



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA

Overvægt og seksualitet

Indhold

- Mænd, overvægt og seksualitet
- Seksualitet og fedme
- Det perfekte menneske
- Sex i 100.000 år
- Mens Health Week 2005
- Tinas store spring
- Buttet og dejlig
- Kun for mænd: Sådan undgår du fedme
- Overvægtige kvinder overalt
- Kærlighed og overvægt på nettet

Nyhedsbrev nr. 2
Juni - 2005

FORMANDENS

Klumme!



Af Formand
Nina Frahm

Overvægt og seksualitet

Under redaktionens søgning af relevant stof til bladet, oplevede vi, at der ikke var mange for at sig næsten ingen, der har interesseret sig for, at tage fat om forskellige indgangsvinkler til Overvægt og seksualitet. Dette til trods for, at alle de faglige relevante instanser og mennesker vi opsøgte, godt var klar over at væsentlige problemstillinger som ikke var undersøgt eller forsket i og som "man godt viste var relevante problemer".

Redaktionen stillede Center for Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen en række spørgsmål og styrelsen svarede at ingen i styrelsen har specifik viden på området, heller ikke kendskab til undersøgelser eller forskning.

Man må sige, at der er et manglende led i sundhedsstyrelsen handleplan mod svær overvægt i Danmark, som Sundhedsstyrelsen offentliggjorde i marts 2003.

Den sexologiske verden

Desværre bliver der heller ikke gjort en indsats for, at undersøge forholdet mellem overvægt og seksualitet i den sexolo-

giske verden. Redaktionen har opsøgt utallige fagligt relevante sexologer, samlivs- og seksualvejledere til emnet om Overvægt og seksualitet, men desværre er der en helt klar mangel på interesse for at belyse og arbejde med denne indfaldsvinkel.

Spørgsmål til den sexologiske verden

Vores spørgsmål var: Hvad gøres der – eller ikke gøres der i overvægtsproblematikkerne:

- i forhold til klienten/patienten i behandlingssystemet og
- den sexologiske verden i øvrigt inden for områder som:
 - pubertet - og kønsidentitet problemer,
 - ensomhed, isolation,
 - tabu,
 - fordomme,
 - manglende kommunikation om emnet,
 - viden, forskning, uddannelse og behandling.
- og endelig hvor meget fylder overvægt i den sexologiske verden kontra den fokus der er på overvægt i det øvrige samfund?

Det er interessant at "eksperterne" godt ved, at nogle af de svært overvægtige har begrænsede seksuelle kontakter pga. f.eks. hævninger, holdninger, isolation, tabu og de fysiske, psykiske og sociale gener. og at fokus på overvægtens betydning for en naturligt seksuel løbebane i ens liv er utilstrækkelig.

Overvægt og seksualiteten på dagsorden

– Der er ingen tvivl om at man i fremtiden vil se Adipositasforeningen gå i spidsen for at få sat Overvægt og seksualitet på dagsordenen.

Tak!

På baggrund af ovenstående vil Adipositasforeningen gerne sende en særlig tak til forfatterne og andre bidragsydere, der har gjort det muligt at få Nyhedsbrevet på gaden med temaet: "Overvægt og seksualitet".

Med venlig hilsen og ønsket om en god varm sommer til alle vor læsere.

Nina Frahm



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Pia Håkansson, Nina Frahm, Charlotte Bergendorff

Henvendelse om indlæg til nyhedsbrevet sendes til:

Nina Frahm, Strøby Bygade 21, 4671 Strøby
Tlf. 56 57 02 77, info@adipositasforeningen.dk

Deadline

til nr. 3/2005 er 1. september 2005

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet i Næstved

ISSN-nr.: 1602-6780

Redaktion

Mænd, overvægt og seksualitet

Interview undersøgelse af overvægtige mænd

Af Hanne Olsen
og Svend Aage Madsen

Rejsningsproblemer

Mænd med svær overvægt har markant større risiko for at få rejsningsproblemer, blandt andet fordi Type 2 diabetes, der som bekendt er en følge af svær overvægt, skaber den slags problemer.

Fysisk eller teknisk har overvægtige mænd således oftere seksuelle problemer. Men hvad med det psykologiske? I 2004 gennemførte vi i Psykologisk og Psykosocial Forskningsenhed på Rigshospitalet en interviewundersøgelse af overvægtige mænd. Formålet med undersøgelsen var at beskrive vigtige psykologiske problemstillinger for denne gruppe mænd, med henblik på, at deres egen forståelse af overvægt kan integreres i planlægningen af forebyggende tiltag og i behandling af svær overvægt. På det tidspunkt, da undersøgelsen startede, var psykologiske viden om overvægt set i kønsperspektiv næsten ikke eksisterende.

Den internationale Men's Health Week 13.-19. juni 2005

Den viden, undersøgelsen har skabt, er i Men's Health Week 13.-19. juni 2005 (ugen der sætter fokus på mænds sundhed og sygdomme) præsenteret i pjecen "At tale om overvægt med din mandlige patient". Pjecen er sendt ud til alle praktiserende læger i landet.

Her vil vi beskrive nogle af de resultater fra undersøgelsen, der knytter sig til temaet om overvægtige mænd og seksualitet.

I svarene fra mændene, der deltog i vores undersøgelse, blev mandlighed og seksualitet tæt vævet sammen og kom bl.a. til udtryk ved brug af humoristiske klicheer og ironiske betragtninger. Direkte adspurgt mente ingen af mændene, at deres seksualitet var påvirket af deres vægt. Alligevel viste det sig i løbet af interviewet, at mændene i virkeligheden havde mange tanker om, hvad deres overvægt betød i forhold til især impotens, i forhold til om de nu er attraktive for kvinder, samt i forhold til deres position i konkurrencen med andre mænd i forhold til kvinder.

Det ser ud til, at der traditionelt har været en tendens til, at der i vores sam-

fund er mere tolerance over for overvægtige mænd end over for overvægtige kvinder. Det hænger sandsynligvis sammen med, at det traditionelle billede af mandlig status er knyttet til fysisk styrke og dermed i en vis grad også til "fysisk størrelse".

På den måde kan man sige, at det, at det i nogle sammenhænge ligefrem har været et godt kort på hånden at være stor og kraftig i forhold til at være seksuelt tiltrækkende. Det er dog også kendt, at det maskuline kropsideal varierer meget mellem sociale grupper, hvor muskelstyrke og størrelse er vigtigere for mænd fra de grupper, hvor fysisk arbejde er dominerende. Men også magtfulde samfundsspidser var ofte tidligere mænd med et stort korpus, hvor den store mave nærmest udstrålede magt og pondus. Med udvikling i arbejdets udformning og ikke mindst sundhedsidealene i vor tid er tingen ændret radikalt.

I interviewene med mændene fandt vi, at mændenes opfattelse af maskulinitet og seksuel tiltrækningskraft varierer, og at det traditionelle billede er under forandring. Det er ikke længere kun statusgivende at være en kraftig (og overvægtig) mand.

Nogle af mændene gav udtryk for, at deres størrelse kunne betyde, at de havde færre muligheder for at indgå i forhold til kvinder, både fordi de tvivler på deres seksuelle tiltrækningskraft, og fordi de ikke tager initiativ til kontakt med det andet køn, men tværtimod er tilbageholdende netop på grund af overvægten.

Til gengæld har det også den effekt, at det påvirker deres forhold til andre mænd. Deres oplevelse af manglende tiltrækningskraft og undladelsen af at tage initiativ over for kvinder betyder, at andre mænd ikke oplever dem som en trussel. I hvert fald ikke i den overvægtige mands egne øjne.

Andre overvægtige mænd udtrykte sig bramfrit om fordele, som de oplever ved at være overvægtige. De omtalte fordele spænder fra at klare sig bedre i slagsmål til at tynde mennesker ældes hurtigere. På trods af disse mænds positive fortæll-

inger, kan der også hos dem spores en tvivl, der først og fremmest handler om kontakten til kvinder.

Der dukker også tanker op hos mændene om deres potens og forbindelsen hermed til deres overvægt. Mest som et spørgsmål og en bekymring om deres seksualitet. Dette uanset om mændene er i parforhold eller ej. Der er intet videnskabeligt belæg for, at overvægtige mænd har nedsat seksualdrift i forhold til normalvægtige, alene som følge af overvægten. Vores undersøgelse peger derfor på, at den overvægtige mands bekymring primært er en følelsesmæssig og eventuelt begrundet tvivl og usikkerhed på hans seksuelle tiltrækningskraft.

Det skal understreges, at denne bekymring for ikke at være seksuelt tiltrækkende også er beskrevet som en af de vigtigste psykiske faktorer ved kvinders oplevelse af overvægt.

Derfor se det ud til, at seksualitet er et område, der er vigtigt at fokusere på i beskrivelsen af omkostninger for den enkelte ved overvægt. Men måske også, når der skal arbejdes med motivation til forandringer i livsstil, der kan mindske overvægten. Der er her en mulighed, som bør afprøves i arbejdet med overvægtige mænd, hvor bl.a. vores undersøgelse antyder at viden om de direkte trusler mod helbredet og risikoen for diverse følgesygdomme af overvægten ikke er stærke nok motivationsfaktorer for mange mænd.

Under alle omstændigheder kan det være vigtigt at overvægtige mænd får lejlighed til at tale om dette forhold og beskæftige sig åbent med det.

For yderligere oplysninger om mænd og sundhed, se: www.sundmand.dk

For yderligere oplysning om undersøgelsen: Kontakt forfatterne på Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning, Rigshospitalet, tlf. 35 45 40 73.

For yderligere oplysning om klinikens forskningsarbejde, se: www.psyksoc.dk



Af forfatter og privatpraktiserende psykolog
Annette Ilfeldt. Århus. www.imago-parterapi.dk
og www.psykologisk-konsultation-raadgivning.dk

Seksualitet og fedme

Sex og seksualitet

Seksualitet fylder i alles hverdag - bevidst eller ubevidst. Emnet optager os, hvad enten vi ønsker det eller ej. Det indgår i samtaler, i samvær mellem mennesker, i reklamer, vitser, pornoblade og vittighedstegninger, på film og teater og som et pikant krydderi på maden. Seksualitet optager mennesker i alle aldre - børn, unge, voksne og ældre. De der lever i parforhold, og de der lever som singler. Høj og lav. Tyk og tynd. Alle har erfaring med seksualitet. Alle har en mening om seksualitet.

Årsagen til at seksualitet fylder så meget er, at det ud over at høre til formeringen også hører til en af menneskets basale følelser. (Andre basale følelser er sorg, vrede, angst og glæde.)

Seksualitet er en vigtig del af en velfungerende relation. Når det er bedst, er det bedre og mere forløsende end noget som helst andet. Når det ikke fungerer, er det smertefuldt og kan føre til utroskab, hypigt partnerskifte, dating, surfing på nettet, voldtægt, skilsmisse og misbrug.

Når mennesker mødes indledes det første møde ofte med at man er sammen seksuelt. Som mennesker har vi behov for seksuel tilfredsstillelse og et behov for at føle os mætte og i ro. Mange går efter denne øjeblikkelige seksuelle tiltrækning. Desværre bliver resultatet ofte, at der opstår større vanskeligheder, end hvis man undlader at lade sig styre af seksualiteten og venter et stykke tid inden, man er sammen seksuelt.

Hvorvidt man passer sammen seksuelt afprøves og dyrkes, før man taler om følelser, hvem vi hver især er, hvad vi ønsker af livet, og hvilke ønsker vi har til parforholdet. Seksualiteten bliver dermed ophøjet og adskilt fra kærligheden. Det bliver til sex, der giver den øjeblikkelige tilfredsstillelse. Men længselen efter en vedvarende forbindelse er der stadig. Derfor er det vigtigt at vente, lære hinanden at kende, således at man lærer at adskille sex fra seksualitet. Senere i forholdet kan man dyrke begge dele under trygtere forhold.

At opnå en tilfredsstillende seksualitet kræver som hovedregel både tid og teknik. Det er muligt at få seksuel tilfredsstillelse og endog store seksuelle oplevelser første gang man mødes, men seksualitet forbundet med forelskelsen og nyhedens interesse er meget forskellig fra den seksualitet, der er i længerevarende parforhold.

Seksualitet kan også være belagt med tabu. Især når man er tyk, fed og overvægtig.

Behov og lyst

Som psykolog arbejder jeg med par, individuelle klienter, der har eksistentielle problematikker, der ønsker at arbejde terapeutisk med, samt mænd og kvinder, der lider af en spiseforstyrrelse, hovedsageligt fedme.

I min klinik møder jeg i udtalt grad klienter, der lider af problemer, hvor sammen-

hængen er en sammenblanding af behov for mad og lyst/ulyst til mad og behov for sex og lyst/ulyst til sex.

Mor og far – mad og sex

Ofte er der også en sammenhæng mellem en binding til mor og/eller far og overforbrug mht. sex og mad.

Jeg vil give to eksempler på det:

1. Rene tager sig af sin mor. "Du er så god til at tage dig af mor", siger far. "Du må ikke forlade mig," siger mor. Rene er 28 år, og ønsker sig brændende en kæreste, men det skal være en kæreste, hans mor kan lide. Rene har aldrig været sammen med en pige. I stedet for æder Rene. Pizzaer, chokolade, colaer og franske hotdogs er daglig kost. Rene vejer 200 kg. Han har taget rigtig meget på de sidste år.

Mor har altid været syg. Rene er mors dreng. Renes storebror har arbejde, og er ikke meget hjemme lige som faren. Rene har pjækket meget fra skolen. Han har været i mange jobtilbud, men intet er lykkedes for ham. Helst vil han blive hjemme.

Når mor hviler sig, eller far er hjemme er Rene på nettet. Han har prøvet netdating, men han tør ikke møde pigerne, men på nettet er der rigtig mange lækre piger at se på. Rene går også i døgneren. Her står pornofilmene side om side med chokolade, chips, citronmåner og sandwich. Rene har eget TV på værelset. Rene drømmer om at møde drømmepigen.



2. Louise bor ikke langt fra sin mor i en lille et værelses lejlighed. Louises mor blev skilt fra Louises far, da Louise var 3 år. Louise og hendes mor har et meget tæt forhold. Louises mor er en lille spinkel, anorektisk kvinde. "Mor beder mig altid om at købe to kager," fortæller Louise en dag i terapitimen, "når jeg har spist min flødeskumskage, skubber mor den anden over til mig og siger: "Spis den, du ved godt, at jeg ikke kan tåle den." Louise ved godt, at moren ikke kan tåle sukker. Lige så længe Louise kan huske det, har hendes mor haft sukkersyge.

Som voksen besøger Louise sin mor hver dag. "Mor vil så gerne have, at jeg kommer. Hvis hun ikke hører fra mig, bliver hun urolig. Hver dag ringer vi sammen flere gange. Det er nu mest mig, der ringer til hende," siger Louise og smiler. "Tit overnatter jeg også hos hende. Det vil hun så gerne have, og det er også nemmere."

Louise er 23 år. Hun har en kæreste, Carsten, der er 15 år ældre. Carsten har været gift før. Han har 2 børn fra to tidligere forhold. Carsten har et alkoholproblem og er selv noget overvægtig, men ikke så overvægtig som Louise, der vejer 161 kg. Louise har mødt Carsten på en højskole for overvægtige. "Allerede den første dag kom Carsten hen til bordet, hvor jeg sad, og siden har vi været sammen hver dag," siger Louise og smiler sødt.

"Det var svært at komme hjem igen efter højskoleopholdet.. Jeg savnede Carsten."

Louise sukker og tørrer sveden af panden og kinderne. "Heldigvis skal vi snart giftes. Lige så snart han bliver skilt fra sin kone. Og så skal jeg også møde hans børn." Jeg vil gerne selv have børn, men Carsten vil ikke have flere. I det hele taget er han ikke så interesseret i sex. Bare han bliver tilfredsstillet én gang om dagen, har han det godt, siger han. Og det betyder ikke noget for mig, at tilfredsstillte ham. Selv har jeg ikke lyst." Louise sidder uroligt i stolen nu, da hun er begyndt at fortælle om sit seksuelle forhold til Carsten. "Min far pillede ved mig dernede, da jeg var lille". Louise holder en pause, og så fortsætter hun: "Men det betyder ikke noget. Jeg har fortalt Carsten om det, han siger, at det ikke gør noget for ham."

Begge beretninger handler om en usund afhængighed af og tilknytning mellem forældrene, der videreudvikler sig til et usundt forhold fra barnets side til den ene eller begge forældrene. At have en usund adfærd til en forælder viderefører et usundt forhold til en partner, i ovennævnte eksempler afhængighed og misbrug af mad og sex, hvor personen lader sig udnytte og misbruge i nedbrydende og afhængighedsskabende relationer.

At have et overforbrug af mad, og at erstatte behov for kontakt med negativt

seksuelt samvær, er at misbruge sig selv. Det giver manglende selvrespekt, og resulterer i yderligere overforbrug af mad og sex. Et dårligt mønster er i gang. Den eneste der kan stoppe op og gøre noget ved det, er en selv, ved at blive bevidst og tage ansvar for sit misbrug og sine dårlige seksuelle forhold. Jeg siger ikke det er let. Det letteste er, at blive klar over, at det er det, der sker. Det vanskeligste er at handle ud fra det. Kan man ikke klare det selv skal man opsøge en psykolog eller anden behandler med forstand på sammenhængen mellem overspisning og psykologiske mekanismer, der fører til overspisning.

Har man en partner kan det være vigtigt, at få hjælp til at løse problemerne ved at gå i parterapi. I en terapeutisk gruppesammenhæng kan man også få hjælp til afklaring af mere hensigtsmæssige måder at være i relationer på. Det kan være godt, at der er en gruppeterapeut til stede, der har forstand på familierelationer og overspisning.



Tinas store spring

*En ny livsstil og et opgør
med sin seksualitet vendte
op og ned på Tinas liv*

Af Freelance journalist Claus V. Mokvist

I løbet af det seneste år, er der blevet vendt op og ned på Tinas liv: hun har gennemført en markant livsstilsændring. En ændring der har betydet et betydeligt vægttab, ny kropsbevidsthed og sejr over fedmen – men allerstørst: Tina er sprunget ud af skabet som lesbisk.

For Tina har erkendelsen af seksualitet, været en meget væsentlig faktor i hendes livsstilsændring.

– Mange såkaldte eksperter har jo fremsat teorier om, at fedme handler om at gemme sig. At man ikke lader andre komme tæt på. Jeg kan da ikke udelukke, at en af årsagerne til min fedme netop har handlet om min seksualitet, fortæller Tina.

Set i bakspejlet har Tina muligvis fundet en af kilderne til sin årelange fedme.

– Jeg har været tyk, siden jeg var en lille pige, og dengang havde jeg da ingen anelse om at jeg var lesbisk. Men i dag

forstår jeg, at jeg senere i livet måske brugte fedmen til at gøre mig så lidt attraktiv som mulig, for at holde det modsatte køn fra livet på den måde. Men det var jo ikke noget jeg gik og tænkte over som overvægtig.

– Alligevel følte jeg en enorm afklaring, da jeg sprang ud som lesbisk. Nu ved jeg, hvor jeg vil hen, fortæller Tina.

Hun mener selv, at denne teori bliver bekræftet af de mange ting der skete i hendes liv, netop i den periode hvor hun erkendte sin seksualitet og sprang ud af skabet som lesbisk.

– Det var i samme periode, at mine livsstilsændringer for alvor slog igennem: det var en tid med store personlige forandringer. Jeg fik kropsbevidsthed, kom i gang med at dyrke motion og jeg begyndte for alvor at tabe mig, fortæller Tina.

Både blandt familie, venner og på jobbet har Tina meldt ud om sin seksualitet. Hendes beslutning blev mødt med forståelse og uden fordømmelse eller fordomme.

– Faktisk har ingen mennesker jo nogensinde kendt den rigtig Tina. At erkende min seksualitet har dermed betydet, at en enorm byrde er blevet løftet fra mine skuldre. Nu kan jeg leve det liv jeg vil, og jeg kan være den Tina jeg er.

Trods de store forandringer i sit liv og et markant vægttab, må Tina fortsat slås med fortidens spøgelse:

– Vanetænkningen og det gamle mindreværd hænger da ved, og jeg skal da fortsat tænke over om jeg tør vise mig frem eller om lyset skal være slukket, når jeg er sammen med en partner.

– Men heldigvis har jeg fundet ud af, at det i langt højere grad handler om seksualitet, så fedme ikke kommer til at betyde så meget i forhold til seksualitet.

(Tina har efter eget ønske, valgt udelukkende at fremstå med sit fornavn – men redaktionen er bekendt med Tinas fulde navn).

Men's Health Week 2005

Nyhedsbrev om Men's Health Week 2005: 13.-19. juni

Den internationale uge, der sætter fokus på mænds sundhed og sygdomme, bliver igen i år markeret her i Danmark. Særligt tema for ugen er i år: Mænd og seksualitet. Men's health week er landsdækkende. Der er i år arrangementer i Esbjerg, Fåborg, Gentofte, Kastrup, København, Nykøbing Mors, Odense, Svendborg og Århus!

Aktiviteter i ugen:

- Der afholdes cafémøder i København, Odense og Århus. På åbningsdagen den 13. juni uddeles "Men's Health"-prisen for 2005.
- 12 virksomheder rundt om i hele landet laver aktiviteter, der markerer ugen og understøtter sundhedsfremme målrettet mænd, bl.a. vedrørende livsstil og rammer for at opretholde et sundt liv.
- Alle praktiserende læger i Danmark får tilsendt en ressource-pakke til støtte for udvikling af arbejdet med mandlige patienter, bl.a. i forhold til seksuelle problemer og overvægt.
- Der udgives en pjece om lægens og andre sundhedsprofessionelles samtale med den overvægtige mand.

- Adipostas deltager aktivt i Men's Health Week 2005. Kontaktperson: Adipositasforeningen, Claus Brandstrup, clausbrandstrup@hotmail.com, Tlf.: 45 93 60 06

For yderligere information om MHW 2005, kontakt:

Chefpsykolog Svend Aage Madsen,
Rigshospitalet, svaam@rh.hosp.dk,
tlf.: 35 45 47 67

Projektleder Regitze Siggaard,
Sundhedsstyrelsen, rsi@sst.dk
tlf.: 72 22 77 17

Læge Christian Graugaard,
Sex & Samfund, kack@post9.tele.dk,
tlf.: 35 26 15 60

*Sekretær for Men's Health Week 2005
Danmark, Hanne Olsen,*
hanne.olsen@rh.hosp.dk,
tlf.: 26 21 99 87

Se mere på www.sundmand.dk

SEX i 100.000 år

– om kærlighed, lyst og frugtbarhed

Den 5. februar – 11. september 2005
Odense Bys Museer viser fra den 5. februar til den 11. september 2005 den internationale vandrestilling "Sex i 100.000 år" på Bymuseet Mønter-gården i Odense.

Udstillingen handler om de mange forskellige måder, hvorpå mennesker igennem tiderne har forholdt sig til sex og sex i samfundet. Tiderne skifter og med dem etik og moral, lovligt/ulovligt, må godt/må ikke. Sex er også erotik, forførelse og lyst. Og undertrykkelse, tvang, forretning ... og meget mere. Men udgangspunktet er det samme: Kønsakten, der skal sikre menneskeracens fortsatte beståen.

Med den internationale vandrestilling "Sex i 100.000 år" og Odense Bys Museers egen producerede udstilling "Sex, krop og nøgenhed i det offentlige rum" sættes der kulturhistorisk fokus på seksualitet og erotik i samfundet ude i Europa og herhjemme.

www.odmus.dk/db2/main.asp?kap=1296



Det perfekte menneske



Af samlivs- og seksualrådgiver Nina Frahm.

Utallige Tv udsendelserne med høje seertal som "Total Forvandling", "Jagten på drømmekvinden/manden", "De Fantastiske 5", "Top modellerne" har i de seneste sæsoner sat standarden for mode, pli og personlig pleje, fortæller os om vor egen jagt og drømme på at tilpasse os normerne og reglerne for et menneske i dette samfund. Tv-reklamerne maner til opstramning her og der med rynkecremer til ungdommelighed og elektroder på mave og lår der gør en slank. Er man rigtig sej, kan en romaskine gøre de samme underværker, ikke at forglemme kirurgen med fedtsugning, brystforstørrelse og fyldig og sexet munde. Ja, skønhedsindustrien har kronet dage i vor stræben efter det perfekte menneske.

"De accepterede overvægtige", er dem der stræber efter at være lige så perfekt som "de tynde". Det er dem der endelig har "taget sig sammen" og har gjort noget ved det, – som er på slankekur/ livsstilsændring og ses for et øjeblik dyrke motion og spise gulerødder osv. Deltagerne I TV – programmet "Du er hvad du spiser" får lægetests, ansigtsanalyser og tarmskyl. Efter den omgang er der garanti for et "bedre humør, mere energi og forøget livskvalitet".

Familien Danmark

Det er interessant at se familie Danmark smide et noget urealistisk overforbrug af fedt og sukker i form af slik og kager m.m. op på spisebordet efter samme koncept som programmet "Rent hjem" hvor samme familie Danmark også udstilles som ulækrere svin, der bare ikke kan tage sig sammen og må hjælpes af "de perfekte". og som efter få minutters tv -

udsendelse giver en dårlig samvittighed over ens ikke så perfekte liv, krop og sjæl.

Gør livet for ondt ?

Eller er vi for trætte og stresser til at deltage i kampen for aktiv deltagelse i livet?, siden de fleste af os elsker at bruge vor tid på at se på alle de stræber udsendelser, – der er dokumenteret ekstrem høje seertal. Man kan spørge sig selv, når man filosoferer over dette, om ikke vi er inde på et farligt spor og at mediernes magt over os gør det svært at overskue faresignalerne og konsekvenserne.

Som ill. citat fra debatten www.lykkelig.dk "Alle vegne fyldes man med informationer om hvor usundt det er at være fed, hvor meget det koster samfundet og ikke mindst hvor lykkelig man vil være bare man er slank. Det sætter sig i en og man tror på det selvom man godt ved inderst inde at måske vil nogle ting være lettere men ikke alt vil være lyserødt bare man er tynd nok.

Jeg har to dejlige drenge, og jeg er ked af at jeg gør deres barndom mindre lykkelig og mere besværlig fordi at de har en fed mor. De er endnu så små at de ikke har oplevet de store drillierier, men det skal nok komme. Det gør ondt langt ind i mig at tænke på at om kort tid vil mine børn være flov over mig og holde op med at ville have mig med til aktiviteter med deres kammerater. Hvorfor taber jeg mig ikke bare? ved det ikke har prøvet flere gange det lykkedes bare ikke. Tænker tit på at de måske vil få et bedre liv hvis jeg hoppede ud fra broen. Det ville være meget lettere hvis ikke alt var så fikseret på hvordan man ser ud i stedet for hvad

man indeholder. Man må ikke kritisere folk på grund af deres tro, farve eller religion men deres størrelse kan man altid kommentere.

Den Europæiske Menneskerettighedskonvention

Friheden til at ytre sig (artikel 10) fritager ikke én fra at tage hensyn til andres gode navn og rygte som artikel 8 bl.a. skal beskytte. Man skal altså holde sig fra at komme med diskriminerende ytringer).

Den seksuelle lyst og frihed

Kan støde på mange bremseklodder, der ikke har noget at gøre med hvordan vi er opdraget hver især. Normerne for hvad der er et "normalt" seksualliv ændrer sig hele tiden og skifter fra land til land. I vores kultur har seksualitet og nøgne kroppe i mange år været noget man ikke snakkede om eller viste offentligt, det var tabu. I dag er det ikke sådan, mener mange. Vi er blevet meget frigjorte og der er alt for meget sex alle vegne! Men det er kun i medierne det ses. Vores interesse for sex fejler ikke noget, men vi er bare ikke så gode til at snakke med hinanden om de samme emner. Mange mænd og kvinder, både unge og ældre, har stadig svært ved at tale åbent om sex – også med deres partner. I dag er det måske en selvfølge, at kvinder f.eks. har deres egne seksuelle lyster. Men ét er, hvad der er socialt accepteret – noget andet er, at vore kønsroller og opdragelse ikke ændrer sig så hurtigt, som den sociale accept. Tilhøre man så den overvægtige del af befolkningen bliver situationen for mange en direkte hæmning for fri udfoldelse af sin seksualitet.

Forskningscenter for livskvalitet

Forårets tema: Seksualitet

Ny Medicin - Gratis avisen om livskvalitet og helbredelse uden piller er på gaden. <http://www.livskvalitet.org/cms.ashx/Ny%20Medicin>.

Centeret har sat fokus på seksualitet i forskningen, i klinikken og i formidlingen.

Klinisk forskning: holistisk sexologi behandling af barnløshed, seksuelle problemer mm.

Holistisk sexologi for teenagere: Rådgivning, behandling og forebyggelse af seksuelle problemer.

Kursus i uge 29. Kærlighed, styrke og seksualitet!

Flere informationer Søren Ventegodt, MD, er læge og direktør for Forskningscenter for Livskvalitet i København. E-mail: ventegodt@livskvalitet.org www.livskvalitet.org



Set på nettet:

Buttet og dejlig



Et forum for folk der ikke på alle måder opfylder dette samfunds tørre og blodfattige skønhedsideal, men som nærmer sig tidligere tiders mere naturlige normer og også langt smukkere former. Kort og godt: Her kan man ikke være overvægtig. Lidt ekstra pund pynter snarere end de skæmmer. Dette er stedet, hvor man kan hente lidt selvværd igen efter mediernes hetz mod kiloene. Sørg for at hjælpe hinanden med det. www.igroups.dk.

Breve til Alex nyborg Madsen

Kære Alex,

Er det rigtigt, at sex er bedre, jo smidigere man er? Hilsen Amanda.

Kære Amanda: Hvor skulle jeg vide det fra? Jeg har aldrig været særlig smidig. Men der er da ingen tvivl om, at nogle idéer og fantasier nemmere lader sig udføre, hvis man er smidig. Jeg har nu aldrig følt mig særlig hæmmet af min manglende smidighed, jeg tror sex er bedst, hvis man har et smidigt sind og et afklaret forhold til sin egen krop. Når først man er kommet af tøjet og har lokket et andet menneske ud i en sexuel eskapade, så glem alt om deller og dobbelthager og nyd det!. Hilsen Alex. Læs mere på www.alex.dk

Debat på Jubii.dk Slankeforum

ØV og tud og alt muligt

Jeg sidder her og føler mig enormt dum og fed og grim. Årsag??

Well jeg er snart færdig med skolen, og selvom jeg er en af dem med de højeste karakter har jeg ikke fået noget arbejde.. Har skrevet cirka 100+ ansøgninger og har været til 6 jobsamtaler.

De jobsamtaler jeg har været til, har det følt som om at jeg ikke fik arbejdet fordi at jeg er fed.. og 3 af stederne sagde direkte at det var derfor de ikke ville ansætte mig på en kontor..

I dag var jeg så til samtale igen... man skal jo blive ved med at prøve.. Syntes selv det gik mega godt... Men NEJ.. De ringede allerede lidt senere på dagen og sagde at

de havde besluttet sig for at ansætte en anden..

Så er det lige at jeg sidder og undre mig over, hvorfor det blev min tynde og sporty veninde, som vel max har en 6 i gennemsnit som fik arbejdet og ikke mig som har en 10 i gennemsnit... Hvorfor er det så vigtigt at man skal være pæn i arbejdsstedets øjne, når man alligevel bare skal sidde inde på et kontor??

Møjuret færdigt er det..

Har bare lyst til at sætte mig ned og tude... + at æde alt i køleskabet... det har jeg dog holdt mig fra endtil nu...

SUUUUUK trængte bare lige til at få det ud på skrift også.....

Fordele ved at være overvægtig!

Jeg har tit snakket med mine veninder ang. den her fedme-epidemi, der angiveligt hærger landet (Lidt som i Lazy Boys sang: Ohh yeah, there were cheesecakes flying around everywhere!)

Hvor tit hører man ikke om folk (inkl. mig selv) der gang på gang prøver at tabe sig, og det lykkedes bare ikke. Hvis det lykkedes, tager mange (igen inkl. mig selv) hele møget på igen.

Vi har så også talt om, der mon skulle være nogle fordele ved at være overvægtig! Dette er noget jeg har arbejdet meget intenst på, blandt andet ved hjælp af selvhjælpsbøger og terapi.

Hvis jeg skulle skrive mine fordele ved at være overvægtig, vil det lyde sådan her:

- Jeg bruger min mad til at undertrykke ubehagelige følelser - ergo er min overvægt den bedste forsvarsmekanisme jeg kender!
- Hvis folk afviser mig, kan jeg skyde det på min overvægt! Det er ihvertfald ikke mig personligt, der har gjort eller sagt noget...
- Giver glæde. Bare tanken om at spise noget lækker mad, kan gøre mig glad
- Mad er der altid og er nem at få fat på - nem måde at håndtere sorg og tristhed på.
- Udfylder kedsomhed

Og når jeg nu har de der fordele, som altid ubevidst har ligget i mig, så er det vel klart, jeg har haft så svært ved at fastholde et væggtab! - Jeg arbejder så på at gøre fordelene bevidste og håndtere dem

på andre måder end med mad. Har i andre herinde mon gjort jer lignende tanker!?? Læs mere på <http://debat.jubii.dk/fd/257/> Slankeforum

Babesline.dk

Karina Brevkasseredaktør: Erotik & sex, store(runde) piger & Mænd.

Jeg synes der er al for lidt debat omkring emnet erotik og store piger. Jeg er selv en rund pige, - nyder sex og erotik og hvorfor skulle jeg ikke det.

Dermed siger jeg ikke at jeg er ekspert på emnet, men jeg kunne godt tænke mig at dele ud af mine erfaringer, hvis der er nogle kunne bruge dem og evt. har spørgsmål.

Alt for mange store/runde piger gemmer sig bag deres vægt, og nyder ofte ikke sex som en naturlig del af parforholdet med den evt. kæreste. Det synes jeg er synd og skam, da sex såmænd sagtens kan være kanon dejligt selvom man har et par kg. for meget på sidebenene. Ofte er sex noget der foregår en gang om måneden, under dynen og med slukket lys. Men hvorfor!!! En rund pige kan sagtens være ligeså sexet, om end tit mere som en tynd pige. Der er jo ingen der siger at det er forbudt at klæde sig flot og frækt, selvom man er lidt større end gennemsnittet. Smid mig endelig en mail og lad os få en debat om erotik og runde piger i gang!

Med venlig hilsen Karina. Læs mere på: <http://www.babesline.dk/author.asp?id=24>

XL- dating

Kontakt side på internettet til seriøse overvægtige som søger en ven, kæreste eller en til at maile sammen med. Opret din egen profil og begynd din målrettet søgning blandt andre seriøse overvægtige og andre med accept af overvægtige - xl-dating.dk er ganske gratis. Læs mere på www.xl-dating.dk

Orgasmekurser

Workshop for kvinder om seksualitetens mange facetter. Har du lyst til at være mere modig seksuelt, turde sætte ord på dine ønsker, at eksperimentere med din seksuelle energi? Vil du ha' din seksualitet og kvindelighed til at hænge bedre sammen? www.seksualterapi.dk

Kun for mænd

Sådan undgår du fedme

Folkesundheden er en sag for mænd. Det kræver handling, stabilitet og sund mad. Danskerne og folk i den vestlige verden er blevet lidt for tykke. Man kan faktisk sige, at de er blevet lidt halvkvapsede, ligesom kvinder. Lidt sul på kroppen pyn-ter dog i beskedent omfang kvinder, men er direkte malplaceret på mænd. Det Danske samfund lider stærk under manglene maskulinitet, og feminine ten-denser lever for godt. Herunder fedme.

Sådan undgår du fedme:

1. Stil krav til din mad. Den skal indeholde godt med energi og kraft. Så har du lyst til at forbrænde, hvilket du ikke kan på grøn salat.

2. Maden skal inddrages ved aftenbordet uden tv i baggrunden.

3. Stil flere krav til maden. Kræv godt kød, der afgiver sund fedtrig kraft til maden. Sure pesticidebefængte svinekoteletter er for ringe. Kræv en stor beskiddt bøf.

4. Gå tur med hele familien. Gå langt, sæt tempo og gå forrest. Mens du går tur med familien, skal du fortælle om natu-rens måde at virke på. Du kan eksemp- vis starte med at afsløre, at drivhuseffek- ten er en and og en undskyldning for at modtage forskningsmidler.

5. Slankekur er forbudt. Hvis du er blevet pigetyk, skal du indtage færre kalorier, end du forbrænder, og intet andet.

6. Hvis du mener, at din kone trænger til at blive strammet op, skal du selv tage affære og begære hende, når lyset sluk- kes. Du vil opdage, at hun straks tager form igen. *Set på www.mandens.dk*



Provokatøren!

Overvægtige kvinder overalt!

Hvor man end går og står er billedet det samme: Overvægtige, laskede kvinder i enten kjole til at gemme dellerne bag eller stramme bukser i det håb, at fedtet klemmes lidt på plads. Det er uhyggeligt at se, at teenagepigens røvballer efter- hånden er større end man ser det hos en SiD-arbejder med hængerøv.

Og når man går en tur på gågaden, render de alle rundt og gumler på et eller andet, eller har en soft-ice klistret til læberne som en akt i deres vedvarende ædegilde. Danske kvinder er ved at være som myred- ronningen, der ligger i sit bo og æder og æder og bliver bedækket i en uendelighed.

Dovne og krævende råber de op og kræver og kræver. Det offentlige skal overtage deres børn, vasketøj og rengøring sker ved at hyre en pensionist, imens de selv farer rundt og powershop- per og æder og bliver federe og federe. Du danske mand, se selv efter på gaden.

Landet er fyldt med ulækre kællinger, hvor dellerne hopper rundt som en løb gummibold i en HT-bus.

Drop de danske kvinder, tag til Thailand, køb en dulle, tag hende med hjem, gift Jer (husk lige at tinglyse særeje på alle dine værdier forinden), nyd hendes slanke krop i flere år (og de lidenskabelige blowjob, du aldrig fik af ekskonen) og nå hun alligevel skrider efter at have opnået dansk statsborgerskab, kan du trods alt se tilbage på det bedste sexliv, du nogensin- de har haft. Og så er der jo flere at hente dernede - en udtømmelig ressource af smukke, slanke asiatiske skønheder.

Og ønsker du ikke at tage hende med hjem, kan du jo altid tage på ferie dernede og spendere 5-6000 kr. på det bedste fiske, du har oplevet. Det er trods alt bedre end at have en fed og doven dansk kvinde gående rundt i årevis, inden hun vil skilles - og ren- der med både dine penge og børnene. *Set på www.mandens.dk*

Fede blege mænd i knæshorts!

Nu kommer sommeren, og så skal vi se på alle de grimme halvfede fyre som dingler rundt i deres grimme knæshorts med en stor trøje udover deres slaskede mave. Når jeg ser sådan et dyr komme vraltende med en softice (alene naturligvis, for ingen flotte piger vil have dem), så frastø- des jeg. Er jeg den eneste der gør det? Jeg nyder de høje (over 185) og musku- løse fyre med flad mave og en god som- merkulør over hele kroppen. De må gerne gå rundt i meget små tætsiddende shorts uden ben, så jeg kan nyde deres runde og faste muskelnumse, en T-shirt så man kan se et velformet brystmuskulatur og bare tær i sandaler. *Af Patricia på www.debat.sol.dk*

Deltag i debatten!

Gå ind på www.adipositasforeningen.dk under debatten og giv svar på tiltale!

BOG ANMELDELSER

God i sengen

Af Jennifer Weiner
Forlag: Lademanns forlag

Bogens hovedperson, Cannie, er journalist og lige blevet selvvalgt single, og så er hun... TYK !

Indhold: Cannie Shapiro er 28 år, rap i replikken og journalist - Hun har brudt med sin kæreste gennem tre år. Kæresten føler sig forsømt og tager hævn. I et dameblad skriver han "At elske en frodig kvinde er et vovestykke i vores samfund". Offentligt ydmyget melder Cannie sig til et nyt slankeprogram, hvor hun overrasker og chokerer lægen med sine iagttagelser omkring overvægtige. - efter et one-night-stand bliver hun gravid og må stoppe kuren.

Efter et overfald føder Cannie for tidligt, og hun får en depression. Men med hjælp fra familie og venner får hun langsomt styr på sit liv igen, og pludselig begynder kærlighedslivet at igen at spire. Læs den og bliv inspireret af en indlevende fortalt beretning om en kvindes trængsler skrevet i et ironisk sprog og med en meget fint toneangivende distance, der gør den let og meget latterfremkaldende - samtidig med at man under overfladen meget tydeligt fornemmer det smertelige.

Anmelder Nina Frahm



*Læs den hvis du tør!
Læs den hvis du vil have indsigt!
Læs den hvis du vil blive stærkere!*

Mænd Med Mave

Forfatter: Læge Niels Kaarsberg
Forlag: Elkjaeroghansen

Indhold: Halvdelen af alle danske mænd er overvægtige, men 10% er decideret fede. Mænd får de livsstilssygdomme, som følger med overvægt ca. 10 år før kvinderne og i gennemsnit dør de 5 år tidligere. Kvindebladene og alt hvad der i øvrigt bliver skrevet om overvægt, henvender sig primært til kvinderne. - Men mænd tænder normalt ikke på slankeguruer eller andre, som kommer med velmente råd om fedtprocenter og kalorier. Til gengæld har mænd lettere ved at tabe sig end kvinder og praktiserende læge og forfatter til Mænd Med Mave, Niels Kaarsberg, har derfor taget skeen i den anden hånd og grebet overvægtsproblemerne an med et system, som går rent

ind hos mændene. Mænd Med Mave er det første danske slankeprogram, der henvender sig direkte til mænd. I et letforståeligt og pædagogisk system inspireres mændene til stille og roligt at lave om på deres livsstil, så de taber sig. Med bogen medfølger to CD'ere, som rummer syv afsnit: 1: At komme i gang - 2: Spisemønster, stofskifte og travetur - 3: Kostfedt og kropsfedt - 4: Kulhydrater og proteiner - 5: Bevægelse - 6: Alkohol og byttehandel - 7: At gå i stå - og komme videre. Hvert afsnit dækker en periode på 14 dage. Programmets samlede forløb strækker sig altså over et tidsrum 3 måned. Bogen, der hører til slankeprogrammet, er tænkt som et supplement til CD'erne. Den rummer en række resuméer, oversigter og uddybninger af de forskellige afsnit på CD'erne. Materialet indeholder desuden en række kalendersider til vigtige notater.

Se mere om bogen på www.maendmedmave.dk

Rigtige mænd vil have kød på bordet

"Så der kød på bordet min ven, smæk røven i vejret min ven..." som Kim Larsen engang skrev i en af sine tekster og hvem andre end han kan synge det!

For kød er maskulin mad, der appellerer til mænd. Grøntsager er feminin mad og ikke særlig tiltrækkende for mange mænd - med mindre det grønne ligger ved siden af en bøf.

Mænds hang til kød og kvinders lyst til grønt kan være bestemt af hormoner. Forsøg med idrætsfolk viser, at det mandlige kønshormon testosteron falder, når mænd spiser meget grønt - og stiger, når de får masser af kød. Tilsvarende øges det kvindelige hormon østrogen, når kvinder spiser grønt.

Det har Hjerteforeningen taget konsekvensen af, og udgiver nu en kogebog, "Mad til rigtige mænd", med opskrifter på herresund mad, som kan få rigtige mænd til at føle sig som... rigtige mænd. Foruden opskrifterne er bogen fyldt med gode råd til sund livsstil.

Her er en af bogens opskrifter:
Hakkebøf med bløde løg til 2 personer

300 g hakket oksekød, max 6% salt og peber
1/2 spsk flydende margarine
2 løg
1 spsk flydende margarine
eventuelt 1/2 tsk sukker
3 dl okseboillon, vand + pulver
2 spsk Maizena brun sovsejævner
eventuelt kulør
300 g broccoli
Tilbehør
500 g kartofler

Form kødet til 4 små bøffer og krydr dem med salt og peber. Brun bøfferne på begge sider i 1/2 spsk margarine på en pande. Skru ned for varmen og steg bøfferne færdige, 2 min. på hver side. Pil løgene og skær dem i skiver. Varm margarinen på en pande og tilsæt løgene. Lad løgene blive klare eller lidt gennemsigtige og kom et

par spiseskefulde vand ved. Steg løgene videre ved svag varme, rør i dem undervejs, til de er gyldne og bløde. Drys dem eventuelt med lidt sukker og lad det karamellisere.

Bring oksebouillon i kog og jævn den med sovsejævner. Smag til med salt og peber og giv den eventuelt et par dråber kulør. Del broccolien i buketter og kog den i letsaltet vand uden låg i 4 min. Læg hakkebøfferne ned i sovsen med løgene ovenpå, varm dem forsigtigt op og server kogte kartofler og broccoli til.

Energi pr. person:
2700 kJ (640 kcal) fordelt på: protein 29 %, kulhydrat 41 %, fedt 30 % (21 g).

Hvis du vil tabe dig, kan du spise: 1 bøf à 100 g hakket kød med bløde løg, 2 kartofler og al den broccoli, du har lyst til.

Anmelder Nina frahm



Kærlighed og overvægt på nettet

Billetmrk., flirt og dansegulv er rykket på internettet. Netdating hedder afløseren for kontaktannoncer og enkeballer.

Af Freelance journalist Claus V. Mokvist

Mange overvægtige er gået med i jagten efter kærlighed på internettet: De er blevet netdatere – og det er enkelt: På særlige portaler på nettet opretter du en profil, hvor du fortæller om dig selv og hvad du søger: kærester, venner eller noget helt andet. Mange datere har også et foto af sig selv på deres profil.

Profilen bliver offentlig tilgængelig, så brugerne indbyrdes kan kontakte hinanden via e-mail og tilkendegive deres interesse. Mange aftaler at mødes – helt uforpligtende, og sød musik kan opstå og mange finder sammen – nogen finder ligefrem kærligheden.

Dating i cyberspace har plads til alle, uanset alder, uddannelse, køn, seksualitet og behov. Men hvordan med fedme? Har

størrelse og vægt betydning i jagten på den ideelle partner på nettet? – Ja, lyder det enstemmigt fra de netdatere, som Nyhedsbrevet har talt med på datingportalen Dating.dk, som er en af Danmarks største datingportaler, med mere end 600.000 registrerede datere.

Netdaterne er enige om, at overvægtige brugere på portalen også får færre henvendelser og tilbud om dating: – Især tror jeg at den yngre generation er meget kropsfikseret, fortæller en 61-årig mand og bruger fra Dating.dk.

Men det betyder bestemt ikke, at overvægtige går forgæves på nettet. De fleste vi talte med, mener ikke at overvægtige har svært ved at finde sig en dating-partner: – Jeg tror ikke, at overvægt gør det sværere, lyder det fra en 33-årig kvinde, der ikke selv er overvægtig.

Fleere af netdaterne er enige om, at hvis man som overvægtig har svært ved at finde en partner, så kan det være ens adfærd der driller:

– Lavt selvværd og manglende selvtillid er dårlige signaler, når man skal finde en partner. Jeg har bekendte som er overvægtige og som på ingen måde har problemer med at finde partnere.

– Det stråler ud af dem, at de kan lide sig selv – og ingen af dem kryber langs med husmurene. Det er et godt udgangspunkt, lyder et råd fra en 39-årig kvinde.

Overvægt behøver således ikke at være undskyldning for at holde sig væk fra dating – og ingen af de netdatere, vi har talt med på Dating.dk tror da heller ikke, at overvægtige netdatere er mere tilbageholdne:

– Jeg tror der findes overvægtige der har den udstråling, selvsikkerhed og personlighed der gør, at de har accepteret deres overvægt. De er ikke flove over sig selv og dater på livet løs, mener en 33-årig bruger fra Dating.dk.

En særlig portal for overvægtige kan findes web-adressen: www.xl-dating.dk

AKTIVITETSKALENDER

MAJ

- **2. maj:** Voxpop i magasinet Samvirke majudgaven v/ Nina Frahm.
- **7. maj:** Forkælelesedage i City2 – velfærdsmesse v/ Charlotte Bergendorff
- **10. maj.:** Aktivitets arbejds møde i Strøby.
- **10. maj:** Interview freelance journalist, Strøby .
- **10. maj:** Projekt BigKids v/ Charlotte Bergendorff i Taastrup Lokalavisen
- **18. maj:** Temadag – Runde børn og sunde børn. Københavns debatforum og Center for ernæring og terapi.
- **19. maj:** DSAF møde på Panuminstituttet, København.
- **19. maj:** Sundhedsmarked på Farum Bytorv
- **30. maj:** Konference "mad på arbejdet.dk", Langelinie København

JUNI

- **2. juni:** Bestyrelsesmøde KBH.
- **3-4. juni:** BigKids v/ Charlotte Bergendorff. I anledningen af børnekulturdagene i City2, deltager BigKids med et stort børnekøkken.
- **8. juni:** Foredrag Slagelse
- **13. juni:** Men's Health week 2005 København. / Claus Brandstrup.

- **14. juni:** Men's Health week 2005 Odense v / Claus Brandstrup.
- **15. juni:** Men's Health week 2005 Århus v / Claus Brandstrup.
- **20. juni:** Temadag på Bornholm: Adipositasforeningen arrangerer i samarbejde med AOF Bornholm og forskellige patientforeninger og andre relevante aktører temadag "Overvægt og følgesygdomme" .
- **22. Juni:** Temadag i Århus. Adipositasforeningen arrangerer i samarbejde med CSL – Århus og forskellige patientforeninger og andre relevante aktører temadag "Overvægt og følgesygdomme"
- **27. juni:** Temadag i Odense: Adipositasforeningen arrangerer i samarbejde med Odense Hovedbibliotek og forskellige patientforeninger og andre relevante aktører temadag "Overvægt og følgesygdomme".

JULI

- Ferie måned

SEPTEMBER

- **15-16-17. september:** bestyrelses seminar og samarbejds møde med Överviktigas Riksförbund i Sverige.

STOF TIL EFTERTANKE • STOF TIL EFTERTANKE

To og tre på een gang er ikke så sjældent

Danske mødre bliver ældre og mere overvægtige, viser tal fra Sundhedsstyrelsen. Det medfører et stigende antal tvillingefødsler.

Nye tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at der sidste år var 1436 tvillingefødsler mod 1387 i 2003. Sidste år blev en 54-årig kvinde mor til tvillinger. Ifølge specialkonsulent i Sundhedsstyrelsen Steen Rasmussen var begge børn velskabte og opnåede fine point på den såkaldte Apgarscore, som fem minutter efter fødslen beskriver barnets tilstand.

For første gang har Sundhedsstyrelsen registreret gravides vægt og højde. Omkring hver tredje er overvægtig eller svært overvægtig, og det kan forklare de mange flerlinge graviditeter.

Ritzau –27 februar. 05 bragt i URBAN og Kristeligt Dagblad m.fl.

Fede patienter diskrimineres på sygehuse

Sygehuse er ikke gearet til at tage sig af de overvægtige patienter.

Lægerne diskriminerer de fede og synes ikke det er særligt interessant at behandle dem. Men det skal der laves om på, mener man i Hovedstadens Sygehusfællesskab.

På trods af at omkring hver tredje voksne dansker er overvægtig, er de fede stadig en meget overset befolkningsgruppe på de danske sygehuse.

Overvægtige får ikke ligeså god behandling som andre og de bliver mødt med fordomme om at de er ubegavede, mislykkede og dovne, skriver ugeskrift for læger.

Overlæge Ole Lander Svendsen, er formand for et nyt fedmeudvalg i Hovedstadens Sygehusfællesskab. Han slår til lyd for bedre behandling af de overvægtige.

- Sygehuset tilbyder ofte kun slankekure som er kortvarige. Bagefter er de overvægtige overladt til sig selv. Men fedme er ofte en kronisk tilstand, hvor der er nødt til at være en eller anden for opfølgning, siger han. Siden 1987 er der blevet 75 procent flere overvægtige danskere og sundhedsministeriet vurderer at otte procent af de samlede udgifter til sundhedsvæsenet går til at behandle overvægt eller overvægtsrelaterede sygdomme.

Ole Lander Svendsen opfordrer til at tage de fede mere alvorligt. - Det foregår halvhjertet som det sker i øjeblikket. Det er et vigtigt område at få belyst for det koster penge for samfundet at behandle de mange overvægtige, siger han.

Skrevet af: Karen Albertsen 07. marts 2005 08.16.

Overvægtige piger er bange for at blive forpustede

Ny undersøgelse fra Børnerådet viser, at mange piger ikke bryder sig om at blive sve-dige og forpustede.

Ny undersøgelse fra Børnerådet viser, at mange piger ikke bryder sig om at blive sve-dige og forpustede. 40 % af de overvægtige piger udtrykker bekymring for, om deres krop kan holde til, at de bliver forpustede. Børnerådet har spurgt Børne- og Ungepanelet, der består af 72 8. klasser fra alle dele af Danmark, om deres vaner og holdninger til krop, udseende og vægt samt til motion og mad i skolen. Resultaterne er samlet i rapporten Sundhed i 8. klasse.

28,2 % af drengene synes, de overvægtige er ulækre, mens det kun er 14,2 % af piger-

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

“Hold liv i Gunnar”

En kampagne fra Hjerteforeningen forsøger at få de midaldrende mænd til at ændre deres sundhedsvaner, så de kan leve længere.

UHA-DA-DA! Du har kun fået 110 ud af 210 mulige point. Gunnar har fået en hjertesygdom, fordi han ryger, han dyrker mest tv-motion og han spiser ikke frugt og grønt. Hjertekarsygdom er den hyppigste dødsårsag blandt mænd over 50 år. Sådan lyder et realistisk udfald af inter-netspillet “Hold liv i Gunnar”, hvor man stilles over for en række valg i løbet af en typisk dag for den 50-årige Gunnar. Spillet er en del af en ny kampagne fra Hjerteforeningen, “Livet er fantastisk – fik du det hele med”, som henvender sig til mænd over 50 år.

Hjertesygdom dræber årligt 10.000 mænd

Mere end 10.000 mænd dør hvert år af en hjertekarsygdom. Det er for mange, mener Hjerteforeningen, som derfor

appellerer til mændene om at få hele livet med. Det er nemlig ikke for sent at ændre livsstil, når man har rundet de 50 år, fastslår foreningen.

De midaldrende mænd ryger for meget, motionerer for lidt og spiser for usundt, og det viser sig i statistikkerne. Hvert år indlægges 34.000 mænd over 50 år en eller flere gange med hjertekarsygdomme. 10.500 mænd dør af sygdommen. Tallene har været konstante hen over de seneste ti år, på trods af at lægerne er blevet bedre til at behandle hjertekarsygdomme.

Afsluttes med Hjer-teugen i slutningen af maj

Med kampagnen vil Hjerteforeningen hjælpe mændene til at få flere raske år og dermed flere år med høj livskvalitet. Kampagnen kulminerer i Hjer-teugen fra den 23. til den 29. maj, hvor der blandt andet er et væld af aktiviteter i samarbejde med Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI).

Kampagne skal få unge mænd til at leve sundere

Alt for mange unge mænd lever alt for usundt. De spiser usundt, dyrker ikke motion og ryger og drikker. Sundhedsstyrelsen lancerer derfor en kampagne til efteråret, der skal få de unge mænd til at passe bedre på deres helbred. Materialet omfatter blandt andet en hjemmeside ‘scoretesten’ og sms’er, hvor hvor de unge kan udfordre hinanden. I øjeblikket er kampagnen ved at blive afprøvet på to automekanikerklasser på Lyngby Tekniske skole, derefter vil Sundhedsstyrelsen sætte sig sammen med folk fra blandt andet forsvar og de relevante fagforeninger, som også får lov at komme med gode ideer. B.Straarup, Berlingske Tidende, 27.04.2005.

STOF TIL EFTERTANKE · STOF TIL EFTERTANKE

ne. Til spørgsmålet: “Hvad tænker du om andre, der er overvægtige?”, svarer ca. 70 % af de øvrige elever: “De skulle tage sig sammen”.

Kun omkring halvdelen af eleverne i 8. klasse spiser frokost hver dag, selvom 3 ud af 4 mener, frokosten er et vigtigt måltid. 4 ud af 10 oplever gener, når de ikke får tilstrækkeligt at spise og drikke, fx træthed, tunged i hovedet og irritation. Generelt spiser eleverne ikke usund mad til frokost, og undersøgelsen viser ingen sammenhæng mellem kost og vægt. Derimod er der sammenhæng mellem vægt og bevægelse, fx dyrker de overvægtige meget mindre organiseret idræt.

Pigerne har det betydeligt vanskeligere end drengene med omklædningsrummene, at blive forpustet og at svede. Specielt de overvægtige piger prøver at undgå anstrengelser, der får pulsen op, sveden frem og gør det nødvendigt at komme i bad. Næsten halvdelen af de overvægtige piger bliver flove, når de sveder i forbindelse med idræt, og 34,4 % prøver at undgå at blive forpustet.

Formand for Børnerådet Klaus Wilmann udtaler:

- Børnerådet forventer, at der bliver fulgt op på denne rapport. Først og fremmest må vi i gang med at indføre skolemad til alle børn. Det er dyrt, men vigtigt, hvis vi vil forbedre børnenes sundhed og faglige resultater i skolen. Og børn og unge skal selv opmuntres til at røre sig endnu mere. Ikke kun i skolen, men også i fritiden. Det er de voksnes ansvar, at børn vokser op med sundhed. Naturligvis forældrene i første række, men samfundet må støtte familierne, og gribe ind overfor bl.a. markedsføring af usunde fødevarer, hvis vi vil nå målene. Børnerådet vil følge rapporten op med særligt fokus på børn og unges egne stemmer i debatten. *Kilde: Lars T. Andersen er ejer og skribent på E-Pressen.dk*

Chat giver børn et frirum - men har også en bagside

Ny undersøgelse giver for første gang et billede af danske børns chatvaner. Undersøgelsen “Chat: En del af børns virkelighed” er foretaget af Børnerådet, Det Kriminalpræventive Råd og Red Barnet i fællesskab. Undersøgelsen viser, at godt halvdelen af børnene - 53 procent - ofte går

på nettet for at chatte. Hovedparten af de børn, der chatter, fortæller, at de går på nettet 1-5 gange om ugen i ca. 15-30 minutter pr. gang. Chatten handler typisk om kærester, sex og fritid. Børnene taler med hinanden om det, de oplever i chatrummene. Men de taler stort set aldrig med forældre eller andre voksne om deres oplevelser.

Mens mange forældre og lærere er bekymrede over børns chat, viser undersøgelsen, at langt de fleste børn betragter chat som en positiv del af tilværelsen. En stor del af børnene ser chatten som et uforpligtende frirum, en måde at få venner på og simpelthen sjovt. Men undersøgelsen dokumenterer også, at chatten har en bagside. 17 procent fortæller, at de ofte eller altid har modtaget seksuelle tilbud under chatten, og fem procent fortæller, at de har modtaget trusler. Undersøgelsen er netop lavet for at få større kendskab til chatkultur og sikkerhed omkring chat.

Rapporten kan bestilles i Børnerådets sekretariat eller <http://www.boerneaadet.dk/sw578.asp>

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



Adipositasforeningen

Landsforeningen for
overvægtige i Danmark

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

Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbreds komplikationer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, høj-skoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærer. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Eksterne samarbejdspartnere

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

Foreningens formål

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

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

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

Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningens Forskningsprojekt: »De psykiske aspekter i behandlingen af overvægt«.

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

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn i alderen 10 -13 år og deres familier.

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

Undervisningsprojekt

»Den motiverende samtale«

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

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

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle relevante partnere bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægts problemerne i Danmark. Udover rapporten har Adipositasforeningen fremlagt et forslag til nye uddannelser/efteruddannelser der integrerer alle sider af overvægtsproblemet under mottoet *samarbejde over faggrænser*. (Denne uddannelsesplan er separat tilsendt Sundhedsministeren fra Adipositasforeningen).

Det mener Adipositasforeningen:

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

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

Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

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

Diætist / psykoterapien på recept

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

Respektere forskelligheder – Stop mobning.

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

Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevaraindustri 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. aldersdiabetes, hjertekarsygdomme og slidgigt.

Opfordring til Politikkerne

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

Bliv medlem – gør en forskel!

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

Vi har følgende kontingentsatser:

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

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

Præsentation af bestyrelsen



Landsformand
Nina Halse Frahm
Strøby Bygade 21 A
4671 Strøby
Tlf.: 56 57 02 77
info@adipositasforeningen.dk

Samlivs – og seksualrådgiver, Nådlerker og Revalideringskonsulent/ direktør. Udviklet nye metoder til pensions- og arbejdsprøvning. 7 års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet med voksenundervisere i pædagogik og psykologi. Underviser på voksenvejlederuddannelse. Afholder foredrag og kurser. Guide på Helse ture til Polen.



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

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



Kasserer
Charlotte Bergendorff
Køgevej 9
2630 Taastrup
Tlf.: 30 23 07 00
charlotte@adipositasforeningen.dk

Uddannet Multimediedesigner, handelsgrafiker, Latterinstruktør og Voksenvejleder. Selvstændig virksomhed. Arrangør af Helsemesser, Konzeptudvikling, afholdelse af seminarer og kurser i motivation af ledere og medarbejdere. Projektudvikling og Fundraising. Udvikling af PR materiale, hjemmesider og opsigende salg.



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

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



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

Selvstændig virksomhed, NLP – psykoterapeut, Master Practitioner i kommunikation Sundhedskonsulent Par- og familiekonsulent og NLP Hypnoterapeut, Livsstilsterapeut Årskursus i Bodydynamic teori og metode bioanalytiker, lægemiddelkonsulent og voksenunderviser. Private klienter, Kurser på højskoler. Pt. medlem af fødevarerministeriets sundheds tænketank.



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

Audiologopæd/ tale pædagog. Rulleskøjteinstruktør, deltager i Berlin maraton på rulleskøjter. Kammerkorsanger, teater sanger, Guide på helse ture til Polen. Går Catwork og er statist inden for film branchen.



Medlem Claus Brandstrup
Griffenfeldsgade 47, 1tv
2200 København N
Tlf.: 45 93 60 06
Mobil: 61 67 43 44
clausbrandstrup@hotmail.com

Stud.prof.BA ernæring og sundhed. Arbejdet med/ ved Uddannet reklamekonsulent, autodidakt kok/kogemand i ind og udland. Foredragsholder og skribent om vægt, sundhed og det gode liv. Interesserer sig for og arbejder med sundhed gennem studie, foredrag og skrivelser. Især mænds sundhed. Har tidligere været svært overvægtig, har tabt sig 60 kilo og vedligeholdt det. Er aktiv studiepolitisk.



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

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



Redaktør Pia Håkansson
Viekær 28, 2950 Vedbæk
Tlf.: 45 89 22 67.
Mobil: 40 45 22 67,
piahaa@privat.dk

Har i mange år arbejdet som fagbogsredaktør, siden hen som redaktionschef og forlagsdirektør. Er oprindelig uddannet 3-sproglig korrespondent og er nu Professionsbachelorstuderende i Sundhed og Ernæring på Suhrs Seminarium.



Samarbejdspartner
Per Brændgaard Mikkelsen
Suhr's Videncenter,
Suhr's Seminarium
Pustervig 8, 1126 Kbh K
Tlf.: 33 32 11 70
pbm@suhrs.dk; www.suhrs.dk

Uddannet Cand. Scient. i human ernæring samt Ernærings- og husholdningsøkonom. Er ansat på Suhr's Seminarium som leder af Suhr's Videncenter for ernæring og sundhed. Underviser og vejledere til tider studerende på Suhr's uddannelser. Er fast skribent for magasinet »I Form« om ernæring, vægtkontrol og sundhed. Forfatter til »Spis som du vil« og »Den ultimative slankeguide. Indgået samarbejdsaftale med Adipositasforeningen i 2004.

De arbejder i kulissen

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

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

Ulla Lauridsen
ullalauridsen@hotmail.com

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

Lone Ladefoged
Stockholmsgade 31, kld.
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 27 75
info@loneladefoged.dk
www.loneladefoged.dk

NLP-psykoterapeut med selvstændig virksomhed siden 1996. Speciale i vægtproblemer. Holder foredrag, kurser og giver individuel vejledning. Forfatter til »Tanker der slanker« (bog og cd) og »Slank med omtanke« (bog og arbejdskort). Har en fast overbevisning om – og erfaring for – at de psykologiske aspekter er en vigtig del af slankeprocessen, når man sigter efter et varigt resultat. Fysisk og mental sundhed hænger uløseligt sammen. Ad hoc opgaver for adipositasforeningen.

ElsBirgitte Nyholm
Lærkevej 16, 3700 Rønne
ebn@privat.dk

Uddannet folkeskolelærer, Grafisk Formgiver. Laver layouts til forskellige publikationer folder, kalender, plakater, logoer, postkort, CD covere m.m. Hjælper Adipositasforeningen med udvikling af folder.

Journalist Claus V. Mokvist
Søndervangen 51, 2. tv.
DK-8260 Viby J
Tlf.: +45 2126 9465
E-mail: mokvist@ofir.dk

Freelance journalist for Adipositasforeningen.

Returadresse:

Adipositasforeningen
v/ Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby



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

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

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

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den alvorlige og globale 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 vil vi i det kommende år bruge mange kræfter på at styrke interessen for at bruge foreningen til at få iværksat ny forskning, behandlingsmetoder og andre aktiviteter, også på lokalt plan.

Læs mere på: www.adipositasforeningen.dk

