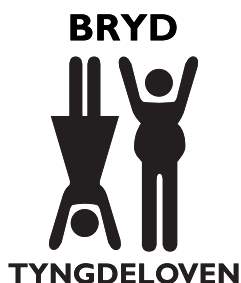




# Adipositasforeningen

landsforeningen for overvægtige



TEMABLAD

## Forår - 2010

Rundkredsdebattens bud på hvordan | Ægtepar bryder tyngdeloven | Vandet løfter krop og sind  
Bogen der vandt Arbejdsmiljøprisen | Sukkersheriffen hjælper de mindste | BigKids i nye klæder

FORMANDENS

# Klumme!



Af Nina Frahm,  
Landsformand

## Alle taler om overvægt – men hvem gør noget?

I gennem det sidste halve år har Adipositasforeningen lanceret kampagnen "Bryd tyngdeloven". Som led i denne har Adipositasforeningen kunnet ses i spots i programmet OBS! på Danmarks Radio, og budskabet har været, at alle skal tænke mere langtidsorienteret i kampen mod overvægt.

I gratis magasinerne, der ligger i de forskellige supermarkeder rundt om i landet, har man kunnet læse et antal artikler relateret til kampagnen.

Sidst men ikke mindst stod Adipositasforeningen for et rundkreds debat møde i DGI-byen i København den 17. marts i år,

hvor syv organisationer og virksomheder, hver især gav deres bud på, hvad der skal til for at bryde tyngdeloven for svært overvægtige. Disse bud kan læses andet sted i bladet.

Med disse tiltag har vi sat både den overvægtige, samfundet og myndighederne i stævne for at få sat fokus på en indsats på tværs.

På markedet findes der oceaner af tilbud til at tabe de overflødige kilo, og den ene faggruppe efter den anden mener, at de har "de vise sten" til at bryde overvægten. Men skal der livsstilsændringer til, er der vigtige punkter, som er en forud-

sætning for, at det overhoved nytter og for at det kan ændre på de kedelige tal, hvor 90 % af overvægtige tager det hele på igen.

Adipositasforeningen bud er:

- Tag den overvægtige med til bords når der skal træffes beslutninger på statslig, regions og kommunalt plan.
- Gør i større grad indsatsen individuel.
- Kun tværfaglige fysiske, psykiske og sociale tiltag har en chance for at ændre.
- Brug den ekspertise der er tilgængelig i Adipositasforeningen

Det glæder mig som formand for Adipositasforeningen at erfare hvor mange der har bidt mærke i kampagnen af både manden på gaden og af forskellige faggrupper. Jeg har fået en del tilbage meldinger fra mange mennesker der har set og kommenteret kampagnen. Bl.a. fortælles det at man er glad for det nuancerede budskab i kampagnen. Efter rundkreds mødet var det glædeligt at Adipositasforeningen blev af de tilstedeværende deltagere og oplægsholdere opfordret til at danne en netværks gruppe for "Bryd tyngdeloven"

Vi håber, at kampagnen "Bryd tyngdeloven" forsat kan være med til at få gjort opmærksom på det faktum, at vi alle er nødt til at samarbejde. Den overvægtige, samfundet og myndighederne har en stor opgave, som bedst løses i fællesskab.

Venlig hilsen

Nina Frahm

Adipositasforeningen



## Adipositasforeningen

landsforeningen for overvægtige

Temablاد - Forår 2010

Info@adipositasforeningen.dk

www.adipositasforeningen.dk

### Redaktionen:

Nina Frahm, nina@adipositasforeningen.dk

Birgitte Hansen, formtiljob@struerskolen.dk

Jette Nikolajsen, mail@jettenikolajsen.dk

### Henvendelse om indlæg til Temabladet sendes til:

Telefon: 3022 7848 Mail: Info@adipositasforeningen.dk

Adipositasforeningen, Strøby Bygade 21 D, 4671 Strøby.

### Deadline

Til nr. 2-2010 20. juli 2010

### Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1904-3791

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

Redaktion

## SEMINAR OM BEHANDLING AF OVERVÆGT OG FEDME

Onsdag den 1. september 2010 kl. 10-16.

Danske Regioner holder i samarbejde med Teknologirådet seminar om behandling af overvægt og fedme.

Overvægt og fedme er et voksende problem i den danske befolkning, og flere af flere danskere får en såkaldt fedmeoperation. Med dette seminar ønsker Danske Regioner og Teknologirådet at igangsætte en debat om fedmeoperationerne løser problemet alene eller om der er brug for andre behandlingstiltag. Seminaret vil blandt andet sætte fokus på følgende spørgsmål:

- Hvilke behandlingstilbud er der i dag og er de tilstrækkelige?
- Hvilke faglige udviklingstendenser er der for behandling af overvægt og fedme?
- Hvorfor er der behov for alternativer til kirurgisk behandling, og hvilke alternative behandlingsmuligheder er der?
- Hvilken effekt er der af de forskellige alternative behandlingsmuligheder?
- Hvilke etiske dilemmaer er der i forbindelse med behandling af overvægt og fedme?
- Hvilke behandlingstiltag skal en fremtidig strategi bygge på?



### Praktisk:

Tilmelding kan ske på Danske Regioners hjemmeside i nærmeste fremtid ([www.regioner.dk](http://www.regioner.dk))

Endeligt program for seminaret vil senere fremgå af Danske Regioners hjemmeside.

Seminaret finder sted i København

## KALENDEREN

20. MAJ 2010

### Temamøde "En lettere barndom"

Ålborg Kommune.  
Foredrag med bl.a. BigKids.

13. JUNI 2010

### Events, "Mission NeXuS"

– Opfølgende netværksgrupper for unge mellem 10-14 år, København. Adipositasforeningen er repræsenteret ved BigKids, der er sparringspartner og står for kvalitetssikringen af projektet.

30. JUNI/ 1 JULI 2010

### "Børnenes sommer"

Stevns  
2 dage inspirations dage med BigKids for overvægtige børn og deres familie.

28 AUGUST 2010

### Sundhedsdagen

Hestetorvet, Roskilde  
Mød og få en snak med os på Adipositasforeningen/ BigKids stand.

8.- 9.- 10. OKTOBER 2010

### Sundlivsstil Messe i Forum

København  
Hør foredragene og mød Adipositasforeningen/ BigKids stand.

1. SEPTEMBER 2010

### Seminar om behandling af overvægt og fedme

Danske regioner, København.  
Informationer om ovenstående kan ske til Adipositasforeningen, [info@adipositasforeningen.dk](mailto:info@adipositasforeningen.dk)



## LIVSSTILSKURSUS ved Limfjorden

### Er du træt af din overvægt?

Har du brug for professionel hjælp til at komme af med de overflødige kilo?

Livsstilslinjens psykolog, diætist, kok, fysioterapeut, fitnessinstruktør og øvrige lærere er klar til at tage hånd om dig.

Kurset begynder med et sundhedstjek: vægt, fedtst, BMI, taljemål, blodtryk, blodsukker, kolesterol, kondition og kroppens alder.

Målingerne danner grundlag for det videre forløb.

Få din egen kostplan og motionsplan.

Se: [www.livsstilslinjen.dk](http://www.livsstilslinjen.dk)

Kursusstart hver søndag.

Pris: 1650 - 2400 kr. pr. uge incl. eneværelse.

Pris: 1350 - 2100 kr. pr. uge som dag-elev.

Vælg uge-kurser eller 6 ugers modul.

E-mail: [kursus@livsstilslinjen.dk](mailto:kursus@livsstilslinjen.dk)

StruerSkolens Kursusafdeling

Tlf. 97 85 08 22 • Mobil 20 80 48 63



# Alle taler om det – men hvem gør noget?

Mere end 400.000 danskere med en BMI på 30 eller derover er så svært overvægtige, at klassiske diæter og motionsprogrammer ikke er nok til at hjælpe dem med at tabe sig.

De er glemt i sundhedsdebatten, og det er derfor tid til handling, så vi sammen kan blive mere effektive i indsatsen mod svær overvægt. Adipositasforeningen inviterede der-

for til rundkredsdebat, hvor deltagerne, lige fra politikere, virksomheder, regioner, kommuner til andre relevante inden for overvægtområdet, fik mulighed for at debattere og



**Peter Hamborg  
Faarbæk**

*Politisk konsulent for  
fagforbundet 3F,  
Fagpolitisk center for  
arbejdsliv v. familie.*

1. Vi skal lave mere målrettet indsats i vores forbyggende arbejde, målrettet der hvor behovet er størst
  2. Vi skal lave sundhedsscreeninger på arbejdspladser, og sætte ind med målrettede indsatser her.
  3. Vi skal i det offentlige regi have skruet op for blusset på de individuelle tilbud om hjælp til livsstilsændringer
  4. Industrien skal tage ansvar for de fødevarer de producerer
  5. Og samfundet skal være mere proaktiv med differentieret moms, afgifter og restriktioner.
- Og så gjorde det nok heller ikke noget, hvis regeringen frem for at nedsætte kommissioner på stribe så i stedet begyndte at lytte til nogen af de mange råd der kommer fra kommissionerne.



**Jette Ingerslev**

*Ledende speciallæge  
Glostrup Hospital  
med speciale i over-  
vægt/ bariatri.*

Hovedlinjerne for at bedre de overvægtiges problemer kender de fleste danskere. Det er en kombination af at søge og finde årsagen til overvægten, finde den ægte motivation, ændre motions- og kostvaner, ikke blot det, der indtages, men også måden, maden indtages på. Løbende opfølgning er alfa og omega. Opfølgningen kan med fordel ske i grupper med gensidig opmuntring. Hele tiden skal der gives inspiration og tilføres ny kraft, fuldstændig som hvis man har en potteplante. Det er vedvarende pleje og pasning af planten der tæller.

– Sæt mål – find den rette belønning og hold fast!  
GIV ALDRIG OP!



**Annette  
Damgaard**

*Direktør Pensions/  
forsikringselskab;  
PFA*

Blev refereret for sit bud:  
"Når man ser på sundhedsfremmende tiltag, så skal man se på både de fysiske, psykiske og sociale elementer. I denne sammenhæng er det meget vigtigt at sætte fokus på det forebyggende arbejde. Derfor ligger det i naturlig forlængelse af vores sundhedstilbud, at vi nu tilbyder rådgivning hos en diætist 12 gange for svært overvægtige med en BMI over 30 via sundhedsforsikring. Men jeg tror også, vi nu kommer til at have meget mere fokus på den psykiske del i forebyggelsen hvis der skal brydes vaner".



**Pia Müller**

*Praktiserende læge med  
speciale i overvægt*

Jeg ser en handlingssammensætning på området med systematisk ansvarsforflygtigelse, hvor politikere, borgere, skoler, industrien, læger, os alle sammen konstaterer, at vi hver for sig kun har en mindre del af ansvaret, og det derfor må være nogle af de andre, der tager affære.

Lægerne kan sætte fokus på at finde de overvægtige, sortere i risiko, lave opfølgende arbejde samt lave sundhedspædagogisk arbejde både i den enkelte konsultation, i klinikken og politisk.


Vi kan arbejde for at patienterne ikke får lov at parkere deres personlige ansvar for eget helbred i sundhedsvæsenet ved empowerment af ressourcer stærke patienter, så vi får bedre tid til de svage og dermed arbejde for lighed i sundhed.

**Astrid Læssø Christensen**

*Projektleder Mandag Morgen,  
Innovation i velfærd og sundhed.*

Oplægget tog udgangspunkt i publikationerne "Fremtidens forebyggelse – ifølge danskerne" og "Danskerne sundhed – kommunernes valg". De kan downloades her: [www.mm.dk/fremtidens-forebyggelse-if%C3%B8lge-danskerne](http://www.mm.dk/fremtidens-forebyggelse-if%C3%B8lge-danskerne) [www.mm.dk/danskerne-sundhed-kommunernes-valg](http://www.mm.dk/danskerne-sundhed-kommunernes-valg)

# BRYD TYNGDELOVEN



stille spørgsmål til oplægsholderne inden for sundhedsområdet, der gav deres bud på, hvordan vi bryder tyngdeloven i tide! Oplægsholderne fik stillet det samme spørgsmål: "Hvad

skal der efter din og din organisation/virksomheds mening til for bedst muligt at løse fedmeproblemet for de 400.000 voksne danskere med et BMI på 30 og derover?"

Læs her oplægsholderernes bud på at bryde Tyngdeloven.



**Martin Helfer**  
*Cand. Psych.*  
*Forskningsleder*  
*på Madmisbrugs*  
*projektet.*

Det arbejde vi gør på Livsstilslinjen i Struer omfatter intensive kurser for overvægtige.

Det er evnen til at regulere sin egen adfærd, der er opgaven for den overvægtige.

Vi har derfor sat os for gå tættere på tilbagefaldet som udfordring og at udvikle metoder, der bedre og bedre vil kunne ruste mennesker til at håndtere det.

Vi har taget udgangspunkt i de oplagte paralleller mellem afhængighed, som vi ser det i forhold til rusmidler, spil, shopping og mange andre lystbetonede aktiviteter, og så mad og drikke.

Vi har formuleret dette som et udviklings- og forskningsprojekt, som i daglige tale er "madmisbrugs projektet".



**Anders Pennerup Gantzhorn**  
*Projekt chef TDC.*  
*JCI Danmark and*  
*CSR; Corporate Social*  
*Responsibility.*

Mere end to ud af tre danskere vejer for meget.

Ud over Forebyggelseskommissionen forslag i rapport af april 2009 skal vi tænke nyt.

'La familia' begrebet dækker over det 'nye'... Mere indgribende tiltag er nødvendige:

1. Frivilligt/ tvunget sundhedstjek bygget på evidensbaseret viden med et positivt spin
2. Sundheds-handlingsplaner for den enkelte medarbejder med ekstern faghjælp
3. Projekter som ala BigKids finansieret af virksomheden med virksomhedens medarbejdere og familie, uden for virksomhedens rammer, med kolleger på tværs af organisationen
4. Forebyggende information der inkluderer medarbejderens familie da adfærdsforandring indenfor livsstil kræver hele familiens indsats.



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



**SPARRING • KURSER • FOREDRAG • NETVÆRKDANNELSE**

# Ægtepar bryder tyngdeloven

*Ægteparret Susanne og Ole Skibsted følger et vægttabsforløb på Livsstilscentret Regionshospitalet Horsens i Brædstrup. Her får de en viden og en erkendelse, som gør dem i stand til at bryde tyngdeloven.*

*Af journalistisk medarbejder  
Jette Nikolajsen*

"For første gang tror jeg på, det skal lykkes. Vi har været på kur før, men på et tidspunkt falder man tilbage til de gamle vaner igen. Det der er så godt her i Brædstrup, det er, at det ikke drejer sig om en kur, men om en livsstilsændring," siger Ole. "Vi må gerne nyde livet".

Susanne og Ole er indlagt for tredje og sidste gang som led i vægttabsforløbet, som strækker sig over et halvt år. De synes, det er fantastisk,

ikke alene at lære om sund kost, men også at arbejde for en bedre livskvalitet i det hele taget. Parret bor i Hedensted, hvor de begge er dagplejere.

## Ole havde det dårligt

Ole har levet med sin overvægt siden barndommen, og gennem årene han har ofte hørt, at der ville komme en dag, hvor hans helbred ikke længere kunne holde til det. Det holdt stik, i de sidste to år op til indlæggelsen havde han det ikke godt. Han sov alt for meget, og var alligevel altid træt. Han var besværet, og fik diabetes 2.

Susanne var ikke belastet af sin overvægt, men hun ville gerne gøre noget, før det kom så vidt. Tyngdeloven tyngede for alvor og efter en samtale med egen læge, var vejen vist.

På Livsstilscentret stod det hurtigt klart, at Ole havde søvnapnø, hvilket er en lidelse, hvor hans svælg lukker sig utallige gange i løbet af en nat, med det resultat, at han aldrig nåede ned i en dyb søvn. Behandlingen bestod i, at Ole kom til at sove med en særlig maske på. Det hjalp rigtigt meget, så nu sover han godt om natten og er udhvilet om dagen. Her bagefter kan Ole se, at det er flere år siden, han sidst har fået den gode, dybe nattesøvn. Behandlingen var et kæmpeløft af Oles livskvalitet, og det gav ham overskud til at gøre noget ved vægttabet.

## Fakta

Behandlingstilbud til patienter med overvægt på Livsstilscentret Regionshospitalet Horsens i Brædstrup. Tilbuddet gives til overvægtige, der ønsker at ændre levevis

- Forløbet består af tre indlæggelser á fire døgn varighed med ca. tre måneders interval, det vil sige 12 døgn over cirka et halvt år
- Behandlingen foregår på hold, hvor alle er overvægtige og består af undervisning og praktisk træning.
- Indlæggelse sker via egen læge, sygehuslæge eller speciallæge

Se [www.livsstilscentret-braedstrup.dk](http://www.livsstilscentret-braedstrup.dk)

Yderligere oplysning gives ved  
**Oversygeplejerske Grethe Simonsen**  
Telefon 79 59 13 25

## Sund kost på menuen

Susanne og Ole synes, de får en fantastisk god og saglig undervisning på Livsstilscentret. De lærer en masse om ernæring, så nu forstår de betydningen af at leve efter de otte kostråd. De erfarer også, at når de spiser sundt, så ryger kiloene af lidt efter lidt. I løbet af det halve år har Susanne tabt 16 kilo og Ole har tabt 14 kilo. De synes, de er blevet meget bedre til at styre måltiderne, og for Ole er det en hjælp, at han har lært at planlægge måltiderne lidt frem i tiden.

"Skal vi til en konfirmation eller en studenterfest, så kan jeg godt sige til mig selv: du spiser ikke ret meget, og tager kun en øl. Til andre tider siger man, nu er det en 50 års fødselsdag, og så vil jeg måske gerne give den lidt mere power. Så er det jeg føler, at jeg lever, men jeg er ikke faldet i for det er noget jeg selv har beslut-



tet. Men man skal hele tiden prioritere, hvis man skal ned i vægt, ellers går det aldrig godt, siger Ole.

#### Fællesskabet under indlæggelserne

Susanne og Ole er meget glade for at kæmpe kampen sammen med medpatienter, som er i samme båd som dem selv.

"Det er godt, at vi patienter bor spredt rundt i landet, for så kan vi åbne os op for hinanden uden at risikere, at mødes hjemme på gaden, for det ville ikke være så rart. Vi giver hinanden utroligt meget, og vi deler nogle dybt personlige ting. Det er motiverende at skulle mødes med de andre, for så vil man jo gerne have tabt sig," siger Susanne.

#### Løbeture på morgenkvisten

På Livsstilscentret bliver ægteparret præsenteret for mange motionsformer, og allerede ved første indlæggelse var det lige det skub, der skulle til, for at de fik løb passet ind i deres hverdag. Nu løber de en tur hver anden morgen, sådan at den ene morgen løber Susanne,

mens Ole laver morgenmad, og næste morgen er det omvendt.

"På denne måde klarer vi motionen om morgenen, så skal vi ikke tænke på det hele dagen. Jeg kan løbe 5 km. uden pause," fortæller Susanne. "Vi er faktisk ved at nå til et punkt, hvor vi har fået en ny vane med at løbe," siger hun.

#### Forandringsprocessen

Susanne og Ole fortalte deres familie og venner, at de startede på den største proces i deres liv, og alle tog godt imod det. De mener selv, at der vil gå endnu to til tre år før den nye livsstil er helt på plads, men det gør heller ikke noget. Det tager tid at bygge nye gode vaner op.

"Men man skal lave sig selv om. Førhen når vi var til fest, var jeg den der drak mest, og sådan har det været i årtier, men nu sidder jeg med en dansk vand. Forandringen kræver også, at man laver om på sit image," siger Ole.

Ægteparret får viden og redskaber til at håndtere en sund livsstil, og de sætter ord på psykologiske problemstillinger, som fører dem frem til nye erkendelser. Tynngdeloven er sat til tælling.

#### Bedre livskvalitet

"Opholdet og personalet her har været fantastisk. Mit helbred er væsentlig bedre nu end før indlæggelsen. Jeg får mindre insulin for min sukkersyge, og for første gang i årevis roser min læge mig, når jeg får taget blodprøver. Jeg sover godt, og jeg er vågen to timer mere i døgnnet. Jeg lever sundt, jeg rører mig og har det bedre. Så jeg gør i hvert fald nu, hvad jeg kan for at leve sundt," siger Ole. "Vi har fået et nyt liv," siger Susanne og Ole nikker "Ja, det har vi."



## Adipositasforeningen informationsstand rykker ud!

Adipositasforeningen tilbyder at komme ud til dit arrangement der målretter sig til livsstilsrelaterede udfordringer. Udover stand informationerne har vi pakked løsninger med bl.a. indhold af debattører, foredragsholder og andet Events team.

Foto: Adipositasforeningens Stand i forum, KBH.

# Vandet løfter krop og sind



**Af journalistisk medarbejder  
Jette Nikolajsen**

Svømmelærer Gythe Eklund i Herfølge, samler hver uge op imod 100 overvægtige kvinder til motionsformen "Bevægelse i vand". Hun udnytter vandets fordele i træningen, og hun udviser stor respekt for de overvægtige kvinders situation. På tiende år demonstrerer hun, at det er muligt at skabe en attraktiv ramme for overvægtiges motion.

Kvinderne har badedragter på i alle regnbuens farver, de har røde kinder, og til tonerne af Frank Sinatras "I did it my way" bevæger de sig ranke frem til bassinkanten. Gythe Eklund står på kanten og råber "I er nogle skønne kvinder – kom så frem og frem". Resten af svømmehallen ligger fredfyldt og tom.

"Jeg havde længe tænkt, at overvægtige mennesker blev behandlet dårligere end andre, og det ville jeg

gerne gøre noget ved. En dag fik jeg pludselig ideen til at putte dem i vandet. Når kvinderne først har fået badedragt på og er kommet i vandet, så er de anonyme. Så er det kun mig, der kan se, hvordan de ser ud. Her er der ikke nogen, der ser ned på dem. De føler sig velkommen, og "Bevægelse i vand" er lige så meget socialt samvær," siger Gythe Eklund.

Svømmehallen er lukket for andre badegæster undervejs, men det sker at Gythe Eklund, der selv vejer 110 kilo, må afløses af den slanke livredder. Det giver protester.

## Folkesundhedsrapporten 2007

Mange mennesker er blufærdige, når det gælder bad i offentlig sammenhæng, men for nogle overvægtige kan blufærdigheden være næsten uovervindelig, idet psykosociale faktorer spiller ind. I Folkesundhedsrapporten fra 2007 konkluderer Institutet for Folkesundhed da også, at psy-

kosociale problemer er almindelige blandt personer med moderat og svær overvægt. De konkluderer videre, at de negative sociale konsekvenser er årsag til en betydelig forringet livskvalitet, som kan sammenlignes med alvorlige og livstruende sygdomme. Ligeledes er de psykosociale problemer ofte større for den overvægtige person end de umiddelbare fysiske gener. Det er i denne kontekst Gythe Eklunds arbejde skal ses.

## Friheden i vandet

I vandet er vi alle lige, siger Gythe Eklund. Hun forklarer at vandets opdrift gør, at alle kan udføre de samme øvelser i vandet uanset køn, vægt og alder. Led og muskler belastes minimalt, samtidigt med at konditionen forbedres og musklerne styrkes.

"Deltagerne elsker at komme i vandet ligesom alle andre. De har de pragtfuldt. I hver eneste time står jeg







og fryder mig, for hvor de dog knokler. Og så er der det at sige til det, at hvis man har forhøjet blodtryk, kan det blive bedre, og har man diabetes, så er der nogle, der kan gå ned i insulin og man kan også tabe sig, hvis man er på kur, " siger Gythe Eklund.

#### Opgør mod fordomme

Flere af kvinderne fortæller Gythe Eklund, at de køber ind tidligt om morgenen, hvor der ikke er så mange kunder i butikkerne, fordi de senere på dagen risikerer, at andre kunder roder i deres indkøbsvogn, og tiltaler dem som fede svin. Det ryster hende at høre, og hendes intention er, at timerne hos hende skal være en kontrast til dette, et fristed. Gythe Eklund kommer med mange små peptalks både fra bassinkanten, og inde i omklædningsrummet.

"Jeg prøver at give kvinderne selvtilid. Jeg fortæller dem, hvor dejlige de er, og hvor godt de ser ud. De får

knus og kram. Jeg fortæller dem, at de har lige så meget ret til at være her som andre.

Jeg behandler dem ordentlig, og de kan komme til mig og snakke om problemer, som de har.

Jeg prøver at give dem gå på mod og siger til dem, at når de kan komme her i svømmehallen, så kan de også så meget andet," fortæller Gythe Eklund.

En yngre kvinde har gået på holdet i syv år, hun bader i dag i en offentlig svømmehal sammen med sin lille dreng. Hun er stolt, men eksemplet tydeliggør, at der er meget på spil. Det er præcist det, Gythe Eklund respekterer og lykkes med. På tiende år slår hun fast, at overvægtige kvinder elsker at motionere. Det er muligt.

#### BMI over 30 og over 37

Deltagerne er hver uge fordelt på fire hold. De tre af holdene er for

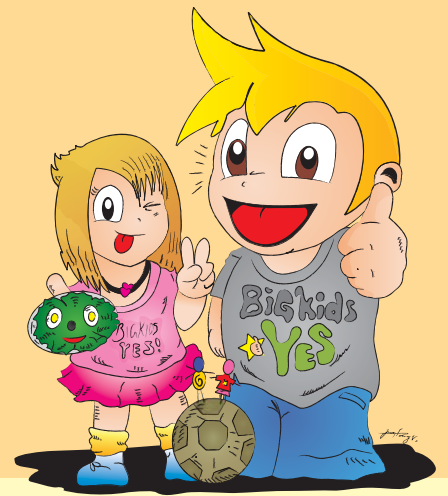
deltagere med en BMI over 30, og det fjerde hold er for deltagere med en BMI over 37. På sidstnævnte kan deltagerne enkelte gange veje op til 250 kilo. Af og til er enkelte mænd med på holdene. Der er to hold i henholdsvis Herfølge – og Faxe Svømmehal. Undervisningen kræver tilstedeværelse af to livreddere og nogle gange ekstra udstyr som for eksempel en særlig badestol. Undervisningen foregår i Liberalt Oplysningsforbunds regi.

For yderligere oplysning kontakt  
**Gythe Eklund**

Telefonnummer 20 26 32 19



# Hold øje med [www.BigKids.dk](http://www.BigKids.dk)



I den nærmeste fremtid vil du kunne se en hel del nyheder på BigKids nye hjemmeside.

Bigkids har udvidet sine aktiviteter og tilbud med bl.a.:

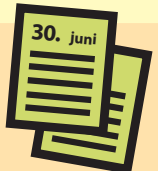
- BigKids til døren – Flyttekassen med indhold af tilbud og praktisk manual til opstart og etablering af BigKids der hvor du bor
- TeenGrups – for overvægtige unge
- Familie Coaching:
- BigKids giver tilbud om foredrag og undervisning.
- Hjælper med at kvalitetssikre projekter og tiltag, der målretter sig børn, unge og/eller familier.
- Sparringspartner og mentor i forholdt til projekter og tiltag der målretter sig børn, unge og/eller familier.

Mød også BigKids på Facebook.

## I sparring med os?

BigKids søger nye samarbejdspartner – for at indgå i etablering af BigKids projekter! Er du en virksomhed, institution, kommune, mv. der søger sparringspartnere til at tilbyde familier med overvægt som udfordring et godt tilbud – så kontakt os!

## Det sker i BigKids



### 20. MAJ 2010

”Lettere barndom”, Ålborg Kommune.  
Foredrag med bl.a. BigKids v/ Naima Halse Kirkefeldt.

### 13. JUNI. 2010

#### Events

BigKids kvalitetssikrer og er sparringspartner for projektet Nexus Mission – netværksgrupper for overvægtige unge.

### 30. JUNI/ 1. JULI

”Børnenes sommer”, Stevns kommune  
2 inspirationsdage med BigKids for overvægtige børn og deres familie.

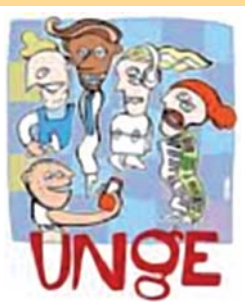
### 28. AUGUST

Sundhedsdagen, Hestetorvet, Roskilde.  
Mød BigKids og få en snak med os på standen.

### 8.- 9.- 10. OKTOBER

Sundlivsstils Messe i Forum, København.  
Hør foredrag og mød os på BigKids stand nr. 159.

## Projekt Ung Base



Projekt Ung Base er et projekt der er udviklet på baggrund af det pædagogiske teams mange års erfaring i arbejdet med børn og unge med særlige behov, der kan sammensætte og skræddersy individuelle tilbud og løsninger.

Projekt Ung Base har til formål via en relationspædagogisk arbejds metode, at sikre en positiv og bæredygtig udvikling. Barnet/den

unge kan tilegne sig en adfærd, som muliggøre en konstruktiv udvikling socialt, adfærdsmæssigt og følelsesmæssigt.

Målgruppen er 13 til 18 årige normalt begavede børn og unge med særlige behov. Der kan visiteres unge over 18 år

ifølge serviceloven om efterværn.

Vi arbejder med det fælles tredje, som en metode til styrkelse af relation, fællesskab og barnets/den unges sociale færdigheder.



For fremsendelse af materiale og yderlig kontakt til Unge konsulenterne:

#### Naima Halse Kirkefeldt

Tlf. 2147 6539, coach@coachyou.dk eller

#### Svend-Erik Christensen

Tlf. 2231 2503 mail Svenne.erik@gmail.com.

Information ved  
**Naima Halse Kirkefeldt**  
 Mail: info@bigkids.dk  
 Telefon: 3013 3939



## Mission NexuS – Netværksgrupper for unge

Børn og unge bliver stærkere sammen i sunde fællesskaber. Det er Julemærkehjemmene et klart bevis for. Mission Nexus er et projekt med det formål, at danne opfølgende netværksgrupper for unge i alderen 10 – 14 bosiddende i Københavns kommune. Startskuddet for netværket bliver en event i København d. 13 juni 2010. Eventen og netværks grupperne er GRATIS at deltage i.

Bag Mission Nexus er et team af frivillige som finder energi ved at engagere sig i meningsfyldt arbejde, skabe værdi og sprede livsglæde. Fagligt spænder de bredt - HR , pædagog, marketing, coach, sygeplejerske og indgår i et stærkt og inspirerende samarbejde med sparringspartner Naima Halse Kirkefeldt, der kvalitets-sikrer projektet. Naima Halse Kirkefeldt er ligeledes repræsentant for Adipositasforeningen v/ projekt BigKids www.bigkids.dk.

Du kan bidrage ved produktspansorater til selve eventen eller økonomisk støtte i alle størrelser. Selv små bidrag vil gøre en stor forskel!!! Matcher dine værdier og kompetencer missionen og tænder du på at blive en del af Nexus, mangler vi også fortsat enkelte kontaktpersoner og diætister. Projektet er pro-bono hvil-

ket betyder, at alle yder en frivillig arbejdsindsats, og at et eventuelt overskud ubeskåret vil gå til projekter, der støtter op om børns trivsel og sundhed.

### Kontakt information:

Charlotte Kruse  
 Tlf. 4142 4973, charlottekruse@sundcoaching.dk



## Sukkersheriffen

**Forfatterne:** Lene Outzen Foghsgaard og Vibeke Lund  
**Forlag:** Politikens forlag

### Dresser sukkervanerne – seks ud af 10 børn får for meget sukker

Sukkersheriffen siger ikke nej til sukker men anbefaler ganske enkelt fem dage uden og to dage med sukker. Sukkersheriffen er fuld af gode idéer til hvordan, du bliver din egen sukkersherif.

Bogen er et miks af konkret viden, anekdoter, personlige cases og beskrivelser af typiske sukker-udfordringer med børn fra 0-13 år. Du får masser af praktiske staldtips til at få styr på sukkervanerne ude og hjemme. Eventyret om Sukkerprinsessen bagest i bogen, som kan kickstarte snakken med de allermindste om, hvorfor sukker ikke hører til i hverdagen.

Bogen er skægt og finurligt krydret med herlige tegninger og striber, som sætter almindelige situationer i perspektiv. Sukkersheriffen indeholder også 15 opskrifter på lækre mellemmåltider, nemme ting til børnefødselsdagen og skønt grønt tilbehør.



## B O G A N M E L D E L S E

Bogen der vandt **Arbejds miljøprisen**

Lene Plambech og Gitte Bøgedal har skrevet en bog om forflytning og etik i forhold til svært overvægtige som kommer i kontakt med sundhedsvæsenet. Bogens titel er 'Svær overvægt – forflytning og etik'.

Bogen er et resultat af projekt 'Svær overvægt – håndtering og etik'. Projektet er gennemført af Stevns Kommune og Faxe Kommune og finansieret af Forebyggelsesfonden. Adipositasforeningen ved Nina Frahm har siddet i styregruppen for projektet. I 2009 vandt projektet Arbejds miljørådets Arbejds miljøpris.

Bogen er en undervisningsbog for plejepersonale og består af tre dele. En teoridel, en praksisdel med fotos af forflytninger af svært overvægtige, og en tillægsdel med definitioner og forslag til supplerende læsning. Bagerst i bogen er der en dvd, som viser nogle af de beskrevne forflytninger udført i praksis.

Bogen og dvd'en kan ikke stå alene, men er et supplement til den undervisning, som den enkelte medarbejder i sundhedsvæsenet modtager i forflytning af svært overvægtige personer.

Bogen kan købes hos Plambech & Bøgedal.

Du kan finde oplysninger og bestillingsseddel på [www.plambechogbogedal.dk](http://www.plambechogbogedal.dk)



## KORT NYT

### Ny inspiration til forebyggelsesarbejde Self literacy – begrebet, konsekvenser og mulige interventioner

I et nyt notat præsenterer Sundhedsstyrelsen de væsentligste retninger inden for Health Literacy. Begrebet, som der ikke findes en dækkende dansk oversættelse af, handler om personers og gruppers muligheder for at tilegne sig viden om sundhed og omsætte den til handlinger. Notatet kan være til inspiration, når man beskæftiger sig med tilegnelse og anvendelse af sundhedsrelateret viden i en dansk forebyggelses kontekst.

Se mere hos Sundhedsstyrelsen.  
[www.sst.dk/Udgivelser/2009/HealthLiteracy](http://www.sst.dk/Udgivelser/2009/HealthLiteracy).

### 885 mio. kr. til forskning i livsstilssygdomme

Med danmarkshistoriens hidtil største private forskningsdonation i ryggen etablerer Københavns Universitet til efteråret et nyt internationalt metabolisecenter på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. Centeret skal forske i blandt andet type 2 diabetes og overvægt, og det får styrke og ressourcer til at etablere sig i den absolutte internationale top. Centeret skal stå for grundlæggende

## KORT NYT

forskning i kroppens energiomsætning - og dermed populært sagt i livsstilssygdomme. Det er f.eks. type 2 diabetes og fedme-relaterede lidelser, der verden over er i voldsom vækst.

Kilde:  
*Det Sundhedsfaglige Fakultet, Københavns Universitet.*

### Ny vejledning om praktiserende lægers håndtering af overvægtige

Der findes ingen mirakelkure til behandling af overvægt. Både lægen og den enkelte, der kæmper med overvægten, må erkende, at overvægt ikke kan klares med en kort intensiv indsats, men typisk kræver en årelang opfølgning. Dette er et af flere vigtige budskaber til de praktiserende læger, som fremgår af en ny vejledning fra Sundhedsstyrelsen om opsporing og behandling af overvægtige voksne. Vejledningen er et praktisk værktøj, der i 9 trin beskriver, hvordan lægen og praksispersonalet kan arbejde med overvægt.

Læs mere hos Sundhedsstyrelsen.  
[http://www.sst.dk/Nyhedscenter/Nyheder/2009/Ny\\_vejledning\\_overvaegtige.aspx](http://www.sst.dk/Nyhedscenter/Nyheder/2009/Ny_vejledning_overvaegtige.aspx)

## KORT NYT

### Morfarhygge gør børnebørn tykke

Lektor og ekspert i børneernæring Christian Mølgaard fra Københavns Universitet mener, at forældrene skal lave nogle aftaler omkring børnenes kost med bedsteforældrene, når børnene bliver passet hos dem. En ny britisk undersøgelse viser nemlig, at børns risiko for at blive overvægtige stiger markant, hvis de bliver passet hos bedsteforældrene. De britiske forskere mener, at bedsteforældrenes indflydelse på vægten hænger sammen med deres ønske om at forkæle børnebørnene, og så kommer de traditionelle og usunde hyggeting på bordet.

Kilde:  
*24timer: side 4, 19.2.2010*

### Penicillin kur bliver måske fremtidens løsning for ekstremt overvægtige

En simpel penicillinkur bliver måske fremtidens løsning for ekstremt overvægtige, hvis århusianske forskere finder de tarmbakterier, der er skyld i fedme.

Der findes cirka 500 forskellige tarmbakterier. De sidder i bakteriestammer og det er dem, forskere fra Det Jordbrugs-

# Kvinden&Samfundets temamagasin "Tyk"

Af Jette Nikolajsen

Magasinet ser på en ny kvindefrigørelse, som har spredt sig fra USA til Europa, og dens budskab er, at kvinder findes i alle størrelser, og den kræver et stop for de snævre kropsidealer.

## Resumé

Ifølge den finske kønsforsker Hannele Harjunen, ses den nye kvindefrigørelse først og fremmest på nettet, hvor flere og flere bloggere sætter fokus på kropstørrelser. Der er bloggeren Lesley Kinzel, som har 70.000 hits om måneden, og der er Beth Ditto, der som overvægtig har succes som model.

Elsebeth Søs Hansen fra "De tykkes befrielsesfront" i Danmark fortæller om et arbejde op ad bakke. Til slut

belyser læge og kønsforsker Birgit Petterson, samt lektor og medieforsker Karen Klitgaard Poulsen kvindeidealet i et kulturhistorisk perspektiv.

Kvinden&Samfundet er et køns-politisk magasin. Dette nummer udkom marts i år.

30 sider  
50.00 kroner plus porto.

Købes hos Dansk kvindesamfundets sekretariatskoordinator  
Charlotte Ferslev Møller

Telefon 33 15 78 37.  
[www.kvindesamfund.dk](http://www.kvindesamfund.dk)



## KORT NYT

videnskabelige Fakultet på Århus Universitet er gået i gang med at skille ad. Formålet er blandt andet at finde ud af hvilke af bakterierne, der er forbundet med fedme.

- Hvordan de enkelte bakterier påvirker organismens evne til fedme, forklarer seniorforsker Emøke Bendixen.

### Forsøg på fede mus

Tidligere har forsøg med mus vist en sammenhæng mellem bakterier i tarmen og anlæg for fedme.

Men hvis det lykkedes de århusianske forskere at komme skridtet videre, kan det forhåbentlig betyde en langt bedre behandling af overvægtige.

- Perspektivet er, at man måske kan behandle ekstrem fedme med antibiotika, forklarer Emøke Bendixen.

Kan spise sig slank

Hun tilføjer, at det på længere sigt måske bliver muligt helt at udkonkurere den tarmflora, der er årsag til ekstrem fedme simpelthen ved at spise nogle ting, der regulerer bakterierne i tarmen og på den måde holder vægten nede.

Hvis man kunne styre fedmen ved hjælp af bakteriefloraen i tarmen, ville det jo være en fantastisk sundhedsgevinst, siger hun.

## KORT NYT

Spørgsmålet er så, om det på længere sigt kan betyde, at ekstremt overvægtige måske helt kan undgå store operationer, hvor de for eksempel får mavesækken snøret sammen.

- Det ville da være en fantastisk gevinst, siger Emøke Bendixen.

Hele projektet er først færdigt om godt to år.

Kilde:  
DR, P4, 10/2 Århus.

### 3.000 fedmeoperationer om året

Sidste år opererede danske kirurger 3.000 svært overvægtige.

"Vi anser selve fedmeoperationen for at være en succes. Dertil kommer en række positive følgevirkninger i forhold til type 2-diabetes", siger professor og overlæge dr.med., Sten Madsbad, der forsker i fedme og diabetes på Endokrinologisk Afdeling, Hvidovre Hospital.

### Varigt vægttab på 30-40 kg

Operationen gør, at patientens appetit bliver mindre, og efter 1-2 år har vedkommende typisk tabt sig 30-40 kg. Derefter stabiliserer vægten sig, og samtidig forsvinder i mange tilfælde den type 2-diabetes, som mange svært overvægtige lider af.

## KORT NYT

Type 2- diabetes forsvinder umiddelbart efter fedmeoperation

"Vi kender endnu ikke den præcise årsagssammenhæng med hensyn til type 2-diabetes. Men det er en kendsgerning, at den forsvinder umiddelbart efter indgrebet. Set i sammenhæng med vægttabet betyder det, at patienterne, der ofte er livstruende overvægtige, får et længere og bedre liv", siger Sten Madsbad.

Kilde:  
[www.regionh.dk](http://www.regionh.dk)

### Projektsamarbejde mellem Mobile Fitness og udvalgte kommuner

Mobile Fitness er gået i samarbejde med udvalgte kommuner omkring et pilotprojekt hvor unge skal teste en læring- og kommunikationsplatform, der er bygget på Internet- og mobilkommunikation. Det forventes at de unge fordelt over flere kommuner i Danmark, vil blive hjulpet til et sundere liv ved at lære om sunde livsstilsvaner og benytte et livsstilsprogram med personlig kontakt gennem et program på internettet og deres telefon.

Kilde:  
Ministeriet for videnskab, teknologi og udvikling.



# Adipositasforeningen

Landsforeningen for  
overvægtige i Danmark

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

## Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbredsproblemer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer mange fagområder og interesser. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

## Eksterne samarbejdspartnere

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

## Foreningens formål

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

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

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

## Det laver vi i Adipositasforeningen

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

## Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn og deres familier. BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn. [www.bigkids.dk](http://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](mailto: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 bestrebelserne på at afhjælpe og forbygge overvægtsproblemerne i Danmark.

## NUMO – National Udviklingscenter Mod Overvægt.

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

## Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal være meget mere fokus på de psykologiske sider af overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at have livsstilscentre der har både kost, motion og psykologi med i behandlingstilbuddet.

## Slankekur og slankemidler kontra livsstilsændringer

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

## Diætist / psykoterapien på recept

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

## Respekter forskelligheder – Stop mobning.

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

## Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevarerindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monstres størrelser. Dette fører for mange mennesker til social og psykisk dårlig livskvalitet og desuden giver det en stærkt øget risiko for livsstilssygdomme som bl.a. diabetes type2, hjertekarsygdomme og slidgigt.

## Opfordring til Politikkerne

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

## Bliv medlem – gør en forskel!

Bliver du medlem af Adipositasforeningens enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse. Vi har følgende kontingentsatser: Og har du tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.

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

# Præsentation af bestyrelsen



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

Fundraiser, Innovator, konceptudvikler, kursus- og foredragsholder. Tidligere direktør for revalideringsvirksomhed. Udviklet nye metoder og redskaber til pensions- og arbejdsprøvningsafklaring. Års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet som voksenunderviser i pædagogik og psykologi. Underviser på Vægtstøttrådgiver uddannelsen. Projektkonsulent for [www.bigkids.dk](http://www.bigkids.dk), lokale projekter for overvægtige børn og deres familier.



**Medlem Lene Plambeck**  
Tlf.: 55 96 52 20 / 21 72 30 51  
lene@plambeckhobogedal.dk

Uddannet ergoterapeut, MPM med videreuddannelse i medicinsk antropologi. Har arbejdet i mange år indenfor folkesundhed og arbejdsmiljø områderne. Er selvstændig med konsulentvirksomhed, rådgivning, undervisning og udvikler indenfor sundhedsfremme og forebyggelse med fokus på svær overvægt. Medforfatter til undervisningsmaterialet "Svær overvægt – forflytning og etik" til brug for personaler på sygehuse og i sundhedsplejen, der udløste arbejdsmiljøprisen 2009.



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

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



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

Kursusleder og underviser på [www.livsstilslinjerne.dk](http://www.livsstilslinjerne.dk) og StruerSkolen. Udvikler og ansvarlig for forskningsprojektet "Madmisbrug". Arbejder i bestyrelsen med udadvendte aktiviteter med bl.a. foredrag, konference og messer. Er en del af foreningens blad- og webudvalg.



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

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



**Naima Halse Kirkefeldt**  
Coachyou@coachyou.dk  
Tlf.: 30 13 39 39

BigKids stifter og pædagogisk livsstilscoach. Uddannet Socialpædagog, NLP Master Practitioner, Coach og Mindfulness instruktør. Efteruddannet og arbejder med kognitiv terapi og supervision samt i den løsningsfokuseret samtale. Her selvstændig virksomhed der tilbyder coaching, undervisning, foredrag, kommunikationsrådgivning, konsulentbistand og i kommuner med Ung Base - specielt tilbud for unge. Er i partnerskab med bl.a. [www.hverdagenshelte.com](http://www.hverdagenshelte.com) samt i [www.center-for-integration.dk](http://www.center-for-integration.dk). Stifter og konceptudvikler på BigKids projektet. Fungere som konsulent og underviser frivillige og ansatte i BigKids projekter og ved kontaktpersonsuddannelsen. Kvalitetssikre Adipositasforeningens aktiviteter vedr. børn/ unge og deres familier.



**Kasserer Ina Jasper**  
Tlf.: 61 27 80 71  
i.jasper@hotmail.com

Uddannet kontorassistent og professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i sundhedskommunikation. Er tilknyttet foreningens kontaktpersonordning og tager sig af henvendelser vedrørende livsstil, overvægt, vægttab m.m. Endvidere en del af netværket omkring projekt BigKids.



**Medlem Anders Pennerup Gantzhorn**  
Tlf. 2172 5539  
gantzhorn@hotmail.com

Cand.Merc.IMM og Projektchef i TDC. Har igennem en årrække arbejdet med Corporate Social Responsibility og virksomheders sociale/etiske ansvar som både konsulent for internationale virksomheder/offentlige myndigheder & som CSR Director for den globale erhvervs- og netværksorganisation Junior Chamber International.



**Jette Nikolajsen**  
Journalistisk medarbejder  
mail@jettenikolajsen.dk

Uddannet sygeplejerske med mange års fokus på kommunikation, sundhedsfremme og forebyggelse. Arbejdet som Aids-koordinator og fagkonsulent på livsstilsområdet i det tidligere Ringkøbing amt. Læser til diplomjournalist og er webredaktør og Journalistisk medarbejder for Adipositasforeningens.



**Medlem og Talskvinde Jette Ingerslev**  
Mail: jetteingerslev@dadlnet.dk

Overlæge, dr. med. Glostrup Hospital. Forskningsaktiv siden 1979. Publiceret 15 bøger og bog kapitler samt skrevet over 200 artikler. Har holdt over 1.000 foredrag. Gennem mange år været optaget af geriatri, hypertension og bariatri (svær overvægtigt). Deltaget i mange arbejdsgrupper, blandt andet om overgreb mod ældre, overmedicinering, genoptræning, hypertension og forebyggelse af blodpropper. Var leder af og en del af drivkræfterne bag landets første Bariatri Center, etableret på Fakse Sygehus. Et center for udredning, behandling, forskning og udvikling for svær overvægtige patienter.



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

Uddannet SoSu/ass med speciale inden for socialpsykiatrien. Arbejder med Recovery og Empowerment processer. Fungerende teamleder, praktikanter og underviser. Er ligeledes underviser og foredragsholder bl.a. på SoSu-skolerne. Er Adipositasforeningens kontaktperson for Patientsstøttegruppen.

**Adipositasforeningens kontor**  
Strøby bygade 21 D, 4671 Strøby  
Tlf.: 30 22 78 48  
info@adipositasforeningen.dk  
[www.adipositasforeningen.dk](http://www.adipositasforeningen.dk)

**BigKids**  
Tlf.: 30 22 78 48 – 61 69 03 70  
info@bigkids.dk  
[www.bigkids.dk](http://www.bigkids.dk)



# Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

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

## Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den al vorlige og globale 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](http://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.