

Vektterapi

Ola Uvaas

– Det krever innsats og tid å endre vaner, men det er mulig, sier psykolog Yngvild Sørebo Danielsen. Hun er doktorgradsstipendiat og leder et nytt behandlingsopplegg ved psykologisk fakultet på Universitet i Bergen. 40 overvektige barn og deres familier skal få hjelp til å endre livsstil.

Dette skal oppnås ved hjelp av realistiske mål og kognitiv atferdsterapi.

– Hvis man starter med for mye på en gang, får man ofte tilbakefall og mister motet. Det er viktig å fokusere på det man får til, sier psykologen.

Aftenbladet.no 03.01.08