



Vejledning i respektfuld sprog- og billedbrug

– DER KAN MINDSKE VÆGTSTIGMATISERING



Vejledning i respektfuld sprog- og billedbrug

Tak, fordi du ønsker at anvende billeder fra Nationalt Center for Overvægts billedbank. Herved bidrager du til at modarbejde fordomme gennem en respektfuldt portrættering af personer med overvægt. Det glæder os at kunne stille denne gratis ressource til rådighed.

Dette dokument vil guide dig omkring respektfuld, ikke-stigmatiserende sprog- og billedbrug, når det kommer til at formidle om overvægt og overvægtsrelaterede emner. Når det er sagt, findes der ikke én måde, der er den rigtige. Denne guide skal derfor ses som inspiration til at blive bevidst om, hvordan vi formidler om overvægt. Det er ikke en opfordring til at censurere eller undlade at formidle om emnet, men en opfordring til at tænke over en ofte ubevidst stigmatiserende fortælleform og billedvalg, når det kommer til formidling om overvægt. Du kan læse om betingelserne for at anvende billeder fra billedbanken i dokumentet "Betingelser for brug af billeder" under hvert billede i billedbanken.

Dette dokument er udarbejdet med inspiration fra "Shift" fra Australien og "[Language Matters: Obesity](#)" fra England. Du er velkommen til at søge mere inspiration i disse dokumenter, der både indeholder baggrundsinformation, eksempler og referencer til yderligere læsning.

Introduktion

Mange har bevidste og ubevidste fordomme, når det kommer til overvægt, som blandt andet påvirker måden, vi taler og kommunikerer om emnet på – og ikke mindst hvordan vi opfatter og afkoder sprog og billeder. Derfor kan brugen af værdige billeder og respektfuld, faktuel sprogbrug skabe en mere neutral formidling, der kan bidrage til at mindske vægtstigmatisering. Ord og billeder skaber virkelighed.

Denne guide er beregnet til at støtte alle til mere respektfuld kommunikation om overvægt. Målet er klæde dig på til at formidle om overvægtsrelaterede emner på en mere neutral og faktuel måde med henblik på at undgå ubevidste, stigmatiserende og stereotype fremstillinger af personer med overvægt. Forskning viser nemlig, at vægtstigmatisering har negative konsekvenser for den psykiske, sociale og fysiske sundhed hos mennesker med overvægt. Læs mere på Nationalt Center for Overvægts hjemmeside, hvor vi har samlet [viden om vægtstigmatisering](#).

Kritikere vil sige, at vi glorificerer overvægt. Men dette handler om noget langt mere vigtigt. Det handler om ordentlig, almindelig medmenneskelig tilgang til og omtale af andre mennesker. Ord har magt. Billeder har magt. Så alle, der formidler om overvægt – hvad enten det er myndigheder, medierne, forskere eller andre – har en magt til at bidrage til og påvirke synet på personer med overvægt. Hvis vi, der kommunikerer om overvægt, kan være med til at fremme den gode tone (også på dette område), kan vi positivt bidrage til offentlighedens opfattelse af svær overvægt. Vi har muligheden for at skabe en fortælling og en visuel fremstilling, som mennesker med overvægt kan spejle sig i frem for at føle sig udskammet og mødt med fordomme.

Find mere viden om overvægt, stigmatisering, behandling og andet i relation til overvægt på vores hjemmeside: www.ncfo.dk.

8 råd til overvejelse, når du formidler om overvægt (Kilde: Shift)

Shift er en guide til personer, der arbejder inden for medier og kommunikation. Herunder finder du 8 råd, der er oversat fra guiden, som du kan reflektere over, inden du kommunikerer om overvægtsrelaterede emner - uanset, hvad du arbejder med.

Vær nuanceret

Vær bevidst om, at overvægt er en kompleks tilstand – både hvad angår årsager og løsninger. Forstå, at man udvikler overvægt på baggrund af mange forskellige faktorer, hvoraf mange er uden for den enkeltes kontrol.

Brug neutrale og videnskabelige begreber

Undgå ord som "fed", "fedmeepidemi" og "krigen mod fedme", der kan være stigmatiserende. Brug i stedet ord som overvægt, høj kropsvægt, folkesundhed, BMI m.v.

Undgå skyld og skam

Der er ingen quick fixes, når det kommer til overvægt. Vær derfor bevidst om ikke at rammesætte historier, der alene placerer ansvaret for løsninger hos individet, og som gentager narrativet om personlig skyld og ansvar. Fokuser gerne på andre sundhedsgevinster ved adfærdsændringer ud over vægttab, såsom mental sundhed og fysiske forbedringer. Inddrag erfaringer fra personer med overvægt, når det er relevant for at fjerne misforståelser.

Vælg respektfulde billeder

Vælg billeder, der er værdige og respektfulde. Fokuser på en helt almindelig hverdagshandling, aktivitet eller situation frem for på kroppen alene, en enkelt kropsdel, en "hovedløs" person (eller anden uheldig beskæring/vinkling af et billede) eller en stereotyp adfærd. Det handler også om repræsentation, så brug helt almindelige billeder af personer med overvægt – også når emnet ikke er "overvægt".

Brug "personen først"-sprog

Sæt personen før tilstanden. I stedet for at skrive "overvægtige" eller "overvægtige personer", kan du f.eks. skrive "personer med overvægt" eller "personer, der lever med overvægt".

Afbild miljøet

Når en historie er overvægts-relateret er en mulighed også at afbilde de omgivelser, vi lever i. Der behøver ikke være en person med overvægt på billedet. Hvis billeder også afspejler samfundets og miljøets rolle og ansvar, kan det forhåbentligt hjælpe med at skabe en større forståelse for de mange forskellige årsager til, at vi udvikler overvægt.

Bryd med stereotyperne

Personer med overvægt fremstilles ofte som værende dovne, uintelligente, at de mangler viljestyrke m.m. Find gerne billeder, der bryder med fordomme og stereotyper. Der findes forskellige internationale billedbanker (links til disse finder du i *Shift* på side 20), og den danske finder du på www.ncfo.dk/billedbank.

Promover mulighederne for hjælp

Når du formidler om overvægt, så afslut gerne med at angive muligheder for at søge hjælp hos

f.eks. egen læge eller kommunen. Det er gavnligt, hvis man ønsker hjælp til livsstilsændringer eller er bekymret for sit helbred – uanset om vægttab er målet eller ej.

Shift indeholder mere baggrundsinformation, flere råd og konkrete sproglige eksempler.



Ord skaber virkelighed

(Kilde: Language Matters: Obesity)

Language Matters: Obesity er en guide målrettet sundhedsprofessionelle. Den handler om sproget og samtalen, der finder sted i mødet mellem sundhedsprofessionelle og personer med overvægt. Principperne kan dog anvendes af alle. *Language Matters: Obesity* indeholder blandt andet 10 principper, der kan bidrage til en respektfuld samtale. Disse er udviklet på baggrund af levede erfaringer fra personer med overvægt, forskere og sundhedsprofessionelle samt publiceret forskning.

Spørg om lov

Hvis ikke personen med overvægt selv indleder samtalen om vægt, spørg da om lov.

(Krops)sprog og tone

Brug sprog (herunder tone og kropssprog):

- der ikke dømmes og forsøger især at undgå at fremhæve langsigtede konsekvenser ved overvægt eller "skældud".

- der sætter "personen først", for at undgå at man "bliver" sin tilstand og vægt. Sig f.eks. 'en person med overvægt' frem for en 'overvægtig person'.

- der er samarbejdende og involverende frem for autoritær eller kontrollerende.

Sproget har magt

Vær opmærksom på, at sprog, både verbalt og non-verbalt, har stor magt, som kan have positive eller negative effekter.

Nogle ord er unacceptable

Vær bevidst om, at nogle ord, sætninger og beskrivelser potentielt er problematiske og stødende, uanset hensigten.

Undgå kamp-metaforer og humor

Undgå at bruge et kamp- og krigssprog, når du taler om overvægt og væggtab, som f.eks. "kampen mod kiloene", "Hvordan bekæmper vi overvægt?", og undgå humor eller latterliggørelse.

Hold dig til evidens og fakta

Kommunikér præcis, evidensbaseret information og data, når vægt er emnet.

Undgå skyld

Undgå sprog, der tilskriver ansvaret (eller skylden) til en person for udviklingen af deres overvægt eller vægtens konsekvenser.

Undlad at generalisere

Undgå sprog, der er udtryk for generaliseringer, stereotyper eller fordomme.

Vær empatisk

Brug eller arbejd på at udvikle en empatisk sprogstil, som søger at undersøge en persons eget syn på sin tilstand eller situation frem for at antage, hvordan personen har det.

Lyt og udforsk

Vær opmærksom på, hvilke ord eller sætninger personer med overvægt selv bruger om deres vægt og kropsbillede.

Vær bevidst om, hvordan du begrænser eventuelle negative effekter af sproget. Lyt efter andres negative sprogbrug og overvej, hvordan dette kan adresseres.

Language Matters: Obesity indeholder mere baggrundsinformation, flere råd og konkrete sproglige eksempler.





Formål med og baggrund for billedbanken

Det langsigtede formål med billedbanken er at bidrage til en generel holdningsændring i forhold til overvægt mod et mere værdigt, fordomsfrit og ikke-stigmatiserende syn på børn, unge og voksne med overvægt. Det kortsigtede mål er at stille respektfulde billeder af mennesker med overvægt til rådighed, og at danskere med overvægt kan spejle sig i de billeder, de møder i artikler, rapporter og andre steder, når emnet er overvægt.

Medierne og andre, der beskriver og formidler om 'overvægt', spiller en central rolle i forhold til offentlighedens forståelse og holdninger til emnet og er dermed med til at forme synet på personer med overvægt gennem sprog og billeder.

Det var tydeligt for Nationalt Center for Overvægt (NCFO), der blev etableret som videncenter i 2020, at den måde, hvorpå børn, unge og voksne med overvægt portrætteres i medierne og i mange andre sammenhænge, kan være med til at fastholde negative fordomme. Tit vises kun maven strammet ind med et målebånd eller hele personen i gang med en stereotyp aktivitet som at spise junkfood, spille mad, se TV, spille computer eller lignende. En hurtig gennemgang af diverse danske medier gjorde det klart, at de fleste anvender billeder, der kan virke stigmatiserende, når emnet er overvægt.

Derudover var det vanskeligt for os som videncenter at finde respektfulde billeder, som vi kunne anvende til diverse formål, der blot viser det almindelige, levede liv med overvægt. Der findes udenlandske billedbanker (links til disse finder du i [Shift](#) side 20) med forskelligartede, ikke-stigmatiserende billeder, men billederne herfra har sjældent en nordisk karakter. Der er f.eks. bjerge i baggrunden, palmer på stranden og lignende.

Derfor ville vi udvikle en dansk billedbank med værdige billeder, så vi kan bidrage til at ændre fortællingen om og synet på mennesker med overvægt gennem billeder. Billeder kan nemlig bidrage til vægtstigmatisering, når personer med overvægt portrætteres ud fra stereotype opfatelser.

Vi gik i gang med at søge midler til billedbanken, og i starten af 2023 lykkedes det at få midler fra alliancen Børnevægt i balance, som sekretariatsbetjenes af Novo Nordisk Fonden, til udvikling af billedbanken. Billedbanken åbnede i 2023. NCFO har stået for udviklingen - fra idé til lancering. Vores håb er, at billederne kan bidrage til en anden forståelse af personer med overvægt for derefter at mindske vægtstigmatisering.

Om vægtstigmatisering

Vægtstigmatisering kan have negative konsekvenser for den psykiske, sociale og fysiske sundhed hos både børn, unge og voksne med overvægt. Det kan blandt andet føre til lavt selvværd, depression og angst samt øget madindtag, mindre fysisk aktivitet og deraf vægtstigning. Derfor er det vigtigt at arbejde på at mindske stigmatisering af børn, unge og voksne med overvægt gennem blandt andet oplysning om overvægts kompleksitet og vægtstigmatiseringens konsekvenser

med henblik på at øge trivslen, mindske følelser af skyld og skam og ikke mindst for at skabe en ordentlig tone, når emnet er overvægt. Måden vi kommunikerer om, taler om og afbilder overvægt på kan være med til forme og fastholde vores tanker og fordomme om overvægt. Derfor er værdige billeder vigtige i kampen mod vægtstigmatisering. Læs mere om vægtstigmatisering [på vores hjemmeside](#).

Svær overvægt er en kompleks tilstand

Mange har den fejlagtige opfattelse, at svær overvægt er et simpelt resultat af, hvad du spiser, og hvor meget du bevæger dig. Det taler ind i en forestilling om, at vægt er noget, vi som individer selv kan og bør have fuld kontrol over. Derfor må personer med svær overvægt være uden selvkontrol, selvdisciplin, viljestyrke, rygrad

og andre fordomme. Faktum er, at man udvikler svær overvægt på baggrund af et komplekst samspil mellem mange forskellige faktorer – fra genetiske, biologiske og psykiske til sociale, kulturelle og miljømæssige. Faktorer, der i højere eller mindre grad ligger uden for den enkeltes kontrol og handlerum.

Læs mere om og bliv klogere på kompleksiteten i overvægt [på vores hjemmeside](#).

Vores håb er, at vi med øget viden om overvægts kompleksitet og stigmatiseringens konsekvenser kan være med til at reducere forekomsten af vægtstigmatisering. Så vores klare opfordring til dig, der vil formidle om overvægt, er: vær åben, nysgerrig og empatisk. Anvend et neutralt sprogbrug og hold dig opdateret på viden om overvægt.





Tak, fordi du ønsker at anvende
billeder fra Nationalt Center for
Overvægts billedbank. Du bidrager
til et vigtigt arbejde mod mindre
vægtstigmatisering. Og tak, fordi du
læser med og holder dig opdateret.