



# Adipositasforeningen

landsforeningen for overvægtige

## TEMA: Når børn mobber hinanden



### Indhold

- Sæt gryden i kog og tænk anderledes
- Adipositasforeningen med på den årlige sundhedsdag i Roskilde
- Aktivitetskalender
- Tema: Mobning foregår også i klasseværelset
- Tema: De kendtes mobbehistorier
- Undersøgelse: Opfattelse og forståelse for barnets overvægt
- Tour d'impossible
- Kort nyt
- Mettes ophold på Ebeltoft kurcenter
- De første – de bedste
- Adipositasforeningen – hvem er vi?
- Det behøver ikke være kedeligt

Nyhedsbrev Nr. 3

Oktober - 2003

F O R M A N D E N S

# Klumme!



Af Formand  
Susanne Anthony

## **Det at blive mobbet, at blive holdt udenfor fællesskabet, kan for et barn med i forvejen lidt usikkert selvværd, være voldsomt traumatisk**

Mennesket er jo et meget socialt væsen, og dybt afhængig af fællesskabet og det der sker (ultrakort fortalt psykologisk set), når man bliver moppet, det er en afvisning af ens person.

Den følelse det giver, at være sat udenfor fællesskabet er bl.a. angst, og det er dybest set angsten for at blive forladt og (i vores instinkt hjerne) overladt til "de vilde dyr" og til døden.

En af de hyppigste ting som børn og unge mennesker fortæller at de bliver moppet for, er overvægt.

Det er skræmmende at læse en efterhånden ældre amerikansk undersøgelse der spurgte 10-11 årige børn hvilke andre børn de foretrak at lege med. De fik vist billeder. Først valgte børnene en person uden særlige kendetegn, dernæst en person med krykker, så en i kørestol, som næstsidst en person med vansiret ansigt, og til sidst en person som barnet absolut ikke ville bryde sig om, en overvægtig/fed person. (Det kan jo være at det er anderledes i dag, da halvdelen af de amerikanske børn er overvægtige).

Der er også tal fra en statistik der viser at den overvægtige pige i 6-7 klasse, går mindre end halvdelen så meget ud på "dates", som hendes normalvægtige veninde.

Alt sammen ting der gør at selvværdet kommer under gulvbrædderne, og dermed også kræfterne, lysten og troen på at man kan gøre noget ved det. Disse kræfter og motivationen til handling kommer fra at man kan forestille sig en tiltrækkende og slankere og sundere fremtid i vægtnormalitet og balance, og den bedste og mest stabile grund til det er, at man selv føler at man er værdifuld.

En af de 4 ting som jeg som formand for Adipositasforeningen, holdt meget fast i, da jeg sad i Sundhedsstyrelsens udvalg der arbejdede på "National Handlingsplan mod svær overvægt og fedme" var, at det var vigtigt at vi samtidig med at vi på mange måder animerer folk/børn til at spise sundere og bevæge sig mere, øger børn og voksnes forståelse og accept af at vi ser forskellige ud og det er ok. Det medfører mindre mobning og større venlighed imellem mennesker.

At jeg så godt syntes at det kunne have fyldt mere i den samlede rapport, er jo fordi jeg ser verden med mine øjne, men der kom da nogle anbefalinger imod mobning. Der kan læses om det i anbefaling 21,27,28,29,55,65,66.

Rapporten kan rekvireres fra [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

I dette NB har vi valgt at give en masse informationer om spændende bøger inden for feltet. Så kan du selv læse videre på biblioteket eller hos boghandleren.

Endelig kan vi tilbyde noget til vore medlemmer, ud over bladet og en masse arbejde for sagen:

### Godt nyt!

En meget positiv meddelelse. Adipositasforeningen er blevet tildelt 84.000 kr. af Sundhedsministeriet til at afholde inspirerende foredrag om sund livsstil i vægtbalance landet rundt. Derved får vi mulighed for at fortælle om foreningens arbejde og formål. Vi får derved mulighed for at skaffe nye og engagerede medlemmer, der kan komme og hjælpe med det spændende og vigtige arbejde, det er at kæmpe for sundheden på mange planer, og for mange mennesker. Vi vil annoncere med foredragene i pressen, og vi vil også sætte datoer og steder ind på hjemmesiden, når de foreligger.

Har du et bud på spændende foredragsholdere så kontakt os. Vi har foreløbig følgende i tankerne. Carsten Vagn Hansen, Liselotte Lohmann, Merethe Kastens, Anne Larsen, Lone Ladefoged og Claus Styker.

Jeg ønsker dig et dejligt og sundt efterår med masser af dejlige efterårsgrønsager, og gode gåture i skov og ved strand. Og tænk på at du ikke bare skal gøre det fordi det er dejligt, men fordi det er nødvendigt og for at bevare livet så godt og så længe som muligt! ■



## Adipositasforeningen

Ydingvej 84, Yding, 8752 Østbirk  
[info@adipositasforeningen.dk](mailto:info@adipositasforeningen.dk)  
[www.adipositasforeningen.dk](http://www.adipositasforeningen.dk)

Redaktion

### Ansvarhavende redaktør:

Susanne Anthony og Nina Frahm

### Formand for Adipositasforeningen:

Susanne Anthony

### Henvendelse om indlæg til nyhedsbrevet sendes til:

Nina Frahm  
 Strøby Bygade 21, 4671 Strøby  
 Tlf.: 56 57 02 77  
[nina@tomrer-puck.dk](mailto:nina@tomrer-puck.dk)

Deadline til nr. 4 / 2003 er den 15. november

Grafisk tilrettelæggelse:  
 Mediehuset Wiegaard, Hobro · Tlf.: 98 51 24 66  
[mediehuset@wiegaarden.dk](mailto:mediehuset@wiegaarden.dk) · [www.wiegaarden.dk](http://www.wiegaarden.dk)  
 ISSN-NR.: 1602-6780

# Sæt gryden i kog og tænk anderledes!

*I en lille stationsby midt på Sjælland der hedder Stenlille er der store muligheder for aktivitet og tilbud lige som andre små byer i landet*

*Af Jytte Christensen og Lotte Krogh*

Der er masser af tilbud til de ganske almindelige piger der ønsker at dyrke aerobic, callanetics og gymnastik, rundt omkring blomstrer det også op med motionscentre, alle tilbyder i store annoncer uge efter uge at her kan du slanke dig på få uger. Alle vil have del i kagen, altså de slås om os der vejer for meget.

Men hvad med dem som ikke føler sig godt tilpas mellem alle de tynde sild og i et meget smart center med spejle hele vejen rundt.

## At turde tage springet

Stenlille Idrætsforenings gymnastikafdeling tog springet for et par år siden, satte sig ned og tænkte nye tanker. Hvor er der plads til de rigtig store piger? Kommer de i motionscentret, eller er det et nederlag hvis man er meget stor? Men hvor gemmer de sig så? Kan vi i foreningerne skabe den tryghed der skal til, for at de tør komme til os?

Foreningen ønskede at lave et meget anderledes tilbud, ikke bare endnu et XXL hold, men et hensynstagende hold hvor hver og en er noget ganske særligt.

## Hvordan skal det skrues sammen?

Disse tanker blev ført ned på papir, og så gik udvalget i gang med at tænke kreativt. Hvilken aldersgruppe er det? Er der en aldersgruppe? Hvordan skal det skrues sammen? Hvilke type instruktør skal der være på sådan et hold? Skal det kun være for de store piger? Vil vi have både store og små piger på vores hold? Vil en pige/dame som vejer 20 kg. For meget gå med en som kun vejer 5 kg. For meget? Gryden kogte og pludselig fik vi ideen til at skrue nogle nye tanker sammen. Kost, vi skal tænke kost.

Alt sammen endte i en sammensætning af fire piger, 2 instruktører til motionsdelen som havde hver deres forskelligheder, men med samme tanker for øjet, Jytte Christensen som er 55 år og vejer 30 kg for meget men også en alder hvor



bækkenbund trænger til en opstrammer, at hoppe kan være en belastning for knæene, og at grine for meget kan udløse at et toilet bør findes inden for rækkevidde. Lotte Krogh på 39 år som måske godt kan køre med et lidt større tempo, men godt kan fornemme at pinden på badeværelsesvægten lettere går op ad end nedad, hvis du ikke bevæger dig lidt, samt at bækkenbunden, ryggen og mavemusklerne ikke tager skade af at blive strammet op. Instruktør navnene var på plads, konsistens var i orden nemlig 2 instruktører med to forskellige tempoer.

## Kosten skulle med

På kostdelen var det vigtigt for gymnastikudvalget at få fat på nogen som kendte noget til kost, så derfor henvendte foreningen sig bl.a. til en sygeplejerske som i flere år har haft med overvægtige at gøre.

Det blev en meget spændende sæson, med opskrifter, hvor en del stegepander blev udskiftet og foredragsholder fra Sorø Husholdningsskole (Ankerhus) samt madlavningsaftner med en kok og meget mere.

## Fra ren faglighed til samtale og fordybelse

Sæsonen blev en meget lang snak omkring sund levevis, får du en sund tankegang og bliver kropsbevidst kan du gøre meget for dig selv især hvis du er meget overvægtig. Inden sæson start var vores indhold måske mere fagligt lagt op i kost og motion, men hen ad vejen erfarede vi at vores samtaler og fortrolighed til vores piger blev berørt meget dybere en vi havde forstillet os. En lille klap på skulderen var et stort skridt frem i den rigtige retning.

## Den røde tråd

Vores røde tråd for at få succes er at finde de helt rigtige piger til at stå for sådan et hold, der skal ikke være pegefingere fra en som ikke har problemet tæt ind på sit eget liv. Altså succes vil være størst hvis den som skal give budskabet også er stor, hvorefter de store gymnaster kan spejle sig i instruktøren. Det skaber tryghed og stabilitet og det vil give åbenhed, glæde, større selvværd og ærlighed over for hinanden. Det er hvad der er brug for allerførst frem for alt. Disse rammer skal først være der, så skal lysten til bevægelsen og motionen nok komme helt af sig selv.

*Fortsættes på side 5*

# Adipositasforeningen med på den årlige **SUNDHEDSDAG** i Roskilde



**For første gang deltog Adipositasforeningen på Sundhedsdagen i Roskilde som er en årlig begivenhed med 9 år på bagen. Sundhedsdagen er arrangeret af Dom apoteket, Roskilde amt samt kommune og er et tilløbsstykke som mange tusinde mennesker besøger hvert år. I år stillede der 64 forskellige patientforeninger og organisationer, Roskilde Amt / kommune og sygehus, samt flere sundhedsrelevante firmaer op**

Sundhedsdagen er arrangeret af Dom apoteket, Roskilde amt samt kommune og er et tilløbsstykke som mange tusinde mennesker besøger hvert år. I år stillede der 64 forskellige patientforeninger og organisationer, Roskilde Amt / kommune og sygehus, samt flere sundhedsrelevante firmaer op.

Det hele startede kl. 10.00 til musik fra et New Orleans Jazz band og åbningstale ved Amtsborgmester Kristian Ebbensgaard. Senere var der debat hvor Per Christiansen fra TV2 nyhederne styrede debatten, der omhandlede Fysisk aktivitet og motion på recept. Debattørerne var bl.a. med skuespiller Lars Bom og Cand. psyk./ ph.d Julie Midtgaard, Rigshospitalet. I løbet af dagen foregik der mange forskellige aktiviteter med bl.a. musik – Sundhedsløb – Powerworking – travetur med ældremotion – stor Hoppeborg til børnene og Gerlev idrætspark viste og satte gamle idrætslege i gang.

Fra Adipositasforeningen deltog fra bestyrelsen Lise Rasmussen og Nina Frahm desforuden deltog 3 aktive medlemmer; Tove Barner, Ellen Jensen og Bjarne Puck. Selve dagen startede for os kl. 8.00 med opsætning af 3 telte, hente borde og stole til de 3 standpladser vi havde fået tildelt, herefter opsætning af plakater m.m. Bordene blev pyntet med blomster og duge og folder, Nyhedsbrevet og andet

informationsmateriale blev anbragt derpå.

Den Gamle Bagergaard i Roskilde havde sponsoreret dejlig fedtfattigt brød, rugbrød og banankage. Vores kasserer Lise Rasmussen havde desuden sponsoreret en stor mængde at hendes hjemmeavlede agurker, desuden tilbød vi de besøgende gulerødder og et glas hyldebærblomster saft.



Alt dette blev udkåret og anrettet på bordene.

Der kom så mange besøgende, at vi ikke fik mulighed for andet end små pauser hvor vi lige gik en tur rundt på pladsen til de andre stande. Vi fik heller ikke tid til at spise frokost. – Ellen og Lise stod ved bordet med alle smagsprøverne og var konstant i gang med enten at udkære madvarerne eller at tale med folk om fedtfattige produkter og andet der var inspireret af smagsprøverne.

Tove stod ved informationsbordet og svarede på de besøgenes spørgsmål til foreningen og Bjarne sad ved test bordet og var hele tiden optaget af at udregne de besøgenes BMI og lyttede og talte med en del besøgende der havde behov for at tale om hvorfor og hvor svært det er at tabe sig. Nina var optaget både ved testbordet og informationsbordet og kl. 11.30 dansede hun op til en demonstration af "Dans dig glad til 30 minutters motion om dagen". Tove og Ellen dansede

med og til trods for at der kun var 2 besøgende der turde danse med, stimlede folk sig sammen og så smilende på.

Kl.14.00 sluttede dagen for de besøgende og her startede det så for os med telt- nedtagning og oprydning.

Vi var trætte og lidt udkørte da dagen sluttede og vi sagde farvel til hinanden, men vi var alle enige om at det havde været en stor succes for Adipositasforeningen og en dejlig oplevelse for os selv og som vi helt sikkert vil gentage til næste år lørdag den 28. august 2004. ■



Standenes "personale" var inviteret til evalueringen af dagen og spisningen i Dom apotekets mødelokaler, så vi var godt sultne da vi kom til snitterne og øl eller vand kl. 15.30.

## AKTIVITETSKALENDEREN

### Siden sidst!

- 20/5 Bestyrelsesmøde i Odense.
- 12/6 Formand Susanne Anthony har et indlæg i DR Debat.
- 6/7 Møde med og support af "Tour de impossible" i Kbh.
- 20/8 Adipositasforeningen er inviteret til møde på Videncentret på Kolding Sygehus. Adipositasforeningen har nu sin plads på hylderne i Videncentret, så mennesker der er interesseret i emnet, kan se vores materiale og blade. Desuden har vi muligheder for at låne deres foredragssal til møder.
- 28/8 Møde med Socialdemokratiske kvinder i Vejle Amt, om der var noget der kunne gøres bedre, jeg nævnte bl.a. fokus på psykologisk støtte.
- 30/8 Stand på Sundhedsdagen i Roskilde amt, Se andetsteds i bladet.
- 1/9 Dagsmøde i Kbh. arrangeret af "Danske Slagterier" Emnet er "Kød i kosten" ernæringsmæssigt set, også i forhold til de nye tanker der er om madpyramiden.
- 9/9 Møde i Kbh. i forskningsudvalget ang. forskningsprojekter, der kan belyse mere om kost og psyke sammenhænge.
- 9/9 Bestyrelsesmøde i Kbh.
- 10/9 Indlæg i BT der ville have vores holdning om et forslag "skal der billeder af fede mennesker på fede usunde produkter" (Jeg svarer nej).
- 15/9 Møde med Jørgen Bak Rasmussen fra Mediehuset Wiegaard ang. et nyt seriøst livsstilsmagasin, som indeholder vores medlemsblad. Arbejdstitlen på magasinet er " Lev Bedre".

27/9 Foreningens holdning citeret i livsstilstillæg i Jyllandsposten.

28/9 Telefonindlæg fra Formanden af foreningen i DR2-udsendelsen "Deadline".

### Nyt . Nyt!

#### OKTOBER

Stor artikel om Adipositasforeningens arbejde og vision i Diætistbladet.

- 1/10 Vi har et indlæg på Psykiatrifondens konference om overvægt i København. Adipositasforeningen har desuden stand på konferencen.
- 2/10 Deltager vi på konferencen om "Partnerskab for sund mad" arrangeret af Fødevareministeriet.
- 10/10 Stand på Horsens Apoteks sundhedsdag.
- 27.-28/10 Konference i Kbh. om "Overvægtige børn, hvad gør vi" Sanne Anthony er ordstyrer og indlægsholder.
- 30/10 Bestyrelsesmøde i Odense.
- 31/10 Møde i dansk selskab for Adipositasforskning DSAF i Odense.

#### NOVEMBER

15/11 Deadline for stof til Jule-Nyhedsbrevet.

#### DECEMBER

Ca. 10/12 Julenyhedsbrevet.



# Mobning foregår også i klasseværelset

v/ Nina Frahm

## - tal og tendenser fra Børnerådets mobbeundersøgelse

*Når børn mobber hinanden, mobber de med meget personlige ting. Der mobbes mest i klasseværelset, og der er meget stor forskel på, hvordan de voksne reagerer på pige- og drengemobning. Det er nogle af resultaterne fra Børnerådets undersøgelse blandt 1088 skoleelever landet over. 57 klasser deltog med i alt 1088 elever*

### Hver fjerde barn drilles meget

Vi har spurgt børnene om forskellige drillesituationer, og samlet set svarer godt 25 procent ja til, at de er blevet drillet mange gange i deres skoletid. Alle mennesker driller hinanden, men når drilleriet gentager sig og antager en systematisk form, kalder vi det mobning. Når hvert fjerde barn fortæller om hyppige drillerier, er der ikke længere tale om det harmløse og hurtigt glemte drilleri.

### Ikke som de andre

Undersøgelsen viser, at børn driller hinanden med mange forskellige ting. Men helt overordnet kan man fastslå, at mobbe-

ofre især bliver drillet med, at de ikke er som de andre. Det kan være i forhold til deres udseende, opførelse eller hjemmeforhold. Jo større personlig afvigelse - jo mere udsatte er børnene. Det er for eksempel mere legitimt at være dårlig til sport end at være tyk, høj eller at lugte dårligt. Måske fordi det i sportens verden er en accepteret norm, at der findes vindere og tabere, gode og dårlige spillere.

### Holdt udenfor

Nogle gange drilles og mobbes der på en meget aktiv, konkret og kontant måde. I andre tilfælde er mobningen umiddelbart mere passiv for eksempel ved ude-

lukkelse af fællesskabet. Det at blive holdt udenfor er en meget velkendt drilleform, og vi har derfor valgt - ved siden af de konkrete drillespørgsmål - at spørge børnene helt generelt, om de nogensinde er blevet holdt udenfor. 60 procent svarer ja.

### Bange for de store

Drilleri og mobning er følsomme områder, og nogle gange er det svært at sætte en præcis betegnelse på oplevelsen af at blive mobbet. Måske er det svært at pege konkrete episoder ud, men man har dog en fornemmelse af angst.

Vi har derfor uden nærmere forklaring spurgt, om børnene nogensinde har været

bange for de andre børn. Knap halvdelen af eleverne (48 procent) svarer ja.

Og 85 procent af de børn, der er bange for andre børn, angiver, at det er de større børn, de er bange for. Måske skyldes dette forhold, at mange børn gennemgår en skoletid, hvor de stort set aldrig indgår i et konkret fællesskab med de store børn på skolen. De ældre børn vandrer omkring som store "kæmper", de mindre henholdsvis beundrer og frygter.

En løsning kunne være en intensivering af samværet mellem store og små skolebørn. Nogle steder forsøger man at bygge bro mellem de store og små ved at etablere venskabsklasser, som på Stenderup Skole i Juelsminde (se kapitel 2: "Selvverd - de bedste værn mod mobning" i Børnerådets bog "Mobbedreng"). På Blågård Skole på Nørrebro i København har børnehaveklasserne fælles læsestunder med 4. klasserne. De store børn sætter sig i små grupper og læser højt for de små. En sidegevinst er selvfølgelig den fælles glæde og træning i at læse op og i at lytte.

### Skubbe, rive i hår og slå

Det er en kendt sag, at drenge slås mere end piger. Efterhånden hersker der også enighed om, at der skal gives plads til drenges behov for en vis fysisk form for konfliktløsning.

Omvendt må man heller ikke blive blind for, at slåskampe også kan være mobning, hvis det altid er den samme, det går ud over. Udfordringen ligger i at finde frem til en balance mellem accept af drengeskultur over for accept af det enkelte individs grænser.

### Mobning i klasseværelset

Traditionelt set er mobning blevet opfattet som et fænomen, der foregår på gangene og i skolegården, når børnene har frikvarter. Men undersøgelsen tegner et andet billede. Knap halvdelen af børnene (47 procent) svarer, at de bliver mobbet i klasseværelset. En del af drilleriet og mobningen er mere eller mindre undervisningsrelateret.

Lærerne bør derfor være opmærksomme på, om en del af mobningen foregår under selve undervisningen og de skal

sikre sig, at et nederlag i en undervisningssituation ikke også efterfølgende får konsekvenser i en mobbesituation?

### De voksne hjælper

Over halvdelen af børnene (65 procent) svarer, at voksne hjalp dem, da de blev drillet eller mobbet.

Det er især læreren og i anden omgang forældrene, som hjælper til.

Når de voksne hjælper, sker det først og fremmest ved at lytte og snakke. I lidt over halvdelen af tilfældene (56 procent) hjælper det, når de voksne griber ind. Godt en tredjedel af eleverne svarer, at de ikke ved, om det hjælper. Ni procent af eleverne mener decideret ikke, at det hjælper.

Alt i alt tyder resultaterne på, at det nytter noget, når de voksne blander sig, men at de bør gøre støtten mere tydelig og måske sætte ind med mere end samtale.

### Børn hjælper hinanden

Tre ud af fire elever (76 procent) svarer bekræftende på spørgsmålet, om at andre børn hjalp dem, da de blev drillet eller mobbet. Tilsyneladende hjælper det mere, når en klassekammerat eller en anden elev blander sig, end når en voksen gør det. Det kunne tyde på, at det er en god idé at inddrage børnene i forebyggelse og bekæmpelse af mobning. Der er dog et lille "men". Det er ikke alle børn, der opfatter eller opfanger, at de rent faktisk får en hjælpende hånd. Mobbede børn føler sig tit forfulgt og meget usikre på omgivelserne.

En opbakning skal derfor gøres meget klar og tydelig. Her kan man også sætte ind og give eleverne nogle redskaber til, hvordan de kan vise deres støtte mere offensivt.

### Den lille forskel er stor

Besvarelserne giver os et klart indtryk af, at mobbemønsteret er forskelligt alt efter køn. Nogle tendenser fremgår helt tydeligt. Pigerne befinder sig mere i det psykiske univers, når de mobber. Drengene scorer derimod højt, når vi taler om den fysiske mobning, og pigerne

drilles markant mere i klasseværelset end drengene. Det kan hænge sammen med, at pigedrillerierne er af mere psykisk art og ofte knyttet til de meget tætte vinderelationer.

Den psykiske mobning opleves mere tydeligt, når gruppen sidder tæt sammen - modsat i skolegård og andre steder, hvor der er spredning. Til gengæld er der en lille overvægt hos drengene, hvad angår drillerierne i skolegården.

Det skyldes formentlig, at den mere fysisk prægede form for mobning bedre kan finde sted her.

### Hvem piger og drenge er bange for

Der er forskel på, hvem piger og drenge er bange for. Pigerne er mest bange for børnene i deres egen klasse og lidt mindre for børnene i parallelklassen. Pigerne er altså mest bange for dem, der befinder sig tættest på.

Her kan der igen føres parallel til pigerens psykiske mobning, der gør dem sårbare for blottelse. Og dem, man blotter sig for, er jo netop dem, der er nærmest. De piger, der oplever, at de får hjælp, angiver, at hjælpen ofte kommer fra én i klassen - måske en veninde. Omvendt får drengene hjælp af flere - altså af flokken. Drengene er i øvrigt mest bange for de store, hvilket igen må hænge sammen med drengemiljøets hang til fysiske styrkeprøver.

### Forældre hjælper deres døtre

Hvis vi ser på de voksnes støtte og hjælp, viser der sig et tankevækkende resultat. Det er især pigerne, der får hjælp fra forældrene. Drengene har måske lidt sværere ved at fortælle om problemerne derhjemme, eller også er forældrene ikke i lige så høj grad opmærksomme på drengenes signaler. Kønskulturen gør måske, at man forestiller sig, at drengene er mere robuste, fordi de kan slås.

Læs hele rapporten på [www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk) .

Tak til "Danske Slagterier" som har sponsoreret udsendelsen af dette medlemsblad.

Der er vedlagt hæftet "Spar på fedtet-valget er dit" og det er muligt at gå ind på

[www.15opskrifter.dk](http://www.15opskrifter.dk)

under afsnittet "Sundhed og Ernæring", og finde opskrifter.

## TEMA: NÅR BØRN MOBBES

## De kendtes mobbe-historier

## ANJA ANDERSEN:

Jeg blev mobbet både i skolen og da jeg spillede ungdomshåndbold, fordi jeg ikke var som de andre. Men ville det ikke være kedeligt, hvis alle var ens? Et godt hold består af mange forskellige spillere, og en god klasse består af mange forskellige børn. Mange tror, at det er de svage, der bliver mobbet. Men jeg mener, at det er dem, der mobber, der er svage. Uanset hvem du er, så er det vigtigt, at du ikke lader dem vinde, som får dig til at føle dig dårligt tilpas. Hvis du bukker under for dem, så har de vundet, og så fortsætter de med at mobbe andre.

**Vil du lade dem gøre det?**

## ANDERS W. BERTHELSEN:

I de syv første skoleår blev jeg mobbet næsten hver eneste dag. Det var især én af drengene fra klassen, som var efter mig hele tiden. Jeg gemte mig tit på toiletet i frikvarteret for at undgå ham. Men en dag sluttede mobningen pludselig, da pigerne i klassen blandede sig. De skældte ham ud og sagde, at nu gad de ikke høre mere på at han var efter mig hele tiden. Nu var det pludseligt ham, der stod og græd og var den lille. Det syntes jeg ikke var specielt rart. Men jeg var glad for, at mobningen stort set holdt op.

**Har du også hjulpet nogle, der blev mobbet?**

## METTE JACOBSEN:

Jeg er heldigvis aldrig selv blevet mobbet rigtigt for alvor i skolen. Men jeg har oplevet, at andre er blevet det. Dengang turde jeg ikke forsvare dem, som det gik ud over. Jeg var den stille pige, og jeg vidste ikke rigtigt, hvad jeg skulle gøre. I dag ville jeg ønske, at jeg havde blandet mig. Når man ser nogle har det dårligt, så har man et ansvar for at hjælpe dem. Måske tror mobberne, at andre ser op til dem, fordi de mobber. Men det har jeg aldrig gjort. **Gør du det?**

## TRINE DYRHOLM:

I de første fem klasser var det mig og en anden pige, der styrede de andre piger i klassen. Men pludselig vendte det. Så var det mig, der sad alene i frikvarteret, og mig som de andre ikke gad være sammen med. På et tidspunkt blev det så slemt, at jeg ville skifte skole. Og jeg var faktisk ude og besøge en lille skole, der bare lå

lidt for langt væk. Heldigvis gik mobningen lidt i sig selv, da vi blev ældre og det kom til at handle om andre ting i klassen.

**Har du nogensinde ønsket at skifte skole?**

## JULIE RUGAARD:

I min klasse var der specielt én pige, der blev drillet meget og holdt udenfor. Nogle gange sendte vi hende over for at købe cola til os, hvis hun skulle have lov til at være lidt sammen med os. Engang sagde jeg til hende: 'Ad, du har fedtet hår. Jeg gider ikke at sidde ved siden af dig'. Jeg ville bare for enhver pris undgå selv at blive den, der blev holdt udenfor. I dag er jeg ikke særlig stolt over, hvad jeg gjorde mod pigen dengang. Jeg ville ønske, at jeg kunne gøre det godt igen. Men det kan jeg ikke.

**Hvordan behandler du de andre i klassen?**

Ikke mindst når jeg måtte gå i biografen helt alene. Senere var jeg også selv med til at kalde andre for øgenavne og holde andre udenfor, da jeg selv var kommet ind i varmen. Det er jeg ikke specielt stolt af i dag. Enhver idiot kan mobbe andre. Det seje er at turde gribe ind og stoppe det, hvis der er en kammerat, der får bank eller bliver holdt udenfor.

**Hvad gør du, når en af dine klassekammerater bliver mobbet?**

## MARTIN JØRGENSEN:

Jeg spillede altid fodbold i frikvartererne, og når vi skulle del hold, så var det den med alle op på en række og så 'førstevælger' og 'andenvælger'. Det var altid de samme to drenge, der stod tilbage og blev valgt til sidst. Det var nok ikke så sjovt for dem, men det tænkte jeg ikke så meget over dengang. I dag ville jeg nok have valgt de to drenge tidligere engang i mellem eller have fundet en anden måde at dele holdene på, lodtrækning for eksempel. Og vi spillede jo trods alt kun for sjov.

**Hvordan gør I, når I deler hold?**



*Det er aldrig sjovt at være den det går ud over, når de andre mobber.*

## PETER MYGIND:

Jeg har altid været lidt af en klovn. Hvis der var optræk til, at nogle skulle mobbe mig, så kunne jeg som regel klovne mig ud af det. Men jeg har overværet mobning. Engang da vi var i bad på skolen, var der en dreng, som fik hældt shampoo i håret og i øjnene i en halv time i træk. Drengen græd og skreg, men hans plageånder blev bare ved med at tømme shampoo-tuber ud i håret på ham. Jeg var helt ny på skolen dengang og skulle ikke nyde noget. Jeg tænkte bare: 'Godt det ikke er mig'.

**Hvad tænker du, når en af dine klassekammerater bliver mobbet?**

## PETER GANZLER:

Da jeg gik i 4. klasse blev jeg kaldt 'fede' og 'tykke', og jeg blev tit holdt udenfor. Det var bestemt ikke særlig rart. Selv om jeg prøvede at være hård og lade som ingenting, så gjorde det alligevel ondt.



## UNDERSØGELSE AF 60 BØRN OG DERES FORÆLDRES

# - opfattelse og forståelse af barnets overvægt...



*Undersøgelsen er baseret på kvalitativ forskning (modsat kvantitativ). Det vil sige, personlig samtale med alle personer og der er her stræbt efter, at personerne skulle fortælle, hvad de fandt vigtigt frem for fastsatte spørgsmål eller brug af spørgeskemaer*

## Af Antropolog Anders Lindelof

I de seneste otte måneder har jeg beskæftiget mig med overvægtige børn og deres forældre. I kraft af min uddannelse som antropolog har jeg forsøgt at få et indblik i, hvorledes en gruppe overvægtige børn og deres forældre opfatter og forstår barnets overvægt. Her tænker jeg for eksempel på, hvilke faktorer barnet og forældrene mener ligger til grund for barnets overvægt, og i hvor høj grad barnet og forældrene betragter barnets overvægt som et problem, og hvordan barnet støttes eller hjælpes til at tabe sig i hjemmet.

Sådanne spørgsmål er interessante, fordi svarene på dem kan supplere og udvide sundhedssystemets – dvs alle dem, der arbejder for at få overvægtige børn til at tabe sig – forståelse af børns overvægt. Indtil nu har sundhedssystemet leveret den eneste forståelse af dette emne – en forståelse, hvori barnets overvægt betragtes som ét enkelt og samlet fænomen uden hensyn til de involverede familiers egen opfattelse og forståelse.

Så hvor vi på den ene side har sundhedssystemets opfattelse, har vi på den anden side de overvægtige børn og deres forældre, der har hver deres individuelle forståelse og opfattelse af netop deres barns overvægt. Jeg har derfor i min undersøgelse fokuseret på disse forældre og børn – og det er den første undersøgelse herhjemme, der forsøger at få en forståelse for, hvad børn og forældre mener og tænker om barnets overvægt.

Jeg har talt med ca. 60 overvægtige børn. Herunder 30 børn på et julemærkehjem hvor jeg også tilbragte to uger for at være sammen med de overvægtige børn og på den måde få et indblik i deres "liv som overvægtig". Jeg talte desuden med ca. 40 af de 60 børns forældre, enten sammen med barnet eller adskilt.

Min undersøgelse er baseret på, hvad fagfolk kalder kvalitativ forskning (modsat kvantitativ). Det vil sige, jeg har personligt talt med alle personer og har stræbt efter, at de skulle fortælle mig, hvad de fandt vigtigt frem for, at jeg spurgte ud fra fastsatte spørgsmål eller brugte spørgeskemaer, de kunne udfylde.

Min undersøgelse har vist, at børns overvægt ikke kan betragtes som eet enkelt fænomen, da de familier, der har et overvægtigt barn, har hver deres individuelle forståelse og oplevelse af, hvorfor netop deres barn ser ud, som det gør.

De informationer, jeg har opnået gennem undersøgelsen, har jeg inddelt i to grupper: De familier, der betragter barnets overvægt som et problem, og de familier, der ikke betragter barnets overvægt som et problem. Denne inddeling skal dog ikke forstås sådan, at der kun findes to typer af familier, og at man enten betragter eller ikke betragter barnets overvægt som et problem. Der er naturligvis ligeså mange typer af familier, som der er familier, og en familie kan sagtens ændre deres syn på barnets overvægt.

Mange familier mente, at barnets overvægt kun i mindre grad var et problem, hvorfor familien ikke eller kun i ringe grad arbejdede mod et vægttab for barnet.

Det, der kendetegnede denne gruppe af familier, var, at de mente, at barnet var blevet overvægtigt grundet faktorer forældrene og barnet kun ringe eller ingen indflydelse havde på, eksempelvis uheldige gener eller mere psykologisk orienterede faktorer som for eksempel trøstespisning grundet møbning i skolen eller problemer vedrørende forældrenes skilsmisse. Også andre begrundelser kunne bruges til at forklare barnets overvægt eksempelvis mente en mor, at hendes datter var tyk fordi hun havde fået en forkert moderermælkserstatning som spædbarns spise for mange gulerødder på rideskolen hvilket heller ikke var sundt. Disse familier mente derfor ikke, at det handlede om kost og motion men om helt andre fænomener og det var derfor svært for disse familier at få barnet til at tabe sig, fordi de mente, at barnet spiste og motionerede tilfredsstillende. Disse familier stillede sig derfor ofte tilfreds med barnets udseende og konstaterede "at sådan så barnet ud", hvorfor barnets overvægt kun i mindre grad blev betragtet som et problem i familien.

Interessant nok var et kendetegn for denne gruppe familier, at barnets forældre ofte selv var overvægtige, og barnet

havde overvægtige søskende.

Andre familier mente derimod, at barnets overvægt var et stort problem, og familien kunne bruge mange ressourcer på at få barnet til at tabe sig. Disse familier mente i højere grad end den anden gruppe familier, at det handlede om barnets og/eller familiens kost- og motionsvaner. Derfor kunne disse familier også lettere pege på nogle konkrete faktorer, der skulle til for at barnet kunne tabe sig, eksempelvis mindre slik og/eller mere motion. Men på trods af at disse familier mente, at det var kost- og motionsvanerne, der var problemet, var det alligevel kun et fåtal, der havde succes med at få barnet til at tabe sig.

Jeg oplevede kun ganske få børn, der havde tabt sig, og det helt afgørende for disse børn var, at de havde øget deres motionsniveau betydeligt.

Interessant så var de forældre, der opfattede barnets overvægt som et stort problem, ofte selv slanke, og det overvægtige barn havde ofte slanke søskende.

Dette er en meget kort opsummering og udpluk af mine resultater, men de viser alligevel, at man i sundhedsfremmende forebyggelsesarbejde skal tage hensyn til den opfattelse og forståelse, de forskellige familier har og lever ud fra.

Et resultat af undersøgelsen er således, at den forklarer, hvorfor virkningen af eksempelvis at vise et overvægtigt barn kostpyramiden eller forære ham eller hende et par løbesko vil være begrænset, hvis det overvægtige barn og dets forældre mener, at overvægten skyldes helt andre faktorer end kost og motion. Undersøgelsen opfordrer derfor sundhedssystemet til i højere grad at indrette sine kampagner efter de mennesker, de forsøger at nå og således tage hensyn til den enkelte familier opfattelse og forståelse af barnets overvægt.

***Først når der er enighed eller et minimum af fælles forståelse mellem "dem, der hjælper" og "dem, der skal hjælpes", vil hjælpen have en gunstig virkning.***



Af Tove Barner

Jeg var i går, i det skønneste sommervej med strålende sol, inde ved Øksnehallen her i København for at være med til at modtage og støtte de friske ryttere fra Tour d'impossible. Det var en herlig oplevelse. Der var mødt ca. 30 personer frem. De fleste var pårørende samt tidligere

# Tour d'impossible

elever fra Skærgården (højskolen hvor Kjeld "Fnug" Thorup er personlig træner). Desuden var der 2 piger fra DR, som skulle lave et indlæg til Sporten i aftes. Desværre havde jeg ikke selv mulighed for at se det i TV.

## Forfriskende dukkert

Alle ryttere var ved godt mod og så stadig utrolig friske ud. Der var fælles udstrækning midt på det nyrenoverede Halmtorv. Derefter vejning og fedtprocentmåling. Der var allerede sket noget siden starten i Herning den 5. juli. Det

endte såmænd også med, at Kjeld "Fnug" Thorup og Palle Ulrik Nielsen (de 2 initiativtagere til Touren) tog sig en forfriskende dukkert i springvandet.

Jeg sludrede lidt med de forskellige ryttere for at høre om deres hidtidige oplevelser af Touren, samt deres indgang til dette projekt. Jeg beundrer dem virkelig for dette. De havde i går kørt de 600 af de 2100 km.

De var utrolig glade for at Adipositasforeningen var mødt op for at støtte projektet. Jeg fik da også delt nogle foldere om Adipositasforeningen ud, samt fortalt lidt om hvem vi er. ■

## Sæt gryden i kog og tænk anderledes! Fortsat fra side 3

### Uden løb og hop

Det nytter ikke noget at stille større krav end kroppen kan bære, og det er vigtigt ikke at starte med for store krav til disse piger. Det kan godt være at det ser let ud fx at spille rundbold, løbe let omkring og for den sags skyld at lunte, men vigtigheden er at sætte sig selv ind i den situation de overvægtige er i, tænk på knæ og ankler og den belastning der vil skade mere end gavne. Derfor er vores allervigtigste motto også minus løb og hoppe. Ud fra disse tanker kan man sådan set ombygge et ganske almindeligt motionshold, tilpasset store piger. Det kunne fx være en stående sprællemænd, eller hvorfor ikke bare en liggende sprællemænd.

### Et godt grin

Citat fra en gymnast: "der er rart at være, man føler sig meget velkommen, uanset hvem du er, vi får især rørt lattermusklerne, det i sig selv er sundt, det er livsbekræftende og vi kan lide at komme der".

Latter er den rene aerobic, det er nok det vigtigste budskab på sådan et hold, selvfølgelig med pli. Men at kunne grine af sig selv og derefter med andre er nok den vigtigste egenskab. Vi bruger en del tid på latter. Ligeledes at synge, hvorfor ikke bevæge os til sang.

Vi har haft mange aftner hvor flere af vores damer/piger har gået ud af salen, med en stønnen, åja, hvor har jeg grinet i aften. Og for os er det utroligt vigtigt. Det skaber nemlig tillid og åbenhed til hinanden.

### Psyken skal også med

Man taber sig kun hvis man har det godt med sig selv - Citat fra en gymnast: "skal vi lave noget med rundkreds på jeres hold?" En anden vigtighed er at holde sig langt væk fra berøringer indtil tilliden og trygheden er lagt, det kan godt være at man synes at det at lave en rundkreds er en smal sag, men igen må man tænke på dem man står over for. De piger som vi har oplevet hos os er piger der holder på sig selv, forstået på den måde at holde tasken godt op omkring brystkassen. En stor afstand imellem hinanden. Rundkredsen har vi først anvendt efter næsten 4 mdr. træning.

### Pli, respekt og indfølelse

Netop de overvægtige piger kræver pli, fordi de også er sårbare. Vi må være parate til at tage os af den enkelte gymnast. Omsorg og bekymring for den enkelte, have tid til at lytte. Lade en bemærkning falde; "Du ser godt ud, er du lige blevet klippet?"

### At være to

At være to instruktører har været et must. Vi har på den måde kunne lave lidt ping pong, ud fra vores egen livserfaring og ikke mindst det at kunne grine lidt af sig selv. Den ældste af os har en livserfaring med i tasken, som ser noget den anden ikke ser og har prøvet nogle af de store nederlag selv, som mange gange følger med når man er stor.

### Hvordan kommer budskabet ud?

Når sæsonen starter op er det ikke nok med at sætte en lille notits i den lokale avis. De piger som skal komme til sådan et hold, vil jo nødvendigvis ikke læse om gymnastforeningernes tilbud, da de jo er vant til at tilbuddene ikke er noget for dem.

Gør hellere brug af brochurer på Lægecentre, plakater i byen og på Apoteket. Eller gør som vi gjorde, lavede en aftale med den lokale Superbrugs om han vil sponsorere lidt gulerødder mod at vi stiller os selv til rådighed et par timer en lørdag formiddag med en lille bod i grøntafdelingen, hvor vi på forhånd har lavet nogle små foldere, med lidt humør spredning om at vi kan tilbyde noget ganske særligt.

SPÆNDENDE KONFERENCE I KØBENHAVN ARRANGERET AF "INSTITUT FOR KOMPETENCEUDVIKLING"

d. 27.-28. oktober bliver der afholdt en konference med det vigtige emne:

## De overvægtige børn - hvad kan der gøres!

Der er kompetente og inspirerende folk på talerstolen, blandt andre: Berit Heitmann Professor ph.d, Kim Fleischer Michaelsen Professor dr. med, Ulla Hølund dr.odont. Projektkoordinator ved Sundhedsstyrelsens "Oplæg til nationalplan mod svær overvægt" Helle Grønbæk Psykolog, Bjarne Brun Jensen Professor, Niels Bøttger-Rasmussen fremtidsforsker, med flere. Konferencen er tilrettelagt sådan at der bliver mulighed for debat i større og mindre grupper.

Formand for Adipositasforeningen Susanne Anthony vil være ordstyrer,

Se mere om denne spændende mulighed for mere viden og inspiration på [www.ifku.dk](http://www.ifku.dk)

# KORT NYT...

## TV vælter med usunde børnereklamer

Samtlige af de fødevarer til børn, der reklameres for på TV2, indeholder enten for meget fedt eller sukker. Det viser en ny undersøgelse.

Forbrugerinformationen har gennemgået alle fødevarereklamer, der har været vist på TV2 fra oktober 2002 til marts 2003. Det viste sig, at hvor fødevarereklamer til voksne kun handler om usunde fødevarer i to ud af tre tilfælde, så er det samtlige fødevarereklamer, der henvender sig til børn, der handler om usunde fødevarer.

"Det er dybt problematisk, da mange børn i forvejen spiser usundt og drikker for meget sodavand. De har absolut ikke behov for presset fra TV-reklamer", siger ernæringseksperter Gitte Laub Hansen fra Forbrugerinformationen. Ud af i alt 3100 reklamevisninger for fødevarer, kom Forbrugerinformationen frem til, at de 536 var direkte henvendt til børn.

Derudover er der reklamerne for slik og sodavand. De er ikke talt med, da de også henvender sig til voksne. Tælles de med, stiger antallet af reklamevisninger med usunde produkter til børn til 931. Kilde: [www.fi.dk](http://www.fi.dk).

## Et nationalt mobbecharter

Børnerådet og forældreforeningen Skole og Samfund vil have oprettet et nationalt mobbecharter, hvor elever, lærere og forældre i fællesskab skal bekæmpe mobning. De nationale charter bygger på en norsk model og er udarbejdet sammen med Dansk Center for Undervisningsmiljø (dcum) i Randers. Samtidig har det Konservative Folkeparti også taget kampen op mod mobning. Partiets uddannelsesordfører Helle Sjelle og landets 27 konservative borgmestre vil i fællesskab sørge for, at skolerne i de konservativt ledede kommuner gør en aktiv indsats mod mobning. "Vi vil gerne have, at forældrene kan være sikre på, at når de er i en konservativ kommune, så er der også sandsynlighed for, at forholdene er i orden på skolen", siger uddannelsesordfører Helle Sjelle. Kilde: [www.skole-samfund.dk](http://www.skole-samfund.dk) [www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk).

## Fedme blandt børn

Børnerådet kritiserer nu Sundhedsstyrelsen for ikke at sætte nok fokus på fedme blandt børn og unge. Formand for Børnerådet Klaus Wilmann mener, at det er alt for tilfældigt hvilke kommuner, der gør en indsats for de overvægtige børn og unge.

Han efterlyser en samlet, landsdækkende forebyggelsesstrategi. I Århus har man haft held med diverse forebyggelsesprojekter – blandt andet sportsprojektet 'Herkules', hvor børnenes store størrelser gøres til en fordel i sportsgrene som eksempelvis rugby. Undersøgelser viser, at to til fem procent af børnene ved skolestart vejer for meget, mens ti procent vejer for meget, når de fylder 15 år. [www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk).

## Ernæringseksperter skal hjælpe institutioner og skoler

Fødevarerminister Mariann Fischer Boel har oprettet et hold af ernæringseksperter, der skal hjælpe institutioner og skoler rundt om i landet mod usund kost og fedme. Dermed er det rejsehold, der blev oprettet for et år siden for at ændre børns usunde kostvaner, udvidet. Formanden for Ernærings- og Husholdningsøkonomerne Ulla Maria Mortensen mener ikke, at holdet kan rådgive tilstrækkeligt. "Det er ikke nok at tjekke hygiejne. Det nye hold skal også kunne rådgive om, hvad børn godt kan lide, og hvordan man laver det, så det er ernæringsmæssigt forsvarligt", siger hun. Holdet skal ud på 30 skoler i den kommende tid. M. Lauth, B.T., 13. netdoktoren 26.08.03

## MANDLIGE FORSØGSPERSONER SØGES

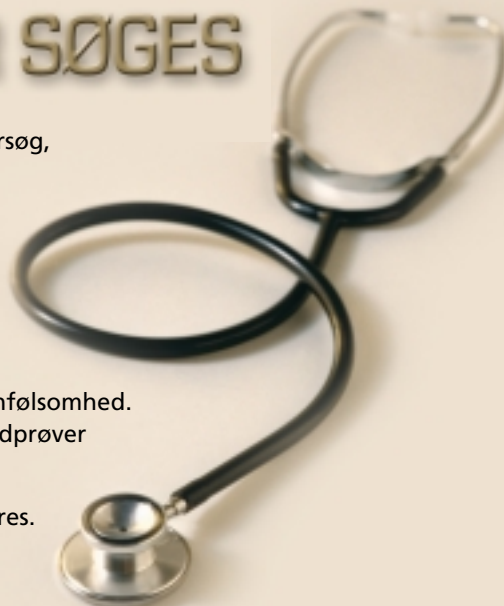
Ved Medicinsk Fysiologisk Institut, Panum Institut, er vi i gang med et forsøg, hvor vi skal bruge mandlige forsøgspersoner i alderen 45-60 år.

Du skal være overvægtig med ca. 10-30 kg. Projektets formål er at undersøge muskulære faktorer, som har betydning for eventuel udvikling af insulinresistens.

Forsøget indebærer en indledende screening, hvor vi måler din kropssammensætning, (fedt%), din glukosetolerance og dit kondital. Efterfølgende laver vi på en separat dag en bestemmelse af din kropsinsulinfølsomhed. Forsøget varer det meste af en dag. Forsøget inkluderer, at der udtages blodprøver og muskelvævsprøver, de sidste fra en muskel i låret.

Forsøget er godkendt af Videnskabetisk Komité. Forsøgsdeltagelse honoreres.

Har du lyst til at vide mere, kan du kontakte os på telefon eller e-mail.  
Mette Skovbro ([mkskovbro@mfi.ku.dk](mailto:mkskovbro@mfi.ku.dk)) & Camilla Skov ([cskov@mfi.ku.dk](mailto:cskov@mfi.ku.dk))  
Tlf: 35 32 75 76. Rum 12.2.29



# Boganmeldelser!

Anmelder Nina Frahm



## "Din fede frikadelle"

af Gitte Abildtrup Møller

Forfatteren har talt med en række børn om, hvordan de oplever mobning, og hvad det betyder for deres dagligdag. Børnenes beretninger suppleres med synspunkter fra forskellige voksne: forældre, lærere og

en psykolog, der hver især giver deres vinkel på problemet og dets årsager og mulige løsninger. CDR Forlag.

## "Lad os tale om mobning"

Af Anne Charlish

Mobning, dens årsager og virkning, psykisk og fysisk, belyst gennem en drengs og to pigers historie. Fra 11 år. Forlag Flachs.

## "Udenfor?"

Af Steinar Sørle

Jørgen er sammen med sine forældre flyttet til en ny lejlighed og skal begynde i en ny skole efter efterårsferien. Det skræmmer ham, for i den gamle skole blev han kaldt Fedebolle. Fordi han er tyk. Fra 9 år. P. Haase & Søns Forlag.

## "Alt for meget"

Af Per Straarup Søndergaard

Mette vil gerne være slank og populær, ligesom de andre piger i hendes gymnasieklasse.

Men drømmen ender i et mareridt fyldt af ædeflip, pjækkeri og løgne. Til undervisningsbrug da der til bogen er udgivet et opgavehæfte med spørgsmål til de enkelte kapitler, forslag til temaarbejde og en oversigt over supplerende litteratur. CDR Forlag.



## Anmeldelse af

# "Mad børn og følelse"

Ved Susanne Anthony

Klinisk diætist Hanne Svendsen har tydeligvis med bogen her, andet og mere på hjertet, end at oplyse om sund mad og gode kalorier.

Bogen henvender sig til forældre og andre, der er interesseret i de omstændigheder, vi lader vore børn spise under. En del af de problemer, der kendes omkring unge menneskers spiseforstyrrelser, kan forebygges ved at få opbygget gode og sunde vaner omkring mad og måltider lige fra fødslen.

Det er meget vigtigt, at mad ikke bliver betragtet som noget, der blot skal spises for at man kan overleve.

Omstændighederne, tilberedningen, stemningen omkring måltidet - det er alt sammen noget, der har stor betydning for en sund opvækst og dannelsen af gode spisevaner og dermed et mere harmonisk forhold til mad.

Bogen gennemgår både de ernæringsmæssige korrekte måltider til børn fra 0 til 3 år, men også de problemstillinger der kan være af anden art, så som når barnet ikke vil spise, eller når barnet faktisk bliver for overvægtigt.

Bogen er skrevet i et let forståeligt sprog som ikke kræver andet end interesse for emnet, og indeholder gode stemningsmættede billeder.

skrevet af klinisk diætist  
Hanne Svendsen

Hanne Svendsen er også forfatter til bogen "Velvære og Vægt", der handler om sund fornuft i den stadige søgen efter "mirakelkuren".

Efter 17 år på danske hospitaler arbejder Hanne i dag som privatpraktiserende diætist, konsulent og foredragsholder.

Bøgerne er fra Ascherhougs forlag.

# De første, de bedste..!

Af Ulla Lauridsen

**Det har vist sig at faren ved overvægt stiger uforholdsmæssigt meget i den høje ende, især for kvinder. Det betyder at der er meget store helbredsmæssige fordele ved at tabe sig lidt**

Hvis man vejer 100 kg og burde veje 60, kan det være næsten uoverskueligt at tabe de 40 kilo. Man løber nemt ind i et nederlag, og risikerer at give op.

Men nye forskningsresultater fra USA og Finland viser, at man opnår en meget stor helbredsmæssig virkning ved at tabe bare 5-10% af sin samlede vægt. Et vægttab på 5% af den samlede vægt halverer risikoen for at udvikle diabetes 2. Forskerne formoder at et lille vægttab har en tilsvarende stor virkning på den øgede risiko for hjerte-kar-sygdomme og de over-

vægtsrelaterede kræftformer. De ved ikke om det er den tabte vægt i sig selv, eller dét at kroppen ikke længere stresses af konstant at få for mange kalorier, der giver effekten.

Der er altså ingen grund til at fortvivle over at man ikke kan tabe de sidste ti kilo af sin overvægt, og stor grund til at glæde sig over at tabe de første ti kilo. Forskerne anbefaler at sætte små, realistiske mål. Tab fem kilo og fasthold vægttabet i en periode. Prøv så på at tabe fem kilo mere. Lidt har åbenbart også ret. ■



# Mette's ophold på Ebeltoft kurcenter

**Mette Hornemann fra Århus afsluttede opholdet på Ebeltoft Kurcenter – efter 16 uger – med et vægttab på 29 kilo**

Det var med blandede følelser jeg kørte til Ebeltoft søndag d. 6. januar. Vi havde fået brev om at vi skulle møde mellem kl. 13 og 17. I starten snakkede min kæreste og jeg, men jo mere vi nærmede os Øer, jo mere stille blev jeg. Nu var det nu. Det jeg havde kæmpet for i et år, skulle virkelig ske. Det var uvirkeligt, for jeg vidste ikke hvad det var jeg gik ind til, og hvad det ville komme til at betyde for mig.

## Selvtilliden voksede

Allerede efter en uge begyndte jeg at holde af stedet. Jeg havde en masse positive oplevelser. Jeg kunne være med til al motionen og var faktisk ret god til det, og allerede den første uge cyklede jeg de syv km ind til Ebeltoft og tilbage igen. Det gav en masse skulderklap, og det giver jo blod på tanden. Og så oplevede jeg noget, jeg ikke havde oplevet i årevis – fyrene syntes jeg så godt ud. Ok, der var selvfølgelig ikke nogle små lækre sild med bare maver at konkurrere med, men bare det at flirte... uha det var godt!

Så selvtilliden voksede, og det hjalp da også helt vildt at jeg i den første uge tabte mig 3,6 kg og den næste 2,9.

Jeg havde troet, at jeg på de 16 uger kun ville tabe mig 10-15 kg. Jeg havde jo været i gang længe, og det er altid i starten der ryger flest kilo. Jeg havde ikke drømt om at jeg på de 16 uger skulle smide næsten 29 kg.

Efter fire uger på højskolen var der sket mange ting i mit liv. Det var dejligt at opleve, at jeg kun skulle tænke på mig selv, og være god ved sig selv med masser af motion og sund mad. Jeg blev meget opmærksom på mig selv og mine behov. Jeg vil ikke kalde det egoisme, men det at jeg begyndte at se på hvad der var godt for mig, flyttede virkelig nogle grænser.

Det endte med at jeg gjorde det forbi med min dejlige kæreste. Det blev jeg simpelthen nødt til, nu skulle der stå Mette Hornemann på dagsordnen i mit liv. Det var hårdt, for jeg holdt jo af ham. Men jeg ved i dag at det var det rigtige. Jeg ved godt, at det ikke er sikkert at jeg finder en ny kæreste og får børn, jeg er trods alt 36 år, og kan ikke vente i flere år. Men jeg ved også at jeg var nødt til at gøre som jeg gjorde, om jeg så får en familie eller ej. Jeg fik blod på tanden, for

det gik jo rigtig godt, og mer' vil have mer' ... Så jeg søgte og fik bevilget ti uger mere på de samme fordelagtige vilkår, med opholdet betalt og fri med fuld løn. Nu var fedtet lidt sværere at komme af med, så mit vægttab for de ti uger var "kun" ca. 12 kg. I alt tabte jeg mig 39,5 kg mens jeg var på højskolen!

Det havde jeg aldrig drømt om... men det var jo fantastisk...

Det sidste halve år havde jeg mere eller mindre betragtet Øer som mit hjem, men nu skulle der ske noget nyt igen. Alle mine ting stod pakket ned i kasser i min nye lejlighed, et bofællesskab i Århus, så jeg kunne ikke rigtig sige at jeg skulle "hjem". Det var meget vemodigt, og jeg vil også ærligt indrømme at jeg ofte tager til Øer i weekenderne - hjem til Øer!

Jeg har stadig venner derude som jeg besøger, og jeg har også kontakt til noget af personalet. Vores diætist er faktisk blevet en rigtig god veninde som jeg jævnligt snakker med og ses med.

Men nu var det bare at klø på... jeg skulle i gang med en ny epoke i mit liv, væk fra "sikkerheden" og fællesskabet på Øer.

## Det var jo sommer, og livet var skønt...

Jeg kunne gå i butikker, helt almindelige butikker og købe sommertøj, og tro mig: der blev købt noget! Jeg havde ikke noget tøj som jeg kunne passe, ALT var blevet for stort.

Nu er jeg så lige kommet over julen... uha .. det var ikke godt!!! Det røg næsten 8 kg på i december måned, men ok jeg har også været til 8 julefrokoster, og jeg har virkelig ikke holdt mig tilbage! Så jeg har været en del i byen, noget jeg ikke har gjort så meget igennem de sidste år. Men nu var det jo sjovt igen!!

Der kom sgu nogen og spurgte om jeg ville med ud og danse og jeg har flirtet helt vild. Men nu tager jeg lige en slapper... januar og februar skal bruges til at komme af med de ekstra kilo, så ikke noget fed mad, vin og sprut .. men derfor kan man jo godt gå i byen – man forbrænder jo lidt når man danser!!!

Og vægten er begyndt at gå ned af igen og motionen er atter blevet en del af hverdagen, for den var også gået lidt af

fløjten i december... der skulle jo købes julegaver og... ja undskyldninger kan man altid finde !!! Måske man skulle udgive en bog med dem!!!

Selvfølgelig har det, i perioder, været en hård proces, både fysisk og psykisk, men når jeg ser tilbage syntes jeg egentlig det er gået utrolig let og jeg har jo haft det dejligt og har kunne mærke at jeg fik det bedre og bedre med mig selv.

I takt med at vægten faldt er mit selv-værd steget og jeg kan jo konstatere at mange fysiske ting er blevet lettere.

Men selvfølgelig har jeg da stadigvæk perioder/dage hvor jeg "falder i" med slik, chips og fastfood – mine virkelige store laster – men jeg bliver ikke ligeglads mere og lar' stå til. Jeg er blevet mere bevidst om hvorfor jeg gør det, prøver at finde ud af hvad det er for nogle følelser jeg skal prøve at takle lige nu, det er ikke altid det lykkes, jeg er da roget i et par huller undervejs, men jeg formår nu at hive mig selv op igen.

## Vi skal huske os selv

Jeg er nemlig også pludselig kommet i den situation, at jeg nu kan mærke, se og føle på min krop når vægten flytter sig ... og det er både op og ned, og tøjet begynder jo pludselig også at stramme... Og jeg skal altså ikke ud og købe tøj fordi det jeg har er blevet for småt ... Den tid er forbi... Det vil jeg simpelthen ikke gøre mod mig selv igen.

For hvis der er noget jeg har lært, så er det vigtigheden af at passe på sig selv og være god ved sig selv og jeg ved godt det lyder frelst, men træf dine valg ud fra hvad der vil være godt for dig, og lad være med at tænke på at du sårer andre. Det gør du nemlig sjældent, folk er utrolig forstående... tro mig!

Vi skal bare blive bedre til at sætte os selv i forreste række og gøre noget ved det. Ikke dermed sagt at vi ikke må være noget for andre, selvfølgelig skal vi det, men vi skal huske os selv og ikke tilside-sætte os selv og vores behov!

Så god kamp ... jeg håber min historie har givet dig lidt blod på tanden og fået dig til at indse at det kan lykkes .. trods det at det kan virke uoverskueligt.

*Tanker der slanker – Mette Hornemann*



# Adipositasforeningen

Landsforeningen for  
overvægtige i Danmark

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

## Hvem er vi?

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

Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som: forskere, læge/speciallæge, psykoterapeut, samlivs- og seksualrådgiver, højskoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og bevægelses- og motoriklærer.

Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

## Eksterne samarbejdspartnere

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

## Foreningens formål

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

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

at møde ligesindede og hente inspiration og støtte til sundere livsstilsvaner.

- At udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (skoler, institutioner og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og amtet).

## Det laver vi i Adipositasforeningen

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

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

## Spørgeskema – undersøgelse

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

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

## MoKost projektet

"Landsdækkende idrætsaktiviteter i lokalområdet" hvor initiativerne kommer bl.a. fra Sune Jakobsen; projektkonsulent på "Play" – aktivitetstilbud for overvægtige børn.

"Sundhedsdagen" i Roskilde amt den 30. august 2003 deltog Adipositasforeningen med egen oplysningsstand, BMI-testning og med indlægget; Dans dig glad til 30 minutters motion om dagen.

## "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 politikere, 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 overvægtsproblemerne 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 og/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 monsterstørrelser.

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 politikere

Adipositasforeningen mener at vores politikere skal give klare valg. Vores samfund må sætte standarder for hvilken 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 chokoladestænger 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 Adipositasforeningen enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse.

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

# Præsentation af bestyrelsen

...de arbejder i kulissen



**Formand**  
**Susanne Anthony, Østbirk.**  
Født i 1949 i København.

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



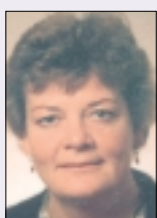
**Kasserer**  
**Lise Rasmussen, Næstved**

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

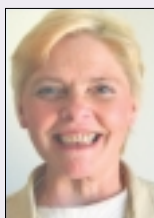


**Bestyrelsesmedlem**  
**Geert Saaby Jensen.**  
Født i 1948 i København.

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



**Bestyrelsesmedlem**  
**Pia Mandrup Nygaard,**  
Glamsbjerg.



**Bestyrelsesmedlem**  
**Nina Halse Frahm, Strøby.**  
Født i 1951 i København.

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



**Bestyrelsesmedlem**  
**Ole Kæmpe, Samsø**  
Født i 1955 på Samsø

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



**Bestyrelsesmedlem**  
**Kirsten Døssing, Randers.**

Psykoterapeut /NLP uddannet. Kostvejleder, bevægelseslærer fra Godtvedskolen. Hensyntagende specialundervisningslærer. Lærer i Afspænding, Yoga, Callanetics, og Ball – stik. Motoriklærer for børn på Fyn. Uddannet inden for sundhedssektoren. Løfte og arbejdsinstruktør. Underviser for voksne overvægtige samt deltaget i kursus om »Børn, mad og måltider« på Hjørring seminarium.



**Suppleant**  
**Tove Barner**  
Født 1945 i København.

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



**Lis Fisker Knudsen,**  
Odense  
39 år.

Merkonom i virksomhedsorganisation og –økonomi. Grundkursus i psykologi fra Folkeuniversitetet i København. NLP-psykoterapeut fra Danske NLP Institut. Egen klinik for NLP Psykoterapi, Odense.

Vægtkonsulent hos De Danske Vægtkonsulenter efter eget vægttab på 17 kg. Vægtkonsulent i 2 afdelinger i Odense og 1 i Svendborg.

Lis er meget glad for sit arbejde med at hjælpe overvægtige danskere ned i vægt på den sunde og ernæringsrigtige måde og glæder sig til sit arbejde i Adipositasforeningen, hvor hun bistår bestyrelsen i løsningen af diverse ad hoc opgaver.



**Lone Bak, Silkeborg.**  
Født i 1948 i Skanderborg.

Uddannet tresproglig korrespondent. Tidligere næstformand og formand i Adipositasforeningen. Måtte desværre opgive formandsposten på grund af sygdom, men er nu tilbage som redaktør af Nyhedsbrevet.



**Ulla Lauridsen, frivillig informationsmedarbejder.**

Har påtaget sig at skrive nogle artikler til Nyhedsbrevet og løse andre kommunikationsopgaver for Adipositasforeningen for at få lidt praktisk erfaring. Er næsten færdig med sin uddannelse som mag.art., og håber at komme til at arbejde med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik eller andre informationsopgaver.

Har ikke selv haft problemer med overvægt, men har altid interesseret sig for sammenhængen mellem kost, helbred og livskvalitet. Ser det som en spændende opgave at være med til at udvikle foreningen, fordi den arbejder med en stor, svær og relativt ny udfordring for samfundet, bekæmpelsen af overvægt og fedme. Adipositasforeningen kunne og burde blive lige så væsentlig for forskning og sundhedsoplysning som Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen er i dag – og få de samme offentlige tilskud til arbejdet.

# Det behøver ikke være kedeligt

## Birte og Niels Zeeberg tog på højskole for at få inspiration til en kostomlægning

Min kone Birte og jeg havde aldrig før været på Samsø, så da vi i 2002 tog på et højskolekursus i kostomlægning på Højskolen på Samsø var det lige så meget stedet som kursusbeskrivelsen der lokkede. I år tog vi så for anden gang på en uges højskoleophold på Højskolen på Samsø, og indrømmet: der er bare så dejligt derovre på øen midt i Danmark, og stedet trækker altså også, for Samsø har det hele: natur, kultur, historie, stemning, dejligt vejr etc. etc. At vi så havde oplevelsen fra 2002 i frisk erindring gjorde beslutningen så meget nemmere.

Højskolens program er strikket sammen så alle kan få noget ud af det og alle kan være med. Uanset om du er meget besværet af din vægt og føler et behov for et stort vægttab, om du er mere eller mindre mobil eller om du alene har lyst til at lære mere om kost og motion, og måske har et forfængeligt håb om at blive nogle enkelte kilo kvit, er her en oplagt chance for at tage fat på det på en ikke-kedelig måde med en uges "Kostomlægning".

Her er "fag" som morgenmotion (powerwalk-cykling-havbad), diætisten, yoga, "en dag med Anne Larsen", kostomlægningens hvordan og hvorfor, og

sidst, men ikke mindst, hver morgen morgensamlingen, hvor højskolens forstander, Ole Kæmpe, eller andre, kommer med nogle pæne og gode betragtninger om livet og det at være til, alene og sammen med andre, garneret med en sang eller to fra Højskolesangbogen.

Og så ellers masser af motion på pedaler eller til fods og dybe indåndinger af den friskeste natur du kan ønske.

Og maden! Der er nu intet som mad, der bliver lavet til én, og på kostomlægning er en af teknikkerne, at man spiser det rigtige i de rigtige mængder, afpasset efter ens behov, i løbet af dagens 5 eller 6 måltider.

Køkkenet tryller hver dag og stiller herlighederne til beskuelse og fri afbenyttelse – der er nøjagtige vægte til de der gerne vil holde kontrol med indtaget af kalorier og kilojoule, og til hvert måltid ophænges oversigter over de enkelte retter og de aktuelle protein-/kulhydrat-/fedt-tal og deraf afledte kalorier/kilojoule.

Men "kontrol" er overladt til den enkelte, ingen ser skævt til én hvis man "fristes", hvad man meget let kan fristes til! Alt er særdeles delikat tilberedt og anrettet, og som sagt består den største fristelse i at tage mere end ens krop aktuelt har brug for – denne balance skal man også lære at forstå, og det bliver man også hjulpet til på højskolen.



Trænger du til "et spark" for at komme i gang med kostomlægning, der ikke må forveksles med en slankekur/afmagringskur – kostomlægning er for livet, så tag et højskoleophold med i dine overvejelser. Se:

[www.samsø.com/hojskolen/](http://www.samsø.com/hojskolen/)  
[hojskolen@samsø.com](mailto:hojskolen@samsø.com).

Det er ikke kun på Samsø det foregår. Højskolerne har en fælles hjemmeside, [www.hojskolerne.dk](http://www.hojskolerne.dk), og når du søger på "kostomlægning", vil du finde ikke mindre end 10 højskoler over hele landet.

Du kan også bestille det store fælleskatalog fra alle landets højskoler fra Højskolernes Hus, Nytorv 7, 1450 København K, telefon 3336 4040 v/Nils Zeeberg. ■

## Adipositas foreningen – hvem er vi?

Vil du vide mere om Adipositas foreningen, se vores hjemmeside

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

### Formand

Susanne Anthony  
Ydingvej 84, Yding  
8752 Østbirk  
Tlf.: 75 78 23 63  
[mail@sanneanthony.dk](mailto:mail@sanneanthony.dk)

### Kasserer/webmaster

Lise Rasmussen  
Åderupvej 76  
4700 Næstved  
Tlf. 55 77 78 79 / 26 80 88 79  
[liserasmussen@mail1.stofanet.dk](mailto:liserasmussen@mail1.stofanet.dk)

### Medlem

Ole Kæmpe  
c/o Højskolen på Samsø,  
Kolby  
8305 Samsø  
Tlf: 86 59 24 88  
[olekaempe@Wanadoo.dk](mailto:olekaempe@Wanadoo.dk)

### Medlem

Pia Mandrup Nygaard  
Høedvej 24  
5620 Glamsbjerg  
Tlf: 64 77 11 05  
[pianyg@yahoo.com](mailto:pianyg@yahoo.com)

### Medlem

Nina Frahm  
Strøby Bygade 21  
4671 Strøby  
Tlf: 56 57 02 77  
[Nina@tomrer-puck.dk](mailto:Nina@tomrer-puck.dk)

### Medlem

Geert Saaby Jensen  
Rødovre Centrum 296  
2610 Rødovre  
Tlf: 36 70 35 80  
[Saaby@dadlnet.dk](mailto:Saaby@dadlnet.dk)

### Medlem

Kirsten Døssing  
Valdemarsvej 4, 2.tv.  
8900 Randers  
Tlf. 22 20 50 86  
[klild@webspeed.com](mailto:klild@webspeed.com)

### Suppleant

Tove Barner  
Rævehøjparken 68  
2800 Lyngby  
Tlf. 45 87 73 40  
[tovebarner@hotmail.com](mailto:tovebarner@hotmail.com)