

kronik

Overvægtige er lige så forskellige som andre mennesker, og deres spiseproblemer kan skyldes andet end mad. Overvægt er ikke kun et sundhedsmæssigt problem, men er et moralsk anliggende, som kalder på forargelse, fordømmelse og angst for selv at komme til at tilhøre en udstødt gruppe

Er overspisning en last eller lidelse?

Fedmeepidemien trækker mange overskrifter. Vi gyser og ængstes – og skammer os, alt efter hvor på vægtskurven vi befinder os.

Problemerne vokser i omfang. Det er der mange grunde til. En af dem er, at den behandling, der tilbydes overvægtige, næsten udelukkende fokuserer på vægt, mad og motion. Men overvægtige er lige så forskellige som andre mennesker. Og deres spiseproblemer kan skyldes andet end forkert eller for meget mad.

Mange overvægtige er tvangsoverspisere, dvs. at de mister kontrollen over spisningen og i løbet af kort tid sætter meget store mængder mad til livs. Lidelsen kaldes i sin alvorligste form BED: Binge eating disorder.

Jeg har som psykolog beskæftiget mig med overspisning og overvægt i mange år. Og min erfaring er, at overspisning ofte bunder i en følelsesmæssig ubalance, der næsten altid dækker over angst. På linje med andre former for »acting out« er her altså tale om en indre spænding, der skal handles på her og nu. For nogle mennesker altså i form af overspisning.

Mange mennesker har i årevis har levet med denne lidelse og har på egen krop og i eget sind følt behandlernes uvilje og omverdenens forargelse over, at de ikke bare »kan tage sig sammen«. De ved en masse om, hvad der udløser »ædeflippene«, men de føler sig ofte misforstået og overhørt.

Når overspisning/ BED ikke er anerkendt som en spiseforstyrrelse – og når der ikke har været prestige i at behandle

overspisning på samme måde som anoreksi og bulimi – tror jeg det blandt andet skyldes:

1) At alt, hvad der hidrører følelser, anses for at være mindre videnskabeligt end det, der kan dokumenteres ved hjælp af målbare faktorer som vægttab og fedtprocenter.

Tanken om, at følelser måske kan fremme fornuften, har ikke vundet genklang i den traditionelle videnskabelige verden. Men at adskille følelserne fra kognitive funktioner er en kunstig skelnen. Via følelsesmæssig erkendelse bliver vi i stand til at vurdere, reflektere og handle. Følelserne har både mål og retning. Men de skal identificeres for at kunne indgå i det nødvendige samspil med vores tanker og derved medvirke til en hensigtsmæssig jeg-støttende adfærd frem for en destruktiv selvskadende adfærd.

2.) Også mange behandlere ligger under for samfundets generelle holdning til overvægtige: at de selv er »ude om det« og bare »kan tage sig sammen«.

Overvægt er ikke kun et sundhedsmæssigt problem, men nok så meget er det blevet et moralsk anliggende, som kalder på forargelse, fordømmelse og angst for selv at komme til at tilhøre gruppen af udstødte og stigmatiserede

De mennesker, der dagligt bliver set på som forkerte og »ikke gode nok«, udvikler en negativ selvopfattelse, der gør det svært at ændre deres spisemønster. Hvem kan ændre noget så grundlæggende, hvis man ser på sig selv med omgivelsernes øjne, som »dum, grim og skvattet«?

” Der er derfor en udbredt holdning ned fra børn i børnehavealderen, at det er i orden at mobbe fede.



Linda Lassen

Gråsten
Privatpraktiserende psykolog, foredragsholder og forfatter. Linda Lassen har arbejdet ved studenterrådgivningen i Nuuk, haft privat praksis i Nyborg og arbejdet på et taleinstitut. Hun har beskæftiget mig med overspisning i mange år og skrevet to bøger om emne: »Overspisning«, Klitrose 2000 og »Myter og facts om Overvægt«, Frydenlund 2009.

At overvægt bliver opfattet som et moralsk problem får konsekvenser for vores – også behandlernes – adfærd og holdning til de overvægtige.

Myten om, at enhver kan skabe sit eget liv – også den perfekte krop – gør overvægt til noget socialt og moralsk uacceptabelt. Der er derfor en udbredt holdning helt fra børn i børnehavealderen, at det er i orden at mobbe fede. På en måde er det jo for deres egen skyld, så de kan holde op med deres forkastelige adfærd. Mange overspisere nævner angst, skam, ensomhed, vrede og stress som det, der udløser et »ædeflip«.

Allerede af vores allertidligste erfaringer lærer vi stresshåndtering. Har man som barn været udsat for omsorgssvigt (og det har rigtig mange overspisere), er sandsynligheden for, at man har taget alvorlig skade på sin evne til at håndtere stress som voksen meget stor. Men man udvikler sig hele livet, så der er ingen grund til at lade disse mennesker i stikken.

Mennesker, der overspiser fordi de ikke kan håndtere stress og styre/regulere andre smertefulde følelser, har ligesom andre med lignende problemer (anoreksi, bulimi, misbrug af forskellig art) brug for og krav på hjælp – og ikke kun i form af kostplaner og kontrolvejning.

Mange vil have gavn af terapeutiske forløb, hvor de kan få afdækket grundene til at spisning, udover at stille fysisk sult, er blevet en angstdæmpende strategi og en måde at håndtere stress på.

Det er på tide, at problemet tages alvorligt. Og der er noget at gøre ved det.

MINISTERROKADE

Den Lykke-lige overraskelse

Kaj Kongsted

Hiort Lorenzens vej 58.2.3., Haderslev, skriver:

Det var en overraskelse af format, vi fik, da det gik op for os, hvor genial vores statsminister havde handlet, da han valgte Connie Hedegaard som ny-EU kommissær og Lykke Friis som ny klima- og energiminister. Vel var vi mange, der havde ønsket at Connie Hedegaard fik posten som kommissær i EU. Men kun få havde tænkt, at Lykke Friis kunne være aktuel som ny minister, om end det er en rigtig fin beslutning. Hvor ofte har vi ikke nydt at høre hende kommentere i radio og på tv, på sit meget tydelige og korrekte dansk, og med overbevisende klare argumenter, der vidner om ekspertise i EU, i tysk og i dansk politik. Det så ud til at være vanskeligt at finde en afløser for Connie Hedegaard. Men statsministeren fandt en suveræn løsning.

LUFTFORURENING

Tomme tønder buldrer mest

Mogens Eriksen

Grøndalsvej, Kolding, skriver:

Vi nærmer os nu det meget omtalte klimatopmøde og der er ingen tvivl om, at regeringen gerne her vil fremstå, som en handlekraftig regering, men jeg har meget svært ved at se det.

Vi kan ikke en gang leve op til de regler, vi har været med til at vedtage i EU, hvilket de alt forhøje tal for luftforureningen i Danmark, er et tydeligt bevis på.

Transportsektoren, som har sin væsentlige andel i CO2-forureningen i Danmark, gør ikke meget for at løse det.

Det kan man tydeligt læse i de

tal, regeringen og DF har fremlagt over kommende investeringer.

Man vil bruge mange milliarder på en udbygning af motorvejsnettet, hvilket ikke vil trække i den rigtige retning.

Der skal nytænkning til, hvis ikke alle de flotte ord bare skal blive tom luft.

STATSMINISTEREN



PRIVATHOSPITALER

Det egentlig misbrug

Niels Ove Andersen

Duevej 25, Kolding, skriver bla.:

Region Syddanmark føler sig misbrugt, står der på regionens hjemmeside, som hovedsageligt er stedet, hvor formandens oplevelser beskrives. Der er nok en del, der mener, at formanden misbruger Region Syddanmarks hjemmeside, døm selv.

Er det et forsvar for regionen eller et forsvar for statsministeren, formanden er ude med, eller er han bare ramt af regeringens »arrogancesyge«?

»Vi synes, det er helt i orden, at borgerne kan bruge de private sygehuse, når det offentlige ikke kan tilbyde behandling«.

Carl Holst giver næsten udtryk for, at alle er enige om, at det er godt med de private tilbud. Hvor mange af de nuværende og kommende medlemmer af regionsrådet i Region Syddanmark mon støtter CH i hans holdning til privathospitaler, forhåbentlig ikke alle.