

# SOCKER

Behandling för sockerberoende - 13 veckor

## Behandlingen

Behandlingen pågår under 13 veckor. Föreläsningar varvas med gruppbehandling (var fjärde måndag kl 10:00-16:00, övriga måndagar 15:00-16:30) och hålls i Valets lokaler. För dig som bor en bit bort kan heldagarna på Valet (var fjärde måndag) varvas med telefonkonferenser måndagar kl. 8:00-9:30 övriga veckor. Daglig kontakt sker med gruppen och behandlarna via e-post och Facebook.

### Ur innehållet

#### Sjukdomen

Sockrets påverkan på hjärnan och kroppen, avgiftning, konsekvenser.

#### Tillfrisknande

Verktyg och lösningar, rörelsens inverkan, förnekelseprocessen.

#### Återfallsprevention

Stresshantering, risksituationer, varningssignaler.

#### Matplan

Individuellt uträknad matplan ingår i priset för de som önskar.

### Startdatum

[valet.se/behandlingar/behandling-sockerberoende/](http://valet.se/behandlingar/behandling-sockerberoende/)



## Är du sockerberoende?

Har du under senaste året:

- ätit mer sötsaker än vad du tänkt dig?
- försummat några av dina vardagliga åtaganden för att du har ätit för mycket sötsaker?
- känt att du vill eller behöver ändra ditt sätt att hantera sötsaker?
- fått höra dina anhöriga, vänner eller kollegor klaga på hur mycket sötsaker du äter?
- varit helt upptagen av tankar på när du ska få äta sötsaker?
- använt sötsaker för att lindra fysiska och/eller psykiska obehag såsom trötthet, energibrist, nedstämdhet eller andra obehag?

Med fyra eller fler ja-svar finns stor risk att du har utvecklat ett skadligt bruk eller beroende.

## Pris och anmälan

Pris: 20.000 kr inklusive moms. Betalning kan ske månadsvis efter överenskommelse.

Anmälan görs till Valet via e-post [anmalan@valet.se](mailto:anmalan@valet.se) eller ring 031-42 49 40.