

# Kommunikation og vægtstigma:

*- Hurtige greb til, hvad du som fagprofessionel kan være opmærksom på i dit arbejde med børn, unge og deres familier for at mindske vægtstigmatisering*





# Hvorfor fælles fokus på kommunikation og vægtstigmatisering?

- Vægtstigmatisering bunder i sociale og kulturelle fordomme, faktorer og normer
- Nuanceret viden om overvægt og større indsigt i overvægtens komplekse sammenhæng kan nedbryde fordomme
- Vægtstigmatisering kan lede til inaktivitet, social isolation, at man spiser mere, angst og depression
- Antistigmatiserende sprogbrug anerkender, at mennesker er andet og mere end deres vægt

## Formål med fælles fokus på tværs af kommuner, hospitaler og almen praksis i Midtjylland:

- At børn, unge og deres familier bliver mødt af fagprofessionelle med et respektfuldt og empatisk sprogbrug om vægt i både kommuner, på hospitaler og i almen praksis

## Definition på vægtstigmatisering:

- *Vægtstigmatisering er en betegnelse for negative stereotyper rettet mod personer, der adskiller sig fra de dominerende normer for kropsvægt (Vidensråd for forebyggelse)*

## Hav fokus på sundhed og trivsel

Hold **fokus på sundhed og trivsel** frem for på **vægtfokuserede formuleringer**.

Hold fx **fokus på aktiviteter og interesser** frem for, hvor **på vægtkurven** barnet/den unge er placeret

Hav fokus på at **opbygge en relation og et tillidsforhold og spørg nysgerrigt ind** til fx

- Hvordan familien oplever barnets sundhed og trivsel
- Hvad familiens behov og ønsker til støtte er
- Hvordan familien forestiller sig, at kunne samarbejde om processen om sund vægtudvikling

## Brug neutrale og faglige ord

Brug fx **"kropsvægt", "vægtproblem" "BMI", "vejer for meget lige nu ift. din højde på nuværende tidspunkt" og "har taget for meget på"** når vægten omtales.

Ved at tale om sagen som "sådan er det nu", introducerer man fremtiden som noget, der kan indeholde forandring.

Undgå at bruge **negative ord som "fed", "tyk", "kampen mod overvægt" og styrkeord, fx "ekstremt"**

Brug af **neutralt, fagligt eller positivt sprog** kan hjælpe med at fortælle historien om, at forandring ikke kun er nødvendig, men muligt og inden for rækkevidde

## Brug personcentreret fremfor identitetscentreret sprog

Overvægt er **noget man har**, ikke **noget man er**

Undgå at **sætte lighedstegn mellem hele personen og specifikke, fx medicinske, aspekter af personens liv eller krop**

**Sæt barnet før overvægten:** Ved at have **barnet/den unge i fokus**, viser du, at det er ham/hende der er vigtigst.

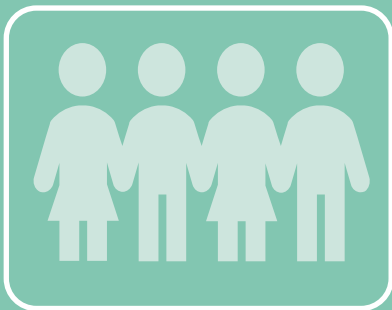
Tal **med barnet om, hvad det gerne vil kunne mere af**, som grunden til at ændring af kost og motion er relevant. Vægttab har værdi, fordi det giver mere frihed og flere muligheder for aktiviteter barnet ønsker, fx at game natten lang eller danse til fester.

## SPROG GØR EN FORSKEL!

## Gør op med stereotyper

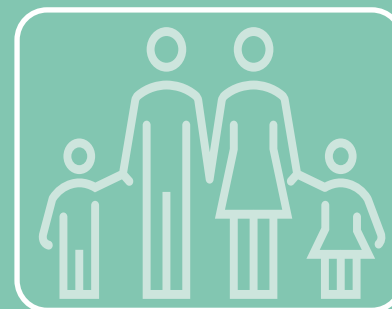
Anvend billeder, der viser **diversitet i kropsvægt**. Se fx [billedbank hos Nationalt Center for Overvægt](#)

Fokusér på **positive fortællinger** om børn og unge, der lever med overvægt  
Børn og unge, der lever med overvægt, er **meget andet end et tal på en vægt eller en BMI-score**



## Din tilgang som sundhedsprofessionel til samtalen har betydning ift. at undgå vægtstigmatisering

- **Anerkend, at overvægt er komplekst**, både med hensyn til hvordan det forekommer og hvordan det behandles.
- **Undgå at give den enkelte skyld** for, at overvægt er opstået eller ansvar for, at løse problemet.
- **Spørg om lov** til at tale om emnet og respekter verbal eller nonverbal afvisning af at tale om emnet.



## Kommunikationsstil – foretrukken tilgang barn/voksen og forældre

- **For forældre:** en respektfuld tilgang er vigtig. Som professionel skal man være opmærksom på, at det kan være svært for forældre, at håndtere udfordringer med vægt.
- **Fælles for børn/unge og forældres præferencer** gælder, at de generelt svarer til den motiverende samtale.
- **Den motiverende samtale** som tilgang kan understøtte:
  - **At blive afklaret om familiens værdier og livsstil:** som et værktøj til at finde frem til indre motivation, til forandring af en konkret adfærd eller livsstil hos barnet og familien
  - **At arbejde bevidst med løsninger:** ved at have fokus på hvordan familien kan skabe mere sundhed og trivsel frem for at have fokus på vægtproblematikken
  - **At holde fokus på ressourcer og succeser:** Undersøg og understøt de fællesskaber, barnet indgår i, som kan bidrage til en positiv vægtudvikling

Kilde: Chen, JY m.fl, Schnieber, A. m.fl., [Kost- og ernæringsforbundet](#), [SHIFT](#)

Kilde: [Den Motiverende Samtale](#)

- Chen, J.Y.; Singh, S.; Lowe, M.R. (2021). The food restriction wars: Proposed resolution of a primary battle. *Physiology & Behavior*, Volume 240, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113530>
- Schnieber, A., Andreassen, P., Vilsbøll, T., Nielsen, P., Yssing, C., Rasmussen, A. F., Bøgelund, M., Stensen, S., Nørremark, K. & Bruun, J. M. (submitted). Preferences for body weight-related terminology for people with obesity: Results from the ACTION-DK study
- [Den motiverende samtale](#)
- [Den motiverende samtale - 4 processer](#)
- [Den motiverende samtale - fire værktøjer](#)
- [Nationalt center for overvægt](#)
- [Billedbank - nationalt center for overvægt](#)
- [SHIFT Kost- og ernæringsforbundet](#)
- [SHIFT Australske sundhedsmyndigheder](#)
- [Opsporing-af-overvægt-og-tidlig-indsats-for-børn-og-unge-i-skolealderen.ashx \(sst.dk\)](#)
- Se også [www.sundhedsaftalen.rm.dk](http://www.sundhedsaftalen.rm.dk) for et samlet overblik over det materiale, arbejdsgruppen vedr. en fælles overvægtsindsats i regi af Sundhedssamarbejdsudvalget i Region Midtjylland har udarbejdet.