

2018

VILA SULT

INSTITUTT FOR  
SPISEFORSTYRRELSER

# ÅRSRAPPORT





## HVA ER SPISEFORSTYRRELSE?

Å ha en spiseforstyrrelse vil for de fleste bety å være overopptatt av kropp, vekt og utseende. Dette er igjen knyttet til helsefarlig atferd, som å sulte seg, overspise, kaste opp, overdreven fysisk aktivitet og misbruk av medikamenter. Hun eller han kan kjenne seg styrt av tanker og følelser omkring kropp og mat. En side ved lidelsene er selve atferden; en annen vil ofte være opplevelsen av å føle seg som besatt, og å være fanget i et tvangspreget regnestykkehelvete av kalorier, gram, kilo, centimeter, kilometer, antall repetisjoner og så videre. Dette forstyrrer skole, arbeid og sosialt liv. Mange med alvorlige spiseforstyrrelser rapporterer om ensomhet og vansker med det sosiale.

Det er i dag relativt stor faglig enighet om at ett sentralt trekk i spiseforstyrrelsens patologi er vansker med å tolke, regulere og uttrykke følelser, og at kroppen får en sentral rolle i forsøkene på følelsesregulering. Mangel på indre trygghet og svekket selvregulering bidrar gjerne til at personen med en spiseforstyrrelse føler seg utilstrekkelig, mislykket og uten tilfredsstillende kontroll.

Spiseforstyrrelser representerer store utfordringer for vår forståelse. Hvorfor gjør de det? Og hva er de kompliserte samspillene mellom kropp og sinn? Med opplevelser av sterk avmakt, hos personer med spiseforstyrrelser, hos familier og venner og hos de profesjonelle som er forventet å hjelpe, kan også samtaler om slike tilstander bli frustrerende. Det er en del helsearbeidere som gir uttrykk for at de ikke ønsker å arbeide med denne pasientgruppen. Behandling er en arena for helse, men noen blir beklageligvis dårligere av behandling. Når liv og helse står alvorlig på spill, kan det utarte til konflikter. Mange vegrer seg mot å ta kontakt med behandlingsapparatet. Skam, skyldfølelse og mange års overveielse hvorvidt man skal søke hjelp, gjør pasienten sårbar.

I Stiftelsen Institutt for spiseforstyrrelser har vi samlet en rekke eksperter på å møte og behandle spiseforstyrrelser. Erfaringen tilsier at spiseforstyrrelser er ett navn på et mangfold av personlige historier og lidelsesformer. En kjerneverdi hos oss er høy kompetanse i kombinasjon med lave terskler. En annen er nettopp å forholde seg til mangfoldet: skreddersøm.

## OMFATTENDE VIRKSOMHET I 2018

**Vår kjernevirksomhet** er samtalebaserte tiltak overfor pasienter med spiseforstyrrelser og deres pårørende. Vi tilbyr ulike behandlingsprogrammer tilpasset pasientens og pårørendes ønsker og behov. Dette er både for å effektivisere behandling, kunne tilby et mangfold, og ikke minst i ettertid kunne si noe om effekter av behandling og forskjellige tiltak.

Dette kan bety lavterskeltilbud i form av informasjonsmøter, psykoedukasjonskurs, eller åpne kvelder. Det kan også bety meget rask innkalling til et begrenset antall familiesamtaler (*Rask Respons*). Avhengig av problemenes omfang tilbyr vi også mer omfattende og spesialiserte programmer. Våre fagpersoner har bred erfaring med ulike behandlingsrammer som individual-, gruppe- og familiebehandling, samt kompetanser innenfor flere psykoterapitradisjoner. Instituttet tilbyr behandling både for barn, unge og voksne.

**Antall pasienter i aktiv behandling** har i 2018 vært 145 pasienter til 1515 konsultasjoner. Av de 145 pasientene var 72 nye pasienthenvendelser. I tillegg har psykiater Finn Skårderud i samme periode hatt 85 pasienter til behandling for spiseforstyrrelser (hvorav 27 nye). Totalt har han hatt 814 konsultasjoner relatert til lidelsen.

Skårderud har avtale om driftstilskudd med regionalt helseforetak. *Totalt betyr dette 230 pasienter i aktiv behandling og 2329 konsultasjoner gjennomført i 2018.*

**Lavterskeltilbud.** 117 personer har benyttet seg av vårt gratis drop-in tilbud. 9 familier bestående av 27 personer har benyttet seg av *Rask respons* (45 konsultasjoner). Antall pasienter henvist fra Idrettsens skadetelefon har vært 9 personer.

**Aldersfordelingen** i pasientpopulasjonen spenner fra 10 til 60 år, med en median alder på 19 til 29 år. Det er et overveiende flertall kvinner (90 %). De fleste som søker hjelp hos oss er bosatt i Oslo, Asker og Bærum (60 %), men vi mottar pasienter fra hele landet. Mange drar langt for å komme til oss.

Nye pasienter tilbys time innen 1-2 uker. Vi har ikke ventelister.

**Opplæring.** Det har vært gjennomført 18 enkeltstående kurs og foredrag samt 20 utdannings- og veiledningsprogrammer over 57 hele dager. Totalt har omlag 3 600 personer fått opplæring og kunnskap av fagpersoner fra stiftelsen.

#### **Deltagerne på Aleris kompetanseløft:**

«Det har egentlig vært en trygging. Ikke bare en trygging som fagperson, men også trygging av en personal-gruppe».

Økt trygghet viste seg å være et funn som gjennomsyret alle resultatene og som dermed trådte frem som en overordnet kjernekategori.

(Annika Søderholm og Martine Dyran, hovedoppgaven ved Pyskologisk intiutt, UiO, oktober 2018.)

## BEHANDLINGSTILBUD

### **Behandling**

Kjernevirksomheten ved stiftelsen er terapeutisk virksomhet: individual-, gruppe- og familieterapi, samt psykopedagogiske grupper. Vi tilbyr også lavterskeltilbud i form av åpne kvelder, åpen lunsj, foreldrekurs, gratis drop-in for rådgivning og Rask Respons for familier.

### **Opplæring**

Stiftelsen tilbyr utdannelse- og veiledningsprogrammer for ulike målgrupper, blant annet klinisk helsepersonell. Vi tilbyr også skreddersydde kurs- og undervisningsopplegg tilpasset større eller mindre organisasjoner og bedrifter.

### **Opplysning**

Vi ønsker å være en del av den offentlige og politiske debatten om spiseforstyrrelser og beslektede tema. Vi er derfor aktive i den offentlige samtalen om kropp, mat og kultur.

### **Forskning**

Stiftelsen er involvert i flere forskningsprosjekter, også i samarbeid med andre organisasjoner.

### **Kulturformidling**

Vi tror endring skjer gjennom et bredt tilbud av informasjon, opplysning, terapi, kultur – og et rikt tilbud av møteplasser. Vi samarbeider derfor med miljøer for kunst og kulturformidling.

## OM STIFTELSEN

### Stiftelsen Institutt for spiseforstyrrelser

ble etablert som ideell stiftelse høsten 2014 av Pål Georg Gundersen og Finn Skårderud. Organisasjonen er en videreføring av psykiater Finn Skårderuds foretak Institutt for Spiseforstyrrelser, etablert i 1997. Stiftelsen holder hus i Villa SULT i Kruses gate 8 i Oslo.

**Stiftelsens formål** er å bidra til behandling, forebyggelse, informasjon og forskning omkring spiseforstyrrelser og nært beslektede kliniske fenomener. Vi tilbyr helsetjenester med høy kvalitet til pasienter med spiseforstyrrelser og til deres nærmeste (foreldre, barn, partnere og venner).

For den kliniske virksomheten er våre ambisjoner store: *Lave terskler og høy kompetanse*. De lave tersklene er i dag realisert med tiltak som gratis *Drop-in* og familietilbudet *Rask Respons*. Vi har gratis kveldsseminar, Åpen lunsj på onsdager og vi arbeider sammen med foreldre for at de kan hjelpe seg selv og andre foreldre (*Foreldrehjelpen*). Vi legger også stor vekt på aktiv og faktisk brukermedvirkning.

Villa SULT og stiftelsen er et supplement til mange offentlige tilbud hvor det ofte er ventelister og nivådeling i helsevesenet mellom første-, andre- og tredje-linjetjenester.

Stiftelsen er også en del av den offentlige og politiske debatten om psykososiale forhold og barn- og unges vilkår for identitetsdannelse. Vi har derfor en sterk bevissthet om å delta i den offentlige samtalen og påvirke opinion.

**Stiftelsens styre** består av Fabian Stang (styreleder), Pål Georg Gundersen, Hege Bømark, Petter Thoresen og Martin Traaseth.

Det har vært avholdt 5 styremøter i løpet av 2018.

## HØY FAGLIG KOMPETANSE



**David Clinton**  
Forskningssjef  
Psykologspesialist, dosent



**Astrid Giskegjerde**  
Daglig leder



**Charlotte Lunde**  
Lege



**Kari Graver**  
Psykologspesialist



**Ingild Pettersen**  
Forsker, psykologstudent  
M.Sc Helsepsykologi / BA i Idrettsvitenskap



**Kjersti Solhaug Gulliksen**  
Psykologspesialist/PhD



**Finn skårderud**  
Psykiater og professor  
Stifter



**Margrethe Seeger Halvorsen**  
Psykologspesialist  
Førstemanuensis



**Bente Sommerfeldt**  
Faglig direktør  
Psykologspesialist



**Hanne Lessner**  
Klinisk ernæringsfysiolog



**Per-Erik Ristvedt**  
Familieterapeut  
Psykiatrisk sykepleier



**Winnie Ødegård**  
Psykologspesialist

## LAVE TERSKLER - HØY KOMPETANSE

**Åpen lunsj** er et tilbud for «alle», det vil si pasienter, familier, fagpersoner og samarbeidspartnere. På Åpen lunsj samles vi rundt et felles hyggelig måltid (gjørne en hjemmelaget suppe) og deler en positiv opplevelse rundt matbordet, uten spiseplikt. Åpen lunsj arrangeres i Villa SULT hver onsdag mellom klokken 12-13. Det er ingen påmelding. I 2018 har vi servert nesten 400 suppeporsjoner laget av både ansatte og brukere av Villa SULT.

**Drop-in** er et lavterskeltilbud for råd og veiledning for spiseforstyrrelser. Erfarne terapeuter veileder om eventuelle behandlingsbehov og hva som er anbefalt hjelpeinstans. Tilbudet kan benyttes på egne vegne eller av nærstående. I 2018 har det vært gjennomført totalt 117 drop-in konsultasjoner. Siden oppstarten av tilbudet i mai 2015 har totalt 425 personer benyttet seg av tilbudet. 67 % av har søkt råd og veiledning for egen del, mens de øvrige 33 % har oppsøkt tilbudet som nærstående. Fordelingen mellom kvinner og menn er 84 % kvinner og 16 % menn. Vi tilbyr *drop-in* tjenester mandag ettermiddag og onsdag formiddag. Takket være økonomisk støtte fra Eckbos legat er drop-in-tilbudet gratis.

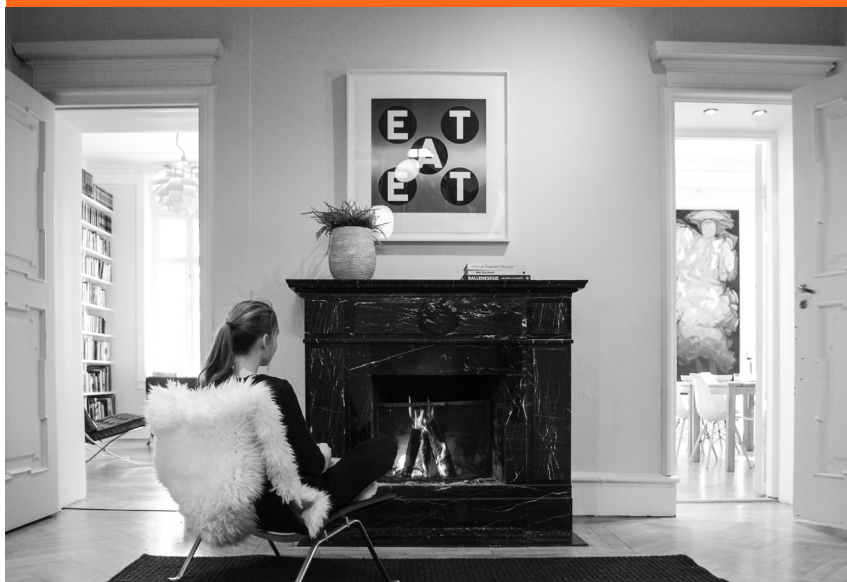
**Rask Respons** er et tilbud for såkalte nysyke, i praksis familier hvor det er bekymring for at en ung person er på vei inn i en spiseforstyrrelse. Familien

tilbys rask kontakt med våre erfarne terapeuter, med et begrenset antall konsultasjoner. Ved avslutning av dette strakstiltaket vurderes så mulige veier videre. Hypotesen er at vi ved slike raske intervensjoner kan påvirke sykdomsløp i positiv retning og bidra til raskere forståelse for hva som kan snus på kort sikt. I 2018 har vi mottatt 9 familier (27 personer) til 45 konsultasjoner på vårt tilbud om *Rask Respons*. Siden oppstarten i 2014 har 51 familier deltatt på dette tilbudet.

**SULT-kurset** er et gruppebasert tilbud som retter seg mot personer som strever med spiseforstyrrelser av ulik varighet og alvorlighetsgrad. Gjennom undervisning, diskusjon og øvelser gis deltakerne anledning til å utforske sammenhenger og bevissthet omkring egen lidelse, samtidig som det formidles konkrete verktøy for å håndtere utfordringer og symptomer. Målsettingen er å bidra til og utvide deltagernes opplevelse av seg selv og sine handlingsalternativer, samt generere motivasjon og tro på endring/bedring. I 2018 har 8 deltagere deltatt på 4 samlinger med ulikt tema fra gang til gang. I etterkant av kurset har deltagerne hatt 2 individuelle samtaler hvor vi sammen vurderer veien videre, og avklarer eventuelle behov for behandling.

**Foreldrehjelpen** gjennomføres i samarbeid med Rådet for psykisk helse. I 2017 ble det utviklet et gruppebasert program for foreldre med barn med spiseforstyrrelser. I 2018 ble det gjennomført 6 samlinger á 3 timer for 15 foreldre, hvor foreldrene bidro med egen erfaring og kompetanse. Det ble også arrangert en foreldreworkshop for foreldre med barn med overspising over 2 kvelder. Antall deltakere var 21. Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen og deltakelse var derfor gratis.

**Idrettens Skadetelefon** gir råd om forebygging og behandling til idrettsutøvere. Formålet er å ivareta idrettsutøvere på alle nivåer gjennom behandlingsløpet. Skadetelefonen bistår 17 særforbund og bestiller utredning og behandling i et kvalitetssikret behandlernetverk hvor Stiftelsen Institutt for spiseforstyrrelser er en av disse. Antall pasienter henvist fra Idrettens skadetelefon var 9 idrettsutøvere i 2018.



Villa SULT er et sted hvor  
det er godt å være.

# KURS- OG UTDANNINGSVIRKSOMHET

**Omfattende virksomhet.** Det har vært gjennomført 18 enkeltstående kurs og foredrag og 20 utdannings- og veiledningsprogrammer i 2018. Totalt har omlag 3 600 personer fått opplæring av fagpersoner fra stiftelsen. Målgruppene er personell på alle nivåer i helsevesenet (psykologer, leger, miljøarbeidere og helsesøstre) samt PP-tjenesten, barnevernsledere og lærere. Vi får svært gode tilbakemeldinger på at vi driver opplæring på flere nivåer for behandling av spiseforstyrrelser: barn, unge og voksne, psykopedagogisk tilnærming og individuell-, gruppe-, miljø- og familierapi.

**Villa SULT-utdannelsen** er en utdanning i psykoterapi for spiseforstyrrelser. Det fremste læringsmålet er at deltakerne skal erverve seg bedre kliniske ferdigheter i arbeid med pasienter med spiseforstyrrelser, samt fremme kompetansen i å identifisere, beskrive og forstå spiseforstyrrelser. Utdannelsen består av 5 heldagssamlinger fordelt over ½ år (40 timer undervisningsprogram). Det var 20 deltakere på årets Villa SULT-utdanning.

**Utdanning om selvska- det og suicidalitet** for Humana/Løft barnevern. Utdannelsen består av 3 heldagssamlinger fordelt over 3 dager. Foredragsholderne var en kombinasjon av fagpersoner og personer med egne erfaringer. Det var 100 deltakere på utdannelsen.

Utdannelsen ble skreddersydd og tilpasset til arbeid med barn og unge i barnevern/fosterhjem.

**ALERIS-SULT fordypningsprogram** er et samarbeid med Aleris barnevern (nå Stendi Barnevern). Målet er å utvikle miljøterapeutiske spisskompetanse innenfor poliklinisk ramme og døgnpraksis i arbeid med barn og unge som strever med spiseforstyrrelser og beslektede fenomener omkring kropp, ernæring og selvska- det. Programmet omfatter fast veiledning (40 timer per år) og heldagssamlinger (4 per år). Sammen med Stendi har vi utarbeidet faglige anbefalinger for håndtering av spiseforstyrrelser, selvska- det og beslektede fenomener i barnevern- institusjoner. 30 deltakere.

**Compassion Focused Therapy (CFT)** er en terapiretning som er utviklet av blant andre psykolog Paul Gilbert i England. For mange med spiseforstyrrelser kan selvkritikk og skamfølelser ødelegge livskvaliteten og representere en vesentlig hindring for å bli frisk. I vårt nye terapeutiske gruppetilbud jobber vi med å utvikle evnen til medfølelse, både overfor andre og seg selv. I 2018 har vi gjennomført CFT samtaleterapi gruppe bestående av 9 deltakere over 10 sesjoner. Formen var en blanding av psykoedukasjon og vanlig samtaleterapi i gruppe. Det ble også gitt hjemmeoppgaver til deltakerne.

### Vi har også gjennomført undervisning for følgende organisasjoner

- Aleris barnevern ung & Boi, Elverum. Miljøterapi og mentalisering. Totalt 2 heldagssamlinger. 40 deltakere.
- Aleris: Voksenlia, Region Sør og Region Vest, 7 Veiledningsdager og 22 veiledningstimer.
- A-senteret, Kirkens bymisjon. Rus, miljøterapi og døgn. Veiledning og utdannelsesprogram. 2 heledagssamlinger og 4 halve dager. 22 deltakere.
- Bakkelyfonden, Karby i Danmark. En pedagogisk og terapeutisk døgninstitusjon. 4 heldagssamlinger. 30 deltakere.
- OSF Brusetskollen AS, Asker. Mentaliseringsbasert miljøterapi. 1 heldagssamling. 45 deltakere.
- Capio Anoreksi Senter, Fredrikstad. Programmet har bestått av 5 heldagssamlinger for hele personalgruppen med psykologer, leger og sykepleiere. 39 deltakere.
- Center for spiseforstyrrelser, Århus universitetssykehus. Døgnbehandling og spiseforstyrrelser. 2 heldagssamlinger for hele personalet. 50 deltakere.
- Kunsthøgskolen i Oslo – 3 halvdags-samlinger for ca. 10 deltakere.
- Larkollen Behandlingshjem. Undervisning og veiledning i mentaliseringsbasert miljøterapi og ung psykisk helse. 4 heldagssamlinger. 43 deltakere.
- Nordlandssykehuset i Bodø, regional avdeling for spiseforstyrrelser. Veiledning og oppfølging av et femårig utdannelses og veiledningsprogram. 2 veiledningsdager. 40 deltakere.
- Olivia Barneverntjeneste, Solhaugen. Utdannelsesprogram innen miljøterapi, barnevern og ung psykisk helse. 8 heldagssamlinger. 35 deltakere.
- Stiftelsen Crux Bergfløt, Lier. Heldags undervisning for 50 deltakere.
- Sørlandet sykehus, Arendal. Programmet har bestått av 4 heldagssamlinger for 55 ansatte ved psykiatrisk døgnenhet for spiseforstyrrelser.
- Team for spiseforstyrrelser. Odense universitetssykehus, Danmark. Heldags-samling og løpende veiledning for 10 deltakere.
- Vestfold DPS. MBT team. Veiledning. Hvordan møte spiseforstyrrelser? 2 heldagssamlinger. 10 deltakere.
- Unicare Friskvernsklinikk, veiledning en halv dag.

## FOREDRAG OG KURS

**Skrift i hud.** «Hvordan møte og forstå selvskading? Et innenfra og utenfra perspektiv». Kveldsarrangement med målsetting å formidle kunnskap om selvskading som fenomen. Seminarene avholdt i samarbeid med ROS v/ Mona Pettersen. Mona har egen erfaring med temaet. Seminaret har vært avholdt 2 ganger i Oslo for ca. 200 personer.

**Kurs om selvskade og suicidalitet** hos Villa SULT. «Hvordan forstå og møte selvskade?» Foredragsholderne var en kombinasjon av fagpersoner og personer med egenerfaringer. Det overordnede læringsmålet for en slik kursrekke var å fremme handlingskompetanser i forhold til forståelse og hjelp til de som strever med selvskading og suicidalitet. Det betyr teoretiske kompetanser om selvskade og kliniske kompetanser spesifikt i forhold til hvordan møte og hjelpe den som selvskader seg og/eller har sterke selvmordsimpulser. Utdannelsen bestod av 3 heldagssamlinger. 30 deltakere.

**Åpen kveld** arrangeres i Villa SULT for å dele av vår kunnskap om spiseforstyrrelser, behandling og hva vi selv kan tilby. Disse kveldsseminarene er for personer som selv strever med spiseforstyrrelser, kjærester, søsken, deres venner og familie og fagpersoner. Det har vært arrangert 2 åpne kvelder i 2018 med tilsammen 30 deltakere.

**Schizofrenidagene 2018** ble avholdt i Stavanger. Årets tema var «Flokken». Her bidro Skårderud og Sommerfeldt blandt annet med plenumsforedrag «Familien i psykiatrien» for 800 deltakere og med en workshop om mentaliseringsbasert miljøterapi for 110 deltakere. Skårderud holdt også foredrag om selvskading og ung psykisk helse i skolen for 1100 videregående elever, var deltaker i panelet på liveversjonen av Trygdekontoret med Thomas Seltzer og gjennomførte et kunstnerintervju med Lars Elling.

Stiftelsen tilbød også gratis drop-in for Stavangers befolkning 2 ettermiddager i løpet av Schizofrenidagene.

### Andre foredrag og kurs

- Arendal kommune. «Om å forstå og møte spiseforstyrrelser». Dagskonferanse. 150 deltakere.
- Cappelen Damm. «Ta kroppen på alvor». Seminar for 200 lærere.
- Den Norske Opera & Ballett. Prestasjonskonferanse. Ledet samtale fra scenen. 300 deltakere.
- Grete Roede skolen, Oslo. Foredrag om spiseforstyrrelser. 90 deltakere.
- Litteraturhuset, Oslo. Deltaker i panellet. Pårørende debatt i samarbeid med Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO). 55 deltakere.
- Leve Østfold. Foredrag om «Nye kroppspraksiser». 30 deltakere.
- Lovisenberg diakonale sykehus. Forelesning om «Ethiske og kliniske utfordringer ved spisevegring». 40 deltakere.
- Olympiatoppens IOC Elite Coach Training. Forelesning for 20 deltakere.
- RBUP Øst og Sør. «Å ta kroppen på alvor. Spiseforstyrrelser, selvskade og behandling.» Dagskurs for lærere, behandlere, helsesøstre. 100 deltakere.
- Retretten, Oslo. «Skrift i hud». 3 timer. 30 deltakere.
- Ullensaker kommune. «Å ta kroppen på alvor. Spiseforstyrrelser, selvskade og behandling». 50 deltakere.



## SPENNENDE FORSKNINGSPROSJEKTER

**Musikkterapi.** Det arbeides med en doktorgrad i musikkterapi ved spiseforstyrrelser. Musikkterapi er en bevisbasert form for behandling som ofte kombinerer musikk med andre strategier for å skape positive resultater og fokuserer på musiskalsk samhandling mellom mennesker for å øke livskvalitet og helse. En viktig målsetting er å utvikle ferdigheter innen kommunikasjon og sosialt samspill gjennom bruk av instrumenter, stemmen og egen tilstedeværelse.

**ADHD Norge** samarbeider med Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO) og Institutt for spiseforstyrrelser. Forskningsprosjektet skal kartlegge eksisterende kunnskap om sammenheng mellom ADHD og spiseforstyrrelser, og kartlegging av spisevaner hos personer med ADHD. Dette gjøres gjennom spørreundersøkelse og samtalegrupper. Målet er å identifisere og kartlegge uutforskede problemstillinger ved forskning på ADHD og spiseforstyrrelser, som vil videreformidles til relevante forskningsmiljøer. Videre ønsker vi med bakgrunn i ny kunnskap, å kunne utvikle gode forebyggende tiltak for barn og unge med ADHD som er i risikozonen for å utvikle spiseforstyrrelser.

**Svangerskap, barsel og spiseforstyrrelser.** Vi er i ferd med å utvikle konkrete prosjekter for forskning (PhD-prosjekt) og behandling for kvinner med spiseforstyr-

relser som møter graviditet, fødsel og barsel. Dette er et samarbeidsprosjekt med helsestasjoner og selvhjelpsorganisasjonene (SPISFO) og Råd om spiseforstyrrelser (ROS). Kroppsmisnøye og spiseforstyrret atferd i svangerskap og barsel er en meget alvorlig utfordring. Kunnskapen vi vil fremskaffe er sterkt etterspurt både i kliniske miljøer og blant dem som arbeider med forebygging. Ved å plassere brukeren som ekspert på egne erfaringer, vil denne kunnskapen ha særlig relevans for kompetanseutvikling både blant brukere, pårørende og helsepersonell. Dette gjelder både forståelse av brukerne og utvikling av intervensjoner.

### **Idrettsforskning og spiseforstyrrelser.**

Teoribasert forskning på hvordan vi kan endre og forebygge spiseforstyrrelser i idrett er mangelfull. En sosial kognitiv teori kan muligens forklare forholdet mellom idrett og spiseforstyrrelser. Formålet med studien er å undersøke om self-efficacy (mestringsforventning) er en kognitiv prediktor for spiseforstyrrelser hos kvinnelige skiskyttere og langrennsløpere på juniornivå. Denne studien er den første av sitt slag som undersøker sammenhengen mellom spiseforstyrrelser og self-efficacy i en idrettskontekst. Denne studien er en del av et prosjekt om spiseforstyrrelser i idretten, og resultater fra del én er publisert i BMJ Open Sport & Exercise Medicine.

## DETTE ER VI OGSÅ STOLTE AV

**Medieoppslag.** Vi har som målsetting å være en del av den offentlige samtalen om mat, kropp og kultur. Stiftelsen og Finn Skårderud har gitt uttaler, intervjuer og skrevet en rekke artikler til saker i radio, TV, dags- og ukepressen. Det er loggført over 130 medieoppslag i 2018.

**Nettside og sosial medier.** Vårt nettsted villasult.no brukes aktivt til informasjon om stiftelsen og arrangementer og kurs. Vi har også intensivert vår aktivitet i sosiale medier som har gitt oss over 4600 følgere på Facebook og nesten 1000 følgere på vår instagramkonto.

**Villa SULT appen.** Her finner du informasjon om spiseforstyrrelser, oversikt over utdanning, behandlingsprogrammer og kurs, samt råd og tips for selvhjelp og mestring. Nesten 4590 personer har lastet ned appen.

**«Hunger. Mentalization-Based Treatments for Eating Disorders».** Boka er skrevet av Finn Skårderud, Bente Sommerfeldt og deres engelske kollega Paul Robinson. Dette er den første omfattende beskrivelsen av mentaliseringsbasert terapi for spiseforstyrrelser (MBT-ED). Dette er et pionérarbeid: en manual for en ny behandlingsmodell for personer med alvorlige spiseforstyrrelser. «Hunger» presenterer begrepet mentalisering, og kan berike beskrivelser og forståelser av

alvorlige spiseforstyrrelser. Ikke minst er dette en praktisk innføring i MBT-ED i forskjellige kliniske rammer.

**Schizofrenidagenes ærespris** ble 9. november delt ut til Finn Skårderud. Han fikk prisen for sitt arbeid innen det psykiske helsefeltet.

**Podcasten «Smelt på tjukka»** med Sandra Lyng. Deltakelse i to episoder. En om graviditet og spiseforstyrrelser og den andre om fødselsdepresjon.

**2 vitenskaplige fagartikler publisert** på psykologisk.no. En populær nettressurs og et anerkjent tidsskrift i psykologi med 17 163 unike brukere i snitt per uke. «Rask respons – tidlig familieintervensjon ved spiseforstyrrelser». Clinton, Graver, Ristvedt, Sommerfeldt og Skårderud. Publisert 14. mars 2018. «Drop-in-tjenesten for spiseforstyrrelser ved Villa SULT». Pettersen, Clinton, Graver Ristvedt, Sommerfeldt og Skårderud. Publisert 2. juni 2018.

**Pia og psyken.** En av Norges mest populære podcaster om psykisk helse. 80 000 nedlastinger per måned. Finn Skårderud er faste huspsykiater i podcasten.

## SPISEFORSTYRRELSER ER EN PSYKISK LIDELSE

Den som har en spiseforstyrrelse har ikke bare vansker med å forholde seg til mat, men også til egne tanker og følelser. Å være spiseforstyrret betyr å være overopptatt av kropp, vekt og utseende. Hun eller han kjenner seg styrt av slike tanker og følelser. Dette kan styre svært mye av livet og hemme daglig fungering. Atferden som følger med spiseforstyrrelsen, betyr belastninger på kroppen. Dette er belastninger som i seg selv kan skape behandlingstrenende somatiske (kroppslige) tilstander.

Det er tre varianter av handlemåter: **Nekteren** lukker munnen. Ofte benekter hun at hun spiser lite. Hun kan ha en opplevelse av at hun faktisk spiser nok, slik hun kan ha en opplevelse av å være stor. Hun blir engstelig ved å ha mat i magen, ved å gå over et minstemål av «tillatt» mat, og ved å få i seg «forbudte» matvarer.

**Overspiseren** mister kontrollen over inntaket. Hun kan planlegge sine overspisinger, som et ritual med faste regler, klær, stearinlys etc. Eller de kan være svært impulspregete, som å spise rett fra dypfryseren. Hun fyller seg til randen og vel så det. I kjølvannet av slike episoder følger ofte skam og selvforakt.

**Renseren** er svært ofte en oppkaster. Hun kan sette på høy musikk umiddelbart etter måltidet. Eller hun setter på dusjen eller springen. Og så tømmer hun ut det hun har fått i seg, stort sett ved å føre fingeren ned i halsen. Men renseren kan også være en som faster. Eller hun overtrener. Eller hun renser seg gjennom massiv bruk av avføringsmidler.

*TUSEN TAKK TIL VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE: Capio Anoreksi Senter, Eckbos Legat, Galleri Riis, Helsedirektoratet, Idrettens helsesenter, Institutt for mentalisering, Institutt for spesialpedagogikk UiO, Kunsthøgskolen i Oslo, Merkantilbygg AS, Nasjonalballetten, Norges Musikkhøgskole, Olympiatoppen, ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser, Rådet for psykisk helse, Stendi, Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO), Sunn Idrett og YC Eiendom AS.*

# Stiftlesen Institutt for spiseforstyrrelser

Villa SULT

Kruses gate 8 , N-0263 Oslo

org. nr. 913 110 838

[post@villasult.no](mailto:post@villasult.no)

[villasult.no](http://villasult.no)

