



Levanger  
kommune

FRISKLIVSSENTRALEN

# Motiverende arbeid ved overvekt.



**Marit Veske, fysioterapeut Levanger kommune.  
9. Januar 2018**



## Organisering

**Organisert under avd. Habilitering.**


**Er en helsetjeneste.**

**Ansatte i FLS Levanger:**

- Marit Veske, fysioterapeut, 60% fast.
- Gro Toldnes Granli, Frisklivspedagog og avdelingsleder, fast 100%
- Laila Hofstad Evjemo – ernæringsfysiolog og pedagog, engasjert i 40 % i forhold til kost og ernæring.
- Eivind Eliasson, fysioterapeut, 100%,  
Treningskontaktordningen + PHOT/FLS



# Tilbud i Frisklivssentralen Levanger

- Inntakssamtale – «Helsesamtalen»
  - Individuell veiledning og støttesamtaler
  - Fysisk aktivitet
  - «Bra Mat»-kurs
  - Røykeslutt-kurs
  - «Motivasjon og mestring»
  - Temakvelder
    - Søvn
  - KID/KIB
  - Stressmestring/  
oppmerksomhetstrening
  - Sluttsamtale
- 
- Forskning
    - FLS-studien
    - Doktorgradsstudie – Ingrid Følling
  - Prosjektvirksomhet
    - Motivasjon og mestring
    - Brukermedvirkning M&M
    - Kostholdsformidling til flyktninger
  - Nettverksjobbing – Friskliv – Overvekt - MI
  - Treningskontaktordningen
  - Kompetansespredning
    - MI
    - Kosthold

# Utfordringen





# Hva er oppskriften for å gå ned i vekt?

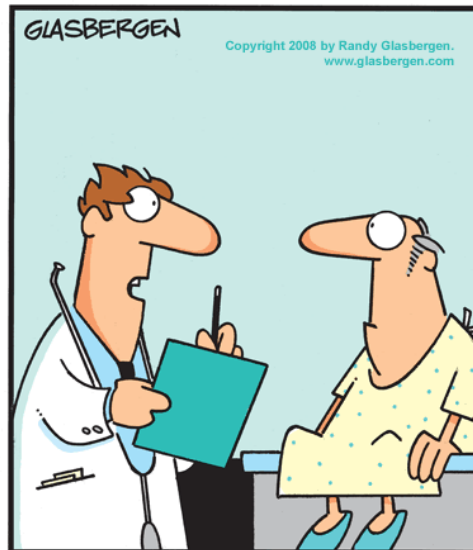


# « spis mindre, tren mer » - hvorfor virker ikke det på alle hvis det er « oppskriften »!





# «Fasiten» dagens tilbud preges av dette



**“Eat less, exercise more and invent a time machine so you can go back and choose parents with better genetics.”**





# Vår erfaring + forskningens svar



Ingrid Frøberg, Elin Eide, Kari Furevik på Frisklivssentralen i Levanger og Vibeke, Elin og Kari på Frisklivssentralen i Levanger. Bildet er tatt av Ingrid Frøberg og Elin Eide.

## Har forsket på helsearbeid i praksis

Å gå ned i vekt handler om mer enn bare kosthold og trening.

### LEVANGER

Det er viktig å vite hva som handler om helse og hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om mer enn bare kosthold og trening. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv.

Det er viktig å vite hva som handler om helse og hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om mer enn bare kosthold og trening. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv.

Det er viktig å vite hva som handler om helse og hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om mer enn bare kosthold og trening. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv.

Det er viktig å vite hva som handler om helse og hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om mer enn bare kosthold og trening. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv.

Det er viktig å vite hva som handler om helse og hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om mer enn bare kosthold og trening. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv.

Det er viktig å vite hva som handler om helse og hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om mer enn bare kosthold og trening. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv. Det handler om hvordan vi kan leve et sunt liv.

**Overvekt er så komplisert.**





## Erfaringene våre

- Komplekst!
- Overvekt
- “Filosofien vår”
  - Tilnærming
  - MI
- Noe mer enn “4x4” og “Bra Mat”- kurs
  - Mentale endringsprosesser
    - Hvilke tiltak/verktøy?
- Ville utvikle et bedre tilbud

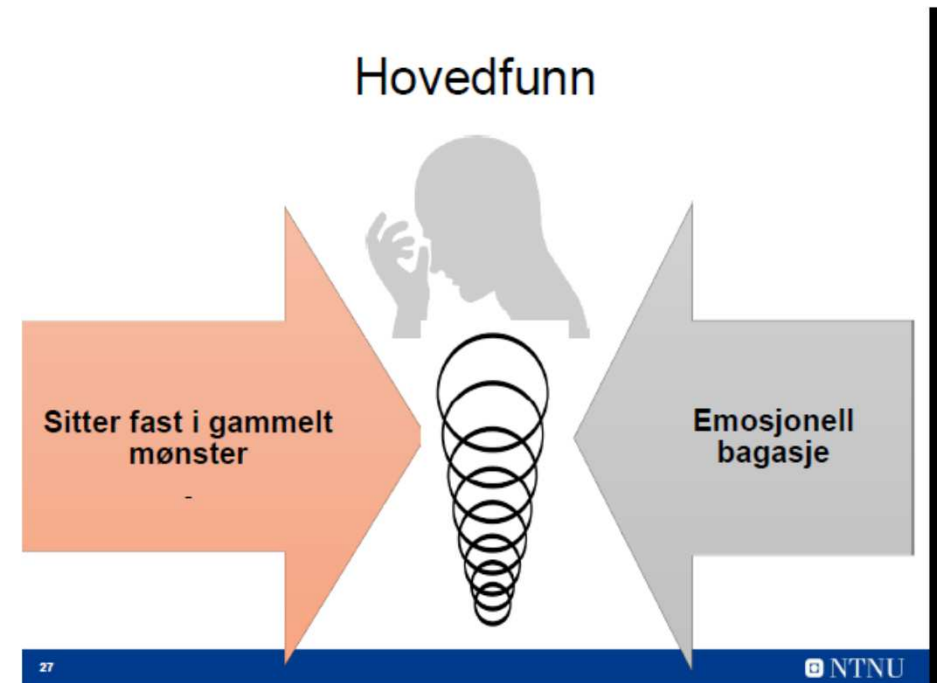




## «Gammel vane – vond å vende»

### Artikkel 1: *Preliminære funn*

- 1) *Komplekse sykdomsbilder og sammensatte utfordringer*
- 2) *Skam*
- 3) *Motivasjon og ønske om endring*
- 4) *Oppmuntring og bekreftelse*
- 5) *Forpliktelse*
- 6) *Stegvis (tid)*



# Emosjonell overbelastning

Fagblogg Ingrid Følling NTNU, når emosjonell bagasje og negative erfaringer er barrierer for levevaner.

- Emosjonell overbelastning kan føre til negativ mestringsadferd og undertrykkelse av følelser som igjen kan utløse en kaskade av vektøkning-induserende effekter. Som å spise for å undertrykke følelser. Noe som igjen fører til endring i appetitten.
- Belastende livshendelser – særlig i barndom og tidlig alder kan sette seg i kroppen som kronisk stress.
- Kronisk stress- stress øker kortisolfrigjøring , hormonet som påvirker sult og metthetsfølelsen vår



## Den som har skoen på....

- Fysisk, psykisk og emosjonell del
- Fokus på mentale prosesser like viktig som fokus på det fysiske, ernæringsmessige.
- Det underforliggende, overvekt ofte et symptom.
- Kjenne på og håndtere følelsene – mat og følelser
- Lav selvfølelse
- Langvarig oppfølging – livsstilsendring
- Coaching - Støtte, mestring, håp, fellesskap



## Inntakssamtalen – vårt viktigste verktøy

- Relasjonsbygging
- Kartlegging – utforsking!
  - Behov, ønsker
  - Motivasjon (viktig, «tro på»)
  - Hvor i endringsprosessen?
- Agenda/meny
- Informasjon
- Ambivalens
- Styrker og mestring
- Beslutning
- Plan – neste steg





## Motivasjon og mestring

- Livsstilsendring, ikke slanking!
- Rettet mot overvektsproblematikk
- 18 kursdager
- 3 timer teori + praksis (fysisk aktivitet og Bra Mat)
- En miks mellom MI og KT





## Innholdet i kurset

- Stressmestring, avspenning, tilstedeværelse
- Fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- Endring og endringsprosessen
- Verdier og styrker
- Selvfølelse og selvtillit
- Våre grunnleggende behov
- Tankens kraft
- Følelser
- Sårbarhet og skam
  - Mat og følelser
- Mat og måltider
- Drømmer, ønsker og muligheter
- Motivasjon og mål
  - SMARTE Mål og delmål
- Struktur og planlegging
  - Planlegging/evaluering
- Veien videre – støtte fra andre
- Oppfølgingstreff



## Mestring og mestringstillit

«Opplevelse av sammenheng» Aron Antonovsky «Sense of coherence»

For at mennesker skal håndtere utfordrende situasjoner i livet er «Opplevelsen av sammenheng» sentral. Den er avhengig av 3 viktige faktorer:

- BEGRIPELIGHET - Jeg forstår!
- MENINGSFULLHET - Jeg vil!
- HÅNDBARHET - Jeg kan!

En sterk opplevelse av sammenheng gir mestring!







# Mestring

Bevissthet



Erkjennelse



Beslutning



Handling



Endring



## En øvelse til slutt:

### Oppmerksomt nærvær

En selvhjelpsteknikk som har 2 hensikter:

- Redusere stress.
- Selvutvikling

- Pusteankret.

For rask avspenning når som helst og hvor som helst

- SOAL

Stopp, Observer ( se og lytt),  
Aksepter – La gå ( gi slipp)

En praktisk respons for å takle utfordringer på en effektiv måte



Levanger  
kommune

FRISKLIVSSENTRALEN

# Takk for oppmerksomheten!

[Marit.veske@levanger.kommune.no](mailto:Marit.veske@levanger.kommune.no)

<http://www.levanger.kommune.no/frisklivssentral>

FRISKLIVSSENTRALEN