



**Hälsopedagog Jenny Landby-Nilsson delar ut blommor till två av deltagarna i viktklubben på Räddningstjänsten Dala Mitt: brandinspektör Björn Olsson och Pär Kjellin, operativ chef. På bilden saknas IT-tekniker Tobias Olmats och enhetschef Staffan Willerhausen.**



– Jag åt en chokladkaka ganska nyligen och den smakade bara socker. Har man "avgiftat" sig från sockret känner man det, säger Pär Kjellin, operativ chef.



– Fler och fler av kollegorna är nyfikna på det vi gjort. De ser ju att metoderna fungerar, berättar Björn Olsson, brandinspektör.

## Vikten av att tänka rätt

### "Förändringen ska vara livet ut"

– Det handlar om att ställa om sitt sätt att tänka kring mat. Varför äter jag det här? Hur mycket behöver jag äta egentligen? Det här har gett oss en förändring som kan vara livet ut.

**Det konstaterar Pär Kjellin, operativ chef vid Räddningstjänsten Dala Mitt som tillsammans med tre kollegor bildar en framgångsrik viktgrupp.**

De är inte i riskzonen. De motionerar regelbundet. Stressen är under kontroll. Men med tiden och stillasittande arbetsuppgifter har kilo lagts till kilo.

– Det var dags att göra något. Wille, Staffan Willerhausen, föreslog för personalavdelningen att vi skulle hitta på något och de sade ja. Sedan hakade vi andra på och det har varit riktigt, riktigt bra, säger Pär Kjellin och kollegan Björn Olsson,

brandinspektör, fyller i:

– Det finns verktyg att använda för att ta kontroll över det man äter och de verktygen har vi fått lära oss att använda. Det känns väldigt bra i sig, att ta kontroll över något man vill kunna styra. Tidigare åt jag väldigt mycket mackor, nu tar jag en frukt i stället och då försvinner suget efter en macka eller två.

#### Känsla-tanke-handling

Hälsopedagog Jenny Landby-Nilsson har lett arbetet för viktgruppen, eller "fläskkvartetten" som de kallas innanför stationsväggarna. Hon berättar att man använt sig av KBT-teknik med processorden känsla-tanke-handling. KBT står för kognitiv beteendeterapi och handlar om att justera/ändra de underliggande mekanismer som får någon att göra vissa val. Som att alltid köpa choklad vid kassan eller äta två mackor varje förmiddag.

– Nu kommer sommaren med frestelser och ledigheter, vilket betyder ett avbrott i de nya rutiner som varit så framgångsrika för gruppen. Men gruppen är så motiverad och har kommit så långt att det här kommer att gå bra, säger Jenny Landby-Nilsson.

#### I butiken

Både Pär och Björn tog gärna en macka eller två tidigare och tog gärna om på lunch och middag. Pär har bytt till riktigt mörkt bröd. Björn har helt strukit mackorna. Och nu räcker det med en portion mat.

– Men det känns inte som om vi försakar något. Jag har smör, ost eller skinka och grönsaker på en macka och tar aldrig vitt bröd. Och har man ätit en portion mat och väntar lite känner man att det räcker, berättar Pär.

När projektet nu går i mål har gruppen minskat 37,7 kilo och dragit in bröst/midja/stuss med 67 centimeter. Tio procent av den ursprungliga vikten är borta.

– Förändringen påverkar de där hemma också. Vi börjar redan i butiken, med att köpa hem bättre mat. Det man köper hem stoppar man i sig. Så det här förändringsarbetet gör nytta för fler än mig, säger Pär.

Förutom Pär och Björn ingick också IT-tekniker Tobias Olmats och enhetschef Staffan Willerhausen i viktgruppen. Uppföljningar ska göras om sex och tolv månader.