

## **Informasjon fra Bente Josefsen om foredraget på Terapeutdagene 30. oktober – 1. november 2020.**

Jeg tenker at siden deltakerne hovedsakelig er terapeuter tenker jeg at en mer medisinsk tilnærming kan være nyttig.

Jeg vil finne en naturlig bru over fra foredrag tidligere samme dag og vise at sukker kan være skadelig på flere måter enn vi tror og at vi har ulik biokjemi som gjør at vi reagerer ulikt i kontakt med sukker.

Jeg tror terapeutene stadig har mennesker med sukkeravhengighet innom sine klinikker og det er kanskje disse klientene de kan ha vanskelighet å lykkes med. Dvs. de kan lykkes en stund, men så faller de av lasset gang på gang, og blir kanskje oppfattet som lite motiverte.

Mange terapeuter er opptatte av å redusere eller kutte sukker, hvilket er bra, men de foreslår som oftest andre søte alternativer laget på stevia, sukrin, honning osv.

Har man en sukkeravhengighet, vil ikke dette fungere.

### **Vi skiller på de som har skadelig bruk av sukker og de som har avhengighet til sukker.**

Dette skillet er det superviktig å vite forskjellen på, for det er helt avgjørende for hva slags hjelp folk trenger. Mange beskriver seg som **tidligere** sukkeravhengig, noe som faktisk ikke går an.

Det er en kronisk sykdom, men behandlingsbar. Det å rydde opp i begrepene tror jeg er viktig.

Så jeg tenker at jeg kan bidra med å informere om det viktige skillet på avhengighet og skadelig bruk, de kan også få en test av meg som jeg bruker.

Jeg vil gi eksempler på hva avhengighet gjør med folk, konsekvensene og symptomene.

Videre vil jeg fortelle medisinsk hva som skjer i hjernen og jeg vil fortelle om hva slags adferdsmønstre de kan få.

Jeg tenker det også vil være interessant for deltakerne å vite hvordan ulike avhengigheter henger sammen, det vi kaller Addiction interaction disorder.