Äntligen viktkoll!

KBT & vänskap fick kilona att rasa

En metod för viktminskning som bygger på kognitiv beteendeterapi och en ny stark vänskap som höll i ur och skur gav resultat. Lisa och Linda gick tillsammans ner 60 kilo. Nu inspirerar de andra att gå samma väg till ett nytt och lättare liv.

De har båda gjort en fantastisk viktnedgång: *Lisa Persson* har tappat 35 kilo och *Linda Unger* 25 kilo. Men det är ändå inte det viktigaste. De har fått nya liv på köpet, tack vare den kognitiva beteendeterapin som bygger på att man förändrar sitt sätt att tänka.

Vi sitter i Lindas kök i Rättvik. Schabraderen Morgan lägger sig under bordet och värmer mina fötter. Min bandspelare börjar smurra och Lisa och Linda kommer igång med sin berättelse – när den ena tar en paus för att hämta andan, fyller den andra snabbt i.

– Jag har varit vegetarian sedan jag var elva år, säger Linda. Det var något som jag ofta funderade på, hur kan man bli överviktig som vegetarian? Man tänker ju att en vegetarian bara äter sallad och borde vara smal, men det gör man ju inte, det blir pizza och godis också.

– Från 25 års ålder blev det 45 kilo upp! Och de senaste fyra åren gick jag upp ytterligare 20 kilo, säger Lisa. Jag var olycklig i min relation, jag kunde helt enkelt inte säga nej. När jag började kursen vägde jag 145 kilo!

Hade de inte haft varandra så vet de inte hur det skulle ha gått. Att vara två som stöttar varandra i processen har varit en viktig del i framgången. Och att de är så otroligt olika som personligheter har bara varit en fördel:

– Jag är vegetarian och är lärare, säger Linda. Lisa är blandkostare och kort och vägde mycket mer. Hon har barn men inte jag. Jag är tio år yngre. Nej, vi hade inte klarat det här så bra utan varandra.

För Linda kom vändningen i slutet av 2006 då hon vägde 97 kilo och fick åka in akut för ryggproblem. Efter det fick hon en tid hos *Kerstin Sundell*, samtalsterapeut i Rättvik, och när Linda pratade om sina problem kom de in på att det där med vikten. Några dagar senare fick hon ett brev där hon erbjöds att gå en KBT-kurs i viktminskning enligt *Lisbeth Stahres metod* (se sid 42).

– Kerstin var då inte utbildad i metoden men ville köra den ändå – och det var ju tur.

”Att lära sig att tänka rätt är jättesvårt, men det är samtidigt det som betyder mest: att vända sina tankar åt rätt håll i stället för att vända dem mot sig själv.”

– Min midja var 88 cm när jag började, och nu är den 76. Lika som Lisas lår är nu, säger Linda och bägge skrattar ljudligt.

”Jag började motionera först efter kursen. Jag med min panikångest hade som mål att gå ut utan mina mediciner och andnöd. För ett år sedan hade jag aldrig klarat det. Nu går jag nästan en mil varje dag.”

skrattar Linda. Redan vid först grupträffen såg jag en riktigt rund och energifylld kvinna och tänkte att henne ska jag bli kompis med. Hon hade en energi som jag inte hade. Först efter ett par träffar fick vi jobba ihop som par och sedan dess är Lisa och jag vänner för livet.

– Ja, för mig var det också så, det sa bara klick med Linda, säger Lisa. Som själv också hade problem med ryggen, led av panikångest och hade varit utbränd två gånger.

Under första kursveckan var det kvällsarbete med att skriva ner svar på sex nyckelfrågor, som handlade om det som hänt under dagen. Lisa och Linda fyllde snabbt sida upp och sida ner med sina tankar. Veckan därpå började det första av de nio stegen (man arbetar med ett steg varje vecka) i KBT-processen med den del som båda tyckte var det svåraste: att upptäcka sina negativa livsregler och byta ut dem emot positiva. Där började processen med att även förändra sitt negativa beteende.

– Jag visste att det här steget var det svåraste för mig och klarade jag bara det så kunde jag klara resten, säger Lisa. Vi fick skriva under ett kontrakt att vi verkligen skulle närvara under de här tio veckorna. Det var tur, det!

– Första veckan gick jag inte ner någonting i vikt, säger Linda. De pratade triangel hit och dit och jag fattade inte hur det skulle få min vikt att gå ner. Jag gick upp ett halvt kilo i stället. Jag kände mig missnöjd, alla andra gick ner, men inte jag.

– Jag upplevde en förändring av min panikångest redan under första veckan, säger Lisa. Jag, som inte kunde åka och handla, inte gå och bowla eller gå på krogen. Men det hände massor av små saker under vägen.

Under den tredje veckan, då de arbetade med att förändra sina negativa tankemönster, fick Linda en aha-upplevelse och hon började förstå hur KBT-metoden fungerar:

– En dag då jag hade ätit en sallad med feta ost gick jag och satte mig tyngd i soffan. Den hade suget och jag öppnade kylskåpsdörren igen för att ta en bit ost till och då fattade jag plötsligt; vad håller jag på med? Jag kände mig vårdslös, att jag inte klarade någonting och min lösning var att gå till kylskåpet. Där vänder det verkligen för mig. Ska det vara så lätt att öppna kylskåpet så bör det vara lika lätt att låta bli!

I steg fem handlade det om att titta på sin förmåga att prioritera sig själv och att kunna säga nej.

– Jag lärde mig verkligen att sätta gränser då, konstaterar Linda.

– För mig har det varit svårast med relationen hemma, säger Linda. Det var ju bara fokus på mig hela tiden. Jag måste ut och gå. Jag måste si och så. Jag är lättirriterad på min man, han får mycket skäll. Och minsta kompisar tycker att jag bara tänker på motion, mat och mitt utseende. Men jag tänker inte sätta mig i soffan och käka kladdkaka igen. För så jag nästan aldrig nej.

– Under tredje kursveckan fick jag en kallelse till kirurgen på Mora lasarett, säger Lisa. Jag hade tidigare varit där för att se om jag kunde få en operation mot min fetma, och nu kom kallelsen! Jag avbokade besöket eftersom det kolliderade med min KBT-kurs som jag tyckte var viktigare. Hade jag inte gått på kursen så hade jag blivit opererad.

Lisas tips
- Ta första steget när du mår bra.
- Lyssna och ta emot goda råd.
- Prova nya mattider.

Lindas tips
- Våga förändra.
- Var inte rädd att uppfylla dina drömmar.
- Få in motion i ditt liv.

Lisa Persson

Ålder: 40 år.
Längd: 165 cm.
Utgångsvikt: 145 kg.
Väger nu: 110 kg.
Viktnedgång: 35 kg (varav 30 kg på 10 mån).
Målvikt: 75 kg.
Familj: 15-årige sonen Markus.
Jobb: Har jobbat inom hotellbranschen i 25 år, just nu sjukskriven.

– När jag hade gått ner 5 kilo så sa min far: ”Se till att hålla det då”, säger Lisa. Och när jag gått ner 25 kilo sade mina kompisar: ”Det var väl behövligt!” Sådant känns inte roligt, men å andra sidan har jag själv sämst fallit liknande kommentarer.

Sista veckan var roligast, tycker både Linda och Lisa, då sattes nya mål upp för framtiden.

– Det positiva med min förändring är att min man har börjar träna, säger Linda. Han har fått med sig en kompis som har diabetes och dricker läsk hela dagen. Nu har de tränat i sex månader. Jag är klar med vikten, men jag har förfärande svårt att se mig i spegeln. Vem är jag nu, vad ska jag göra och inte göra och var går mina gränser?

Själv började Linda motionera direkt. Hon inledde med att gå 2,5 km och sedan 5 km, aldrig mindre än en timme och alltid med stavar.

– Stavar blänner mer fett. Där har vi pepsat varandra. Har den andra inte varit ute och gått så blir det skäll och ur bara! Kick-boxing har vi också gått på, ett bra sätt att agera ut sina känslor.

När det gäller maten så har hon minskat kolhydrater som pasta, potatis och ris. I övrigt blir det en vanlig vegetarisk kost, utan att utesluta något.

– Jag äter det jag tycker om fast lite mindre, säger Linda.

För Lisas del kom motionerandet igång lite senare, först sedan kursen var avslutad.

– Jag med min panikångest hade som mål att gå ut utan mina mediciner och min andnöd. Nu går jag nästan en mil varje dag. För ett år sedan hade jag aldrig klarat det. Jag har som mål att i sommar kunna åka till Sälen och cykla mountainbike, säger Lisa. Hade jag sagt det till någon för ett år sedan så hade den personen trott att jag var fullständigt galen. Vad ha’ det kommer att bli! Jag har också börjat med magdans och Linda är för smal för att få svara med. Jag får väl lära henne!

Det gäller att vara med i huvudet när man äter, konstaterar Linda.

– Vill jag äta en smörgås, så gör jag det och sedan går jag ut och går bort den, säger Linda.

– Visst kan jag bli deppig ibland. Som nu i helgen, då jag låg och tyckte synd om mig själv. Men Lisa och jag har aldrig deppat samtidigt.

”Nu har jag gått ner 25 kilo så mina kompisar: ’Det var väl behövligt!’ Sådant känns inte roligt, men å andra sidan har jag säkert sjölv fällt liknande kommentarer.”

Linda Unger

Ålder: 33 år.
Längd: 182 cm.
Utgångsvikt: 97 kg.
Väger nu: 72 kg.
Viktnedgång: 25 kg.
Familj: Man och hund.
Jobb: Instruktör på gymnasiet, deltidsbrandman, personlig assistent men just nu arbetslös.

Under julen 2007 krisade det till sig för Lisa. Kursen var slut. Det var massor av helger med god mat. Hon gick upp i vikt. Då blev Linda förbannad: ”Sluta äta din feta kost, ut och rör på dig!”

Paniken tog tag i Lisa eftersom en återträff stundade och inte kunde hon då väga mer! Hon fixade det. Hon hade tappat fotfästet, men Linda var snabbt där som ett stöd.

Ihland rök de ihop ordentligt. Andra gånger grät de tillsammans. Men för det mesta skrattade de sig igenom sin framgångsbistoria.

– Linda är ju klar nu, men jag ska gå ner 15 kilo till som ett delmål, sedan ytterligare 20 kilo. Men det får ta tid. Jag har sikket istället på att vägra 75 kilo, säger Lisa.

Efter att ha tappat 35 kilo så hänger det en massa lös hud på Lisas kropp, något som inte känns så roligt.

– Det gungar både här och där när jag går. Jag har fått en remiss på att opereara bort den lösa huden. Den remissen har jag fått för att jag gått den sunda vägen och gjort ett jättejobb sjölv.

Att lära sig att tänka rätt är jättesvårt, men det är samtidigt det som betyder mest, tycker både Linda och Lisa: att vända sina tankar åt rätt håll i stället för att vända dem mot sig själv.

– Vi tror att de flesta behöver hjälp, att gå en kurs eller komma med i en grupp som stödjer.

Både Linda och Lisa gillar att vara i centrum och att synas, att ta plats i en grupp. Nu har de bestämt sig för att tillsammans berätta sin historia för andra och sprida budskapet om tankarnas kraft.

– Vi kan inte tala om hur man ska göra, det kan andra bättre. Men vi kan inspirera andra.

KBT-programmet handlar som sagt inte bara om att gå ner i vikt, det handlar om hela livet och om livslust, menar de. Och det första vi behöver göra är att stanna upp, påpekar de.

– Du måste sjölv ta första steget och se vilken hjälp du behöver. Ingen kommer och hjälper dig så länge du sitter hemma och tycker synd om dig sjölv.

Av gruppen som deltog i 10-veckorskursen i Rättvik har de allra flesta gått ner i vikt och behållit den. Lisa och Linda har gått ner mest av alla och de kan samlar de sina erfarenheter i en bok som kommer ut i höst.

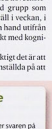
Text och foto PER FRISK
Kläder från SOLVEIGS ANNA i Rättvik

Ett viktprogram som förändrar hela dig

Ett viktprogram som förändrar hela dig

Övervikt beror inte i första hand på för mycket eller fel mat. I stället behöver vi ta hand om våra tankar, känslor och vardagsproblem på ett mer konstruktivt sätt. KBT-metoden hjälper människor att gå ner i vikt och att hålla den.

Stahremetoden är ett program för viktkontroll som tar vid där andra metoder slutar, skriver *Lisbeth Stahre*, socionom och kognitiv beteendepedagog, på sin hemsida. Övervikt handlar inte om för mycket mat eller brist på motion i första rummet, förklarar hon, utan om hur vi ser på oss själva och vilka känslor som triggas hos oss av alla mindre och större problem vi ställs inför under en vanlig dag:



– Den viktigaste frågan är varför man äter fel fast man vill det och trots att man vet bättre.

Behandlingen fokuserar därför på att kartlägga deltagarnas beteende- och tankemönster och därefter på att stärka självkänslan, förändra negativa tankemönster och hitta konkreta, fungerande lösningar på vardagsproblem. Man kan arbeta med tioveckorsprogrammet i en terapeutledd grupp som träffas under tre timmar en kväll i veckan, i studiecirkelform – eller på egen hand utifrån Lisbeth Stahres bok ”Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi”.

Lisbeth Stahre betonar hur viktigt det är att deltagarna är motiverade och inställda på att lägga ner den tid som behövs för de dagliga hemuppgifterna.

– Att dra igång ett stort förändringsarbete för att någon annan vill att man ska göra det, eller under en period då man har det väldigt jobbigt på arbetet eller i familjen fungerar sällan bra.

Varje deltagare skaffar en enkel arbetsbok och börjar med att skriva in sitt mål med att delta i programmet – på kort och på lång sikt. Målet ska vara realistiskt så att det fungerar som en spjorre inom inte blir en fälla till två känslor av misslyckande, något som är viktigt hos den som har provat mängder av bantningsmetoder utan att gå ner i vikt.

För att kunna förändra behöver man först förstå sina egna tankar och känslor som leder fram till att man gör någon man egentligen inte vill: När jag stracker mig efter chokladkaka kan i affären – vad är det som har hänt innan dess? Har jag gjort någonting bakom ryggen och ledde till impulsen att dämpa dem genom att stoppa i mig någonting?

– Genom att arbeta med programmets sex nyckelfrågor får deltagarna en bild av varför de äter för mycket och vid vilka tillfällen de gör det.

”Den viktigaste frågan är varför man äter fel fast man inte vill det och trots att man vet bättre.”

Så får du bästa möjliga resultat
- Avsätt tid för dina övningar och prioritera dem. Om du inte har tid, och eller känner dig riktigt motiverad är det bättre att du väntar till en annan period i ditt liv.
- Skaffa en enkel anteckningsbok och skriv ner svaren på dina övningar.
- Var medveten om att förändring tar tid och att det är mer regel än undantag att uppleva bakslag.

När man gör en sådan kartläggning kan man exempelvis upptäcka att man är extra sårbar för vad andra säger.

– En av personalen på dagis kanske sa något om mitt barn vid hämtningen eller chefen kanske kom med en kritisk kommentar. Jag känner mig ledsen, irriterad och frustrerad och på kvällen tar jag sedan den där extra glassen ...

Släpp skuldkänslorna och se i stället på varje händelse som en lärandesituation, uppmanar Lisbeth Stahre sina deltagare och lissare. Hon är inte heller någon vän av förbud utan tycker att även den som har problem med vikten kan unna sig lite choklad eller godis någon gång ibland.

– Om du verkligen har längtat efter just den där semlan, och det inte handlar om att dämpa obehagliga känslor, så är det helt okej. Men då ska du verkligen njuta av den! Annars är det helt förlöstat. Ångest är den största triggern till att äta ännu mer.

Att komma till rätta med vanan att äta för mycket kan vara väldigt svårt eftersom ätandet i sig är en stark drift inom oss, konstaterar Lisbeth Stahre.

– Ätandet är ju inte något isolerat beteende. På samma sätt som vi mäste andas så måste vi äta. Det är också nära kopplat till triset redan från början i våra liv, när vi får modersmjölken som är söt och god och det är så mysigt att ligga i mummas famn. Senare får vi kanske flaskan och nappen så fort vi visar missnöje och vi har fått en stark vana att äta och suga på något för att få trösta när vi mår dåligt.

Efter att ha kartlagt samhandet mellan dagens händelser, tankar och åtbeteendet varje kväll under en veckas tid med hjälp av de sex nyckelfrågorna, går kursledarparna över till de nio stegen. Under de följande veckorna arbetar man vecka för vecka med att stärka sin självkänsla, öva sig i att sätta gränser, samtala på ett konstruktivt sätt och på andra sätt lösa de vardagliga problem som annars leder till frustration – och till att man äter för mycket. En eller två kvällar i veckan forsätter man att använda nyckelfrågorna.

Lisbeth Stahre har, under 15 år, bett grupper med personer som varit sjukskrivna för utmattningsdepression. Hon märkte att tio gånger var den tid hennes klienter behövde för att lära sig ett nytt förhållningssätt som till exempel att sätta gränser och säga nej till andras krav på deras tid och energi.

I en av grupperna deltog ett par kraftigt överviktiga kvinnor. De kontaktade Lisbeth några månader efter kursen och berättade att behandlingen även hade påverkat deras ätande och deras vikt.

Metoden som håller i längden

Två studier, med sammanlagt 160 deltagare, som har genomförts på Karolinska institutet under 2005 och 2007, visar att Stahremetoden leder till en långsiktig viktminskning. Deltagarna fick behandling enligt metoden som bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT).

Efter 30 timmars gruppbehandling under tio veckor låg viktminskningen i medeltal på 8,5 kilo i studie ett. Siffrorna anger ett medeltal, vissa av deltagarna gick ner så mycket som 30 kilo, andra bara några få kilo. Det mest anmärkningsvärda med resultatet är dock inte antalet kilo som deltagarna har blivit av med – utan att de har lyckats bibehålla sin viktminskning och även gå ner lite till utan någon uppföljande behandling efter de tio veckorna.

– Vid uppföljningen efter 1,5 år var viktnedgången i genomsnitt 10,4 kilo från kursstarten räknat. En mindre studie publicerades 2007 och även den visade på en långsiktig viktnedgång.

– Mateen hade inte samma funktion för dem längre och de är mindre utan ett banta. De hade också gått ner en hel del kilon.

Kvinnornas erfarenhet inspirerade Lisbeth Stahre att utveckla sin KBT-baserade metod som nu används för överviktsbehandling på vårdcentraler, överviktsenheter och inom företagshälsovård på många platser i landet.

Hon har själv erfarenhet av viktproblem och känner ett stort engagemang och empati för sina lissare och klienter, berättar hon.

– Jag har en sjukdom som har gjort att min vikt har pendlat upp och ner under livet. Nu tål jag inte längre medicinerna som har hållit ämnesomsättningen i schack – så jag vet verkligen hur det är att vara överviktig och vilja att ner i vikt. ●

Text IRMELA LILJA
Foto PETTER STAHRE

Vill du veta mer?
Läs mer om Stahremetoden på:
www.lisbethstahre.com
Från och med augusti kommer behandlingsprogrammet att finnas på cd. I programmet ingår individuell feedback av Lisbeth Stahre via e-post. Priset blir troligen 850–1 250 kr för program och handledning under tre månader.

För att få kontakt med en licensierad behandlare kan du e-posta: **lisbeth.stahre@hella.com**
Böcker av Lisbeth Stahre:
Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi (Viva förlag, 2005)
Kognitiv behandling vid övervikt och hetsätning (Studentlitteratur, 2002/2007)
Övervikt handlar om känslor (Studentlitteratur 2002/2007)

Börja här – med de 6 nyckelfrågorna

Under första veckan skriver du ner svaren på följande frågor varje kväll. Dessa svar utgör en viktig grund för de 9 stegen (t h).

1. Vad har hänt i dag? Beskriv händelser/situationer på arbetet och hemma som på olika sätt engagerat dig och berört dig.
2. Hur har du tankt kring händelserna? Vilka känslor har händelserna väckt hos dig?
3. Hur tror du att din uppfattning av dagens händelser har påverkat ditt åtbeteende?
4. Om du tänker igenom de händelser som du tagit upp, anser du att dina tankar och slutsatser av det som hänt varit realistiska?
5. Skulle man kunna tolka händelsen/händelserna på ett annat sätt än vad du gjort?
6. Hur skulle en annan tolkning av det som hände i dag ha kunnat påverka ditt åtbeteende under dagen, tror du?

Stahremetoden – så går den till
Kartlägg ditt åtbeteende

De 9 stegen

Genom att arbeta aktivt med de 9 stegen får du möjlighet att stärka din självkänsla, förändra dina negativa tankemönster och att hitta konstruktiva lösningar på vardagsproblem. Med en ökad förmåga att stå för den du är och de behov du har kan du förändra ditt åtbeteende och komma till rätta med vikten på lång sikt.

Steg 1
Byt ut negativa livsregler
En livsregel är din egen sanning om dig själv, som exempelvis: ”Jag måste vara duktig för att bli omtyckt.” Den utgör en drivkraft för ditt handlande som du inte alltid är medveten om. Livsreglerna har formats under vår uppväxt, exempelvis genom de omdömen vi tilldelats av andra: vi är snälla, dumma, intelligenta, lata, ambitiösa och så vidare. Under steg 1 arbetar du aktivt med att upptäcka och därefter förändra dina negativa, icke fungerande livsregler mot positiva.

Steg 2
Förstärk din självbild och ditt självförtroende
Självförtroende är kopplat till inre trygghet och tillit. Det är en förskvara som vi hela tiden behöver återerövra. Du kan öva upp ditt självförtroende genom att lära dig att ta till dig andras uppskattningar, bryta hjälpsöksbeteende, tänja dina gränser och väga göra något nytt samt att inte låta dig tryckas ner av de kroppsideal som finns i samhället.

Steg 3
Förändra dina negativa tankemönster
Även våra tankar om oss själva och om hur vi uppfattas av andra påverkar vår självbild och vårt självförtroende åt positivt eller negativt håll. När du börjar undersöka dina tankar ser du att negativa tankar föder negativa känslor som i sin tur kan få dig att agera på sätt som du inte mår bra av. Den goda nyheten är att det går att förändra sitt tänkande i mer positiv, konstruktiv riktning.

Steg 4
Bli chef över ditt eget liv
Nu är det dags att uppmärksamma vilken roll vi intar i olika situationer i vårt liv. Som vuxna fortsätter vi att påverkas av familj, arbetskamrater och vänner samt även av media och reklam. Steg 4 handlar om att hur du aktivt kan välja hur din vikt och ditt liv ska bli i framtiden. Du får öva dig i att se dina egna behov och att ta ansvar för att få dem uppfyllda.

Steg 5
Sätt gränser och säg ”nej”
Att säga nej upplevs som väldigt svårt av många och är en vanlig orsak till stress i vardagen. Under steg 5 får du bitta närmare på din nuvarande förmåga att ta plats, att prioritera dig själv, att stå för dina åsikter och att kunna sätta gränser när du behöver ha dem för att må bra.

Steg 6
Stress kan ge övervikt
Negativ stress uppstår när våra upplevda resurser inte matchar de krav och förväntningar vi upplever att vi har på oss. Denna stress ger upphov till negativa tankar och känslor som i sin tur kan trigga igång oss att äta för mycket och för ofta. Under steg 6 får du reflektera över hur balansen ser ut i ditt liv och hur stress påverkar ditt åtbeteende.

Steg 7
Ta kontroll över stressen i ditt liv
Vi klarar en viss stress i arbetslivet om vi har möjlighet att återhämta oss regelbundet. Vi behöver balans mellan olika typer av aktiviteter och mellan att vara med andra och få egen tid. I steg 7 får du göra en energianalys för att se hur du spenderar den energi du faktiskt har till din förfogande under en vecka. Om du exempelvis lägger för mycket kraft på ditt jobb kommer du inte att orka med ditt familjeliv – och vice versa.

Steg 8
Genomför positiva samtal
När vi pratar med andra blir det inte alltid ett samtal mellan två vuxna, utan barnet eller föräldern inom oss och/eller hos den andra personen tar över. I stället för en jämlik, respektfull kommunikation kan vi hamna i tillrättavisanden och pajkastning som inte leder någonstans. I steg 8 övar du på att hålla dig själv på vuxen mod i samtal och även sätta gränser för andra och för ditt eget sätt att gå det samma.

Steg 9
Att förverkliga mål och förändringar
Nu är det dags att göra en ny målplanering för den förstsatta viktnedgång eller för att behålla den vikt du har uppnått. Var realistiskt positiv, sätt delmål och bestäm vilken belöning du ska få – som kan vara att gå på teater, ett nytt klädesplagg eller en vacker blombukett. I steg 9 arbetar du också med att se på vilka delar av ditt liv du är nöjd med, vilka som är okej och vilka du vill förändra. Du får lära dig strategier för fortsatt förändring på egen hand.