



# Livet med mere

**TALERØRET 2023** NATIONAL CENTER FOR OVERVÆGTS ÅRLIGE  
SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE FOR PERSONER MED OVERVÆGT



Nationalt Center  
for Overvægt  
Livet med mere



## Livet med mere\_Talerøret 2023

© Nationalt Center for Overvægt 2024

Udarbejdet af: Nationalt Center for Overvægt  
Hovedforfatter: Pernille Andreassen

Layout: Jane Hagelskjær  
Billeder: Nationalt Center for Overvægts [billedbank](#).



*Nationalt Center for Overvægt indsamler, udvikler og deler viden. Vi indsamler eksisterende viden om sundhedstilbud i Danmark målrettet personer med overvægt 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**  
Aarhus Universitetshospital  
Palle Juul-Jensens Boulevard 11  
8200 Aarhus N  
[www.ncfo.dk](http://www.ncfo.dk)

# Indhold

- 4 Indledning
- 5 Sammenfatning og metode
  - 7 Sammenfatning
  - 8 Metode
- 9 Undersøgelsens resultater
  - 11 Baggrundsoplysninger
  - 12 Om trivsel og livskvalitet
  - 14 Om overvægt og hverdagslivet
  - 17 Om oplevelser i sundhedsvæsenet
  - 23 Om vægtstigmatisering og diskrimination
  - 27 Sprogbrug
  - 29 Ønsker og tanker
- 31 Afrunding



Jeg ville ønske, at folk ikke gjorde sig kloge på noget de ikke ved noget om. At de ikke bare kom med "luk munden og let røven" udsagn i debatter osv.

Respondent

# Indledning

Denne rapport præsenterer resultaterne fra den første udgave af spørgeskemaundersøgelsen *Livet med mere\_Talerøret 2023*, som bliver en tilbagevendende undersøgelse - gennemført af Nationalt Center for Overvægt. Undersøgelsen søger at få indsigt i, hvordan det er at leve med overvægt. Den omhandler blandt andet hverdagslivet, trivsel, kropsopfattelse og mødet med sundhedsvæsenet.

Formålet med rapporten er at give indblik i hverdagslivet hos en befolkningsgruppe, der ofte bliver talt meget *om*, men ikke så ofte *med*, nemlig mennesker der lever med overvægt. Ønsker vi at blive klogere på det levede liv med overvægt, skal de, der lever med overvægt, inddrages og komme til orde. Vi håber samtidig, de oplevelser og den viden, der kommer til udtryk gennem rapporten, kan være med til at skabe større forståelse, ændre holdninger, nedbryde fordomme og mindske vægtstigmatisering.

Spørgeskemaundersøgelsen er ikke repræsentativ, men snarere en dynamisk real-life-undersøgelse. Respondenterne har selv meldt sig til undersøgelsen, og de er dermed ikke tilfældigt udvalgt. Resultaterne skal derfor ses som et indblik i, hvordan livet med overvægt opleves af en gruppe respondenter (n=40), og ikke som repræsentativt eller gyldigt for større befolkningsgrupper. Da det er en tilbagevendende undersøgelse, håber vi at kunne udvide med flere respondenter de kommende år. Så hvis du lever med overvægt og gerne vil gøre andre klogere på 'livet med mere', kan du tilmelde dig [her](#).

Et stort tak skal lyde til respondenterne, som tog sig tid til at deltage i undersøgelsen. Deres svar er vigtige for at forstå udfordringerne, de oplever i hverdagen og som input til, at vi kan tænke i nye baner fremadrettet, når det kommer til håndteringen af overvægt i samfundet og sundhedssystemet.

Nationalt Center for Overvægt  
Aarhus, 2024



# Sammenfatning og metode

# Sammenfatning

Undersøgelsen har 40 respondenter, som selv har meldt sig til at deltage i undersøgelsen, hvoraf langt størstedelen er kvinder. Undersøgelsen er dermed ikke repræsentativ, men skal ses som et indblik i, hvordan det levede liv med overvægt ser ud for de specifikke respondenter.

Med disse forbehold tegner undersøgelsen følgende billede:

- » Størstedelen af respondenterne virker generelt til at være tilfredse med deres hverdagsliv, sociale liv, overordnede trivsel og humør den seneste måned, men det fysiske helbred, energiniveau og søvn volder problemer hos en del af dem. Samtidig mener over halvdelen af respondenterne, at deres kropsvægt påvirker deres hverdagsliv, og at deres kropstørrelse påvirker deres selvtillid negativt. Over halvdelen forsøger at tabe sig, og mener deres liv ville være bedre, hvis de tabte sig.
- » Respondenterne beskriver, at nogle af de største udfordringer ved at leve med overvægt er stigmatisering, selvstigmatisering og helbredsmæssige udfordringer.
- » Respondenterne havde alle været i kontakt med sundhedsvæsenet en eller flere gange inden for det sidste år. Heraf var omkring halvdelen tilfredse med den måde de blev mødt på, mens den anden halvdel var utilfredse. Også omkring halvdelen af respondenterne oplevede, at deres vægt spillede negativt ind på den måde, de blev mødt på i sundhedsvæsenet.
- » Omkring halvdelen af respondenterne havde opsøgt hjælp til vægttab hos sundhedsprofessionelle. Heraf var omkring halvdelen tilfredse og halvdelen utilfredse med den måde, deres ønske om vægttab var blevet håndteret. Den halvdel, der var tilfreds, beskrev, at de var blevet mødt med støtte og lydhørhed, mens den gruppe, der var utilfreds, beskrev manglende forståelse og manglende konkret hjælp.
- » Godt en fjerdedel af respondenterne oplever ofte vægtstigmatisering, mens 40% oplever det somme tider, og omkring en tredjedel sjældent eller aldrig. Respondenterne angiver især at opleve stigmatisering i offentligheden, i sundhedsvæsenet og i forbindelse med billeder i medierne mv. Godt halvdelen af respondenterne føler sig negativt påvirkede af stigmatiseringen, mens de restende respondenterne føler sig lidt påvirkede eller slet ikke.
- » Vedrørende sprogbrug er der store forskelle på, hvilke ord respondenterne foretrækker til at betegne deres kropstørrelse. Nogle foretrækker ordene "tyk" eller "stor", men ellers nævnes en lang række forskelligartede betegnelser, som de foretrakne.
- » I forhold til respondenternes ønsker for personer med overvægt drejer disse sig primært om at mindske vægtstigmatisering, at samfundets fysiske indretning gør det nemmere at begå sig, at sundhedsprofessionelle får større viden om overvægt, samt adgang til bedre hjælp til motion og til vægttab.



# Metode

Spørgeskemaet er udviklet af Nationalt Center for Overvægt med fokus på områderne: trivsel, hverdag, sundhedsvæsen, stigmatisering og ønsker for fremtiden. Spørgerammen er inden udgivelse kommenteret af forskere, både med og uden overvægt, samt personer med overvægt og tilpasset herefter. Undersøgelsen bliver gentaget med jævne mellemrum, hvoraf dette er den første.

Man skal som læser være opmærksom på, at undersøgelsen ikke er repræsentativ grundet det lave antal respondenter samt ikke-tilfældig udvælgelse. Respondenterne har selv tilmeldt sig og er rekrutteret via Nationalt Center for Overvægts sociale kanaler på Facebook, LinkedIn og nyhedsbrev. Derudover er langt størstedelen af respondenterne kvinder, kun 2 er mænd ud af de 35, der har angivet deres køn. Resultaterne skal derfor ses som et indblik i, hvordan livet med overvægt opleves af en lille gruppe personer og ikke som repræsentativt for en større befolkningsgruppe.

Der er distribueret 58 spørgeskemaer, og der er indkommet 40 besvarelser, hvoraf 34 skemaer er fuldt besvaret, og 6 er delvist besvaret. Der er sendt en enkelt påmindelsesmail ud efter udsendelsen af spørgeskemaet, men det har ikke resulteret i flere besvarelser.

Vi har i fremlæggelsen valgt at lægge vægt på de uddybende svar og kommentarer, som respondenterne har givet. Disse svar kan være med til at give et indblik i, hvordan livet med overvægt ser ud for nogle mennesker. Desuden angiver vi antal af respondenter sammen med procentfordelingen, da undersøgelsen ellers kan komme til at fremstå mere omfattende end den er.





# Undersøgelses resultater





# Resultater / BAGGRUNDSOPLYSNINGER

Tabel 1 viser nogle af respondenternes baggrundsoplysninger. Der er et stort overtal af kvindelige respondenter (33 kvinder og to mænd), og hovedparten er mellem 40 og 79 år gamle. Respondenterne fordeler sig nogenlunde jævnt i landet med flest fra Region Hovedstaden og Region Sjælland (n=9) og færrest fra Region Nordjylland (n=4).

Respondenterne har angivet deres højde og vægt, men vi har valgt ikke at tage disse informationer med i rapporten. Størstedelen af respondenterne har en (selvrapporteret) vægt svarende til svær overvægt (body mass index (BMI) større end 30 kg/m<sup>2</sup>), men vigtigst i denne sammenhæng er, at respondenterne opfatter sig selv som personer, der lever med overvægt.

Respondenter		40
Køn	Mænd	2
	Kvinder	33
	Ikke angivet	5
Alder	18-39 år	4
	40-59 år	13
	60-79 år	13
	80 år og over	1
	Ikke angivet	9
Geografi	Region Hovedstaden	7
	Region Midtjylland	9
	Region Nordjylland	4
	Region Sjælland	9
	Region Syddanmark	6
Ikke angivet	5	

Tabel 1: respondenteres baggrundsoplysninger



# Resultater / OM TRIVSEL OG LIVSKVALITET

Tabel 2 præsenterer respondenternes svar på spørgsmål, der handler om deres helbred og humør inden for den seneste måned. Tabellen giver derfor et øjebliksbillede af respondenternes overordnede, selvvaluerede fysiske og mentale velbefindende. Tabellen viser, at:

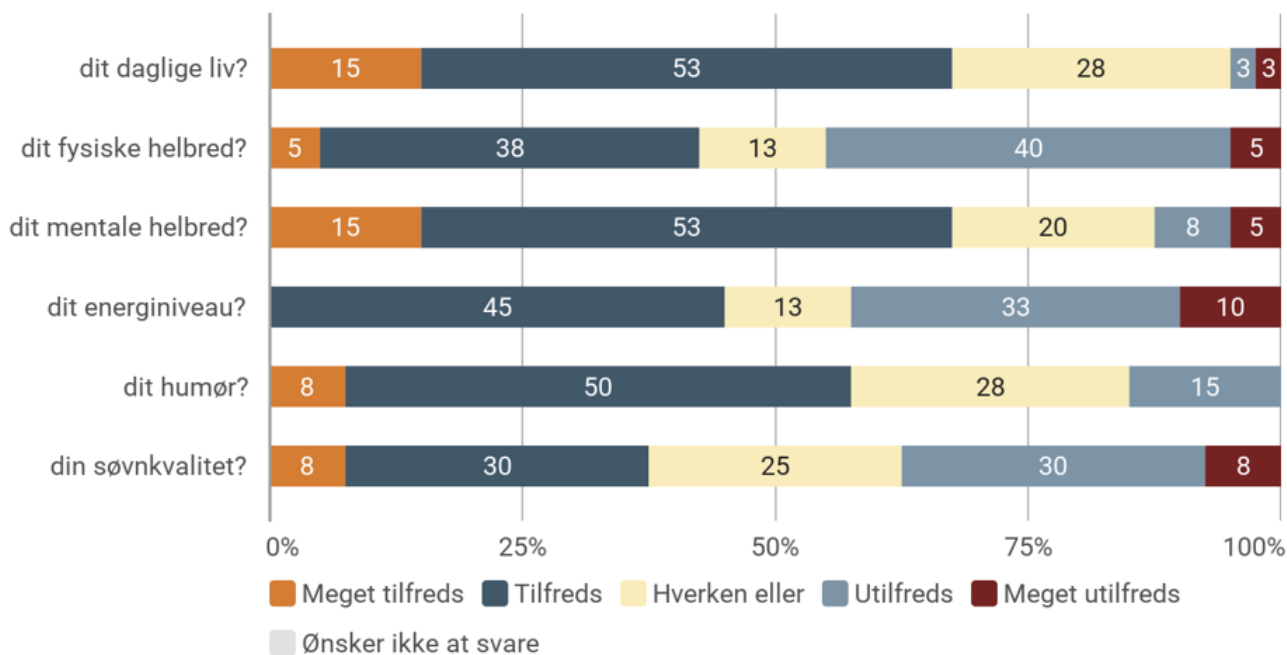
- » 68 % (n=27) er tilfredse eller meget tilfredse med deres daglige liv den seneste måned. Kun 2 respondenter angiver at have været meget utilfreds eller utilfreds med dagliglivet den seneste måned.
- » 43 % (n=17) er tilfredse eller meget tilfredse med deres fysiske helbred den sidste måned, mens en cirka lige så stor gruppe (45 %, n=18) er utilfredse eller meget utilfredse hermed.
- » 68 % (n=27) er enten tilfredse eller meget tilfredse med deres mentale helbred den sidste måned.
- » 45 % (n=18) er tilfredse med deres energiniveau den

sidste måned. Ingen er dog meget tilfredse.

- » 58 % (n=23) er tilfredse eller meget tilfredse med deres humør den seneste måned.
- » 38 % (n=15) er tilfredse eller meget tilfredse med deres søvnkvalitet inden for den sidste måned.

Det ser således ud til, at respondenterne overordnet er tilfredse med deres hverdagsliv, men at det fysiske helbred, energiniveau og søvn volder problemer hos en del. En del af de respondenter, der har angivet, at de ikke er tilfredse med deres søvn og energiniveau uddyber i en åben svar-kategori, at dette ikke har med vægten at gøre, men f.eks. skyldes skilsmisse, en slem omgang forkølelse/influenza og lignende, som i høj grad har påvirket den overordnede trivsel og energiniveau den seneste måned.

Spørgsmål: hvor tilfreds er du med følgende den sidste måned:



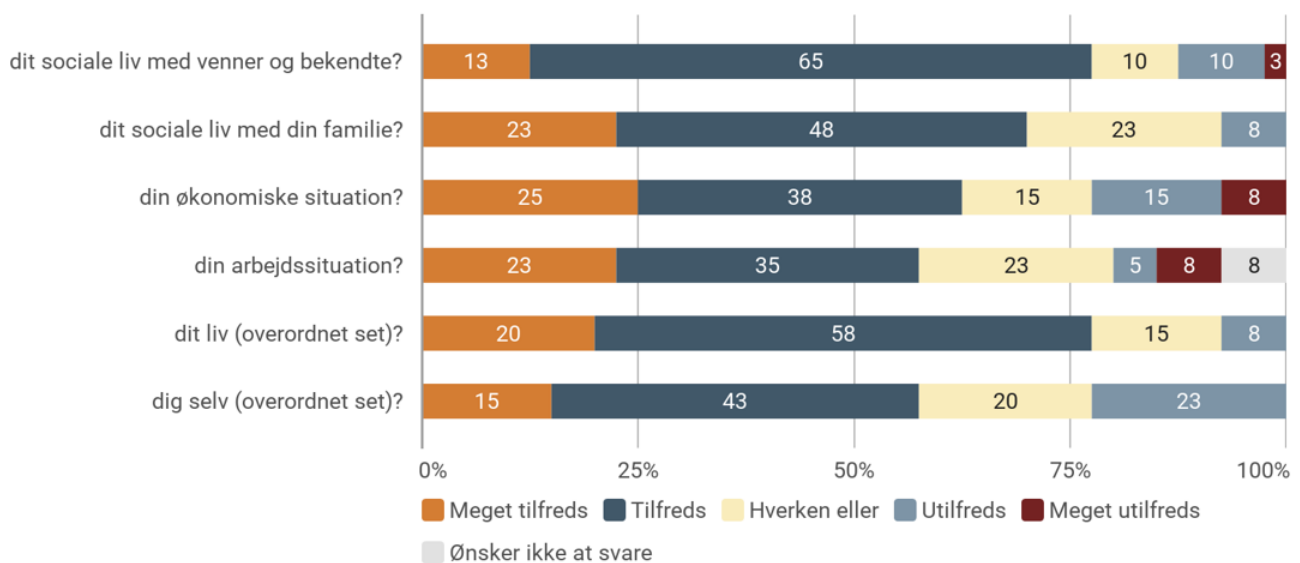
Tabel 2: Tilfredshed med dagligliv, helbred og humør (n=40)

# Resultater / OM TRIVSEL OG LIVSKVALITET

Tabel 3 sætter fokus på respondenternes tilfredshed med deres sociale liv, økonomi, arbejde og indflydelse på deres eget liv den sidste måned. På det sociale område er der generelt tilfredshed blandt respondenterne. Tabellen viser, at:

- » 78 % (n=31) er tilfredse eller meget tilfredse med deres sociale liv med venner og bekendte.
- » 71 % (n=28) er tilfredse eller meget tilfredse med deres sociale liv med deres familie.
- » 63 % (n=25) er tilfredse eller meget tilfredse med deres økonomiske situation.
- » 58 % (n=23) er tilfredse eller meget tilfredse med deres arbejdssituation.
- » 78 % (n=31) er enten tilfredse eller meget tilfredse med deres liv den seneste måned.
- » Lidt færre er tilfredse eller meget tilfredse med sig selv: 58 % (n=23), mens 23 % (n=9) angiver at være utilfredse med sig selv.

**Spørgsmål: hvor tilfreds er du med følgende den sidste måned:**



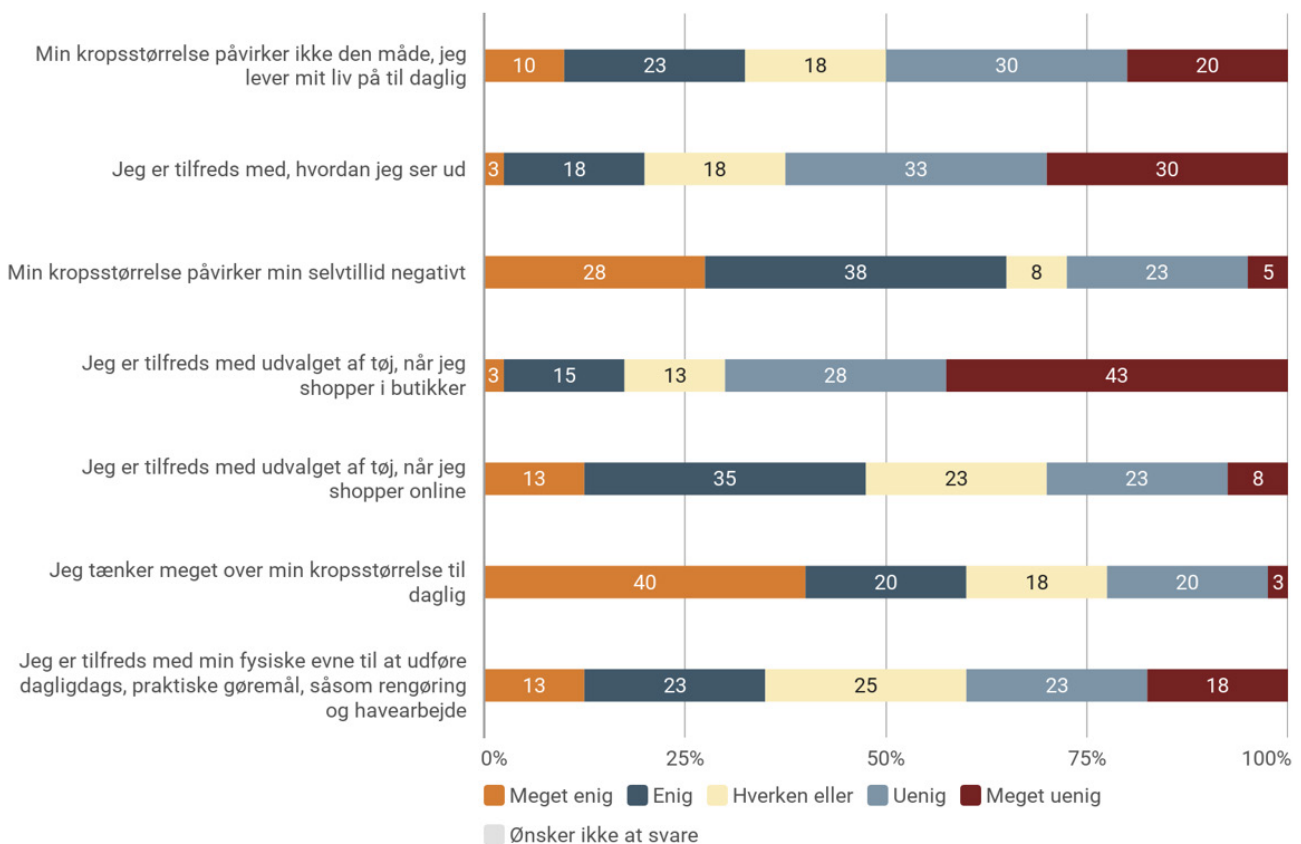
Tabel 3: Tilfredshed med social trivsel, økonomi og arbejde (n=40)

# Resultater / OM OVERVÆGT OG HVERDAGSLIVET

De næste spørgsmål handler om, hvorvidt og hvordan overvægt påvirker hverdagslivet, og der bliver spurgt direkte til sammenhængen mellem kropstørrelse og en række forhold i dagligdagen. Respondenternes svar i tabel 4 tyder på, at kropstørrelse for en del af dem spiller en betydelig rolle i deres hverdagsliv. Tabellen viser f.eks., at:

- » 50 % (n=20) er uenige i udsagnet om, at deres kropstørrelse ikke påvirker den måde, de lever deres liv på til daglig, mens 18 % (n=7) svarer hverken eller, og 33% (n=13) ikke mener kropstørrelsen spiller ind.
- » 63 % (n=25) er uenige eller meget uenige i udsagnet om, at de er tilfredse med, hvordan de ser ud.
- » 66 % (n=26) er enige i, at deres kropstørrelse påvirker deres selvtillid i en negativ retning.
- » 60 % (n=24) angiver, at de tænker meget over deres kropstørrelse til daglig.
- » I forhold til udvalg af tøj er 71 % af respondenterne (n=28) uenige eller meget uenige i udsagnet om, at de er tilfredse med udvalget i fysiske butikker. Samtidig er knap halvdelen (48 %, n=19) enige eller meget enige i udsagnet om at være tilfredse med det tøjvalg, man finder online.
- » Endelig fordeler respondenterne sig spredt i forhold til udsagnet om hvorvidt de er tilfredse med deres fysiske evne til at udføre dagligdags gøremål, hvor 36 % (n=14) er meget enige eller enige, mens 41 % (n=16) er uenige eller meget uenige.

## Spørgsmål: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn:



Tabel 4: Kropstørrelse og tilfredshed i hverdagen (n=40)

# Resultater / OM OVERVÆGT OG HVERDAGSLIVET

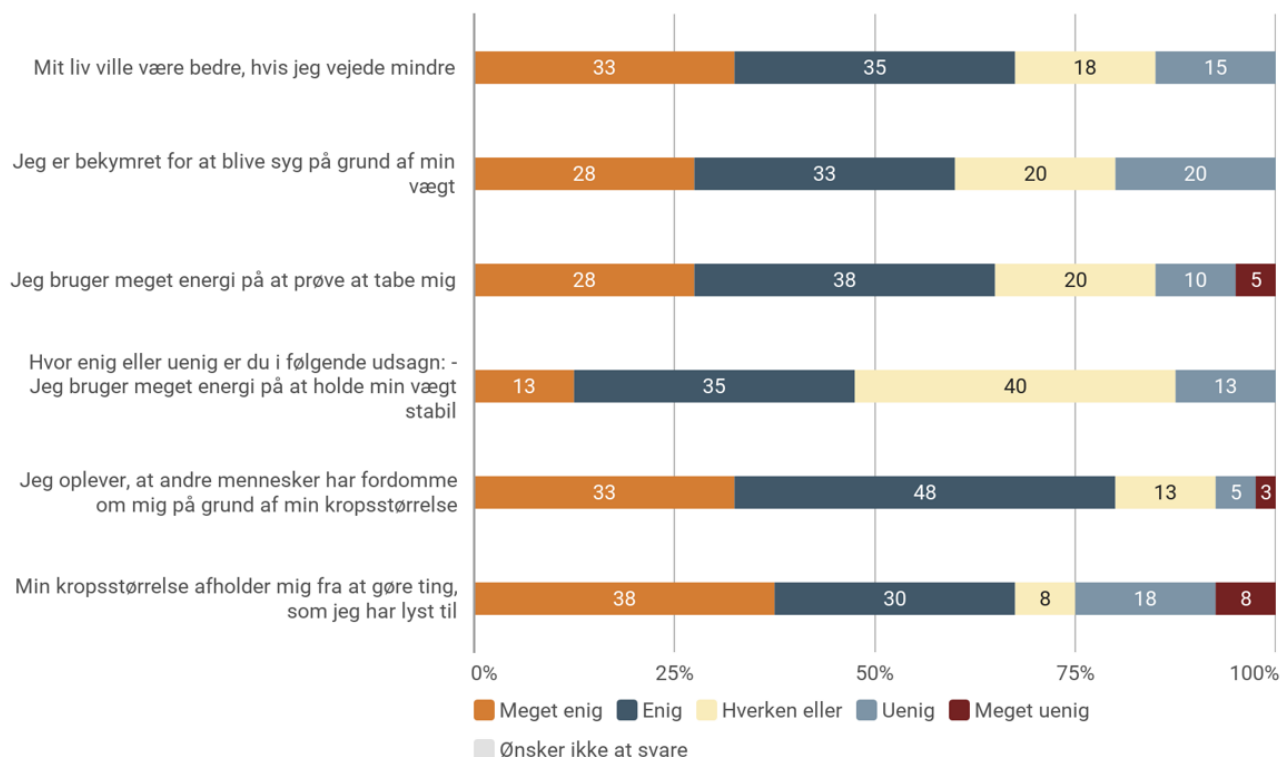
Tabel 5 viser, at:

- » 68 % (n=27) af respondenterne var enige eller meget enige i udsagnet om, at deres liv ville være bedre, hvis de vejede mindre.
- » Over halvdelen af respondenterne (61 %, n=24) var enige eller meget enige i, at de bekymrede sig om at blive syge på grund af deres vægt.
- » I forhold til vægttab og vægtvedligehold, var 66% (n=26) enige eller meget enige i, at de bruger meget energi på at tabe sig.

- » 48 % (n=19) er enige eller meget enige i, at de bruger meget energi på at holde deres vægt stabil.

Som rapporten senere uddyber, fylder vægtstigmatisering meget for en del af respondenterne, og i forhold til deres hverdagsliv svarer 81 % (n=32), at de oplever at blive mødt med fordomme fra andre mennesker på grund af deres kropsstørrelse. Endelig blev respondenterne spurgt om deres kropsstørrelse afholder dem fra at gøre ting, de har lyst til, og det var 68 % (n=27) enige eller meget enige i.

## Spørgsmål: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn:



Tabel 5: Kropsstørrelse og tilfredshed i hverdagen (n=40)



## OM OVERVÆGT OG HVERDAGSLIVET - ÅBNE SVAR

De respondenter (n=27), der svarede, at de var enige eller meget enige i, at deres kropsstørrelse afholdt dem fra at gøre ting, de havde lyst til, fik herefter mulighed for frit at uddybe under spørgsmålet "Hvad afholder din kropsstørrelse dig fra at gøre?". Besvarelserne på dette spørgsmål kredsede om:

- » Bevægelse og motion, f.eks. at man undlod at svømme/ gå i svømmehal, løbe, træne, ride, gå lange ture, og lege med børn/børnebørn, komme op fra gulvet uden hjælp, danse så meget man har lyst til og at kunne binde sine snøreband.
- » Udseende, f.eks. at vise sin krop frem og at kigge sig i spejlet.
- » Aktiviteter man oplevede at være for stor til, f.eks. forlystelser i et sommerland, at rejse med fly, at komme steder med smalle stole/sæder og trang plads, at gå i det tøj man har lyst til, at gå i tætsiddende tøj, og at spise en is offentligt. En respondent svarede f.eks. "Der er mange aktiviteter der har vægtgrænse som gør at jeg ikke kan deltage, også aktiviteter som ville bidrage til min fysiske aktivitet i øvrigt. Derudover risikoen for at blive dømt af andre kan afholde fra sociale ting, bestemte typer af påklædning m.m."
- » En enkelt svarede, at vægten forhindrede i "at komme i fertilitetsbehandling, da mit BMI er over 30, og jeg er under 31 år".
- » En enkelt respondent svarede "Alt".

Respondenterne blev også spurgt "Hvad, synes du, er den største udfordring ved at leve med overvægt?". 5 ud fra 39 respondenter syntes ikke, der er nogle særlige udfordringer ved at leve med overvægt. De øvrige 34 respondenter beskrev i en åben svarkategori, hvilken udfordring, de synes, er den største. Her kredsede besvarelserne om følgende områder:

- » Stigmatisering (negative reaktioner fra andre og samfundets indretning). En respondent svarede: "Samfundets syn på tykke mennesker og måden vi fysisk indretter os, så der ikke altid er plads til tykke mennesker (stole med smalle sæder og armlæn, små korridorer mellem varehylder, etc." En anden skrev: "Folks fordomme, uvidenhed, indblanding og totale mangel for interesse i, hvad det vil sige at leve som tyk i en verden, der ikke tillader det."
- » Selvstigmatisering (negative tanker om en selv), selvhad/lav selvtillid og selvværd.
- » Udfordringer med at tabe sig/holde vægten.

- » At man ikke kan gøre det, man gerne vil pga. sin vægt, f.eks. offentlig træning og svømning samt at købe tøj (inklusive træningstøj) af ordentlig kvalitet i en størrelse, der passer. En respondent svarede: "Mange ting bliver besværliggjort eller umulige at udføre fordi maven er i vejen". En anden respondent skrev: " At jeg føler mig hæmmet og bange for at gøre mig selv til grin".
- » Helbredsmæssige udfordringer, såsom slidgigt, mindre overskud og bekymringer om f.eks. at udvikle diabetes.

Respondenterne blev desuden i en åben svarkategori spurgt "Hvad ville du ønske andre vidste om livet med overvægt?". Her drejede svarene sig især om følgende:

- » At overvægt er komplekst, og at årsagerne til overvægt er mange og forskelligartede. Respondenterne svarede f.eks. "At det ofte er i hovedet problemet er - pga. dødsfald, tidl. mobning mv", "at det ikke kun handler om at lukke munden og lette røven" og "at det ikke er med vilje".
- » At blive mødt med fordomme. F.eks. kom flere respondenter ind på, at mange sætter lighedstegn mellem at have overvægt og være usund. Én respondent skrev, at hun ville ønske andre vidste, "hvor ubehageligt det er, at alle har retten til at tro og mene uden at vide. Jeg spiser aldrig fastfood, alligevel tror folk, jeg gør. Det er det samme, som jeg tror, at én er blevet hevet i ørerne, fordi de har strittende ører. Det er bare dumt og uvidende".
- » Flere respondenter fremhævede, at de føler sig generede af andres (uopfordrede) råd om mad, motion og vægt. Én skrev: "Jeg ville ønske at folk ikke gjorde sig kloge på noget de ikke ved noget om. At de ikke bare kom med "luk munden og let røven" udsagn i debatter osv."
- » At vægttab er svært, også selvom man prøver og bruger megen energi på det, og at det er mere kompliceret end at "lukke munden og lette røven", som flere af respondenterne nævnte. En respondent tilføjede, at hun ønskede, at andre vidste, "at man ikke aktivt vælger at være tyk. At man ikke bare kan beslutte at blive slank, og så sker det selvfølgelig. At (mange, tror jeg) mennesker i store kroppe ville ønske, at deres krop var mindre. At man føler sig som et andenrangs menneske og set ned på i samfundet".
- » Endelig fremhævede en respondent, at der er forskel på folk: "Nogle er glade overvægtige og andre kæmper med det. At har du mødt en overvægtig, har du mødt én overvægtig".

# Resultater

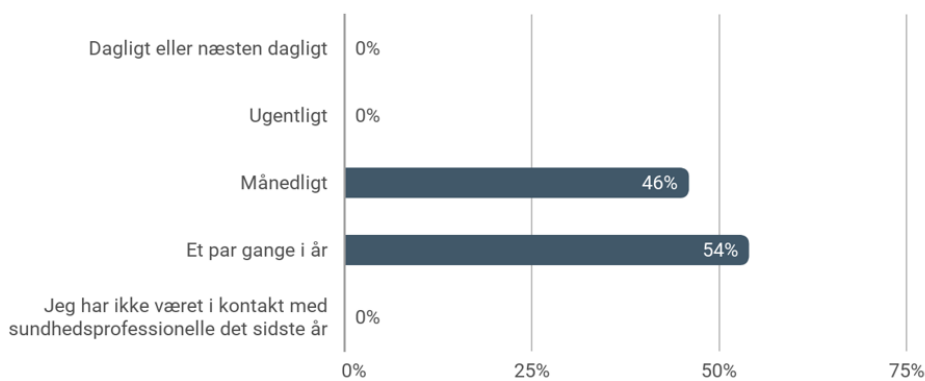
## / OM OPLEVELSER I SUNDHEDSVÆSENET

Internationale undersøgelser peger på, at mange personer med overvægt oplever vægtstigmatisering i mødet med sundhedsvæsenet, men der er ikke mange danske undersøgelser på området. Derfor spurgte vi respondenterne om deres oplevelser i sundhedsvæsenet.

Af Tabel 6 fremgår det, at knap halvdelen af respondenterne svarende til 46 % (n=17) har været i kontakt med

sundhedsvæsenet månedligt inden for det sidste år, mens det for de resterende 54 % (n=20) har drejet sig om et par gange. Ingen har været i kontakt med sundhedsvæsenet ugentligt eller dagligt, ligesom ingen af respondenterne slet ikke har været i kontakt med sundhedsvæsenet inden for det seneste år.

**Spørgsmål: Hvor ofte har du i gennemsnit været i kontakt med sundhedsprofessionelle inden for det sidste år?**



Tabel 6: Kontakt med sundhedsvæsenet (n=37)

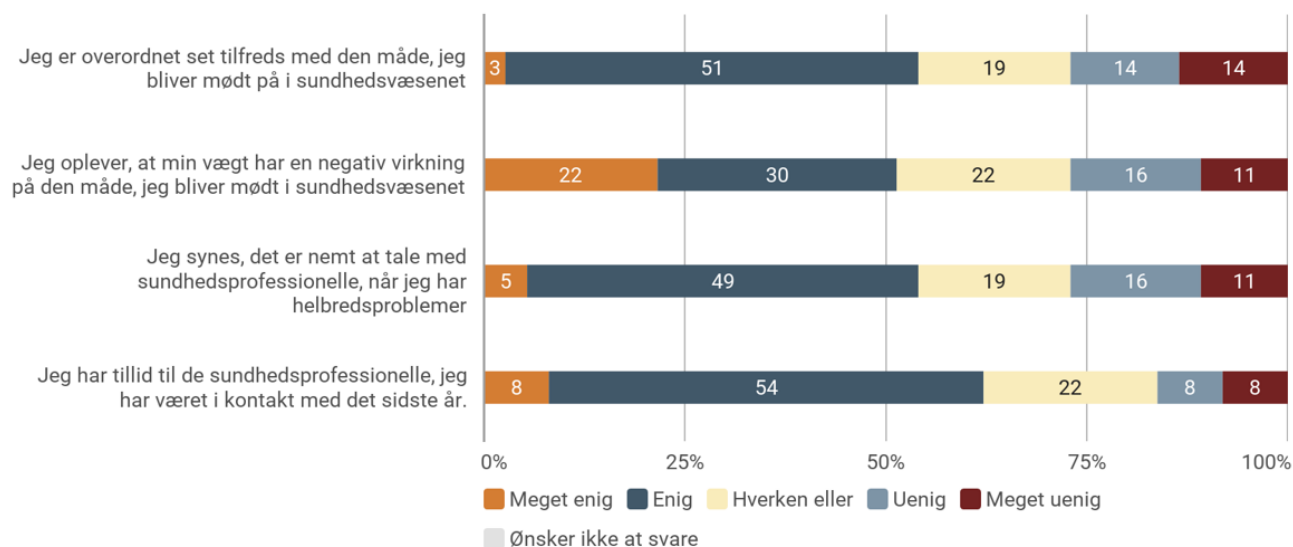


# Resultater / OM OPLEVELSER I SUNDHEDSVÆSENET

Det fremgår af Tabel 7, at:

- » Lidt over halvdelen af respondenterne (54 %, n=20) var enige eller meget enige i udsagnet om, at de overordnet set var tilfredse med den måde, de blev mødt på i sundhedsvæsenet. 28 % (n=10) var uenige i dette.
- » Lidt over halvdelen (52 %, n=19) var enige eller meget enige i, at de oplevede at deres vægt spillede negativt ind i deres møde med sundhedsvæsenet.
- » 54 % (n=20) var enige eller meget enige i, at de havde nemt ved at tale med sundhedsprofessionelle, når de havde helbredsproblemer, mens 27 % (n=10) var uenige eller meget uenige i dette.
- » Over halvdelen af respondenterne svarende til 62 % (n=23) angiver desuden at have tillid til de sundhedsprofessionelle, de har været i kontakt med det seneste år, mens 16 % (n=6) er uenige eller meget uenige i dette.

**Spørgsmål: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn:**



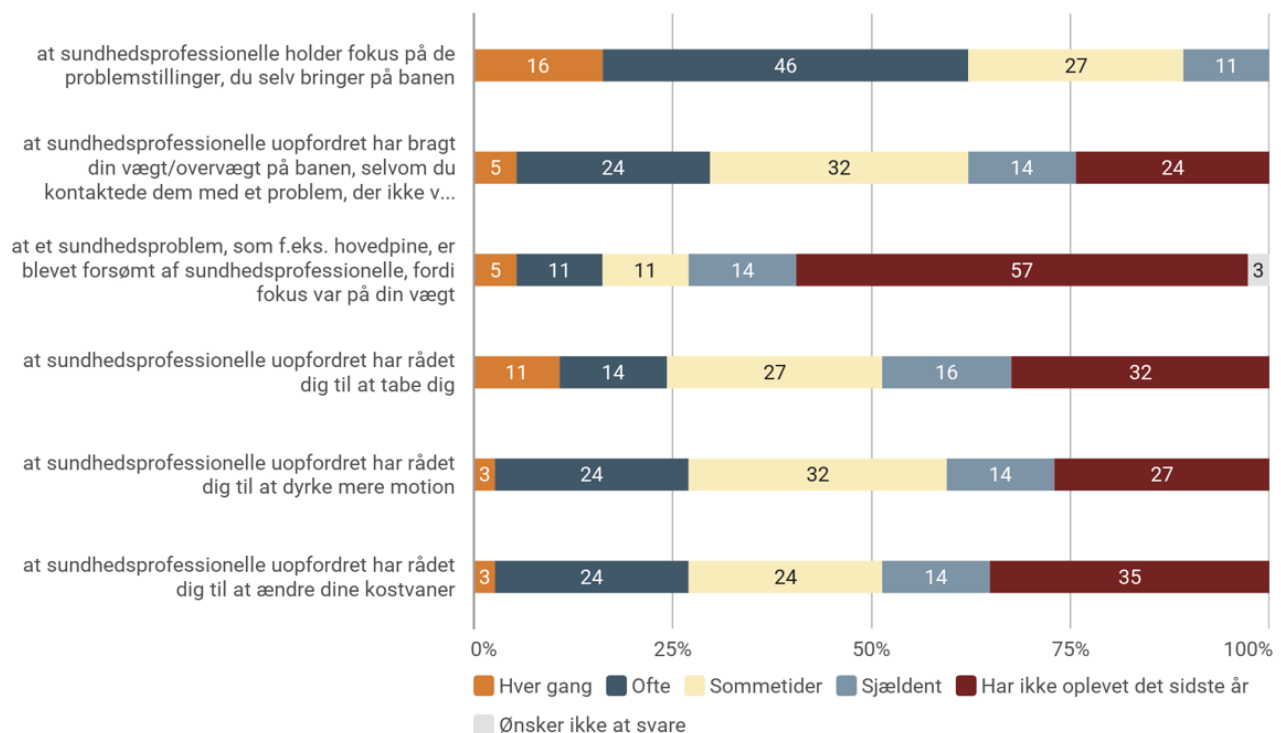
Tabel 7: Overordnet oplevelse af sundhedsvæsenet (n=37)

# Resultater / OM OPLEVELSER I SUNDHEDSVÆSENET

Respondenterne blev stillet en række spørgsmål om deres oplevelser med sundhedsprofessionelle inden for det seneste år. Tabel 8 viser, at:

- » Over halvdelen af respondenterne svarende til 62 % (n=23) oplevede, at sundhedsprofessionelle hver gang eller ofte holdt fokus på de problemstillinger, de kom med. Direkte adspurgt havde en del respondenter oplevet, at sundhedsprofessionelle uopfordret bragte forskellige emner på banen.
- » 61 % (n=23) havde oplevet, at sundhedsprofessionelle uopfordret hver gang, ofte eller sommetider nævnte vægt eller overvægt, selvom de henvendte sig med et andet emne, mens 24 % (n=9) ikke havde oplevet dette.
- » 53 % (n=19) havde hver gang, ofte eller sommetider oplevet, at sundhedsprofessionelle uopfordret rådede dem til at tabe sig.
- » 59 % (n=22) svarede, at sundhedsprofessionelle uopfordret rådede dem til at dyrke mere motion.
- » 51 % (n=19) svarede, at sundhedsprofessionelle uopfordret rådede dem til ændre kostvaner.
- » Endelig havde 27 % (n=10) hver gang, ofte eller sommetider oplevet, at et sundhedsproblem var blevet forsømt, fordi fokus var på vægten. 61 % (n=21) havde ikke oplevet dette.

## Spørgsmål: Angiv hvor ofte du har oplevet følgende inden for det sidste år:

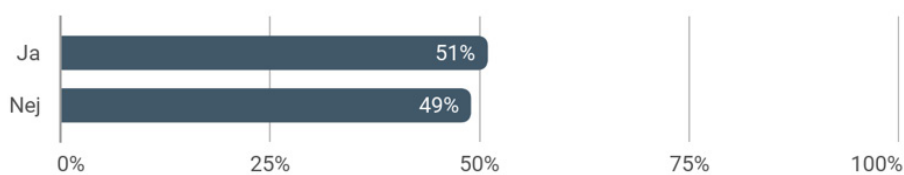


Tabel 8: Oplevelser med sundhedsprofessionelle (n=37)

# Resultater / OM OPLEVELSER I SUNDHEDSVÆSENET

Tabel 9 viser, at godt halvdelen af respondenterne svarede til 51 % (n=19) inden for det seneste år havde opsøgt en sundhedsprofessionel med henblik på hjælp til vægttab.

**Spørgsmål: Har du inden for det sidste år opsøgt en sundhedsprofessionel med henblik på hjælp til vægttab?**



Tabel 9: Sundhedsprofessionel hjælp til vægttab (n=37)

De respondenter (n=19), der havde opsøgt en sundhedsprofessionel med henblik på hjælp til vægttab, blev spurgt, hvor tilfredse de var med den hjælp de modtog. Som det ses i Tabel 10 var:

» 21 % (n=4) meget tilfredse

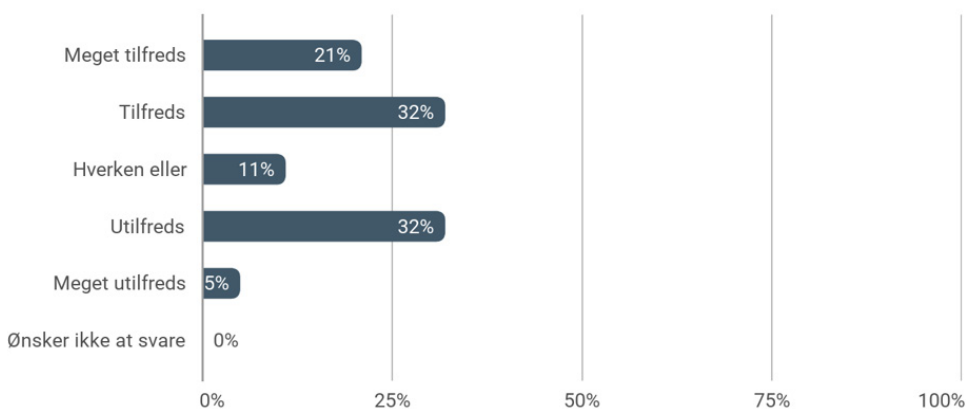
» 32 % (n=6) tilfredse

» 11 % (n=2) svarede "hverken eller"

» 32 % (n=6) var utilfredse

» 5 % (n=1) meget utilfreds.

**Spørgsmål: Hvor tilfreds var du med den sundhedsprofessionelles håndtering af din henvendelse om hjælp til vægttab?:**



Tabel 10: Tilfredshed med sundhedsprofessionel håndtering af hjælp til vægttab (n=19)

### OM OPLEVELSER I SUNDHEDSVÆSENET - ÅBNE SVAR

Respondenterne, der besvarede spørgsmålet bag Tabel 10, blev bedt om at uddybe deres svar. Respondenterne, der var tilfredse med den sundhedsprofessionelles håndtering af henvendelsen om hjælp til vægttab, nævnte f.eks.:

- » At deres forespørgsler om f.eks. vægttabsmedicin blev taget alvorligt.
- » En oplevelse af at blive set og hørt i forhold til mål og ønsker. Én respondent skrev f.eks.: *"Jeg blev mødt med forståelse og nysgerrighed på hvorfor. Jeg blev frarådet en gs [gastric sleeve] af en læge, der så mere på mig end min størrelse, og han fortalte, at jeg jo var sund og rask. Det samme mødte jeg med henblik på opstart med Wegovy [vægttabsmedicin], og en læge der sagde, at vægttab ikke var alt, men at de gerne ville støtte mig på den måde jeg havde brug for".*
- » En anden respondent skrev i overensstemmelse hermed: *"Jeg er gastric sleeve opereret og opnåede det forventede vægttab. På grund af meget løs hud havde jeg brug for et boost for at tabe mig lidt mere og bad derfor om wegovy. Det blev taget godt imod. Det var en sjælden god oplevelse".*

Respondenterne, der var utilfredse med den sundhedsprofessionelles håndtering af deres henvendelse om hjælp til vægttab, fremhævede især følgende:

- » Manglende engagement i eller viden om vægt og vægttab, som i svarene herunder: *"Jeg var hos diætist, hun*

*hørte mig ikke og forstod ikke mit ønske om at gå meget nænsomt til værks, og printede en standard diæt ud, med kalorietæller og hele pivtøjet. Jeg var mere inde i de seneste års overvægtsforskning end hun var. Jeg havde brug for en klog at sparre med, så min slidgigt på knæ kan bedres. Hun var IKKE svaret. Nu er jeg gået i kompagniskab med en god veninde som er bedre inde i tingene, og vi skal støtte og sparre med hinanden".* En anden skrev: *"Jeg får Wegovy og min læge ved tilsyneladende ikke ret meget om det. Samtalerne er meget mekaniske og konstruerede. Jeg har muligvis ADHD, og da jeg forsøgte at tale med min læge om den mulige sammenhæng, begyndte hun at tale om, at forældre jo ofte "fyldte i hovedet" på børn i kompensation og dårlig samvittighed. Min læge er tydeligvis ikke opdateret på viden om en mulig sammenhæng".*

- » Enkelte nævnte også at blive mødt med manglende forståelse. En respondent svarede: *"[man] får indtryk af, at "Det er dit problem, gør noget"".*
- » Derudover nævnte flere mangel på behandlingsmuligheder. Et eksempel var denne respondent: *"De [sundhedsprofessionelle] har ikke mange redskaber. Jeg ønsker hjælp til mine tanker om vægt, og jeg får at vide, at en diætist er det eneste, der er. Der findes ikke forløb i kommunen, jeg bor i. Der findes til stress og andet, men ikke overvægt. Jeg ville ønske, at der var mere hjælp at få, som man har råd til".*

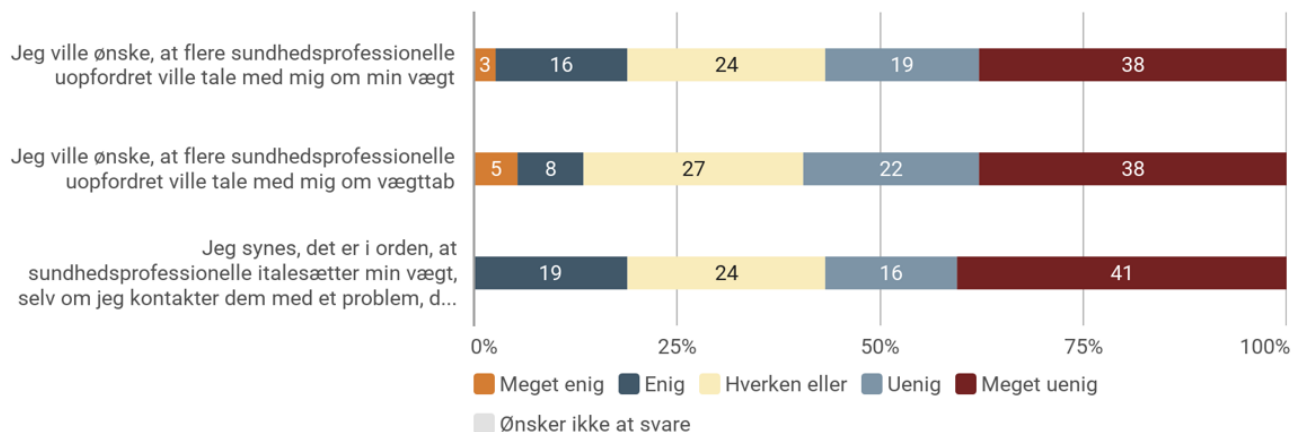
## Resultater / OM OPLEVELSER I SUNDHEDSVÆSENET

Alle respondenterne blev spurgt til deres ønsker i forhold til kommunikation om vægttab. Tabel 11 viser, at:

- » 38 % (n=14) meget uenige og 19 % (n=7) uenige i udsagnet om at ønske, at flere sundhedsprofessionelle uopfordret ville tale med dem om deres vægt.
- » I tråd hermed var 38 % (n=14) meget uenige og 22% (n=8) uenige i udsagnet om at ønske, at flere sundhedsprofessionelle uopfordret ville tale med dem om vægttab.

- » 41 % (n=15) var meget uenige og 16 % (n=6) uenige i udsagnet om, at sundhedsprofessionelle gerne måtte italesætte deres vægt, selvom de kom med en anden problematik.
- » En del respondenter (mellem 24 % og 27 %) svarede dog "hverken eller" til alle tre udsagn, mens 19 % af respondenterne gerne ville have, at sundhedsprofessionelle uopfordret italesatte vægt og vægttab.

## Spørgsmål: Angiv hvor enig du er i følgende spørgsmål:



Tabel 11: Tilfredshed med sundhedsprofessionel håndtering af hjælp til vægttab (n=19)

## OM OPLEVELSER I SUNDHEDSVÆSENET - ÅBNE SVAR

Respondenterne fik i en åben svarkategori mulighed for at komme med andre bemærkninger om deres oplevelser i sundhedsvæsenet. Disse svar pegede på forskellige problematikker, men særligt at respondenterne havde ønske om, at sundhedsprofessionelle havde større viden om og en mere nuanceret tilgang til overvægt samt effektive tilgange til vægttab og adgang til behandling samt mere respektfuld behandling, som f.eks. ses i nedenstående svar:

- » "Der er tilsyneladende også i sundhedsvæsenet en opfattelse af, at "slank" = "sund" og "ikke slank" = "usund"."
- » "Generelt oplever jeg, at viden om overvægt er meget begrænset og ofte baseret på holdning frem for viden."
- » "Det er deres arbejde at pointere noget der evt. kunne give helbredsmæssige udfordringer, herunder vægtproblematikker, men da der ikke er et tilbud, en behandling eller andet, jeg bliver tilbudt, er det ikke en løsning, man tilbyder, men blot et slag i hovedet".

- » "Jeg ville ønske, at overvægt ikke altid var en forklaring på andre problematikker [...]. Man kan få fornemmelsen af, at man render rundt med et stempel som overvægtig der giver nogle læger en mulighed for at give det som forklaring på en anden helbredsmæssig problematik".
- » "Jeg har intet imod at blive spurgt til min vægt, hvis det gøres på en konstruktiv og åben måde. Men jeg vil ikke adresseres som et problem, hvilket desværre oftest er den måde jeg er blevet mødt på".
- » "Jeg synes, det er ufatteligt, at overvægtige pr automatik afvises til fertilitetsbehandling, også selvom årsagen til barnløsheden beviseligt ikke skyldes overvægt".

En enkelt respondent fremhævede gode oplevelser i sundhedsvæsenet på denne måde:

- » Jeg har heldigvis aldrig oplevet, at de har talt om min vægt, medmindre jeg selv har omtalt den og bekymret mig om sammenhængen".

# Resultater

## / OM VÆGTSTIGMATISERING OG DISKRIMINATION

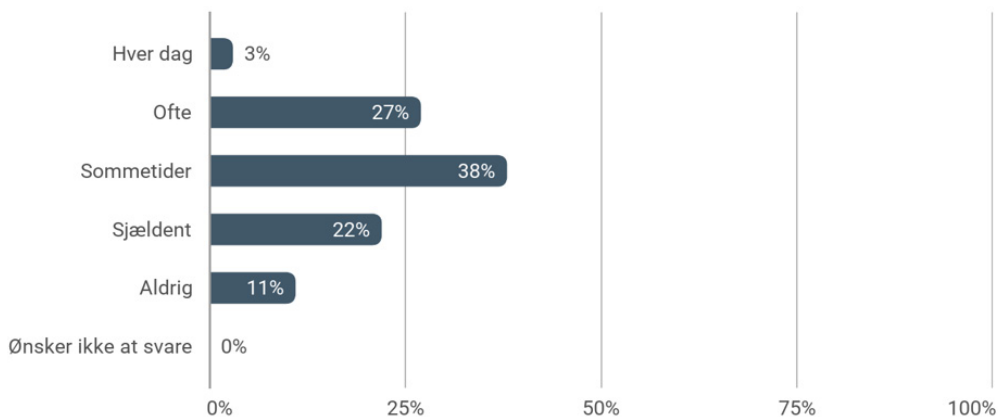
International forskning viser, at mange personer med overvægt oplever vægtstigmatisering og diskrimination i både offentlige og private sammenhænge, og at dette kan have negative konsekvenser for den enkelte. Der findes dog endnu ikke megen dansk forskning på området, og respondenterne blev derfor stillet en række spørgsmål relateret til vægtstigmatisering og diskrimination. I spørgeskemaet blev vægtstigmatisering beskrevet på følgende måde: "Vægtstigmatisering er negative holdninger, handlinger og forskelsbehandling rettet imod personer med overvægt, f.eks. drilleri, hånlige blikke, eller kommentarer om ens vægt eller vægttab".

Respondenterne blev bedt om at angive, hvor ofte de havde oplevet at føle sig vægtstigmatiseret. Som det fremgår af Tabel 12 svarede en enkelt respondent "hver dag". Tabellen viser derudover, at:

- » 27 % (n=10) svarede "ofte"
- » 38 % (n=14) svarede "somme tider"
- » 22 % (n=8) svarede "sjældent"
- » 11 % svarede "aldrig" (n=4).

Dermed oplevede kun få af respondenterne aldrig at føle sig stigmatiseret pga. deres vægt.

**Spørgsmål: Hvor ofte har du inden for det sidste år oplevet at føle dig stigmatiseret pga. din vægt?**



*Tabel 12: Hyppighed af vægtstigmatiseringsoplevelser (n=37)*





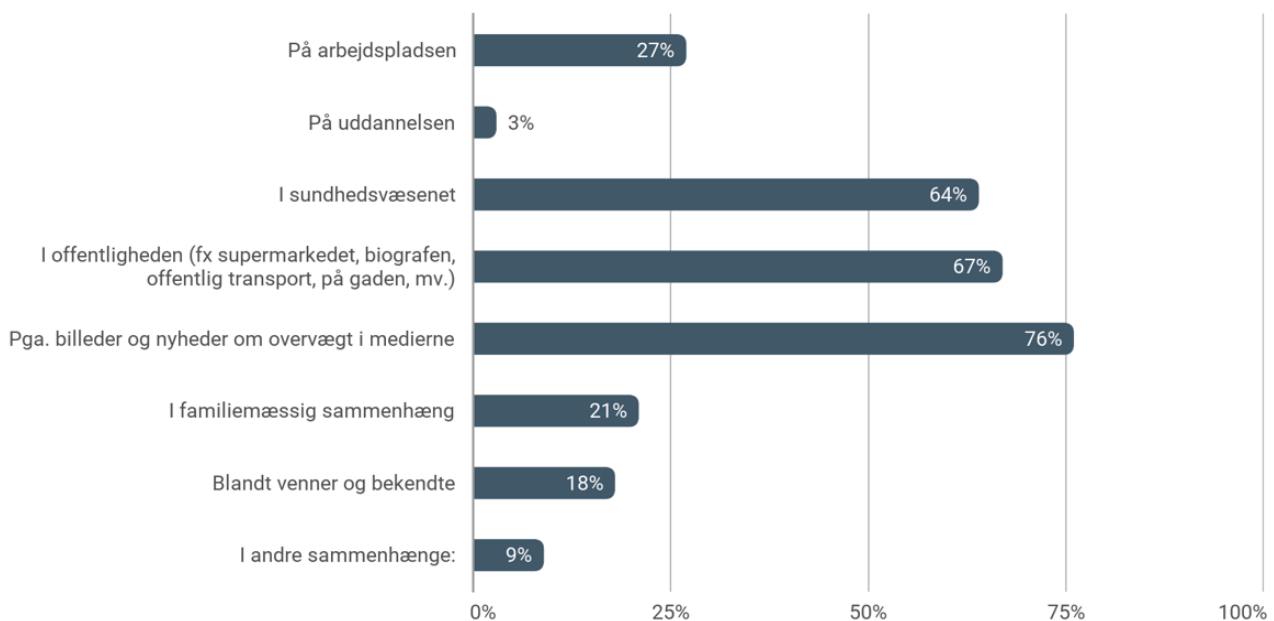
# Resultater

## / OM VÆGTSTIGMATISERING OG DISKRIMINATION

Ud fra en på forhånd defineret liste blev respondenterne bedt om at angive, i hvilke sammenhænge de inden for det sidste år havde oplevet at føle sig vægtstigmatiseret. Respondenterne måtte gerne sætte kryds flere steder. Af Tabel 13 fremgår det, at det særligt er i sundhedsvæsenet, i offentligheden og i mediernes billeder og tekst, at respondenterne har oplevet at føle sig stigmatiseret. En del har også oplevet vægtstigmatisering på arbejdspladsen, i

familien og fra venner og bekendte. Ud over svarmulighederne i Tabel 13 havde respondenterne selv mulighed for frit at nævne sammenhænge, hvor de inden for det sidste år har oplevet at føle sig stigmatiseret på grund af vægten. Her svarede én respondent "sociale medier" og en anden nævnte "aktiviteter der er dyrere som overvægtig eller slet ikke muligt at deltage i som overvægtig".

**Spørgsmål: I hvilke sammenhænge har du inden for det sidste år oplevet at føle dig stigmatiseret på grund af din vægt? ?**



Tabel 13: Steder og sammenhænge hvor vægtstigmatisering opleves (n=37)

# Resultater / OM VÆGTSTIGMATISERING OG DISKRIMINATION

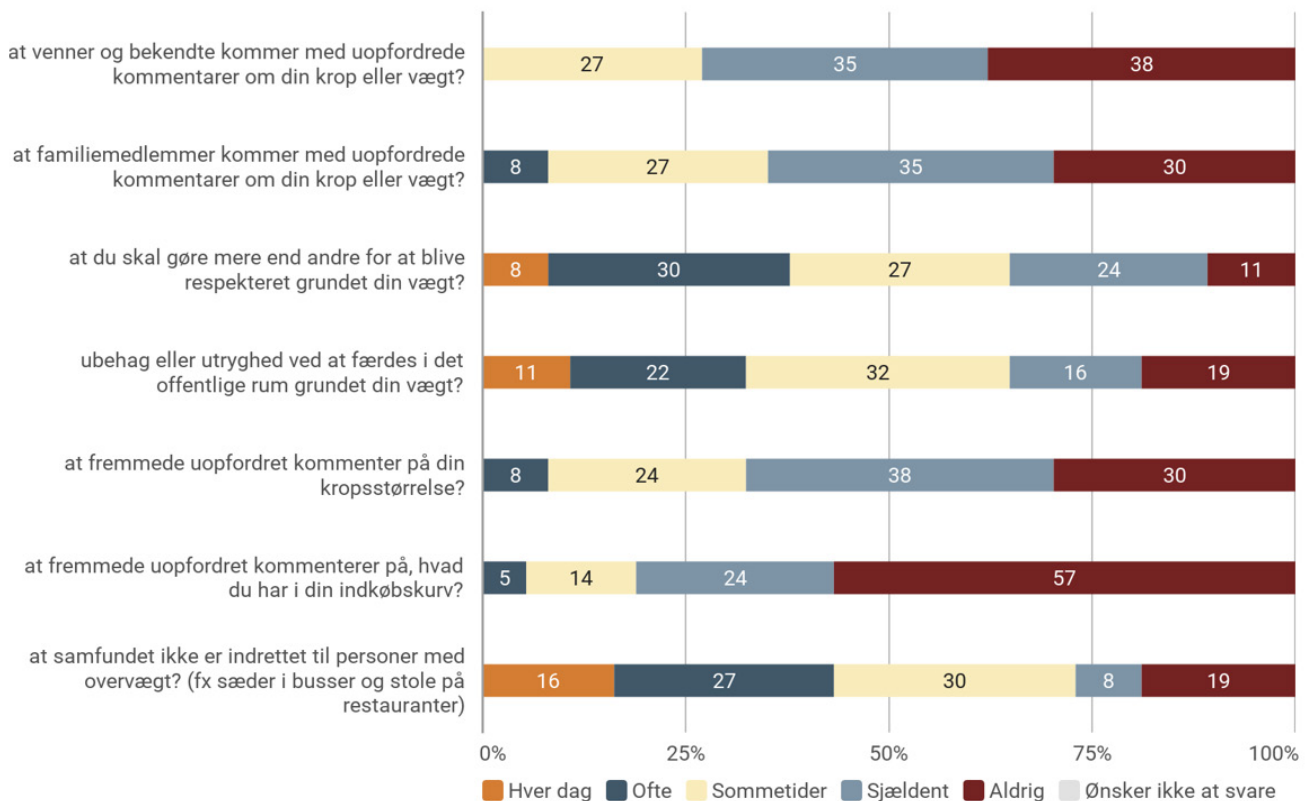
Respondenterne blev bedt om at angive, hvor ofte de oplevede en række vægtstigmatiserende situationer, som kan ses i Tabel 14. Her ser det ud til, at det særligt er i det offentlige rum, respondenterne oplever udfordringer:

- » 16 % (n=6) svarer, at de hver dag oplever, at samfundets fysiske indretning, ikke er indrettet til dem, mens 27 % (n=10) ofte oplever dette.
- » 11 % (n=4) føler hver dag ubehag eller utryghed ved at færdes i det offentlige rum grundet deres vægt, mens 22 % (n=8) sommetider oplever dette.

» Derudover oplever 8 % (n=3) hver dag at skulle gøre mere end andre for at blive respekteret på grund af deres vægt. 30 % (n=11) oplever ofte dette.

En del oplever også, at både venner og familie kommer med uopfordrede kommentarer om deres krop og vægt, mens relativt få har oplevet dette fra fremmede.

## Spørgsmål: Hvor ofte oplever du følgende:



Tabel 14: Hyppighed af konkrete vægtstigmatiserende oplevelser (n=37)

## OM VÆGTSTIGMATISERING OG DISKRIMINATION

### - ÅBNE SVAR

Respondenterne blev spurgt, om de havde oplevet andre former for vægtstigmatisering end de nævnte. Her blev fremhævet flere meget forskellige sammenhænge og måder, hvorpå vægtstigmatisering blev oplevet – fra sociale medier og skønhedsindustrien til den fysiske indretning og blikke i offentligheden - som kan ses i svarene herunder:

» *“Jeg rejser en del og er stærkt utilfreds med så vel bredden på flysæder som længden på deres sikkerhedsbælter. Det er i den grad ydmygende at skulle bede om forlængelser til sikkerhedsbæltet.”*

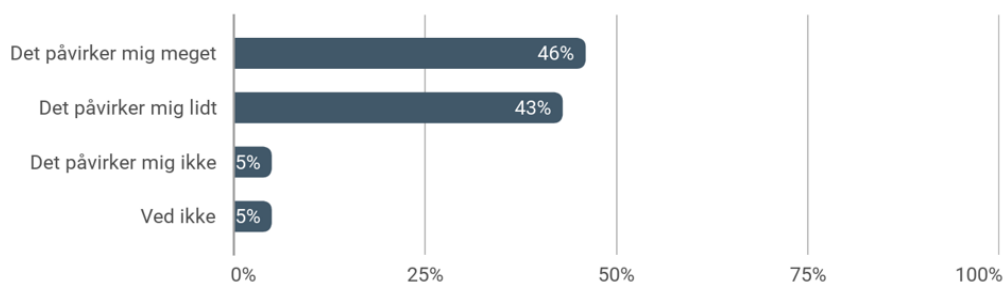
- » *“Jeg oplever at skulle levere 105% for at blive taget seriøst.”*
- » *“Hele skønhedsindustrien og hvad deraf følger af dameblade, reklamer og andet er noget som mindre stærke kvinder end mig knækker af. Jeg bliver ind i mellem også ramt. Den samfundsstruktur, vi har, er så dybt skadelig for selvværd og mangfoldighed.”*
- » *“Jeg bliver i dag selv mest ramt af kommentarer om hvor godt jeg ser ud efter mit vægttab med en klar undertone af at det gjorde jeg ikke før eller i hvert fald så usund ud”.*
- » *“Blikke er lige så sårende som ord, og er ‘gratis’ at komme med. Det ikke at sige noget, aldrig blive komplimenteret, er også en stigmatisering”.*

# Resultater / OM VÆGTSTIGMATISERING OG DISKRIMINATION

Respondenterne blev spurgt om hvor meget det påvirkede dem, når de oplevede vægtstigmatisering. Tabel 15 viser at 46 % (n=17) svarede, at det påvirkede dem meget, 43 %

(n=16) at det påvirkede dem lidt, og 5 % (n=2) at det ikke påvirkede dem.

### Spørgsmål: Hvor meget påvirker det dig typisk, når du oplever vægtstigmatisering?



Tabel 15: Påvirkning af vægtstigmatisering (n=37)

## OM VÆGTSTIGMATISERING OG DISKRIMINATION

### - ÅBNE SVAR

Respondenterne blev opfordret til at uddybe deres svar om, hvordan vægtstigmatisering påvirkede dem, og det gjorde flere. Her blev særligt nævnt forskellige former for selvstigmatisering, hvor man tænker negativt om sig selv på grund af vægten, som i disse to kommentarer:

» *“Jeg har tanker nok for mig selv og har nok nogle af de værste om mig selv - det bliver ganget med 1000 når jeg bliver konfronteret med andres tanker også”.*

» *“Jeg får det dårligt og tænker, at jeg ikke er noget værd. Og syntes faktisk nogen gange at livet er for hårdt at leve med alt det udskamning”.*

En anden respondent fremhævede, at *“Det er hårdt altid at skulle vise mere end andre, at jeg fortjener en plads og position”.*

# Resultater / SPROGBRUG

Der er i disse dage en del diskussion om, hvordan man taler respektfuldt om vægt, og hvilke/t ord man skal bruge til at tale om overvægt. Derfor blev respondenterne i undersøgelsen spurgt, hvilke ord de foretrak, at andre bruger til at tale om en stor kropsstørrelse. Respondenterne skulle selv frit angive et eller flere ord, snarere end at vælge mellem en række på forhånd definerede ord.

Resultaterne ses i Tabel 16 og viser, at der langt fra er enighed, i forhold til hvilke ord respondenterne foretrak. De mest foretrukne ord er "tyk" (n=6) og "stor" (n=6), men derudover angav respondenterne en lang række forskellige ord, de foretrak – fra "kraftig" (n=3) og "plus size" (n=2) til "frodig" (n=1) og "buttet" (n=1).

En enkelt respondent angav at være ligeglad med, hvilke ord andre bruger, og to svarede, at andre ikke skal italesætte deres vægt. Én anden svarede: *"Hvorfor skal vi tale om det? Jeg er mig og overhovedet ikke min størrelse - hverken nu eller før"*. Endelig svarede en enkelt, at vægt skulle omtales *"Med empati"*, og en anden var *"egentlig ligeglad, fordi det for mig handler om tonen det bliver sagt i og konteksten"*.

Ord	Antal
Tyk	N=6
Stor	N=6
Kraftig	N=3
Overvægt	N=2
Plus size	N=2
Frodig	N=1
Fyldig	N=1
Buttet	N=1
Bred	N=1
Curvy	N=1
Former	N=1
Ekstra	N=1
Kurvet	N=1
Lidt for mange kilo	N=1
Erotisk buttet	N=1
Ingen præferencer	N=1

**Spørgsmål:**  
Hvilket ord foretrækker du, at andre bruger til at tale om stor kropsstørrelse?

Tabel 16: Foretrukne ord, når andre taler om kropsstørrelse (n=30)

# Resultater

## / SPROGBRUG

Respondenterne blev også spurgt om, hvilket ord de selv brugte til at benævne deres kropsstørrelse. Svarene kan ses i Tabel 17 og adskiller sig en del fra Tabel 16, hvor respondenterne skulle angive, hvilke ord de ønskede andre brugte. Igen kunne respondenterne selv frit angive, hvilket ord de bruger, frem for at vælge mellem en række på forhånd defi-

nerede ord. Til at benævne sin egen kropsstørrelse var der således 12, der brugte ordet "tyk", mens 9 foretrak ordet "stor". Herefter kom der igen meget forskellige bud fra respondenterne, fra "kraftig" (n=4) og "vejer for meget" (n=2) til "fed" (n=2) og "buttet" (n=1).

**Spørgsmål: Hvilket ord bruger du selv til at benævne din kropsstørrelse?**

Ord	Antal
Tyk	N=12
Stor	N=9
Kraftig	N=4
Overvægtig (menneske med overvægt)	N=4
Plus size (plus)	N=4
Vejer for meget	N=2
Fed	N=2
Former	N=1
Ekstra	N=1
Curvy	N=1
Buttet	N=1
Dame af et vist format	N=1
Har arvet bagdelen fra både mormor og farmor på samme tid	N=1
Jeg taler ikke om min kropsstørrelse	N=1

Tabel 17: Foretrukne ord, når man taler om sin egen kropsstørrelse (n=31)

# Resultater

## / ØNSKER OG TANKER

Til slut i spørgeskemaet blev respondenterne bedt om at dele deres tanker omkring, hvordan samfundet bedst kunne forbedre vilkårene for mennesker med overvægt. Her kom mange forskellige bud. Opsummerende kredsede svarene om følgende emner:

### Mindre stigmatisering

Respondenterne skrev blandt andet:

- » *"Ved at se på dem [personer med overvægt], som på alle andre og ikke kun se deres størrelse".*
- » *"De sundhedsprofessionelle er vejen til afstigmatisering. Først når sundhedsprofessionelle anerkender kompleksiteten, kan den almindelige dansker tilegne sig samme viden, og vi kan begynde arbejdet med afstigmatisering".*
- » *"Stoppe udskamning. Tillade folk at have den krop de har. Stoppe behovet for fordømmelse og bedrevidenhed."*

### Samfundets fysiske indretning

Respondenterne skrev blandt andet:

- » *"At de fysiske rammer, stole, flysæder, flyseler, osv. udvides i stedet for skrumper".*
- » *"At det offentlige rum er for alle og indrettet derefter.*
- » *"Større udbud f.eks. af stole uden armlæn der passer til alle".*
- » *"Vægtneutral indretning i det offentlige rum, større variation i udvalget af tøj, mindre udskamning, færre væggtabs programmer og ugeblade med fokus på slankekur".*

### Mere viden om overvægt i sundhedsvæsenet

Respondenterne skrev blandt andet:

- » *"At uddanne sundhedsprofessionelle i hvor komplekst årsagerne til overvægt er".*
- » *"Få indrettet sundhedsvæsenet med nogle standarder der er lavet i det 21. århundrede i stedet for at bruge oldnordiske og ensidige måleenheder som BMI til vurderinger, der burde være helhedsorienterede og omfattende.*

### Behandling/hjælp til motion og vægttab

Respondenterne skrev blandt andet:

- » *"Hjælp til at komme ned i vægt og opfølgning".*
- » *"Hjælpende, forstående, gratis motion".*
- » *"Hvis der kom bedre tilbud til dem der gerne vil gøre noget ved problemet. Hvis man selv føler man har et problem.*
- » *"Tilskud til medicin".*

### At se overvægt som en sygdom

Respondenterne skrev blandt andet:

- » *"Respekt for at det er en sygdom".*
- » *"At det blev accepteret som en sygdom på lige fod med alt andet, at der var nogle reelle behandlingstilbud".*





# Afrunding

I denne rapport har vi præsenteret resultaterne fra den første spørgeskemaundersøgelse: *Livet med mere\_Talerøret* - en undersøgelse, som vi planlægger at sende ud årligt.

Undersøgelsen indikerer, at det at leve med overvægt kan opleves meget forskelligt og betyder noget forskelligt for forskellige personer. Vægten kan spille både en meget lille og en meget stor rolle i hverdagslivet. For nogle fylder f.eks. stigmatisering og selvstigmatisering meget, for andre lidt. Nogle er meget fysisk påvirket af deres vægt, andre lidt.

## **Brug for mere viden og indblik**

Vi ser frem til at udsende næste runde af undersøgelsen *Livet med mere\_Talerøret*, da vi fortsat har brug for viden

på området og ikke mindst for at følge udviklingen. Vi vil selvfølgelig gerne have endnu flere respondenter, så vi kan få endnu bedre indblik i livet med overvægt. Især mangler vi perspektiver fra mænd, da kun to deltog i *Talerøret 2023*. Så lever du med overvægt, og vil du gerne hjælpe os med at blive klogere på det levede liv med overvægt, kan du læse mere og tilmelde dig *Talerøret* [her](#).

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til undersøgelsen, er du velkommen til at henvende dig til Pernille Andreassen, forsker ved Nationalt Center for Overvægt, på mail: [pernilleandreassen@ncfo.dk](mailto:pernilleandreassen@ncfo.dk).





