

# Overspisingslidelse og bulimi



Oplever du perioder der du mister kontroll over  
matinntaket ditt? Er mat blitt en trøst i livet?  
Blir du stresset dersom du ikke får trent?  
Tar treningen eller maten for mye plass i livet ditt?



**FÆRDER  
KOMMUNE**  
– med vind i seilene



Færder friskliv og mestring tilbyr behandling for overspisingslidelse og bulimi i samarbeid med Spiseforstyrrelsespoliklinikken, SiV (SPIS) . Behandlingen er gruppebasert og består av fysisk aktivitet og kostholdsterapi.

Hensikten med behandlingen er å normalisere ditt forhold til mat og trening.

Etter gjennomgått behandling er målet at du skal kunne identifisere og håndtere triggerere på en god måte, og ha bedre impuls kontroll.





**Behandlingen varer  
i 16 uker med tilsammen  
20 treff og består av progressiv  
styrketrening, egentrening  
samt kostholdsterapi.**

**Planlagt oppstart  
september 2024**



## UTTALELSER FRA TIDLIGERE DELTAKERE

«Det er akseptert for menn og spise mye. Jeg har aldri tenkt på skam rundt dette, men at måltider kan bli kaotiske, store og vanskelighet med å stoppe opp før jeg er veldig, veldig mett har vært min hverdag. Jeg har mange ganger følt meg som en søppelkasse for mat og ser jo at når jeg ikke har hatt det bra, at mat har vært en trygghet og trøst.» Mann 41 år

«Mat har i mange år vært veldig kaotisk for meg og jeg har gått mye opp og ned i vekt. Jeg får liksom ikke til den kontrollen mange andre har. Det har bidratt til mye skamfølelse og perioder hvor jeg spiser i skjul for min egen familie. Kvelden er ofte vanskeligst.» Kvinne 42 år

«Jeg har fått et nytt liv og ser endelig sammenhengen med hva man inntar av mat og det å ha kontroll. Jeg har også funnet en fantastisk ny mestringsarena med styrketrening. Nå er jeg ikke lenger stor, men nå er jeg stor og sterk.» Kvinne 34 år

## KONTAKTINFORMASJON

Ta kontakt med Frisklivsentralen for mer informasjon.

**e-post:** [frisklivsentralen@faerder.kommune.no](mailto:frisklivsentralen@faerder.kommune.no)

**Gro Thorbjørnsen:** 95333132

**Maike Sussmann-Karssen:** 92424114

**Tonje E. Krapf-Sterner:** 92876823

Deltakelse krever henvisning fra fastlege

