



Psykolog Ole Kjærgaard.

”Tab dig let uden at få sved på panden”

Vil du tabe dig og holde vægten efterfølgende, så er det vigtigt at få den psykologiske side med i behandlingen og bedst i kombination med kostændring og motion. Ifølge sundhedspsykologien hænger ”krop og psyke” uløseligt sammen.

Du har sikkert forsøgt vægttab med diverse slankekur og motion måske i samarbejde med læger og diætister. Du har sikkert fået vejet din kropsvægt, anbefalet kostændringer og motion – *uden at nogen har interesseret sig for dig som et helt menneske med psyke, tanker og følelser.*

Vi ved, at menneskets fysiske krop naturligt vil søge imod kroppens idealvægt, når vi trives mentalt med os selv og vi har det godt i sociale relationer privat og arbejdsmæssigt.

Årsagerne til overspisning og fysisk overvægt ses ofte i menneskets nuværende eller tidligere psykologiske belastninger, som kan have forårsaget ubalance i mellem krop og psyke under hensyn til medicinske komplikationer som diabetes, stofskifteproblematik eller medicinbivirkninger.

For eksempel viser undersøgelser, at mænd med depression har tendens til overvægt. Psykologiske behandlingsresultater viser, at de mænd som behandles for depression oftest opnår en væsentlig vægtreduktion i takt med psykologrådgivningen – Og nej du bliver ikke målt og vejet fysisk i vores samarbejde.

I vores samarbejde taler jeg med respekt for dig som menneske, sekundær opmærksomhed på vægt.

Som tidligere behandlingsansvarlig psykolog i sygehusregi med sygesikringsoverenskomst tilbyder Ole Kjærgaard 10 års erfaring og gode behandlingsresultater i at hjælpe mennesker med overvægt primært via psykologrådgivning f.eks. et *varigt vægttab* på ca. 35 kg. opnået i løbet af 12 måneder:

- Vægtreduktion efter gennemprøvede psykologiske teorier og metoder i behandlingen.
- Psykologbehandling og rådgivning efter en gastrooperation.
- Psykologrådgivning og støttesamtaler til ægtefælle, børn og øvrige pårørende.

Behandlingsforløbet tilpasses den enkelte klient med tilbud om:

- Viden om årsager til og behandlingsmuligheder for fysisk overvægt (psykoedukation).
- Analyse af dine højrisikosituationer for overspisning.
- Analyse af dine psykologiske årsager til overspisning (kedsomhed, tristhed, psykisk tab, etc.).
- Etablering af alternative strategier (værktøjer, red) til at takle risiko for overspisning.
- Implementering af kognitive strategier (værktøjer, red) til at mestre risiko for overspisning.
- Psykodynamisk psykologbehandling til afhjælpning af dine årsager/sårbarheder for overspisning.

Behandlingen ses som et udviklingsforløb med to parallelprocesser:

- 1). Proaktiv fremadrettet og resultatorienteret guidning til at takle aktuel tendens til overspisning.
- 2). Psykologbehandling til bearbejdning af personlige sårbarheder som årsager til overspisning.

Praktisk. Ole Kjærgaard tilbyder behandling og rådgivning i Jylland:

Viborg (sygesikringsoverenskomst og lægehenviisning, red), Aarhus og Struer. I er velkomne privat. Ofte dækker en sundhedsforsikring psykologbehandling. Kommuner og arbejdspladser yder ofte tilskud. Der er ofte mulighed for behandling via en lægehenviisning! Spørgsmål om jeres muligheder er velkomne.

Ring eller mail spørgsmål til: Tlf.2620 9056. Mail: kontakt@ok-leadership.dk. www.ok-leadership.dk.

Venlig hilsen

Ole Kjærgaard