

Metod:

KBT

VAD ÄR DET: KBT eller kognitiv beteendeterapi är en form av psykoterapi. Man blir medveten om negativa tankar, känslor och beteenden och tränar sig i att förändra dem i positiv riktning. KBT används till exempel för att behandla panikångest, sömnproblem och övervikt.

SÅ FUNKAR DET: Inom KBT tror man att våra tankemönster kring en situation påverkar våra känslor och vårt beteende. Terapeuten ställer frågor för att hjälpa patienten att själv finna svaret på sitt problem. Vår testperson fick hjälp av KBT-terapeuten **Lisbeth Stahre**. Hon har länge forskat kring en kognitiv behandling för att behandla övervikt och har skrivit en bok, *Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi*. Boken ger i nio steg kunskap om hur man stärker sin egen självkänsla, förändrar negativa tankemönster och förändrar sitt ätbeteende långsiktigt.

Man får hjälp att våga stå för den man är och lyfta fram sig själv på ett positivt sätt. Till boken hör ett kostprogram med recept. För närvarande utvecklas en nätversion av Lisbeth Stahres behandlingsmetod. Lanseringen av tjänsten beräknas ske nu i höst.

KOSTAR: Boken *Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi* finns i de flesta bokhandlar och på internet. Ca 180 kr. Att träffa en terapeut kostar från ca 700 kronor per gång.

PASSAR DIG SOM: Har testat olika bantningsmetoder och känner att det ligger andra problem bakom övervikten än okunskap och brist på disciplin.

Hella:
- 6,5 kg

NAMN: Hella Westerberg

ÅLDER: 36 år.

LIVSITUATION: Gift och har två barn på 6 och 9 år. Kanslichef vilket betyder mycket sittande vid telefon och dator.

FÖRE:

Vikt: 85,9 kg.

Midja: 100 cm.

EFTER:

Vikt: 79,4 kg.

Midja: 86 cm.

Hella om KBT:

"Jag har lärt mig att äta med glädje"

MATEN: Kostprogrammet i boken har varit svårt att anpassa sig till. Jag saknade flexibilitet och hade svårt att få det att gå ihop med resten av familjen. Jag och Lisbeth kom överens om att jag inte behövde följa kostprogrammet till punkt och pricka men ändå försöka hålla en likvärdig fördelning av näringsämnen och få i mig de rekommenderade 1 200–1 300 kalorier per dag. Föll dit en gång på en middagsbjudning under vecka sju, det blev några fler glas vin än tänkt.

TRÄNINGEN: Mycket stavgång samt trädgårds- och byggjobb på tomten. Promenader har påverkat mig positivt både fysiskt och psykiskt.

PEPPET: Jag har lärt mig mycket på den här resan även om jag är medveten om att det tar lång tid att förändra beteendet. I början jobbade jag mest med att aktivt tänka mer positivt och inte falla in i något "tycka-synd-om-beteende" som gör det legitimt att äta. Hade lite problem med motivationen under vecka fyra, kände mig tjock och fick negativa tankar som inte var bra. Den här "kursen" är inte en diet på åtta veckor utan ett sätt att förändra sina tankar. Boken i kombination med Lisbeth har varit fantastiskt. Hennes tankar var för mig ovärderliga.



- Har lärt mig att äta med glädje.
- Intressant att analysera sig själv.
- Har kommit ur dåligt samvete-spiralen.



- Mycket potatis och mjölk i kostprogrammet.

FORTSÄTTNING