

Få et sundt & naturligt forhold til mad

+ Øget mental sundhed og trivsel



Tine Dirckinck-Holmfeld,
Psykolog

www.tinepsychologist.com
IG: @tinepsychologist
FB: tinedirckinckholmfeld
Mail: psykologtdh@gmail.com

Programmet

**Vil hjælpe dig med at forstå dit forhold til mad
samt give dig værktøjer til at ændre det**

Dette online program er baseret på psykologisk teori og metode, der tager udgangspunkt i den måde, vi mennesker tænker og handler på. Programmet er baseret på kognitiv adfærdsterapi (forkortet - KAT), som er den mest anvendte form for psykoterapi til behandling af psykologiske problemer.

I programmet vil du opnå viden om psykologien bag din spisning samt du vil blive præsenteret for forskellige psykologiske værktøjer, der skal hjælpe dig med at opnå et naturligt forhold til mad.

Lad os begynde...

Introduktion

Personen bagved programmet



*Tine Dirckinck-Holmfeld,
Psykolog*

www.tinepsychologist.com
IG: @tinepsychologist
FB: tinedirckinckholmfeld
Mail: psykologtdh@gmail.com

Lidt om mig

Mit navn er Tine Dirckinck-Holmfeld...

Jeg er psykolog, iværksætter og selvstændig. Jeg blev færdiguddannet fra Syddansk Universitet i Odense i 2015 og i april 2019 startede jeg min egen selvstændige virksomhed.

Min vision er at fremme mental sundhed og trivsel samt at bidrage til, at flere opnår et sundt forhold til mad. I min optik er de to ting uløseligt forbundet: Når du har et naturligt og ukompliceret forhold til mad, så vil det også smitte af på din mentale sundhed.

Odense er min fødeby (året 1988), Danmark er mit hjem, men Bali har stjålet mit hjerte, hvorfra jeg også har udviklet dette online program.

Jeg håber, at programmet vil inspirere dig og støtte dig bedst muligt.

Introduktion

Før du går igang...

Det online program indeholder **7 moduler** og der vil være arbejdsark/øvelser samt en video for hvert modul.

Gennemfør modul 1, førend du går videre vil modul 2 og så fremdeles.

Jeg vil anbefale dig at planlægge, hvornår du ser videoerne og laver øvelserne, inden du går igang.

Det vil hjælpe dig med at holde fokus + det giver dig de bedste resultater: **Win-win.**

Nøglen til forandring er prioritering + implementering.

Jeg foreslår også, at du ser videoerne og laver øvelserne umiddelbart i forlængelse af hinanden.

Planlæg allerede nu, hvornår du gør dette.

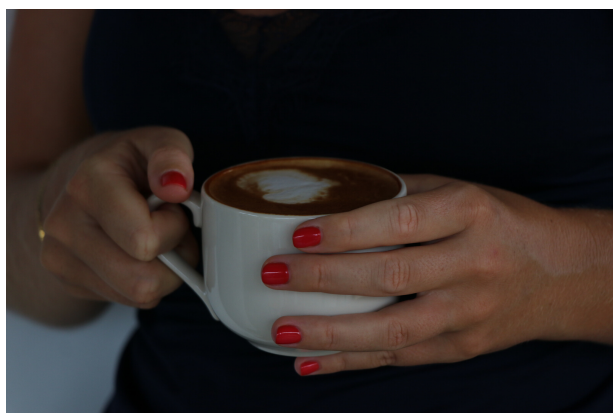


Før du starter vil jeg gerne invitere dig til at sætte en intention:

Hvad ønsker du at opnå med dette program?

Jeg ønsker/min intention er...

Hvorfor er det vigtigt at sætte en intention? Fordi det hjælper dig med at fokusere på det, du ønsker at opnå.



Psykologien bag spisning

Psykologi spiller en stor rolle i vores spisning og vaner

Mad skal gerne få os til at føle os godt tilpas, give os energi, næring og nydelse. På trods af dette, kæmper mange med et usundt og kompliceret forhold til mad.

Hvis vi spiser for lidt eller for meget, kan det påvirke vores generelle sundhed og livskvalitet.

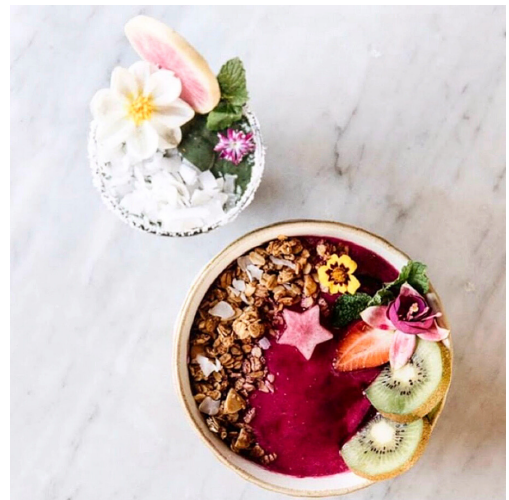
Mange mennesker bruger mad som en coping-strategi til at håndtere vanskelige følelser og/eller udfordrende situationer. Coping henviser til den måde, vi håndterer udfordringer på.

Eksempelvis spiser mange, når de føler sig stresset, overvældet, ensomme eller når de står i en situation, de ikke umiddelbart kan se sig ud af. Mad er deres coping-strategi.

I det øjeblik hvor det står på, kan det føles som en lettelse og give en form for ro, at spise. Det er dog kun på kort sigt.

For at få et sundt og naturligt forhold til mad er det vigtigt at forstå de bagvedliggende psykologiske faktorer af betydning.

Lad os se nærmere på tegnene på et usundt forhold til mad...



Tegn på et usundt forhold til mad

- Springer måltider over
- Forsøger at kontrollere hvad og hvor meget, man spiser
- Regler om mad er styrende
- Bestemte fødevarer er forbudte
- Høj grad af selvkritik efter spisning
- Stoler ikke på sig selv omkring mad
- Et stort ønske om at tabe sig
- Spisning på følelser/emotionel spisning (frygt, stress, kedsomhed, uvished eller tristhed)
- Overspisning
- Restriktiv spisning
- Mange tanker om mad og spisning
- Foretrækker at spise alene
- Skyld og skam i forbindelse med spisning
- On-off på slankekur

Modul 1

Skabe overblik over din spisning: Spisedagbog

En spisedagbog er en slags dagbog over, hvad du spiser. Der er ikke tale om at veje mad eller tælle kalorier i denne spisedagbog.

Formålet med spisedagbogen er blot at få et overblik over din spisning og dine vaner i løbet af en dag. Det er et godt redskab til at skabe større bevidsthed omkring dine spisevaner.

Hvad kan du bruge en spisedagbog til?

Med spisedagbogen kan du danne dig et overblik over:

- Hvad og hvornår du typisk spiser
- Hvor meget du typisk spiser om dagen
- Hvor mange gange du typisk spiser om dagen
- Hvilke fødevarer du ofte spiser
- Hvor ofte du overspiser, spiser på følelser, spiser "usundt" og hvornår (fx bestemte dage eller tidspunkter)
- Hvilke fødevarer du har tendens til at spise – og hvornår
- Kendetegn ved situationer, hvor mad spiller en "unaturlig" rolle

Se et eksempel på en spisedagbog på den næste side samt en tom spisedagbog på siden efter.

Udfyld en spisedagbogen over den kommende uge. Én for hver dag.



Sådan udfylder du en spisedagbog:

- **Tidspunkt:** Noter hvornår du spiser og drikker (andet end vand)
- **Mad og drikke:** Noter hvad du spiser og drikker
- **Sted/selskab:** Angiv stedet, hvor du spiste/drak og om du var alene eller sammen med andre
- **Uhensigtsmæssig spiseadfærd:** Beskrive spisningen (overspisning (spiser for meget), spisning på følelser, andet...)
- **Former for "vægtkontrol":** Her noteres former for kontrol, f.eks. restriktion (spiser mindre – f.eks. sammen med andre), undgåelse af bestemte fødevarer eller måltider i løbet af en dag
- **Situationsbeskrivelse:** Du kan beskrive den situation, hvor spisningen fandt sted og/eller hvor mad spillede en rolle. Du kan også beskrive dine tanker og følelser her

Modul 1

Skab overblik over din spisning

Spisedagbog: Eksempel

Tid	Mad og drikke	Sted/selskab	Spiseadfærd	Vægtkontrol	Situationsbeskrivelse
7:30	1 skål havregryn med mælk, rosiner, banan og blåbær 1 kop kaffe med mælk	Alene	Normal		Tilpas mæt – god start på dagen
12:15	2 skiver rugbrød med skinke, ost og peberfrugt	På arbejdet – medbragt hjemmefra		Forsøger at undgå at spise for meget, da jeg spiste pizza i går aftes.	Stadig lidt sulten – føler ikke rigtig, at frokosten var mættende eller tilfredsstillende.
16:30	En stor café latte + et stykke mørk chokolade	På café med en veninde		Restriktiv – undgår at spise noget på trods af sult	Sulten, men vil hellere vente. Køber ind til aftensmad efter. Får lyst til bland selv slik og køber 500 gram + en pose chips.
18:30	Kyllingebryst, kartofler og rodfrugter i ovnen samt tomatsalat med feta	Alene	Spiser for meget.		Spiser foran fjernsynet. Spiser hurtigt pga. udtalt sult. Spiser to store portioner + ekstra feta. Er ret mæt.
20:00	500 gram slik, en halv pose chips + ½ l. cola zero	Alene	Overspisning.		Stadig mæt. Trang til sødt. Spiser alt, hurtigt. Ubehageligt mæt efter. Har det dårligt.

Module 1

Skab overblik over din spisning

Spisedagbog: Øvelse 1

Tid	Mad og drikke	Sted/selskab	Spiseadfærd	Vægtkontrol	Situationsbeskrivelse