



En pjece til almen praksis

At tale om

overvægt

*med din
mandlige patient*

Rigshospitalet

Indledning

Den praktiserende læge er vigtig i indsatsen mod svær overvægt. Både i det forebyggende arbejde og i behandling af overvægt.

Men det er ikke altid lige let at motivere den mandlige patient til at gøre noget ved overvægten.

Derfor har vi udforsket mænds forhold til overvægt og deres syn på lægens rolle.

Vi håber, at mændenes udsagn giver basis for inspiration og nye muligheder i dit arbejde med overvægtige mænd. Specielt i samtale om overvægt i den daglige praksis.

Hanne Olsen

Psykolog

Svend Aage Madsen

Chefpsykolog

Rigshospitalet

Juliane Marie Centret

Psykologisk og psykosocial forskningsenhed

Blegdamsvej 9

2100 København Ø

Arbejdet er finansieret af Sundhedsstyrelsens Overvægtspulje 2003.



Årsagsforklaring



*”Jeg er
Chips og Cola
generationen”*

Mændene har flere bud på, hvorfor de er overvægtige: Motion, kostvaner, job og alkohol. I forklaringerne placeres ansvaret for deres vægt hos dem selv. Som medvirkende årsager nævnes arvelige forhold samt psykologiske forklaringer som trøstespisning.

Mænd, der er fædre til overvægtige børn, forstår til gengæld primært barnets overvægt som genetisk betinget.

Årsagsforklaringen har betydning for motivation for behandling:

Livsstilsforklaringer giver mulighed for kontrol og handling.

En genetisk forklaring giver få handlemuligheder.

Det handler om at finde vej til motivationen.

*”Jeg er
bare kraftigt
bygget”*

**Mænd mener, at
overvægt skyldes
deres livsstil og er
deres eget ansvar**



*”Jeg havde forkerte
spisevaner fra barn af”*

- Hvilke forklaringer har manden på hans egen eller barnets overvægt?
- Hvad mener manden har størst indflydelse på hans vægt i øjeblikket?

Den mandlige selvopfattelse

”Det er praktisk at have min størrelse”

Mænd tager i høj grad ansvar for deres vægt. Her træder deres behov for at være uafhængige frem. At være socialt dominerende og have magt er også aspekter af maskulinitet, som bliver nævnt som fordele ved at være en overvægtig mand. Normalt er det at være fysisk velfungerende også en del af den mandlige selvopfattelse.

Nogle mænd nævner da også, at de ville dyrke mere motion, hvis de var slankere.

På trods af denne forståelse så kommer mænds handlekraft ikke i spil i forhold til deres vægt.

Mænd, der er fædre til overvægtige børn, overfører ikke deres mandlige selvopfattelse til rollen som far. Her er de bekymrede og omsorgsfulde fædre, men en genetisk årsagsforklaring hæmmer dem i at være aktive i forhold til deres barns overvægt.

Lægen kan være med til at styrke mændenes kontrol ved at lytte til deres forslag og vejlede om handlemuligheder. Og derfra lade mændene selv træffe valget om behandling.

”Hvis jeg banker i bordet... så får jeg mere respekt”

Mænd vil have støtte til kontrol og handlemuligheder

”Jeg er aldrig bange for at blive slået”

- Hvilke muligheder ser manden for at tabe sig i vægt?
- Hvilke muligheder ser han for at påvirke sit barns vægt?

*”Rigtige
mænd har hvide
striber under
brysterne”*

Seksualitet


Hos mange mænd giver overvægten anledning til bekymring i forbindelse med:

- tanker om impotens
- kontakten til det andet køn.

Humor og ironi er måder at tale om deres seksualitet på, hvor de maskuline træk fremhæves og hvor der hentydes til deres selvopfattelse som mænd.

Gruppefælleskabet med andre mænd er påvirket, da de overvægtige mænd oplever, at andre mænd ikke ser dem som en trussel i forholdet til kvinder. Samtidig tvivler de på deres seksuelle tiltrækningskraft.

I dette felt kan findes en vigtig motivation til at gøre noget ved overvægten.



**Mænd
spekulerer over,
hvordan
overvægten
påvirker deres
seksualitet**

*”Andre mænd
ser mig ikke som
en trussel, når jeg får
kram af damerne”*

- Er manden tilfreds med sit seksualliv?
- Er seksualiteten en del af mandens bekymring?

Håndtering af overvægt

Imænds fortællinger gør de ikke deres overvægt til et problem. De forstår sig selv ud fra en positiv eller accepterende måde. De beskriver sig selv med positive karaktertræk. Kun få mænd bruger ord som fed og overvægtig om sig selv. I stedet vælges blødere formuleringer som trivelig og rund.

Denne form for håndtering af overvægt er tæt vævet ind i mandens forståelse af sig selv som mand. Den kan blokere for motivation til forandring, hvis der sættes spørgsmålstegn ved hans fortælling. Eller netop danne grundlaget for kampen mod overvægten, hvis fortællingen anerkendes.

Lægen kan ved at lytte efter mandens fortælling gøre den til udgangspunkt for samtalen. Dermed skabes der en fælles forståelse af overvægten. Og gennem forståelse kan der åbnes en vej til motivation.

Mænd har deres egen fortælling om overvægten. Den fortælling må lægen tage udgangspunkt i

”Jeg er

mere trivelig

end

gennemsnittet”

*”Jeg har altid
ligget 5-10-15 kg.
over normal vægt”*

- Hvilke ord bruger manden om sin vægt?
- Hvilke ord bruger du, når du taler om hans vægt?
- Mener du, at han synes, du forstår ham?



Lægen

Mændene ønsker at lægen skal acceptere at overvægten er deres egen sag, og at lægen tilbyder vejledning og handlemuligheder.

Mændenes opfattelse af deres overvægt er ofte ikke i overensstemmelse med lægens viden, og der er paradokser i deres fortællinger:

Mænd tror, at hvis de bliver syge, så vil de ændre deres levevaner.

Mænd opfatter sig ikke som syge, selvom de har dårlig knæ, diabetes, dårlig ryg og for højt blodtryk.

Generelt er mændene tilfredse med deres helbred.

Mændene ønsker at lægen har mere tid. Samtidig er de usikre på om de spilder lægens tid.

”Jeg gik til vejning, men fik dårlig samvittighed”



Mænd vil ikke høre formaning og trusler

”Hvis jeg havde mere tid”

”Lige meget hvad jeg beklager mig over, så er det altid vægten”

- Ser manden en sammenhæng mellem sin overvægt og din viden?
- Hvad forventer han af dig ?
- Hvad tilbyder du ham?

*”Vi bliver alle sammen
indhentet af noget, uanset om man
er stor eller lille”*

Nye muligheder

Mænd har kendskab til deres overvægt og risici for følgesygdomme. Samtidig fastholder de et billede af sig selv som sunde.

Lægen kan hjælpe mænd med at finde vej til forandring, ved at møde dem på nye måder

Lægen kan ved nysgerrigt at samtale med manden, hjælpe ham med at sætte ord på de ambivalente tanker. Hermed får han mulighed for at tale om sin overvægt og lægen får mulighed for at vejlede.

Sammen formulerer lægen og manden en fortælling om mandens overvægt. Den skal omfatte gener og viden om følgesygdomme af overvægt og mandens selvopfattelse.

Det kan åbne for nye muligheder og løsninger i kampen mod overvægt – for gennem dialog skabes motivation for forandring.

*”Selvfølgelig kan
overvægt behandles, jeg tror
bare ikke det hjælper”*

- Er manden tilfreds med sit helbred på trods af følgesygdomme?
- Er der noget, der bekymrer ham i forbindelse med hans vægt?
- Får du startet en dialog med ham, der tager udgangspunkt i hans fortælling?