

Hvorfor udvikler man overvægt?

Der er mange årsager til overvægt. Ofte fokuserer vi på levevanerne, men kompleksiteten er stor, og mange andre faktorer påvirker vægten. Nogle af årsagerne er vanskelige, andre ligefrem umulige for den enkelte at gøre noget ved.

Det vi
fokuserer på



Levevaner

Samfundsmæssige
faktorer

Socioøkonomiske
faktorer

Medicin

Psykologiske
faktorer

Søvn

Hormonelle
faktorer

Genetiske
faktorer

Stress

Det vi
overser



Vær opmærksom på OM og i givet fald, HVORNÅR det er relevant i din relation med borgeren – barn som voksen – at tage samtalen om overvægt. Borgerens overvægt og sundhedstilstand hænger ikke nødvendigvis sammen.

Dit kropssprog, din mimik, tonen og de ord, du bruger, har betydning.

Brug først og fremmest neutralt og fagligt sprog, hvor du holder dig til evidensbaseret viden og fakta. Vær samtidig nysgerrig og opmærksom på, hvordan borgeren selv taler om sin krop og overvægt. Brug gerne borgerens egne ord i samtalen.



3 eksempler på samtalestartere:

"Jeg ved, at det slet ikke relaterer sig til det, vi taler om, men er det ok med dig, hvis jeg stiller nogle spørgsmål til din vægt?"

"Når vi nu taler om dine skrøbelige knæ, så har jeg lyst til at fortælle dig om, hvordan vægt og dårlige knæ hænger sammen. Hvordan vil du have det med, at vi taler om det?"

"Du fortæller, at du ofte er træt og energiforladt, må jeg fortælle dig lidt om sammenhængen mellem din vægt og dit energiniveau?"

Afhængig af konteksten med borgeren, som du sidder i, kan du plukke fra nedenstående spørgsmål som inspiration:

- Hvad kan du godt lide at lave?
 - Hvordan trives du?
 - Hvad gør dig glad?
 - Hvad er dine udfordringer?
 - Hvad har du brug for hjælp til?
 - Hvilken indflydelse har vægten haft på dit liv?
 - Hvad vil det betyde for dig, hvis du bevarer den vægt, du har nu?
 - Hvad vil det betyde, hvis du taber dig?
 - Hvornår blev det der med vægten et problem i dit liv?
 - Hvornår kom det der med vægten til at fylde og tage plads i dit liv?
 - Hvad er det, du helst vil arbejde med nu?
 - Hvad tror du, der er lettest at ændre?
 - Hvad skal der til, for at ændre dette?
 - Hvad er du lykkedes med tidligere?
- På en skala fra 1-10, hvor ligger du i forhold til at gå i gang med den nævnte vane?