

Psykologspesialist Tina Avantis Johnsen

www.psykologavantis.no



Å holde skammen utenfor rommet



Hvem ser du?



Hva vet du om dem?

Hva vet du om disse?

- ❓ Vet du hvor mye de spiser?
- ❓ Vet du om de trener?
- ❓ Vet du hvor mange ganger de har prøvd å gå ned i vekt?
- ❓ Vet du om de er viljesterke?
- ❓ Vet du om de har psykiske plager?



Dette er fett.



—— Hvilke egenskaper har innholdet i denne pakken? ——

Overvekt og fedme er farlig. Det har potensielt mange fysiologiske konsekvenser.

Det er likevel funnet at de fleste av oss faktisk er mer bekymret over de sosiale konsekvensene av overvekt enn over de fysiske.

Utseende oppleves viktigere enn helse.

Overvektige har grunn til å være bekymret for de sosiale konsekvensene, fordi stigmatiseringen av overvektige er sterk.



Stigmatisering
av mennesker
med overvekt
skjer stort sett
over alt.

I barnehager

På skoler – 63% av overvektige barn har
blitt mobbet for vekten sin.

På arbeidsplassen – 54%

Ved ansettelser

I media

I butikker

I egne familier

Og dessverre også i helsevesenet

Stereotyper rundt mennesker med overvekt



- Forskning viser at stigmaene rundt mennesker med overvekt og fedme er at de er:
- Stygge
- Late
- Dumme
- Urenslige
- Arbeidssky
- Ekle
- Mangler selvkontroll
- Dårlige arbeidstakere
- Har lav intelligens
- Mangler viljestyrke
- Spiser bare søppelmat
- ++++++

Mer enn 50% av pasienter
med overvekt har opplevd
negative kommentarer om
egen kropp fra
helsepersonell – fra dem
som har betalt for å hjelpe.

Leger og overvektige

Flere studier har vist at det er utbredte negative oppfatninger om overvektige blant helsepersonell.

Leger rapporterer at de mener overvektige pasienter er late, stygge og mangler selvkontroll og motivasjon.

Det er også funnet at leger i snitt bruker mindre tid på sine overvektige pasienter. Ettersom overvekt ofte er koblet til følgetilstander, kan man tenke seg at slike holdninger kan få store konsekvenser.



**Pasienten
merker
holdningene
dine,**

**også dem du
aldri setter
ord på.**



Konsekvenser av stigmatisering

- Selvstigmatisering
- Dårlig selvbylde
- Nedsatt selvtillit
- Manglende mestringstro
- Nedsatt prestasjonsevne
- Depresjoner
- Angst
- Skamopplevelser
- Økt krenkbarhet





**“Skamma er
vondare enn
noko anna vondt.”**

Olav Duun



OVERVEKT OG SKAM



Mange overvektige skammer seg. Det vesentlige elementet i skam er følelsen av at andre ser deg som en det er noe galt med.



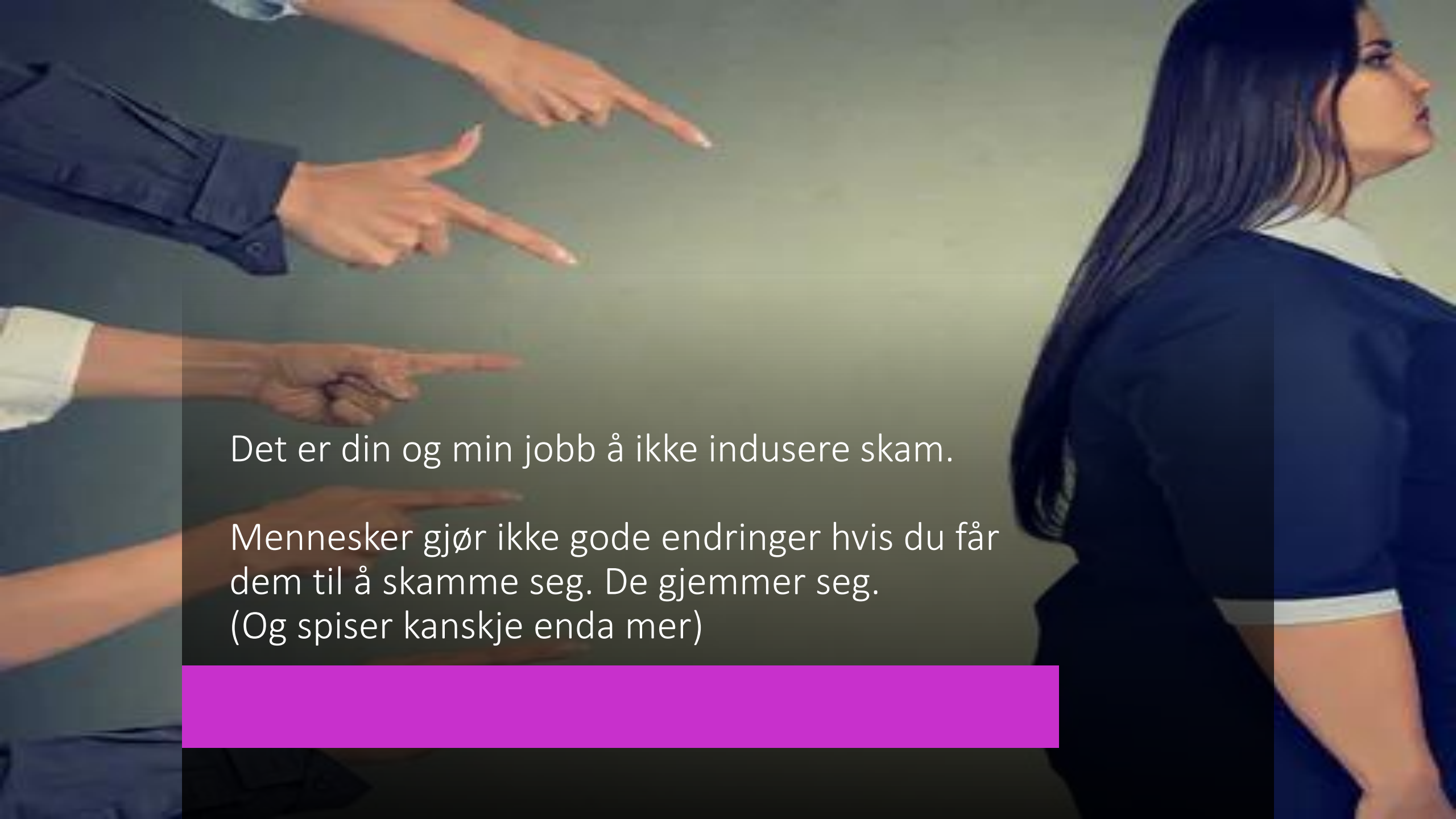
Skam er en global følelse – det er noe galt med hele meg.



Skam er også tilbaketrekkingens følelse.



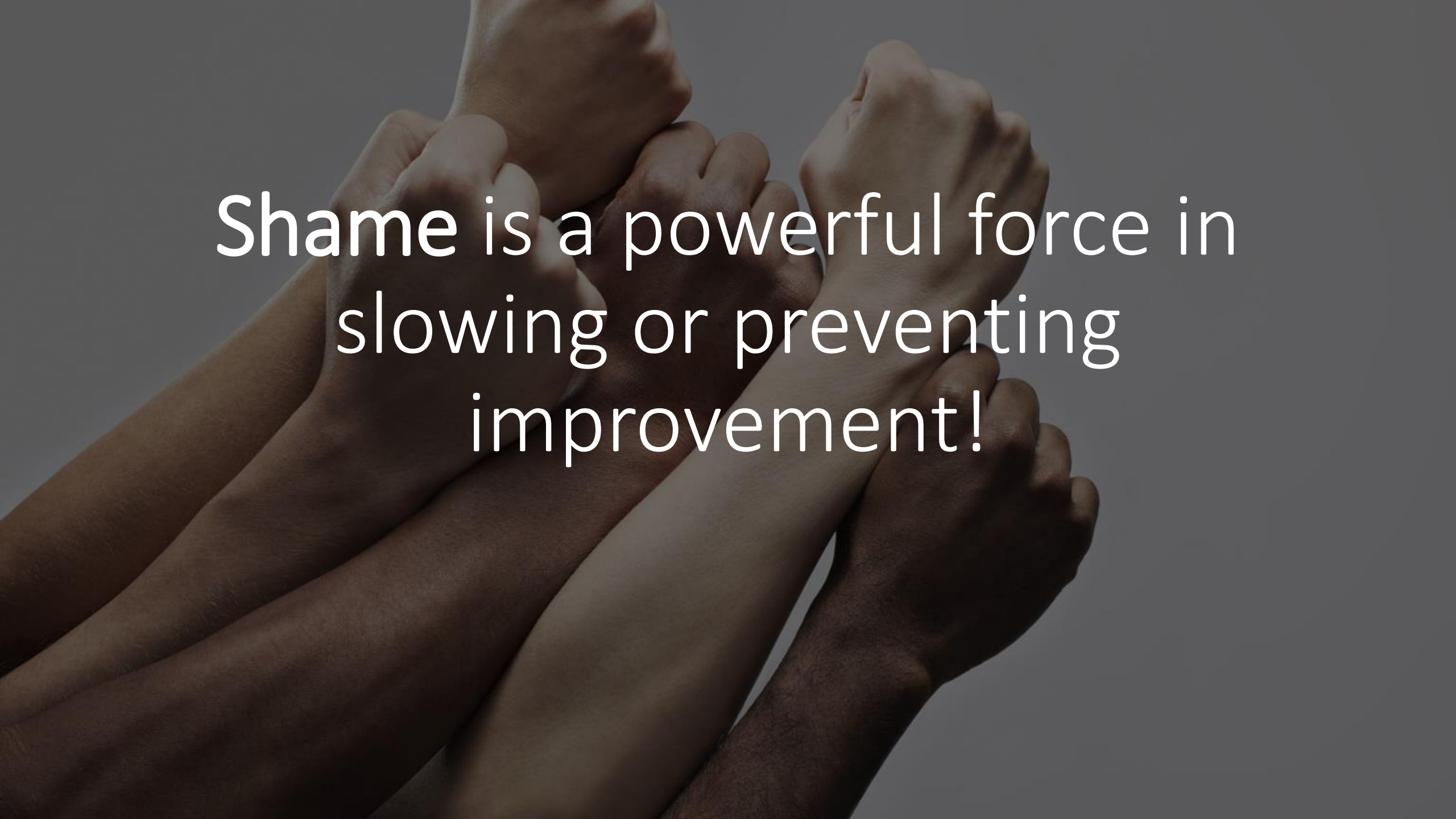
De sterkeste og mest konsistente kortisolresponsene hos mennesker kommer av **skam**, frykt for **negativ sosial evaluering** og trussel om tap av **kontroll**.

A woman with long dark hair, wearing a blue dress with a white collar and white cuffs, is shown in profile from the waist up, looking away from the camera. Three hands from different people are pointing their index fingers towards her from the left side of the frame. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is one of public shaming or criticism.

Det er din og min jobb å ikke indusere skam.

Mennesker gjør ikke gode endringer hvis du får dem til å skamme seg. De gjemmer seg.
(Og spiser kanskje enda mer)

A solid purple rectangular bar located at the bottom of the image, spanning a significant portion of the width.



Shame is a powerful force in
slowing or preventing
improvement!

Så hva gjør vi?

«Skam trenger tre ting for å vokse: hemmelighold, stillhet og fordømmelse.»

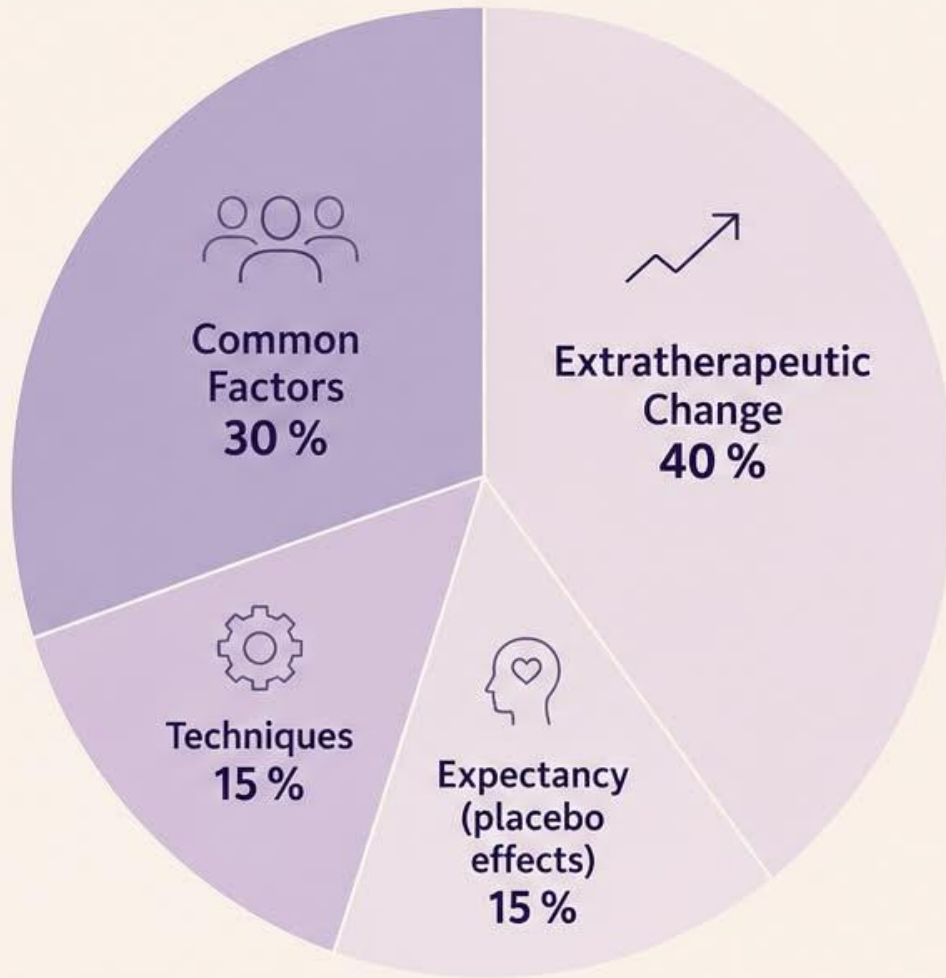
– Brené Brown -



**VI gjør det
som virker.**



Fellesfaktorer er viktige for outcome



Empati



Varme



Ekthet



Positiv anerkjennelse



(Carl Rogers)

Be nice.

Be kind.

Change a life





Øk egen kunnskap

Fedme som kronisk multifaktoriell sykdom.



Fedme skyldes et komplekst samspill mellom biologiske, psykologiske, sosiale og miljømessige faktorer – ikke mangel på viljestyrke.



Fysisk helse

Høyt blodtrykk, diabetes, leddsmerter, søvnapné og hjertesykdom.



Psykisk helse

Skam, lavt selvbilde, angst og depresjon påvirker livskvaliteten.



Sosiale og praktiske utfordringer

Stigma, utenforskap, økonomiske belastninger og begrenset tilgang på helsehjelp.



SKAP EN GOD ALLIANSE!

Du kan **strekke deg** (og pasienten din) like langt som **alliansen tillater**.

Jo **bedre allianse** du har med pasienten, jo mer kan du **utfordre** henne.





Arbeidsalliansen

Arbeidsalliansen kan måles i helsetjenesten og er **sterkt forbundet** med pasienters **etterlevelse av og tilfredshet** med behandlingen.



**Sterkere
samarbeid**



**Bedre
etterlevelse av
behandlingen**



**Større
tilfredshet med
behandlingen**



**Bedre
resultater**



**Økt tillit og
trygghet**



Det vi sier kan få stor betydning.

Ord er **makt**.



Fedmekirurgipasienter som har hatt gode møter med helsepersonell virker å **klare seg bedre** med tanke på **vektreduksjon** og **vektstabilisering** etter fedmeoperasjonen.



Anerkjenn pasientens egen kunnskap

*"Jeg er jo et
slankeleksikon i hodet,
for å si det sånn!"*

Kvinne, 250 kilo



Problemet er ofte verken
kunnskap eller viljestyrke,
men motivasjon,
mestringstro, selvfølelse
og gjennomføringsevne.



Blandingsspørsmål

Hvordan endte du opp
der du er nå?

Var det stress, store porsjoner,
sorg, sukkeravhengighet, traumer,
sauser, mangel på rutiner, snacking,
rot, strev med økonomi
eller noe annet?





Gikk det skeis? Si unnskyld!



Hvis det skal finnes en konflikt i rommet skal konflikten være **inne** i pasienten, og **ikke mellom** deg og pasienten.



Gikk det galt i kommunikasjonen? Si **unnskyld** og begynn på nytt.



Psykologspesialist
Tina Avantis Johnsen



helsepsykologen@yahoo.no



Takk for meg