

# Overvægtige børn og unge skal have psykologhjælp

Psykologer og psykoterapeuter bør spille en afgørende rolle i fedmeforebyggelsen. En arbejdsgruppe kæmper for at rejse penge til et forløb, hvor børn og deres familier arbejder med de inderste tanker, kombineret med sund mad og motion



Børn og unge tyer ofte til trøstespisning, når de føler sig ensomme. Derfor vil fagfolk nu gøre bl.a. psykologbistand til en del af den offentlige fedmebekæmpelse. Foto: Jens Dige/Polfoto

## ■ Behandling

AF LOUISE LYKKE

Sunde kostvaner og motion er den sikre vej mod et vægttab. Det budskab lyder igen og igen fra medier og myndigheder. Men faktisk glemmer man en afgørende mellemregning i kampen mod fedtet – psyken, lyder det fra psykologer og psykoterapeuter.

»Vi taler kun om kost og motion, pulver og piller, men glemmer helt, hvorfor vi og vores børn bliver overvægtige, og det er altså ikke kun pga. madmængder og for lidt motion,« siger Vibeke Strand, som er psykoterapeut hos Hillerød Psykoterapi.

Sammen med kollega Anne Roboe møder hun en række familier med overvægtige teenagere i konsultationen, og det er helt tydeligt at se, at det ikke kun er de voksne, der har tendens til at »spise deres følelser«.

»Når vi taler med familierne og hører de enkelte, hvordan det egentligt går derhjemme, kommer det typisk frem, at de unge føler sig ale-

ne om eftermiddagen. Mange er meget ensomme, fordi mor og far har travlt i hverdagen. Nogle overvægtige børn og unge savner nærvær og tid, og når de ikke får det, spiser de for at kompensere. På den måde bliver mad en trøst for noget, der i virkeligheden sidder indei,« siger Vibeke Strand og beklager, at det i Danmark stadig er et tabu for mange at gå til psykolog eller psykoterapeut.

## Sygehuset fikser

»Tag nu tv-programmet »Meretes mave«. Ingen foreslog hende psykologhjælp, selvom det skreg til himlen, at hun havde brug for det også. Vi kan meget bedre forholde os til, at sygdom er noget, man fikser på sygehuset. I USA er man derimod længere fremme med behandling ud fra psykologisk tilgang,« siger Vibeke Strand.

Hun mener, at alle overvægtige børn og unge i dag burde kunne blive henvist til en psykolog eller psykoterapeut

på det offentlige regning. Det afviser børne- og ungelæge Vibeke Manniche dog.

»Hermed ikke sagt, at de psykologiske aspekter ikke er vigtige – det er de. Men det er altså ikke svaret på alle vores bønner. Der er i højere grad brug for en ensartet, landsdækkende og tværfaglig indsats, så alle kommuner kan tilbyde samme behandling til de overvægtige børn,« siger Vibeke Manniche.

Hun finder indsatsen i landets kommuner for »helt tilfældig«.

»Det er dybt problematisk, at vi ikke behandler de overvægtige børn som syge børn,« siger Vibeke Manniche og tilføjer, at hun bestemt er tilhænger af, at den pågældende indsats bliver tværfaglig.

»Psykologer kan med fordel indgå i de konkrete hold, der hjælper de overvægtige med at tabe sig, men jeg ser stadig dette aspekt langt ude i løsningsmodellen, og

det siger jeg, fordi vi er nødt til at sikre, at den helt basale behandling er på plads først, og det er den desværre langt fra i dag.«

## Slå på flere trommer

Psykolog Catarina Carlsen arbejder med udsatte børn i familierådgivningen på Familiekolen i Sorø Kommune. Hun er enig i, at der er behov for, at alle børn får tilbudt samme behandling rundt om i landet. Dog mener hun, at man »kan slå på flere trommer på samme tid« og samtidigt opruste på den psykologiske front. For her mangler man i dag mere viden, f.eks. viden om, hvad man kan opnå, hvis børn og familier tilbydes en mere helhedsorienteret behandling, end hvad tilfældet mange steder er i dag.

»Det er tankevækkende, at man bruger så store summer på aktiviteter, der knytter sig til rådgivning om kost og motion, når man har en så beskeden viden om, hvad

der er på spil rent psykologisk, når overvægt opstår. Vi mangler ganske enkelt mere viden om, hvad der sker, hvis vi sætter ind på de indre aspekter også,« siger hun.

Netop derfor kæmper Catarina Carlsen i øjeblikket med at rejse penge til et konkret udviklingsprojekt, hvor 16 overvægtige børn og deres familier i 2009 skal tilbydes en behandling, der tager højde for den indre del samt kost- og motion. Arbejdsgruppen består bl.a. af læger, psykologer og familie-konsulenter.

Projektet handler bl.a. om at lære børnene at finde deres indbyggede kropssignaler og sult, at sanse munden og gøre børn og familier bevidste om, hvorfor de dulmer følelser, som f.eks. uro eller angst, med mad.

Catarina Carlsen understreger, at projektet ikke handler om at sygeliggøre børn eller deres familier, men om at hjælpe dem med at få styr på de ubalancer, der fører til overvægt.

»Børn kan sagtens reflektere over deres livsmønstre, men det er enormt vigtigt at gribe det an på den rigtige måde, f.eks. via leg, musik og visualiseringsøvelser. I bund og grund handler projektet om en opdagelsesrejse, hvor børnene sammen og hver for sig lærer sig selv bedre at kende og lærer at sætte ord på, hvad de oplever. Man bliver faktisk aldrig for ung til at gøre det,« siger Catarina Carlsen.

Chef for Videncenter for Børnesundhed i Århus, Poul Lundgaard Bak, mener, det er en god idé at prøve flere metoder og projekter af på samme tid. Især når der ikke er noget sted i verden, hvor man endnu har fundet løsningen på fedme-problemet.