



ÖVERVIKT HANDLAR OM KÄNSLOR

Jag vet inte vem du är, men jag tror att du är en av alla de personer som under stor del av vuxenlivet provat olika metoder för att gå ned i vikt. Jag tycker du är beundransvärd som trots de misslyckanden du säkert upplevt i ditt arbete med att gå ned i vikt nu undersöker möjligheter att göra det igen.

Vetenskapliga studier visar att praktiskt taget alla viktprogram världen över leder till kortvarig viktminskning som snabbt följs av viktuppgång. Fler och fler forskare blir nu mer överens om att det beror på att viktprogram och viktbehandling fokuserar alltför mycket på överviktens symtom: vikt, och hur man ska äta för att gå ner i vikt – något som nästan alla överviktiga redan vet. Istället för att ge svar på den vanligaste frågan som överviktiga ställer sig: ”Varför äter jag fel när jag vet hur jag ska äta rätt”? Det är något som vårt program försöker ge svar på.

Vill du inte bara gå ned i vikt, utan också behålla den? Du har nu ett upplägg och stöd som hjälper dig att förstå varför du tidigare har misslyckats med att behålla din viktnedgång och som ger dig verktyg för att du den här gången ska lyckas.

Programmet i nivå 2 är inspirerat av Lisbeth Stare (medicine doktor i psykiatri, socionom och KBT terapeut). I hennes doktorsavhandling *Effects of Cognitive Behavioral Therapy Targeting Eating Behaviour (CBT.TEB): A novel obesity treatment* redovisad i tre vetenskapliga studier 242 patienters hållbara viktnedgång efter avslutad KBT program. Avhandlingen belyste även de psykologiska orsakerna till det överätande som resulterade i övervikt och fetma, samt verktyg för att bemästra dessa.

Då Lisbeth uttryckligen säger att övervikt handlar om känslor och det ligger helt i linje med RevErea;s tankar om att alla beteenden är känlostyrda. Att våra känslor kan betraktas som vår hjärnas behovskommunikation till oss, har vi valt att lägga till moment som Compassion och Mindfulness i detta program.

Dessa metoder har båda en hög vetenskaplig evidens och kan hjälpa oss att vara kvar i obehagliga känslor. Att verkligen lyssna in vad det är vår hjärna egentligen säger till oss. Är det verkliga behov eller är det en felinlärning som ligger bakom signalerna? Vad blir bäst för oss på lång sikt. Men mer om det när vi träffas.

Den behandling som bedrivs inom RevErea AB gentemot övervikt och fetma utgår från att vi äter pga av känslor. Vi har genom ätandet hittat ett sätt att hantera negativa känslor som många gånger uppstår i vardagen, men kanske även har en bakgrund från tidigare i livet. Vi har för enkelhetens skull valt att lägga upp vår behandling i fyra olika nivåer för att göra det flexibelt för dig som individ, men även för att successivt växa i en förståelse om dig själv och ditt ätande.

Nivå 1: Vår första nivå är att försiktigt undersöka dina ätvanor med kartläggningar och motiverande samtal. Insatsen är totalt tre månader lång med fem samtal. De två första samtalen ligger närmare varandra i tiden och de tre sista sprids över resterande månader. Nivå 1 är helt individuell och sker i enskilda samtal

Kontaktuppgifter: Lars Öhman
RevErea AB
Besöksadress: Brunnsgratan 81
802 51 Gävle
Telefon Lars: 076 – 138 20 89
@adress: lars.ohman@revereaa.se

Kontaktuppgifter: Mikael Norgren:
RevErea AB
Besöksadress: Brunnsgratan 81
802 51 Gävle
Telefon: 076-009 72 04
@adress: mikael.norgren@revereaa.se

Postadress:
RevErea AB
Centralgatan 14B
81430 Skutskär



Nivå 2: Behandlingen syftar till att hjälpa dig att se och bättre hantera dina ätmönster. Stärka din självkänsla och ditt Compassionjag samt hitta förslag på mat och rutiner som är bättre anpassade för dig och din viktnedgång. Vår teoretiska och praktiska utgångspunkt i denna nivå är hämtad från Lisbeth Stahres forskning om ätandet men även från kognitiva- och inlärningsteoretiska perspektiv. Metodmässigt är vår grund i Kognitiv- och beteendeterapi (KBT) samt Compassionfokuserad terapi (CFT).

Nivå 3: Den tredje nivån bygger på att hitta vad som ligger där bakom och driver dina ätmönster och varför din självkänsla är som den är. Den tredje nivån är helt individanpassad och ges med både individuella- och gruppsessioner (vid tillräckligt många deltagare). De mönster som ligger där är med stor sannolikhet inbyggda från barndomens bemötande av dig från vuxenvärlden. I nivå 2 vill vi helt enkelt göra upp med din barndom med hjälp av Schematerapi.

Nivå 4: Den fjärde nivån är ett antal tillfällen där vi lär oss mer om mat, hur den påverkar kroppen och framförallt näringsrik mat tillsammans med en hälsocoach. Du behöver inte ha gått igenom Nivå 2 för att delta i nivå 3, men däremot i nivå 1. Utbildningen ges bara digitalt för närvarande.

Nivå 5: Den femte nivån är en retreat där du får äta god, näringsrik mat. Möjlighet till träning, massage och gruppsittningar. För att kunna delta i denna retreat behöver du ha deltagit i både nivå 2 och nivå 3. Däremot inte i Nivå 4 men det är fördelaktigt om du gjort det.

Omfattning:

Nivå 1: Fem träffar under tre månader. Bokning av tider sker via vår [bokningssida](#)

Nivå 2:

- I gruppformat på plats – 12 träffar med uppstarts V.xx tom Vxx på tisdagar mellan 18:00-20:00. De två sista träffarna planeras med deltagarna och ska hjälpa er med fortsatt viktnedgång. Pris:xx
- I gruppformat online – 12 träffar med uppstarts V.xx tom Vxx på dagen mellan klockslag. De två sista träffarna planeras med deltagarna och ska hjälpa er med fortsatt viktnedgång: Pris
- Individuellt – Bokningar genomförs via vår bokningssida. Följ länken ovan

Nivå 3: Samtalen fortgår så länge du önskar. Bokning sker via vår [bokningssida](#)

Nivå 4: Pågående planering. Titta in lite senare för att få ta del av erbjudandet

Nivå 5: Du får vårt erbjudande om du deltagit i någon av de övriga fyra nivåerna.

Platsträffarna sker i våra lokaler på Brunnsgatan 81 i Gävle

Du kan läsa mer om våra metoder på <https://revere.se>

Kontaktuppgifter: Lars Öhman
RevErea AB
Besöksadress: Brunnsgatan 81
802 51 Gävle
Telefon Lars: 076 – 138 20 89
@adress: lars.ohman@revere.se

Kontaktuppgifter: Mikael Norgren:
RevErea AB
Besöksadress: Brunnsgatan 81
802 51 Gävle
Telefon: 076-009 72 04
@adress: mikael.norgren@revere.se

Postadress:
RevErea AB
Centralgatan 14B
81430 Skutskär