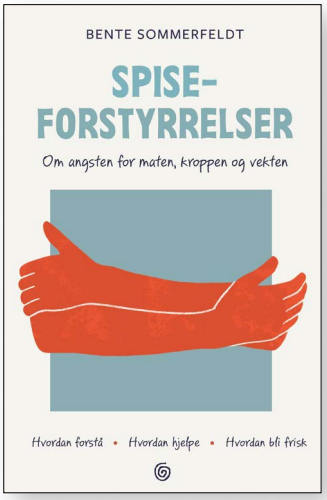
Bokanmeldelse **Øyvind Rø**

Hjelp og råd ved spiseforstyrrelser

Bente Sommerfeldt
Spiseforstyrrelser: om angsten for maten, kroppen og vekten
Oslo: Kagge, 2026
240 s.
ISBN 9788248938996

Michael 2026; 23: 451–452
doi: 10.5617/michael.13801



Denne boka henvender seg til personer som strever med mat, kropp og vekt, og til pårørende og andre som står dem nær. Den er ikke primært skrevet for helsepersonell, men også fagfolk uten særlig erfaring med spiseforstyrrelser kan ha nytte av den. Det finnes få norske bøker for denne målgruppen, og boka er derfor et viktig supplement til den norskspråklige litteraturen om spiseforstyrrelser.

Psykolog Bente Sommerfeldt trekker på sin omfattende kliniske erfaring, og hun skriver lettfattelig og tilgjengelig. Boka er delt i fire hoveddeler, og den handler først og fremst om hva spiseforstyrrelser er, hva som kan bidra til at de utvikles, og hvordan man kan arbeide seg ut av dem.

Teksten kan tidvis oppleves som noe oppramsende. Forfatteren henvender seg vekselvis til den som strever og til de nærstående. Flere visuelle virkemidler kunne gjort teksten lettere tilgjengelig, særlig for yngre lesere. De mange korte kliniske kasuistikkene fungerer derimot godt og levendegjør stoffet.

De ulike terapiretningene ved spiseforstyrrelser beskrives ikke, bortsett fra familiebasert terapi (FBT). Metoden omtales kort, og mye av plassen vies kritiske kommentarer. Selv om innvendingene er viktige, kunne de

positive erfaringene med metoden fått større plass, ikke minst fordi den anbefales i Norge og internasjonalt.

Bokas tittel fremhever angsten for vekten, men veiing, vektoppgang og eventuell målvekt i behandlingen omtales i liten grad. Dette er sentrale temaer, og en grundigere drøfting kunne hjulpet leseren til å forstå dilemmaene rundt vekt og veiing. Også innleggelse i spesialisthelsetjenesten behandles nokså summarisk, og det står lite om dem som ikke opplever bedring og utvikler langvarige problemer.

Somatiske komplikasjoner, som beinskjørhet og emaljeskader på tennene, burde også vært omtalt. Det forekommer dessuten enkelte mindre faktafeil, blant annet om ICD-10 og antallet obligatoriske veiinger i skolen.

Brukerorganisasjoner som Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS) og Spiseforstyrrelsesforeningen nevnes ikke, selv om mange pasienter og pårørende får viktig støtte der. Jeg savner også en mer utførlig drøfting av hvordan sosiale medier og internett kan påvirke utvikling og opprettholdelse av spiseforstyrrelser, og hvordan dette kan inngå som tema i behandlingen. Hovedvekten ligger på restriktive spiseforstyrrelser, mens personer som samtidig strever med overvekt eller fedme, får mindre oppmerksomhet.

Alt i alt inneholder boka mange gode råd og konkrete tips om hvordan man kan arbeide seg ut av en spiseforstyrrelse, samt nyttige råd til pårørende. En gjennomgående tone er at det finnes håp om å bli frisk. Dette er et viktig budskap til alle som er berørt av spiseforstyrrelser.

Øyvind Rø
oeyvro@ous-hf.no

Øyvind Rø er spesialist i psykiatri, leder for Nasjonal kompetansetjeneste for spiseforstyrrelser, Oslo universitetssykehus og professor ved Universitetet i Oslo.