



Vægtstigmatisering

EN KORT INTRODUKTION





At være overvægtig betyder ikke, at jeg er doven, at jeg ikke elsker motion og sund mad, at jeg ikke har stor indsigt i kost, kalorier m.m., at jeg er dum, at jeg ikke hver dag kæmper for at ændre min vægt.

Anonym

Hvad er vægtstigmatisering?

Vægtstigmatisering er negative holdninger, adfærd og diskrimination rettet mod personer på grund af deres kropsstørrelse.

Vægtstigmatisering udspringer af sociale og kulturelle fordomme, faktorer, værdier og normer, som er dybt forankrede i vores samfund, og som den enkelte har svært ved at ændre.

Hvorfor stigmatiseres personer med svær overvægt?

Vægtstigmatisering bunder i komplekse, moralske spørgsmål om sundhed, sygdom, livsstilsadfærd og kulturelle skønheds- og sundhedsideal. Derudover bidrager en forsimplet forståelse af overvægt, som udelukkende individets egen skyld og eget ansvar, også til vægtstigmatisering.

Der findes mange negative stereotypiske forestillinger om personer med svær overvægt, der f.eks. kategoriseres som dumme, dovne og grådige - uden selvdisciplin og viljestyrke. Disse fordomme bidrager til og forstærker de vægtstigmatiserende tanker og handlinger.

Hvor og hvordan stigmatiseres personer med svær overvægt?





Personer med svær overvægt kan blive stigmatiseret i mange forskellige sammenhænge, f.eks.:

I skolen og uddannelsesinstitutioner, hvor børn og unge med svær overvægt kan udsættes for eksklusion, drillerier og mobning fra andre elever.

På arbejdsmarkedet, hvor personer med svær overvægt kan have sværere ved at blive ansat pga. arbejdsgiveres fordomme om, at de er mindre intelligente og oftere er syge end andre medarbejdere. Derudover får de ofte lavere løn og har vanskeligere ved at blive forfremmet.

I offentligheden, hvor man risikerer at blive mødt med negative blikke og bemærkninger om kropsstørrelse, udseende og dagligvareindkøb.

I sundhedssektoren, hvor personer med svær overvægt kan opleve at blive mødt med negative fordomme og diskrimination og med et uønsket stort vægtfokus.

I medierne og online, hvor der ofte vises billeder af personer med svær overvægt, hvor hovedet er skåret ud af billedet, så det er kroppen og ikke hele personen, der er i fokus. Eller billeder, der viser personen i gang med at spille computerspil, spise usund mad eller på anden vis viser stereotyper og fordomme om personer med svær overvægt.

I populærkulturens film, tv-serier og reality-programmer, hvor både børn og voksne med svær overvægt ofte fremstilles som negative stereotyper, der enten er dovne, dumme eller ufrivilligt komiske.



I nære relationer, hvor familie og venner kan drille, komme med negative kommentarer og opfordringer til vægttab.

I måden hvorpå samfundet er fysisk indrettet, hvor mennesker med svær overvægt kan have svært ved at sidde i stole med armlæn, blive løftet af tandlægestolen, få blodtryksmåleren rundt om armen osv.

Og mange andre steder og sammenhænge.

Personer med svær overvægt kan også vende stigmatiseringen indad, såkaldt **selvstigmatisering**, hvor personen begynder at have negative fordomme og tanker om sig selv.



**Hvilke konsekvenser har
vægtstigmatisering?**

Vægtstigmatisering kan føre til eksklusion og marginalisering af personer med svær overvægt. Det kan desuden have en lang række andre alvorlige konsekvenser for den enkelte, f.eks.:

Fysiske konsekvenser – f.eks. mindre bevægelse, større madindtag, forstyrret spisning og vægtøgning.

Psykiske konsekvenser – f.eks. skyld og skam, depression, lavt selvværd, angst, mistro og forringet livskvalitet.

Sociale konsekvenser – f.eks. social isolation, tab af status, respekt og værdighed og ændret social adfærd.



Hvad kan vi gøre for at minimere vægtstigmatisering?



Flere organisationer, såsom World Health Organization og World Obesity Federation, er kommet med forskellige bud på, hvad der kan gøres for at mindske vægtstigmatiseringen i samfundet. Det handler f.eks. om, at:

Vi skal udbrede viden om de komplekse bagvedliggende årsager til overvægt, så det ikke kun anses for at være den enkeltes skyld og ansvar.

Vi skal have en større bevidsthed om fordomme og forudindtagethed om svær overvægt i sundhedssektoren, og hvordan vi ændrer det.

Vi skal tænke over, at sprogbrug om, afbildning af og kommunikation med personer med svær overvægt skal være værdig og respektfuld.

Vi skal gennemføre politiske tiltag og iværksætte forebyggende tiltag mod vægtstigmatisering på et strukturelt niveau, f.eks. via lovgivning der forbyder diskrimination på baggrund af vægt.



Vil du være med til at mindske vægtstigma?

Gå ind på

www.ncfo.dk/om-stigmatisering/hensigtserklaering

og læs hvordan.

© Nationalt Center for Overvægt 2022

Udarbejdet af: Pernille Andreassen
Layout: Jane Hagelskjær
Citat: www.ncfo.dk/om-dig/livet-med-mere

Nationalt Center for Overvægt indsamler, udvikler og deler viden. Vi indsamler eksisterende viden om sundhedstilbud i Danmark samt forskningsunderbygget viden nationalt og internationalt. Vi udvikler ny viden ved at deltage i forskningsprojekter. Og vi deler den viden, vi indsamler, så alle får mere viden om overvægts kompleksitet og større forståelse for 'livet med mere'.

Nationalt Center for Overvægt

Palle Juul-Jensens Boulevard 11
Aarhus Universitetshospital
8200 Aarhus N
www.ncfo.dk

Mere viden om vægtstigmatisering:

www.ncfo.dk/om-stigmatisering



Nationalt Center
for Overvægt

Livet med mere