

Grunnforståelsen: Vekt er ofte ikke problemet

- ▶ Vekt er ofte et symptom – ikke selve problemet
- ▶ Når en klient kommer for vektreduksjon, kommer de med:
 - Et konkret mål (kg/dato)
 - En konkret frustrasjon
 - Ofte mange tidligere nederlag
- ▶ Klinisk må vi avdekke:
 - Hva regulerer vekten
 - Hva opprettholder mønsteret
 - Hvilken funksjon har spisingen/spisemønsteret

Biologiske komponenter ...

- ▶ Kan brukes til å skape forståelse hos klienten
- ▶ Når klienten forstår at:
 - Kroppen reagerer på belastning
 - Ustabil blodsukker påvirker adferd
 - Søvn, stress og kost påvirker hormoner
- ▶ ... da reduseres selvkritikk
- ▶ ... øker motivasjonen for samarbeid med kroppen
- ▶ ... og motivasjon for den forestående terapien

I terapi kan vi bruke dette

- ▶ Indre alliansearbeid
- ▶ «Kroppen din har forsøkt å beskytte deg»
- ▶ «Kroppen din har gjort så godt den kan»
- ▶ Slik forståelse kan redusere klientens indre konflikt

Mat som reguleringsstrategi I

- ▶ Mat påvirker kroppens kjemi
- ▶ Kan gi midlertidig lindring eller velbehag
- ▶ Effekten er imidlertid kortvarig
- ▶ Men er lindringen / velbehaget tydelig, skaper det ubevisste mønstre. Dersom disse er uhensiktsmessige, f.eks. dårlige kostholdsvaner, kan man få vektproblemer, helseproblemer
- ▶ Husk en av egenskapene til vårt us: skaper betinging (sammenhenger)

Mat som reguleringsstrategi II

- ▶ Mat kan være:
 - Trøst
 - Belønning
 - Pause
 - Distraksjon
 - Bedøvelse
 - Energiøkning
 - Selvstraff

Mat som reguleringsstrategi III

- ▶ Hypnose kan brukes til å:
 - Finne emosjonell opprinnelse
 - Endre kobling mellom følelse og mat
 - Endre spisemønster
 - Endre forhold til spisemønster
- ▶ EFT kan brukes til å:
 - Redusere intensiteten i triggerfølelser
 - Regulere kroppslig stress
 - Skape ny respons på gamle triggere

Tro-faktoren – identitet styrer atferd I

- ▶ Hvis klienten ubevisst (eller bevisst) tror:
 - «Jeg får det aldri til»
 - «Jeg er svak»
 - «Jeg er alltid den største»
 - «Jeg mister lett kontroll»
- ▶ Da vil det ubevisste beskytte denne identiteten

Tro-faktoren – identitet styrer atferd II

- ▶ Hypnose kan brukes til:
- ▶ Å installere ny identitet:
 - Jeg er en som tar vare på kroppen
 - Jeg velger stabilitet
- ▶ Future pace
- ▶ (Ny) identitetsforankring
- ▶ EFT kan brukes til:
 - Å svekke gamle selvoppfatninger
 - Å tappe på skam, skyld, nederlag
 - Å nøytralisere tidligere mislykkede forsøk

Mentale sabotører – det ubevisste som motspiller I

- ▶ Identifiser:
 - Sekundære gevinster
 - Beskyttelsesmekanismer
 - Indre konflikter
 - «Hvis jeg går ned i vekt, så ...»
- ▶ Eksempler:
 - Blir mer synlig
 - Mister beskyttelse
 - Må håndtere relasjoner annerledes / bedre
 - Mister en håndteringsstrategi

Mentale sabotører – det ubevisste som motspiller II

- ▶ Hypnose kan brukes til:
 - Kommunikasjon/dialog med ubevisst sinn
 - Partsarbeid, eks: forhandle med den delen som vil ha noe ekstra etter middag, med den delen som vil ta vare på helsen
 - Reframing av beskyttelsesfunksjonen
- ▶ EFT kan brukes til:
 - Tapping på indre konflikter
 - Reduksjon av frykt
 - Frigjøring av motstand

Udekkede behov I

- ▶ Føler du deg trygg?
- ▶ Opplever du anerkjennelse?
- ▶ Har du tilhørighet?
- ▶ Har du retning i livet?
- ▶ Når behov ikke dekkes → mat kan bli substitutt

Udekkede behov II

- ▶ Hypnose kan brukes til:
 - Indre barn arbeid
 - Ressursinstallasjon
 - Trygghetsforankring
- ▶ EFT kan brukes til:
 - Tapping på tomhet
 - Tapping på ensomhet
 - Tapping på utrygghet

Viljestyrke er ikke løsningen

- ▶ Viljestyrke er ferskvare
- ▶ Hvis klienten må kjempe eller bruke fokus hele tiden, vil det ikke vare
- ▶ Motstand må reduseres, helst fjernes
- ▶ Hypnose kan brukes til:
 - Endre smakspreferanser
 - Endre følelsesmessig respons
 - Fremtidssimulering
- ▶ EFT kan brukes til:
 - Redusere sug
 - Redusere impulsintensitet
 - Redusere stress

Helhetlig modell før kartlegging

- ▶ Vektutfordringer opprettholdes av en eller flere av disse:
 - Biologisk ubalanse
 - Emosjonell reguleringsstrategi
 - Identitetsforankret overbevisning
 - Ubevisste beskyttelsesmekanismer
 - Udekkede behov
- ▶ Kartlegging skal avdekke:
 - Hva er primærdriveren
 - Hva er sekundærdriveren
 - Hva må adresseres først

Terapeutens rolle

- ▶ Få pasienten til å tro at vedkommende allerede er en vinner
- ▶ Klinisk presisering:
- ▶ Vi «fikser» ikke klienten
- ▶ Vi:
 - Reduserer motstand
 - Aktiverer ressurser
 - Endrer betinging
 - Installerer ny identitet
 - Stabiliserer det emosjonelle systemet

Klinisk oppsummering I

- ▶ Varig vektreduksjon skjer når:
 - Kroppen støttes
 - Blodsukkeret stabiliseres
 - Ubevisste (uhensiktsmessige) koblinger endres
 - Tro-faktoren styrkes
 - Identiteten oppgraderes
 - Behov dekkes på annen, mer hensiktsmessig måte

Klinisk oppsummering II

- ▶ Hypnose endrer det indre programmet
- ▶ EFT regulerer det emosjonelle trykket
- ▶ Sammen skaper de:
 - Redusert motstand
 - Bedre selvregulering
 - Mer varige vaner / mønstre

Mat som emosjonell regulering

- ▶ Mat kan påvirke kroppens kjemi
- ▶ Kan gi midlertidig lindring eller velbehag
- ▶ Effekten er imidlertid kortvarig
- ▶ Men er lindringen / velbehaget tydelig, skaper det ubevisste mønstre. Dersom disse er uhensiktsmessige, f.eks. dårlige kostholdsvaner, kan man få vektproblemer, helseproblemer
- ▶ Husk egenskapen til vårt us: skaper betinging (sammenhenger)