

# Aktive prosjekter



## SkoVEKT

### ACT-basert behandling av overvekt – prosjekt for metodeutprøving

#### Prosjektleder:

Iver Sørli Røhr  
iver@skogli.no

#### Prosjektperiode:

01.01.2012-31.12.2013

#### Prosjektets bakgrunn:

Overvekt er som kjent et økende problem og fører for mange til betydelig lidelse, både fysisk, psykisk og sosialt. Mange opplever at overvekten går ut over livskvalitet og legger derfor ned store personlige ressurser for å gå ned i vekt. Imidlertid viser erfaring og forskning at vektnedgang er svært vanskelig. Omfattende og veldokumenterte behandlingsopplegg har svake resultater over tid; det foreligger god dokumentasjon for at rundt 80 % av de som har vært gjennom et livsstilsprogram, innen tre år legger på seg igjen like mye som de har gått ned.

Med bakgrunn i dette har man i noen studier prøvd ut en alternativ og utradisjonell metode, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), som markant skiller seg fra de fleste kostholds- og livsstilsprogram. Den omhandler ingen strategier for kosthold, diett eller fysisk aktivitet direkte. Gjennom gruppesamtaler, undervisning og egentrening forsøker vi i stedet å kartlegge samspillet mellom tanker, følelser, atferd og fysiologi for å finne ut av hvordan dette samspillet kan hemme eller fremme helse og livskvalitet.

#### Formål:

Formålet med prosjektet er å samle erfaringer og utvikle kunnskap om bruk av gruppebasert ACT ved overvekt. Dette vil bidra til å øke kunnskapsbasen omkring hvordan denne type behandling hjelper mennesker med overvekt. Vi ønsker å publisere våre resultater gjennom offentlige kanaler, og evt inngå samarbeid med andre instanser i nærkommunene.

#### Prosjektets målsettinger:

Overordnede målsettinger med prosjektet er:

1. Å gjennomføre 5 grupper à 10 deltagere
2. Å utvikle og prøve ut en ny metode i forhold til forebygging av overvekt og fremming av en sunn livsstil.
3. Å innhente informasjon om behandlingsresultater
4. Å bidra til å øke kompetanse om bruk av ACT ved overvekt.
5. Å dele vår kunnskap med andre instanser