Sund vægt

Københavns Professionshøjskole

Liquid Minds

Falck

erhvervsfyrtårnlifescience.dk

DEN EUROPÆISKE UNION
Den Europæiske Socialfond

DEN EUROPÆISKE UNION
Den Europæiske Fond
for Regionaludvikling

Finansieret som et led i EU's reaktion
på COVID-19-pandemien

Vi investerer i din fremtid

ERHVERVSFYRTÅRN
LIFE SCIENCE | Sund Vægt

Formål

Metoderne, der er blevet udviklet i dette projekt er nyskabende i deres definition med fokus på anvendelse af arbejdspladsen som arena for indsatser mod overvægt.

Projektet udspringer fra nyeste forskning omkring stigmatisering af overvægt, som har til formål at reducere stigma om overvægt. Samtalemodellen har til formål at sætte gang i den gode samtale om livskvalitet, og hvad der betyder mest for os hver især.

Der er udviklet samtalekort, som skal hjælpe med at tage fat på svære emner at tale om, samt give sundhedskonsulenten en bredere forståelse af den enkelte medarbejder, for at kunne tilrette en handlingsplan i samarbejde med medarbejderen.

51%

Af den voksne danske befolkning er overvægtige ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra 2021.

Hvad betyder ‘Sund Vægt’

Tilgangen har fokus på at:

- Sikre en ikke-stigmatiserende samarbejdsrelation mellem sundhedskonsulent og medarbejder

- Bidrage til at arbejde af-stigmatiserende ift. vægt og evt. vægttab gennem:
  - At have fokus på forholdet til vægten frem for vægten i sig selv
  - Øget sproglig opmærksomhed
  - Øget forståelse for kompleksiteten bag udviklingen af overvægt
  - Af-individualisering af overvægtsproblematikker
  - Eksternalisering af overvægtsproblematikker
  - Et ændret 'mind-set' i arbejdet med personer, der udfordres af vægtrelaterede problemer

I tilbuddet 'Sund Vægt' er der fokus på at skabe et sundt forhold til krop og vægt. 'Sund Vægt' begrænser sig dermed ikke kun til den fysiske vægt, der kan måles i kilogram.

Tilgangen er delvist inspireret af en vægtneutral tilgang, der bygger på en forståelse af, at man godt kan leve et sundt og meningsfuldt liv uden at have et bestemt BMI (eller en ‘korrekt’ vægt).

Ifølge videnskabelig litteratur bør sundhedsindsatser rettet mod borgere med overvægt skifte fra et ensidigt fokus på vægttab til i stedet at opmuntre og støtte ændring af individers sundhedsadfærd (Tylka, 2014) (Puhl, 2015).

Det udelukker naturligvis ikke, at der er plads til at arbejde med et moderat vægttab, såfremt medarbejderen har et ønske om det. Ved et ønske om moderat vægttab er det vigtigt samtidig at arbejde med at løsne vægt-stigmatisering.

Det er, hvad samtalekortene har til formål at hjælpe med.

Samfundsmæssig- og selv- Stigmatisering

Samfundsmæssig stigmatisering

Der er dokumenteret stigmatisering på mange forskellige områder i samfundet (Rubino, 2020). Stigmatisering finder sted på diverse uddannelsesinstitutioner, på arbejdsmarkedet, på sundhedsområdet, i medierne, i populærkulturen, online og i nære relationer (National Center for overvægt, 2022).

Selv-stigmatisering

Mange mennesker, der lever med overvægt, oplever en høj grad af selv-stigmatisering (Carels, et. al., 2010). Selv-stigmatisering skyldes, at den sociale og kulturelle stigmatisering bygger på en række fordomme, strukturer og normer, som internaliseres af individet. Internaliseret vægt-stigmatisering giver sig f.eks. til udtryk i oplevelse af skam, skyld og selvbebrejdelse over manglende selvansvar (National center for overvægt, 2022).

Af-stigmatisering og konsekvenser af stigmatisering

For at arbejde af-stigmatiserende tages der udgangspunkt i mennesket bag overvægten, og fokuset er at fremme generel trivsel og livskvalitet (Palmeira, Pinto-Gouveia og Cunha, 2017). Af-stigmatisering finder bl.a. sted ved at arbejde med at skabe et mere rummeligt og accepterende forhold til vægten frem for et ensidigt fokus på vægttab.

Desuden bygger samtalekortene på forskning som viser, at en tillidsfuld relation, og det at tage udgangspunkt i realistiske individuelle løsninger, er afgørende for vægttab og vægtvedligeholdelse (Glenister, Malatxky og Wright, 2017). En realistisk og individuel løsning vil i de fleste tilfælde, ifølge evidensen, være at arbejde med et moderat vægttab svarende til 5-10 % af vægt udgangspunktet (Suastika, 2006) (Guy-Grand, 2003).

I 'Sund Vægt' samtalerne benyttes samtalekortene til dels at gøre samtalen med medarbejderen stigmatiseringssensitiv og dels at give samtalens opbygning en bestemt retning. Samtalekortene kan ses som vigtige opmærksomhedspunkter, som forskningen viser, er hjælpsomme i arbejdet med af-stigmatisering, og som du som sundhedskonsulent kan være informeret af i dit arbejde.

Konsekvenser af stigmatisering

Evidensen viser, at vægt-stigmatisering har en negativ indvirkning på menneskers fysiske og psykiske velvære (Wu, 2017) samt sundhedsadfærd (Puhl, 2015).

Ud over de psykiske og fysiske påvirkninger, kan frygt for stigmatisering føre til forskellige former for *undgåelsesadfærd*, nemlig at nogle:

- Ikke opsøger, og derfor ikke får, den rette sundhedsfaglige hjælp
- Undlader at opsøge bestemte situationer eller aktiviteter, f.eks. at gå i svømmehallen, i fitnesscentret eller på stranden
- Undgår bestemte sociale sammenhænge, der føles konfronterende eller eksponerende (National center for overvægt, 2022)

Det er særligt vigtigt, i arbejdet med mennesker, der lever med overvægt, at være opmærksom på medarbejderens evt. oplevelse af stigmatisering og undgåelsesadfærd.

Kompleksiteten ved overvægt

Kompleksiteten ved overvægt

Der er identificeret hele 108 determinanter, der påvirker energibalancen. Der er dermed mange faktorer, der spiller ind ift., hvorvidt et menneske får overvægt (Butland, 2007, s. 84-85). Evidensen peger på, at det er vigtigt at aflaste medarbejderen fra individuelle ansvarsbyrde i arbejdet med at nedbringe stigmatisering (Luck-Sikorski, 2017).

Mennesker, der lever med overvægt, kender ofte til risici forbundet med overvægt, men oplever, at det kan være svært at ændre adfærd (Thomas, 2007). Evidensen peger på, at overvægt ikke 'bare' handler om mangel på selvkontrol (Puhl, 2015), men i langt højere grad handler om de underliggende determinanter. Bevidstheden om kompleksiteten ved overvægt kan være med til at øge forståelsen for hinanden som individer (Auckburally, 2021), hvilket kan være med til at løsne vægt-stigmatisering.

Den videnskabelige litteratur viser, at det er vigtigt, at man ikke dømmer medarbejderen på baggrund af deres vægt og adfærd (Kimberly, 2014). Det virker måske indlysende, men der kan ligge nogle dybere og skjulte lag i dette, som er med til at forme vores forforståelse. Det er derfor vigtigt bevidst at arbejde med sin forforståelse som sundhedskonsulent, da den typisk virker bag om ryggen på os. Det sker for os alle og selv for den bedste.

Genkender du måske din forforståelse i nogle af nedenstående eksempler?

Det 'vi' tror: Hvis man virkelig vil og er motiveret, så kan man godt tabe sig.	**Fakta er:** Det er få der ønsker overvægt og de risici der følger med. Overvægt er et komplekst fænomen, der påvirkes af en række faktorer udenfor menneskets handlemulighed og kontrol.
Det 'vi' tror: Det er vores sundhedsfaglige forpligtigelse at tale om risici ved overvægt.	**Fakta er:** De fleste har en opfattelse af, hvilke risici der er forbundet med overvægt. De stemmer ikke altid overens med fakta, hvorfor det er vigtigt at vurdere behovet for at tale om risiciene i de enkelte samtaler.
Det 'vi' tror: Alle der lever med overvægt, burde tabe sig for deres sundheds skyld.	**Fakta er:** At overvægt ikke alene er farligt. Der er mange andre faktorer som rygning, inaktivitet, alkohol, ensomhed m.m., som også spiller en væsentlig rolle i forhold til sundhed.
Det 'vi' tror: Man kan godt opfordre til vægttab uden at vægt-stigmatisere.	**Fakta er:** Det kan være svært at samtale om vægttab uden at bidrage til vægt-stigmatisering, også selvom at man gør sig umage.

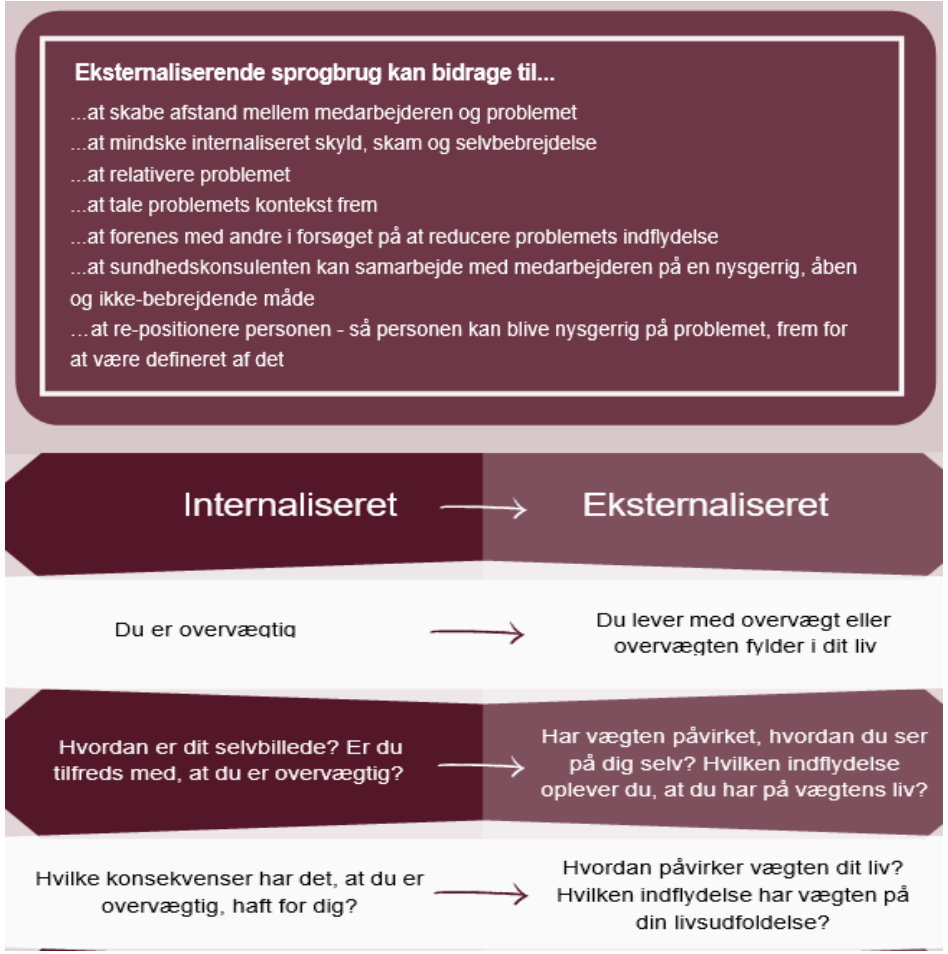
Sprogbrug

Når det gælder sprogbrug i samtalen og dagligdagen, er det hjælpsomt at bruge "people-first language" eller oversat til dansk: "mennesket først sprog", til at arbejde af-stigmatiserende (Bąk-Sosnowska, et. al., 2022).

I praksis betyder det, at man bevidst ændrer sit sprog og i stedet for at sige overvægtige, så siger man f.eks. mennesker med overvægt. Den sproglige ændring gør, at man anerkender individet som et helt menneske, der rummer mange egenskaber, ud over overvægten. I selve samtalen er det vigtigt, at man bruger et neutralt udtryk som: 'vægten', fremfor de mere normative udtryk som 'fedme', 'tyk', 'sygeligt overvægtig' osv. (Auckburally, 2021).

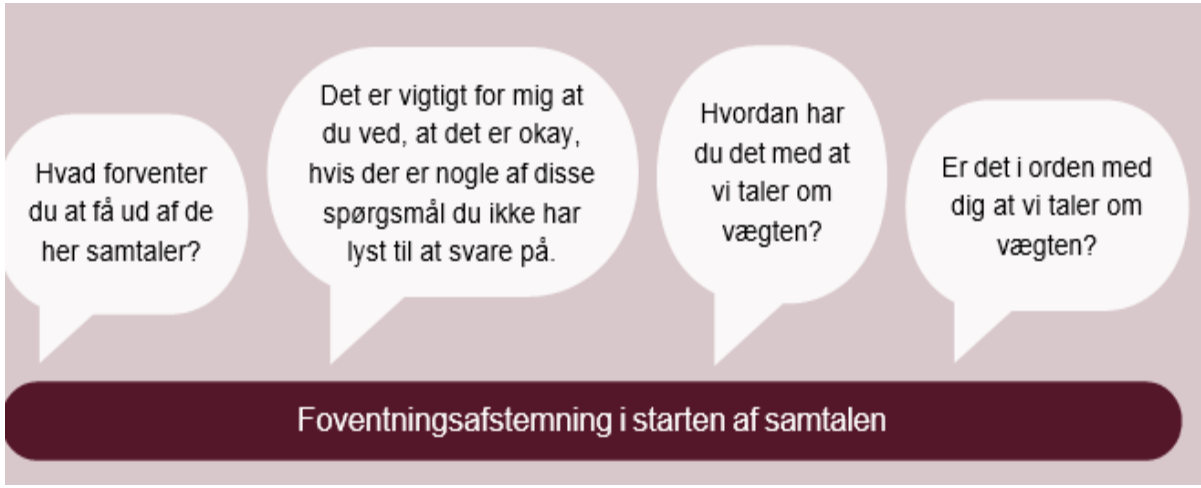
Samtalekortene har fokus på, at man arbejder eksternaliserende. Når man arbejder eksternaliserende betyder det, at man adskiller problemet fra personen, og anerkender, at selvom at problemet har en indflydelse på medarbejderens liv, så er det adskilt fra de værdier og de muligheder som medarbejderen også rummer.

Kort sagt betyder det, at personen ikke er problemet, men at *problemet er problemet* (White, 2008, s. 29). Når det gælder eksternaliserende sprogbrug, så handler det om at lave små sproglige vip, som f.eks. fra "du er irriteret" til "fylder irritationen?". Se flere eksempler i figur 4.



Forventningsafstemning

Det er vigtigt at lave en forventningsafstemning både i begyndelsen af og undervejs i samtalen. Forventningsafstemningen giver mulighed for, at medarbejderen føler sig hørt, og kan sætte grænser i forhold til emner, som de ikke har lyst til at komme ind på. Det kan også være væsentligt at forventningsafstemme løbende, da snakken om overvægt kan være særligt sårbar for mange mennesker. Denne forventningsafstemning er nøgleingrediens i opretholdelsen af en god relation i samtalen (Harris, 2011, s. 324). Det er vigtigt, at man som sundhedskonsulent respekterer de grænser, medarbejderen sætter, således at relationen ikke tager skade.



Samtaleteknikker

For at arbejde af-stigmatiserende indikerer forskning, at det er vigtigt at udvise entusiasme, opmærksomhed og support overfor medarbejderen (Auckburally, 2021). Det er samtidig meget vigtigt, at medarbejderen føler sig hørt og forstået (Bidgood, 2005). Det kan man gøre ved at arbejde decentreret og indflydelsesrigt gennem en nysgerrig, undersøgende og ikke-dømmende tilgang.

Men hvordan gør man så det?
De udarbejdede samtalekort tager udgangspunkt i elementer og spørgeteknikker fra Acceptance and Commitment Therapy (ACT), og narrativ terapi, da disse tilgange arbejder stigmatiseringsensitivt og af-stigmatiserende (Lillis, 2014) (Forman, 2016) (Potts, 2020) (Iturbe, 2020) (Palmeira, 2017) (Ramos, et al. 2019). Tilgangen i ACT og Narrativ bygger på at arbejde eksternaliserende med problemet, fremme alternative fortællinger og derigennem øge medarbejderens evne til at skabe konstruktive modfortællinger, hvilket kan føre til et perspektivskifte.

Når der finder et perspektivskifte sted betyder det, at man anskuer problemet fra et nyt sted. F.eks. kunne man sige, at eksternalisering bidrager til at gøre det 'uudholdelige' udholdeligt. Vi kan netop bedre holde problemet ud, når vi eksternaliserer det.

Dette perspektivskifte kan i sig selv være hjælpsomt for medarbejderen. Når skiftet er sket, står medarbejderen i en bedre position til at handle i overensstemmelse med de værdier der er vigtigt for vedkommende.

Samtaleteknikker

Eksploration

Eksplorationen er en essentiel samtaleteknik i problemforståelsen. I eksplorationen tages der udgangspunkt i, at medarbejderen er eksperten i eget liv. Man skal derfor samarbejde om at kortlægge vægtens betydning og omfang i medarbejderens liv. Denne teknik er særlig vigtig for samtalekort 1 "fortællinger om vægten", men kan være nødvendig at vende tilbage til løbende i samtalen.

Kan du sætte lidt flere ord på...?
Hvor længe har det været sådan...?
Er der noget du vil tilføje til...?
Kan du uddybe hvad du mener med...?
Hvilken betydning har det for dig når du bruger ordene på denne måde?

Parafraseringer

En parafrasering er en samtaleteknink, hvor man genfortæller og opsummerer meningen med pointer, der er berørt i samtalen. Parafraseringer viser, at man som sundhedskonsulent har lyttet til og forstået medarbejderen. Derudover kan parafraseringer også være med til at modarbejde forkerte antagelser og misforståelser fra sundhedskonsulentens side.

Så det handler meget om...?
Er det som er vigtigt for dig i denne situation så...?
Det du siger er at...?
Har jeg forstået det rigtigt når jeg siger at det...?
Så jeg skal ikke forstå det... men...?

Editorials

Er en direkte gennemgang af det, der konkret er blevet samtalet om indtil videre. Det giver medarbejderen mulighed for at træde et skridt tilbage, så de kan reflektere over det der er blevet sagt, samt mulighed for at supplere, hvis der er noget, de ikke fik sagt.

Først så sagde du det her med... hvorefter du nævner... hvor du til sidst sagde... er det rigtigt?
Er der noget der mangler?
Vi har skrevet... ned på samarbejdskortet, hvad tænker du om det?

Værdier og mål

Ifølge både ACT og en narrativ tilgang er det vigtigt at skelne mellem værdier og mål, der har forskellige motivationskilder.

Værdier bygger på, hvad der betyder noget for dig, og hvilket slags menneske du gerne vil være. De viser sig i, hvordan du behandler dig selv og andre mennesker. De viser sig også i hvad du ønsker at gøre mere eller mindre af (Harris, 2019, s. 34). Værdier er nogle, der begrunder sig selv, er vedvarende, og kan gøre sig gældende i mange aspekter af ens liv. Man kan f.eks. være omsorgsfuld overfor andre, eller overfor sig selv. *Mål* er derimod nogle der kan opnås og sættes flueben ved (Harris, 2011, s. 268).

Når man arbejder med værdibaserede mål, kan man undgå uhensigtsmæssige undgåelses- og opnåelsesorienteret motivationskilder.

Motivationskilder som baserer sig på f.eks. undgåelse kan nemlig have en uhensigtsmæssig og kortsigtet effekt (Lillis, 2014). Derfor stræber vi efter at arbejde med mål der bygger på værdier, som er med til at understøtte holdbare, realistiske og meningsfulde ændringer.

Det lyder 'nemt' på papiret, men vi forstår godt, hvis du tænker at det kan være svært i praksis. Men det er det som samtalekortene bl.a. er opbygget ud fra og har til formål at afdække.

Eksempler på værdier og mål:

Værdier:

- Respekt
- Tillid
- Kærlighed
- Omsorg
- Ærlighed
- Rummelighed
- Loyalitet
- Venlighed
- Ansvarlighed
- Accept
- Mod
- Samvær
- Etik
- Autenticitet
- Disciplin
- Ydmyghed
- Velbehag
- Troværdighed

Mål:

- At få en kæreste
- At passe en størrelse small
- At gå til yoga på søndag
- At få en bedre stilling på arbejde
- At tabe sig 10 kg
- At få en ny ven
- At kunne squatte 80 kg
- At kunne løbe rundt og lege med mine børn
- At kunne fælde et træ

Guide til brug af samtalekort

Nu er der blevet præsenteret en række af pointer bag Sund Vægt samtalerne og samtalekortene.
Så hvordan skal samtalekortene bruges?

Som en start skal ***forventningsafstemningskortet*** bruges til at informere medarbejderen og afstemme forventninger til samtalen mellem medarbejder og sundhedskonsulent. Dette kort er særlig vigtigt for samtalen.

Efter forventningsafstemningen kommer ***samtalekort 1*** *(fortællinger om vægten)*, som er et eksplorativt kort, der skal afdække medarbejderens forhold til/liv med vægten. Det er vigtigt at skrive ned på samarbejdskort 1 og 2 løbende i arbejdet med dette kort

Samtalekort 2 (modfortællinger og værdier) kommer derefter, og skal afdække alternative fortællinger om vægtens indflydelse på medarbejdernes liv. Det er vigtigt at skrive ned på samarbejdskort 3 og 4 løbende i arbejdet med dette kort.

Selvom at ***samarbejdskortene*** er knyttet til de forskellige samtalekort, er det vigtigt at skrive ned på samarbejdskortene løbende i samtalen, hvis det giver mening ift. det der bliver sagt. F.eks hvis medarbejderen nævner værdier løbende i samtalen.

Efter man har været igennem samtalekortene og samarbejdskortene, er det vigtigt at der laves en ***handlingsplan***. Sørg derfor for at have nok tid til denne. Her udfyldes i fællesskab handlingsplanen fra 1. til 8. spørgsmål.

HUSK...

- ...at du har noget særlig viden om det at vejlede og om menneskelige relationer, som også skal være med til at forme dine samtaler
- ...at du har den sundhedsvidenskabelige viden og medarbejderen er eksperten i eget liv
- ...at samtalekortene ikke altid i alle samtaler kan og skal følges slavisk, og det er der din vurderingsevne kommer på spil
- ....at stille uddybende spørgsmål, som rækker ud over samtalekortene
- .t følge samtalens flow

Afrundende pointer

Undgå...	Prøv i stedet...
at pådutte medarbejderen ansvaret for overvægten	at arbejde med vægten på en eksternaliserende måde
ensidigt fokus på vægttab og kostplaner	at arbejde med forholdet til vægten og værdibaserede mål
"du skal bare at tage dig sammen"	at forstå kompleksiteten af overvægt, og hvor svært det er at tabe sig, samt vedligeholde væggtab
at tænke i rigtig/forkert, sund/usundt og sort/hvid	at forstå nuancerne, da der ikke er noget rigtigt eller forkert, sundt eller usundt, da alt er afhængig af mængder og kontekst
at benytte skræmmeretorik og regler	at udvise omsorg og nysgerrighed
autoritet	at samtale som ligeværdige. Medarbejderen er eksperten i sit eget liv
at møde sort/hvid tankegang med en afvisning	at spørge nysgerrigt ind til: Hvorfor tænker du det? Hvor ved du det fra?
at skynde på samtale og straks hoppe videre til næste spørgsmål	at give plads til kunstpauser, og stil uddybende spørgsmål

SAMTALEKORT- forventningsafstemning

Stikord til præsentation af Sund Vægt

- Fortrolige samtaler
- Det er ikke en klassisk vægttabssamtale med fokus på vægttab, men handler om et sundt forhold til vægten
- Formålet med spørgsmålene er at skabe refleksioner over livet med vægten
- Fokus på sunde vaner og bæredygtige værdier
- Gennem spørgsmålene arbejder vi hen imod at få etableret mål som vi vil udarbejde en handlingsplan for

Hvad tænker du om det? Er det okay med dig?

Kan du fortælle mig lidt om, hvorfor at du har takket ja til den her samtale?

Hvad er vigtigt for dig at få ud af den her samtale?

Hvordan har du det med at vi skal tale om vægten?

Det er okay, hvis der er nogle af disse spørgsmål du ikke har lyst til at svare på. Kan vi aftale det?

Er der noget andet du vil sige inden at vi går i gang?

SAMTALEKORT- fortællinger om vægten

Hvad er fortællingen om dig og vægten?

- Oplever du vægten som noget problematisk i dit liv?
- Hvilke omstændigheder bidrog til, at vægten kom til at fylde i dit liv?
- Fylder den nu? Hvad får den til at fylde nu?

Kommer vægten nogle gange til at stå i vejen for det, der er vigtigt for dig? Hvis ja, hvordan?

Har du fået reaktioner på vægten fra din omverden? I så fald, hvilke? (Samarbejdskort 1)

Hvilke tanker og følelser møder du dig selv med i forhold til vægten? (Samarbejdskort 2)

SAMTALEKORT- modfortællinger og værdier

Er der eksempler på tidspunkter, hvor vægten har haft en mindre plads/kom til at stå mere i baggrunden? (Samarbejdskort 3)

- Var der på disse tidspunkter noget i dine omgivelser, der hjalp til?
- Var der nogle skridt, du selv tog?

Hvad var vigtigt for dig i de situationer, hvor vægten havde mindre plads? (Samarbejdskort 4)

- Hvad fik dig til at handle, som du gjorde?
- Hvad er vigtigt for at du kan være dig selv?
- Hvorfor er det vigtigt for dig?

Hvis vi slog en streg i sandet: Hvilket forhold vil du herfra gerne have til vægten?
Hvilke nye skridt giver vores samtale dig lyst til at tage? (kan skrives ind i 1. punkt i handlingsplanen)

Handlingsplan

1. På baggrund af det vi nu har snakket om, hvilket mål vil jeg arbejde med fremadrettet?

2. De værdier, der ligger til grund for mit mål, er:

3. De specifikke handlinger, jeg vil udføre for at opnå dette mål, er:

4. Hvordan kan mine relationer og omgivelser hjælpe mig med at nå mine mål?

5. Hvad kunne stå i vejen eller være en udfordring?
- I omgivelserne:

- Mine egne tanker og handlinger:

6. Hvis det er nødvendigt, kan jeg bryde dette mål ned i mindre delmål:
- Langsigtede mål:

- Mellemsigtede mål:

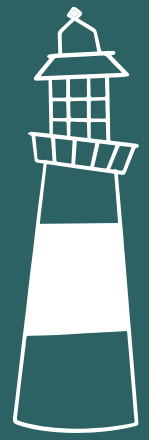
- Kortsigtede mål:

7. Det mindste og letteste skridt jeg kan starte med er:
- Det tidspunkt, den dag og den dato, hvor jeg vil tage dette første skridt, er:

8. Det vil være nyttigt at gøre og sige til mig selv, når det er udfordrende at:

9. Hvordan var samtalen for dig? Hvad er det væsentligste du tager med dig fra i dag?

KONTAKT – Hvis du vil høre mere!



Falck
Sydhavnsgade 18
2450 København SV
Tanja Morley Rostrup

Tanja.m.rostrup@falck.dk