

## Seniorforum om spiseforstyrrelser

Seniorforum 60+ hadde møte den 16. april der psykologspesialist Charlotte Buhl holdt et engasjerende foredrag om «Psykologiske aspekter ved mat og kropp». Hennes første bok *Kampen om kroppen. Om anoreksi, bulimi og spiseforstyrrelser* kom i 1985. Siden har det blitt flere bøker, artikler og foredrag om dette temaet som i dag er mer aktuelt enn noensinne. Hun har mer enn 30 års erfaring med behandling av spiseforstyrrelser og har sett en utvikling i den faglige tilnærmingen til problemet. Fra å drive ren symptombehandling, rettes i dag oppmerksomheten i større grad mot de sammensatte og følelsesmessige sider ved spise- og vektforstyrrelser, og handler om å tåle vonde følelser og å lære nyansene i følelseslivet. Ved at barn lærer å differensiere følelsene sine og kan sette ord på det de føler, kan man forebygge spiseproblemer.

I diskusjonen etter foredraget ble det framhevet hvor viktig det er å komme tidlig til med hjelp til de som er i ferd med å utvikle spiseforstyrrelser eller andre psykiske problemer. Seniorforum ser svært positivt på at Norsk Psykologforening har som sitt hovedsatsingsområde fram til 2010 å øke innsatsen for å gjøre psykologtjenester lettere tilgjengelig for befolkningen. Derved vil flere få raskere og bedre hjelp.

Ønsker du å få tilsendt melding om våre møter på e-post, kan du gi beskjed til Elin Austlid, [eaustlid@online.no](mailto:eaustlid@online.no).