
Matnyttig veiledning om spiseforstyrrelser

AKTUELT

INGRID M. HØIE

Email: ingrid.hoie@legeforeningen.no

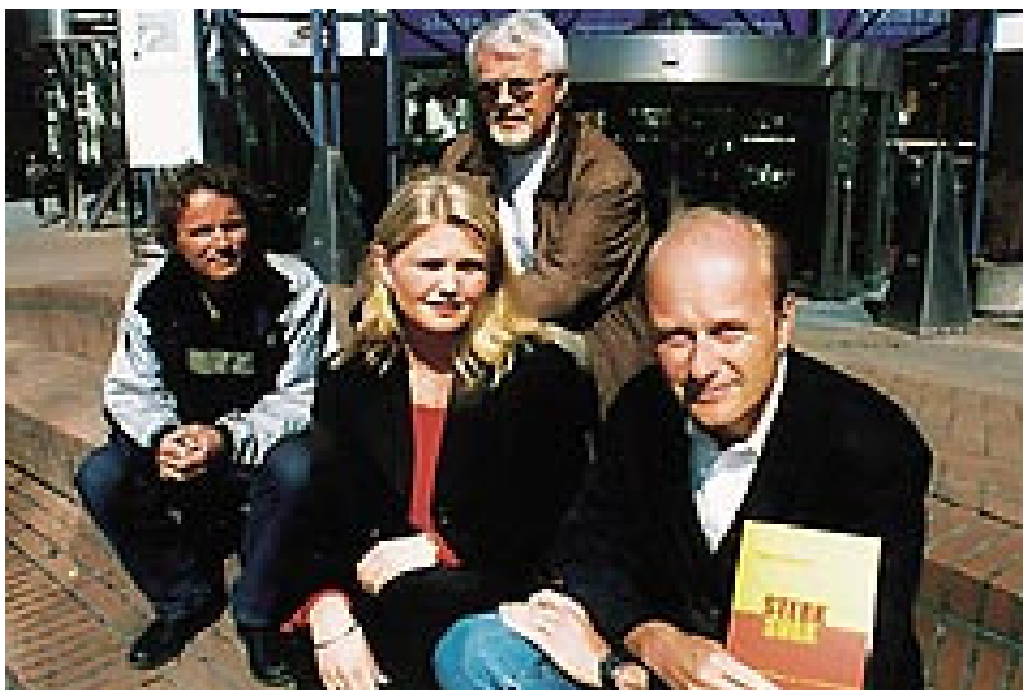
Tidsskriftet

– Spiseforstyrrelser er dramatisk, men se opp for dramatiseringer, advarer Finn Skårderud. Han er en sentral bidragsyter i et nytt veiledningstilbud om spiseforstyrrelser.

En håndbok, et veiledningshefte, en video og en CD utgjør veiledningstilbudet som henvender seg til behandlere så vel som til pasienter og pårørende. Hensikten med tilbudet er å forebygge spiseforstyrrelser samt å skape behandlingsoptimisme og fremme håp om å bli frisk.

Avmystifisere

Som forfatter av håndboken ønsker Finn Skårderud blant annet å senke terskelen slik at behandlere i større grad tør å ta tak i spiseforstyrrelser. Han vil informere om det spesielle ved spiseforstyrrelser. Som for eksempel at frukt er pynt og ikke mat når man jobber med spiseforstyrrelser. Ved å kjenne det spesielle vil man etter hvert gjenkjenne det allmenne som skjuler seg bak, mener han.



Beathe Fridfelt har hatt bulimi. Sammen med sin far, sin lege Andreas Holund og Finn Skårderud har hun bidratt til veiledningstilbudet om spiseforstyrrelser. Foto I.M. Høie

– Spiseforstyrrelser er lidelser i seg selv, men er også symptomatiske uttrykk for mer allmenne temaer som ligger bak, som savn og kjærlighet, konflikter med venner, perfeksjonistiske trekk, behov for å ha oversikt over eget liv. Å gjenkjenne det allmenne bak det spesielle vil bidra til å avmystifisere spiseforstyrrelser og gi behandlere selvtillit til å hjelpe mennesker med spiseforstyrrelser, håper Finn Skårderud.

Flest normalvektige

Selv om spiseforstyrrelser er dramatisk, mener Skårderud at vi må unngå dramatisering. – Av de ca. 100 000 kvinner og menn i Norge som lider av spiseforstyrrelser, fungerer de fleste hver dag på skole eller i arbeid. De fleste er normalvektige, og det er også et dilemma, for dermed er sykdommen usynlig. I tillegg kommer at mennesker som lider av spiseforstyrrelser, sliter med lav selvfølelse og at dette er en skambelagt lidelse som man ikke gjerne ber om hjelp til å løse. Det ligger med andre ord en utfordring i å se det vi ikke ser. Det er behov for å se gruppen innenfor den usynlige gruppen igjen, med andre ord gutter og menn. For selv om dette oppfattes som en kvinnelidelse, er det en allmenn psykisk lidelse som for tiden rammer flest kvinner, fortsetter Skårderud.

Han er opptatt av at mennesker med spiseforstyrrelser er en svært sammensatt gruppe pasienter som trenger ulik tilnærming. – Spiseforstyrrelser har god progresjon hvis man har tålmodigheten med seg. Man ser endring. For noen kan det være nok med samtaler i seks timer før de innser alvoret i situasjonen de er i, for andre kan det ta år, sier Skårderud.

Primærlegen kan

Mye kan gjøres for mennesker med spiseforstyrrelser, også i primærhelsetjenesten, mener Andreas Holund. Han er allmennpraktiker i Narvik og deltar på veiledningstilbudets video og CD sammen med en bulimipasient som han har behandlet i sju år. Han peker på at behandling av pasienter er langtrukket og utfordrende fordi det ikke er to pasienter som er like. Men allmennpraktikere behøver ikke å kvie seg for å ta fatt på slike problemstillinger, mener han.

– I behandling av pasienter med spiseforstyrrelser må man bruke fantasien og ta i bruk mye av det man har lært i legestudiet. En holdbar tilnærmingstype er å sette seg inn i hva som skjer med kroppen når den er underernært. Eller man kan nærme seg de bakenforliggende spørsmålene først og behandle sykdommen før symptomene, sier Holund.

Til tross for presseoppslag om store mangler i behandlingstilbudet til mennesker som lider av spiseforstyrrelser i Norge, er Finn Skårderud optimistisk på vegne av pasientene. Etter å ha arbeidet med denne problematikken i nær 20 år, opplever han nå vilje, nysgjerrighet og iver etter å hjelpe og lære mer om spiseforstyrrelser. Ifølge Skårderud finnes det mye godt behandlingsarbeid i Norge, selv om behandlingsapparatet på langt nær er godt nok.

Publisert: 10. juni 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 22. mars 2026.