

Vægtstigmatisering – forekomst, betydninger og forebyggelsespotentialer

Vidensråd for Forebyggelse har gennemgået den videnskabelige litteratur om stigmatisering på grund af høj vægt og sammenhængen med en række sundhedsmæssige og socioøkonomiske udfald. De væsentligste overordnede konklusioner fra den samlede rapport "Vægtstigmatisering – forekomst, betydninger og forebyggelsespotentialer" præsenteres nedenfor.

Definition

I Vidensrådets rapport defineres vægtstigmatisering således: "Vægtstigmatisering er en betegnelse for negative stereotyper rettet mod personer, der adskiller sig fra de dominerende normer for kropsvægt."

Vægtstigmatisering kan komme til udtryk som negative holdninger, følelser og adfærd rettet mod mennesker med høj vægt.

Vægtstigmatisering kan opleves overalt i samfundet

Både ubevidste og bevidste fordomme om personer med høj vægt er hyppigt forekommende, og personer med høj vægt oplever stigmatisering mange forskellige steder i samfundet. Såvel i de nære relationer, i skole- og uddannelsesinstitutioner, på arbejdsmarkedet og i sundhedsvæsenet som i medier og populærkulturen. Fordomme ses hyppigere blandt personer, der har en forståelse af høj vægt som et individuelt ansvar fremfor en forståelse af, at høj vægt ofte afhænger af faktorer, der er uden for den enkeltes kontrol. Danmark ligger højt sammenlignet med en lang række andre lande i forhold til forekomsten af ubevidste fordomme om personer med høj vægt.



Figur 1: Personer med høj vægt oplever stigmatisering i mange arenaer og relationer gennem livet.

Børn og unge

Fordomme om personer med høj vægt starter tidligt. Hos små børn ses, at de udpeger børn uden høj vægt som foretrukne legekammerater frem for børn med høj vægt. Børn og unge med høj vægt er desuden i højere grad udsat for mobning, især hvis de selv føler, at deres vægt er for høj, og risikoen for at blive udsat for mobning stiger, jo højere vægten er.

Selvstigmatisering

Personer med høj vægt kan tage omverdenens stigmatisering på sig og udvikle følelser som skyld og skam og et negativt selvbillede. Dette kaldes selvstigmatisering og er almindeligt blandt personer med høj vægt. Selvstigmatisering er mest udtalt blandt kvinder, yngre personer og dem, der forsøger at tabe sig.

Betydningen af vægtstigmatisering

Forskningen tyder på, at stigmatisering – ud over at være ubehagelig – kan påvirke helbredet mere alvorligt. Der mangler forskning, som dokumenterer denne sammenhæng bedre, men den gennemgæede forskning peger i den samme retning på flere helbredsområder.

På nedenstående områder vurderer arbejdsgruppen, at evidensen er moderat.

Socioøkonomiske konsekvenser

Forskningen peger på, at vægtstigmatisering fra arbejdsgivere kan påvirke lønniveauet og jobmulighederne for personer med høj vægt.

Sundhedsadfærd

Forskningen peger på, at vægtstigmatisering kan have negative konsekvenser for sundhedsadfærden hos personer med høj vægt, herunder mindre fysisk aktivitet, manglende motivation til motion og en større tilbøjelighed til overspisning.

Børn og unge

Forskningen peger på, at vægtstigmatisering kan påvirke børn og unges præstationer i skolen og deres uddannelsesmuligheder, sandsynligvis gennem øget mobning. Endvidere peger forskningen på en sammenhæng mellem vægtrelateret mobning og brug af rusmidler blandt unge samt en tendens til, at børn, der har været udsat for vægtrelateret mobning, udvikler en højere vægt senere i livet. Forskningen peger også på, at vægtrelateret mobning og selvstigmatisering kan have betydning for børns mentale sundhed, fx i form af forstyrret spising og ensomhed.

På nedenstående områder er forskningen mere begrænset, og der skal yderligere forskning til, for at der kan konkluderes noget entydigt.

Øget brug af alkohol, cigaretter og stoffer

Der antydes en forbindelse mellem vægtstigmatisering og øget brug af alkohol, cigaretter og stoffer.

Det fysiske helbred

Der er en antydning af, at vægtstigmatisering har en negativ påvirkning for det fysiske helbred herunder vægtøgning.

Det mentale helbred

Der ses en øget forekomst af spiseforstyrrelser blandt personer, der udsættes for vægtstigmatisering. Der ses også en højere forekomst af mentale helbredsproblemer blandt personer med høj vægt, herunder lavt selvværd, angst, depression og ensomhed.

Mødet med sundhedsvæsenet

Forskningen antyder at personer med høj vægt oplever, at deres møde med sundhedsvæsenet er præget af stereotype opfattelser og fordomme resulterende i, at de søger mindre hjælp fra sundhedsvæsenet.

Handlingsanvisninger

Arbejdsgruppen vurderer på baggrund af forskningen i forebyggelsesindsatser, at det er muligt at ændre fordomme og vægtstigma, hvis der sættes bredt ind på tværs af samfundets niveauer og i de arenaer, hvor vægtstigmatisering opleves.

Yderligere forskning kræves for at anbefale specifikke metoder; de følgende indsatser er derfor mere generelle.

Sprog og kommunikation

Medie-, kommunikations- og journalistuddannelser kan lære om ikke-stigmatiserende sprog og billeder. Fagfolk i social- og sundhedsvæsenet kan undervises i at undgå stigmatiserende kommunikation med borgere.

Kommunale indsatser

Kommunale ledere kan fremme afstigmatisering for borgere med høj vægt ved at tilbyde sundhedsindsatser med fokus på generel sundhed og trivsel frem for vægttab.

Undervisning og efteruddannelse

Ledere på uddannelsesinstitutioner kan formidle viden om kropsdiversitet, vægtstigmatisering og om, at årsager til udvikling af høj vægt er kompleks og afhænger af flere faktorer, som det enkelte individ ikke altid har kontrol over.

På samme måde kan ledere på skoler og ungdomsuddannelser integrere disse emner i undervisningen og bekæmpe vægtrelateret mobning.

Sundhedsvæsenet

Sundhedsprofessionelle kan mindske vægtstigmatisering gennem øget viden, respektfuld kommunikation og tilpasning af fysiske miljøer og diverse udstyr.

Fysisk indretning

Ledere på arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner mv. kan sikre en ikke-stigmatiserende fysisk indretning som fx møbler, der også er egnet til personer med høj vægt.

Politikker og indsatser på arbejdspladser

Ledere på arbejdspladser kan fremme sundhed og trivsel gennem politikker og indsatser med fokus på organisationens ansvar for gode rammer for sundhed.

Lovgivning

Vægtdiskrimination kan inkluderes i forskelsbehandlingsloven på linje med køn, race og seksualitet for at forhindre forskelsbehandling på arbejdspladsen.