eating-based program for people with self-reported binge eating problems. The study was initiated by a non-governmental eating disorder interest organization. Participants met once a week over eight weeks. The Eating Disorder Questionnaire (EDE-Q) and three subscales of the Self-Compassion Scale (SCS) were used to measure eating pathology, self-compassion and mindfulness before, after, and six-months after the program.

Results: Significant improvements in EDE-Q and SCS scores were found, and results remained stable at the six-month follow-up. The number of binge eating days decreased significantly during the study, both from before to after program participation, and from post-program participation to six-month follow-up.

Conclusion: Future studies investigating the current program are clearly needed. These preliminary results are nonetheless encouraging and illustrate that mindful eating-based interventions as an interesting treatment avenue for individuals with binge eating pathology, a group which currently has few treatment options available to them.

Keywords: binge eating disorder, binge eating, mindfulness, mindful eating, low-threshold services, obesity.

RESULTATER FRA «BLI VENN MED MATEN»

- SIGNIFIKANT BEDRING I SPISEFORSTYRRELSSESYMPTOMER (EDE-Q) OG I SELVMEDFØLELSE (SCS)
 - Objektiv overspisingsepisoder siste 28 dager fra 11 – 8 – 7 dager etter seks måneder
 - Selvmedføleleses skår økte signifikant fra 2,4 – 2,9. Gjennomsnittskår for mindfulness økte fra 2,9 – 3,2. Selvførdømmelse gikk ned fra 3,8 – 3,3
 - Ingen signifikante endringer fra kursslutt til 6 mnd. oppfølging i SCS – men resultatene holdt seg på samme nivå etter 6 mnd.

Noen funn fra studien til psykologspesialist Anders Ohnstad ved UiB:

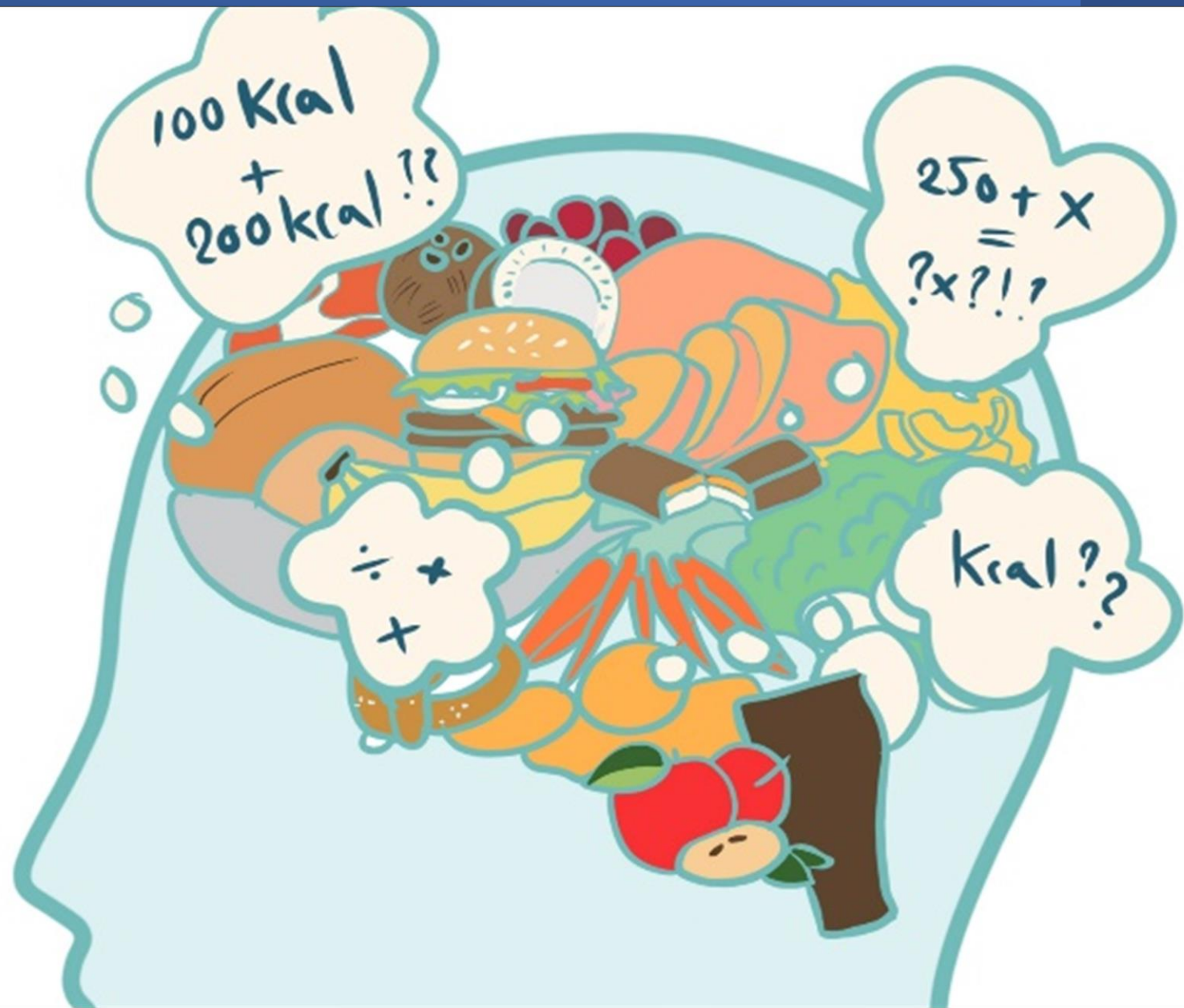
- Det er mye som tyder på at det er lurt å være vennligere med- og mindre kritisk til seg selv.
- Spiseproblematikk, selvkritikk og selvvennlighet forandrer seg i løpet av kurset.
- For den enkelte deltaker vil forandringer fra uke til uke i selvvennlighet og mindfulness endre nivået på spiseproblematikk uken etter.
- Dette gjaldt ikke for selvkritikk, mindre selvkritikk en uke er ikke relatert til mindre spiseproblematikk.



KURSETS 9 SULTER



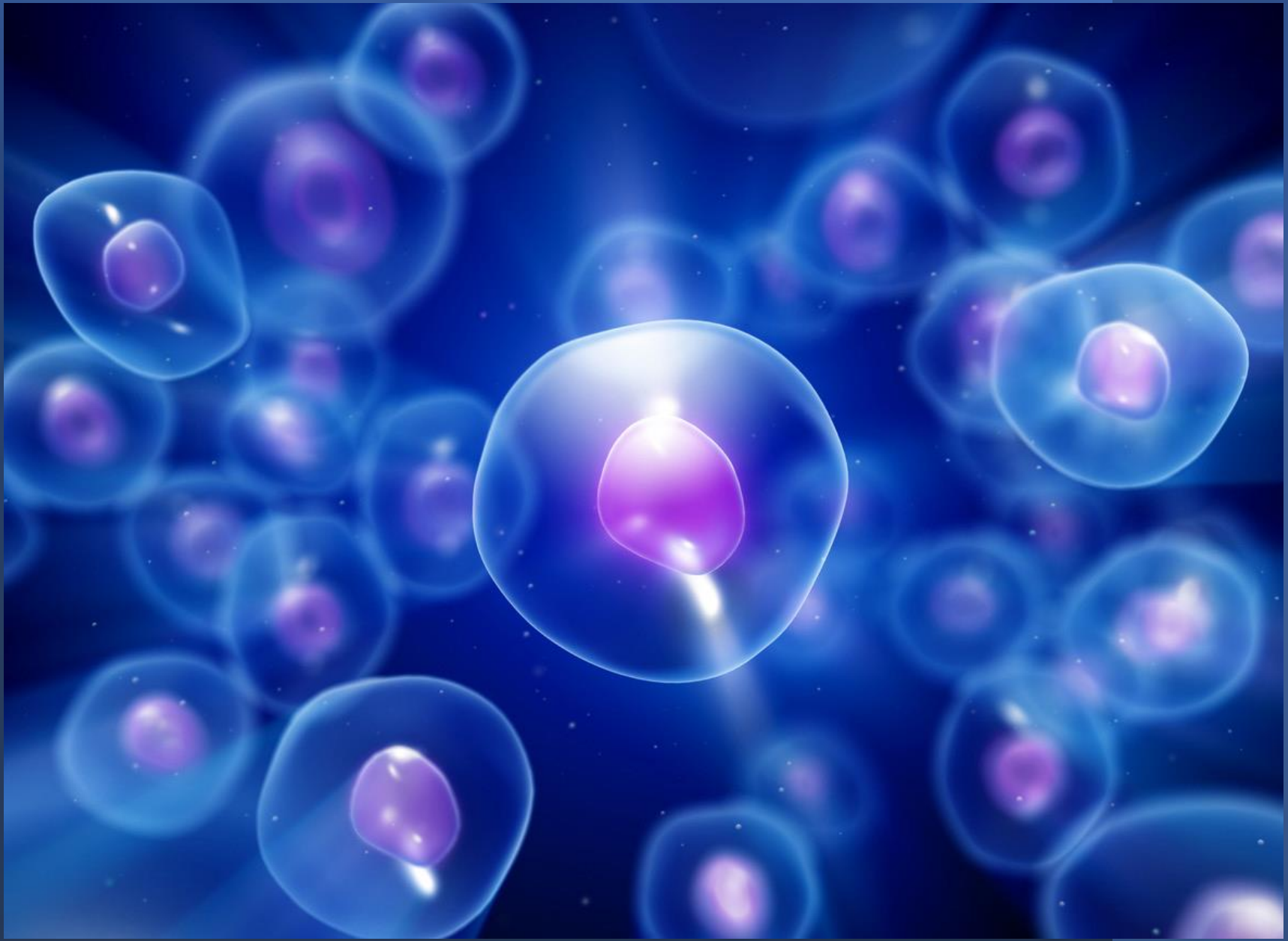












- **GRUNNLEGERNE AV
ME-CL FRA USA:**

- **CHAR WILKINS**
- **JAN CHOZEN BAYS**



REFERANSER

- <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel-originalartikkel/2022/01/bli-venn-med-maten-evaluering-av-et-lavterskel>