

## Jamen – kan de ikke bare tage sig sammen?

”Jeg bliver ved med at tage på, lyver over for mig selv, går ikke længere på vægten og er i det hele taget et skvadderhoved. (...). Jeg råber og skriger til mig selv (altså inde i hovedet), jeg skælder ud, synes selv jeg er et pjok, men lige meget hjælper det...”  
(e-mail fra en patient til Lone Grøn)

Ovenstående citat er fra Lone Grøns bog “Krop og hverdag i forandring”. Lone Grøn har talt med flere svært overvægtige patienter under deres indlæggelse på Livsstilscentret, en afdeling på Brædstrup Sygehus. Citatet giver et indblik i, hvor svært det er for den enkelte patient at omlægge livsstilen, og hvordan mange af patienterne vender den manglende succes indad.

Mange svært overvægtige patienter accepterer nemlig samfundets vurdering af, at en ikke-perfekt krop repræsenterer en ikke-perfekt person. De udviser derfor en tilpasset adfærd – forklarer overvægten, undviger situationer, kompenserer og ’tager skylden på sig’.

Men kan de – de svært overvægtige altså – ikke bare tage sig sammen og lade være med at spise så meget? Nej – må svaret til ovenstående spørgsmål være. Så simpelt er det ikke. Årsagen til overvægt og fedme er nemlig kompleks, og der er mange faktorer involveret. Det er derfor ikke bare den overvægtiges ’egen skyld’ og den overvægtige, som er ’doven og må tage sig sammen’. Såvel biologiske, som samfundsrelaterede forhold spiller også en væsentlig rolle, og udvikling af overvægt er ikke blot et spørgsmål om kalorieindtag og fysisk aktivitet.

Og antallet af overvægtige (BMI 25 – 29,9) og svært overvægtige (BMI > 30) er stærkt stigende. I 2005 vurderede WHO, at der var 1,6 milliarder overvægtige voksne (alder + 15 år) og 400 millioner svært overvægtige voksne. Hvis udviklingen fortsætter vurderer WHO, at der i 2015 vil være 2,3 milliarder overvægtige personer globalt, og 700 millioner svært overvægtige.

I Danmark er der de sidste 10 – 20 år blevet mindst 100.000 flere svært overvægtige danskere, således at der nu er 40 % overvægtige danskere og 11,4 % svært overvægtige danskere. Overvægtige personer er således ikke en minoritet i samfundet men udgør en væsentlig del af befolkningen.

Det kan derfor undre, at der generelt i samfundet eksisterer markante fordomme om overvægtige personer. Nogle af de fordomme man kan møde er, at svært overvægtige er fysisk uattraktive, mindre intelligente, dovne, har svært ved at få venner eller mangler selvkontrol.

Mange mennesker kan være ’bærere’ af disse fordomme. Således også medarbejdere, som arbejder i sundhedssystemet. Og det er her, at vi (forfatterne) som professionelle konsulenter indenfor forebyggelse og sundhedsfremme støder på fordommene, og de udfordringer de medfører.

Hvad skal vi så gøre som sundhedsprofessionelle for at behandle den svært overvægtige patient med samme respekt, værdighed, venlighed og omsorg som alle andre patienter? Vi mener, at der et stort behov for at alle personalegrupper får uddannelse og indsigt i området, og forståelse for den svære situation, som patienterne befinder sig i. Lige som personalet naturligvis skal have de rette hjælpemidler til rådighed og uddannelse i, hvordan de anvendes. Ved uddannelse, viden og indsigt flyttes vores ageren fra vores privat personlige holdninger til en professionel tilgang til den enkelte patient. Kun derved kan vi skabe et værdigt patientforløb for patienterne og et godt, trygt og sikkert arbejdsmiljø for personalet.

Og hvad kan vi gøre i forhold til de generelle fordomme overfor overvægtige personer, som eksisterer i samfundet? Hvad skal der til for, at vi som privatpersoner kan møde vores overvægtige medborgere på en værdig, respektfuld og ikke fordømmende måde? Hertil mener vi, at svaret er oplysning og dialog. På skoler, arbejdspladser, i foreninger og i den almene samfundsdebat. En oplysning og dialog som skal have fokus på den kompleksitet der er årsag til udvikling af overvægt og fedme således, at fokus fjernes fra udelukkende at se overvægt som et individuelt problem, der kalder på skyld og skam.

Sideløbende med, at vi sætter ind med oplysning, dialog og uddannelse i såvel professionelt som privat regi, skal der sættes ind på forebyggelsesområdet. Og ligesom årsagerne til overvægt og fedme er kompleks, er også forebyggelsesindsatsen kompleks. Forebyggelsen bør rettes mod flere niveauer. Det private (den enkelte, familien og hjemmet), i lokal miljøet, samt på nationalt niveau. Kun ved en massiv forebyggelsesindsats på flere niveauer, kan den stadigt stigende fedmekurve knækkes.

Publiceret i: Afhængig – og hvad så? Nr. 3,  
september 2008.

Forfattere:

Gitte Bøgedal, fysioterapeut og Master i  
Læreprocesser (MLP), uddannet systemisk coach.  
Lene Plambech, ergoterapeut og Master i Public  
Management (MPM), videreuddannelse i medicinsk  
antropologi.

[www.plambechogbogedal.dk](http://www.plambechogbogedal.dk)