

Overvægt og Psykologi

Inge Vinding

Psykolog, aut. klinisk diætist



Medlem af

Dansk Psykolog Forening

INDSIGTINSPIRATION UDVIKLING

Er du træt af slankekure, der ikke holder i længden?

Spiser du på følelserne?

Overspiser du tit?

Har du en oplevelse af være madmisbruger?

Vil du finde ud af, hvad der reelt ligger bag din overvægt?

Vil du have et bedre forhold til mad og vægt?

Vil du have redskaber til at overvinde de psykologiske barrierer, ændre spisevaner og genvinde kontrollen over maden?

Hvorfor er det så svært at opnå og især at fastholde et vægttab? Og hvilke psykologiske barrierer er med til at skabe disse problemer, der vedrører stadig flere mennesker?

De spørgsmål er grundlaget for den individuelle rådgivning, jeg tilbyder mine klienter ud fra min uddannelse som psykolog med speciale i psykologiske faktorerets betydning for forandring af spisevaner og overvægt, min mangeårige erfaring som diætist samt efteruddannelse i kognitiv terapi.

Konsultation efter aftale.

Derfor er det så svært!

Overvægt skyldes ofte andet end manglende viden om sund mad og motion. Mange har prøvet slanketure, som kan føre til vægttab på kort sigt, men snart er de tabte kilo taget på igen. Det skyldes blandt andet, at spisevaner er utroligt svære at ændre, og at mad for de fleste dækker andre behov end at stille sulten. Vi spiser nemlig også, når vi skal hygge os eller fejre noget. Og vi spiser, fordi vi ved hjælp af mad kan dæmpe uro, stress, ængstelse, ensomhed og kedsomhed.

Overspisning

Alle kender til trøstespisning, men for nogle mennesker kommer madens psykologiske funktion til at fylde alt for meget. Det resulterer i overvægt, oplevelse af kontroltab, lavt selvværd og dårlig trivsel. At bruge maden som trøst, omsorg og/eller flugt fra ubehagelige og kaotiske følelser kan skyldes aktuelle problemer i ens liv som fx stress, depression, og problemer på arbejdet eller derhjemme. Eller det kan have rødder længere tilbage i tiden fx forældres alkoholmisbrug eller sygdom, forældres skilsmisse, dødsfald i familien og omsorgssvigt.

Er problemet med overspisning stort, taler man om en spiseforstyrrelse (Binge Eating Disorder). Man spiser i hemmelighed pga. skammen over ikke at kunne kontrollere, hvor meget man spiser. Man føler sig afmægtig og afhængig - nogle kalder sig tvangspisere eller madmisbrugere. Typisk svinger man mellem kontrol og kaos – mellem slanketure og perioder med overspisning. Tankerne om mad, krop, vægt og udseende fylder meget i ens dagligdag, selvværdet er lavt og er stort set kun knyttet til ens vægt. Man har ofte mange regler om, hvad man må spise og ikke spise.

OVERVÆGT MAD OG PSYKOLOGI

- det komplicerede samspil

Psykologisk behandling af overvægt og overspisning

Målet er, at du opnår større kontrol over maden og vægten og dermed oplever selv at kunne vælge. Ofte er man ikke selv klar over, hvorfor man spiser for meget og forkert. Derfor er et vigtigt element i samtalerne at arbejde med at udvikle din indsigt i, hvad du spiser, hvor meget og hvorfor, for at du derved opnår større indsigt i de mønstre, der har været med til at fastholde dig i dårlige vaner. Derefter handler det om, at du får nogle redskaber til, hvordan du kan overvinde de psykologiske og praktiske barrierer, der får dig til at overspise, og hvordan du kan blive bedre til at tackle de situationer, der sætter din beslutning om vægttab på prøve. Et andet vigtigt punkt i samtalerne er at opbygge og ikke mindst vedligeholde din motivation og engagement i forbindelse med forandring af livsstil og vægttab. Det tager nemlig tid at få aflivet de gamle vaner og erstattet dem med nye og mere hensigtsmæssige vaner, og selvom du er motiveret fra start, holder din motivation sig ikke automatisk oppe undervejs.

Om mig selv

Jeg er klinisk diætist og psykolog med speciale i overvægt og spiseforstyrrelser. Jeg har en etårig uddannelse i kognitiv terapi fra Kognitiv Terapicenter i Århus. Jeg har efterhånden arbejdet med overvægt og overspisning i en del år som psykolog i en række projekter bl.a. i JobForm i Grenaa, Vægt på job i Århus, KRAM - lighed i sundhed i Horsens

OVERVÆGT MAD OG PSYKOLOGI

- det komplicerede samspil

Kommune - et forløb for overvægtige uden for arbejdsmarkedet og Lev livet længere – lettere i Hedensted. Jeg har i en kortere periode været ansat som psykolog på Livsstilscenter Djursland. Siden 2007 har jeg haft egen praksis i Psykologhuset i Ry. Jeg har desuden en bred erfaring som klinisk diætist på Århus Universitetshospital med speciale i diabetes, underviser, foredragsholder og forfatter til en række artikler om overvægt og psykologi samt bøger som "Sundt, nemt og lækkert – opskrifter og tips til mad i en travl hverdag".

Om min måde at arbejde på

Jeg arbejder ud fra et kognitivt terapeutisk grundlag. Det betyder, at jeg tager udgangspunkt i klientens aktuelle problem og livssituation og arbejder respektfuldt og løsningsfokuseret. I mit arbejde bruger jeg min analytiske sans, intuition og evne til at skabe overblik uden at glemme detaljen. I min kontakt med klienten lægger jeg stor vægt på at bruge min indlevelsesevne til at se klientens situation og problemer i en sammenhæng. Jeg er omsorgs- og respektfuld uden at glemme at søge ind til sagens kerne og den "skarphed" det af og til kræver. Hos mig får du hjælp til en afdækning af de reelle problemer samt praktiske løsningsforslag. Jeg tilbyder hjælp til selvhjælp, så du selv kan påtage sig ansvaret for at skabe og fastholde forandringer af spisevaner og tilværelsen i øvrigt. Min grundholdning er, at udvikling kræver såvel omsorg og forståelse som udfordring.

I et forløb hos mig kan du forvente:

- At få lov til at tale ud om dit problem, mens "veltrænede" ører lytter efter, hvilke forhindringer du oplever eller sætter for dig selv.
- Personlige strategier og øvelser, der kan være med til at bringe dig nærmere dit mål.
- Personlig støtte i processen



Inge Vinding

At gå til psykolog...

Der er mange myter og tabuer knyttet til det at gå til psykolog - og nogle finder det lidt flovt og frygter, at alt skal "krænges ud". Men det er der ikke tale om. At tale med en psykolog er at tale med et menneske, der med faglig indsigt kan hjælpe dig ud fra netop din situation.

Læs mere om, hvad der sker hos psykologen på min hjemmeside www.ingevinding.dk - hvor du også kan læse artikler om psykologiske aspekter ved overvægt, overspisning mm.

Overvægt og Psykologi

Konsultation dagligt efter aftale i:
Psykologhuset, Fredensvej 4, 8680 Ry

E-mail: info@ingevinding.dk
Tlf: 26 74 93 81

*Jeg har ikke fast telefontid, men læg en besked
på telefonsvaren (husk at opgive navn, telefonnummer
og evt. tidspunkt, hvor du kan træffes) eller send en mail.*



Inge Vinding

Psykolog, aut. klinisk diætist



Medlem af
Dansk Psykolog Forening

**Læs mere på min hjemmeside:
www.ingevinding.dk**