

Forsker:

Derfor **stigmatiserer** vi mennesker med overvægt

Borgere med svær overvægt diskimineres ofte på grund af deres vægt. I anledning af den kommende sundhedsfaglige kampagne om svær overvægt har Farmaci bedt en forsker fra Nationalt Center for Overvægt gå et spadestik dybere i forsøget på at forstå, hvorfor vi stigmatiserer mennesker med overvægt.

AF: STINE FABRICIUS

Oret har gjort ondt et stykke tid. Det bekymrer dig, og du har fået en tid hos din læge. Efter at have siddet lidt i venteværelset bliver du kaldt ind og regner med, at lægen nu vil undersøge dit øre. Det sker imidlertid ikke. I stedet bliver du mødt med en kommentar om din vægt og spurgt til dine motionsvaner. Du fortæller, at du cykler, men får at vide, det ikke er nok.

Lyder det som et usandsynligt scenarie, skal man bare gå ind på Nationalt Center for Overvægts hjemmeside og læse de mange beretninger fra mennesker med overvægt, der fortæller, hvordan de bliver mødt af medmennesker, sundhedsvæsen og samfund som helhed.

De mange beretninger bakkes op af et engelsk studie, der viser, at op mod 9 ud af 10 mennesker, der lever med overvægt, oplever at blive stigmatiseret. Det er især kvinder og unge voksne, der føler, de bliver stigmatiseret på grund af deres vægt. Samtidig viser studier også, at jo højere vægt, jo større grad af stigmatisering.

Idealet om den slanke krop

Når vi stigmatiserer mennesker med overvægt, hænger det blandt andet sammen med et ideal om den slanke krop, som har flere tusind år på bagen. Det fortæller Pernille Andreassen, der er antropolog og forsker på Nationalt Center for Overvægt.

"Går vi tilbage til de gamle grækere, kan vi se, at de dyrkede den slanke, atletiske krop. Samtidig beskriver de syv dødsynder fra Biblen blandt andet, at man ikke må være grådig eller doven. Det går igen i rigtig mange vestlige værdier, at vi skal have kontrol over os selv, og overvægt bliver dermed et symbol på det modsatte, fordi vægten anses for at være noget, vi helt selv kan styre", siger Pernille Andreassen.

Ud over, at en slank krop forbindes med evnen til selvkontrol, sættes der, ifølge Pernille Andreassen, også lighedstegn mellem slank og sund. Slank forbindes altså med selvkontrol og sundhed, mens tyk bliver lig med at være usund og grim.

"Vi forbinder vores vægt med sundhed, og det er en nærmest uangribelig værdi i vores samfund, hvor det - uanset hvad - er vigtigt, at man er sund og tænker på sin sundhed. Helt unuanceret kæder vi normalvægt sammen med det, at være sund, og overvægt sammen med det modsatte, selv om det langt fra er så enkelt. Når vi så samtidig dyrker den slanke og atletiske krop i vores skønhedsideal, bliver det på mange måder 'The Perfect Storm', hvor rigtig mange faktorer bidrager til, at overvægt bliver en meget stigmatiseret tilstand," siger Pernille Andreassen.

Sundhedsprofessionelle bidrager

Spørger man Pernille Andreassen om, hvor stigmatiseringen sker, er svaret helt kort: "Overalt." Også i sundhedsvæsenet. Knap halvdelen af de sundhedsprofessionelle, der medvirker i et europæisk studie, siger, at de har oplevet andre sundhedsprofessionelle diskriminere patienter på grund af svær overvægt. Det sker for eksempel, når sundhedsprofessionelle tilskriver vægten alle helbredsmæssige udfordringer og over for patienten understreger vigtigheden af vægttab.

Og det er ikke bare ubehageligt for den, der udsættes for det. Det har konsekvenser for sundheden - blandt andet fordi fryg-

Hvad er vægtstigma?

Stigma opstår, når menneskelige forskelle bliver udvalgt som særligt betydningsfulde og forbindes med stereotype opfattelser. Det betyder, at når kropsvægt og -størrelse bliver forbundet med negative holdninger, følelser og adfærd, opstår der vægtstigmatisering.

Vægtstigma er negative holdninger og handlinger rettet mod personer med overvægt, for eksempel stereotype opfattelser af, at mennesker med overvægt er dovne, mangler viljestyrke eller er umotiverede til at tage vare på deres sundhed. Sådanne fordomme kan føre til eksklusion og diskrimination af personer med overvægt.

Kilde: Pernille Andreassen, antropolog og seniorforsker på Nationalt Center For Overvægt

4 ting

du som
sundhedsprofessionel
kan gøre

1 Viden

Hav viden om, at overvægt er komplekst og ikke bare kan simplificeres til for meget mad og for lidt motion. Vi-
den får taget skylden og ansvaret væk fra den enkelte.

2 Fordomme

Tag et temperaturtjek på egne fordomme. Hvad er for eksempel det første du ser, når en borger kommer ind på apoteket; er det vægten eller mennesket?

3 Sprog

Tænk over, hvordan du taler til og om mennesker med overvægt. Der er stor forskel på at sige 'en overvægtig person' og 'en person med overvægt'. For hvad kommer først: vægten eller mennesket?

4 Spørg

Hav altid en respektfuld tilgang, når du kommunikerer med andre mennesker om (over)vægt. Spørg gerne om lov til at tale om emnet, inden du kaster dig ud i at give gode råd.

Kilde: Pernille Andreassen, antropolog og seniorforsker på Nationalt Center For Overvægt

ten for stigmatisering kan afholde mennesker med overvægt fra at opsøge sundhedsvæsenet.

Der er, ifølge Pernille Andreassen, ikke noget enkelt svar på, hvordan man kommer vægtstigma til livs. For ligesom at det ikke er opstået fra den ene dag til den anden, forsvinder det heller ikke over natten.

"Vi er nødt til at sætte fokus på det igen og igen og ikke mindst forstå, hvad stigmatiseringen gør ved de mennesker, det går ud over. Vi skal tale om overvægt på en konstruktiv og respektfuld måde, så vi undgår både egne og andres stigmatisering," slutter Pernille Andreassen.

Apotekerne sætter i den kommende tid fokus på, hvordan man bedst møder og hjælper mennesker med svær overvægt. Læs mere om kampagnen på side 22.

Grønne
Vitaminer

HUSK TIDENS VIGTIGSTE VITAMINER

SOLSKINSVITAMINET D3 ER VIGTIGERE END NOGENSINDE

Rigtig mange danskere kommer i underskud, da kroppen kun kan producere D3-vitamin, når solen skinner på huden. Forskerne er derfor ikke længere i tvivl, et ekstra tilskud er nødvendigt, for at sikre kroppen tilstrækkeligt med D3-vitamin.

Bidraget til at vedligeholde:

- muskler
- tænder og knogler
- normalt kalkniveau i blodet
- optagelsen af kalk og fosfor
- immunsystem og celledeling



NU OGSÅ VEGANSK!

ÆLDREVITAMINET B12

Med alderen svækkes optagelsen af næringsstoffer gennem tarmen, så det er vigtigt at indtage den rette dosis vitamin B12. Fås i to veganske styrker på 500 mcg og 125 mcg pr. tablet.

Bidraget til at vedligeholde:

- dannelsen af røde blodlegemer
- et normalt energistofskifte
- omsætning af homocystein
- normal psykisk funktion
- normal celledelingsproces
- normalt fungerende nervesystem og immunsystem



NU VEGANSK!

STÆRKE KNOGLER

Vitamin K2 aktiverer proteinet osteocalcin, som sørger for at aflejre calcium i knoglerne. Derudover aktiverer det også proteinet Matrix GLA (MGP), som forhindrer, at kalken aflejres i blodårerne. Således bidrager Vitamin K2 til at vedligeholde en normal knoglestruktur.

Vegansk Vitamin K2 indeholder bioaktivt menaquinon-7, som er fremstillet på basis af bakteriekulturen Bacillus Subtilis, og indeholder således ikke soya-proteiner.

Vælg mellem Vegansk Vitamin K2 90 mcg eller Naturlig Vitamin K2 45 mcg på basis af fermenterede sojabønner.



dfi dansk farmaceutisk industri a-s
www.dkpharma.dk

f @berthelsenaturprodukter
© @berthelsen_naturprodukter

Produkterne fås gennem
Nomeco og TMJ.