



22.05.2024

# Velkommen

## Til Morning Talk om vægtstigmatisering

### Vi begynder 8.30

Spørgsmål til oplægsholderne sendes som SMS til: +45 28 25 24 64



22.05.2024

# Morning Talk

Vægtstigmatisering – forekomst,  
betydninger og forebyggelsespotentialer

Spørgsmål sendes til: +45 28 25 24 64

# Velkommen!

## v. Janne Tolstrup

Arbejdsgruppeforperson og næstforperson i VFF



# Hvorfor er vægtstigmatisering?

## Vidensrådets **vision:**

Alle har de bedste rammer for at kunne leve et langt liv med god fysisk og mental sundhed

## Vidensrådets **mission:**

At styrke folkesundheden ved at samle og formidle forskningsviden og bidrage til samfundsdebatten og rådgive om forskningsbaserede løsninger i politik og praksis



Pernille Andreassen,  
Seniorforsker  
Nationalt Center for Overvægt



Sigrid Bjerger Gribsholt,  
Clinical researcher, læge  
Steno Diabetes Center  
Aarhus



Maja Bramming,  
Adjunkt  
Statens Institut for Folkesundhed,  
SDU



Rasmus Køster-Rasmussen,  
Lektor , læge  
Københavns Universitet



Lene Bull Christiansen,  
Lektor  
Roskilde Universitet



Lene Meyer,  
Psykolog  
Københavns  
Universitet



Anna Paldam Folker,  
Professor  
Statens Institut for Folkesundhed,  
SDU



Pernille Andreassen,  
Seniorforsker  
Nationalt Center for Overvægt



Sigrid Bjerger Gribsholt,  
Clinical researcher, læge  
Steno Diabetes Center  
Aarhus



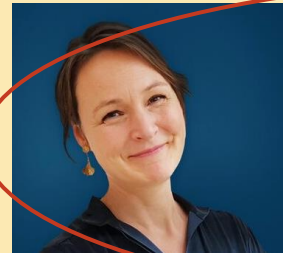
Maja Bramming,  
Adjunkt  
Statens Institut for Folkesundhed,  
SDU



Rasmus Køster-Rasmussen,  
Lektor, læge  
Københavns Universitet



Lene Bull Christiansen,  
Lektor  
Roskilde Universitet



Lene Meyer,  
Psykolog  
Københavns  
Universitet



Anna Paldam Folker,  
Professor  
Statens Institut for Folkesundhed,  
SDU

# Kulturel baggrund, definition og forekomst

v. Lene Bull Christiansen

Arbejdsgruppemedlem - Lektor - kulturforsker

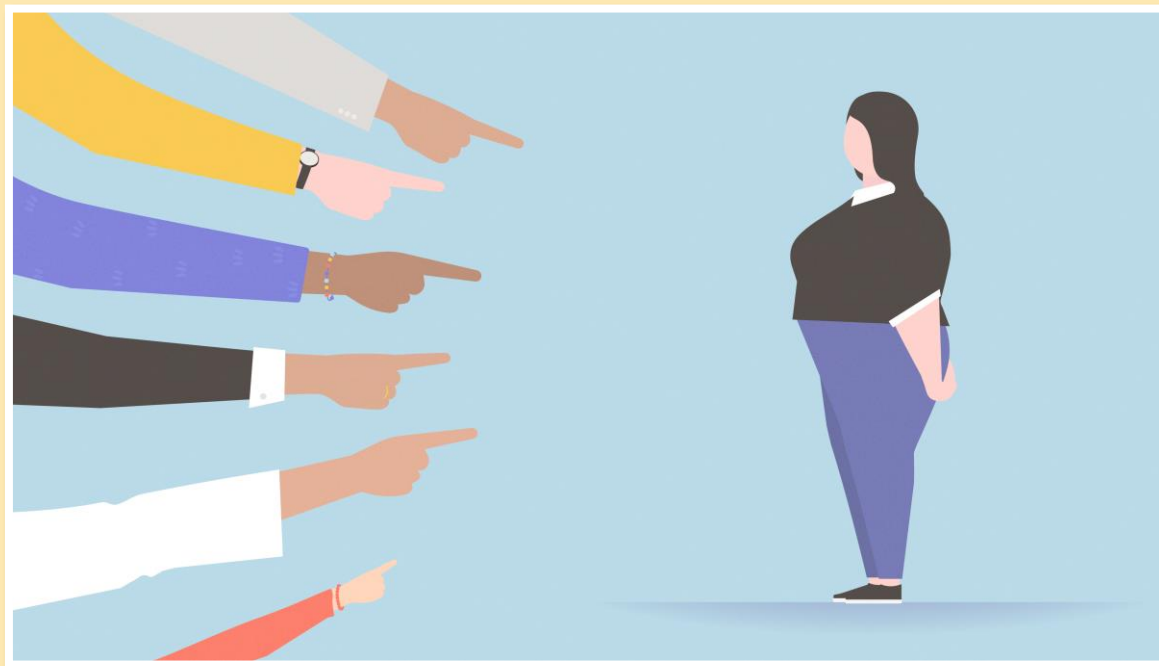
## Definition på vægtstigmatisering

*‘Vægtstigmatisering er en betegnelse for negative stereotyper rettet mod personer, der adskiller sig fra de dominerende normer for kropsvægt.’*



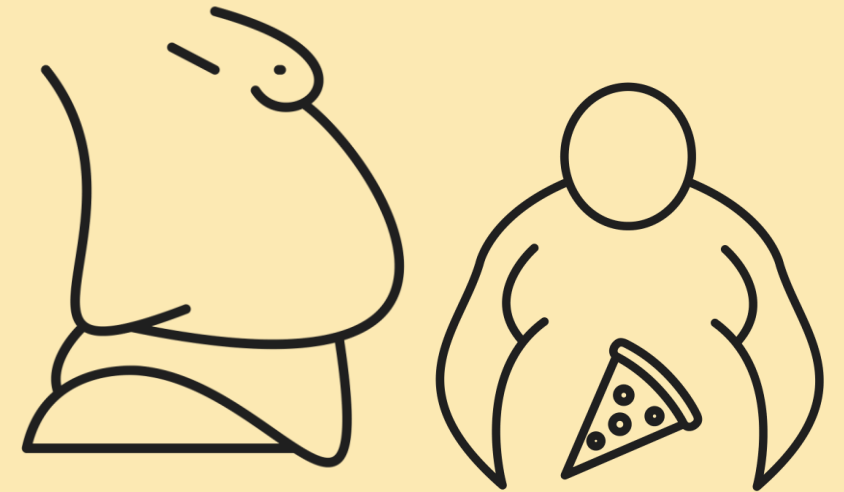
# Kulturel baggrund for vægtstigmatisering

- En lang kulturhistorie af afsky for kropsfedt og store kroppe
- En kultur gennemsyret af negative forestillinger om mennesker med høj vægt
- Social accept af nedsættende tale og tanke om høj vægt



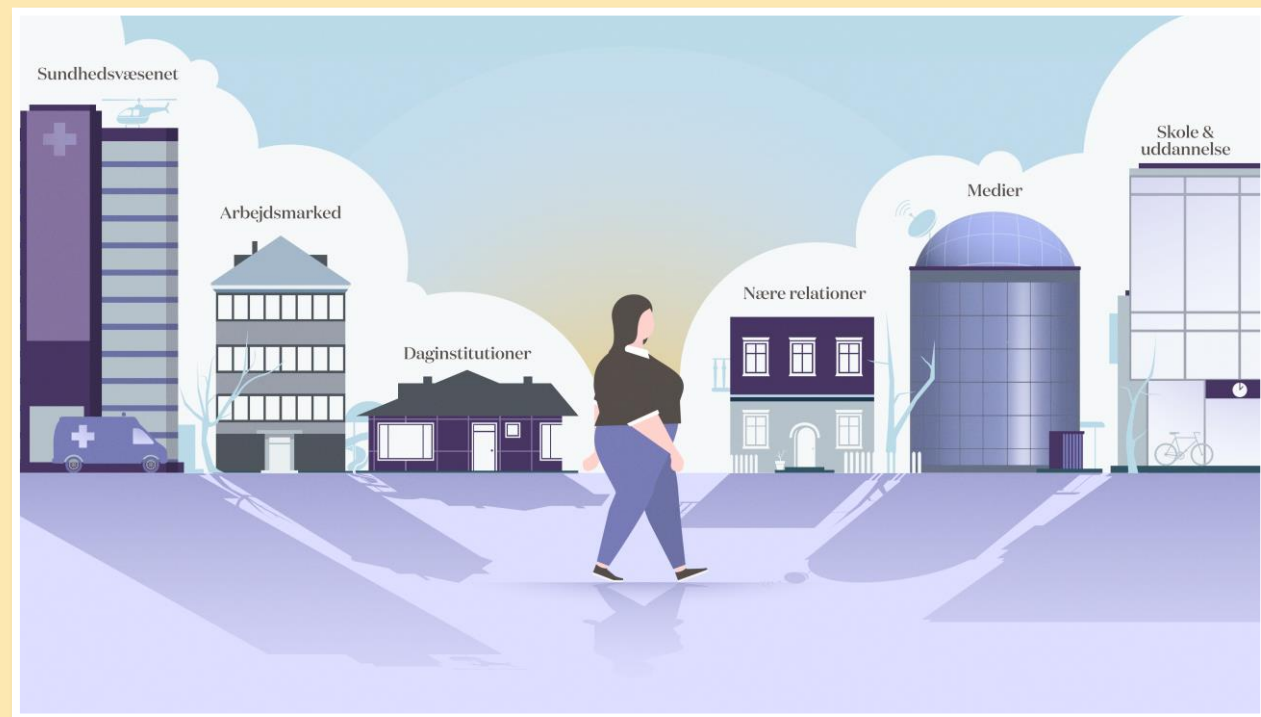


# Vægtstigmatisering i medierne



# Forekomst af vægtstigmatisering

- I de nære relationer
- I det offentlige rum
- I samfundets institutioner
- I sundhedsvæsenet
- I medier og populærkultur



# Oplevelsen af vægtstigmatisering

V. Lene Meyer

Arbejdsgruppemedlem - psykolog - postdoc

*En tænkt fortælling:  
Til sommerfest  
med arbejdet*



”Jeg skal til stor sommerfest med arbejdet. En kollega har tilbudt at køre, men jeg takker nej, for jeg har svært ved at komme ind i hendes bil, og selen er ikke lang nok. Sidst måtte jeg køre uden sele. Det er både farligt og ulovligt.

Jeg tager bussen. Den er fyldt, og damen ved siden af mig sidder og stikker sin albue ind i siden på mig. Jeg ved godt, jeg fylder over på hendes halvdel, men jeg kan ikke klemme mig mere sammen. Hendes albue gør ondt. Jeg siger ikke noget.

Som frygtet er der høje barstole og stole med armlæn henne til festen. Jeg står bare. Jeg kunne godt bide smerten i mig og sætte mig i den med armlæn eller bede personalet finde en stol, der passer til mig, men jeg vil ikke være til besvær eller skille mig ud.

Det er varmt, og jeg har lyst til at smide jakken, men det er nok bedst at lade være. Der er mange, jeg ikke kender, og selvom jeg godt ved, jeg ikke kan gemme min krop, forsøger jeg alligevel at gøre den så usynlig som mulig. Jeg vil ikke provokere nogen. Man ved aldrig, hvem, der kunne finde på at sige eller gøre noget. Det kan bare være et blik eller en, der ryster på hovedet ad mig.

Jeg stiller mig hen til nogle kollegaer, som taler om en skuespiller, der har tabt sig rigtig meget. ”Hun er faktisk blevet ret pæn”, er der en, der siger. (fortsættes)

”Jeg introducerer mig for en ny kollega. Som altid kan jeg se overraskelsen, da jeg fortæller, at jeg er gift og har børn og er glad for at hike. Han havde nok forestillet sig noget andet. Faktisk ser han ud som om, han ikke helt tror på mig.

I buffeten snakker mine kollegaer om, hvor tykke de er blevet, og at de ikke skal have kage, eller at de i hvert fald skal ud og løbe bagefter. Jeg tror ikke, de ved, at de indirekte siger, at de ikke vil ligne mig. Men, hvis de er tykke og ikke må få kage, hvad tænker de så ikke om mig og min krop? De deler også vægttabstips, og der er en, der siger til mig, at hun kender en, der har tabt sig rigtig meget på en eller anden kur. ”Kunne det ikke være noget for dig? Jeg kan sende dig et link?” Jeg takker pligtskyldigt ja. En anden siger, ”du ser virkelig godt ud, har du ikke tabt dig?”

Jeg tager lidt af salaten. Jeg glemmer aldrig en tjener, der engang råbte ad mig, at jeg skulle stoppe, inden jeg også spiste fadene. Som om jeg nogensinde ville spise mere end andre i en buffet.

Nu tager jeg hjem. Jeg er udmattet og jeg skal tisse, og toiletterne er for små til mig. Til gengæld er der god plads i bussen. Vi kører forbi en reklame for fedtfrysning, og da jeg stiger ud, står der en ung mand og deler prøver ud på et nyt lightprodukt. Han blinker til mig og giver mig et par ekstra.”

## Oplevelsen af vægtstigmatisering

- Stress
- Altid på vagt
- Forkert og til besvær
- Skamfuld





## Det starter tidligt

- Børn ned til 3-5 år kobler det at have en høj vægt med noget negativt
  - Foretrækker at lege, hjælpe, være venner med børn uden høj vægt
- Børn med høj vægt oplever mobning og forskelsbehandling af lærere



# Konsekvenser af vægtstigmatisering

## V. Rasmus Køster-Rasmussen

Arbejdsgruppemedlem - praktiserende læge - lektor ved Københavns Universitet

# Konsekvenser af vægtstigmatisering - voksne

## ➤ Sundhed

- Fysisk
- Psykisk
- Socialt

## ➤ Sundhedsadfærd

- Fysisk aktivitet
- Overspisning

## ➤ Socioøkonomiske betydninger

- Arbejdsmarkedet

## ➤ Internaliseret stigmatisering – selvstigmatisering



# Konsekvenser af vægtstigmatisering – børn og unge

- Uddannelsesmuligheder
- Mobning
- Vægtøgning
- Mental sundhed



# Indsatser og forebyggelsespotentialer

v. Pernille Andreassen

Arbejdsgruppemedlem – ph.d., antropolog

# Handlingsanvisninger

- Sprog og kommunikation
- Kommunale indsatser
- Undervisning og efteruddannelse
- Sundhedsvæsenet
- Fysisk indretning
- Politikker og indsatser på arbejdspladser
- Lovgivning



Foto: Nationalt Center for Overvægt. Fotograf: Gary Britton

Er der nogle lavthængende frugter?

# Sprog og kommunikation

- Øget vidensniveau
- Respektfuldt sprogbrug
- Positive og nuancerede fremstillinger



Foto: Nationalt Center for Overvægt. Fotograf: Birthe Vembye

# Hvis et billede siger mere end 1000 ord, hvad siger disse billeder så...?

✂✂✂

**Overvægtige børn har dårlig trivsel**  
29. MAR 2024 21:00 | 16M



En ny undersøgelse slår fast, at børn med overvægt kæmper med det mentale helbred i skolegangen. Samtidig er der

**Overvægtige børn trives oftere dårligt**  
29. MAR 2024 18:30 | 29M



Folk der er overvægtige som barn har langt større risiko for at opleve ensomhed, mobning og generel dårlig trivsel - også

Fra DR.dk



Foto: Nationalt Center for Overvægt. Fotograf: Anne Kring



# Hvordan opnår vi større rummelighed overfor, at kroppe er forskellige?



Foto: Nationalt Center for Overvægt. Fotograf: Gary Britton

# Spørgsmål til oplægsholderne

?

Spørgsmål sendes til  
**+ 45 28 25 24 64**

# Tak for nu

➤ **Gense** Morning Talken på Vidensrådets hjemmeside

➤ **September 2024**

Lancering af Explainerfilm

➤ **3. Oktober 2024**

- Konference om vægtstigmatisering blandt børn, unge og familier
- Afholdes i Odense
- I samarbejde med Center for Sundt liv og Trivsel samt Nationalt Center for Overvægt

Rapporten kan downloades her: [www.vidensraad.dk/vaegtstigmatisering](http://www.vidensraad.dk/vaegtstigmatisering)