

STAHREMETODEN

Behandlingsmetoden är en kombination av KBT och psyko-pedagogiskt arbetssätt och är specialdesignad för behandling av övervikt och fetma. Det är en grupprelaterad behandling och den är kostnadseffektiv.

TEXT | PERNILLA BLOM

– Jag är ansvarig för studier och metodutvecklingen av Cognitive Eating Control Therapy, CECT/ Stahremetoden, säger Lisbeth Stahre, auktoriserad socionom och kognitiv beteendepedagog, knuten till sektionen för psykiatri, NEUROTEC, på Karolinska institutet.

Två vetenskapliga studier kring metoden har genomförts på Karolinska Institutet (se faktaruta), vilka visar bättre långtidsresultat vad gäller viktminskning än annan känd metod. Metoden är

anpassad för att användas av personal inom primärvården som inte har utbildning i psykoterapi men intresse för kognitivt behandlingsarbete.

– Det som gör att denna metod fungerar är att personerna inte bara försöker ändra vad de äter utan tar reda på varför de äter, menar Lisbeth Stahre. Man behöver knäcka ursprungsnöten, vilket ofta handlar om känslor.

Det kostprogram som ingår följer livsmedelsverkets rekommendationer för viktnedgång. Det måste vara enkelt för att man på lång sikt ska orka fortsätta. Det kan vara riktigt tufft att äta mindre än vad kroppen vill ha och det är viktigt att poängtera att det även handlar om biologi, menar Lisbeth Stahre.

– Hjärnan behöver kolhydrater och sötsaker lugnar ner stressimpulserna, förklarar Lisbeth Stahre. Det är därför inte helt enkelt att bara avstå från godsaker och som behandlare får vi inte vara stelbenta utan se människan bakom.

Tidigare har man fokuserat fel – precis som vid en blindarmsoperation där man får smärtlindrande läkemedel istället för att operera bort den, säger Lisbeth Stahre. Man dövar då smärtan men tar inte tag i

Studierna är publicerade i The Journal of Eating and Weight Disorders (2005), samt The Journal of Behavioral Medicine (2007). De är RCT-studier, där patienterna fördelas slumpmässigt till att antingen få en experimentell behandling eller en kontrollbehandling. I den ena studien jämfördes KBT-metoden med fetmabehandling inriktad på framförallt kost och motion. Medan den traditionella behandlingen ledde till viktuppgång gällde motsatsen för det kognitiva programmet.

orsakerna. Traditionell KBT har inte visat lika god effekt som denna metod.

– Det tror jag beror på de viktiga nyckelfrågorna (se faktarutan) vi fokuserar på och att vi även använder oss av mindfulness (vara närvarande i nuet), menar Lisbeth Stahre. Motivation är dessutom A och O. De som börjar kursen bör vilja gå ner i vikt och verkligen prioritera sig själva och sin hälsa.

Det har varit stort intresse kring metod från allmänheten och därför har vi utvecklat ett webprogram som kom vid årsskiftet, säger Lisbeth Stahre. Det kostar 790 kronor för fyra månaders kontakt med tillgång till program, personlig feedback och att kunna chatta med alla andra deltagare.

– Någon sa till mig att det kändes precis som om man träffar alla och blir omhändertagen trots att man inte träffas personligen, säger Lisbeth Stahre. Webbprogrammet är ett svar på efterfrågan och en önskan om att alla ska få samma kvalitet var man än bor.

För mer information kring Stahremetoden gå in på www.lisbethstahre.com.

www.doktorn.com



FOTO: PETTER STAHRE

Lisbeth Stahre, auktoriserad socionom och kognitiv beteendepedagog, är ansvarig för metodutvecklingen av Stahremetoden

Nyckelfrågor – exempel:

1. På kvällen ska man fundera kring vad som hänt under dagen. Konflikt med tvååringen om att filen var slut och blir sur på sambon som borde handlat. Leder till att jag kommer för sent till mötet - tar en semla till fiket och unnar mig en påse godis på kvällen.
2. Hur tänkte du? Vad kände du – irritation, ilska?
3. Hur har ditt ätmönster sett ut idag?
4. Identifiera orsaken till känslorna och hur du kan ändra beteendet?

 Stockholmsmässan

Framgång för ett bra liv



Tack alla ni som kom till premiären av Ett Bra Liv – en aktiv och engagerande mäsä med allt som berör hälsa, träningsalternativ, kost, fritid och hjälpmedel för äldre och personer med funktionshinder. I år genomför Karolinska Institutet, Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, Föreningen Svenska Arbetsterapeuter och många fler ett antal intressanta kostnadsfria seminarier. Här kan du också prova och jämföra hjälpmedel och tjänster på ett och samma ställe. Gå in på www.ettbraliv.com och förregistrera dig så undviker du köer vid entrén. Allt är gratis. Välkommen!

9-11 september 2009

I samarbete med: Anhörigas Riksförbund, BraVä, DHR, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, Föräldrakraft, Hjälpmedelsinstitutet, Karolinska Institutet, Kommunal, Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, PRO, RTP-S, Rekryteringsgruppen, SPF, Vårdförbundet, Vårdföretagarna och YLab.

www.doktorn.com

DOKTORN Nr 2 2009 | 17



Man får mer energi och känner sig piggare när man slipper övervikten.