

KEND DIN SULT & TAB DIG

Bliver du også tykkere af at gå på slankekur? Så drop dem. Gem vægten af vejen og få styr på din psykologiske sult. Se livet i øjnene og få mod til at blive slank. Jeg hjælper dig gerne på vej.

SPISER DU MED FØLELSERNE?

For nogle mennesker er opskriften simpel. De skærer ned på søde sager, fede middage og alkoholiske drikke og dyrker måske lidt mere motion. Og efter et stykke tid har de tabt sig.

Helt så enkelt er det ikke, hvis du spiser med følelserne. Når sulten er psykologisk mere end den er fysisk betinget, vil hverken kostplaner eller træningsprogrammer kunne fjerne din overvægt. Ikke i længden.

I stedet må du finde ud af, hvad den psykologiske sult bunder i. Hvad er det, du i virkeligheden savner? Hvad er dine inderste behov? Og hvad hindrer dig i at opfylde dem?

Måske lever du ikke det liv, du ønsker. Føler dig ensom og har svært ved at være sammen med andre mennesker. Eller du bærer på en smerte eller en sorg, som det lykkes dig at dulme med mad - eller alkohol. For mange stærkt overvægtige mennesker er følelsen af mindreværd også fremherskende, og jo tykkere, man bliver, jo dårligere har man det med sig selv.

Det er denne onde cirkel, jeg gerne vil hjælpe dig med at bryde. Så længe du forsvarer dig mod de ubehagelige følelser ved at spise, vil du forblive overvægtig. Og for hver gang det lykkes dig at tabe nogle kilo – uden at indse den psykologiske sammenhæng - er der stor risiko for at kiloene ryger på igen. Det er naturligvis et nederlag, og jo flere nederlag, jo lavere selvværd, jo mere behov for at dulme følelser. Sådan kører rouletten, indtil du beslutter dig for at finde bremsen.

STOP MADMISBRUGET

I første omgang er øvelsen at behandle sig selv ordentligt. Smid vægten ud og koncentrer dig om at gøre gode ting for dig selv. For mange overvægtige er det ikke så let som det lyder, men lykkes opgaven, er det første skridt taget mod at se dig selv i øjnene og at turde mærke de ubehagelige følelser.

Dernæst skal du acceptere dig selv, som du er. I vores stressede samfund kan det være svært. For hvor er det lige, der er plads til følelser som vrede og sorg i en hverdag fyldt med krav og pligter? Og hvad stiller man op med en følelse af eksistentiel tomhed, mens alle andre drøner af sted? Det nemmeste er at ignorere stenen i skoen og gå videre med strømmen.

Jeg støtter dig i at nå ind til de følelser, som er årsag til dit madmisbrug. Der findes altid en god forklaring på, at en person er blevet overvægtig, så hold op med at piske dig selv og brug i stedet

energi på - sammen med mig - at opstille realistiske mål for, hvad du vil ændre i dit liv og hvilke vaner, du vil gøre op med.

Mange års erfaring har lært mig, at der ikke findes én sandhed, men at der findes den enkeltes sandhed og helt unikke historie. Det gælder også når vi taler om psykologisk sult. Derfor er min opgave at hjælpe dig med at skabe personlig afklaring og at finde de redskaber, der skal til, for at komme videre i livet.

Din familie og dit netværk er værdifulde hjælpere i den proces. Når du begynder at forandre dig, at ændre livsstil og måde at være på sammen med andre, så forandrer din relation til dine nærmeste sig også. Denne proces er nøglen til personlig udvikling, og derfor kan det være en god idé at inddrage din nærmeste familie fra starten. Her træder jeg også gerne til, hvis du ønsker det.

HVAD KAN JEG TILBYDE

Til virksomheder

Måske har I allerede stillet motionsrum til rådighed for medarbejderne? Næste skridt kunne være at tilbyde overvægtige medarbejdere et kursus hos mig.

For jer kan en investering i medarbejdernes væggtab udløse en skjult arbejdskraftreserve i form af øget effektivitet, større arbejdsglæde og færre sygedage. Personer der ikke er overvægtige er ganske enkelt en bedre arbejdskraft, fordi fokus kan rettes 100% på opgaven.

Jeg skruer et kursusforløb sammen, som matcher jeres behov. Kontakt mig for yderligere oplysning.

Til privatpersoner

Der er forskel på folk. Derfor tilbyder jeg både individuel behandling og gruppebehandling.

Ved det individuelle samtaleforløb er du alene sammen med en terapeut, og det kan være en fordel for dig, som ikke umiddelbart føler dig tryk i større sammenhænge. Forløbets længde aftales mellem dig og terapeuten.

Hvor der er basis for det – enten i et geografisk område eller på en arbejdsplads – kan en gruppebehandling være en bedre løsning. Her vil jeg typisk samle seks-otte personer med behov for psykologisk hjælp til væggtab. Gruppen mødes for eksempel ti gange i løbet af et halvt år.

For nogle mennesker er gruppebehandlingen mere effektiv, fordi gruppens medlemmer kan støtte hinanden i forhold til fælles problemstillinger. Det er også muligt at kombinere individuel terapi og gruppeterapi.

Til familier

Hvis én i familien har et vægtproblem, har hele familien et problem. Men hvis de mennesker, du holder af, får en forståelse for, hvordan du har det, og hvordan de bedst kan hjælpe dig, vil I alle sammen få det bedre. Den fælles indsats gør en forskel.

Min behandling kan sagtens være en kombination af individuelle samtaler, familiesamtaler og deltagelse i et gruppeforløb. Det kommer an på jeres ønsker og behov.