BES

Skala for overspising (BES)

BES er et selvrapporteringsskjema med 16 ledd som identifiserer og kvantifiserer alvorlighetsgraden av overspisingssymptomer. Det utforsker både de atferdsmessige uttrykkene for overspisingsepisoder og de tilhørende kognitive og emosjonelle opplevelsene, som tap av kontroll, skyld, skam eller opptatthet av mat. Skjemaet ble opprinnelig utviklet for voksne med fedme og er nå mye brukt i klinisk psykologi, psykiatri, ernæring og fedmekirurgiske programmer. Hovedverdien ligger i screening for klinisk betydelig overspising, anslag av alvorlighetsgrad ved oppstart og oppfølging av utviklingen under behandling.

Antall spørsmål	16 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Binge Eating Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	J. Gormally, S. Black, S. Daston, D. Rardin (1982)
Kategori	Spiseforstyrrelser

Forhåndsvisning av de 16 spørsmålene

Spørsmål 1

Jeg føler meg ikke sjenert over vekten eller kroppsstørrelsen min når jeg er sammen med andre.

Jeg er opptatt av hvordan jeg ser ut for andre, men det gjør meg vanligvis ikke skuffet over meg selv.

Jeg blir sjenert over utseendet og vekten min, og det gjør meg skuffet over meg selv.

Jeg er svært sjenert over vekten min og føler ofte intens skam og avsky mot meg selv. Jeg prøver å unngå sosial kontakt fordi jeg er så sjenert.

Spørsmål 2

- Jeg har ingen problemer med å spise sakte og på en ordentlig måte.
- Selv om jeg ser ut til å «sluke» maten, ender jeg ikke opp med å føle meg overmett av å ha spist for mye.
- Av og til spiser jeg fort, og etterpå føler jeg meg ubehagelig mett.
- Jeg har for vane å sluke maten uten egentlig å tygge den. Når det skjer, føler jeg meg vanligvis ubehagelig overmett fordi jeg har spist for mye.

Spørsmål 3

- Jeg føler at jeg klarer å kontrollere spisetrangen min når jeg vil.
- Jeg føler at jeg har mislyktes med å kontrollere spisingen min mer enn folk flest.
- Jeg føler meg helt hjelpeløs når det gjelder å ha kontroll over spisetrangen min.
- Fordi jeg føler meg så hjelpeløs med å kontrollere spisingen, er jeg blitt svært desperat etter å få kontroll.

Spørsmål 4

- Jeg har ikke for vane å spise når jeg kjeder meg.
- Noen ganger spiser jeg når jeg kjeder meg, men ofte klarer jeg å «finne noe å gjøre» og få tankene bort fra maten.
- Jeg har fast for vane å spise når jeg kjeder meg, men av og til kan jeg bruke en annen aktivitet for å få tankene bort fra maten.
- Jeg har en sterk vane med å spise når jeg kjeder meg. Ingenting ser ut til å hjelpe meg med å bryte vanen.

Spørsmål 5

- Jeg er vanligvis fysisk sulten når jeg spiser noe.
- Av og til spiser jeg noe på impuls selv om jeg egentlig ikke er sulten.
- Jeg har fast for vane å spise mat jeg kanskje ikke egentlig liker, for å tilfredsstille en sultfølelse selv om jeg fysisk ikke trenger maten.
- Selv om jeg ikke er fysisk sulten, får jeg en sultfølelse i munnen som bare ser ut til å bli tilfredsstilt når jeg spiser mat, som en brødskive, som fyller munnen. Noen ganger, når jeg spiser maten for å tilfredsstille denne munnsulten, spytter jeg den ut igjen for ikke å gå opp i vekt.

Skåring og tolkning

Hvert ledd har 3 eller 4 påstander rangert etter økende alvorlighetsgrad. Pasienten velger bare én påstand per ledd. Svarene vektes fra 0 til 2 eller fra 0 til 3 avhengig av leddet, og summeres deretter til en totalskår mellom 0 og 46. Vanlig tolkning er som følger: 0 til 17, ingen eller minimal overspising; 18 til 26, moderat nivå; 27 og over, alvorlig nivå. I praksis tyder en totalskår på 18 eller høyere på klinisk betydelig overspising og tilsier videre klinisk utredning. Tolkningen vektlegger hovedsakelig totalskåren snarere enn delskårer.