



Kognitiv atferdsterapi  
for spiseforstyrrelser  
**CBT - E**

Regional seksjon for spiseforstyrrelser, poliklinikken

# Hva er kognitiv atferdsterapi for spiseforstyrrelser?

Kognitiv atferdsterapi for spiseforstyrrelser er den ledende evidensbaserte behandlingen for voksne med spiseforstyrrelser. Vår modell er basert på Fairburns modell "Cognitive behavior therapy – enhanced", som gjerne forkortes til CBT-E.

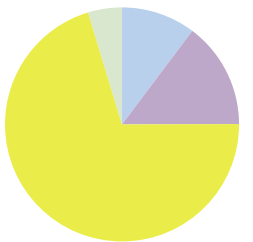
Programmet består av en poliklinisk individualbehandling, et poliklinisk dagbehandlings-tilbud 5 dager per uke, og intensivert behandling med døgntilbud.

Behandlingsprogrammet er tidsavgrenset. For pasienter med anoreksi varer programmet i 40 uker, for pasienter med bulimi og overspisingslidelse er varigheten 20 uker. Til sammen utgjør vårt behandlingsprogram en flertrinnsmodell basert på kognitiv atferdsterapi med ulike intensiteter.

For enkelte pasienter vil individualterapi være tilstrekkelig, for andre vil det være nødvendig å intensivere behandlingen for å få til endring. Dette gjøres med måltidsstøtte og daglig oppfølging i dagprogram (maksimalt 12 uker) eller døgnopphold (4-6 uker).

CBT-E legger til grunn at overopptatthet av vekt, kroppsfigur og kontroll over matinntak, er viktige opprettholdende faktorer i en spiseforstyrrelse. Dette illustreres av figuren under ved at livet til en person med spiseforstyrrelser har en tendens til å bli marginalisert.

**Person med spiseforstyrrelse**



- Familie
- Arbeid
- Kropp, mat, vekt
- Annet

**Person som ikke har spiseforstyrrelse**



- Familie
- Arbeid
- Kropp, mat, vekt
- Venner
- Aktivitet
- Musikk
- Annet



Diagram over opprettholdende mekanismer i en spiseforstyrrelse

## Hvem passer behandlingen for?

Behandlingen passer for personer med alle typer spiseforstyrrelser, det vil si anoreksi, bulimi og overspisingsslidelse. Pasienten må være over 16 år, og med BMI fra 15 og oppover. Behandlingen er frivillig og det forventes at pasientene aktivt deltar i behandlingen. Pasientene må være innstilt på å arbeide med de opprettholdende mekanismene, og må derfor inneha motivasjon for endring.



# Ukeplan i dagprogrammet

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00-08.30	Veiing				Veiing
08.30-09.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
09.30-11.30	Evaluering av helg	Selvstudie	Selvstudie	Selvstudie	Selvstudie
11.30-12.30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
12.30-13.30	Selvstudie/ ind. terapi	Behandlingsmøter	CBT-gruppe: Affektregulering og problemløsning	Selvstudie/ ind. terapi	Selvstudie/ ind. terapi
13.30	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid
13.30-14.30	Selvstudie	Behandlingsmøter (15 min. pr. pasient)	Selvstudie	Selvstudie	Planlegging av helg
15.00-16.00	Middag + Utdeling av kveldsmat	Middag + Utdeling av kveldsmat	Middag + Utdeling av kveldsmat	Middag + Utdeling av kveldsmat	Middag + Utdeling av kveldsmat

\* To timer med individualbehandler per uke.

## Henvisning

For å bli henvist til RASPs flertrinnsmodell må DPS sende søknad til inntaksteamet ved RASP. Teamet i poliklinikken gjør så en vurdering i samarbeid med henviser og pasient vedrørende oppstart. RASP har kontakt med henvisende instans (DPS) ved oppstart av behandling, midtveis i forløpet og ved avslutning.

Individuell plan skal være vurdert og avklart.

For ytterligere informasjon og spørsmål vedrørende henvisninger:

Kontakt RASP, Poliklinikken.

## Oslo universitetssykehus HF

Klinikk for psykisk helse og avhengighet  
Regional seksjon for spiseforstyrrelser (RASP)

Postadresse: 4956 Nydalen, 0424 Oslo

Telefon: 23 01 62 30

Fax: 23 01 62 31



 **91 50 27 70**

[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)

E-post: [post@oslo-universitetssykehus.no](mailto:post@oslo-universitetssykehus.no)

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,

Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO