



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA Motivation

*»Motivation is not the same thing as enthusiasm.
When you have no enthusiasm,
when you are discouraged,
when things look bleakest,
and you STILL take action towards your goal
– that is motivation.«*

Indhold

- Motivation og selvværd
- Tarzan og Jane - et projekt for overvægtige børn
- Hvordan jeg blev min sukkertrang kvit
- Tykke Filips onde cirkel
- Fedmebehandling - et kvælende, medicinsk luk-munden-favntag?
- Nordic walking - stavgang
- Boganmeldelse
- Aktivitetskalender
- Udviklingsprojekt: Motiverende samtale
- Kort nyt

Nyhedsbrev Nr. 2
August - 2004

FORMANDENS

Klumme!



Af Formand
Nina Frahm

Motivationens hvem, hvad, hvor!

Jeg har glædet mig til at skrive klummen til temaet Motivation. – Motivation!

– Ordet har en særlig klang i mine ører. Er det dig, der skal motiveres? Er det mig, der skal motiveres? Hvad skal der motiveres til, og hvor sker motivationen?

En aften blev jeg motiveret af TV til at glæde mig over at håndboldpigerne endnu engang klarede sig flot. Det er dejligt at se de veltrænede og forhåbentlig sunde piger løbe rundt med bolden. Pigerne er bestemt ikke med i statistikken over overvægt og dens følgesygdomme. Hvis man lige glemmer de mange invaliderende sportsskader, de på sigt kan pådrager sig, ja så dør de nok ikke af blodpropper, hjerte-karsygdomme og slidgigt, vel? Men hvis de har risiko for det, ja så er samfundet motiveret til at yde sit bedste i forsøget på at kurere dem. Og ikke et ondt ord om det! Hverken, at det er deres egen skyld, eller at de er en samfundsøkonomisk belastning.

Forleden så jeg en udsendelse om et døgnplejehjem for multihandikappede unge. Størstedelen havde været ude for trafikulykker, som skete fordi de var berusede eller kørte for stærkt. Ganske forfærdeligt og ulykkeligt for de unge og deres familier. Selvfølgelig skal de have al den omsorg, det er muligt at give dem. Og vi er ikke motiverede til at sige ét ondt ord om, at det er de unges egen skyld, og at de har pålagt samfundet en økonomisk belastning. Ikke et ord til forældrene, fordi de ikke har opdraget deres børn til at tænke sig om og køre forsvarligt.

Hver dag prøver medierne at motivere mig til at købe mobiltelefoner, det sidste ny IT-udstyr, den hotteste bil, at gå på MacDonald og spise Marabou-chokolade. Sidst, men ikke mindst, vises utallige film og anden underholdning, der gør det unødvendigt at bevæge sig ud ad døren. Og det er kun noget af den motivation, jeg får ind i min stue via TV. Men ikke et ondt ord om den manipulerende motivation, der fik os ned i sofaen, og som de sidste 50 år har gjort os inaktive.

De seneste 2-3 års motivationsfremstød fra samfundets side om, at vi skal bevæge os mere, er i hård konkurrence med de sidste 50 års motivation til inaktivitet. Vi mennesker er ikke sådan at flytte i forhold til indgroede kulturelle vaner, og det er lidt grotesk, at det er den hidtil inaktiverende faktor, der forsøger at nå os. Så nu sidder vi hyggeligt tilbagelænede og ser på den ene fjernsynsudsendelse efter den anden om hvad overvægtige skal og bør tage sig sammen til at gøre. Jeg bliver ikke motiveret af fjernsynsudsendelser om, hvad andre mener jeg skal gøre. Tværtimod kan de kun appellere til min skyldfølelse (jeg bør tage mig sammen og gøre noget), og de får mig kun til at krybe længere ned i sofaen eller finde køleskabet.

Jeg bliver motiveret ved, at jeg bliver spurgt og taget alvorligt, bliver respekteret, holdt af til trods for mit kropslige udseende. Jeg bliver motiveret ved handling. Jeg skal f.eks. have konkrete tilbud i

mit nærmiljø. Jeg savner alternativer til fitnesscentrene og løbe- og gåture som motiverende faktorer for at jeg skal bevæge mig mere. Jeg savner realistiske bevægelsesmuligheder, som ikke er en fysisk belastning for helbredet, når man er svært overvægtig.

Jeg savner sammenhæng mellem de sidste 50 års livsførelse og den anbefalede livsstilsændring. Den røde tråd kunne være at se på, hvad det er vi mennesker bliver motiverede af, og som kan overføres med lidt justeringer. F.eks. kan de fleste af os lide samvær med andre mennesker, glæde, latter, fest og farver med god mad og musik og dans. Jeg kunne godt tænke mig at se de lokale beboerhuse eller forsamlingshuse arrangere fællesspisning med musik og dans bagefter et par gange om ugen. Det er jeg sikker på at mange kunne være motiverede af af flere grunde: man er fri for at lave mad de to dage, man spiser sundt og motiverer på dansegulvet, og man møder glade mennesker. Livskvalitet er selvforstærkende.

Jeg synes, det globale overvægtsproblem skal tages meget alvorligt, og derfor skal vi overvægtige høres og være med når der træffes beslutninger og tages initiativer omkring behandlingen og forebyggelsen af overvægt.

Venlig hilsen
Nina Frahm



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Ansvarshavende redaktør:

Nina Frahm og Lise Rasmussen

Formand for Adipositasforeningen:

Nina Frahm

Henvendelse om indlæg til nyhedsbrevet sendes til:

Nina Frahm, Strøby Bygade 21, 4671 Strøby
Tlf. 56 57 02 77, nina@tomrer-puck.dk

Deadline

til nr. 3/2004 er 15. september

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet i Næstved

ISSN-nr.: 1602-6780

Redaktion

Motivation og selvværd



Af Susanne Anthony

Det er et hastigt voksende problem i hele verden, at flere og flere mennesker bliver overvægtige. Det er så stort et problem, at det siges at være det største helbredsproblem på verdensplan.

Mange overvægtige mennesker vil utroligt gerne tabe sig, men for de fleste viser det sig at være meget vanskeligt at gennemføre og bevare et vægttab.

I mange år har man lavet sundhedskampagner og oplysningskampagner om sund mad og motion. Og skønt der faktisk bliver solgt mindre smør og fløde, og mere fedtfattig mad end nogen sinde før, har det alligevel ikke givet sig udslag i at færre bliver overvægtige.

Hvorfor lykkes det ikke, når nu der er så mange, der virkelig gerne vil tabe sig, og der er så mange, der gerne vil hjælpe disse mennesker? (Her tænker jeg på alle lige fra læger, diætister og psykologer over medicinalindustrien til de værste piller, pulverkure, slankeplastre, ugebladskure osv.osv. Det er en milliardindustri, der tjener **TYKT** på vores evige ønske om vægttab, og evige mangel på succes!!)

At være overvægtig er for det enkelte menneske et problem ikke bare af sundhedsmæssig karakter, men i høj grad også af psykosocial karakter.

De færreste mennesker i den vestlige verden ønsker at være overvægtige, da det ud over en meget øget risiko for alvorlige livsstilssygdomme, også til en vis grad er forbundet med fordomme som dum, doven, svag karakter, uæstetisk osv.

Ifølge en anonym spørgeskemaundersøgelse (udført blandt andet gennem Adipositasforeningen) hvor mere end 200 overvægtige har svaret, er en af de vigtigste hindringer for at komme videre i processen mod sund kostomlægning, at der er problemer med motivation og lavt selvværd.

Det kunne se ud som om det lave selvværd gør det svært at komme ud af den

onde cirkel med overspisning/usunde kostvaner, da netop den fedende og usunde kost bliver brugt som trøst, underholdning og erstatning i et liv, der måske ikke leves fuldt ud, eller i overensstemmelse med egne værdier og ønsker. Derfor vil jeg gerne se på selvværd og motivation og hvordan de måske kan hænge sammen.

Om selvværd

Selvværd/selvfølelse er ganske kort og populært fortalt en *indre følelse* af at være ok som den du er, at være i stand til at mærke sig selv og sine egne dybe værdier, og kunne give udtryk/handle efter dette. Det hænger ikke nødvendigvis sammen med hvad du kan, og hvad du gør.

Det er styret indefra, det handler om det omdømme, vi har hos os selv. Et godt og ægte selvværd er for sindet, hvad et godt immunsystem er for kroppen.

Mennesker med et godt og grundfæstet selvværd er bedre til at takle udfordringer og modgang i livet. De ser ikke deres personlige fiaskoer og fejltagelser som beviser på, at de ikke er noget værd, men tager den manglende succes som udtryk for, at det er noget i adfærden, i omgivelserne eller metoden der skal ændres på.

Hvis man anskuer tingene på denne enklede måde, er det nemt at se hvor utrolig vigtigt selvværd er for al læring og udvikling, for at man kan bevare motivationen, kræfterne og ressourcerne til at blive ved med at lære nyt og udvikle sig.



Om motivation

Mennesker vil normalt tiltrækkes af det, der giver dem lyst/glædesfølelser og frastødes af det, der giver ulyst, smerte, sorg, angst.

Motivation er et begreb (en bevægelse) som dækker den kraft, stimulus eller indflydelse der får en organisme til at reagere. Intensiteten af motivationen bestemmes af hvor store *forventninger/forhåbninger* der er til den forandring, handlingen vil give.

Alt efter om det er godt eller skidt (lyst/glæde-sorg/smerte) vil motivationen være **hen imod** at opnå det, eller gå ud på at komme **væk fra** at opleve det.

Det at motivere sig selv til at lære noget nyt, er blandt andet et spørgsmål om at gøre (bevidst eller ubevidst) målene/fordele og meningen klarere og tydeligere og mere tiltrækkende.

Mennesker med lavt selvværd har svært ved at have ægte positive forestillinger om sig selv i fremtiden, med nye kost og motionsvaner, da de jo igen og igen har oplevet fiasko med dertil hørende selvfølelse og ubevidste beskeder om »jeg kan ikke«, »jeg duer ikke«, »jeg fortjener ikke«.

Dette indre selvbillede står derved i vejen for et oprigtigt ønske om at leve anderledes og sundere.

Og når man ved hvor hårdt et arbejde, og hvor mange forskellige praktiske og følelsesmæssige ressourcer det kræver at lægge sin kost om, er det for mig klart, at der må være en sammenhæng mellem personlig indsigt og udvikling (og dermed øget selvværd), og en vægt og kost i balance.

Fordi selvindsig og udvikling naturligt vil føre til øget selvværd og lyst til selvrealisation, vil der være større mulighed for at få og bevare motivationen til en forandret livsstil, der bliver intensiveret og støttet af en indre opfattelse der nu vil hedde »jeg kan«, »jeg dur« og »jeg fortjener«.

Med venlig hilsen
Sanne Anthony

Tarzan og Jane – et projekt for overvægtige

I Søllerød Kommune mødes 15 børn i alderen 7-11 år hver onsdag for at lege »Tarzan og Jane« og lære at tage ansvar for deres eget liv. Fra starten inddrages familierne i arbejdet med at sætte mål for, hvordan børnene kan lære at spise sundere og motionere mere.

Overvægt blandt børn og unge er et stigende problem. Generelt kan man sige, at overvægten har to årsager: Forkert kost og for lidt motion. Og problemet er ikke kun børnenes, det har som regel udspring i mønstre, der gælder hele familien.

Børn fra alle kommunens skoler

I Søllerød Kommune har vi fået puljepen-ge til i to år at arbejde med overvægtige børn og deres familier i projekt »Tarzan og Jane«. Vi startede i september 2003 med den første gruppe med 15 børn. Dette antal fungerer fint, da det dels er nok til diverse lege- og sportsdiscipliner, og der dels er tid til den enkelte i gruppen. Jeg er ansat som projektleder seks timer om ugen, og desuden er idrætslærer Gitte Aagaard ansat fire timer ugentligt.



Målet med Tarzan og Jane er:

- At overvægtige børn i alderen 7-11 år motiveres til at bevæge sig mere og spise sund kost.
- At børnenes familier forstår vigtigheden af, at sund kost og gode motionsvaner skal indgå naturligt i familiens hverdag, så barnets vægt holdes indenfor normalområdet.
- At børnene får mere selvtillid, og at deres vægtskurve »knækkes«.
- At øge børnenes selvværd og handlekompetence, når de er sammen med andre.

Afsæt i individuelle sundhedsprofiler

Inden børnene mødtes første gang, havde alle familierne modtaget en »sundhedsprofil«. Børnene og deres forældre skulle sammen overveje, hvordan den skulle udfyldes, og derefter besøgte jeg hver familie. Efter en samtale om barnets vaner satte vi i fællesskab konkrete mål for den kommende periode. Målene kunne f.eks. være at drikke mere vand og mindre saftvand, at cykle i skole, at spise sundere morgenmad og at spise mad igen i 10-frikvarteret.

Masser af motion og »Aktive Vurderinger«

I perioden september til april har vi - de 15 børn og de to voksne - været sammen tre timer efter skoletid hver onsdag eftermiddag. Vi arbejder især med motion og lægger f.eks. vægt på kropsbevidsthed, balance, boldspil og kondition. Det er vigtigt at fokusere på motionen, for generelt kan man sige, at overvægtige børn ikke af sig selv løber efter en bold, slår flikflak eller lignende. Skal de bevæge sig, må de motiveres mere end andre børn. Vi er meget bevidste om, at børnene skal have det sjovt hos os, og desuden ønsker vi at give dem nogle



kropslige og sportslige færdigheder som de kan bruge i deres hverdag. Dette vil betyde, at de får større mulighed for at indgå på lige fod med deres klassekammerater i idrætstimerne og i frikvartererne.

Midt på eftermiddagen har vi hver gang en frugtpause, hvor jeg bruger »Aktive Vurderinger« som redskab. Det er en undervisningsmetode, der uden en løftet pegefinger får deltagerne til at tale sammen, lære at tænke selvstændigt, træffe valg og se konsekvenserne deraf. Selvfølgelig er det forældrenes ansvar, hvad der købes ind, men børnene skal også lære at forstå konsekvenserne af deres handlinger og tage ansvar for deres eget liv.

Forældrene involveres aktivt

Fra september til april har vi afholdt fem forældrearrangementer. Kommunallæge Tine Keiser-Nielsen har talt om mad, motion og overvægt, skolepsykolog Yet Schaufuss har talt om de psykiske aspekter omkring måltider og overvægt, diætist Lotte R. Holm har talt med forældrene

ne børn

Af sundhedsplejerske
Birthe Matzen Bech,
Søllerød kommune



om hurtig, god og sund mad samt med børnene om madvaner og behov for mad, herunder portionsstørrelser. Gitte Aagaard, vores idrætslærer, har talt med børnene og forældrene om, hvordan man får mere bevægelse ind i hverdagen. Endelig har vi netop haft en afslutningsfest med mad og fælles leg for børn, søskende og forældre.

Positive og negative erfaringer

Hermed er den første »Tarzan og Jane«-gruppe igennem deres »onsdags«-forløb, og den første evaluering er gennemført. Erfaringerne er overvejende positive. Børnene er mødt talstærkt op, og mange af dem beskriver, at de er blevet mere udholdende, når de f.eks. cykler eller løber på rulleskøjter. Forældrene siger, at det er lettere at tale med børnene om sund mad og fornuftige drikkevarer. Forældrene oplever også færre konflikter med børnene, når det gælder mad og motion. Halvdelen af børnene har knækket deres væggtkurve, og de fleste børn er kede af at stoppe med Tarzan og Jane.

Udviklingsmuligheder

Til september starter 15 nye børn i »Tarzan og Jane«, men for ikke at slippe den første gruppe helt, har vi netop aftalt, at jeg kommer på besøg hos familierne igen i november, dvs. godt 12 måneder efter starten. Målet er at støtte børnene og forældrene i deres bestræbelser på at holde fast i deres nye vaner og livsstil. Netop opbakningen til familierne er et punkt, hvor jeg vurderer, at man ville kunne få meget ud af at gøre en ekstra indsats. Dette kunne f.eks. ske i form af psykologsamtaler. Desuden siger mine foreløbige erfaringer, at det optimale ville være at mødes med børnene to gange om ugen i stedet for én - gerne 2 x 2 timer. Men selvfølgelig kan en endelig evaluering først gennemføres efter to år, når projektet er afsluttet.

Hvordan jeg blev min sukkertrang kvit

Af Dinne Katrine Fog

Kiloene havde langsomt, men sikkert sneget sig på, og en dag fik jeg øje på, hvor meget vægten i grunden var kommet op på. Efter at have gransket min hjerne og skubbet undskyldninger og løgne væk, stod den grimme sandhed for mit indre.

Jeg blev klar over, at jeg var blevet afhængig af sukker, som man bliver afhængig af cigaretter, øl og andet. Det gik ikke kun ud over mig selv, men min hjemmeboende datter fulgte trop. Det er rigtig grimt, når man ser sit barn vokse i den forkerte retning, og så finder ud af at man selv bærer skylden for det.

Efter lidt selvmedlidenhed og diverse mislykkede forsøg på at kvitte sukkerindtaget fik jeg den idé at opsøge en hypnotisør. Når han kunne få folk til at holde op med at ryge, så måtte han også kunne hjælpe mig. Det mente han da også at han kunne, men det var ikke så nemt som at få et rygestop.

Jeg var hos ham 6-7 gange, og så var jeg selvkørende. Jeg tabte 10 kg alene på grund af sukkeret.

Det, han gjorde, var at han gik ind terapeutisk og brugte NLP (neurolingvistisk programmering) samtidig med at jeg var i trance.

Vi talte sammen før jeg skulle i trance ved hver session, og han spurgte godt ind til diverse forhold i mit liv.

Ved at bruge elementer i vores samtale, og altid mine ord eller ønsker, kunne han få mig til at give slip på gamle mønstre.

I trancen tog han mig ud på fremtidsrejser, hvor jeg så mig selv være nået til målet. Fik mig til at mærke følelserne det frembragte, og brugte de positive følelser til at skabe forandringen.



Dinne Katrine Fog

Nogle gange måtte jeg ind og se på ting, som jeg havde det skidt med, men faktisk kun et øjeblik, og så hjalp han mig med enten at slippe negative følelser eller fylde følelsesmæssige huller op.

Da jeg tidligere har været i kontakt med NLP og var ganske begejstret for det, havde jeg ingen betænkeligheder ved at prøve det under hypnose.

Allerede efter første gang kunne jeg mærke en forandring, og det var også min erfaring med NLP tidligere.

Ved traditionel terapi tager det lang tid inden man opdager, at der sker noget, men NLP skærer lige igennem og kommer et godt stykke frem på meget kort tid.

Der er nu gået to år siden mine besøg hos hypnotisøren, og jeg er stadig de 10 kg kvit.

Jeg spiser nu ting med sukker i, men slet ikke i de mængder som tidligere. Opdager jeg, at det er ved at løbe af med mig, opsøger jeg en, som kan hypnose, og så er en enkelt gang nok.

Tykke Filip

Fra: Thomsen, Thorstein
Den ny går til karate
- og andre digte

onde cirkel

*Tykke Filip er tyk,
fordi han spiser kager.*

*Tykke Filip spiser kager,
fordi han må trøste sig.*

*Tykke Filip må trøste sig,
fordi han bliver drillet.*

Tykke Filip bliver drillet fordi han er tyk.

*Tykke Filip er tyk,
fordi han spiser kager.*



ANNONCE

Funktionelt sportstøj

Motion og bevægelse er et af tidens helt store temaer, og det gælder os alle, tyk eller tynd, stor eller lille. For at undgå følgesygdomme af for stillestående arbejde, opfordres alle til at have en mere aktiv fritid, og mulighederne for at finde en motionsform, der passer til den enkelte, er i dag større end nogensinde. Også for svært overvægtige er der efterhånden mange tilbud at vælge imellem, og rigtig mange har taget godt imod de nye tiltag.

Det har dog indtil nu været næsten umuligt at finde smart og behageligt sportstøj i store størrelser, og det har holdt mange tilbage fra at melde sig ind i fitness-centre, idrætsklubber og foreninger, simpelt hen fordi man ikke har haft mulighed for at klæde sig på som andre sportsfolk. Men nu er hjælpen på vej, i form af beat-X® - et nyt varemærke indenfor funktionelt sportstøj, som udelukkende produceres i store størrelser. Modellerne er delt op i 8 forskellige størrelser, hvor den mindste svarer til en traditionel 2XL med en livvidde på 102 cm.

For at undgå forvirring omkring alle X'erne, har firmaet valgt at navngive størrelserne fra 1 til 8, og med et informativt målskema på både brochure og hjemmeside, er det let at finde frem til den størrelse man har brug for.

beat-X® er tilpasset kropsmålne på svært overvægtige mennesker, så tøjet sidder behageligt og pænt, ben- og ærmelængde passer, skuldersonmene sidder på skulderen, og der er ingenting der strammer de forkerte steder. Det giver naturligvis også de bedste betingelser, når det er motion og bevægelse det handler om.

Funktionelt sportstøj har tre vigtige faktorer: svedtransport, isolering og letvægtsmateriale. Svedtransporten i stofferne sørger for, at sveden bliver trukket væk fra huden og ud på ydersiden af stoffet, hvorfra det hurtigt tørrer. Isoleringen holder varmen inde omkring musklerne, så de får langt bedre arbejdsbetingelser, og de lette materialer giver en utrolig behagelig bevægelighed, så det føles



som om man næsten ikke har noget tøj på. Så nu er det slut med drivende vådt, koldt og klamt sportstøj, der mindsker lysten og energien til at komme i gang, og en undskyldning mindre for at holde sofaen i form.

Beat-X® forhandles i sportsbutikker landet over, samt i web-shoppen på www.beat-X.dk, hvor også hele kollektionen kan ses.

Fedmebehandling

- et kvælende, medicinsk luk-munden-favntag?

Af Alment praktiserende læge Jens Gerhard Jensen, Taastrup

Ugeskriftet har med imponerende timing bragt et indlæg fra sociologen Henrik Dahl samtidig med en leder af Ole Lander Svendsen og statusartikel af Anne Raben om fedme i Europa.

O.L. Svendsen påpeger præcist: En af grundene til de relativt skuffende langtidsresultater af behandling af fedme er formentlig, at personerne fortsat befinder sig i et fedmefremkaldende miljø.

At den fede er et sårbart led i en selvværds kamp og føler sig som den ulækre person, der tydeligvis selv er ude om det, når han sidder dér og skovler i sig, behøver man

ikke at være sociolog for at forstå. Det er derfor ærgerligt, at vore medicinske kolleger ikke rigtigt tager konsekvensen af deres forståelse af fedme som et kulturelt problem op med overvejelser om, hvilken rolle de selv har i forhold til sociologer, psykologer og andre, men tager det for givet, at »Behandling af fedme bør være målrettet, kronisk og livsstilsorienteret« i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens »Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt« og Ernæringsrådets »Den Danske Fedmeepidemi« som et solidt fundament for forebyggelse og behandling af fedme i Danmark. Men der er fortsat mange uafklarede spørgsmål; fedmens gåde er ikke løst. Der er behov for meget mere forskning.

Om chancen for at en stor medicinsk indsats vil give mulige besparelser på længere sigt er reel og videnskabeligt underbygget, får vi ikke at vide, men af det

mønster, den medicinske behandling hidtil har fulgt, fremgår det, at »Efter fem år er 90% af alle, der har tabt sig i vægt, tilbage ved udgangsvægten. Hvorfor er det så svært?«

Henrik Dahl giver sit bud: »Det er på denne baggrund, jeg anbefaler, at man skelner klart mellem »rask-rollen«, der simpelthen er defineret som »ikke indtagende sygerollen« og »sund-rollen«. Set i dette perspektiv er det klart, at spørgsmålet om sundhed er langt mere ærgrende og frustrerende for »sygdomsvæsenet« end spørgsmålet om at bringe mennesker ud af sygerollen«. - og videre »Det mest centrale middel i kampen for sundhed ligger helt uden for den centrale, medicinske faglighed«. Der venter givetvis mange forgæves anstrengelser og store økonomiske omkostninger ved den medicinske indsats for at forebygge de uheldige kulturelle vaner, der ligger bag fedmen.

Tiden er moden til en omfattende debat og høring om, hvad medicinsk behandling gør ved den fede. Et kvælende, luk-munden-medicinsk symptombehandlende favntag kan være det, den fede søger at beskytte sit sårbare jeg imod med et »fedt« panser.

Ændring af kulturelle vaner er primær forebyggelse. Det betyder, at selv om det medicinske arbejde er sekundært, vil der under alle omstændigheder ligge et stort og vigtigt medicinsk arbejde forude med at behandle de mange fede, som ikke har overskud til at afværge sygerollen og genskabe det selvverd, som er altafgørende for den fedes helbreds muligheder.

Udviklingen har vist, at vi er på vej til amerikanske tilstande. Skal det forebygges, er nytænkning vel nødvendig?

Indlægget har været forelagt Ole Lander Svendsen og Anne Raben, der ikke har kommentarer.

Kilde:

Ugeskrift for Læger · 9. februar 2004, nr. 7



Nordic walking

En rejse på tusinde mil starter med det første skridt - med stave er du et trin foran.

Det er morgen. Duggen ligger stadig i græsset og venter på den lovede formiddags sol. Jeg går, jeg går rask til, jeg går støt og sikkert fremad af stier, hvor naturen hilser mig velkommen. Den friske morgenluft letter humøret og fjerner den sidste træthed. Arme og ben bevæger sig taktfast, som tonerne fra velkendt march. Med mig har jeg mine stave, som gør alt for at behage kroppen i sin fremdrift. Ujævnt og kuperet terræn og som før kunne være irriterende momenter, overvindes nu med balancen og pulsen i behold. Brystkassen er løftet og pusten fri. Fantastisk som fysikken indretter sig,

for at honorere nye krav. Jeg giver efter for trangten til et lille hvil, hvor kroppen nyder godt af at blive strakt igennem. Energien vender tilbage og lysten til at fortsætte melder sig. I dag kan jeg trave længere end jeg plejer. Med mine stave i hænderne bevæger jeg mig rytmisk fremad med lethed og overskud.

Utroligt, at disse stave har været hængt i redskabsrummet i snart 3 år, erhvervet på en ferietur i de østrigske alper, tålmodigt ventende på atter at se dagens lys. Men tiden har ikke været moden, før lige nu.

Facts om stavgang

Stavgang er en særdeles effektiv motionsform, der styrker hele kroppen, samtidig med at du har en følelse af lethed og overskud. Stavgang tager udgangspunkt i dit naturlige gangmønster – du tager et par stavgangsstave i hænderne og får med det samme udbytte af din indsats.

Motionsformen stammer fra Finland, hvor langrendsløbere trænede deres fysik i sommerperioden med skitræning uden ski i naturen – den såkaldte barmarkstræning. Hurtigt fandt man ud af, at andre også ville have stor glæde ved, at motionere med stave. Over de seneste 10 år har motionsformen spredt sig over Sverige og Norge. Nu har stavgang for alvor sneget sig ind i vores egen fold, selv om vi ikke har de samme traditioner for at have stave i hænderne. Stavganggrupper skyder op alverdens steder, i aftenskoler, idrætsforeninger og patientforeninger, det er ikke længere et særsyn at se en flok komme stavrende af sted i rask geled.

Jeg kan på det varmeste anbefale overvægtige at blive ved denne motionsform, som udover at være skånsom for kroppen – her tænkes på ryg, hofte- knæ- og ankelled, sætter ekstra gang i kredsløbet og energiforbruget.

Flere gode grunde til gå stavgang i hverdagen:

- Det er let, effektivt, skånsomt og funktionelt
- Det er en aktiv motionsform uden spidsbelastninger
- Det er sjovt og socialt og foregår i det fri
- Det kan dyrkes af alle på tværs af alder, køn, og fysisk form
- Du kan træne hvor som helst - i byen, på landet og i naturen samt på alle tider af døgnet og året.
- Stavgang kan dyrkes hele året rundt
- Det er en billig, helsebefordrende og sanselig motionsform.
- Stavene giver støtte, så du føler dig mere stabil og sikker i kuperet og ujævnt terræn.
- Stavgang nedsætter belastningen på ankler, knæ, hofter og ryg, da stavene støtter dig
- Stavgang løsner op for muskelspændinger i ryg og nakke.
- Det sætter mere skub i kredsløbet og konditionen end alm. gang, da flere muskler er involveret. Det forbedrer konditionen med op til 40 %.

Tegn
abonnement
på de gode
smagsoplevelser



Du véd det godt: Fisk er sundt. Og alle der gør sig inder for kost, siger da også at vi skal spise fisk mindst én gang om ugen. Alligevel bliver det ved tanken for langt de fleste - blandt andet fordi en del finder tilberedning af fisk lidt besværligt. Skagenfood.dk har løst dette problem.





...tilmeld dig på www.skagenfood.dk

- stavgang

Af Käthe Lisa Rasmussen, Fysioterapeut



- Hjertet slår med ca. 5-17 slag/min. højere end ved alm. gang. Altså en stigning på 13 %
- Du kan gå raskere til, da du kommer til at tage længere skridt.
- Forbrændingen er 20 % højere i forhold til alm. gang.
- Du får en rankere holdning, eftersom aktivt fraskub aktiverer de dybe stabiliserende rygmuskler.

Hvordan går du stavgang:

Du indleder stavgang med en let opvarmning på 5 minutter, som kan bestå af lette knæbøjninger, arm og bensving, kropsrotationer hvor du tager stavene til hjælp.

Du skal være opmærksom på at:

- du skal være fremme i skoene, tage lange skridt og skyde brystet frem
- skuldrene er afspændte og armene pendulerer i skulderleddet
- grebet er løst, staven svinges frem, og der skubbes godt fra bagved kroppen med åben hånd
- stavene skal pege diagonalt bagud gennem hele bevægelsen og piggen sættes i jorden på linje med hælen på modsatte fod
- en rask tur afsluttes naturligvis, som ved enhver anden form for motion, med udstrækningsøvelser.

Hvor lange skal stavene være?

Du finder forskellige måder at udregne længden på stavene. Nedenstående metode er den hurtigste og bedste:

Du retter dig op, sænker dine skuldre og lader armen hænge lodret ned. Bøj albuen 90 grader og grib om håndtaget på staven, mens den står lodret ned på gulvet. Er du langsomt gående, har skulderproblemer, og anbefales det at vælge stave som er lidt kortere. Husk, at have dine træningssko på. Gå nedad i størrelsen, hvis du skal vælge imellem to længder. Stavene kan købes med 5 cm intervaller fra mellem 100 – 140 cm.

Hvor kan de købes og hvad skal du være opmærksom på?

De fleste sportsbutikker har nu fået stavgangstave i deres sortiment og der findes mange forskellige mærker på markedet. Nogle bedre end andre.

Der findes to typer stavgangsstave; helstøbte med fast længde og regulerbare (teleskopstave). Fordelen ved helstøbte stave er, at de er sikre og vejer mindre. Ulempen er at de fylder mere, når du skal transportere dem.

Teleskopstavene kan bruges af flere personer, da de kan indstilles til den enkelte. De er gode til rejsebrug, fordi de kan slås helt sammen, men mange, især ældre, har svært ved at stramme stavene tilstrækkeligt til, at de holder den fastsatte længde under hele traveturen. Stavene kan være lavet af aluminium eller kulstof/glasfiber.

Aluminiumstavene er billigere (kr. 200-350,-) og tungere, de bøjer lettere ved hårdere belastning, er mindre stødabsorberende og har sjældent skrånende spids for enden. Gummipoterne er ofte af hårdt gummi eller har form som runde dupper. Vil du gå flere gange om ugen, gerne længere og raskere ture, eller har du nakke/skuldre eller rygproblemer, vil jeg *ikke* anbefale dig, at investere i sådan et sæt, selv om det virker fristende. Endvidere er handske, skaft og stav ofte "født" sammen, hvilket gør, at slides f.eks. handsken, kan du ikke udskifte den separat.

Kulstof/glasfiber stave er lette, stødabsorberende og holdbare, men også dyrere. De er eminente til gang på hårdt underlag og i kuperet terræn.

Vælg stave, som er forsynet med "handske" eller en skrånem, som gør det lettere at slippe håndgrebet og "fange" det igen under armenes pendulbevægelser. Handske eller skrånem skal kunne reguleres til din hånd.

Er der kun en "skistrop", forhindrer den dig i, at løsne grebet under fraskubbet. Og du kommer til at spænde for meget i skulder- og nakkemusler.

Der findes mange gode mærker på markedet af forskellig kvalitet og i forskellige prislejer, men det allervigtigste er, at stavene ligger godt i dine hænder og passer til dine behov.

Hvor kan jeg finde flere oplysninger

Hvis du har fået lyst til at komme i gang, og gerne vil sætte dig yderligere ind i stavgang, kan du finde mere information ved at gå på nettet og søge på »stavgang« eller »nordic walking«, så dukker der flere muligheder op. Det meste er dog på norsk eller engelsk, men er meget læsevenligt. Desuden kan du kontakte Idrættens Hus, herunder Dansk Arbejder Idræt på tlf. 43262381 og få oplyst, hvor og hvornår der påtænkes afholdt instruktørkurser i stavgang.

Käthe Lisa Rasmussen
Fysioterapeut og stavgangsinstruktør.



BOG ANMELDELSE

SLANKEFÆLDEN

Forfatter: Debra Waterhouse

Slankefælden: læg din mors usunde slankevaner bag dig og stol på din krop/ Debra Waterhouse ; oversat fra amerikansk af Hanne Jul-Rasmussen. - 1. udgave, 1. oplag. - [Kbh.] : EBF, 2000. - 207 sider : ill.

Originaltitel: Like mother, like daughter

Indhold: Generationsfælden; Mødre, som ubevidst sender faklen videre; Slankekuren er farlig for din datters helbred; Fra pige til kvinde: den sunde biologiske overgang; One size passer ikke alle: kropsrevolutionen; Fri os for udtæring: kostafhængighedserklæringen; Genfødslen af sunde kostrelationer mellem mor og datter; Fra generationsfælde til generationstriumf; Mødre, døtre og mad

Med litteraturhenvisninger og Internetadresser



Adipositasforeningen KONFERENCE

i

DGI-BYENS Konferencsal
Tietgensgade 65, 1704 København V

En dag med erfaringer, inspiration og faglig debat.

- **Kampen mod overvægten – hvorfor er det så svært?**
v. talskvinde Susanne Anthony
- **Staten og overvægten – hvad sker der?**
v. projektleder Regitze Siggaard, Sundhedsstyrelsen
- **Narrativ medicin - en anderledes livsstilsmedicin.**
v. alment praktiserende læge Claes Kjær
- **Overvægt, motiverende samtaler og hverdagsliv hos den professionelle behandler**
v. ernæringsøkonom Birgitte Mailund
- **Spisekultur i Tolkiens "Ringenes Herre"**
v. psykoanalytiker Pia Skogemann
- **Evidens og motiverende samtaler**
v. Professor, dr. med. Carl Erik Mabech

Arrangør:

Adipositasforeningen
– landsforeningen mod overvægt med støtte fra Overvægtspuljen.

Pris:

kr. 625,-
inkl. frokost og kaffe.

Sidste frist for tilmelding:

15. august 2004

og tilmeldingen kan kun foregå ved indbetaling på giro 85 94 77 61 – Adipositasforeningens kasserer Lise Rasmussen, tlf. 55 77 78 79.

Se mere om programmet for dagen på www.adipositasforeningen.dk

AKTIVITETSKALENDER

MAJ 2004 TIL SEPTEMBER 2004

MAJ

Afholdte arrangementer:

- Deltagelse fra Adipositasforeningen i Kontaktudvalgets årsmøde i Kolding (Center for frivilligt socialt arbejde).
- Deltagelse fra Adipositasforeningen i Ældremobileringsmøde i Roskildes vedr. oprettelse af projekt Motionsvenner i Vallø kommune målrettet ældre og handikappet der ikke kan deltage i de bestående motions tilbud i kommunen.
- Foredrag med Søren Ventegodt i Sundhedshuset i København.
Foredrag om: Retten til at være rund og lykkelig - Retten til livskvalitet
- Bestyrelsesmøde + temadag i Odense

JUNI

- Adipositasforeningen var inviteret af Sundhedsstyrelsen til at deltage i et Brainstormingsmøde, som start på projektet "Tidlig opsporing" omhandlende hvordan vi bedst opspore børn med uheldig vægtudvikling.
- Foredrag med Per Brændgaard Mikkelsen fra videncenter på Suhrs seminarium. Foredrag om væggtab – Strategier til væggtab

AUGUST

Kommende arrangementer:

- Bestyrelsesmøde i Odense
- Konference "Kampen om overvægt og hvorfor det er så svært" DGI – byens Hotel og konferencenter i København. (se www.adipositasforeningen.dk)

SEPTEMBER

- Deadline d. 15. september for Nyhedsbrev nr. 3 2004

Udviklingsprojektet: Motiverende samtale

Af Nina Frahm

Adipositasforeningen modtog i 2003 midler fra Sundhedsstyrelsen til et udviklingsprojekt, der har til hensigt at afprøve en bestemt metode i praksis i forebyggelsen og behandlingen af overvægtige.

Dette førte, til at Adipositasforeningen fik mulighed for at tilbyde 15 behandlere og vejledere, der arbejder med overvægtige i deres daglige arbejde, et kursusforløb i "Den motiverende Samtale".

Kursusforløbet er gennemført over et år, hvor der er afholdt 2 x 3 dages internatkursus. Undervejs har der været afholdt personligt supervision, og den 24.08.2004 afholder Adipositasforeningen, i samarbejde med Sundhedsstyrelsen, som afslut-

ning på udviklingsprojektet en konference i DGI byen København (se detaljer andet sted).

Den Motiverende Samtale er en metode, der er udviklet af to amerikanske Psykologer Miller og Rollnick. Metoden bygger på, at terapeuten respekterer at klienten er ekspert i eget liv og at det er et ligeværdigt møde mellem klient og vejleder/ behandler. Det handler om at lytte til klienten, og forstå klientens model af verden, og give den vejledning klienten er klar til at modtage. Samt at give mulighed for den motivation som klienten selv vælger og at afdække motivationen ud fra de forskellige fordele og ulemper der altid vil være ved radikale

livsstilsændringer. Metoden involvere også udarbejdelse af et "motivations-skema". F.eks. skal klienten selv skrive de forhold, der taler for at ændre på den nuværende situation, og de forhold, der taler imod eller gør det besværligt at ændre på.. Motivations-skemaet er desuden et godt redskab til fortsatte drøftelser af klientens problemstillinger. Et af de vigtigste aspekter i Den Motiverende Samtale er, at vejlederen/terapeuten ikke påtager sig ansvaret for processen, men lader det være klientens ansvar for hvilke valg han/hun vil gøre.

Vil du vide mere om metoden så klik på <http://www.dadlnet.dk/klaringsrapporter/2001-01/2001-01.HTM>

Banebrydende samarbejde med Novo Nordisk

På det nyligt afholdte Formandsmøde løftede DFIF og Novo Nordisk A/S sløret for en 3-årig samarbejdsaftale omkring kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer".

DFIF og Novo Nordisk har indgået en 3-årig værdibaseret samarbejdsaftale omkring kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer" gældende for perioden 2004-2006. Novo Nordisk vil i denne periode være DFIF's eneste samarbejdspartner i relation til denne kampagne – MpA's andre aktiviteter berører ikke dette samarbejde.

Samarbejdsaftalen giver "Arbejdspladsen Motionerer" en økonomisk saltvandsindsprøjtning, der sikrer kampagnen gunstige vilkår de næste tre år. Mindst lige så vigtigt er det, at kampagnen får en yderst professionel samarbejdspartner, der helt på linje med DFIF, har store ambitioner om at udvikle og udbrede kampagnen år for år.

I forhold til samarbejdet omkring "Arbejdspladsen Motionerer" er det specielt behandlingen af type-2 diabetes, som er i fokus. Denne type diabetes er langt den mest udbredte - ca. 90-95 % af alle tilfælde - og er karakteristisk derved, at en af behandlingsformerne er regelmæssig motion. Både derfor, og fordi Novo Nordisk sammen med DFIF ønsker at forbedre den generelle sundhed og livskvalitet i Danmark, har man i Novo Nordisk fundet det interessant at indgå i dette samarbejde.

Kampagnen "Arbejdspladsen motionerer" løber af stabelen i ugerne 37, 38 og 39. Motionskampagnen løber i ugerne 37, 38 og 39, fra mandag den 6. september til søndag den 26. september. Der er åbent for tilmelding fra uge 24 og sidste frist for tilmelding er mandag den 30. august 2004.

Kilde: Dansk Firmaidrætsforbund 28-05-2004

Fædre passive overfor fedme hos deres børn

Mænd tager ansvar for egen fedme, men de mener, deres børns fedme er genetisk bestemt. Det gør dem passive, viser ny forskning.

Mænd har svært ved at hjælpe deres egne børn med at tabe sig. Resultater fra en undersøgelse på Juliane Marie Centret på Rigshospitalet viser, at mænd ser forskelligt på deres egen og deres børns fedme.

Hvis mændene selv er fede, tager de ansvaret og angiver forkert mad og for lidt motion som årsagerne. Men når det kommer til deres overvægtige børn, mener mænd, at fedmen er genetisk og uden løsning.

Ifølge cand. psyk. Hanne Olsen, der står bag undersøgelsen, er problemstillingen vigtig, da mænd får stadig større betydning i hjemmet. Derfor skal der sættes fokus på faderrollen, så flere mænd tager ansvar for deres børns sundhed, konkluderer Hanne Olsen.

Kilder: Jens Grund og Chr. Thye-Petersen, Jyllands-Posten (16.06.04.), 1. sektion, s. 1+4; Urban (16.06.04.), s. 6.

Doktor Skrump hjælper overvægtige børn

Et nyt website henvender sig til overvægtige børn i alderen 10-15 år samt behandlere, som skal hjælpe børnene med at tabe sig.

Doktor Skrump er et interaktivt website, der kan hjælpe behandlere med at få overvægtige børn til at tabe sig. Doktor Skrump henvender sig primært til sundhedsplejersker, diætister og praktiserende læger og er beregnet til børn i alderen 10-15 år.

Websitet giver behandlerne en udvidet mulighed for at hjælpe børn med svære overvægtsproblemer. Der er tale om en slags interaktiv behandling, hvor barnet bliver inddraget i beslutninger, som vedrører ændringer af kost- og motionsvaner.

De eneste forudsætninger for at benytte websitet er, at behandleren skal godkendes som behandler, og at både barnet og behandleren har adgang til en computer med internetopkobling og printer.

Barnet skal følges tæt

Baggrunden for websitet er, at det er svært at få overvægtige børn til at tabe sig. De fleste børn taber dog typisk et sted mel-

STOF TIL EFTERTANKE · STOF TIL EFTERTANKE

Tonsvis af mad ud i skraldespanden

Danskerne smider en halv million tons mad ud om året. Men vi kan gøre vores madspild mindre og spare penge ved at planlægge de ugentlige indkøb.

Læs mere på:

<http://www.forbrug.dk/pressearkiver/nyhedsbrev/nyhedsbrev-22-april-2004/tonsvis-af-mad-ud-i-skraldespanden/>

Kan man smage økologi?

Er økologi godt for sundheden, for dyrene og for samfundøkonomien?

Læs mere på:

<http://www.forbrug.dk/pressearkiver/nyhedsbrev/nyhedsbrev-22-april-2004/kan-man-smage-okologi/>

Lige så mange sultne, som overvægtige!

Antallet af svært overvægtige mennesker er nu globalt set på linie med antallet af sultende, da der er 1, 2 milliarder af begge. Den amerikanske ernæringseksperter Barry Spears mener, at man må begynde at betragte mad som et narkotikum.

Kilde: Netdoktoren

Mens børns slikforbrug er steget

afholder gratis frugt på arbejdspladsen voksne fra at spise slik.

Børns forbrug af slik er steget med 30 % siden 1995, viser en undersøgelse fra Fødevaredirektoratet. Til gengæld reduceres voksnes slikforbrug, hvis der er gratis frugt på deres arbejdsplads. Det kunne også tænkes at gælde for børn, i hvert fald har ordninger som »skolefrugt« haft en positiv indflydelse på børns frugtindtag, konkluderer Fødevaredirektoratet. (Børsen 24. maj 2004)

Gastric-Banding-operation

lem 9 og 10 kg, når de opholder sig på et Julemærkehjem. Men når børnene befinder sig i deres eget miljø, er det meget svære. Det er ikke nok at informere barnet og familien om, at de skal spise fornuftigt og dyrke meget motion. Der skal mere til.

Børnene skal følges tæt af en behandler, som kan arbejde med både børnenes og forældrenes motivation, og som kan give meget konkrete råd, som tager udgangspunkt i det enkelte barns situation.

Derfor er websitet konstrueret sådan, at barnet kun kan få adgang til websitet af en behandler. Og systemet fungerer kun, hvis behandleren med jævne mellemrum ser barnet og taster barnets vægt ind på websitet.

Skræddersyede opgaver

Første gang barnet logger på Doktor Skrump, bliver han/hun bedt om at oprette en sundhedsprofil ved at svare på en række spørgsmål om vaner i hverdagen. Barnets besvarelse er afgørende for de ændringer af kost- og motionsvaner, som Doktor Skrump herefter foreslår.

Sundhedsprofilen genererer en lang række opgaver, som barnet kan vælge imellem. Hver opgave på listen giver et bestemt antal point, og hver uge skal barnet vælge opgaver for mindst 100 point. I løbet af ugen skal barnet løse opgaverne så godt som muligt, og når ugen er slut skal han/hun selv vurdere sin egen indsats ved hjælp af et simpelt evalueringssystem.

Regelmæssige kontrolvejninger

Behandleren holder via websitet øje med, hvordan barnet bruger websitet, og om det får tilstrækkeligt med point. Systemet fungerer kun, hvis behandleren jævnligt indtaster resultatet af kontrolvejninger på websitet.

Et typisk behandlingsforløb varer cirka seks måneder og inkluderer 10-12 konsultationer.

Websitet udspringer af udviklingsprojektet »Behandling af overvægtige børn og deres familier«, som er et samarbejde mellem Københavns Kommune og Rigshospitalet. kilde www.folkesundhed.dk

Hvad gør man, når man vejer 200 kilo - og bare ikke kan tabe sig? Man har prøvet alt - diæter, motion, sund kost - intet hjælper.

For ekstremt overvægtige kan en operation være en mulighed. Det kan f.eks. være i form af en såkaldt "gastric-banding operation". Det vil sige, at kirurgen sætter en slags livrem rundt om den øverste del af mavesækken, så der ikke længere er plads til så meget mad, og så man hurtigere bliver mæt.

Selve indgrebet foregår på den måde, at kirurgen indopererer et silikonebånd om den øverste del af mavesækken på størrelse med en tennisbold, så man ligesom får lavet en lille pose foroven.

Båndet er med en slange forbundet til en kapsel, så lægerne kan regulere båndets størrelse ved at sprøjte saltvand ind i det. Når båndet udvider sig, strammer det til om mavesækken, og man kan ikke spise mere end nogle mundfulde pr. måltid. Til gengæld skal man spise seks gange om dagen.

Godt 100 patienter får hvert år en gastric-banding operation. Det foregår i hhv. Århus og Aalborg. De patienter, der henvises til operationen skal have et såkaldt Body Mass Index på over 40. Hvis man er normalvægtig, så ligger det mellem 18 og 25. Og de skal have andre lidelser, eksempelvis sukkersyge, dårlige hofter og knæ m.v., som følge af deres fedme.

Mulige bivirkninger efter operationen kan være utilpashed, smerter eller opkastninger, men det er langt fra alle, der får det.

Patienterne går efterfølgende til kontrol på hospitalet for at få reguleret båndet i maven - og for at tale med hospitalets diætister om, hvad man skal spise.

Thomas Duus Jørgensen har oprettet sin egen hjemmeside www.gastric-banding.dk hvor man kan læse mere om metoden og hvor opererede kan udveksle erfaringer med hinanden.

STOF TIL EFTERTANKE · STOF TIL EFTERTANKE

WHO:

Danske unge sundere end de tror

Utilfredshed med krop og vægt hos danske unge overstiger statistiske tal for overvægt. Faktisk er de sundere end jævnaldrende verden over. Det viser ny undersøgelse fra WHO.

Danske unge placeres blandt de 'sunde- ste' i WHO's nye undersøgelse af unges

helbred - foretaget i mere end 30 lande eller områder. På trods af det, er en stor del af de danske unge utilfredse med deres vægt.

Ikke mindre end 48 procent af danske 15-årige er utilfredse med deres kroppe, og 36 procent af samme aldersgruppe meddelte, at de er på kur eller søger at holde deres vægt nede. Til sammenligning viser

statistikken, at 10 % af danske 15-årige piger og 14 % af de jævnaldrende drenge er overvægtige.

Undersøgelsen viser dog samtidig, at danske unge halter bagud i motionsstatistikkerne, og at de ryger og drikker mere end gennemsnittet.

Kilde: Mette Jørgensen, Information (15.06.04.), s. 1 og 14.

Hvad er din mening? – Fortæl den på www.adipositasforeningen.dk under debat.



Adipositasforeningen

Landsforeningen for
overvægtige i Danmark

Blev stiftet i 1999 med det mål, at inddrage den overvægtige, som den vigtige part i debatten omkring de indsatsinitiativer, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af den alarmerende stigning af overvægtige i Danmark.

Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbreds komplikationer.

Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, højskoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærer. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Eksterne samarbejdspartnere

Adipositasforeningens eksterne samarbejdspartnere spænder vidt, da overvægtsproblematikken er infiltreret i mange faggrupper, patientforeninger og organisationer.

Foreningens formål

Adipositasforeningen søger ved at inddrage det hele menneske fysisk, psykisk og socialt:

- At hjælpe overvægtige og andre med forebyggelse initiativer på vej til et sundere og bedre liv.
- At tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- At bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- At fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- At arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- At arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- At formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- At deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- At samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- At støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- At arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- At hjælpe med oprettelsen af lokalfore-

ninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til sunder livsstilsvaner. Samt at udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (Skoler, institutioner og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og amtet).

Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningens Forskningsprojekt: "De psykiske aspekter i behandlingen af overvægt".

Livsstilsændring med kostomlægning og øget motion skønnes veldokumenteret, men hvilke faktorer der influerer på den enkeltes motivation til start på livsstilsændring og vedligeholdelse, håber vi at kunne afdække.

Spørgeskema – undersøgelse

I Adipositasforening har gennemført en spørgeskema-undersøgelse, der spurgte de overvægtige, hvad de selv mente, der kunne hjælpe dem til bedre kost og motionsvaner.

75 procent der mente, at det var indenfor det psykologiske felt, de havde brug for hjælp og støtte. – Det at kunne takle at spise på følelser. – Det at få fat i motivationen så man kan komme i gang og bevare gode vaner.

Undervisningsprojekt "Den motiverende samtale"

Adipositasforeningen har modtaget midler til et uddannelsesforløb for forskellige faggrupper arbejder med overvægtige "Den motiverende samtale" er en metode til at øge den overvægtiges motivation til at ændre livsstil og bygger på nogle grundprincipper som; En empatisk, respektfuld og ikke-formynderisk holdning, afklaring af ambivalens, undgåelse af modstand samt at styrke troen på, at forandring er mulig. Udgangspunktet for en samtale er behandlerens vurdering af, hvor i processen den overvægtige befinder sig.

"Den National handlingsplan mod svær overvægt" – en håndbog med løsninger og perspektiver.

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikkerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle relevante partnere bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægts problemerne i Danmark.

Udover rapporten har Adipositasforeningen fremlagt et forslag til nye uddannelser/efteruddannelser der integrerer alle sider af overvægtsproblemet under mottoet *samarbejde over faggrænser*. (Denne uddannelsesplan er separat tilsendt Sundhedsministeren fra Adipositasforeningen).

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal være meget mere fokus på de psykologi-

ske sider at overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at have livsstilscentre der har både kost, motion og psykologi med i behandlingstilbudet.

Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til slankekure og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekur eller slankemidler er godt for helbredet. Vi går ind for **sunde livsstilsændringer** der sigter målrettet på den enkeltes behov for sunde energirigtige madvarer.

Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist / psykoterapeut frem for slankepiller og udlevering af standardiseret kostvejledning.

Respektere forskelligheder – Stop mobning.

Adipositasforeningen mener at vi skal se og opfatte hinanden som ligeværdige mennesker, tyk som tynd, og respektere at vi er forskellige. Ved en større accept af hinanden, har vi mulighed for at hjælpe hinanden til en sundere livsstil.

Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevarerindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monsters størrelser. Dette fører for mange mennesker til social og psykisk dårlig livskvalitet og desuden giver det en stærkt øget risiko for livsstilssygdomme som bl.a. aldersdiabetes, hjertekarsygdomme og slidgigt.

Opfordring til Politikkerne

Adipositasforeningen mener at vores politikere skal give klare valg. Vores samfund må sætte standarder for hvilket slags tilværelse vi skal gå efter. Adipositasforeningen anbefaler at man forbyder reklamer for de meget usunde produkter. Det skal ikke via reklame gøres trendy og sejt at drikke søde sodavand og spise chokoladebarrer og chips eller opfordre vores børn at gå på burgerbar via farvestrålende reklamer med klovne, balloner og legetøjsfigurer.

Bliv medlem – gør en forskel!

Bliver du medlem af Adipositasforeningens enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse.

Vi har følgende kontingentsatser:

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Studerende/pensionister/efterlønnere | kr. 100 |
| Personligt medlemskab | kr. 200 |
| Familie-medlemskab | kr. 300 |

Og har du tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.

Præsentation af bestyrelsen



Formand Nina Halse Frahm
Strøby Bygade 21 A
4671 Strøby
Tlf.: 56 57 02 77
nina@tomrer-puck.dk

Uddannet samlivs- og seksualrådgiver, revalideringskonsulent og nådlerske. Studerede i en årrække psykoanalytisk psykologi. Udviklet og igangsat en revalideringsvirksomhed og udarbejdet nye gruppearbejds- og træningsteknikker og metoder i forbindelse med arbejdsprøvning og pensionsafklaring. Arbejdet som voksenunderviser i fag som pædagogik og psykologi, samt som underviser på voksenvejledderuddannelsen. Ud over bestyrelsesarbejdet i Adipositasforeningen fungerer Nina Halse Frahm som organisationssekretær for foreningen.



Næstformand Ole Kæmpe
clo Højskolen på Samsø
Kolby
8305 Samsø
Tlf.: 86 59 24 88
olekaempe@wanadoo.dk

Højskoleforstander. Uddannet bankassistent og lærer. Læst en årrække på jysk åbent universitet. Underviser som timelærer i psykologi på Vallekilde højskole og Ubberup. Beskæftiger sig ud over foreningsarbejdet i Adipositasforeningen primært med planlægning og igangsætning af forskningsprojekter.



Kasserer Lise Rasmussen
Åderupvej 76
4700 Næstved
Tlf.: 55 77 78 79
liserasmussen@stofanet.dk

Medarbejder på en familieinstitution for dysfunktionelle familier. Uddannet datamatiker og merkonom grundmodul 1 i Virksomhedsøkonomi samt i ledelse og samarbejde. Officer i Frelsens Hær, med arbejdsopgaver som; undervisning, opsøgende arbejde, rådgivning, børne- og ungdomsarbejde. Drift og koordinering af frivillig arbejdskraft samt for kommunalt aktiverede og personer i samfundstjeneste.



Medlem Susanne Anthony
Ydingvej 84
8752 Østbirk
Tlf.: 75 78 23 63
mail@sanneanthony.dk

Uddannet psykoterapeut, bioanalytiker, lægemiddelkonsulent og voksenunderviser. Har i 15 år arbejdet med livsstilssygdomme som diabetes og hjertekarsygdomme. Siden 1997 har Susanne Anthony fortrinsvis undervist og arbejdet med klienter med overvægtsproblemer med særlig fokus på livsstilsændringer, kostomlægning, selvindsigt og motion. Desuden har hun siddet i Sundhedsstyrelsens eksterne ekspertgruppe, omkring den netop udkomne rapport "Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt", som giver oplæg til politikerne og os andre om, hvad samfundet kan gøre for at forebygge den epidemiske udvikling af fedme i Danmark.



Medlem Birgitte Majlund
Fredensborgvej 32
3080 Tikøb
Tlf.: 49 75 98 78
majlund@mail.tdcadsl.dk

Ejer og leder Kost skolen som er et rådgivnings- og livsstilscenter i Tikøb, Nordsjælland. Hun er uddannet ernæringsøkonom og har taget PD i Human Ernæring. Sidder i Hjertereforeningens lokalbestyrelse i Helsingør, har derudover arbejdet for Hjertereforeningen med bl.a. udarbejdelse af opskrifter til Hjertereforeningens slankeguide. Hun holder foredrag i bl.a. Sund livsstil.



Medlem Bruno Mainborg
Kongens Nytorv 21, 4.
1050 København K
Tlf.: 33 93 70 50
bruno.mainborg@mail.dk

Arbejder som logopæd / talepædagog med hovedarbejdssted på Rigshospitalets øre næse og hals klinik. Arbejdet er med voksnes stemme-problemer, funktionelt betinget, sygdoms betinget og psykisk betinget, så det spænder lige fra sangeren, forretningsmanden mv. med funktionelle fejl til den mundhuleopererede cancer patient.

Er rulleskøjteinstruktør i en klub med ca. 1000 medl. og deltager i Berlin maraton på rulleskøjter – synger i musikhøjskolens kammerkor. Er vinterbader og med i et modelbureau hvor han bl.a. går catwork og deltager i forskellige reklamefilm og spillefilm som statist. Har i nogle år fungeret som guide på Helseture til Polen. Bruno Mainborg mange berøringsflader og har altid interesseret sig for menneskets livs situationer og livsbetingelser, vil derfor gerne bidrage med erfaringer fra arbejde og fritid i overvægtsproblematikken.



Medlem Tove Barner
Rævehøjparken 68
2800 Lyngby
Tlf.: 45 87 73 40
tovebarner@hotmail.com

Bankuddannet. Har i 37 år arbejdet indenfor forskellige områder i Danske Bank. Har i flere år selv kæmpet med overvægt. Stor interesse primært for det psykiske aspekt i forbindelse med overvægt. Har deltaget i forskellige kurser indenfor dette område.



Suppleant Lis Fisker Knudsen
Rødegårdsvej 287, st. tv.
5230 Odense M
Tlf.: 66 14 36 68
lisfisker@ny-kurs.dk

Merkonon i virksomhedsorganisation og økonomi. Grundkursus i psykologi fra Folkeuniversitetet i København. NLP-psykologi fra Danske NLP Institut. Egen klinik for NLP Psykoterapi i Odense. Vægtkonsulent hos De Danske Vægtkonsulenter efter eget vægttab på 17 kg. Er meget glad for sit arbejde med at hjælpe overvægtige danskere ned i vægt på den sunde og ernæringsrigtige måde og glæder sig til sit arbejde i Adipositasforeningen.



Suppleant Gythe Krag Eklund
Banegårdspladsen 6, 1
4760 Vordingborg
Tlf.: 55 37 32 19
gythe eklund@get2net.dk

Har i mange år beskæftiget sig med børn og unge i forbindelse med svømmeundervisning. Har uddannelse som lærer i handicapsvømning inden for den »Hensyntagende Specialundervisning«. Har i de seneste år beskæftiget sig med undervisning i vandgymnastik for ældre og overvægtige i Køge Svømmeland. Har i forbindelse med egen overvægt og arbejde med andre overvægtige, gjort mange gode erfaringer med den effektive motion vandgymnastik giver især denne kategori af mennesker! Vil i den kommende tid gerne gøre brug af sine erfaringer, til også at komme overvægtige børn til gode, evt. sammen med deres forældre.

De arbejder i kulissen



Geert Saaby Jensen
Rødovre Centrum 296
2610 Rødovre
Tlf.: 36 70 35 80
saaby@dadlnet.dk

Speciallæge og praktiserende læge. Han har igennem mange år arbejdet intensivt med kostvejledning og gruppevejledning af sine patienter. Har ligeledes skrevet forskellige artikler bl.a. "Er det lige fedt, hvordan vi behandler overvægt og fedme", samt udgivet bogen "Kalenderkost". Beskæftiger sig udover foreningsarbejdet i Adipositasforeningen primært med planlægning og igangsætning af forskningsprojekter.



Lone Bak,
ad hoc medarbejder

Uddannet tresproglig korrespondent. Tidligere næstformand og formand i Adipositasforeningen. Måtte desværre opgive formandsposten på grund af sygdom, men er nu tilbage og arbejder med ad hoc opgaver.

Ulla Lauridsen, frivillig informationsmedarbejder

Har påtaget sig at skrive nogle artikler til Nyhedsbrevet og løse andre kommunikationsopgaver for Adipositasforeningen for at få lidt praktisk erfaring. Er næsten færdig med sin uddannelse som mag.art., og håber at komme til at arbejde med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik eller andre informationsopgaver. Har ikke selv haft problemer med overvægt, men har altid interesseret sig for sammenhængen mellem kost, helbred og livskvalitet. Ser det som en spændende opgave at være med til at udvikle foreningen, fordi den arbejder med en stor, svær og relativt ny udfordring for samfundet – bekæmpelsen af overvægt og fedme. Adipositasforeningen kunne og burde blive lige så væsentlig for forskning og sundhedsoplysning som Kræftens Bekæmpelse, Hjertereforeningen og Diabetesforeningen er i dag – og få de samme offentlige tilskud til arbejdet.

Returadresse:

Lise Rasmussen
Åderupvej 76
4700 Næstved



Eftersendes ikke ved vedvarende adresseændring
men tilbagesendes med oplysning om den nye adresse.

Hvad kunne *DU* få ud af et medlemskab i **Adipositasforeningen?**

- Aktivt at være talerør for de overvægtige i kampen mod den globale fedme epidemi
- Hjemmeside med aktuelle informationer
- Økonomisk støtte til bl.a. transport, så medlemmerne af hovedbestyrelsen, lokalforeninger og andre undergrupper får mulighed for at arbejde aktivt for Adipositasforeningens formål.
- Lobbyaktivitet overfor myndigheder og indflydelsesrige faggrupper, f.eks. forskere og læger.
- At indgå i relevante samarbejdsrelationer, lokalt såvel som på landsplan, i forbindelse med forskellige konkrete initiativer, bl.a. forskning og udviklingsprojekter.
- Medlemsblad "Nyhedsbrev" 4 gange årligt.

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den alvorlige og globale overvægtsepideemi.

Vore gode samarbejdsrelationer viser sig bl.a. ved at vi via Sundhedsministeriet har fået forskningsmidler til en målrettet, tværfaglig efteruddannelse af behandlere (f.eks. læger, diætister og psykologer) med direkte kontakt til den overvægtige.

Derfor vil vi i det kommende år bruge mange kræfter på at styrke interessen for at bruge foreningen til at få iværksat ny forskning, behandlingsmetoder og andre aktiviteter, også på lokalt plan.

Læs mere på: www.adipositasforeningen.dk

