



Adipositasforeningen

landsforeningen for overvægtige

1999
10 ÅRS JUBILÆUM
2009

*VI BYGGER BRO MELLEM
MENNESKER, VIDEN OG FAGLIGHED*

Indhold

- 10 år med Adipositasforeningen
- Foreningens stifter Søren Toubro
- Sundhedsministeren Jakob Axel Nielsen
- Coach Chris MacDonald
- Cand. Scient. Christian Blitz
- ID - psykoterapeut Hanne Kirkegaard
- TV læge Peter Q. Geisling
- Arne Astrup og andre kendtes statements

FORMANDENS

Klumme!



Af Nina Frahm,
Landsformand

I år er det 10 år siden Adipositasforeningen blev stiftet den 20. januar 1999 med navnet LOD - landsforeningen for overvægtige i Danmark. Ser vi på vedtægterne fra den stiftende generalforsamling, var intentionerne og visionerne for foreningens målgruppe høje i betragtning af hvad vi var oppe imod af negative holdninger, fordomme og tabuer.

Det har også været en lang og sej vej, at få sat fokus på at overvægt er en kompleks og ofte kronisk tilstand. Vejen er godt nok blevet mindre stejl, men stadig snoet ind i misforståelser, manglende viden, uværdige og useriøse holdninger og tanker omkring den overvægtiges kamp for ligeværdighed i alle dens afskygninger. Dengang som i dag var Adipositasforeningen en vigtig samarbejdspartner når der skulle træffes beslutninger om forebyggelse, behandling, forskning, og uddannelse mv.

Adipositasforeningen er For og Om

Adipositasforeningen arbejder en balancegang mellem at etablere tiltag FOR den overvægtige og sætte fokus rundt OM det overvægtige menneske. Vi forsøger hele tiden at etablere samarbejde med andre der har nogle seriøse indgangsvinkler til overvægtsområdet. Dette samarbejde kan være fra en lille lokal forening til større forskningsprojekter. Ved at være både For og Om forsøger vi at nå det hele menneske.

Adipositasforeningen på Danmarkskortet

I 1999 skrev vi, at vi ikke er et mindretetsproblem, da vi er op imod en halv

million overvægtige i Danmark. Det må siges at være tal der er steget gevaldigt. De nyeste tal taler om over 1,4 millioner mennesker hvor af en halv million danskere er svært overvægtig. Medlemmerne strømmede til i 1999 og det tegnede jo godt for foreningen.

Desværre viste det sig hurtigt, at de fleste nye medlemmer havde en forventning om at foreningen var et supplement til f.eks. Vægtvogterne. Vi har naturligvis som mål at have mange medlemmer, men på den anden side har vi erkendt at vi ligger under for, at f.eks. svær overvægt betragtes ikke som en sygdom og mange års negative synsvinkler på overvægtige mennesker har en stor indflydelse på dette.

Alligevel er det glædeligt at vi mærker en stor stigning i vor popularitet og anerkendelse i det offentlige rum. Der går ikke en dag uden flere medierne henvender sig til Adipositasforeningen med ønsket om udtalelse om vores syn på et aktuelt emne. Vi bliver inviteret med til bords, når der skal udvikles samfundsmæssige tiltag omkring overvægtige og vi er med i forskellige projekters arbejds- og opfølgingsgrupper eksempelvis vedr. udvikling af uddannelse, udvikling af målrettede lokale tilbud og forskning.

Tak til offentlige og private støtter

Adipositasforeningen modtager støtte fra offentlige midler, private fonde og virksomheder. Dette er vi naturligvis meget taknemmelige for. Uden den støtte har vi ikke mulighed for, at udføre

et ordentligt og slagkraftigt arbejde på at forbedre levevilkårene for de overvægtige i Danmark.

Adipositasforeningen på finansloven

Adipositasforeningens største vision og intention her i 2009 er at komme på finansloven. Vi mener at al viden og ekspertise med stor fordel kan samles under et tag og gøres til et uundværligt organ for det danske samfund. Samtidig vil dette sikre at der ikke udføres dobbeltarbejde hvor f.eks. kommuner og andre aktører arbejder på at opfinde den dybe tallerken flere gange. Særligt på område for overvægtige børn og unge er dette vigtigt, da der i dag ikke findes nationale tilbud til familier med overvægtige børn som er forankret i vores sundhedsvæsen eller forebyggelsesindsatser.

Jeg vil hermed ønske os alle tillykke med vores 10 års jubilæum og en stor tak til alle de frivillige og samarbejdspartnere der gennem årene har vist os deres tillid i vort arbejde med at skabe gode vilkår for landets overvægtige.

Nina Frahm
Landsformand



Adipositasforeningen

Temablad nr. 1 - 2009

Info@adipositasforeningen.dk

www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Nina Frahm, nina@adipositasforeningen.dk
Caroline Norby, caroline@adipositasforeningen.dk

Henvendelse om indlæg til Temabladet sendes til:

Telefon: 3022 7848 Mail: Info@adipositasforeningen.dk
Adipositasforeningen, Strøby Bygade 21 D, 4671 Strøby.

Deadline

Til nr. 2/2009, 15. oktober 2009

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1602-6780

Annoncer i bladet er ikke nødvendigvis et udtryk for Adipositasforeningens holdning.

Redaktion

Årets Kampagne

“Bryd tyngdeloven”



Regitze Siggaard
Næstformand

Adipositasforeningen vil fra midt i september sætte fokus på overvægt og behovet for at der gøres noget mere for at sikre en ordentlig behandling. Baggrunden er de få og meget sporadiske offentlige tilbud som de overvægtige kan gøre brug af. Særligt betydningen af at behandlingen skal gøres mere integreret, er vigtig. Det betyder at man som sundhedsprofessionelle og ansvarlig for sundheden i kommuner og regioner skal have fokus på at overvægtsbehandlingen skal differentieres, afhængig af den overvægtiges behov. Vi vil arbejde med at få igangsat aktiviteter som motiverer overvægtige til at søge hjælp og rådgivning omkring den optimale behandling. Foreningen vil i den forbindelse uddanne personer til at kunne give kvalificeret rådgivning. Vi vil også kommunikere til sundhedsprofessionelle om betydningen af et godt behandlingsforløb. Samtidig vil vi igangsætte en række aktiviteter som øger opmærksomheden og som kan skabe debat både i sundhedsvæsenet og på statsligt, regionalt og kommunalt niveau. *Så hold øje med dagspressen og vores nye hjemmeside, som bliver taget i brug i sep. 2009. Vi takker Abbott for deres økonomiske støtte til kampagnen. Vil du vide mere? Kontakt næstformand Regitze Siggaard Regitze@aktivo.dk*



Lene Plambech
Kasserer

Der er et stærkt stigende antal mennesker i Danmark der er svært overvægtige. Mange af disse mennesker vil på et tidspunkt i deres liv komme i kontakt med sundhedsvæsenet. Det kan være som indlagt på et sygehus eller ved behov for hjælp til eksempelvis daglig pleje i kommunalt regi. For at dette kan foregå på en god og værdig måde, både for den overvægtige og for personalet, er det nødvendigt at sygehuset/kommunen er parat til at møde den svært overvægtige. Personalet skal være uddannet i kommunikation med og forflytning af svært overvægtige, der skal være adgang til specialiserede hjælpemidler, og der skal være den nødvendige plads og personale til rådighed. Det er også ønskeligt at der kommer flere tilbud til svært overvægtige, således at de efter endt sygehusophold vil blive støttet i det videre forløb. Det er godt at se at mange sygehuse og kommuner arbejder på at kunne løse denne opgave. Forhåbentlig vil alle kommuner og sygehuse i fremtiden være gearret til mødet med det svært overvægtige menneske, således at både patient/borger og personale kan føle sig sikker og tryk.



Birgitte Hansen
Bestyrelsesmedlem

Bestyrelsesmedlem i Adipositasforeningens jubilæumsår kan vi konstatere, at fedmeepidemien er i stærk tiltagende. Hvert 5. barn i Danmark er overvægtig. Endnu flere voksne er overvægtige. Med overvægt følger en lang række lidelser, som nedsætter menneskers livskvalitet og

forårsager tidlig død. Alene af den grund er der grund til at være seriøse omkring overvægtsproblemerne. Adipositasforeningen har til opgave at pege på problemerne og være med til at finde løsninger. Den indsat kommer til udtryk på mange niveauer: dels som oplysning til borgerne, dels som støtte til forskningen og dels som pres på de politikere, i hvis magt det er at skabe forandringer og forbedringer på fødevarerområdet, på forebyggelsesområdet og på behandlingsområdet. Vi har brug for, at rigtig mange slutter op om Adipositasforeningens arbejde. Vis din støtte ved at melde dig ind i foreningen via vores nye hjemmeside www.adipositasforeningen.dk



Ida Oxholm
Bestyrelsesmedlem

Vægtproblemer handler ikke kun om mad! Vægtproblemer handler om ikke at være mæt – enten fysisk, psykisk og/eller åndeligt. Jeg tror på at alle holdbare ændringer skal komme indefra! Det nytter ofte ikke med kostændringer og motion alene, man må dykke et eller flere lag dybere og ændre årsagerne til den "store sult". Hvis det skal nytte tror jeg man skal ind og finde ud af hvordan man kommer væk fra den evige kamp mellem hoved og krop. Overvægtige har brug for konkrete redskaber til, at finde den sunde rytme igen, når uroen truer med at "ødelægge det hele". Og redskaberne er ikke forbud, straf og motion. Det er egentlig kun Symptombehandling og fører for de flestes vedkommende blot til yderligere nederlag. redskaberne må bygge på bevidstgørelse om hvad, der skaber uroen, og en dybere forståelse for, hvad der grundlæggende giver ro for den enkelte - udover mad.



Bruno Mainborg
Bestyrelsesmedlem

Vi er alle sammen født ind på denne jord som mennesker og vi har lige ret til at leve på den. Alle mennesker bør behandles med respekt og værdighed og selvfølgelig har overvægtige mennesker denne ret som alle andre.



Carsten Jensen
Bestyrelsesmedlem

En del af Adipositasforeningens vigtigste opgave er at styrke samarbejdet mellem de mange forskellige initiativer omkring overvægt. Samarbejde med andre så vi kan blive samlingspunktet for arbejdet for de overvægtige med et nationalt og internationalt samarbejde om viden og holdningsbearbejdning til overvægt og overvægtige. Jeg håber vi om få år kan se tilbage på en succesfuld holdningsbearbejdning omkring overvægt og overvægtige.



Anne Kirkefeldt
Bestyrelses suppleant

"Jeg synes der skal være mere fokus på plejepersonalers ansvar, dilemma og etik overfor svært overvægtige plejekrævende patienter. Ansvar for hvad der puttes i munden på den overvægtige patient, der er afhængige af personalets valg eller fravalg og samtalen derom. Samt dilemmaet mellem på den ene side den svært overvægtiges privatliv og rettigheder og på den anden side personalets sundhedsfaglige bevidsthed om det sunde valg".

Adipositasforeningen har med 10 års dagen udtrådt sine barnesko

Søren Toubro
Stifter af Adipositasforeningen



Det er nu mere end 10 år siden Adipositasforeningen blev stiftet ved et velbesøgt møde på Århus Universitet. Her havde jeg den store udfordring at medvirke som dirigent. Forud for stiftelse af en "patientforening", havde jeg haft den glæde at møde forfatter, foredragsholder og madskribent Anne Larsen. Anne havde på det tidspunkt stor succes som kok i morgen TV. Jeg fik Anne med på, at der i lighed med diabetesforeningen var behov for en uvidenskabelig forening, der kunne varetage de overvægtiges rettigheder og behov. Herudover bidrog medicinalindustrien med finansielle midler.

Initialt bidrog medicinalindustrien i beskedent omfang til driftsøkonomi. Men stiftelsen og tilstrømningen til foreningen skyldes hovedsageligt Annes engagement og arbejde for foreningens formål. Hun var den faste tovholder og fundraiser de første spæde år af foreningens virke. Herefter blev hendes arbejde overtaget af andre med den nuværende formand Nina Frahm, som den gennemgående figur. Specielt har Nina været den

som stod vagt om at bevare adipositasforeningen, som en patientforening og ikke et rådgivende organ for politikere eller andre interessenter.

Foreningens oprindelige navn LOD (Landsforeningen for Overvægtige Danskere) blev i årene efter stiftelsen anfægtet og ændret. Begrundelsen var at ingen ønskede at være medlem af en forening af noget de ikke ønskede at være. Såfremt denne begrundelse holder vand, må man antage at de fleste andre patientforeninger, f.eks. under Danske Patienter således også vil skifte navn.

Der er nu røster og dokumentation for at væksten i antallet af danskere med vægtproblemer er stoppet. Dette kunne få nogle til at tænke at behovet for Adipositasforeningen er faldende. Men jeg er tværdigmod sikker på at fordømmelse og diskrimination af overvægtige er og vil tiltage i takt med den nuværende finansielle nedtur samfundet gennemlever. Så behovet for en folkelig baseret forening, hvis primære formål det er at varetage de overvægtiges interesser er der helt klart behov for både på kort og langt sigt.

Som det fremgår af foreningens formål:

- at arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- at arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- at arbejde for at skabe behandlingspladser og rådgivningscentre for overvægtige
- at hjælpe med oprettelsen af lokalforeninger, for derved at udbrede kendskabet til foreningens for mål

Forudsætter foreningens fortsatte virke og eksistens frem mod næste runde fødselsdag, at der er nogle ildsjæle som ulønnet vil påtage sig at bringe foreningen videre. Til hjælp med dette kunne det være flot med en gestus i form af et finansielt tilskud fra et af landets mange almennyttige fonde.

*Et STORT men ikke fedt tillykke,
ønskes foreningen af Søren Toubro
Formand for DSAF*

Dansk Selskab for Adipositasforskning



Frivillige søges til Adipositasforeningen!

Der er brug for din hjælp – du gør en forskel!

Redaktions medarbejder til temabladet: Opgaverne er bl.a. at opsøge relevante forfattere til artikler, tage foto og eller finde relevante foto, nyhedsstof og andet stof til bladet.

Kommunikations medarbejder: opgaverne er bl.a. fra ide til layout og klargøring af visitkort, annonce, plakat, folder og brochure samt PowerPoint præsentationer og kampagnematerialer.

Webmaster til Adipositasforeningen hjemmeside opgaverne er bl.a. at ajourføre og opdatere hjemmesiden mv.

Sekretariats sekretær: Direkte reference til formanden og med koordinerende opgaver er bl.a.: Sekretariatsbetjening, udarbejdelse af oversigter over foreningens aktiviteter, - varetage af korrespondance - kalenderstyring mv.

Kontakt os på info@adipositasforeningen.dk

Fedmekurven skal knækkes



Af minister for
sundhed og
forebyggelse
Jakob Axel Nielsen

Vores viden om, hvorfor man tager på i vægt, og hvad der skal til for at tabe sig er de sidste ti år blevet væsentlig større. Desværre er antallet af overvægtige og svært overvægtige med en BMI over 30 steget tilsvarende. Og det er en tendens, der fortsætter på trods af, at vi ved mere og gør mere end for bare ti år siden.

Mirakelkur - nej tak!

Jeg personligt tror ikke på mirakelkure. De mange damebladsopskrifter på slankekure er ikke vejen til et sundt liv. Det er nemlig sådan - har jeg selv erfaret - at de kilo, som kommer let, kræver hårdt arbejde at få smidt igen.

Når godt og vel hver anden dansker har et vægtproblem, der potentielt kan udvikle sig til et reelt helbredsproblem, er det ikke kun et problem som den enkelte har at slås med. Nej, så må vi som samfund erkende, at der er et sundhedsmæssigt og et socialt problem, som forudsætter og kræver fælles løsninger.

Den gamle talemåde om, at det er bedre at forebygge end at behandle passer kun alt for godt, når det handler om at sætte indover for den fedmeepidemi, som huserer over det meste af den vestlige verden.

Vi har også som forældre et stort ansvar for, at kommende generationer bliver kompetente borgere i et samfund, hvor fysisk aktivitet ikke er en naturlig del af vores hverdag. Hvor mængden og adgangen til energirige fødevarer er mere end rigelig, og hvor stoffer i miljøet måske påvirker vores evne til at tage på i vægt.

Sundhed begynder hos børnene

Børn og unge skal lære at leve sundt. Der er heldigvis mange forældre, som går meget op i deres børns sundhed, og som engagerer sig i deres børns daginstitutioner, skoler og fritidstilbud, men det er ikke alle.

Jeg ser derfor meget gerne, at sund livsstil i form af sunde madvaner og fysisk aktivitet integreres og passes ind i børnenes dagligdag. Skal vi vinde kampen om børnenes sundhed og deres vægt, skal vi have fat i både de ressourcestærke børn og børnene fra ressourcetsvage familier.

Mere sammenhæng og kvalitet

Vi skal ikke overlade det til sundhedsvæsenet alene at stoppe den tiltagende fedmeepidemi. Uden den enkeltes motivation kan sundhedsvæsenet ikke hjælpe. Samtidig har sundhedsvæsenet hverken ressourcerne eller de fornødne kompe-

tencer til at sætte ind overfor problemet. Det handler i højere grad om at få skabt sammenhæng og kvalitet i tilbuddene.

Indholdet af kurser og coaching i livsstilsvejledning skal i langt højere grad kvalificeres og dokumenteres. Fælles standarder og vejledninger vil kunne hjælpe godt på vej.

Erfaringer fra vægtstoprådgiveruddannelsen som Adipositasforeningen har været med til at etablere gennem Det Nationale Udviklingscenter Mod Overvægt er et skridt i den retning. Lige som samarbejdet mellem Dansk Selskab for Almen Medicin og Sundhedsstyrelsen om udarbejdelsen af en klinisk vejledning til opsporing og behandling af overvægt og fedme hos førskolebørn er det.

Kommunerne med deres ansvar på forebyggelsesområdet kan også blive bedre til at se borgernes behov i en større sammenhæng. Omkostningerne ved svær overvægt kan både være socialt og fysisk invaliderende. En langsigtet og flerfaglig indsats kan spare den enkelt og samfundet for betydelige omkostninger.

Mit håb for fremtiden er, at vi med tiden kan knække den stigende kurve over antallet af overvægtige personer i Danmark. Derfor vil jeg ønske Adipositasforeningen tillykke med tiårs jubilæet og fortsat god og ihærdig arbejdslyst de kommende år.



Støt de overvægtige, henvis til
www.adipositasforeningen.dk
LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE



SPARRING • KURSER • FOREDRAG • NETVÆRKDANNELSE



INTERVIEW MED

Coach Chris MacDonald



Af Caroline Norby

Hvordan vil du præsentere dig selv overfor et menneske med interesse for sundhed?

Jeg vil kommunikere en fornemmelse for at jeg forstår deres udforing. Relativt hurtig give indtryk af at man ved, hvad man taler om. Jeg prioriterer også at den jeg taler med er klar over at jeg tager dem og deres problemstilling seriøst. Jeg kan som coach hjælpe dem med, at de når deres mål. At de kan stole på, at jeg er committed. Som coach skal man være ekstraordinært dygtig til at stille effektive og relevante spørgsmål. Det er vigtigt at man fornemmer personen, stiller de rigtige spørgsmål og lytter til svarene. Hvad vil personen?

Hvad er de mest gængse motivationsfaktorer for mennesker der ønskede at ændre deres vægt?

Alle har deres unikke fingeraftryk for, hvad der motiverer netop dem. Som coach gør jeg meget ud af at finde flere elementer, som vil være motivationsfaktorer. Det kan være hvad som helst! Mange overvægtige føler sig flove over at indrømme, hvad der motiverer dem. Men når en god coach taler fortroligt med de overvægtige, indser de, at alle ikke-selvdestruktive motivationsfaktorer er legale.

Jeg gør den overvægtige klart at de er i gang med et vendepunkt i deres liv. De skal ikke lige pludselig foretage et "u-turn" bagefter.

Hvordan formulerer man en personlig målsætning? Og hvordan sikre man, at den efterleves?

Personen skal altid være dybt involveret i sin egen målsætning. Man får en effektiv målsætning ved at bruge Specifikke Strategier! Hvad vil jeg? Hvornår vil jeg gøre det? Hvordan vil jeg gøre det? Hvor lang tid tager det? Hvornår på dagen vil jeg

træne? Vil jeg træne alene eller sammen med andre? Man skal gå helt ned i detaljen og være djævlens advokat "the devil is in the detail". Så bliver målsætningen integreret i tankerne.

Har du en idé til, hvordan man får mennesker til enten at acceptere deres vægt eller gøre noget aktivt for at ændre den?

Man kan aldrig acceptere noget man ikke er tilfreds med, for det er umuligt at snyde sit selvværd. Man kan opnå "Peace of mind /at være fredfyldt". Det kan ske, når man kan acceptere sit nuværende resultat, fordi man har gjort alt det man kan, med de ressourcer man har til rådighed. Det dårlige selvværds største fjende er en god selvtillid. Selvtilliden får et boost, når man er bevidst om, at det føles godt at kæmpe og at det virker!

Hvordan opnår man det nødvendige overskud til at gennemføre ændringer i sit liv?

Nøgleordet er energi. Man skal bruge et godt energifundament for at gennemføre ændringer i sit liv. Man skal have en positiv indstilling, tilstrækkelig mængde søvn og restitution, generel fysisk aktivitet og træning, frisk luft, rent vand og rigtig god nærende kost. Samtidig skal man undgå kunstig energi som f.eks. slik, kaffe og cola. Det er også vigtigt at undgå stress og have gode sociale relationer. Det er vigtigt, at man passer på sin krop. Kroppen skal have den rigtige ballast. Kosten skal være sund for at kunne omsættes til energi til kroppen. Det er altafgørende, at kroppen ikke er i defense/forsvars-position – kroppen skal ikke føle sig under attack/under angreb. Hvis kroppen er under attack kan den ikke være "levende".

Hvad indeholder et sundt liv for dig?

Et sundt liv er et liv i balance. For mig er det vigtigt, at jeg er i balance med mig selv, omgivelserne og med naturen. Det er vigtigt at have strong body strong mind. Det er vigtigt for mig, hvad jeg gør ved naturen, for uden den kan vi ikke være sunde. Det er en komplet cirkel.

Hvad kan man selv gøre for at forlænge livet og få en større livskvalitet?

Vi skal leve et liv i balance. Vi skal have meget mindre stress i vores samfund. Det

er også vigtigt, at vi ikke bekymrer os så meget. Man siger, at 90 % af det, vi bekymrer os om ikke går i opfyldelse. Vi skal være stærke mentalt, vi skal træne vores krop, vi skal have sund ernæring og et godt søvnmønster. Vi skal sikre, at vi har meget liv i det liv vi lever!

Hvad oplever du dine målgrupper har størst fokus på med hensyn til sundhed? Sundhed har relevans for alle. Alle vil gerne "ha' det godt". Vi vil alle gerne kunne mærke os selv på en positiv måde. Mine målgrupper (som efterhånden er repræsenteret af alle typer mennesker) er overordnet interesseret i 3 ting

- 1) Kan jeg få det bedre end jeg har det?
- 2) Har jeg lyst til det?
- 3) Hvordan bevarer jeg det jeg allerede har opnået?

For at kunne arbejde med sin sundhed er det vigtigt, at man er åben og nysgerrig.

Hvordan oplever du de overvægtige har det med:

- Deres psykiske velvære

Overvægtige har meget at kæmpe med, fordi de ofte har et dårligt selvværd. Af den grund har de mange udfordringer i forbindelse med at etablere en sund livsstil. Det er vigtigt, at de får succeser, der kan give en bedre selvtillid. Mange overvægtige mennesker synes, at det er svært at overvinde et madmisbrug.

- At dyrke motion

Der er mange fordomme med hensyn til overvægtige. Når en overvægtig vil dyrke motion et offentligt sted er man oppe imod al den non-verbale snak som den overvægtige kan læse i andres kropssprog. Mange er flove over at være overvægtig og det er en meget kraftig bremse for action. At dyrke motion offentligt er lige så svært for en overvægtig, som det er for en ideel vægtig at holde foredrag for 100 mennesker – nøgen!

- Sociale relationer

(kærester, venner, aktiviteter)

Hvis man har et lavt selvværd og en lav selvtillid er det svært at indgå i sociale aktiviteter.

Man må blive bevidst om, at man er god nok!



” Sundhed er energi,
og energi er ALT!

- Det er energi,
der gør alt andet muligt! ”

Kunne du tænke dig at være kontaktperson for Adipositasforeningen? Kan du lide at tale med andre mennesker?



Vil du have mere viden om foreningen og lære hvordan man bruger Coach redskaber når man SMS'er, skriver mail, chatter på Facebook, taler i telefon og eller har face to face kontakt med overvægtige?

Så vil Adipositasforeningen tilbyde dig et opstarts kursus, der løber af stablen første gang:
Fredag den 11. september til og med søndag d. 13. September 2009.

Vi søger dig som vil engagere dig og har en personlig og eller faglig tilgang til Adipositasforeningen

Programmet indeholder

- Kend din Adipositasforeningen
- Undervisning i kommunikative metode og redskaber og muligheder ved brug af telefon, mail og sms og face to face kontakt.
- Introduktion til kontaktpersonens arbejdskatalog og netværksdannelse med efterfølgende opfølgingskursus.

**Skriv eller ring og få en snak og yderlig information hos kursusarrangør
Nina Frahm tlf.: 3022 7848 Nina@adipositasforeningen.dk**



NYT FRA VIDENSKABEN · NYT FRA VIDENSKABEN

Stopper som præsident for verdens fedmeforskere

Arne Astrup stopper som præsident for verdens fedmeforskere for at koncentrere sig om nye forskningsprojekter på LIFE - Det Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet. Samtidig modtager han international kommunikationspris for sin formidling af fedmeforskning.



Arne Astrups er nylige udnævnt til centredirektør for det nye, store OPUS-projekt, der er placeret på LIFE - Det Bio-

videnskabelige Fakultet ved Københavns Universitet. Projektet sætter fokus på sygdomsforebyggelse og trivsel blandt børn og unge med udgangspunkt i udviklingen af Ny Nordisk Mad.

Arne Astrup vil fortsætte som en vigtig videnskabelig rådgiver for IASOs internationale tænketanke vedr. fedmepolitik, behandling og retningslinier.

Modtager af International kommunikationspris

Den internationale kommunikationsforening, International Association of Business Communicators, IABCs afdeling for Europa og Mellemøsten har besluttet at tildele Professor Arne Astrup en kommunikationspris for hans fortræffe-

lige formidlingsevner som fedmeforsker: "The 2009 EME Excel Merit Award for Communication Leadership".

Arne Astrup får prisen for både i sin egenskab af præsident for IASO, som redaktør af Obesity Reviews og i sit virke som forsker og institutleder ved Institut for Human Ernæring ved LIFE- Det Biovidenskabelige Fakultet at anvende sine fremragende kommunikationsevner til at arbejde for at forbedre den globale sundhed gennem bekæmpelse af overvægt og fremme af en sundere livsstil.

Arne Astrup er således en personificering af LIFE's vision om at gennemføre forskning på verdensklasseniveau og at formidle forskningsresultaterne på en forståelig måde til offentligheden. Kilde: www.foodoflife.dk

Udviklingen i fedme behandlingen de seneste 10 år



Af Søren Toubro
overlæge og forsker

Der er fortsat enighed om at fedme skyldes et større energiindtag end energiforbrug. Forskerne har de sidste 100 år været i stand til at måle energiforbruget nogenlunde præcist. Omvendt har det været svært at finde en objektiv metode til at måle energiindtaget hos fritlevende mennesker. Da vi alle har en tendens til at glemme – herunder også hvad vi spiser - troede mange helt frem til 1990 at overvægt delvist kunne forklares ved en mere økonomisk forbrænding. Hvilket betød at man populært sagt "kunne køre længere på literen". Desværre kunne dette ikke bekræftes ved målinger i forbrændingskamre.

Tilgængelighed af mad har betydning for mængden og lødigheden af indtaget og hhv. stiger og falder med øget købekraft. For at påvirke disse faktorer er det – gerne i samarbejde med fødevarereindustrien - nødvendigt med nationale og lokale politiske tiltag. Kostens sammensætning mht. til protein, kulhydrat og fedt har altid været interessant. Der er gode studier som tyder på at fedt mætter dårligere end kulhydrat og at protein mætter endnu bedre. Desværre har de fleste af os svært ved at vedligeholde nye kostvaner, hvorfor vægten efter et vægttab ofte langsomt sniger sig op igen. Vælger man en mindre energitæt kost

med grøntsager og grove kornprodukter vil det for folk med vægtproblemer medføre et vægttab på 3-7 kg. Visse kostemner som chilli og kaffe/te kan fremme et vægttab.

Den fysiske aktivitet i hverdagen er løbende aftaget således også de seneste 10 år. Fysisk aktivitet har ikke den store effekt på vægten, med medfører – ikke uvæsentligt - en bedre kropssammensætning og hjerte-kar sundhed. Bevarede nye aktivitetsvaner er en meget væsentlig faktor for at vedligeholdelsen af et forudgående vægttab.

Da Adipositasforeningen blev stiftet i 1999 fandtes Let-igen, Xenical og Regenor, som receptpligtige vægttabspræparater på det danske marked. Op mod 100.000 personer var dengang årligt i behandling, heraf ca 80% med let-igen. Dette tal er nu faldet til ca 30.000 efter Let-igen i 2002 og Acomplia i 2008 begge blev taget af markedet pga mistanke om bivirkninger. Aktuelt findes Reductil, Xenical og Regenon som receptpligtige præparater. Herudover er Alli (en lavdosis version af Xenical) blevet frigivet som håndkøbspræparat. Alli er det foreløbig eneste håndkøbspræparat med dokumenterede vægttabs effekter på det danske marked. Flere af de nye præparater til behand-

ling af Type 2 diabetes har også vist sig at give vægttab og mange nye herunder kombinationsprodukter er på vej – men med ingen af disse skal man forvente et vægttab på mere end 10 kg.

Hvis man i større grupper skal påvise et vægttab på mere end 10 kg er kirurgi nødvendig. Denne form for behandling har taget fart siden 2005 og side 2007 har det offentlige betalt for 2000 operationer årligt. Hvis det antages at 5% af den voksne befolkning dvs 200.000 opfylder kriterierne for operation, bliver kirurgi således aldrig en løsning for den samlede befolkning. En kirurgisk behandling medfører heller ikke et sikkert livslangt vægttab, men det har vist sig at en fedmeoperation nedsætter dødeligheden med 30%. Da det har vist sig svært at få opbygget store effektive enheder på de etablerede hospitaler, foregår langt størsteparten af operationerne på privat hospitaler som Mølholm og Hamlet.

Samlet set er der fortsat et STORT behov for at forbedre og fremme fedmebehandlingen, hjælpe til med at reducere myter og udbrede korrekte forventning til den enkelte behandling, hvilket understreger behovet for en lødig patientforening som Adipositasforeningen.

NYT FRA VIDENSKABEN • NYT FRA VIDENSKABEN

En koordineret indsats mod børneovervægt - betydningen af det tidlige miljø, identifikation af tidlige indikatorer samt tidlig intervention

Forsknings projekt løbende fra 2008 til 2011 i effekten af en mangeårig indsats med forbedret og forøget idræt i skolen på udviklingen af overvægt hos 13-14 årige børn.

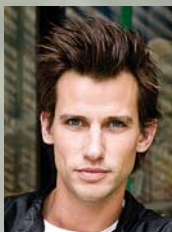
Gennem de sidste årtier år har undersøgelser vist, at antallet af overvægtige børn er øget, samt at konditionstallet hos de dårligste børn er blevet lavere. Da netop lav kondition og overvægt har vist sammenhæng med ophobning af risikofaktorer for hjerte-kar sygdomme, kan det

på længere sigt betyde helbredsmæssige problemer for en stor gruppe danskere samt øgede omkostninger for samfundet, idet både lav kondition og overvægt ofte fortsætter ind i voksenlivet. Undersøgelser har vist, at man i studier af børn kan observere en tidsfølge i progressionen af risikofaktorer. Man har således mulighed for at få kortlagt, hvad det er, der er grundlaget for samspelet mellem overvægt, dårlig kondition, insulin resistens og høje niveauer i øvrige risikofaktorer, hvilket er centralt for at kunne iværksætte den bedste forebyggelse.

Hypotesen er, at en livsstilsindsats med forøget fysisk aktivitet nedsætter risi-

koen for udvikling af overvægt, bl.a. via en forbedring af insulinsensitiviteten i muskelcellerne. En sådan forbedring har vist sig, at have en positiv indvirkning på risikoen for overvægt og fedme. Formålet med dette 7-årige kontrollerede interventionsstudium er at undersøge udviklingen i overvægt, fysisk aktivitet, kondition og risikofaktorer for hjerte-kar sygdom hos en repræsentativ gruppe børn i Ballerup Kommune (n = ca. 360), som i indskolingen har deltaget i 4 ugentlige idræstimer, og samtidig igennem hele skoleforløbet har haft forbedrede fysiske rammer, sammenlignet med en repræsentativ gruppe af børn fra Tårnby kommune (n = ca. 250), som har haft de

Smag på sundheden



Af *Christian Bitz*,
*cand.scient i human
ernæring. Skribent på
netdoktor.dk*

Er det sundt at være slank? Og er alle overvægtige usunde? Nej, heldigvis ikke. For selvom din kropsvægt påvirker helbredet, så er sundhed meget mere end en livrem der strammer. Så glem alt om hypede helseprofeter, farlige fødevarer eller asketiske slankeprogrammer. For mad bør nydes som et måltid – og med god samvittighed. Intet forbudt, så længe det smager godt. Vi samles og nyder hinanden, smagen, duften, synet og alt hvad der hører sig til et godt måltid. Det er mindst lige så sundt som de "rigtige" næringsstoffer.

Sundhed kan ikke aflæses på badevægten – men i lige så høj grad på humøret og energiniveauet. Og her har maden vigtig rolle. Nyere forskning har vist at fisk, nødder, fuldkorn, frugt, grønt, bær og andre sunde sager spiller en essentiel rolle for din hjernefunktion og evne til at løse opgaver. Det samme gør motion og bevægelse. Forskere fra Karolinska Institutet i Sverige, har vist at motion har en effekt der minder om antidepressiv medicin, men også at det stimulerer dannelsen af nye hjerneceller og forbindelsen mellem hjerneceller, hvilket har stor betydning for f.eks. indlæring og hukommelse. Modsat tyder helt ny forskning på at junkfood, dvs. med højt sukker og fedtindhold, har den stik modsatte effekt, og tilmed kan øge risikoen for demens. Det betyder at du kan blive både gladere og klogere af mad og motion, samt forebygge hjernens naturlige aldringsproces. Så mangler vi blot at få "hjernemaden"

ned på tallerknen til herlige velsmagende retter. Også her har vi forskningen på "vores side", for det er efterhånden anerkendt, at sundhed og smag går hånd i hånd. Mad det smager af mere, tilfredsstiller sanserne, så du bliver hurtigere mæt. Velsmagende mad gør det samtidig lettere at fastholde de sunde vaner. Og hvis du mangler et helt konkret værktøj til at få fuldkorn, fisk, frugt og grønt til at forkæle dine sanser, så kan jeg anbefale den fantastiske kogebog *Spis Igennem* af Arne Astrup og Claus Meyer.

I stedet for at konstant at jagte en slankt ideal opfordrer jeg dig til at smage, smile og spurve! Elsk din krop – og plej den med motion og mad, så du har det godt. Dét giver sundhed, selvværd og en super velfungerende hjerne. Og glæd dig over, at du med god samvittighed har plads til nydelse. Én croissant i ny og næ skader jo ikke - og den smager altså bedre uden dårlig samvittighed!

NYT FRA VIDENSKABEN · NYT FRA VIDENSKABEN

normale 2 ugentlige idrætstimer. Efter 3 års intervention fandt vi signifikant forbedret insulinfølsomhed hos Ballerup børnene, men ingen forskel i vægt og kropskomposition.

Børnene i Ballerup kommune har på nuværende tidspunkt levet i de ændrede fysiske rammer og med en forbedret idrætsundervisning gennem 7 år. Det vil derfor være muligt, at positive langsigtede virkninger af interventionen er slået yderligere igennem, bl.a. med hensyn til udvikling af overvægt og metabolisk syndrom. Resultaterne af denne undersøgelse vil kunne bidrage til kortlægning af væsentlige faktorer med betydning for udvikling af overvægt og hjerte-kar sygdomme og den viden, der kan genereres fra dette studie, vil derfor kunne bruges i fremtidige forebyggelsesindsatser. Kilde: Helsefonden.dk Info ved Projektleder Lars Bo Andersen, Syddansk universitet mail lboandersen@health.sdu.dk

Svært overvægtige gamle – en nuanceret problematik

Med tal fra Ældredatabasens 5.688 gamle i alderen 62-87 år sammenligner seniorforsker Merete Platz svært overvægtige gamle med ikke-overvægtige i samme aldersgruppe. Af dem var 13 pct. af mændene og 12 pct. af kvinderne svært overvægtige. Dog er der færre i 80-års alderen, der har nogle kilo for meget, mens der er lige mange i de yngre aldersgrupper (50-, 60- og 70-årige).

Når det drejer sig om sygdom har hun set på, om lægerne har fortalt de ældre, at de lider af otte specifikke sygdomme som forhøjet blodtryk, diabetes, bronkitis/astma, slidgigt, myoser, knogleskørhed, rygsygdomme og depression. De svært overvægtige har oftere mindst en af disse sygdomme og oftere flere af disse sygdomme samtidig. Flest for mændenes vedkommende. Men når det drejer sig om gener af sygdommene, er de svært overvægtige kvinder mest belastede.

Har oftere brug for hjælp

Merete Platz har også set på forskellige mål for selvhjulpethed, hvor færre af de

svært overvægtige er helt selvhjulpne, og det er især kvinder. Det er også især (de aleneboende) kvinder, der har brug for hjælp. Men selv om der er flere, som er dårligt stillede og afhængige af hjælp, får de hverken oftere hjemmehjælp eller en hånd fra deres sociale netværk end andre. Hvorfor dette ikke er tilfældet vides ikke.

Ikke mere ensomme

Til spørgsmålet om ensomhed – der i det hele taget ikke er et udbredt alderdomsproblem – er der for de svært overvægtige kvinder ingen forskel. Det er kun de aleneboende mænd i 60-års alderen, der skiller sig ud, idet 40 pct. føler sig uønskede alene. De mangler også ofte nogen at tale med om personlige problemer. Flere er nedtrykte, og færre er veloplagte, og færre af de svært overvægtige vurderer selv deres helbred til at være godt, mens flere siger, at deres helbred er dårligere end deres jævnaldrendes.

Kilde: VidenCenter på ældreområdet. www.aeldreviden.dk/fagomraader/sygdom.rehab/debatmoede.overvaegt/referrat.fedme.html

“Tynde mennesker har ingen problemer”



Af Hanne Kirkegaard
ID- psykoterapeut

Tanken tynde mennesker har ingen problemer var i årevis mit daglige fadervor til mig selv. Den tanke dominerede mit liv og adfærd. Samtidig rutschede vægten op og ned år efter år, og stoppede først den dag erkendelsen indfandt sig om, at jeg led af spiseforstyrrelsen overspisning.

Jeg hedder Hanne Kirkegaard. Jeg er en slank kvinde på 39 år. Men i virkeligheden burde jeg bære titlen: “Verdensmester i at tabe sig”!

- Jeg har tabt 110 kg. Dog ikke på én gang, men hvis jeg tæller alle de samlede vægttab sammen gennem de sidste 15 år af mit liv. Da har jeg alt i alt tabt omtrent 110 kg. I en lang rutschetur, der bestod i at tabe 20, 30, 10, 20, 30 kilo og konstant tage det hele på igen og igen.

I mange år var det at være slank, tynd eller bare normalvægtig for mig ensbetydende med en uopnåelig drømmeagtig tilstand af fuldentet perfektion.

- Tynd var for mig ensbetydende med

et problemløst liv! Når man så ikke var tynd, blev det let at skyde skylden på alle problemer over på en altoverskyggende årsag: “Det er fordi du er overvægtig”!! Overvægten bliver symbolet på alt det, jeg følte mislykkes i mit liv. Men at give overvægten skylden for ikke at opnå lykke, glæde og fremtidsmål er det samme som at resignere, laden stå til. Ja, dybest set fralægge sig ansvar for sit eget liv og en positiv livskvalitet.

Hvordan brød jeg det destruktive spisemønster?

Min yoyo vægts hastige op - og ned ture fik en ende i begyndelsen af året 2003. Og mit livs sidst vægttab blev indledt. På 10 måneder blev vægten reduceret med 35 kg. Og hvordan lykkedes det mig omsider at bryde mit uhensigtsmæssige spisemønster?

Når et destruktivt spisemønster skal brydes er der mange faktorer i personens indre tankeliv, som skal ændres. Men i høj grad kræver det også et nyt aktivt og anderledes handlemønster, når trangen til at overspise indtager ens tanker pr. automatik, for den trang forsvinder ikke bare ved et trylleslag.

Spisemønstrets form og de bagvedliggende mønstre

- Når jeg tænker tilbage på mine spisemønstre, som startede med overspisningen i mine tidlige teenageår. Da må jeg konstatere, at det gennemgåede mønster har været det, at når en given ting var svært, hvis jeg var trist, eller følte mig utilstrækkelig, da tyede jeg altid til mad. Maden gav en slags ro, men i virkeligheden flygtede jeg. Trangen til at overspise handlede på ingen måde om en stor fysisk umættelig sult i min krop. Nej den handlede løbende i alle år om mange forskellige følelser, afhængig af hvor jeg stod i mit liv, og hvad der pt. rørte sig.

Essensen og strategien for mig i at overspise, var at jeg af den vej for en kort stund kunne flygte fra ubehagelige følelser og tanker. For i overspisningsforløbet opnås en kortsigtet selvforglemmelse og tilsidesættelse af de svære følelser som

derimod erstattes af samvittighedskvaler og selvhad, som følger af ædeflippen.

Nye tanke- og handlemønstre

Når et overspisningsmønster skal brydes, så handler det i høj grad om at turde lade være med at fylde sig op med mad, inden man mærker hvad der ellers sker. For på den måde kommer man i bedre kontakt med sine oprindelige følelser eller måske endda kreative sider. At udleve de kreative sider kan blive en ny måde at støtte sig selv på ud af spiseforstyrrelsen, hvilket i høj grad har været min positive erfaring.

- Jeg lærte mig selv nye handlemønstre i stedet for overspisning. Jeg erfarede, at når jeg malede og eksperimenterede med olie- og akrylmaling, blev jeg opslugt af en enorm ro, lidenskab og varme indeni. At male i stedet for at spise er i høj grad det som gav mig en langt større indre tilfredshed og ro end maden nogensinde havde givet mig. For mig handlede det om at finde en beskæftigelse, en lidenskab at handle i - frem for overspisningsværemåden. I virkeligheden kunne det have været hvad som helst andet, skrive noveller, dyrke maratonløb, meditere eller noget helt fjerde. Det handler først og fremmest om at sætte en ny handling i stedet for det forstyrrede spisemønster og de dertil hørende ædeflip.

Tanken “tynde mennesker har ingen problemer” var som indledningsvist nævnt en hyppig gæst i mit tankeliv, fordi sætningen illustrerer den typiske følelse og tankegang, jeg som overvægtig bar rundt på. Nu har jeg som normalvægtig slank kvinde og med sundt BMI-tal i 5 år gjort mig den erfaring, at livet som slank heller ikke er problemløst. Tynde mennesker har også problemer, livet går op og ned, og det har jeg lært at tackle og leve med uden at ty til overspisning. I dag kan jeg modsat for 5 år siden lyn hurtigt nå ind til kernen af de udfordringer og problemer, som livet giver mig, fordi jeg i dag ikke længere har et tyngende overvægtsproblem, som går ind og får “æren” eller snarere “skylden” for alt det, der føles svært. Se mere på www.hannekirkegaard.dk



Peter Qvortrup Geisling,
læge og journalist

"Det er faktisk ikke så svært at leve sundt, men der er ikke rigtigt noget ved det, hvis du har et lavt selvværd. De fleste har masser af selvTILLID. Det bygger på, hvad du udretter i hverdagen. Men selvVÆRD handler om, hvordan du opfatter dig selv som menneske.

Motion og sund kost er fint nok, men husk også "den indre rejse". Du har med stor sandsynlighed grund til at være meget mere glad for dig selv, og alle de gode ting du indeholder, end du er".



Ida Davidsen,
smørrebrødsjomfru og restauratør

"Min livskvalitet og min indstilling til livet er årsagen til, at jeg føler mig sund. Jeg har en meget alsidig hverdag. Jeg holder mig i gang ved at arbejde, gå tur med min foxterrier Chili Peber, svømme, dyrke gymnastik og prøve nye sunde opskrifter. Jeg er meget stædig og jeg har meget humor og glæde i mit liv. Det har hjulpet mig gennem flere sygdomsforløb. "Man skal tage livet som det er, og leve som om hver dag er den sidste. Man skal være god ved sig selv så længe man har sig"



Per Brændgaard,
Sundhedsvejleder

" Sundhed er at have det så godt som muligt nu og i fremtiden - fysisk, psykisk og socialt. Sundhed er at være god ved sig selv, sin krop, andre mennesker og verden som helhed. Sundhed er den gyldne middelvej mellem automa-pilot og fanatisme. Viljestyrke, ensidig motivation og store ændringer over kort tid giver ikke holdbar sundhed for de fleste mennesker. Vejen til varig og hel sundhed er opmærksomhed, accept, kærlig venlighed og små, gradvise ændringer over lang tid".

Fotografen Kenneth Høgaard



Vibeke Hartkorn,
nyhedsvært, journalist, forfatter og kommunikationsrådgiver.

"Elsk dig selv og gør så noget ved det du ønsker at ændre. Sæt et mål og gå benhårdt efter det! Søg opbakning blandt dem der vil dig det godt og sig farvel til dem der ikke vil. Sundhed i krop og sjæl er både at sætte sin grænse og bryde grænser."



Carsten Sommerskov
Mentaltræner og underviser

"Never giv up! Det er ikke omstændighederne, der bestemmer, hvordan jeg har det. Jeg bestemmer selv over mit liv".



Arne Astrup,
Instituteder og professor ved Institut for Human Ernæring, Det Biovidenskabelige Fakultet, KU.

"Sund mad og drikke, motion, søvn, og et røgfrit miljø er kun ét aspekt af sundhed. For mig er sundhed også en sundhed der inddrager hele min familie, hvor vi prioriterer at være sammen, tale sammen, og er i nærkontakt med naturen. Vi sætter voksende fokus på bæredygtighed og vores bidrag til planetens sundhed".

Fotograf Ole Mortensen



Hilda Heick
Sangerinde og foredragsholder.

"Vi lever i en tid, hvor der er utrolig meget fokus på udseendet og specielt på den slanke linie. Jeg er en smule overvægtig og burde nok tabe mig fem kilo, men jeg føler mig sund. Sundhed for mig er flere ting: Ingen rygning (jeg har aldrig røget). Grøntsager eller salat hver dag til det varme måltid samt en frisk spadseretur dagligt med Anton, min gamle hund. Sidst men ikke mindst er et godt parforhold med til at styrke det sunde liv."



Chris MacDonald,
coach, forfatter, udvikler og foredragsholder

"Et sund liv er et liv i balance. For mig er det vigtigt, at jeg er i balance med mig selv, omgivelserne og med naturen. Det er vigtigt at have strong body strong mind. Det er vigtigt for mig, hvad jeg gør ved naturen, for uden den kan vi ikke være sunde. Det er en komplet cirkel."



Casper Aaen,
Psykolog, Gentofte Hospitals klinik for spiseforstyrrelser

Følelserne ned på tallerkenen

"I mit daglige arbejde med spiseforstyrrelser er det ofte, at tanker eller følelser regulerer klienternes forhold til mad. Man kan slippe for mange følelser ved at undgå at spise eller at spise følelserne væk. Det er ofte tristhed, vrede, skyld og skam, der kommer til at bestemme, hvad man gør med maden.

Trøster man sig selv, forbyder man sig mad, prøver man at glemme hvad man føler, keder man sig eller skal man "hygge", så følelserne kommer ned på tallerkenen. Mit arbejde består i at lære klienterne at dele følelser og mad fra hinanden, et arbejde der tager tid, men det er belønnende, når man efterhånden bliver sig bevidst om, hvilke følelser der er på spil, når man begynder at tænke på mad".



Peter Tanev,
redaktionschef TV2/Vejret

"Sundhed for mig er glæde, glæde ved livet, glæde ved den sunde mad, glæde ved naturen og glæde ved familien..når jeg er glad er jeg som regel også sund og hvis ikke er det i hvert fald lettere at tage de sunde beslutninger når humøret er højt"



Anne Larsen
madsribent, forfatter og konceptudvikler

"Du skal kun stole på dig selv, lad dig inspirere udefra, men find kræfterne til din egen sundhed i dig selv. Giv dig selv kærlighed, send kærlighed ud i verden, og lad kærligheden udefra komme til dig. Betragt mad, vand, dybe vejrtrækninger og motion som kærlighed. Spis efter dine fysiske behov, ikke dine psykiske. Sæt realistiske mål for dit liv, og gå efter dine mål, lav delmål, og ros dig selv for de mål, du når, det vil hjælpe dig videre. Tag en god ven i ed og gennemfør fx den daglige motion i et fællesskab."

Bog anmeldelse af SoSu/ass Anne Kirkefeldt



Små skridt til vægttab – der holder

En selvhjælpsguide til vægttab der henvender sig til overvægtige voksne. Guiden beskriver, hvordan man kan tabe sig og holde vægten nede ved at lave små ændrede spise-, drikke- og aktivitetsvaner.

Forfatter: Per Brændgaard

Udgiver: Sundhedsstyrelsen og Sundhedsoplysning

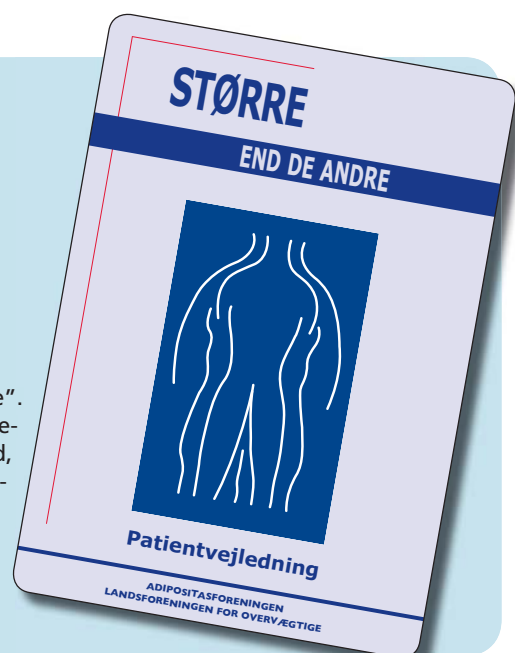
”Små skridt” er en vej til holdbare ændringer i vaner. Det går ud på at lave små, gradvise ændringer, som er bedre for sundhed og samtidig meget overkommelige. Du starter, hvor du er nu, dvs. i dine nuværende vaner og muligheder. Du skal ikke følge en bestemt plan. Du skal i stedet slå automatpiloten fra og opmærksomheden til – og vælge lidt mere bevidst. Det fører dig på vej mod den form for mad og bevægelse, der forener det sunde og det gode liv for dig.

Jeg er meget glad for der endelig er kommet en guide i bogform, der er tilgængelig og i let sprog. Jeg synes jeg allerede nu kan bruge mange af de råd som bogen giver. Selvfølgelig viste jeg godt hvad jeg skal gøre for at tabe mig, og det har netop ikke været mangel på viden, der gør jeg ikke har og kunne tabe mig, men mere at finde veje til at få det gjort og her ser jeg ”små skridt” som en rigtig god hjælp.

”Små skridt” er også det gennemgående koncept i uddannelsen af vægtstoprådgiver, som varetages af NUMO (Nationalt Udviklingscenter mod Overvægt) for Sundhedsstyrelsen og med Per Brændgaard som fagligt ansvarlig. - ”Små skridt” er en pædagogisk ramme og strategi for vægtstoprådgiver i deres opgaver i kontakten til overvægtige. Læs mere på www.perbraendgaard.dk. Bogen kan købes på www.sundhedsoplysning.dk (red.)

Større end de andre

Adipositasforeningen har revideret patientvejledningen ”Større end de andre”. Vejledningen er nyttig, hvis du skal indlægges eller er indlagt på sygehus. Den indeholder oplysninger og gode råd med hensyn patientstøtte, indlæggelse, sikkerhed, etik, kontaktpersoner m.m. Vejledningen er gratis og kan bestilles hos Adipositasforeningen på info@adipositasforeningen.dk eller tlf. 3022 7848.



Livsstilsændring med det hele tak!



Af Nina Wilcke
BigKids administrative
koordinator

Det er ikke kun ved pølsevognen, når du bestiller en ristet eller ved køb af 'kom i form' tøjsættet hos Sportsmaster bestående af løbesko, løbebluse og svedarmbånd, at du har mulighed for et køb med det hele. Til efteråret får overvægtige børn med deres forældre mulighed for at deltage i et livsstilsprojekt som også har det hele. Adipositasforeningens projekt BigKids og PLAY fra København planlægger at fusionerer, og tilbyder et spændende tværfagligt forløb som indeholder både leg, motion, madlavning, workshops og personlig coaching.



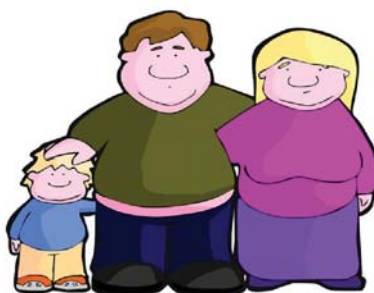
En helhedsorienteret tilgang

Det er ikke intentionen at det nye projekt skal udvikle sig til endnu et slankeprogram med snævert fokus på vægttab og fedtforbrænding. Derimod vil BigKids og PLAY trække på gode og nyttige erfaringer fra begge projekter. For BigKids betyder fusioneringen blandt andet nye og forbedrede faciliteter, en ny instruktør fra PLAY og dermed øgede muligheder for aktivitetsværksteder.

For PLAY betyder det, at deres kost og motionsaktiviteter bliver suppleret med BigKids projektets metode valg for inddragelse af hele familien.

Børnene skal opleve, at det er sjovt at bevæge sig og det at være på hold med andre overvægtige børn kan føre til nye

venskaber og skabe tillid til nye veje for at ændre uhensigtsmæssig vaner. Forældreinddragelse er et helt centralt element da det er med til at skabe en livsstilsændring i hele familien. Forældreinddragelse foregår på både individ- og gruppeniveau, ved samtaler med den enkelte familie og fælles forældreaftener. Forældreaftenerne skaber et fælles forum for familierne, hvor man f.eks. kan snakke og diskutere forskellige emner inden for kost, motion og udfordringerne i det at have et overvægtigt barn. Dette kan være med til at højne motivationen hos familierne. Hensigten er at forældrene i sidste ende får bedre indsigt i og forståelse for egne ressourcer til en forankring af egen sundere livsstil, der gør det muligt at implementere livsstilsændringen i hverdagen.



BigKidsCamp

Overvægtige børn og deres forældre få nu mulighed for at komme på sjove og inspirerende Camps.

Med emner og aktiviteter indenfor idræt, kost, mentaltræning og coaching / kommunikation er der noget for en hver smag og interesse – både for børn og forældre.



Mød f.eks. N. Christian Thrane, BigKids Coach koordinator og Multi-sport instruktør. Ida Oxholm, Mentaltræner og dybdeterapeut, Forfatter til bøgerne "Sult indefra" og "Tænk dig glad". Naima Kirkefeldt, Pædagog, Coach, Mindfulness instruktør, teenagercoach i www.hverdagshelte.com

Der er mulighed for at tage med stedets kok og praktikanter/studerende fra Suhrs og Ankerhus Seminarium på en tur rundt i mad universet, hvor der sættes praktisk og teoretisk fokus på måltider.

Der arrangeres aktiviteter og ture, der giver muligheder for spændende udfoldelser for både børn og voksne. Om aften underholder vi os selv med sang og musik eller hvad vi finder på og ind i mellem med aktører udefra.

BigKidsCamp bliver løbende udbudt, se hvornår på www.bigkids.dk. Yderlig informationer og brochure kan rekvireres på info@bigkids.dk.





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 helbredsproblemer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer mange fagområder og interesser. 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.
- tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- hjælpe med oprettelsen af lokalforeninger 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

Adipositasforeningen samarbejder omkring mange forskellige opgaver inden for forskning og undersøgelser. Foreningen bliver ligeledes inviteret til at deltage i mange forskellige offentlige og private aktiviteter hvor man finder Adipositasforeningen som en væsentlig samarbejdspartner. Mange skoleelever, universitets- og seminar studerende samt PHD studerende benytter sig af vores ekspertise og vejledning i deres opgave og projektarbejde.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn og deres familier. BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn. www.bigkids.dk

Formidlings- og informationsvirksomhed

Adipositasforeningen kan tilbyde mange forskellige formidlingsaktiviteter til offentlige og private virksomheder. Adipositasforeningen er en naturlig samarbejdspartner omkring virksomhedernes sociale ansvar og i forhold til kommunernes " Sundhedsaftaler" med regionerne. Adipositasforeningen har en række foredragsholdere, undervisere og sundhedsformidlere der tilbyder deres ekspertise inden for kost, motion, psykologi og coaching. f.eks. tilbydes der modulopbygget pakkedløsning til at fremme den fysiske, psykiske og sociale sundheden på arbejdspladsen. Mere information på info@adipositasforeningen.dk

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

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikerne, 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.

NUMO – National Udviklingscenter Mod Overvægt.

Adipositasforeningen er en del af NUMO der har konceptudviklet og er ansvarlige for sundhedsstyrelsens Vægtstop uddannelse, en uddannelse som tilbydes landets kommuners sundhedspersonaler og på sigt vil Adipositasforeningen udbyde uddannelsen til andre aktører.

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal være meget mere fokus på de psykologiske sider af 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 behandlingstilbuddet.

Slankekur og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til ikke dokumenteret slankekur og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekur og eller slankemidler kan stå alene. Vi går ind for sunde livsstilsændringer der går om det hele menneske fysisk, psykisk og socialt.

Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der udover motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist, psykoterapeut og Coach frem for 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 monstres 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. diabetes type2, 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: Og har du tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.

Studerende/pensionister/efterlønnere	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

Præsentation af bestyrelsen



Formand Nina Frahm
Tlf.: 30 22 78 48 – 23 31 63 39
nina@adipositasforeningen.dk

Samlivs- og seksualrådgiver, Tidligere revalideringskonsulent /direktør. Udviklet nye metoder og redskaber til pensions- og arbejdsprøvningsafklaring. Års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet som voksen-underviser i pædagogik og psykologi. Underviser på Vægtstøprådgiver uddannelsen. Afholder foredrag og kurser; www.ninafrahm.dk. Projektansvarlig for www.bigkids.dk – lokale projekter for overvægtige børn og deres familier.



Næstformand Regitze Siggaard
regitze@aktivo.dk
Tlf.: 45 87 48 88

Kampagneleder for www.fuldkorn.dk. Uddannet cand.brom med speciale i human ernæring. Har arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse i 20 år i bl.a. Center for Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen. Er særlig interesseret i formidling og respektfuld kommunikation samt adfærdssændringer. Er Adipositasforeningens repræsentant i en række arbejdsgrupper og kontaktperson i forhold til fundraising. Konzeptudvikler og ansvarlig for NUMO – National Udviklingscenter Mod Overvægt, samt for Vægtstøprådgiver uddannelsen.



Per Brændgaard
per@perbraendgaard.dk
Tlf. 26 25 20 10

Selvstændig sundhedsvejleder. Uddannet cand.scient. i human ernæring. Udvikler af Små Skridt-metoden og Manuskript-udvikler af bogen 'Små skridt til vægttab - der holder' for Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Underviser på efteruddannelses-kurser for fagfolk for Sundhedsstyrelsen og Lægeforeningen. Foredragsholder for både fagfolk og offentligt. Skribent for en række blade. Sundhedsvejleder på arbejdspladser og i privat praksis. Konsulent for offentlige myndigheder og private virksomheder. Mange års samarbejde med Adipositasforeningen i forskellige sammenhænge.



Kasserer Lene Plambach
Tlf.: 55 96 52 20 / 21 72 30 51
lene@plambachogbogedal.dk

Uddannet ergoterapeut, MPM med videreuddannelse i medicinsk antropologi. Har arbejdet i mange år indenfor folkesundhed og arbejdsmiljø områderne. Er selvstændig med konsulentvirksomhed, rådgivning, undervisning og udvikler indenfor sundhedsfremme og forebyggelse med fokus på svær overvægt. Forfatter til undervisningsmateriale "Svær overvægt – forflytning og etik" til brug for personaler på sygehuse og i sundhedsplejen.



Medlem Bruno Mainborg
Tlf.: 33 93 70 50
Bruno.mainborg@mail.dk

Audiologopæd/ tale pædagog. Rulleskøjteinstruktør, deltager i Berlin maraton på rulleskøjter. Kammerkorsanger, teater sanger, Guide på helse ture til Polen og er statist inden for film branchen. Arbejder med udadvendte aktiviteter ved sundhedsdag og messer.



Naima Kirkefeldt
Coachyou@coachyou.dk
Tlf.: 30 13 39 39
BigKids konsulent og underviser

Socialpædagog, uddannet NLP Master Practitioner fra Dansk NLP Institut med overbygning uddannelse som Coach og er ligeledes uddannet Mindfulness instruktør. Har efteruddannet sig i bl.a. i kognitiv terapi og supervision samt i den løsningsfokuseret samtale. Arbejder som selvstændig coach og underviser, bl.a. i www.hverdagenshelte.com samt i kommunalt regi med unge og deres netværk som speciale. Medstifter og konceptudvikler på BigKids projektet. Fungere som konsulent og underviser frivillige og ansatte i BigKids projekter og ved kontaktpersonsuddannelsen.



Medlem Carsten Jensen
Tlf.: 97 89 15 44.
kge@kge.dk

Efterskoleforstander på Kongensgaard Efterskole. Arbejder for og med overvægtige unge, der gerne vil have et almindeligt efterskole år, med fokus på vægttab og sund livsstil. Arbejder i bestyrelsen med udadvendte aktiviteter.



Medlem Birgitte Hansen
Tlf.: 20 80 48 63
formtiljob@struerskolen.dk

Kursusleder og underviser på www.livsstilslinjerne.dk og StruerSkolen. Udvikler og ansvarlig for forskningsprojektet "Madmisbrug". Arbejder i bestyrelsen med udadvendte aktiviteter med bl.a. foredrag, konference og messer.



Nina Wilcke
BigKids administrative coordinator
Info@bigkids.dk

Uddannet i Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier kombineret med Psykologi ved Roskilde Universitet. Ansvarlig for planlægning, samarbejde og kontakten til de involverede familier, frivillige, sponsorer, ledelse og samarbejdspartnere f.eks. kommunerne og eller andre samarbejdsaktører. Arbejder med at skaffe sponsorer til projektet samt udvikling af oplysningsmateriale og videreudvikling af BigKids konceptet samt BigKids hjemmeside. Dokumentere og evaluere på BigKids.



Medlem Ida Oxholm
Tlf.: 22 31 51 59
info@idaoxholm.dk

Uddannet dybdeterapeut, med kurser i mentaltræning; Silver Mind, NLP og dynamisk filosofi. Forfatter til bøgerne "Sult indefra" og "tænk dig glad". Er selvstændig og afholder undervisning, foredrag og konsulentvirksomhed samt behandling fra egen klinik. Deltager i følgegruppen for "Madmisbrugsprojektet" og i Adipositasforeningens øvrige aktiviteter.



1. suppleant Anne Kirkefeldt
Tlf. 21 20 18 46
anne@karise-net.dk

Uddannet SoSu/ass med speciale inden for socialpsykiatrien. Arbejder med Recovery og Empowerment processer. Er adm. koordinator, praktikvejleder og undervisning af elever. Adipositasforeningens kontaktperson for Patiensstøttegruppen

Adipositasforeningens kontor
Strøby bygade 21 D, 4671 Strøby
Tlf.: 30 22 78 48
info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

BigKids
Tlf.: 30 22 78 48 – 61 69 03 70
info@bigkids.dk
www.bigkids.dk

Intern revisor Jerry Engelgaard
jengelgaard@yahoo.dk

Observatør Thomas Meinert Larsen
tml@kvl.dk
Adjunkt. Dansk Selskab for Adipositasforskning (DSAF) Institut for Human Ernæring, KU.



N. Christian Trane
BigKids Coach coordinator
Info@bigkids.dk

Life Quality Guide, Folkeskolelærer og Multi-sport instruktør, Individuelle og gruppe coachende opgaver for ledelsen, frivillige, børn og forældre i projekterne. Planlægger og er ansvarlig for aktiviteterne på BigKidsCamps og BigKids weekends ophold. Opsøgende arbejde og networking i lokalsamfund mht. hvervning og etablering af BigKids projekter.



Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

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

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den al vorlige og globale overvægtsepide mi.

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 bruger vi 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



Returadresse:

Adipositasforeningen
v/ Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby

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