

KLIMA tilbyr kurs i livsstilsendring. Kurset inneholder fysisk aktivitet, undervisning, veiledning, 12-trinnsarbeid og motiverende samtaler som metoder i å mestre matavhengighet og tvangsmessige overspising. Det gis individuell veiledning og samtaler i gruppe.

Kurset går to dager i uken, over 12 uker.

Løpende inntak.

Vi holder til i lyse og trivelige lokaler sentralt i Brumunddal. Kort vei til offentlig transport, treningssenteret vi benytter og flott turterreng.

Temaer i undervisningen

- avhengighet/hjernens kjemi
- avhengighetsutvikling og atferd
- tvangsmessighet i forholdet til mat
- 12-trinnsprogrammet og trinn 1- 4
- avhold/triggere/matplan
- selvhjelp og OA-fellesskap (Anonyme Overspisere)
- «følelshuset»
- livskraft og selvhevdelse
- «familiehuset» - medavhengighet
- motivasjon, ambivalens og tilbakefall
- min hverdag videre - mitt livsinnhold

Kursdagens rytme

- morgensamling
- fysisk aktivitet/trening
- lunsj
- undervisning
- trinnarbeid –veiledning
- ettermiddagssamling

Deltakelse fra deg krever

- å ha gjennomgått vurderingssamtale (3 t) før beslutning om plass
- betalt deltakeravgift (fra kr 4000.- pr. mnd. + kostnader for aktiviteter og trening (FØNIX)
- å kunne være fysisk aktiv / gå 30 minutter ved oppstart
- å delta fra 08.30-15.30 kursdagene

Våre kursholdere og veiledere er:

Siri Christensen: sykepleier og avhengighetsterapeut

Anne Chr. Moberg: sosionom og MI-veileder

Marianne Natvig: psykodramaterapeut og psykoterapeut

Eksterne 12-trinnsveiledere og avhengighetsterapeuter

Eksterne foredragsholdere



KLIMA AS KURS I LIVSSTILSENDING FOR MATAVHENGIGE

Postadresse: Kirkevegen 44. 2383 Brumunddal

Besøksadresse: Brennerivegen 5. 2380 Brumunddal

Telefon: 91 64 97 51

E-post: post@matavhengighet.net

www.matavhengighet.net



Er mat et problem?

Spiser du selv om du ikke er sulten?
Overspiser du uten å klare og stoppe,
eller uten noen grunn?

Er vekten din med på å styre livet ditt?

Kurs i Livsstilsendring for Matavhengige



Det er mange aktører på markedet når det gjelder livsstilsendring og behandling av overvekt. Mange gjør seg positive erfaringer og får hjelpen de trenger, mens andre opplever stadige tilbakefall og påfølgende vektøkning.

KLIMA kan tilby et nytt og annerledes perspektiv i sin tilnærming. Kursinnholdet hentes fra 12-trinnsprogrammet i tillegg til metoder som har vist seg virksomme; som fysisk trening, kunnskap om ernæring, endring av rutiner og vaner.

Det er i dag forskningsbasert kunnskap om at mennesker med sykkelig overvekt også kan lide av matavhengighet (food-addiction). Tvangsmessig overspising og matavhengighet er en utbredt terminologi i USA med tilbud om behandling av tvangsmessig atferd og avhengighetsatferd i forhold til mat. Norge opererer foreløpig ikke med denne diagnosen og det gis heller ingen slik behandling. **KLIMA** kurscenter er overbevist om at dette vil komme også hit.

KLIMA benytter et kartleggingsverktøy spesielt rettet mot matavhengighet/ tvangsmessig overspising. Verktøyet (Yale Food Addiction Scale) er utviklet ved Yale universitet i USA og brukes der for å kartlegge de som er matavhengige eller i faresonen.

For å finne ut om du er matavhengig og for å få svar på om **KLIMA**'s kursopplegg er noe for deg, ta kontakt for å gjennomføre en YFAS-test.

MATAVHENGIGHET

AVHENGIGHET

«Avhengighet er en primær, kronisk sykdom som berører hjernens belønnings-, motivasjons-, og hukommelsessentre. Ubalanse i disse sentrene bidrar til biologiske, psykologiske, sosiale og åndelige forstyrrelser. Dette fremtrer som et



sykelig «sug» etter belønning og/eller lindring, ved bruk av substanser og/eller i endret atferd. Avhengighet er karakterisert som manglende evne til atferdskontroll - å avstå fra dette suget. I tillegg redusert

erkjennelse og gjenkjennelse av slike problemer ved egen atferd, påvirkninger på mellommenneskelige relasjoner og dysfunksjonelle følelsesmessige reaksjoner. Som andre kroniske sykdommer innebærer avhengighet ofte sykkluser med tilbakefall. Uten behandling eller aktiviteter for tilfriskning, er avhengighet progressiv og kan risikere uførhet eller tidlig død» (American Society of Addiction Medicine, 2011 s.1, oversatt KLIMA AS).

12-TRINN SOM METODE

Kurset tilbyr metoder i å utvikle en livsstil som krever absolutt ærlighet. Det er krevende å bevege seg ut av avhengighetens kontroll og innse at du alene er maktesløs i kampen. Prinsippet er å finne en tro, makt eller kraft større enn seg selv som kan utfordre avhengighetens kraft. Dette oppnås via kunnskap og litteratur, gjennom undervisning om avhengighet og atfer-

den som knytter seg til denne. Videre gjennom trinnarbeid, individuell veiledning og oppfølging, samt gjennom åpne delinger i trygt gruppefelleskap.



I kursfasen gjennomgår du de fire første trinnene i 12-trinnsprogrammet. Det følger undervisning, egenstudie av litteratur og arbeid med de ulike trinnhefter. I denne prosessen jobber du individuelt, i gruppe med andre og gjennom individuell veiledning. Arbeidsprosessen er krevende, utfordrende og lærerik. Erkjennelse, refleksjon, selvinnsikt og forståelse for deg selv og dine utfordringer er selve trinnarbeidets kjerne.

Ærlighet, åpenhet, ydmykhet, villighet og takknemlighet er eksempler på åndelige grunnprinsipper i 12-trinnsprogrammet du lærer å ta i bruk.

Ofte fokuseres det utelukkende på å behandle symptomene overvekt og fedme. Vårt team tar et skritt tilbake og ser hele personen. Vi erfarer at mange som strever med matavhengighet/ tvangsmessig overspising også har andre utfordringer. Slike forhold kan bidra som «triggere» til å utløse overspising, og/eller forverre problemene. Dersom du har utfordrende tematikk i livet ditt ellers, vil vi i samarbeid med deg og eventuelt din lege, drøfte nytten av **KLIMA** sitt kursopplegg.