

Familieterapi mot overvekt

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

I Bergen byttes vekttabeller ut med kognitiv atferdsterapi.



FOTO: NORBERT SCHÄFER/MASTERFILE

Overvekt er et økende medisinsk problem i hele den vestlige verden, og også mange barn er i ferd med å få dårligere helse på grunn av fedme. Det er tre ganger så mange fete 8–12 åringer i Norge i dag som det var for 30 år siden.

Prosjektet «Behandling av barn med overvekt og fedme» har som mål å lage en enkel behandlingsmanual for leger, sykepleiere, psykologer og andre som arbeider i primærhelsetjenesten. Slik kan barn få hjelp på et tidligere tidspunkt enn det som nå er tilfellet. Slik situasjonen er i dag, fører ressursmangelen innenfor helsesektoren til at kun de med størst problemer får tilbud om behandling, forteller doktorgradsstipendiat ved Institutt for samfunnspsykologi ved Universitetet i Bergen, Yngvild Sørebo Danielsen.

– Tidligere har det i svært liten grad vært forsket på fedme blant barn i Norge. Noe av det innovative i dette prosjektet er å fokusere på hele familien i behandlingen av barn. Overvekt og fedme har ofte kun blitt sett på som et medisinsk problem, uten at man har tatt psykiske faktorer med i vurderingen, sier Danielsen, som er svært bevisst på ikke å bli en del av slankehysteriet.

I den 12 uker lange behandlingsperioden vil det legges vekt på å innarbeide sunne vaner i forhold til kosthold og fysisk aktivitet, som barna kan fortsette med resten av livet. Vektnedgang vil ikke stå sentralt i arbeidet, skriver forskningsmagasinet Hubro.