



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA
Velvære



Indhold

- Fred være med de tykke
- Vand – eliksir for krop og sjæl
- Et lettere liv
- Optimalt velvære:
Store ambitioner eller en
menneskeret
- Hvad kom først:
Hønen eller ægget?
- Sulten efter livet
- Kort nyt
- Så tag dig dog sammen:
Motivation og vægttab

Nyhedsbrev nr. 2
Sommer – 2007

Klumme!



Af Kira Hallberg-Dellgren
kira@hallberg-dellgren.dk

Wellness Er det velvære?

I vinter var jeg på det, man kalder et Wellness-ophold i Ystad, i Sverige, sammen med to veninder. To dage med forkælelse, luksus og afslapning. Den første times tid var det svært at slappe af, men efterhånden indfandt der sig en ro over os, og vi "var" bare. Kroppen var rolig og afslappet, tankerne ligesådan.

Det fik mig til at tænke på hvor anspændte vores kroppe er, og hvor optaget vore tanker er i dagliglivet. Og ikke mindst hvor meget energi vi bruger på at være på en bestemt måde og se ud på en bestemt måde. Der er normer for mange ting, ikke mindst vores tykkelse. Kan man opnå "wellness" eller velvære, hvis man er for tyk eller på anden måde træder udenfor normerne?

Mine veninder og jeg havde en fantastisk weekend. Men kan man overhovedet købe sig til ægte velvære? Eller kommer det indefra?

Først må vi finde ud af hvad velvære egentlig er. Er det lækre cremer, ansigtsbehandlinger, frisørbesøg med hovedbundsmassage, hurtige biler, kort sagt luksus? Eller kommer ægte velvære i virkeligheden af en hvile i og accept af sig selv? At man er tryk i sit eget selskab, ved hvem man er og kender sin mission i livet? Efter mange år med flere penge mellem hænderne er mange danskere kommet til den konklusion, at nok så megen luksus og forkælelse godt nok giver et velbefindende, men ikke den grundlæggende tryghed i sin egen væren. Derfor søger

mange nu indad. Det er især kvinder, der vælger at gå vejen forbi buddhisme, psykologien, en coach eller en af de andre veje til at finde ind til sig selv. Men til trods for, at der i mange år har været en tendens til at se skævt til mænd, der talte om følelser, den bløde mand, møder jeg nu i mit daglige arbejde som coach flere og flere mænd, der søger i den retning, i erkendelse af, at endnu en ny bil eller lignende ikke giver ham den velvære han søger. Det er altså blevet trendy at søge indad, også når man er en mand med stort M!

I denne udgave af Adipositasforeningens Temablade sætter vi fokus på hvad kommer først, hønen eller ægget? Og kommer velvære indefra, kan vi så alligevel ikke skubbe lidt i den rigtige retning med lidt selvforkælelse? Man kan jo forkæle sig selv på mange måder. Et hvert menneske er unikt, og du er ekspert i dit eget liv, som man måske lidt populært siger, ikke desto mindre er det rigtigt. Vi har alle vores egen ting der gør os afslappede og giver os en god følelse indeni. Hvad gør du? Nogle går en tur i skoven, andre ser en god film, tegner, leger med deres børn, sover længe om lørdage. Det behøver altså ikke at koste noget at opnå velvære.

Lone Ladefoged og Linda Lassen reflektere begge over emnet, og det er der kommet to spændende artikler ud af.

Nina Frahm fortæller om sine oplevelser med vandet som kilde til velvære. Men

hvad med motivation, uden den kommer vi jo sjældent i mål. Kan motivationen derfor i virkeligheden være velvære selv? Louise Nielsen har lavet et sammendrag af bogen Changing for good, der sætter fokus på de stadier, vi går igennem i et vægttabsforløb, såvel som i andre situationer, hvor man arbejder hen i mod et mål. Bogen er endnu en i rækken af amerikanske bøger der giver deres bud på hvordan man finder ind til velværen, denne gang med fokus på at holde fast i motivationen. Er det populærlitteratur eller har de fat i noget af de rigtige? Døm selv.

Derudover har vi glæden af at anmelde den nye bog Sulten efter livet, skrevet af Katja Karlsen. Katja fortæller her om hendes oplevelser før, under og efter sin fedmeoperation.

For mit vedkommende er velvære, at gøre noget godt for mig selv, for eksempel, en løbetur eller et stykke rigtig god chokolade. Hvordan mærker du velvære i din hverdag? Er det den daglige motion? Krammet fra en du holder af? Har du nok velvære i dit liv - og hvor meget skal der til?

Der er mange spørgsmål at tage fat på, og vi håber, at I vil nyde og finde inspiration i denne udgave af Adipositasforeningens Temablade

Husk at vi altid hilser kommentarer, gode ideer, samarbejdspartnere og frivillige velkomne. Du kan kontakte os på mail: info@adipositasforeningen.dk



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Ansvarshavende redaktør:

Kira Hallberg-Dellgren

Redaktionsudvalg:

Louise Nielsen, tlf. 22715948, lousien66@yahoo.dk
Nina Frahm, tlf. 30227848, Nina@adipositasforeningen.dk

Henvendelse om indlæg til Temabladet sendes til:

Kira Hallberg-Dellgren, Malmøvej 25, 3700 Rønne
Tlf: 45 51624341, kira@hallberg-dellgren.dk

Deadline

til nr. 2/2007 er 1. juni 2007

Sats og tryk:

Prinformega Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1602-6780

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

Redaktion

NYT FRA

Adipositasforeningen

Sparring om MTV rapport

Adipositasforeningen er inviteret med i en referencegruppe, der skal give sparring på en MTV rapport omkring fedmekirurgi. MTV står for medicinsk teknologivurdering, og inddrager både læge- og sygeplejefaglige faktorer, samt økonomiske og organisatoriske faktorer i anvendelse af teknologien. Vi ser frem til at bidrage med patientperspektivet og de psyko-sociale faktorer i forhold til før, under og efter indgrebene.

Sundhed på fødevarer

Adipositasforeningen afgiver høringssvar omkring anprisninger af sundhed på fødevarer. Vi arbejder for at sikre borgerne at de kan træffe gode og oplyste valg baseret på enkel og forståelig kommunikation som er vejledende og ikke vildledende.

Kursus for journalister

Adipositasforeningen vil tage initiativ til et mini-kursus for journalister om overvægten og betydning for både samfundet og individet. Den direkte årsag er en nylig rapport, der dokumenterer fedmens omkostninger for samfundet. Kurset afvikles efter sommerferien. Interesserede er velkomne til at henvende sig til Regitze Siggaard, regitze@aktivo.dk.

Sundhedsdag 25. august i Roskilde

En af Adipositasforeningen faste aktiviteter er som standholder på sundhedsdagen i Roskilde. Årets tema er "Sundhed i Hverdagen". Hele hestetorvet er besat af Danmarks patient foreningsliv der præsenterer deres forening aktiviteter. Derudover er der foredrag, debatforum med kendte – sundheds løb – orkester – konkurrencer og uddeling af årets sundhedspris samt meget mere.

Adipositasforeningen deltager med information om foreningen, BigKids konkurrence, BMI test, målebånds- fedtmåling, kostvejledning og vejning. Dette i samarbejde med Suhrs seminarium. Mød os mellem kl. 10 og kl. 14. på Hestetorvet i Roskilde.

Adipositasforeningen i Forum den 5-6-7. oktober

Igen i år deltager Adipositasforeningen i Forum med en stand og med foredrag i Forums foredrags sal. I år har vi planer om også at deltage med events omkring BigKids.

Mød os d. 5-6-7. oktober kl. 10. til 18.00 og læs mere på www.sundlivsstil.dk

Nyt BigKids hold

BigKids koordinator Charlotte Raaghauge og vejlederne startede med at præ-

ventere BigKids projekt for alle børnene i 3. og 4. klasserne (106 børn) og deres lærere fra Gadehaveskolen i Høje Taastrup med 2 temadage. Hvor børnene og lærerne deltog i 3 værksteder Motions- mad og kreativværksteder. Herefter blev forældrene til de overvægtige børn i klasserne inviteret til et informationsmøde om tilbudet. Børne er blevet valgt ud i samarbejde med sundhedsplejen på skolen og efter den alm. skolesundhedstjek. For 3. og 4. klasserne.

§ 18 tilskud til BigKids

Høje Taastrup kommune har bevilliget Projektet 48.000 kr. til administration, aktiviteter og materialer. Mere information om BigKids på www.bigkids.dk

Stand – holdere søges til Forum

Er der nogle blandt medlemmerne eller andre aktive der kunne tænke sig at være med Adipositasforeningen på Sundhedsmessen den 5-6-7. oktober – så høre vi meget gerne fra dig.

Du vil indgå i en vagt plan få et informationskursus, få transport dækket og forplejning under arrangementet. Om du kan alle dagene, en dag, eller halv dag – du er lige velkommen.

Kontakt Nina Frahm på nina@adipositasforeningen.dk



Frivillige Søges til Adipositasforeningen!

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

Om er du til bestyrelsesarbejde – praktisk arbejde – arbejde med overvægtige børn og deres familier – patientstøttekontakt – Internetrådgivere – viden opsøgning – projektudvikling – web og EDB – regnskaber – journalistiske opgaver – Informationsformidler og meget mere.

Kontakt os på info@adipositasforeningen.dk

Fred være med de tykke



Af Heidi Vesterberg
Journalist og klummeskribent.

Hele familien var lidt for tyk. Fra den buttede dreng til den tykke mor i meget stramme shorts. De stod foran iskiosken ved minigolfbanen med hver deres kæmpestore is, og nød sommeren, solen og flodeskummet på isen. I køen ved siden af stod en fyr og stirrede på dem med foragt i blikket. Næsten had. "Det er ikke til at holde ud at se på. Man mister jo nærmest appetitten" mumlede han til sin meget slanke kæreste. Hvad fanden bilder han sig ind? tænkte jeg, og fik lyst til at stikke ham en flad. Indtil jeg kom i tanke om, at jeg selv lige havde stået og tænkt nogenlunde det samme. Hvad fanden bildte jeg mig ind?

Det ved jeg faktisk ikke. Men jeg er ikke alene om at skule olmt til folk, der vejer for meget. Tykke mennesker er nemlig ikke bare for tykke længere. De er fede. Grimme, utjekkede og dumme. Tykke mennesker er tabere, der må tage sig sammen og blive slanke. Vi gider nemlig ikke se på dem. og deres deller i vores pæne, slanke og kontrollerede virkelighed. Kun på TV. Tykke mennesker er nemlig rigtig sjove, når slankekuren bliver gjort til underholdning, og vi får mulig-

hed for at undres og blive forargede, når Charlotte igen er kommet til at æde fem kartoffelkager på en formiddag. En slags tykkepornografi, der mest er alt er sjovt, fordi vi får lov til at fryde os og tænke: Ok. Jeg er godt nok ret æbleformet og nedfalden i det, men SÅ fed er jeg heldigvis ikke.

Jeg har faktisk været det. Eller i hvert fald noget mere buttet end jeg havde lyst til at være og af en eller anden mirakuløs grund, lykkedes det mig at gøre noget ved det.

I tiden efter var jeg virkelig ond i ... sulet overfor enhver, der vejede for meget. Jeg var nemlig blevet frelst. Havde mødt slankeguden, set lyset, og fattede ikke, at alle andre ikke også kunne se det. Når jeg så en overvægtig kvinde på gaden tænkte jeg: stakkels pigebarn. Hun ville blive så glad, hvis bare hun tabte sig. Eller endnu værre: Fede ko. Så se dog at få gjort noget ved det. Det var ikke særlig pænt tænkt, nej, men mange af os tænker noget lignende, hver gang vi ser en overvægtig fylde sin indkøbsvogn med chokolade, fløde og cola. Vi bliver nærmest lidt irriterede. Desværre for de tykke er deres last nemlig synlig, mens vi kan dyrke vores lave kondital, begå utroskab eller drikke for meget rødvin uden at nogen kan se det. I hvert fald ikke helt så hurtigt. Foragten for de tykke er videnskabeligt bevist. Undersøgelser viser, at overvægtige kvinder bliver diskrimineret til jobsamtaler og lønforhandlinger –

sjovt nok i langt højere grad end tykke mænd. De har nemlig bare lidt "pondus", mens tykke kvinder er slappe og uden selvkontrol. Mener vi ifølge forskerne bag undersøgelsen. Hvad er det for noget?

Det er selvfølgelig ikke smart, at veje 180 kilo, og slet ikke at fylde en tyk dreng med is. Fedme er skadeligt både for os selv og for vores samfund. Og vel er det grotesk, at den ene halvdel af jorden dør af sult og den anden af fedme. Det er da sygt, at hele den vestlige verden vokser så voldsomt, at flyene må bygges om for, at vi kan klemme røven ned i et sæde og få hele korpus med til Gran Canaria. Ingen tvivl om, at fedme er et alvorligt problem, men vel allermest for dem, der lider af det. Vi andre behøver ikke straffe de tykke med vores foragt. Det skal de nok selv sørge for. Vi går jo heller ikke rundt og afskyr alle med cancer, depression eller vorter på fødderne. Nogen må frede de tykke. Det er trods alt bare kilo, der har besat deres krop og ikke djævelen. De er hverken voldsmand, nazister eller andre forbrydere. Hvad er det vi er så bange for? At miste den smule kontrol, vi bilder os selv ind, at vi har – eller at det smitter? Næste gang jeg møder en tyk dame, vil jeg se mere end deller. En stor krop kan nemlig også være smuk. Blød, rund og fuld af former. Måske vil jeg bare smile. Det smitter. Det gør kilo ikke.

Artiklen har tidligere været bragt som klumme i Alt for damerne.



Vand

– eliksir for krop og sjæl



Af Nina Frahm

Vand er lig med velvære for sjæl og krop. Intet er så beroligende for sjælen som at lytte til bølgerne brusen, eller så afslappende for kroppen som at lade sig glide ned i et varmt bad. Vand er forkælelse – for mennesker i alle aldre.

Når man er overvægtig har vand en særlig dimension – om du er i havet, i swimmingpoolen eller i svømmehallen så vil du opleve at vandet udligner din vægt, og følelsen at lethed og bevægelsesfrihed er en ubeskrivelig dejlig fornemmelse.

Jeg elsker vand, lige siden jeg var barn har vand haft en dragende tiltrækning og selvom jeg både var flov over mit udseende, som overvægtig, og genert, kunne det ikke afholde mig fra at komme i en svømmehal. I rigtig mange år måtte jeg døje med drillerierne, blikkende og bemærkningerne om min krop. Gudske lov sker det ikke ret tit mere, i dag er jeg mere reglen end undtagelsen, så mange overvægtige er vi efterhånden blevet, at både overvægtige børn og voksne i svømmehallen i dag er et normalt syn.

Motion i vand

I rigtig mange år har jeg gået til motion-

pulstræning – og styrketræning i vand. Jeg har prøvet mange andre motionsformer som der er blevet anbefalet i forebyggelsesinitiativerne. Jeg har bl.a. gået til stavgang og fitness, men min kropsvægt var en belastning for både min krop og sjæl og min udholdende og motivation faldt ret hurtigt. Så vand er mit fortrukne redskab til at få dyrket motion.

Undervisning i vand

Flere gange om ugen deltager jeg på holdtræning i vand i Ølby svømmeland og i Herfølge. Underviseren Gythe Eklund er selv overvægtig og et levende eksempel på, at man bestemt ikke behøver at være inaktiv, fordi man er stor. Overvægten har ikke hindret hende i at være svømmelære i en menneskealder. Den inspiration hun giver, i måden hun introducerer motionen på, bl.a. via glad, populær musik og hendes personlighed

gør, at vi alle glæder os til næste gang, og at der skal meget til før man ikke møder op til undervisningen.

Musik og sang i vand

Det sociale samvær med de andre vandmotionister er også guld værd. Vi pjatter og griner sammen og skråler til de velkendte sange, alt mens vi knokler med øvelserne. Ind i mellem bliver der også plads til en sludder og øvelsen glemte lidt, men så hæver Gythe lige stemmen og får gang i os igen.

Vandskræk og motion i vand

Ikke at kunne svømme eller have lettere vandskræk er ikke nogen hindring. Man behøver ikke at kunne svømme for at dyrke motion i vand. Mange øvelser foregår på lavt vand og når øvelserne er på det dybe vand, kan de der ikke vil derud, blot forsætte på det lave.

Jeg har set mange med vandskræk gennem årene, der startede på det lave, men efterhånden fik tillid nok til sig selv og vandet, til at de også kom ud på det dybe, med de redskaber der holder dem oppe oven vande.

Jeg kan kun anbefale at prøve motion i vand!

Et lettere liv

“Jeg har tabt mig og taber mig stadig stille og roligt. Nu har jeg mere selvtillid og overskud”, siger Dorte Ellegaard

En krydret duft spreder sig i køkkenet og bliver hængende i luften. Marokkansk kylling, ris med kikærter, grøntsager og appelsinkage står på menuen. Omkring et bord står flere kvinder med asiatisk, mellemøstlig og skandinavisk oprindelse. De skærer og hakker grøntsager og parterer kyllinger. Køkkenet summer af aktivitet og kvinderne arbejder ihærdigt for at tilberede et sundt måltid, som smager godt og ikke er for fedt.

Vi befinder os på Københavns Kvindedagshøjskole, hvor “X-large” kurset har madlavning på programmet. “X-large” er et otte ugers dagkursus, som henvender sig til kvinder, der har lyst til et varigt vægttab.

Ændrede vaner og motion giver overskud

Dorte Ellegaard er en kvinde på 35 år og kursist på “X-large” kurset. Dagligt kæmper hun mod overvægten.

“Jeg har altid været på slankekur og været overvægtig, siden jeg var fem år gammel. Senere i livet fik jeg konstateret PCO – (polycystisk ovariesyndrom), som blandt andet gør, at jeg har en voldsom sukkertrang. Her på kurset har jeg lært at spise hver tredje time, hvilket nok var den største udfordring for mig. Før spiste jeg morgenmad og så igen først om eftermiddagen, og ofte spiste jeg noget slik. Sukkertrangen styrer jeg nu ved at tage en appelsin”, siger hun.

Udover kostmægning har Dorte Ellegaard også motioneret. Meget. Sammen med de andre på holdet sætter det skub i motivationen.

“Stavgang er blevet en fast del af min hverdag. Det er dejligt. Vi går fra to til otte kilometer dagligt og jeg får snakket med de andre, mens vi går. Nogle gange er jeg meget overrasket over hvor langt vi er gået, når vi kommer tilbage. Jeg får frisk luft og bliver ør i hovedet, det er næsten som om jeg har fået for meget ild i hovedet.” forklarer Dorte Ellegaard.

Familien har også mærket forandringerne hos hende især at hun er blevet mere glad.





Af Helle Berggren Balslev og Nebojsa Milojevic

"Jeg kan mærke, at jeg får det bedre og få mere energi og mere selvtillid i det daglige. Jeg er ikke så bombet, når jeg kommer hjem og har ikke længere lyst til at smide mig på sofaen. Jeg kan godt fortsætte med at lave noget. Jeg har overskud og tænker ikke over, at jeg skal vaske tøj, hente børn og købe ind. Jeg gør det bare. Det er ikke så surt mere", fortæller hun.

At være overvægtig har mange negative sider med sig. Dem kender Dorte Ellegaard alt for godt til.

"Som overvægtig føler jeg mig hele tiden forkert og har det dårligt og kan føle, at jeg ikke er noget værd. Jeg bliver usikker på mig selv og mine omgivelser. Hvorfor kan jeg ikke gennemføre en slankekur? Elsker min mand mig overhovedet, når

jeg ligger på siden og min mave ligger/hænger hen ad madrassen? Jeg kan ikke bare lige løbe op ad trappen, fordi så kan jeg ikke få vejret. Jeg kan ikke gå ind i en butik og købe det tøj jeg gerne vil have, for jeg må i en speciel butik. Mange små ting i hverdagen kan gøre, at jeg hele tiden føler mig forkert. Og det går jo ud over selvværdet", forklarer Dorte Ellegaard.

Omsorg og fællesskab hjælper på vejen

På kurset har Dorte Ellegaard oplevet vigtigheden af det sociale. Alt bliver nemmere i fællesskabet med de andre.

"Det hjælper at komme her. Vi støtter hinanden og der bliver taget hånd om en

på en omsorgsfuld måde. Jeg har tænkt på, hvordan det nu skal gå, når jeg stopper her, men jeg tror det er første gang, at jeg selv tror på, at det lykkes", siger Dorte Ellegaard.

Alle ved det store runde bord er færdige med at spise. Undervejs blev der spurgt om de medbragte hjemmelavede krydderier, som duftede og smagte godt. Humøret er højt og en af kvinderne inviterer til tyrkisk dans og den er alle med på.

Til sidst ryddes bordet og dagen i dag er ved vejs ende. I morgen venter en ny dag, hvor Dorte Ellegaard skal have lagt make-up og håret ordnet og så skal hun fotografere i skolens fotoværksted.

"Det er nemlig sjovt at se sig selv på nye og anderledes måder", siger Dorte Ellegaard.

"Jeg får mere energi af at spise flere måltider om dagen og er ikke så bombet, når jeg kommer hjem. Vaske tøj, hente børn og købe ind er ikke sure pligter længere. Jeg gør det bare," siger Dorte Ellegaard

Glæden ved forandring er ikke svær at få øje på hos Dorte Ellegaard

Dorte Ellegaard har fået meget ud af "X-large" kurset på Københavns Kvindedaghøjskole



Optimalt velvære:

Store ambitioner eller en

Jeg kender mange, der lever et helt andet liv end det, de helst ville leve. Hver for sig har de deres grunde til at udskyde, hæmme og begrænse det, som giver velvære. Men behøver det at være sådan?

Velvære er at føle sig godt tilpas. Optimalt velvære indebærer først og fremmest at have det godt med sin krop, sig selv, sine forhold og de valg, man har truffet. Med andre ord kan velvære i krop og sjæl være en daglig grundfølelse. Jeg mener ikke, det er for store ambitioner, men derimod en selvfølge at have det så godt, som det kan lade sig gøre. Når vi nu alligevel er her, og vi lever livet hver dag, kan vi ligeså godt gøre, hvad vi kan, for at tilværelsen bliver bekvem.

Alting begynder som en tanke, også velvære. Det kræver først og fremmest ønsket om at opnå det, et godt overblik og en klar målsætning. Dertil kommer en række gode strategier. Selvom det ikke sker fra den ene dag til den anden, kan det godt lade sig gøre med god planlægning. Det mere eller mindre konstante velvære skabes af de små daglige valg: Nydelsen ved en svømmetur, en hyggestund med en god bog, en dejlig middag, et godt grin, og fornøjelsen ved at klappe hunden og lytte til solsorten. Velvære handler om at indrette sig godt i hverdagen, være glad for livet og få det bedste ud af tilværelsen. Om at vide hvad der betyder noget, og sørge for at det sker. Men også om at kende forskellen på det,

vi selv har indflydelse på, og det vi er nødt til at acceptere og leve med. Her i landet kan vi glæde os over at have den personlige frihed, så vi selv kan træffe mange vigtige valg.

Velvære kan også betragtes fra et helt andet perspektiv. Enhver har glæde af en hyggepause indimellem, eller en lille opmuntring, når man lige trænger til det. Så gælder det om at vælge en form for nydelse, der virkelig gavner, og ikke har negative konsekvenser hverken fysisk, økonomisk, tidsmæssigt eller på andre måder. F.eks. nyder man mest biografturen, når man har tid til det, og f.eks. ikke hellere ville have arbejdet på en vigtig opgave. Man bliver mest glad for de nye

K O R T N Y T · K O R T N Y T · K O R T N Y T

Løb og legemlig udfoldelse giver dig en følelse af velvære

En undersøgelse bekræfter hvad du allerede ved: Løb og legemlig udfoldelse giver dig en følelse af velvære.

Canadiske videnskabsmænd har undersøgt flere end 12.000 personer, hvoraf 60 % af de udvalgte, blev vurderet som overvægtige, 23 % som moderat aktive og 17 % som meget aktive.

De moderate og meget aktive personer blev registreret til at have mindre end halvdelen af de generelle bekymringer - såsom følelse af håbløshed, mindreværd, tristhed, sorg og nervøsitet, som deres mere bastante medborgere.

Kilde: *RUNNER'S WORLD*.

Din søvn gør dig slank

Søvn udløser stoffer i kroppen, der giver mæthedsfornemmelse. Man skal have sin skønhedssøvn - det ved de fleste. Men at man også skal have sin slanke-søvn er ny viden.

Den danske ernæringskonsulent Per Brændgaard fortæller, at ny forskning viser, at der er en klar sammenhæng mellem, hvor meget man sover, og hvor overvægtig man er.

"Jo mindre man sover, jo mindre leptin har man i blodet. Og leptin er det stof, der giver mæthedsfølelse," forklarer Per Brændgaard.

"Omvendt danner kroppen mere af hormonet ghrelin, som giver sultfornemmelse og lyst til at spise fedt og sukker, hvis man sover for lidt."

Læge og videnskabsjournalist Jerk W. Langer forklarer, at menneskets appetit bliver styret af hjernen, og han mener også, at det er logisk, at der er en sammenhæng mellem for lidt søvn og overvægt.

"Både børn og voksne løber en risiko for at blive overvægtige, hvis de sover for lidt, og det kan skyldes leptin- og ghrelin-niveauer i kroppen, men også at man lettere bliver stresset, når man sover for lidt, og at stress-hormonet kortison giver lyst til at spise," fortæller han.

Danskerne sover i gennemsnit seks timer og 48 minutter per nat, og det lige i underkanten til at opnå den slankende effekt, mener Per Brændgaard. Han fortæller, at målet er at gå efter at få mellem syv og ni timers søvn hver nat, men at man helst heller ikke skal sove for meget. "Det drejer sig ikke om at sove så meget som overhovedet muligt, for det er klart, at man ikke taber sig af at ligge i sin seng hele dagen," siger han. Kilde: Netdoktor.dk

Forskere finder fedme-gen

Det er ikke kun et langsomt stofskifte og 'tunge knogler', der er skyld i at nogle mennesker vejer mere end andre.

Ej heller kun forkert kost og overspisning er årsag til fedme, generne spiller også ind. Britiske forskere har nu angiveligt fundet et gen, der betyder, at nogle mennesker har særlig risiko for at blive overvægtige.

Forskerholdet har studeret 39.000 hvide europæere fra Storbritannien, Finland og Italien og har fundet frem til, at det såkaldte FTO-gen eksisterede hos 63 procent af forsøgspersonerne.

To kopier

Nogle - 16 procent - havde endda to kopier af genet, og de har op mod 70 procent større risiko for at blive overvægtige, end de der ikke besad genet eller blot havde det i en enkel udgave.

I gennemsnit var personer med to udgaver af FTO-genet tre kilo tungere end personer uden.

47 procent havde ét FTO-gen og har ifølge undersøgelsen mindre - men stadig øget - risiko for at udvikle overvægt. Forskerholdet er ledet af Andrew Hattersley fra Peninsula Medical School i Exeter og Plymouth og Mark McCarthy fra Oxford University.

Har ikke hele skylden

De har desuden fundet frem til, at genet typisk slår igennem i 7-årsalderen. Genetikken er længe blevet koblet til

menneskeret?

Af NLP-psykoterapeut
Lone Ladefoged,
www.slankestudiet.dk



sko, hvis man har råd, og pengene ikke skulle have været brugt til telefonregningen. Sådan er det også med den særlig lækre middag. Nydelsen og velværet er størst, når der er plads i kaloriregnskab, og man ikke inderst inde tænker, at man burde lade være. I så fald taler vi ikke om velvære, men om stress, bekymring eller dårlig samvittighed. For man bliver uundgåeligt stillet overfor et valg: Enten må man betale den "regning" det giver, man må acceptere at problemet/belastningen er vokset, eller man må ignorere problemet og lade som om det ikke eksisterer. I øvrigt mener jeg, der også i en vægttabsperiode skal være plads til et antal nydelseskcalorier, der vælges med omhu, indregnes i kostplanen og nydes

med manér. Det hører med til et godt liv. Skulle der snige sig mere ind end planlagt, er det OK med lidt dårlig samvittighed, som fortæller at man er på afveje.

Det siger sig selv at overvægt ikke giver optimalt velvære, for det er krævende i sig selv. Både på grund af de ekstra kilo, der skal bæres, og de fysiske begrænsninger, det giver. Men også fordi ens problem er synligt for enhver, og man skal høre på mere eller mindre velmente kommentarer fra ens nærmeste og fra totalt ukendte. Det kan kun føles stødende. Dertil kommer også følelsen af skam, fordi den gængse opfattelse er, at man bare skal tage sig sammen og få det klarret. Men så nemt er det ikke, og de mest

almindelige løsningsmodeller er ikke tilstrækkelige. Naturlig vægt og velvære klares ikke ved kun at satse på at spise sundt og dyrke motion alene. Tankerne spiller en stor rolle.

Optimalt velvære og det gode liv handler om både fysisk og mental sundhed. Det er de daglige tanker, der befordrer processen – eller gør den vanskelig. Hvis du forventer, at alt det gode kommer til dig, og du tænker, at du har fortjent at have det godt, er det meget nemmere at træffe sunde valg, end hvis du oplever livet som en sur kamp og dybest set ikke mener at have fortjent det gode. Men også det er kun tanker, og fordi du selv har skabt dem, kan du også ændre dem.

K O R T N Y T . K O R T N Y T . K O R T N Y T

risikoen for overvægt, og tidligere forskning har peget på specifikke gener. De britiske forskere fra understreger, at generne ikke kan tage hele skylden for overvægt. Der er stadig en del af skylden, som ligger i overspisning, forkert kost og for lidt motion.

Ikke hele historien

Forskningen forklarer, hvorfor nogle mennesker har sværere ved at ændre deres vægt end andre, men forklaringen på, hvordan genet arbejder, mangler stadig.

»Denne forskning har identificeret en genetisk variant, som er involveret i reguleringen af vægten, og den kritiske rolle, genet spiller for disponeringen af, hvor meget fedt folk har. Men selv om det er det første gen, der er fundet i denne forbindelse, er det ikke hele historien«, siger Hattersley ifølge Reuters.

Forskerne håber, at mere viden om genets rolle og betydning vil føre til bedre behandlingsmuligheder.

Kilde: *Politikken*

v/ Line Prasz, line.prasz@pol.dk

- WHO vurderer, at 1,6 milliarder voksne er overvægtige.
- Mindst 400 millioner er decideret fede
- WHO anslår, at 2,3 milliarder voksne vil i 2015 være overvægtige og mere end 700 millioner lide af fedme.

Fitnesscentre satser på børn

Fitnesscentre landet over tiltrækker børn med specialtræning og børnehold. Flere centre melder om stigning på 100 procent i medlemmer under 15 år, oplyser brancheforening.

Stepmaskiner og aerobic hold i landets fitnesscentre er ikke længere forbeholdt voksne.

Flere og flere børn melder sig ind i fitnesscentre, fortæller Christoffer Susé, sekretariatschef i brancheforeningen Dansk Fitness og Helse.

»Nogle centre melder om en stigning på 100 procent i medlemmer under 15 år indenfor det sidste år«, siger Christoffer Susé til politiken.dk.

Vil tiltrække børn

Mange kæder koncentrerer sig om at tiltrække børn i arbejdet med at hverve nye medlemmer.

Hos Fitness.dk kan børn for eksempel deltage i udvalgte motionshold i selskab med deres forældre, og Equinox fitness har udviklet et træningskoncept, Fitness for Kids, specielt for børn i 8-14 års alderen.

»Der er et behov for fysisk aktivitet, og når behovet er der, så tilbyder udbyderne den ydelse«, siger Christoffer Susé.

For hele familien

Christoffer Susé påpeger, at fokusering på både børn og voksnes motionsvaner er en international tendens.

Mange centre markedsfører sig derfor på, at fitness er for alle i familien og ikke kun de voksne.

»Man kan tage afsted hele familien. Fitness bliver derfor noget man gør sammen«, siger Christoffer Susé.

Passer på børnene

Ifølge Christoffer Susé sørger centrene for, at træningen ikke er skadelig for børnene. »Der er stor fokus på, at børnene skal træne rigtigt, og man sætter dem jo ikke til at lave det samme som voksne«, siger han.

Kilde *politikken* artikel af marie.vido@pol.dk

Adipositasforeningens kommentar:

Vi er meget betænkelige ved at det er muligt at udsætte børn for den form for fysisk træning og det bør undersøges med hvilken baggrund fitnesscentre tilbyder træning, både fagligt og sikkerhedsmæssigt. F.eks. hvilken uddannelsesmæssig baggrund for træning af børn har trænerne og har de taget højde for børns fysiologi og træningen indvirkning.

Sommerlejr!



Af Rasmus Peter Fischer
og Kira Hallberg-Dellgren

Interview med Cecilie og Frederik om at være på sommer lejr for unge overvægtige. Sundhedsplejerskerne gør en stor indsats for at de unges velvære. For at de skal bryde ud af den onde cirkel, det er at være, eller måske være på vej til, at blive overvægtig. På en sommerlejr møder de andre unge, der som dem selv, har masser af tanker og drømme, som alle unge har det. Her kan de være sig selv, uden at føle sig udenfor. Men opnår derimod et fællesskab og nogle skaber ligefrem venskaber for livet. Vi har valgt at bringe disse to interviews med to deltager fra FedtNok Camp 2006.

Cecilie

"Jeg tog med på sommerlejren, fordi det lød fedt, og jeg ville tage en chance, som viste sig til at være en stor hjælp for mig. Jeg ville også se om der var andre der var ligesom mig. Jeg kunne simpelthen ikke føle mig udenfor fordi alle havde et godt forhold til hinanden.

Jeg har været på sommerlejr to gange og begge gange har været fantastiske.

Jeg havde det godt og sjovt, mens jeg var der. Nogle af de bedste ting på lejren var de lange samtaler om natten og når man løb ind til drengene og sådan. Det havde vi det sjovt med, selv om man kunne få en ordentlig skideballe. Men det var det værd! Det var også sjovt, når vi lavede mad eller var ude og handle. Jeg kan slet ikke huske noget dårligt.. havde det sjovt hele tiden.

Nu har jeg det skønt! Før gemte jeg mig og jeg syntes at det var pinligt, at jeg var større end andre. Men nu kan jeg gøre grin med mit "ekstra fedt" jeg syntes ikke det er pinligt mere. Jeg har fået langt mere selvtillid og fået en del flere venner, fordi jeg er blevet mere udadvendt.

Mens jeg var på lejren tabte jeg mig, men noget af det er røget på igen. Men jeg holder stadig øje med, hvad jeg spiser og løber ca. en gang om ugen. Jeg har lært en masse, bl.a. mange forskellige retter og andre måder at motionere på.

Det er helt anderledes at være hjemme, for der skal man holde øje med sig selv. "



Frederik

"Jeg hørte om lejren hos min sundhedsplejerske som jeg gik hos, fordi jeg var overvægtig, hun gav mig en brochure om lejren og dengang havde lejren kun været en gang, så jeg tænkte: " Det må jeg da prøve".

Jeg har været af sted på lejr én gang, i 2006 og jeg skal selvfølgelig også i 2007, hvor jeg skal til Nordfyn, til forskel for det forrige år hvor jeg var i Gørding i Sønderjylland.

Jeg havde det super fedt, på FedtNok Camp, griner han. Jeg fik en masse venner og instruktørerne stod med åbne arme, da vi kom. Det bedste var nok de gange, hvor der var en sanger (Cathrine) på besøg, og vi skulle lave nogle underlige øvelser med vores kroppe, det mindede mest om sådan noget meditation.

Vi lavede også et rigtig sjovt show, hvor vi skulle optræde som forskellige kendte sangere. Det værste på lejren var da jeg og to andre skulle tage vores straf efter, at været løbet ind hos pigerne om natten.. vi skulle op kl. 6 om morgenen og løbe rundt i en time, mens de andre lå og sov.

Efter lejren har jeg mødtes med dem, jeg blev bedst venner med, og jeg snakker dagligt med især én fra lejren. Jeg glæder mig altid til, at skulle mødes med alle på gensynsweekenden.

På lejren tabte jeg mig 4 kg på 10 dage, men efter jeg kom hjem er det ikke gået for godt. Men på lejren har jeg lært, at der er flere med samme problem som mig, og at der er nogle der godt kan have det dårligere end en selv.

Det har haft en meget stor betydning, for mig at være på lejren. Jeg har fået en hel masse nye venner.

Så hvis jeg var en nervøs dreng eller pige, der ikke vidste om man skal tage med på lejren kan jeg lige så godt sige, at det bliver man nødt til at gøre for der bliver s.. taget sig, af en i hoved og r.. , hvis ikke lige man er i for godt humør."



Støt den overvægtige patient, henvis til

www.adipositasforeningen.dk
LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE



PATIENTSTØTTE · PATIENTVEJLEDNING · GRATIS NET- OG TELEFONRÅDGIVNING



Af Kira Hallberg-Dellgren
kira@hallberg-dellgren.dk

Hvad kom først: Hønen eller ægget?



**Interview
med psykolog
Linda Lassen.**

Linda Lassen har skrevet flere bøger, men den, der gav mig flest ahaoplevelser var bogen "Overspising". Ahaoplevelser er det splitsekund, hvor man pludselig ser noget man ikke tidligere har forstået. En ny sti i hjernen. Bl.a. derfor syntes jeg, det ville være rigtig spændende at høre om Linda Lassens erfaringer med velvære og overvægt. Og netop ahaoplevelser er omdrejningspunktet i meget af det, vi kommer til at tale om i løbet af interviewet.

Lindas egen historie har også været overvægt, og måske derfor kan man mærke, at hun forstår alle de mange, der har problemer med at holde sig fra overspising og dermed kampen mod vægten.

"Alle har sin egen livshistorie, man er blevet tryk i sin måde at takle hverdagen på. Er chefen dum, siger man ikke fra, men går hjem og tømmer køleskabet i stedet." Siger Linda.

Vores urinstinkt sætter i gang. Det er mindre farligt at være selvdestruktiv end at stille krav til omverdenen. Hvis man dengang i urtiden, stillede for høje krav til gruppen, så blev man afvist, og afvisning eller forladthed var den sikre død. Sådan er det heldigvis ikke mere, i hvert

fald ikke for mange mennesker i den vestlige verden. Men for ligeså mange sidder denne følelse dybt i os. Derfor spiser vi for at dulme de følelser, vi tror, er forbudte. Og det er nok ikke tilfældigt, at overvægtige ofte er behagesyge. Vi kender alle den "glade tykke mand" eller "den rare runde kvinde", der altid er flink og har tid til andre end sig selv. De siger aldrig fra.

Hvad kommer først: velvære eller vægttab?

Linda Lassen mener, at vi skal have velværen ind i hverdagen, MENS vi arbejder med os selv og derved taber os. "Jeg får det godt når jeg har tabt mig", er der mange, der siger. Eller: "Når jeg har tabt mig, så vil jeg nyde livet; gå til svømning, sige nej til chefen." Men det er jo NU du lever. Her og nu! Ingen ved om vi er her i morgen eller om et halvt år. Det vigtige er derfor, at du føler velvære på rejsen. Tænk hvis du købte en ferie til Grækenland, uden at glæde dig over forberedelserne, turen derved er frygtelig, og når du så endelig står der på Akropolis, så øsregner det og du tænker: "Hvad i alverden laver jeg her?"

Den største ahaoplevelse i et forløb hos Linda Lassen, eller en anden behandler, er derfor ofte, der hvor den overvægtige ser, at livet er her og nu, ikke i morgen eller om 14 dage, ej heller om 1 år. Og at det er dem selv, der bestemmer. Faktum er, at du kan gøre noget! Du bestemmer, at du lige ordner vaske-

tøjet, før du spiser den chokolade, eller lige ringer til en veninde og snakker om dagen, der er gået, før du tømmer køleskabet.

Hvem ved, måske er trangen forsvundet bagefter? Det var måske lige den snak med veninden, du virkelig trængte til!

"Mennesker der på andre områder i deres liv (fx har et godt job og en sød kæreste) har naturligvis lettere ved at omsætte indsigten i nye strategier.

Hvorimod mennesker, der har for lidt indflydelse på deres dagligdag, har dårlig økonomi, mangler kontakt og opfyldelse af andre fundamentale behov, skal have løst det, for at få energi til at ændre spise-mønstret." Konkluderer Linda Lassen.

Følelsen og viden om, at man selv har magten til at gøre noget i sit liv, er et nøgleord.

Som Linda har gjort, kan man skrive en sin livshistorie om fra det øjeblik, man beslutter det. Det er dig, der er filminstruktøren i dit liv. Du kan vælge nye måder at handle på, som at ringe til en veninde, når du er ked af det, frem for at overspise. Når man tager ansvaret for sit liv, får man også frihed til at vælge.

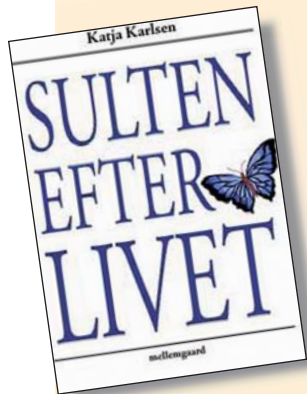
Et tip til alle jer, der vil hoppe ud i jeres nye liv: Man falder ofte i hvis man, er træt eller stresset. Du ved nu, at du styrer dit liv og, at det ikke altid vil blive ved med at være, som det har været indtil nu.

Stil krav til din omverden, sig nej og oplev velværen. Det er dig der bestemmer!

ANMELDELSER

Sulten efter livet

Forfatter: Katja Karlsen
Forlag: Mellelgaard



Der er tre dele i bogen den første indeholder en gennemgang af, hvad det vil sige at være overvægtig, hvilke udfordringer det medfører, samt hvordan man kan slippe af med kiloene.

Anden del er en faglig gennemgang af fedmekirurgien i Danmark, hvilke typer operationer, der udføres, samt hvilke konsekvenser et sådan valg kan have. Sidste del af bogen er personlige beretninger fra mennesker der selv har fået foretaget en fedmeoperation.

Større end de andre

En patientvejledning

Udgiver: Adipositasforeningen

Adipositasforeningen har som de første begået en patientvejledning for svært overvægtige – Bariatriske patienter.

Vi mener at Du er eksperten i dit liv, og pjecen er derfor gennemgående opbygget som en "hjælp til selvhjælp" guide.

Pjecen giver ligeledes gode råd til personaler i deres pleje af svært overvægtige mennesker.

Det er muligt at rekvirerer pjecen ved henvendelse på info@adipositasforeningen.dk



Big Kids brochure · Rekvireres på info@bigkids.dk

KORT NYT · KORT NYT · KORT NYT

Vægttab kan reducere risikoen for astma

Forekomsten af astma kan sandsynligvis mindskes ved at behandle overvægt og fedme. Det mener en amerikansk forskergruppe, der har offentliggjort deres resultater i tidsskriftet. Forskerne analyserede syv studier med i alt 333.000 patienter, hvor sammenhængen mellem BMI og forekomsten af astma blandt voksne var undersøgt. Analysen viser, at personer med et BMI over 25 har 51 pct. forhøjet risiko for at få astma, sammenlignet med normalvægtige. For kvinder var astmarisikoen øget med 68 pct., og for mænd med 46 pct., når deres BMI var over 25. Decideret fede personer havde en næsten fordoblet risiko for astma.

Forskerne mener, at eftersom der tilsyneladende findes en direkte kobling mellem overvægt og astmaforekomst, vil det sandsynligvis være muligt at reducere astmaforekomsten ved at behandle overvægt. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 2007; 175: 661-666
Kilde: Dagens medicin ved Niels-Bjørn Albinus, nba@dagensmedicin.dk

Database over danskernes sundhed

Planlæggere, journalister og studerende har nu fået en internetdatabase, hvor de kan foretage detaljerede analyser ud fra SUSY-undersøgelserne 1987-2005. Statens Institut for Folkesundhed (SIF), Syddansk Universitet lancerede d. 06. juni 2007 en interaktiv internetdatabase for Sundheds- og sygelighedsundersøgelser-

ne (SUSY-undersøgelserne).

I internetdatabasen kan man selv foretage analyser og danne tabeller og kort ud fra data fra de gennemførte undersøgelser i 1987, 1994, 2000 og 2005.

Detaljerede analyser

Ved at bruge databasen kan man følge udviklingen i danskernes sundhed siden 1987 ud fra ca. 145 centrale indikatorer på sundhed, livskvalitet og sygelighed og på faktorer, der har betydning disse indikatorer.

Der kan både foretages landsdækkende og regionspecifikke analyser. Endvidere er det muligt at opdele analyserne på køn, alder, kombineret skole- og erhvervsuddannelse, socioøkonomisk gruppe og/eller samlivsstatus.

Eksempler på data

I internetdatabasen kan man fx se, at:

- Omkring 40 % af voksne danskere lever med en langvarig/kronisk sygdom – og at tallet er steget væsentligt siden 1987.
- Jo kortere uddannelse des større er andelen, der har en eller flere
- kroniske sygdomme
- Andelen overvægtige i Danmark er steget fra 30,8 % i 1987 til 44,3 % i 2005
- Andelen, der ryger dagligt, varierer fra 28,3 % i Region Midtjylland til 32,3 % i Region Sjælland
- Andelen i Region Nordjylland, der regelmæssigt bruger medicin, er steget fra 29,3 % i 1994 til 40,7 % i 2005.
- I internetdatabasen findes en vejledning, der beskriver analysemuligheder

nærmere. Endvidere findes en beskrivelse af undersøgelse baggrund, formål, materiale og metode. Der er også links til de spørgeskemaer, der er brugt i undersøgelse i 2000 og 2005.

SUSY-databasen : <http://susy2.si-folkesundhed.dk/susy.aspx>

Ny slankedille?

Nu er det muligt at drikke læskedrik med et negativt kalorieindhold. Drikker du tre om dagen vil du over et år tabe dig ca. 1 kilo. Svarer til et kalorietab på 106 kcal eller det der svarer til en banan.

Man taber sig ikke mere end de 106 kcal ved at drikke mere da effekten stopper her. Man ved heller ikke endnu hvad de langtidsvirkende effekter af drikken er.

Vil du læse mere om drikken <http://ing.dk/article/20070501/FOEDEVARER/70430008/-1/FORSIDE?kat>
Eller www.ing.dk og søg på "drik"

Moms væk fra de sunde madvarer

Akademiet for de Tekniske Videnskaber (ATV) præsenterede den. 7. maj en rapport om hvordan den danske regering med fordel kunne omlægge afgifterne på fødevarer, således fratage frugt & grønt for moms, og lægge yderligere afgifter på usunde fødevarer. Der er ingen andre lande som har lavet en sådan afgifts-differentiering med det primære formål at få befolkningen til at spise sundere, og måske hermed bekæmpe fedme.

Se mere på www.atv.dk

Så tag dig dog sammen!

Motivation og vægttab

Overvægtige er ofte genstand for kommentarer som "tag dig nu sammen" eller "du kan jo bare lade være med at spise så meget".

Det er desværre en udbredt opfattelse at mangel på viljestyrke er den begrænsende faktor for vægttab, men sandheden er meget mere kompleks end som så.



Af Louise Nielsen

Hvis det bare handlede om "at tage sig sammen" ville der vel i grunden ikke være det store problem med overvægt og de massive kampagner i medierne taget i betragtning, kan det ikke være viden omkring risikoen ved overvægt eller om kost og motion der hindrer succesfuldt vægttab. De fleste overvægtige har gjort sig mange mislykkedes forsøg på vægttab eller tabt sig og derefter taget det hele (og lidt til) på igen. Grunden til at et varigt vægttab, på trods af viden og ønsker herom, er så svært at realisere kan være at timingen er forkert. Det er et utroligt dårligt udgangspunkt hvis man tvinger sig selv til at foretage ændringer, man inderst inde ikke er parat til. Hvis vægttabet skal lykkes er det vigtigt at gøre sig klar hvor parat og motiveret man er og så arbejde videre derfra.

Dette har psykologen James O. Prochaska belyst i sin model "stages of change" eller som den kaldes på dansk "den transteoretiske model".

Modellen består af en stige, inddelt i seks trin/stadier. Ét stadium skal overvindes før man kan nå det næste. De første stadier er de mest tidskrævende og de sværeste at overvinde. De er kendetegnet ved udvikling af motivation og springes disse trin over er chancen for et vellykket vægttab ikke særlig stor.

De seks stadier

Det første stadium er *førovervejelsen*, hvor der ikke er nogen intention om et vægttab. Man benægter at der er et problem og undgår konfrontationer med overvægten ved at undgå at læse, høre eller tale om overvægt. Der udvikles et hav af undskyldninger, der dækker over dybereliggende motiver som fx angst for at fejle. Man fastlåses derfor enten pga. uvidenhed eller er pga. gentagne mislykkedes forsøg, der har ført til den overbevisning at det ikke kan lyses. Det man som professionel skal erkende er, at denne adfærd er en forsvarsmekanisme, en form for en copingstrategi.

Andet stadium er *overvejelsen*. Her er der en intention om at ændre adfærd inden for de næste 6 mdr. Man har indset at en

ændring ville være nyttig, men er samtidigt bange for hvad man må ofre for at nå målet.

Fordele og ulemper overvejes og der tages stilling til hvorvidt andre (omgangskredsen) billiger/misbilliger de adfærdssændringer vægttabet kræver. Man kan derved holdes tilbage af egen ambivalens i lange perioder.

Tredje stadium er *forberedelsen*. Her er man klar til at påbegynde et vægttab indenfor nærmeste fremtid (ca. en måned). Man har truffet beslutningen og er i gang med planlægning af den reelle handling.

Fjerde stadium er *handlingsfasen*. Her ændres adfærd så den er rettet sig mod målet (vægttabet).

Femte stadium er *vedligeholdelsen*. Vægttabet er nu realiseret og fokus ligger på vedligeholdelse af vægttabet og hindring af tilbagefald.

I denne stadium er man mindre fristet end i handlingsfasen og mere sikker på sig selv og på egne evner til at vedligeholde vægttabet. Dette stadium er ofte livslangt, idet man altid skal være opmærksom på ikke at falde for fristelser.

Sjette og sidste stadium er *afslutningen*. Her er fristelserne er lig 0. Man føler at man aldrig har haft de dårlige vaner og tænker ikke længere over det, ikke engang ved kriser, stress eller lign. Troen på sig selv er i top. Dette er et idealiseret stadium og de færreste vil nå hertil, idet man til en vis grad altid må være opmærksom på fristelser.

Stadierne i praksis.

De fleste mennesker befinder sig i de 2 første stadier, men traditionelle vægttabsprogrammer starter oftest først ved handlingen. Man behandler derved alle som om de er lige parate, hvorved der udvikles modstand fra de der ikke er de. Kampagner henvender sig til folk i forberedelsesfasen og rammer derfor ved siden af de der ikke har nået dette stadium. Følelsen af at kunne lykkes er essentielt for et succesfuldt vægttab og støtten for omgivelserne spiller en stor rolle. Man må kunne se sig selv "i mål" ellers er selvtilli-

den ikke tilstrækkelig og man er ikke klar til handling. Derfor skal den professionelle hjælpe med at gøre vægttabet realistisk så der er et mål og ikke kun en drøm.

Man bør benytte sig af forskellige metoder når man imødegår de forskellige stadier, hvis der skal ske bevægelse mod næste stadium.

I de stadier der går forud for handlingen skal der gøres opmærksom på konsekvenserne af overvægten og egne forsvarsmekanismer, men det er samtidigt vigtigt at der visualiseres en vej ud af overvægten. Dette kan realiseres ved hjælp af tillid, åbenhed, accept og støtte til sund adfærd.

Selve handlingen består i at lære sund adfærd der kan erstatte den usunde. Fristelser fra omgivelserne skal fjernes og erstattes af sundere alternativer. Det sociale miljø skal ændres så der skabes øgede muligheder og alternativer i det sociale miljø.

Tilbagefald

Jo længere frem i stadierne man kommer, jo mere øges troen på at lykkes og den er komplet når man kan klare høj risiko situationer uden at få tilbagefald.

Det er vigtigt at erkende at der kan ske tilbagefald fra alle stadier (undtagen 1 og 6). Det afgørende er hvordan man håndterer tilbagefald, at man ikke ser det som et nederlag (og giver op). Den professionelle skal hjælpe med at få klienten til at lære af sine fejtagelser så et permanent tilbagefald undgås.

Oftentimes kommer tilbagefald af negative påvirkninger, bekymring eller sorg, positive sociale situationer, eller "cravings".

I mange tilfælde sker tilbagefald når den professionelle hjælp ophører, derfor skal der udvikles handlekompetence i rådgivningen af overvægtige.

Kilde:

Changing for good / James O. Prochaska, John C. Norcross, Carlo C. DiClemente Reprinted [i.e. New edition].

- New York: Quill, 2002. - 304 sider



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 bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, højskoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærere. 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 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 vor ekspertise og vejledninger i deres opgave og projektarbejde.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn i alderen 9 -13 år 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, psyke 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 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 psykologiske 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 slankekure 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:

Studende/pensionister/efterlønner	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

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

Præsentation af bestyrelsen



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

Samlivs- og seksualrådgiver, uddannet nådler og har tidligere arbejdet som revalideringskonsulent/director. Udviklet nye metoder til pensions- og arbejdsprøvning. 7 års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet som voksen-underviser i pædagogik og psykologi. Underviser på voksenvejlederuddannelse. Holder foredrag og kurser. Guide på helse-ture til Polen.



Kasserer Lise Rasmussen
liserasmussen@stofanet.dk
Tlf. 55 77 78 79

Leder af værested. Uddannet datamatiker og Merkonom grund 1 i virksomhedsledelse, samarbejde og økonomi. Tidligere officer i Frelserens Hær arbejdede med undervisning, op-søgende arbejde, rådgivning samt børne- og ungdomsarbejde. Arbejdet med drift og koordinering af frivillig arbejdskraft samt for kommunalt aktiverede og personer i samfundstjeneste. Formand for FuturaCentret i Næstved.



Medlem Mette Warnecke Hansen
mette.hansen@lafo.dk

Sygeplejerske, Næstformand for foreningen af fedmeoperationer www.lafo.dk



Medlem Louise Nielsen
Tlf. 22 71 59 48
Louisen66@yahoo.dk

Studerer ernæring og sundhed med speciale i human ernæring. Foredragsholder bl.a. i firmaer, folkeskoler og handelsskoler. Underviser i 6 år i forskellige former for aerobic. Køre slankehold med indehold af motion og kostvejledning. Arbejder bl.a. som journalist for Adipositasforeningen



Suppleant Naima Kirkefeldt
Tlf. 30 13 39 39
coachyou@coachyou.dk
www.coachyou.dk
www.center-for-integration.dk

Pædagog & selvstændig Livsstils-coach. Arbejder med danske og etniske unge mellem 14 og 23 år med psykosociale problemstillinger. Kontaktperson for Adipositasforeningen projekt www.bigkids.dk Underviser og kursusarrangør

Revisor Jørgen Bager

Medlem af Handicaprådet, Roskilde. Medlem af diabetesforeningens lokalkomite i Roskilde og medlem af De Samvirkende invalideorganisationers bestyrelse, Roskilde.



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

Chefkonsulent i et privat firma. 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 adfærdsændringer. Er Adipositasforeningens repræsentant i en række arbejdsgrupper og kontaktperson i forhold til fundraising.



Medlem Bruno Mainborg
Kongens Nytorv 21
1050 København K.
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. Går Catwork og er statist inden for film branchen.



Medlem Kira Hallberg-Dellgren
Malmøvej 25, 3700 Rønne
Tlf. 51 62 43 41
kira@hallberg-dellgren.dk
www.hallberg-dellgren.dk

Certificeret Life- & Business coach. Coacher private og i virksomheder. Holder foredrag, kurser, skriver artikler. Læser pt. ledelse på. Akademikerkonom uddannelsen. Tidligere arbejdet med og undervist i konflikthåndtering, medejer af Café Musen; internet- og kursuscenter og arbejdet som mellemlider i et større dansk call-center. Tidligere rejseguide, for Klingenberg rejser, med overordnede ansvar for gæsterne i Tjekiet, Grønland og Østrig. Ansat som redaktør for Adipositasforeningen Temablade.



1. suppleant Anne Kirkefeldt
Tlf. 56 57 77 48
kirkefeldt@pc.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 Patienstøttegruppen

Observatør Thomas Meinert Larsen

Adjunkt. Dansk Selskab for Adipositasforskning (DSAF) Institut for Human Ernæring Københavns Universitet



Revisor suppleant Marlene Leth-Møller
Kvintus Alle 4, st. th.
2300 København S
Tlf.: 61 78 48 70
mail@marleneleth.dk

NLP-practitioner og slankekonsulent, er under uddannelse som NLP psykoterapeut. Har selvstændig virksomhed; Individuel rådgivning samt foredragsholder. Desuden uddannet Cand.merc.int. med speciale indenfor interkulturel Virksomhedsledelse. Bl.a. arbejdet som international markedskoordinator og projektleder. Er revisor suppleant for Adipositasforeningen og hjælper foreningen med forskellige opgaver.

De arbejder i kulissen

Geert Saabye Jensen
Rødovre Centrum 296, 2610 Rødovre
Tlf.: 36 70 35 80
p013463_gs@darwin.dk

Speciellæge og praktiserende læge. Arbejder intensivt med kostvejledning og gruppevejledning af sine patienter. Skrevet forskellige publikationer bl.a. "Er det lige fedt, hvordan vi behandler overvægt og fedme". Udgivet bogen "Kalenderkost".



Ulla Lauridsen
ullalauridsen@hotmail.com

Mag.art. med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik og informationsopgaver som interesse. Frivillig informationsmedarbejder i Adipositasforeningen.



Per Brændegård Mikkelsen
Ankerhus Seminarium
Slagelsevej 70-74
4180 Sorø
Tlf.: (+45) 57 83 01 38
E-mail: peb@ankerhussem.dk
www.perbraendgaard.dk

Tilknyttet CVU Sjælland, Ankerhus Seminarium som ernæringskonsulent. Herunder leder af Formidlingscenter for ernæring og sundhed samt forskellige udviklings- og undervisningsopgaver indenfor især overvægt, livsstil, vejledning og kommunikation. Uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og cand.scient. i human ernæring. Freelance skribent for magasinet I Form, Ekstra Bladet. Ernæringskonsulent for fødevarer og kommunikationsvirksomheder.



BigKids Koordinator/ Analytiker Charlotte Raahauge
Islandsvej 24
2800 Kgs. Lyngby
raahauge@c.dk

Uddannet Farmakonom, Stud. PB i Sundhed og Ernæring på Suhrs Seminarium med speciale i Human Ernæring. Arbejdet for Suhrs Videncenter bl.a. med specielt ernæring, konceptudvikling og livsstilscoaching. Erfaring i undervisning og formidling indenfor ernæring, motion, sundhed og lægemidler. Års erfaring i arbejdet med børn og unge. Adipositasforeningen arbejder: Frivillig Net-rådgiver, informationsformidler på messer og sundhedsdage. BigKids Tovholder/ koordinator i forbindelse med nyt BigKids projekt samt Analysere og evaluerer på tidligere og nuværende BigKids forløb.



Hvad får du 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.
- Medlemsbladet "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 al vorlige og globale overvægtsepidemi.

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.