

Fredrikstad først i verden med effektiv behandling mot spiseforstyrrelser

Datum 16.9.2026
Subjekt Fredrikstad kommune
Region Norwegen
Kategorie Gesundheitswesen und Krankenhäuser, Städte und Gemeinden, Wissenschaft und Forschung

Frisklivssentralen var først i verden til å ta i bruk PED-t som behandlingstilbud, som i hovedsak er trenings- og kostholdsterapi.

Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre møtte nylig deltakere, forskere og ansatte fra Høgskolen i Østfold (HiØ) og kommunen for å lære om det vellykkede behandlingstilbudet.

Forskning viser god effekt

Forskningen viser at PED-t gir raskere effekt enn kognitiv atferdsterapi, dagens anbefalte metode, og at effekten holder seg like god på lengre sikt, ifølge oppfølging etter 6 måneder, 12 måneder og 2 år (10-årsoppfølging snart ferdigstilt).

- PED-t er unikt, ikke bare fordi det virker så bra for mange, men fordi det utnytter annen profesjonell kompetanse enn den som allerede finnes i spesialisthelsetjenesten, sier professor og forsker bak behandlingstilbudet, Therese Fostervold Mathisen ved Høgskolen i Østfold.

Ikke mål om å gå ned i vekt

PED-t er for voksne med bulimi og overspisingslidelse. Målet er ikke å gå ned i vekt, men å få et tryggere forhold til mat og trening.

Innbyggerne kan kontakte Frisklivssentralen uten henvisning fra lege. Før oppstart vurderer fagpersonene om tilbudet passer.

- Samarbeidet med høgskolen gjør at innbyggerne kan få forskningsbasert hjelp tidlig og nær der de bor, sier ordfører Arne Sekkelsten.

Fakta om behandlingen

- PED-t (Physical Exercise and Dietary therapy) er utviklet gjennom et doktorgradsprosjekt ved Norges idrettshøgskole (2014–2018), i samarbeid med Modum Bad, Universitetet i Tromsø, Universitetet i Sørøst-Norge og Oslo universitetssykehus, finansiert av Norske Kvinners Sanitetsforening.
- Frisklivssentralen i Fredrikstad har gjennomført eller startet 17 grupper siden 2021, 11 for kvinner og seks for menn. Gruppene har inntil åtte deltakere, og møtes 20 ganger over 16 uker.
- Rådet for Psykisk Helse og Dam stiftelsen bidro med støtte da Frisklivssentralen ble lært opp i PED-t første gang i 2021.

Les mer om behandlingstilbudet PED-t i kommunen og hvordan du tar kontakt for å bli med.

Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre snakker med deltakere om PED-t, som trekker fram

gruppefellesskapet, styrketreningen og innlæring av gode måltidsrutiner som viktige i behandlingen.

<https://www.fredrikstad.kommune.no/nyheter/fredrikstad-foerst-i-verden-med-effektiv-behandling-mot-spiseforstyrrelser>