

Jakob Linnet

Autoriseret psykolog, dr.med., Ph.d.

Specialist i psykoterapi

Behandler, forfatter, foredragsholder

[Om mig](#)

[Priser](#)

[Kontakt](#)

Telefon
5377 3639



Bøger

DIN HJERNE SNYDER DIG



Hvad forskningen viser om, hvorfor du bliver afhængig,
og hvordan du holder op med at være det
klik på billedet, for en læseprøve

DIN HJERNE SNYDER DIG

Din hjerne snyder dig tager dig med ind i afhængighedens maskinrum, hvor du får at se, hvad der udløser så kraftig en trang til at spille om penge, overspise, drikke, game og meget andet, at du kan blive afhængig.

Bogen afslører, at det er *forventningen* om f.eks. at drikke, spille eller spise, der gør dig afhængig. Forventningen om et stykke kage fra bageren udløser dopamin i hjernen og driver tvangsoverspiseren til at spise endnu mere – på trods af de negative konsekvenser. Det er altså ikke kagen hos bageren, men "kagen i hjernen", der fastholder overspiseren i afhængighed.

Derudover viser bogen, hvordan du slipper ud af afhængigheden ved at benytte dig af en række simple psykologiske redskaber.

Hjernen og afhængighed

Addiktiv Sygepjele Landskursus 2025

13. maj, 2025. 9:00 – 10.15

Hotel Koldingfjord,
Fjordvej 154
6000 Kolding

Baggrund

1. Formidle min disputats om ludomani & dopamin
2. Udbrede viden om afhængighed
3. Afstigmatisere afhængighed og uønskede vaner
4. Afhængighed og uønskede vaner er et kontinuum

Dopamin

Neurotransmitter

Forbundet med belønning

Stoffer

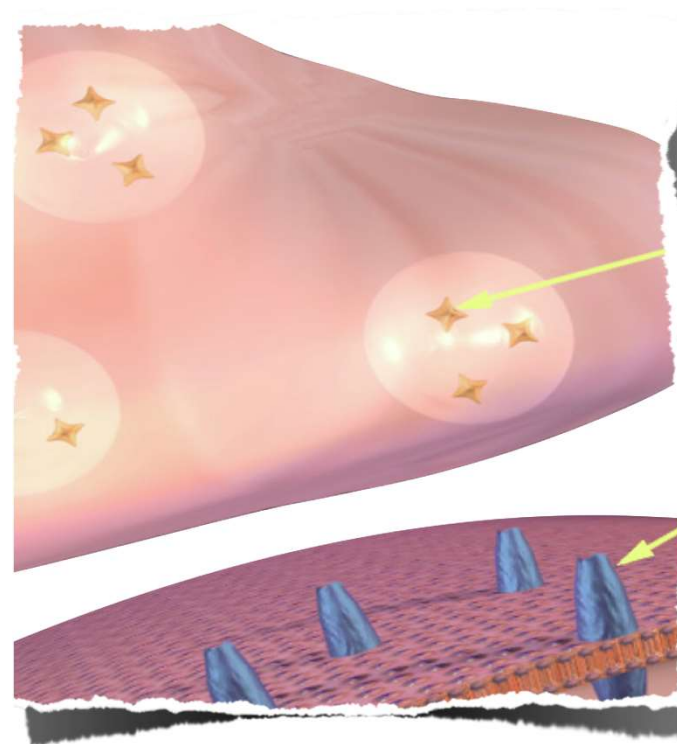
Spil

Sex

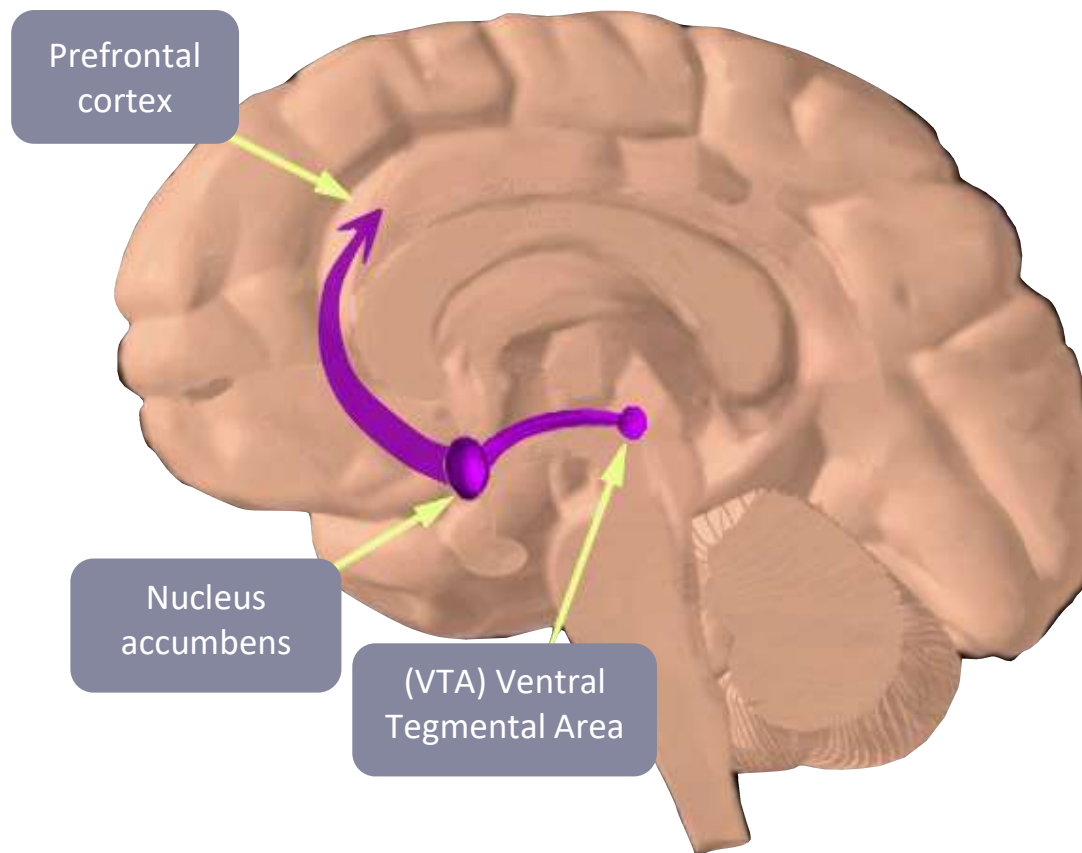
Motion

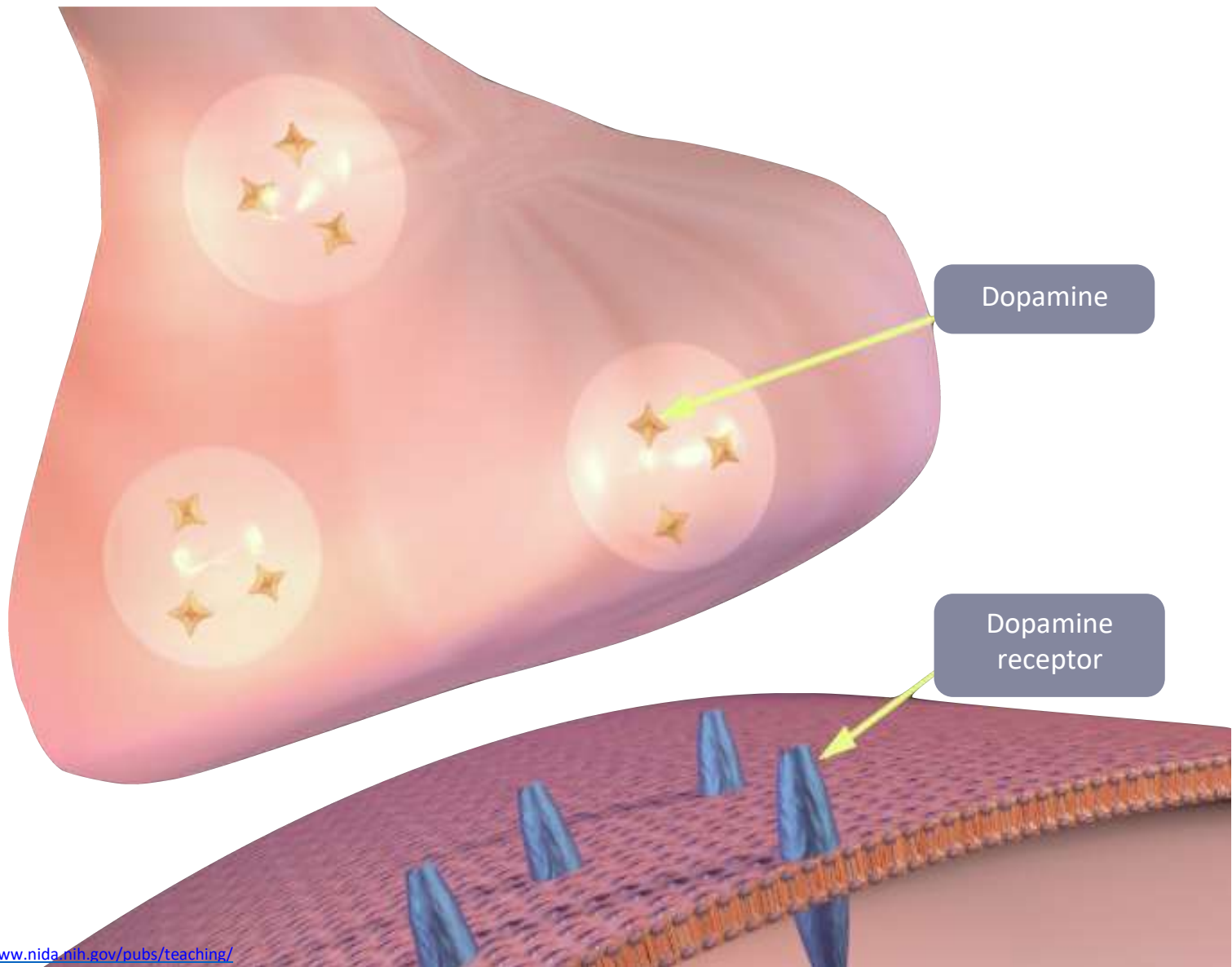
Mad

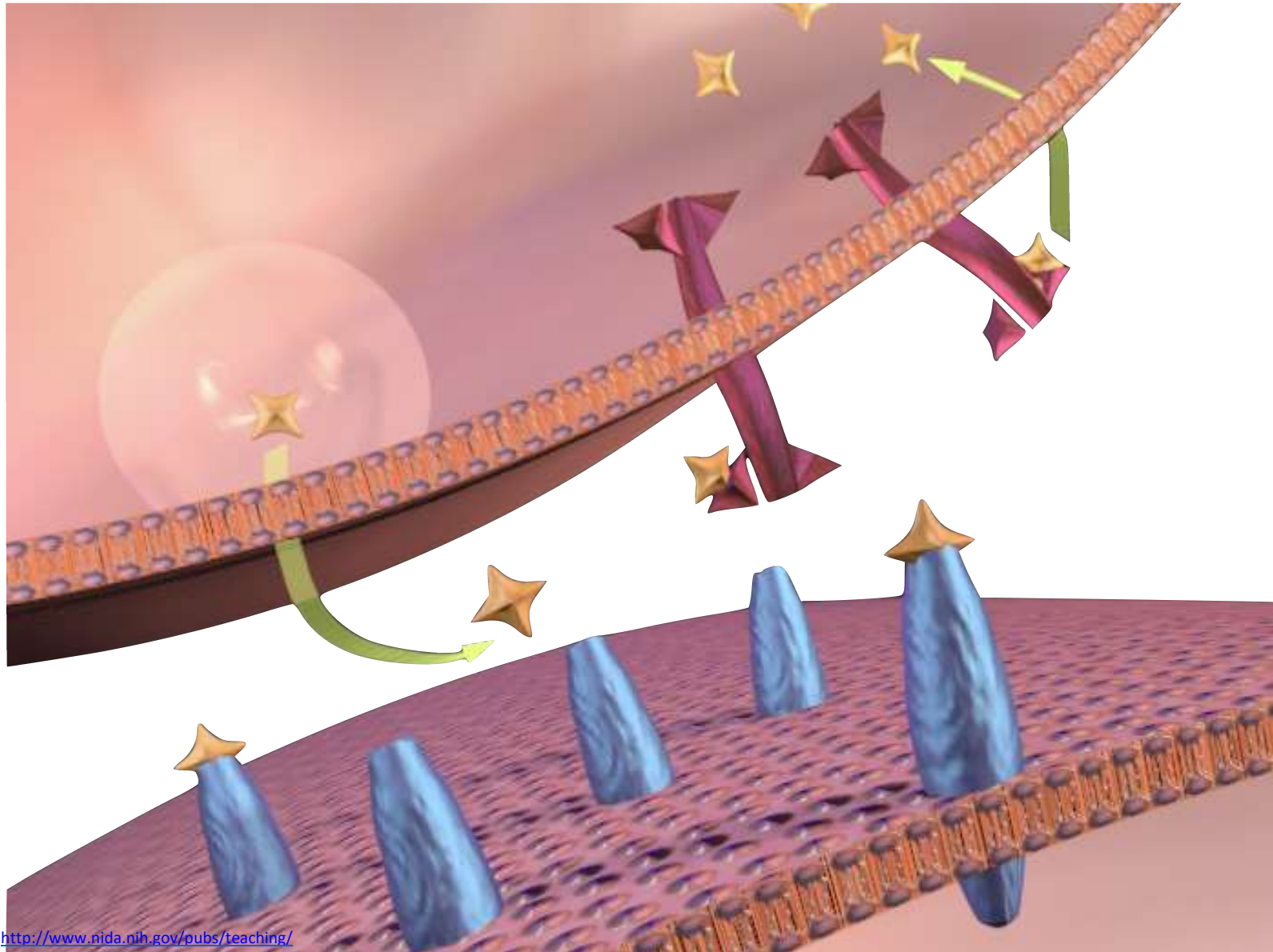
Forventet belønning

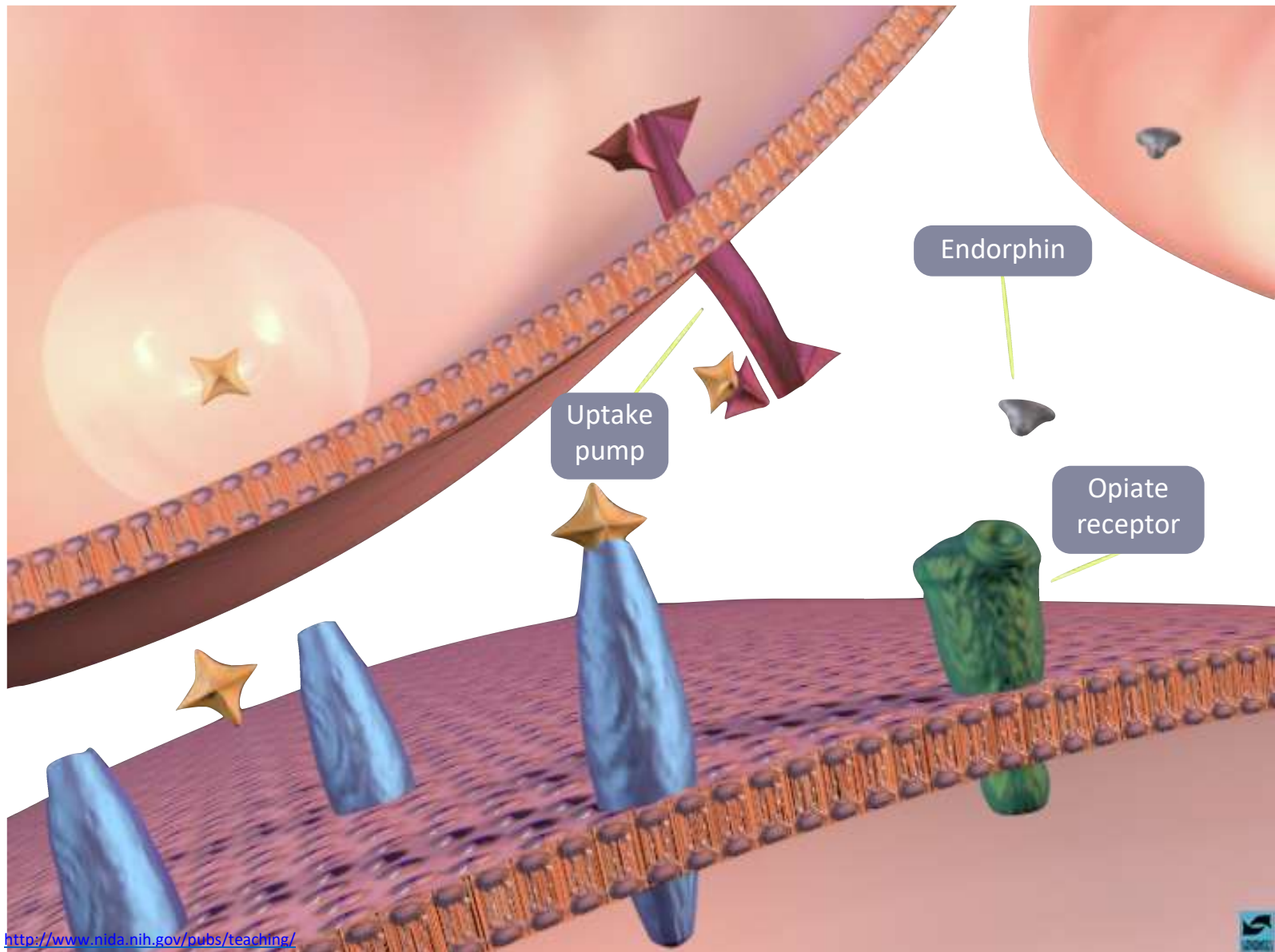


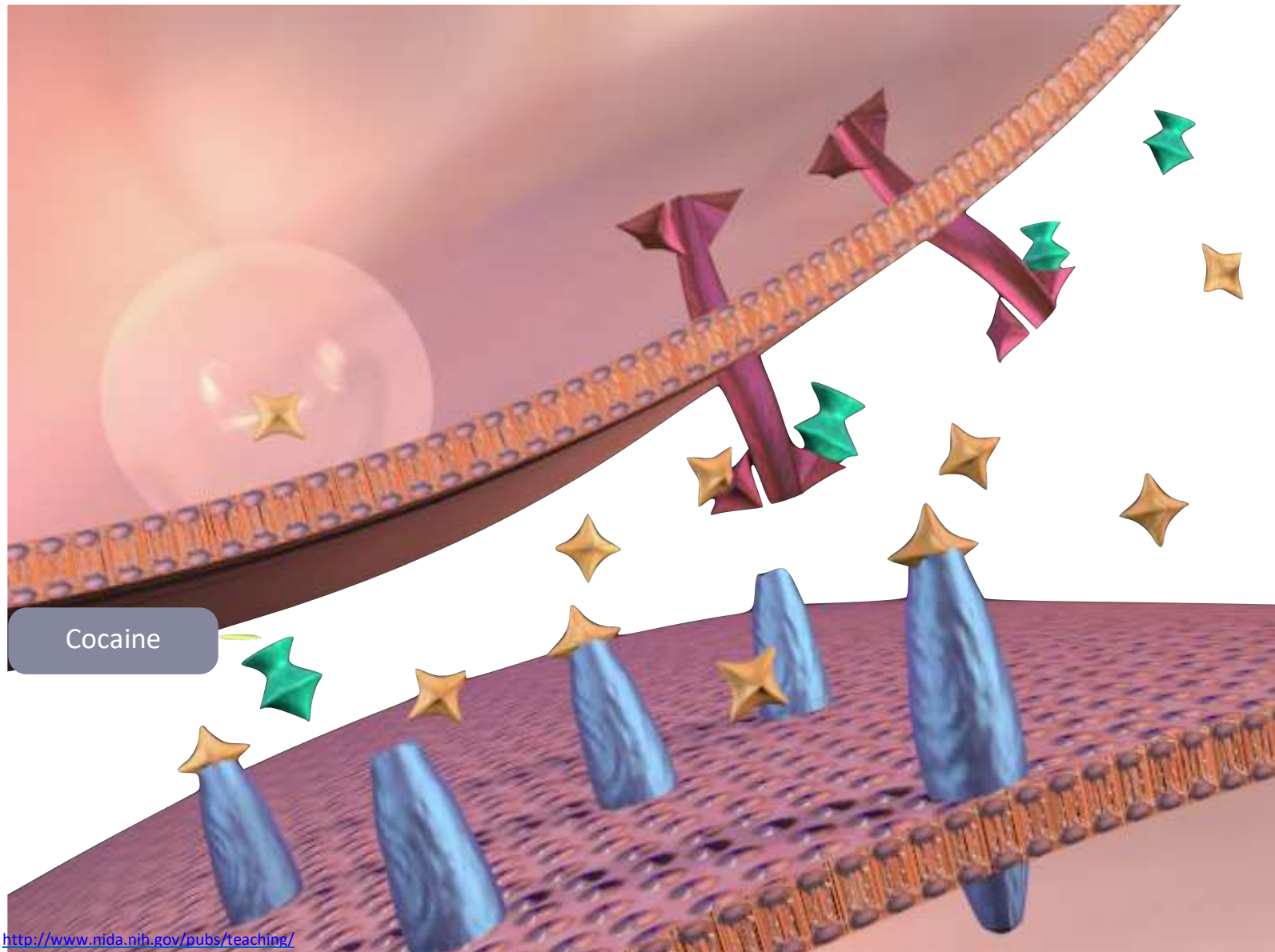
Dopamin belønningssystemet



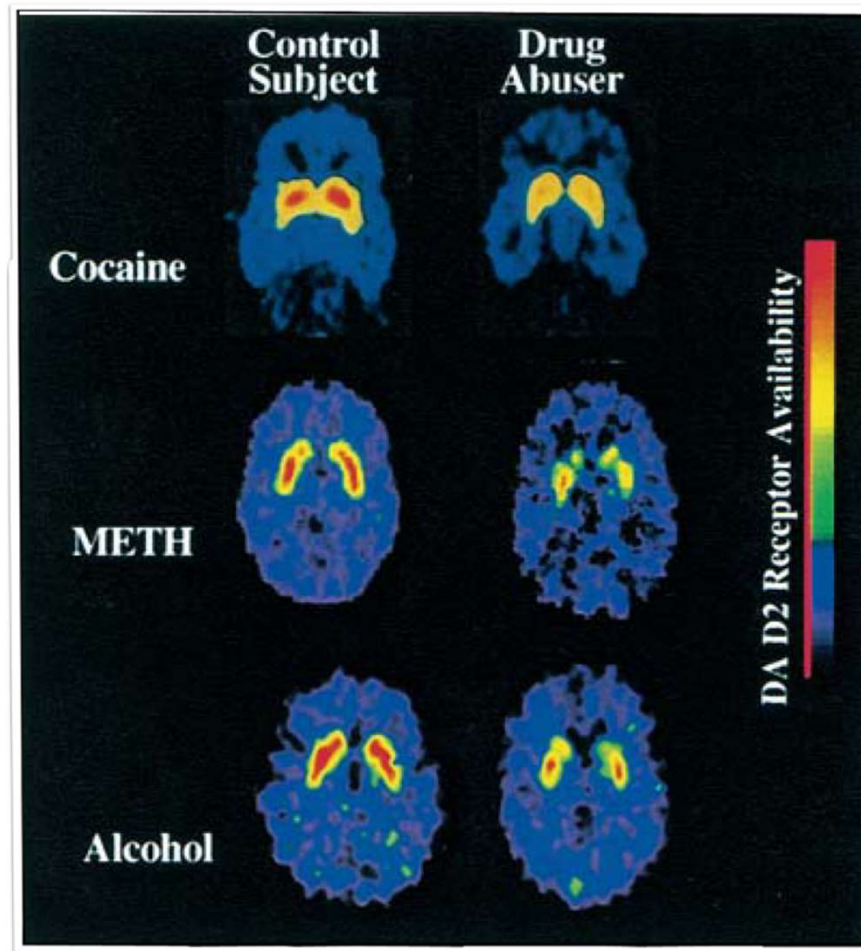






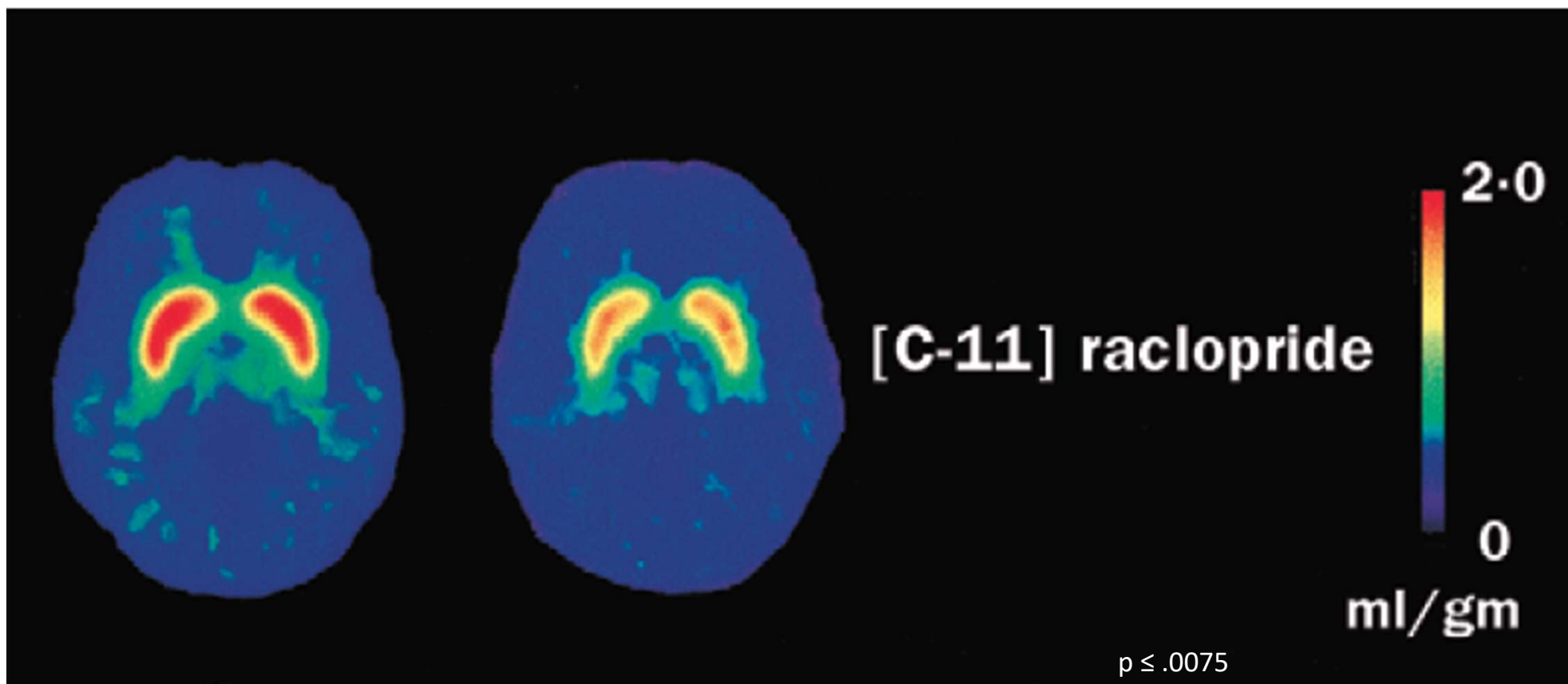


Bindingspotentialer ved afhængighed



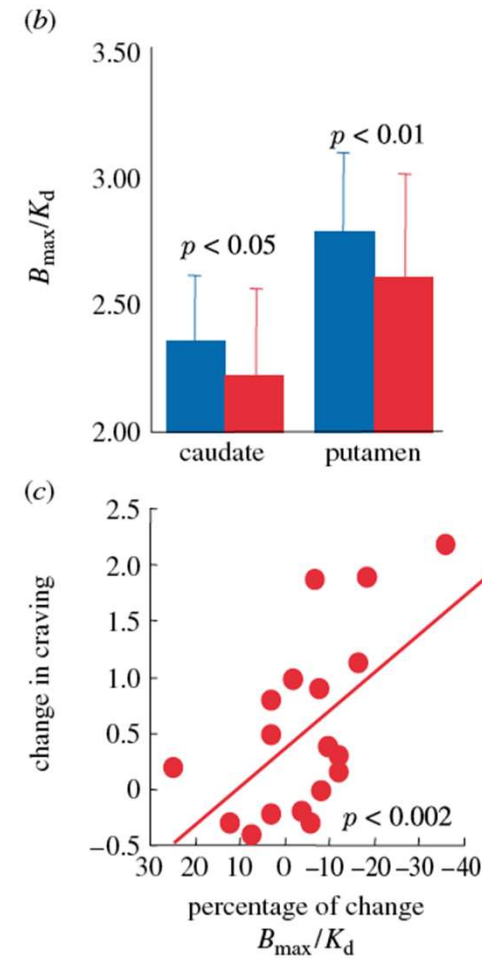
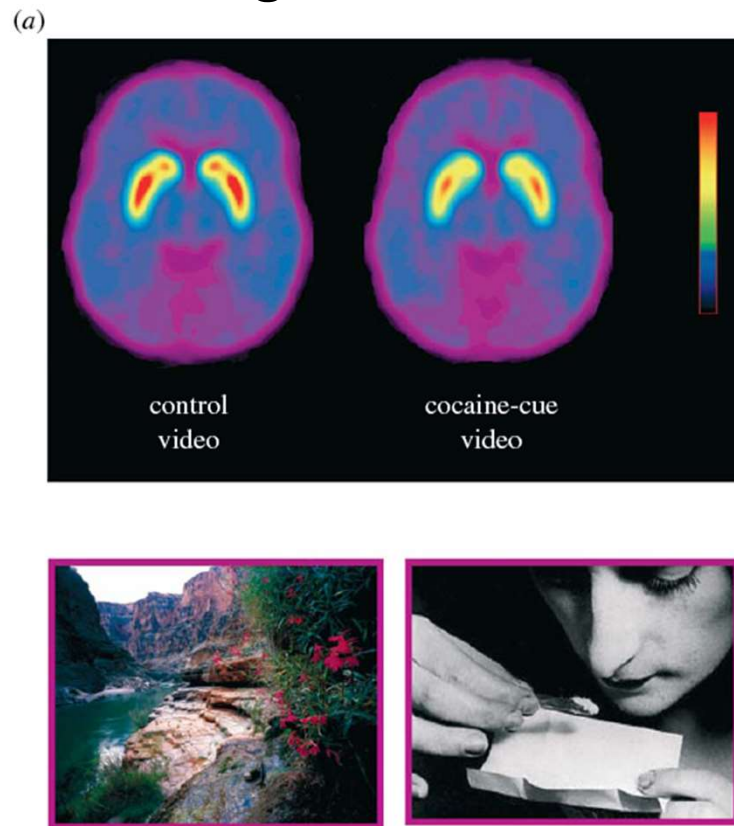
Volkow et al. (2002). *Neurobiology of Learning and Memory* 78, 610–624

Bindingspotentialer ved svær overvægt



Wang et al. (2001). Lancet; 357: 354–57

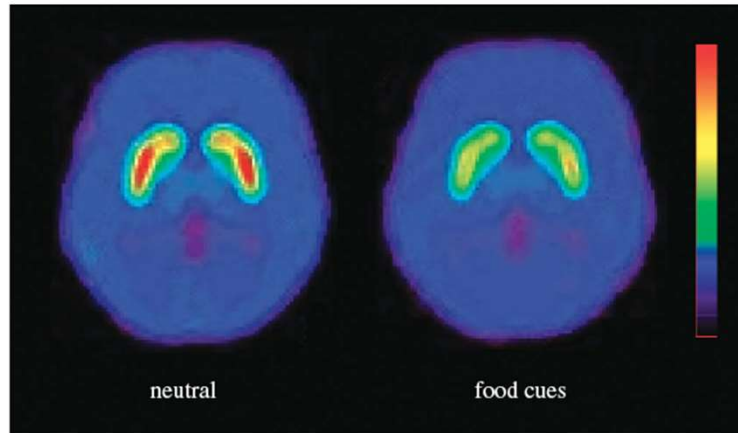
Cocaine addicts: Drug cues vs. control



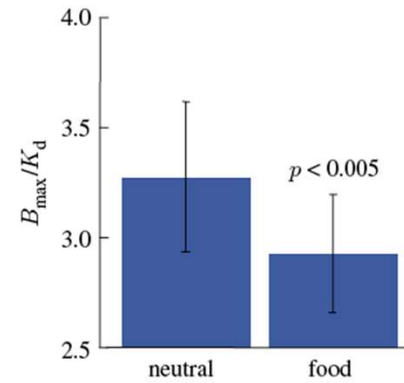
Volkow et al. (2008). Phil. Trans. R. Soc. B, 363, 3191–3200

Food cues vs. control

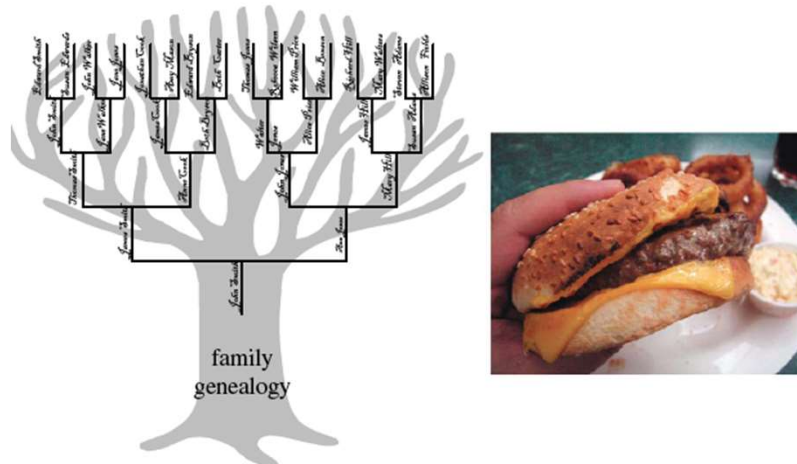
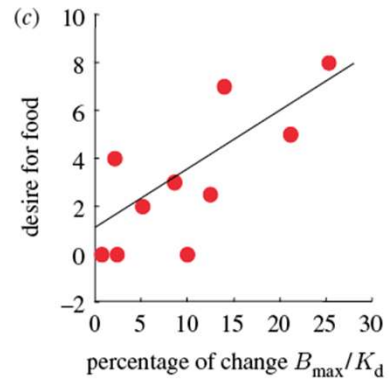
(a)



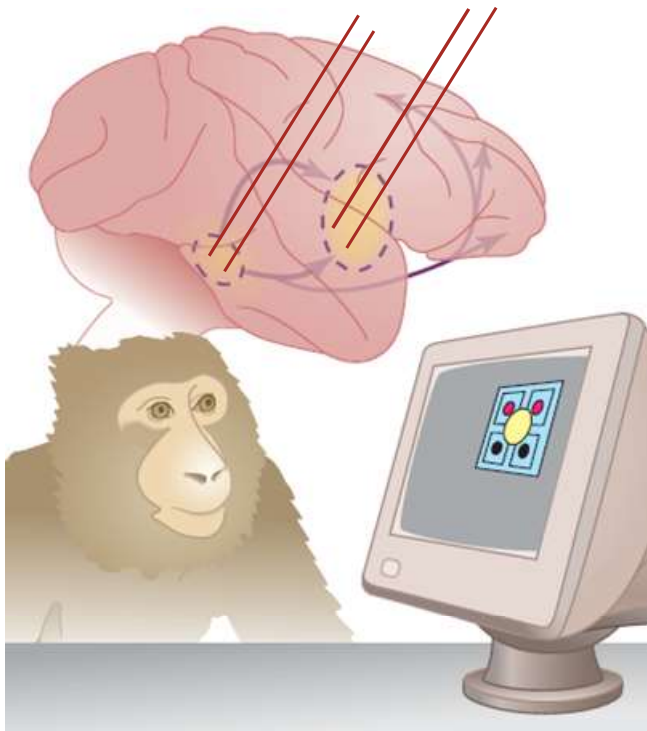
(b)



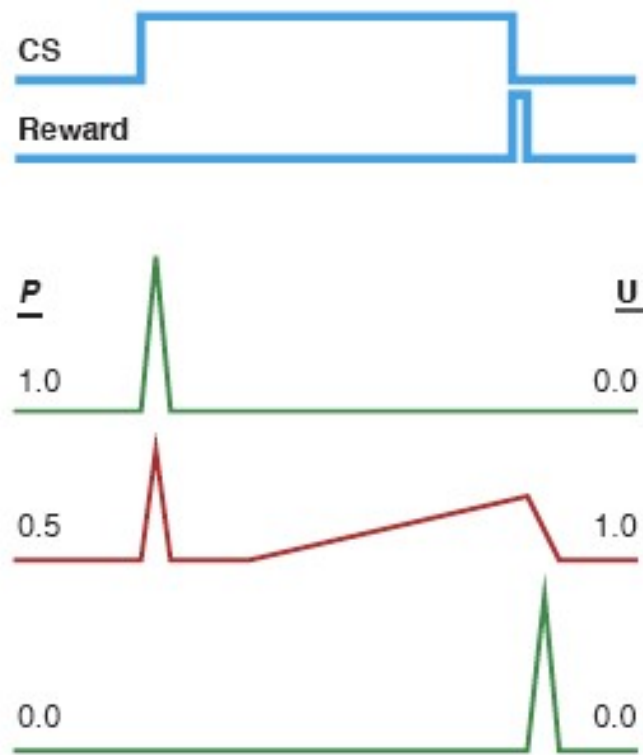
(c)



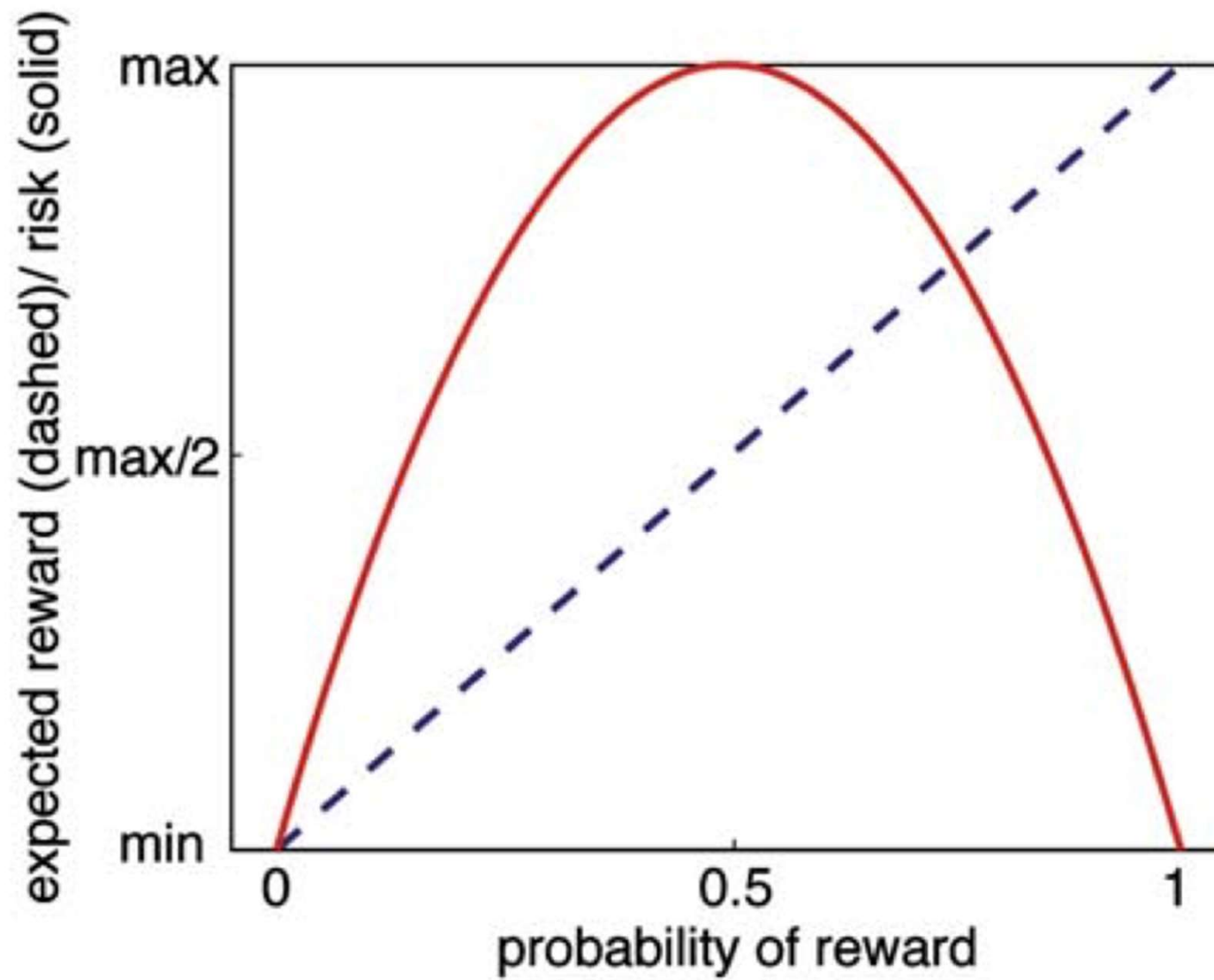
Volkow et al. (2008). Phil. Trans. R. Soc. B, 363, 3191–3200



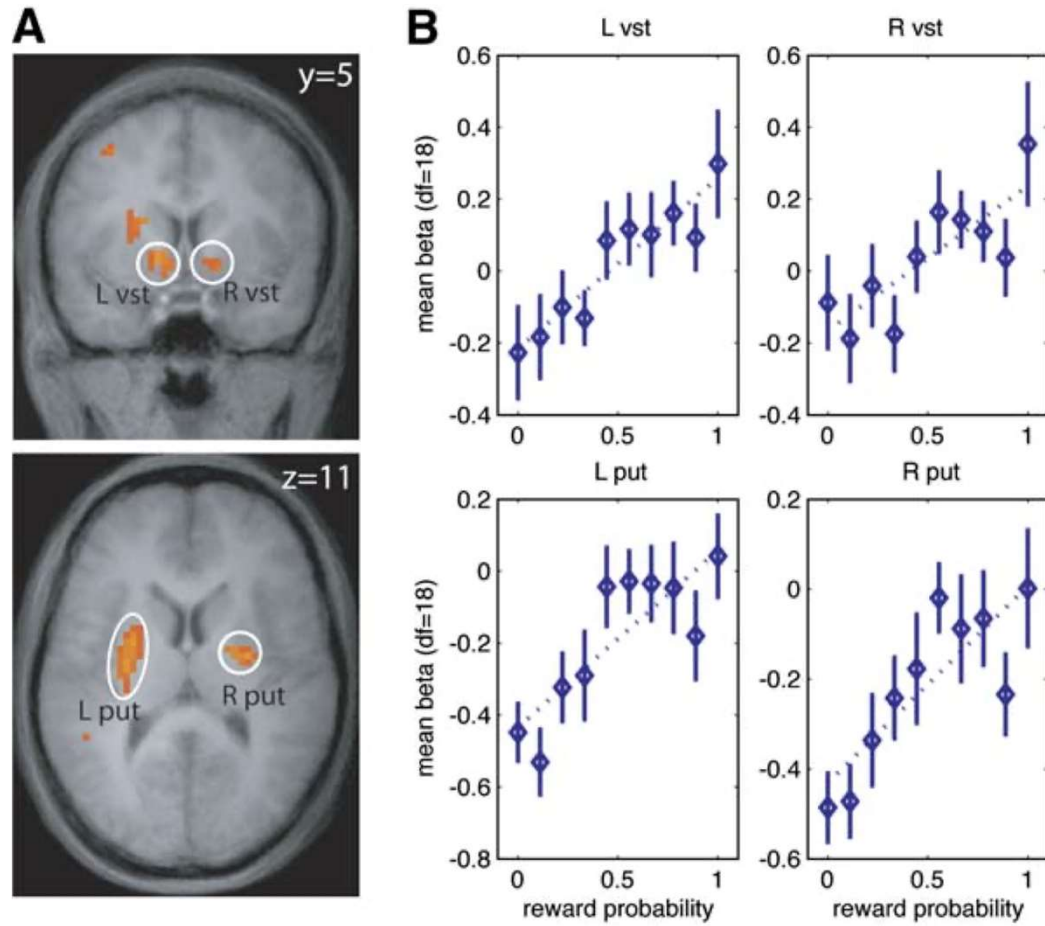
Fiorillo, Tobler & Schultz (2003). Science 299, 1898-1902



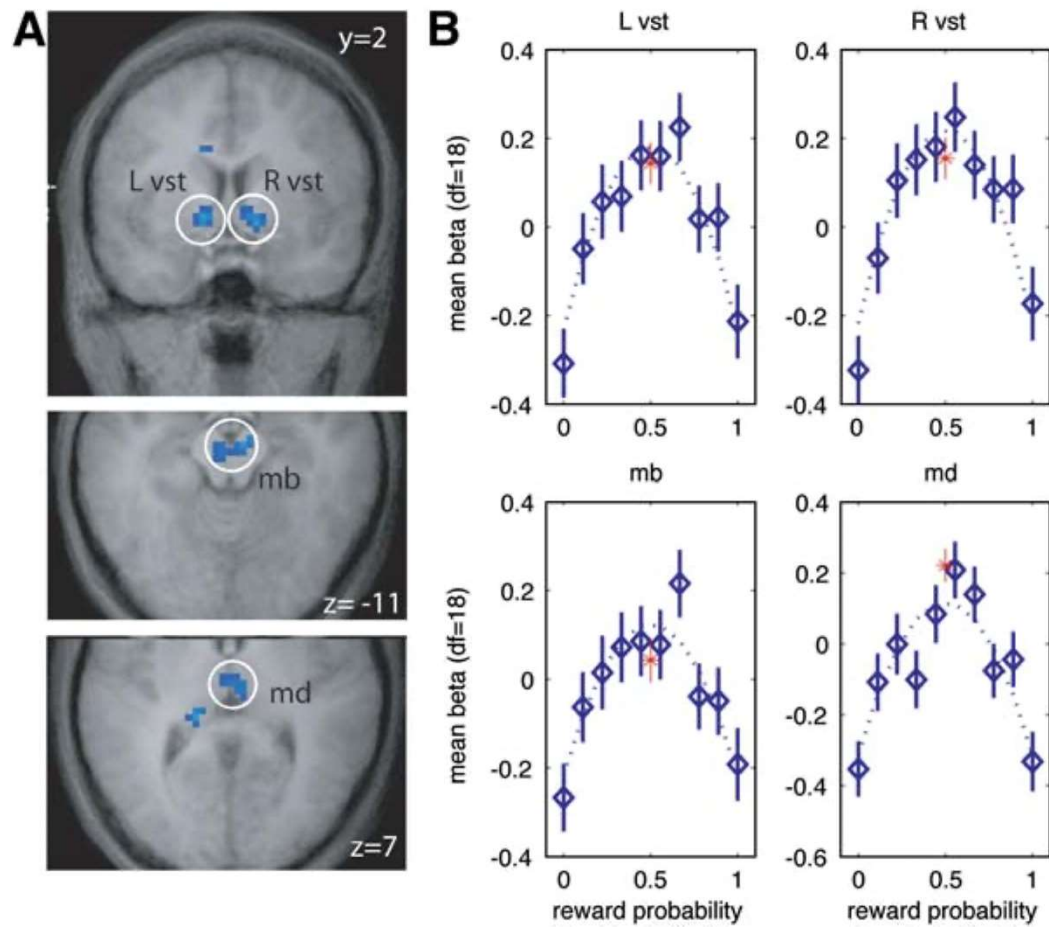
Dopamine response = R occurred - R predicted



Fiorillo et al. (2003). *Science*;299(5614):1898-902

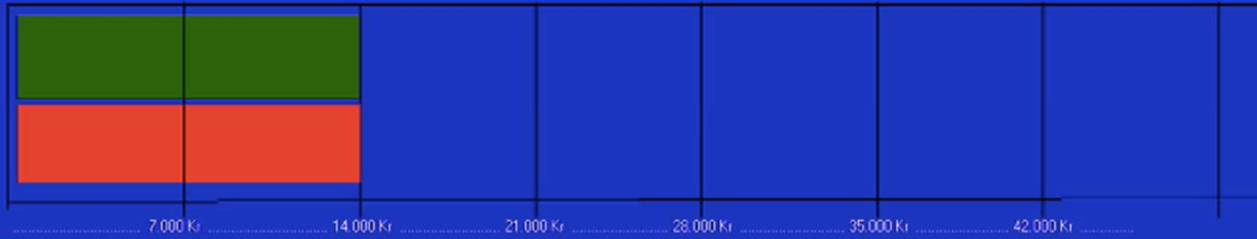


Preuschoff, et al. (2006). Neuron 51, 381–390



Preuschoff, et al. (2006). Neuron 51, 381–390

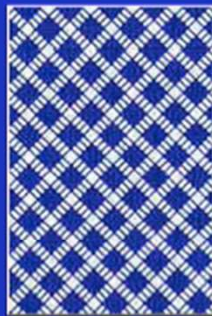




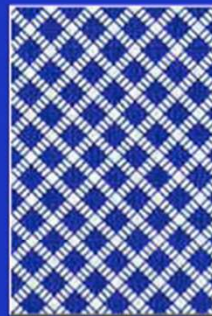
Vælg nu et kort



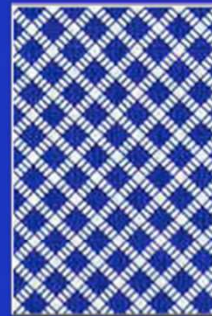
A'



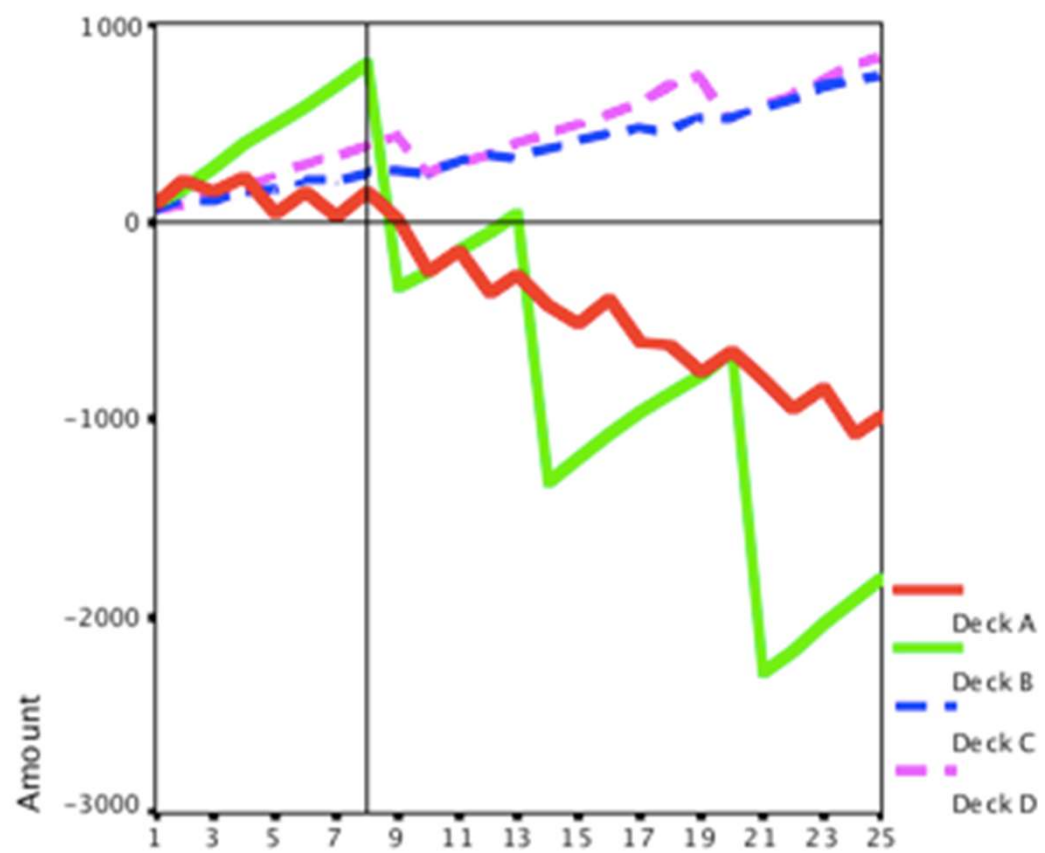
B'

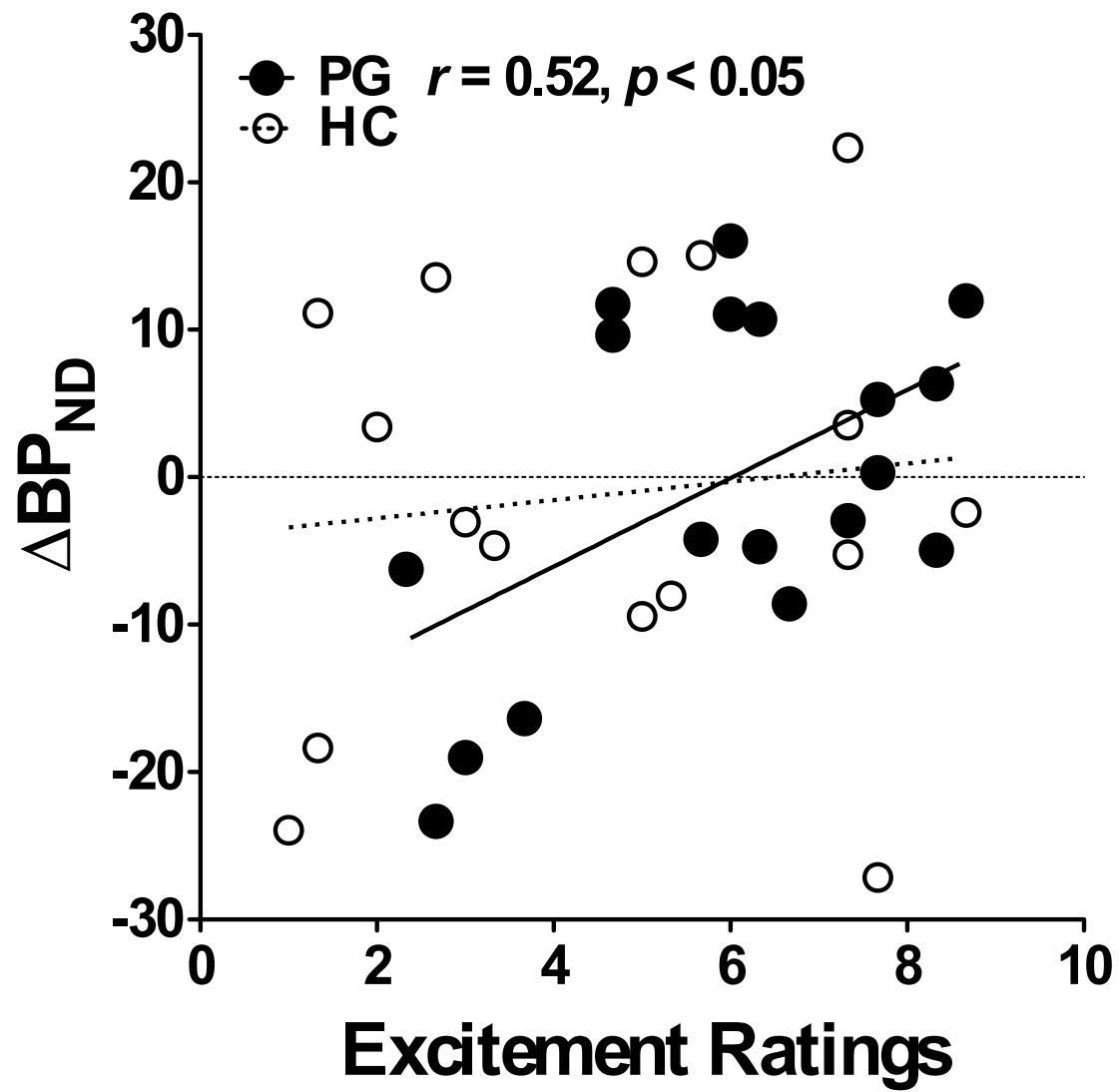


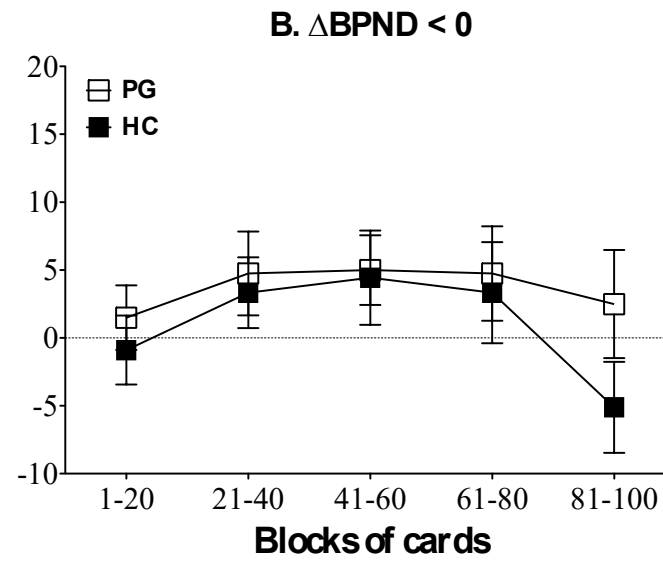
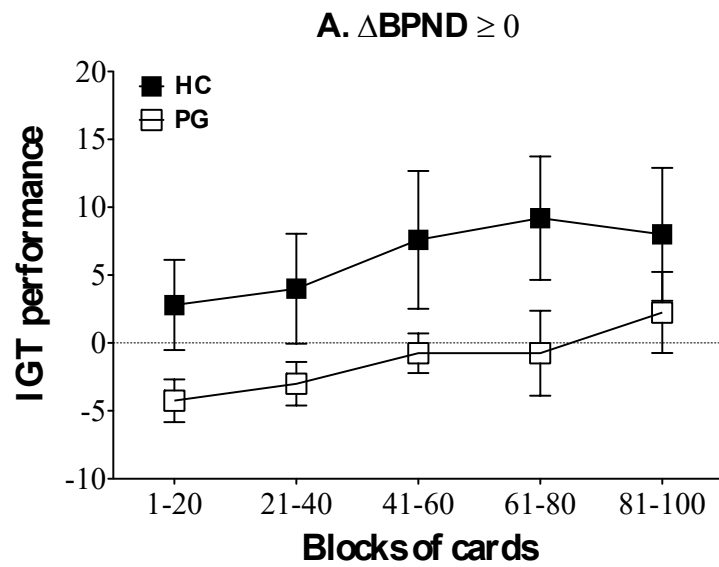
C'

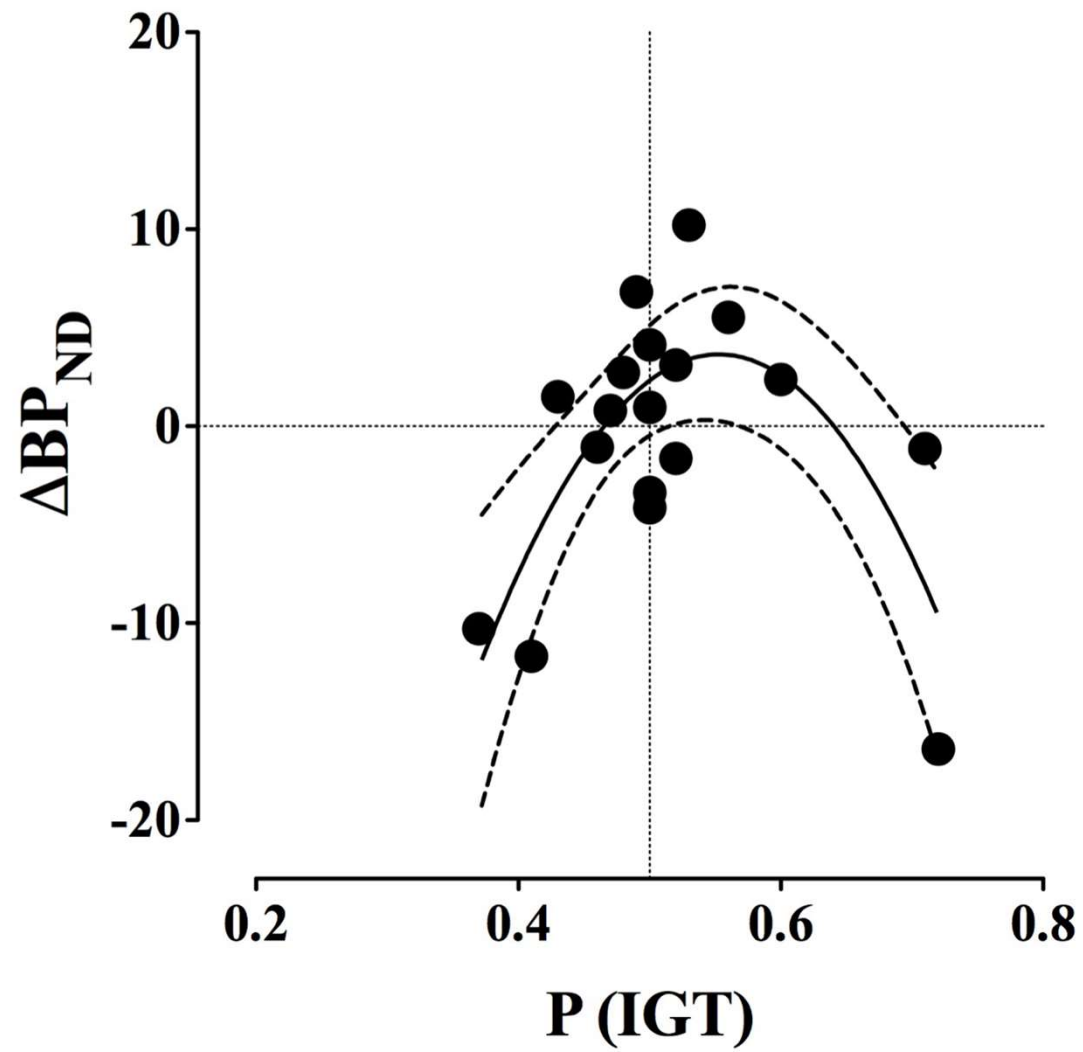


D'









KOGNITIV BEHANDLING
AF BINGE EATING
DISORDER

JAKOB LINNET

Behandling af afhængighed

Binge Eating Disorder (BED)

A. **Gentagende** binge eating episoder

(1) Spiser meget mad på kort tid (fx 2 timer)

(2) Har en følelse af kontroltab

B. Episoderne er forbundet med (3):

(1) Spiser hurtigere end normalt

(2) Spiset indtil ubehageligt mæt

(3) Vedbliver at spiser uden at føle sult

(4) Spiser alene for at undgå flovhed

(5) Føler væmmelse, depression eller skyld efter overspisning

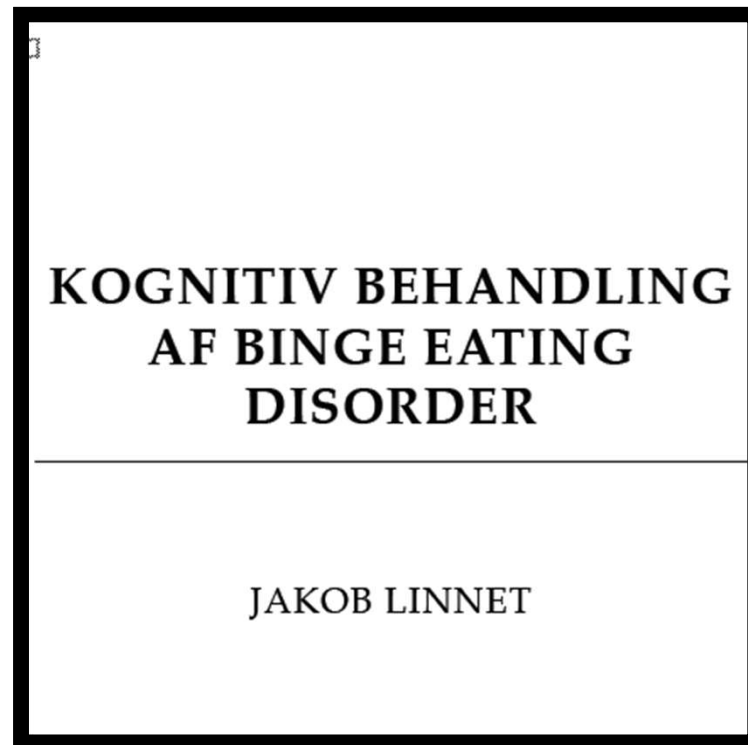
C. Tvangsoverspisning er markant **belastende** eller **stressfulde**.

D. Mindst en gang ugenligt i tre måneder (gennemsnit).

E. Er ikke associeret med andre spiseforstyrrelser (fx bulimi med kompenserende adfærd som opkast eller faste).

Spiseforstyrrelser – vigtige former for skelnen

- Vi taler om spiseforstyrrelser og ikke vægtforstyrrelser eller madforstyrrelser
- Spiseforstyrrelse handler om **adfærd**
- Det er **funktionen** af spisningen der er forstyrret
- Dette er vigtigt i forhold til behandling, for det handler ikke om at ændre **vægt**, men ændre overspisninger.



Kognitiv Behandling af BED

Kognitiv Behandling af Binge Eating Disorder

1. Diagnose
2. Kognitive diamant
3. Kædeanalyser og gensvar
4. Reorganisering af tanker
5. Adfærdseksperimenter
6. Kognitive fejlslutninger
7. Følelsesregulerende spisning
8. BED og kropsbillede
9. Relationelle og instrumentelle forhold
10. Tilbagefaldsforebyggelse
11. Afslutning af behandlingen
12. Opfølgning

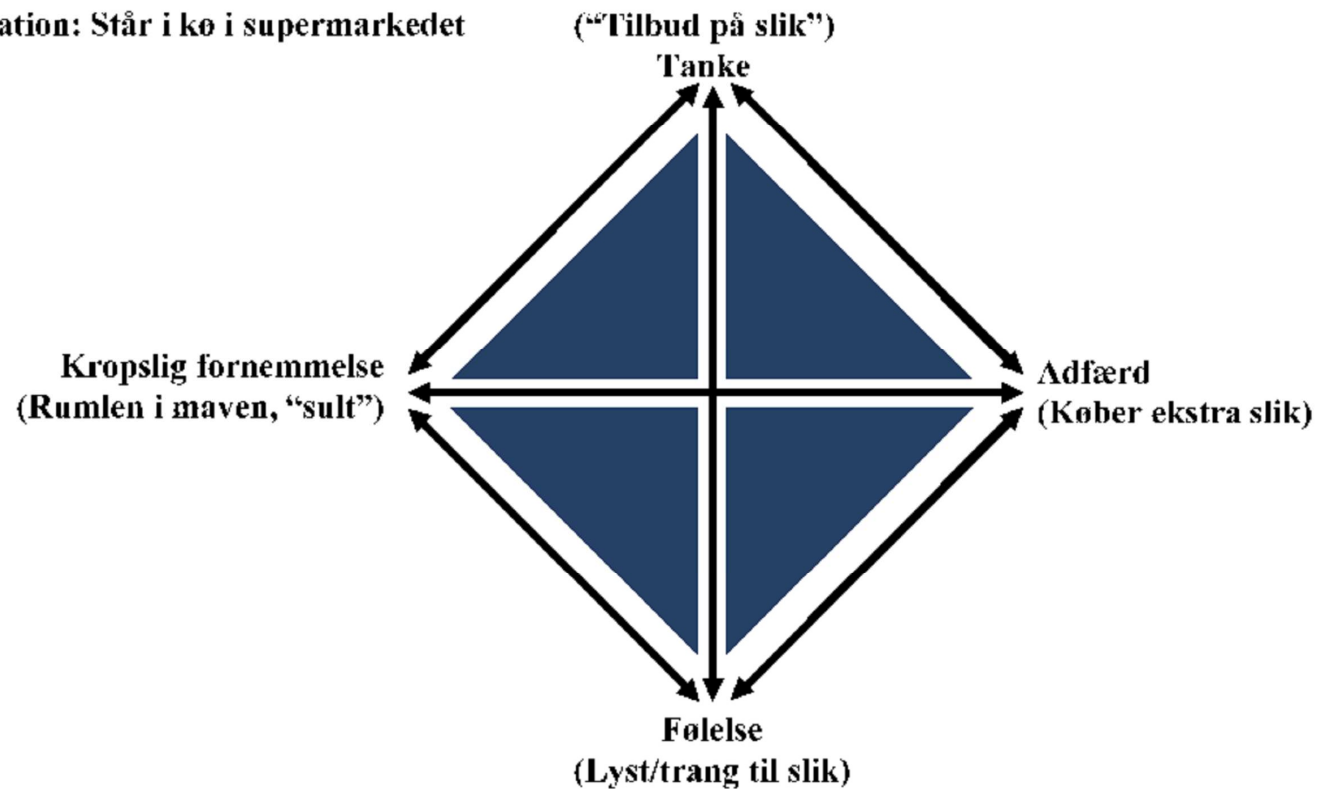
Hver session er 3 timer

- Siden sidst
- Psykoedukation
- Spørgeskemaer
- Åbent punkt
- Hjemmeopgaver
- Afrunding

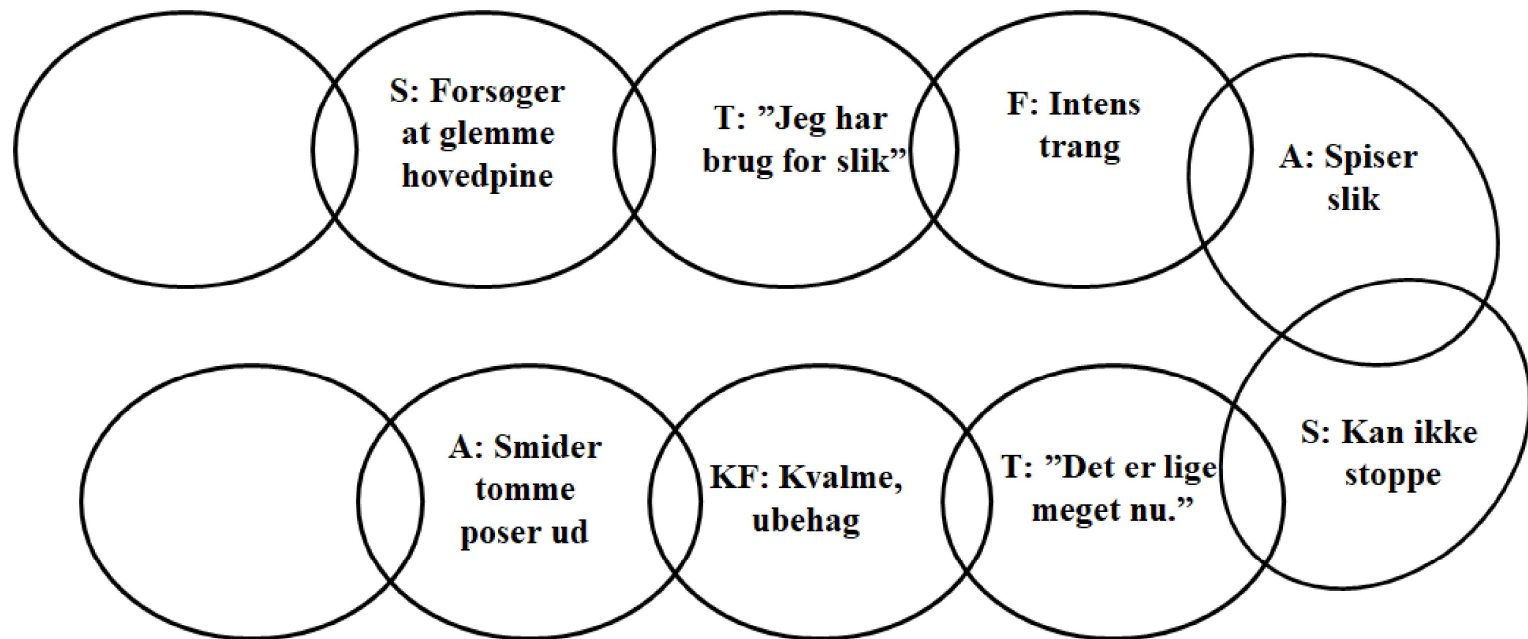
2. Kognitive diamant

Figur 2.1. Den kognitive diamant

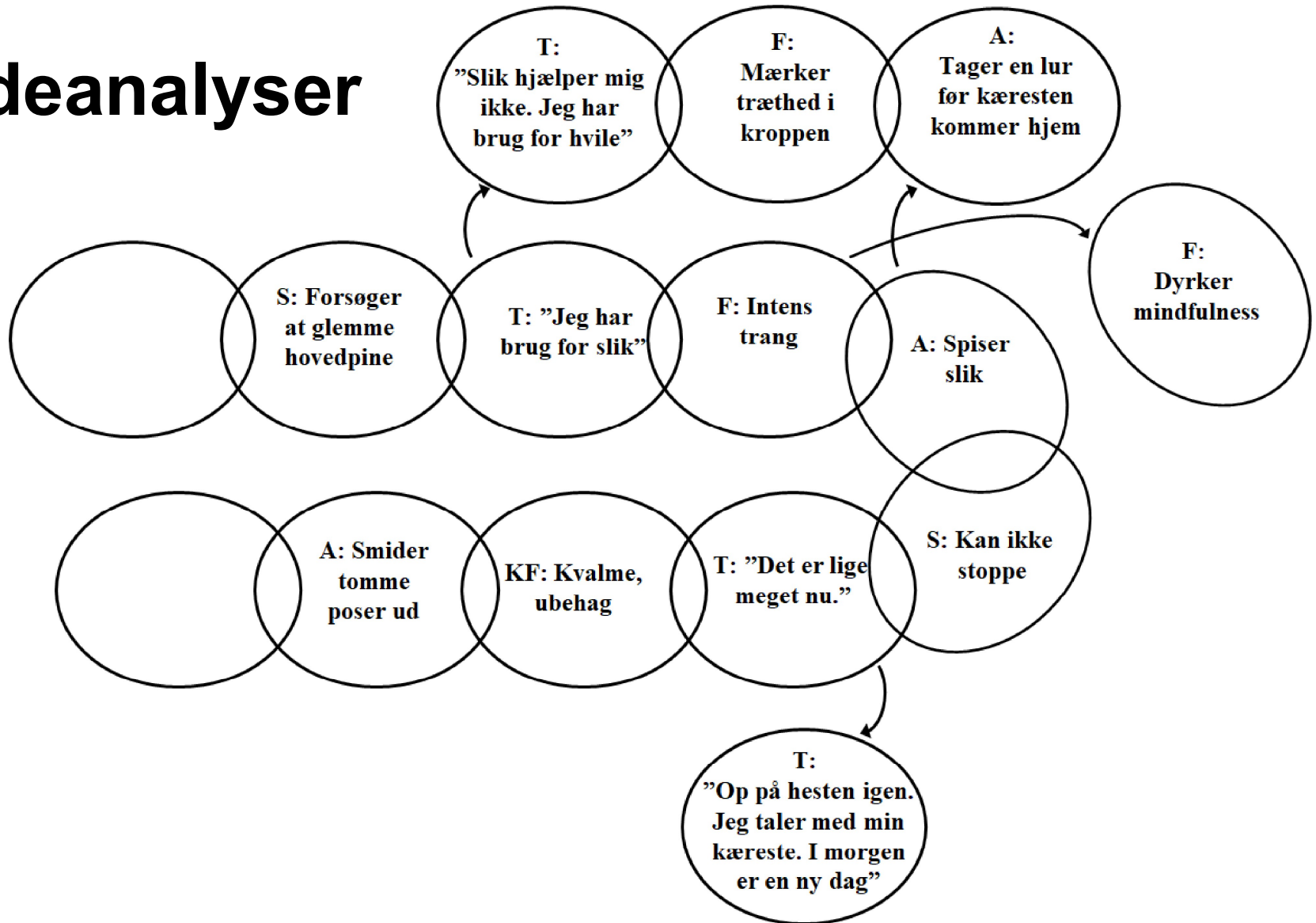
Situation: Står i kø i supermarkedet



3. Kædeanalyser



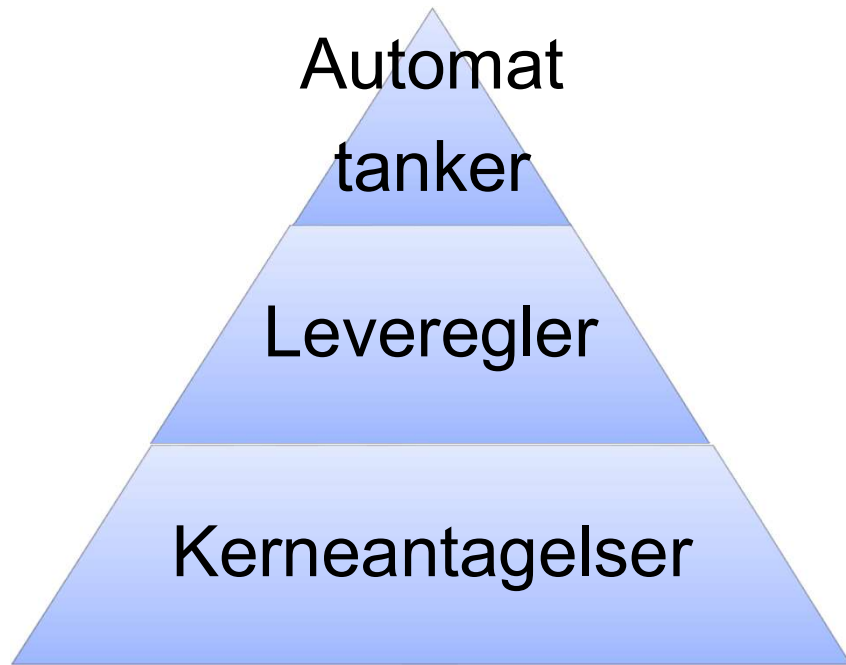
3. Kædeanalyser



4. Reorganisering af tanker - kolonneskema

A. Situation	B1. Automattanker	C1. Adfærd	D1. Konsekvens
Overspiste igen.	"Intet af det jeg gør virker."	Giver op	Nederlagsfølelse, skam og lavt selvværd
	B2. Gensvar (alternativ forklaring)	C2. Alternativ Adfærd	D2. Alternativ konsekvens
	"I sidste uge undgik jeg overspising"	Går tilbage til strategier, der virker.	Succesoplevelse, stolthed og øget selvværd

5. Adfærdseksperimenter



1. Hypotese (antagelse)
2. Modhypotese (alternativ forklaring)
3. Hvordan testes teserne?
4. Mulige problemer
5. Udfald – Hvad skete?
6. Hvad har du lært?
7. Næste eksperiment

- Aktivere en lille smule ubehag (ikke for meget eller for lidt)
- Kerneantagelser testes uden brug af sikkerheds-/undgåelsesadfærd
- Trinvis eksponering af ubehag

5. Adfærdseksperimenter

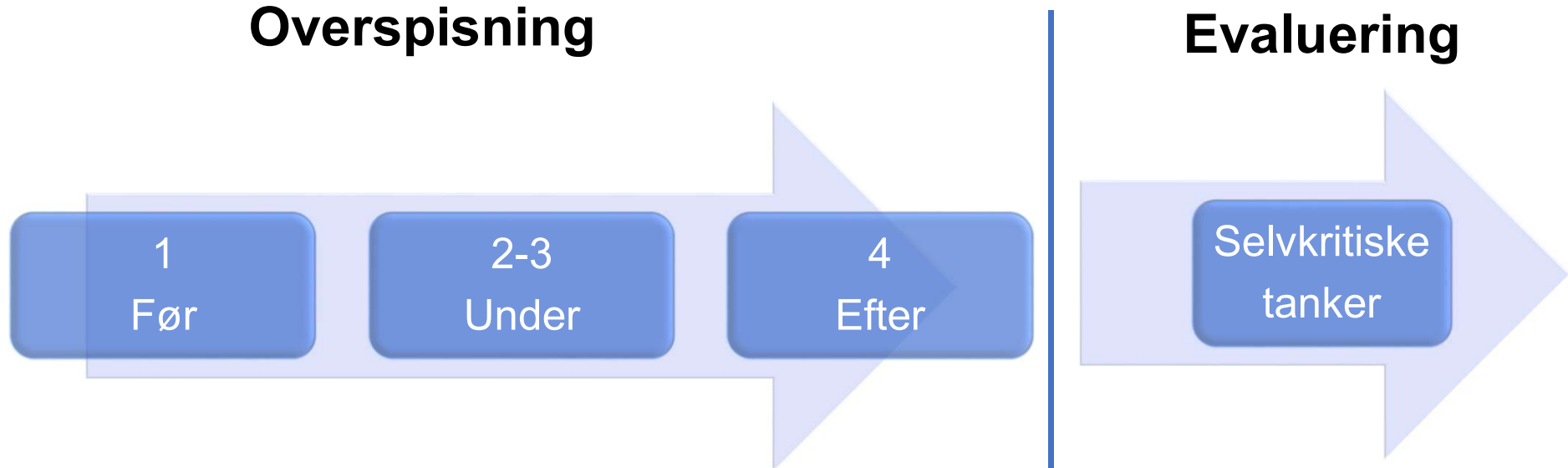
Kerneantagelse	Sikkerhedsadfærd / Undgåelsesadfærd	Eksperiment
"Andre ser dømmende på mig, når jeg spiser"	Jeg begrænser min spisning foran andre	Spis som du plejer foran andre
"Stolene er for små til mig, når jeg er på restaurant"	Tjekker restauranten på internettet, før jeg siger ja til at deltage	Prøv en ny restaurant, som du ikke tjekker ud på internettet.
"Andre ser dømmende på mig, når jeg er på stranden eller i svømmehal"	Jeg undlader at gå på stranden eller i svømmehal	Gå på stranden eller i svømmehal
"Jeg kan ikke finde tøj i min størrelse"	Jeg underlader at prøve tøj i butikker	Gå i butikker og prøv tøj
"Jeg er for stor til forlystelser i forlystelsesparker"	Jeg underlader at gå i forlystelser	Prøv en forlystelse
"Folk står for tæt omkring mig i busser"	Jeg undlader at køre med bus	Kør med bus

6. Kognitive fejlslutninger – Find fem fejlslutninger

1. Jeg overspiste igen! Så kan det også være lige meget
2. Jeg har ikke overspist længe, så nu må jeg godt
3. Hvis jeg taber mig, er mine problemer løst
4. Der er ingen, der forstår min overspisning
5. Jeg har ingen selvkontrol, når det kommer til overspisning

7. Følelsesregulerende spisning - teorier

1. Forventing – DA belønning før man spiser
2. Følelsesmæssig spisning – løser stress
3. Undgåelse – negative følelser fjernes under spisning
4. Affektregulering – Føler ro eller behag efter spisning



8. Kropsbillede

A. Situation	B1. Automattanker	C1. Adfærd	D1. Konsekvens
Skal i vandet på stranden	“Alle ser på mig, og synes jeg ligner en hval i denne badedrag”	Undgår at bade eller nøjes med at soppe	Kom ikke i vandet selvom jeg havde lyst
	B2. Gensvar (alternativ forklaring)	C2. Alternativ Adfærd	D2. Alternativ konsekvens
	”Folk har travlt med deres egne børn eller mobiltelefoner”	Går i vandet	Havde en god oplevelse sammen med familien

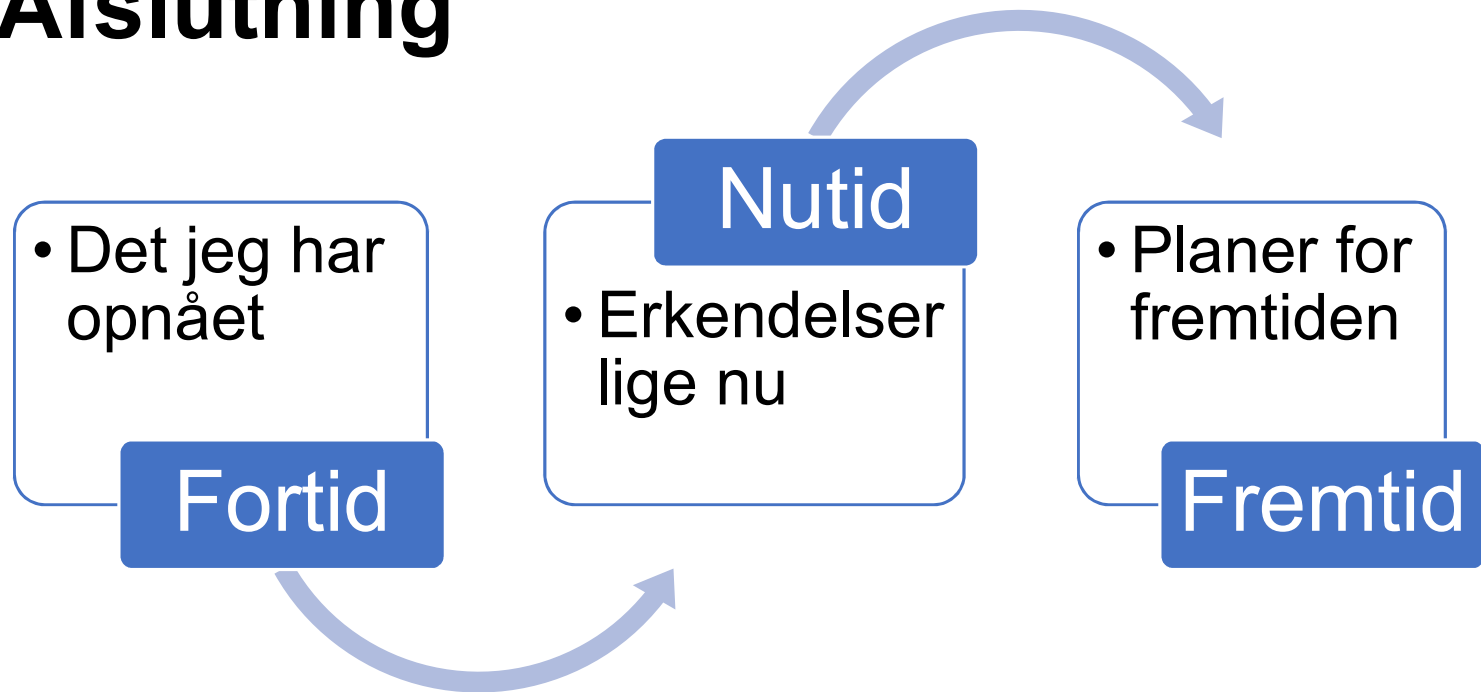
9. Relationelle og instrumentelle forhold

A. Situation	B1. Automattanker	C1. Adfærd	D1. Konsekvens
Får en vanskelig opgave af min chef	"Jeg er nødt til at løse opgaven"	Køber 500 gram bland selv slik, som jeg spiser	Hovedpine, bebrejder mig selv
	B2. Gensvar (alternativ forklaring)	C2. Alternativ Adfærd	D2. Alternativ konsekvens
	"Jeg er nødt til at bede om hjælp"	Bender min chef om hjælp. Vi løser opgaven sammen	Stolt over jeg løste opgaven, og lettet over, jeg ikke var alene

10. Tilbagefaldsforebyggelse

- Skelner mellem fejltrin og tilbagefald
- Tilbagefaldsplan
 - Undgå panik eller katastrofetanker
 - Find gensvar og modbeviser
 - Vend tilbage til strategier, der har hjulpet
 - Vis medfølelse og omsorgsfuldhed overfor dig selv
 - Hav tålmodighed
- Vær opmærksom på risikofaktorer for tilbagefald
- Søg hjælp og social støtte.

11. Afslutning



Spørgeskemaer

- BED-Q (diagnose)
- Overspisninger

Læring

- Spisning vs vægt
- Proces

Værdier

- Holde fast i
- Undgå
- Gøre mere af

12. Opfølgning – Booster session

- **Læs manualen igen**
- **Forbered ting, du gerne vil arbejde videre med**
- **Gentag en øvelse – Læs oprindelig besvarelse:**
 - Hvordan har din situation ændret sig, siden ud gennemførte øvelsen?
 - Kan du anvende den samme situation, eller ønsker du at bruge øvelsen i en ny situation?
 - Hvis du bruger øvelsen i en ny situation: Hvilke justeringer skal du foretage, så øvelsen passer?