



Medicinrelateret overvægt  
At tage på - og tabe sig igen



**MEDICINRELATERET  
OVERVÆGT**

**- At tage på og tabe sig igen**

**Redaktører: Lise Jul og Erik Scri-  
ver, ANTV c/o Mediehus  
Århus**

**Fotos, indscanninger og layout:  
Lise Jul og Laura Garcia samt to  
private fotos**

**PRODUCERET MED STØTTE FRA  
SOCIALMINISTERIET**

**Ansvarshavende:  
Hanne Wiingaard, LAP**

**ISBN 87-988776-7-4  
1. udgave, 1. oplag 2006**

**En elektronisk version af  
pjeceen kan downloades via  
foreningens hjemmeside [www.  
lap.dk](http://www.lap.dk)**

Vi er mange, som har taget kraftigt på efter vi første gang kom i kontakt med psykiatrien. Ofte hører man historier om 20-30 eller 40 kilos vægtøgning inden for en begrænset tidsperiode, for nogen blot måneder, for andre år.

I denne pjece vil du møde nogle af dem, der har taget kraftigt på – og tabt sig igen. Men det er ikke noget, der kan ske for alle. Har man to veninder, der indgår væddemål om at tabe sig, kan det måske lykkes for den ene men mislykkes for den anden.

Begge ved det, der er at vide om kost og motion, fordi den lærdom, der er at lære kan læres relativt hurtigt, måske på en halv time. Når man på trods af viden om hjerte- karsygdomme, risiko for sukkersyge osv. – stadig ikke kan lave sine vaner om, er det nok fordi, der er fordele ved at være tyk: Det trøster at spise. Trøst.

- Du grovæder jo, sagde en ven engang til den anden, da den ene lidt hovmodigt hævdede ikke at have nogen misbrugsproblemer.  
Vennen fortsatte: - Jeg tror, at alle, der



har problemer, har behov  
for en smule trøst.

Erfaringsmæssigt kan glæde  
komme indefra. Men glæde og  
det at møde omverdenen med  
fortrøstning kan også komme,  
hvis man får stivet sig af, købt  
noget flot tøj, kommer til frisør el-  
ler køber nye sko.

**Omvendt:** Har man det svært, er man  
meget inde i sig selv og orker ikke al-  
tid at gøre så meget ud af sig selv.

- Når man er overvægtig, så har man  
endnu et problem at slæbe rundt på,  
sagde en veninde. Omvendt er det  
vigtigt ikke at være for hård ved sig  
selv.

Man kan have tabt sig meget mar-  
kant for så at tage det hele på – og  
mere til, fordi man har haft meget  
andet at slås med.

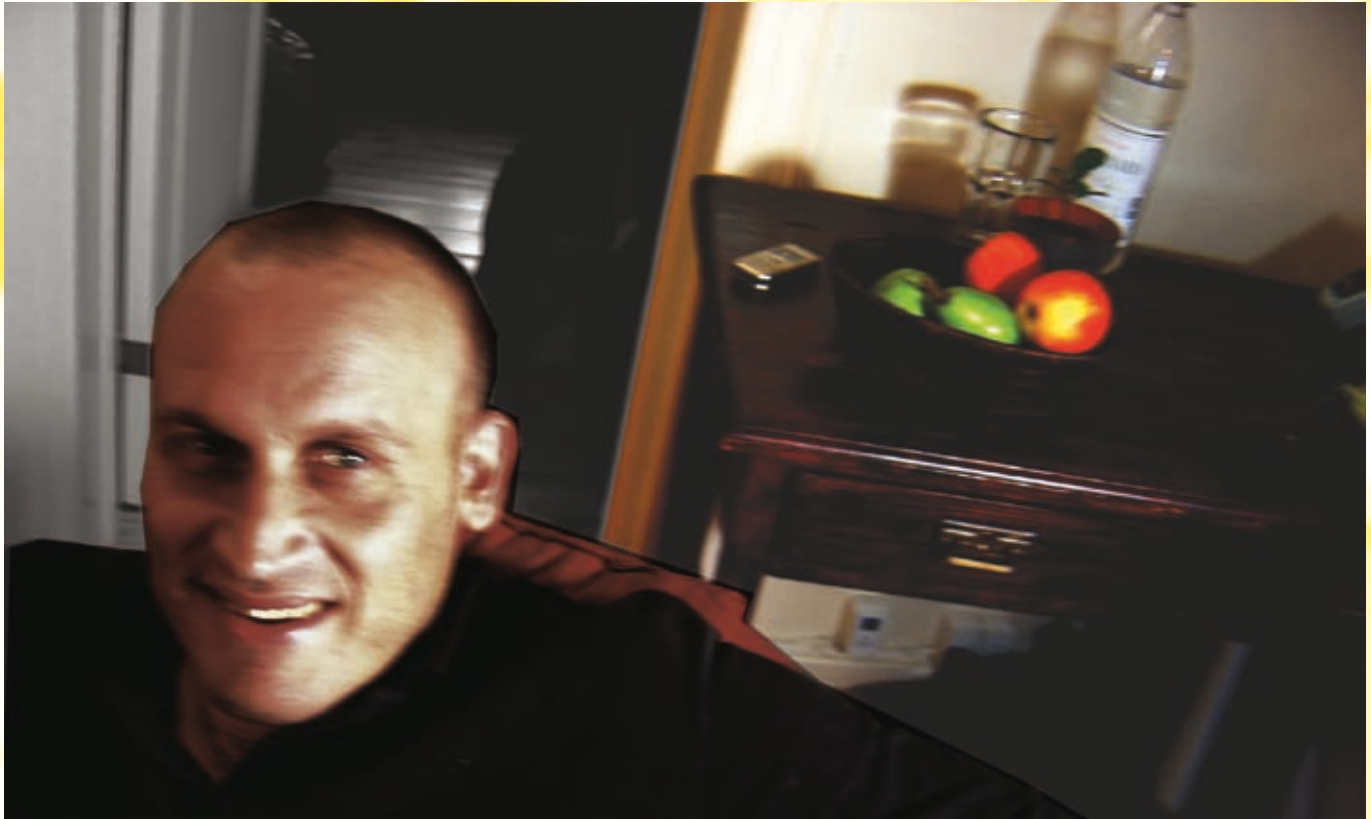
Som vi ved, er flødekager  
mere usunde end appelsiner,  
men for nogen smager lakrids  
bedre end agurk.

Det siges, man som menneske  
først er motiveret for foran-  
dring, når ulemperne er større  
end fordelene ved det, man  
gør.

Der kan gå mange år, før man  
har kræfter eller lyst til at  
forandre sig.

Jeg ved ikke, hvad der skal til  
hos dig, for at du har overskud  
og lyst til at ændre spisevaner  
og motionsvaner. Jeg ved det  
ikke engang hos mig selv.

Men lyt til små historier, der  
kan inspirere og glæde dine  
øjne ved alt det smukke, du  
kommer til at se.



### **Pølsefabrik**

- Jeg kender mange, der er kommet ind i psykiatrien som tynde og er kommet ud som tykke, sagde en ven en gang. Som var psykiatrien en pølsefabrik, hvor folk kom ind som tynde og ud som tykke. Han var også blevet stor. Formentlig af den medicin, han fik.

### **Kroppen er ikke vigtig**

- I psykiatrien fortæller de én, det ikke er så vigtigt, du tager på. Det er vigtigere, de kemiske processer i hjernen er i orden. Så må du leve med de 15-20 kilo, du tager på, fortæller Mikkel Dorph, der gennem flere år har været i kontakt med psykiatrien. - Du må finde dig i, du lever et zombie-liv. Hvis du ikke hører stemmer, synes vi egentlig, det er ok. Så er du en succes i vores øjne. Det er ikke noget succeskriterie, at både din krop og dit sind skal fungere.

De fortæller tit én, man skal tage det stille og roligt, ikke stresse. Du skal slappe af, sove og gerne sove længe. Det er den information, man får af psykiaterne.

Men det bliver så til den undskyldning, man giver sig selv. Engang fik man ikke at vide, man kunne blive meget kraftig, hurtigt, hvis man tog bestemte typer af medicin. Selv i dag får mange ikke hjælp til at tabe de ekstra kilo, der kan ryge på.

### **Guffer**

Men det er jo heller ikke uden betydning, hvad der kører ned.

- Jeg kender mange, der sidder og guffer, fortalte en anden ven med tanke på de psykiatribrugere, der sidder på gangene, keder sig og kører litervis af cola, slik og chips ned.

- Jeg har selv gjort det, fortæller Lars Arrendo, medlem af Landsledelsen i LAP. - Det skyldtes kedsomhed. Jeg er væk fra mit hjem og i et kæmpe tomrum rent mentalt. Jeg kan ikke beskæftige mig med det, jeg plejer. Jeg har en pause fra mit studie. Jeg er væk fra kollegiet og har ikke andet at se frem til end at gå til kiosken og købe noget, der smager godt.



Lars mener, at får man for få udfordringer, når man er i kontakt med psykiatrien, risikerer man også at fungere dårligere, når man skal til at klare sig selv igen.

### **Overvægtig uden at vide det**

Nogle psykiatribrugere har taget kraftigt på over kort tid. Uden at lægge særligt mærke til det. Man kan have så meget andet at tænke på. På et tidspunkt går man måske over til at købe det sorte elastik-tøj, der slører, hvor tyk man er.

Ulempen er dog, at man kan tage yderligere på uden at lægge mærke til det.

- Du ligner ellers ikke sådan én, kan folk finde på at sige, hvis man fortæller, man har været indlagt på psykiatrisk hospital. Men hvordan er det lige, sådan én ser ud? Nogle gange i brugerbevægelsen fortæller vi hinanden, at vi ligner alle "de normale". Af og til er det sandt. At man ikke kan se, vi har det psykisk svært. Men møder du et menneske, stærkt overvægtig, med stive bevægelser og triste øjne, ved du, det er "en kollega", du har mødt.

At være overvægtig kan gøre én endnu mere ked af det.

- Man har det dårligt nok i forvejen, og så er man fuldstændig uformelig, fortæller Karen. - Hvis jeg endelig tog mig sammen til at komme ud, var det lige meget, hvad jeg tog på.

Uanset hvad så jeg ud af helvede til, siger Karen. - Om vinteren kan man kamuflere sig, men sommeren var forfærdelig.

### **Glad for sin krop**

- Er man tyk, har man et problem mere at slæbe rundt på, fortalte en veninde. Taber man sig, risikerer man ikke i så høj grad sygdomme som hjertekar-sygdomme eller sukkersyge. Man risikerer at blive gladere for sig selv. Hvilket kan opleves som en fare, men også som en stor glæde i sig selv.

Er man tyk, kan man føle sig uelskelig, mislykket, grim, fed, en fiasko og dum. Men kroppen kan også være et sikkert sted, sjælen kan være. Uden der stilles krav.

#### FAKTA:

„Hyppigheden af svær overvægt, defineret som body mass index (BMI) =30, er i dag 2-4 gange større blandt psykiatriske patienter end i befolkningen som helhed; det gælder især for patienter med skizofreni eller depressionssygdom og kvinder. Den store overhyppighed af overvægt blandt psykiatriske patienter medfører en over-sygelighed og dødelighed af overvægtsrelaterede sygdomme...“

„Ved gennemgang af journalerne fandt man stort set ingen oplysninger om vægt eller screening for overvægtsrelaterede sygdomme. Det afspejler en manglende interesse for at tage patienternes overvægtsproblemer alvorligt...“

- Overlæge Jørgen Aagaard & ergoterapeut Charlotte Andersen Distriktpsykiatrisk Center i Tønder og Psykiatrisk Hospital i Århus, i Ugeskrift for Læger.

#### Gemme sig

- Jeg følte mig fanget, som i en slags flyverdragt. Det beskyttede mig også fra omverdenen. Kroppen blev noget, jeg kunne gemme mig i, fortæller Laura Garcia. Laura blev deprimeret og tog så voldsomt på. - Jeg kunne gå forbi andre mennesker, uden at nogen lagde mærke til mig.

#### Hovedfikseret

- Har man det skidt, forsvinder man op i hovedet, fortæller Mikkel Dorph. - Det er som om kroppen lever sit eget liv. Den bliver bare tykkere og tykkere. Man ser ned af sig selv og får det værre og værre. Kropp og hoved er adskilt. Man kan ikke gøre noget. Kroppen vokser bare. Det spreder sig nærmest overalt.

Man kan ikke gøre noget ved éns livsforhold. Man kan ikke gøre noget ud af noget som helst. Man kan ikke rigtig træde ind i sit eget liv eller ændre på noget. I psykiatrien er man fokuseret på, hvad medicin gør ved hovedet, men alle bivirkningerne sidder nede i kroppen, ikke?



### **Slukket sultcenter**

Nogle typer af medicin øger vægten kraftigt selv over kort tid. Visse typer af medicin slukker det sultcenter, der sidder i hjernen, så man får en såkaldt "ulvehunger". Folk fortæller, de spiser og spiser uden at blive mætte.

### **Hvorfor tager man på?**

Når man kan tabe sig ved at spise mindre, er det en almen opfattelse, at man altid har taget på, fordi man har spist for meget. Men det er ikke videnskabeligt bevist.

Spiser man uhæmmet, vil det i sagens natur sætte sig, men andre teorier går på, at det kan skyldes en virus i kroppen eller at tarmbakterierne i maven optager ellers ufordøjelige fødeelementer bedre hos overvægtige.

### **Fedtdepot på maven**

En anden teori går ud på, at er man i en voldsom stresstilstand, sender hovedet et signal til kroppen: "Der er nød, der er nød!". Kroppen går i alarmberedskab. Fedt var lig

med overlevelse i urskoven, hvorfor kroppen forveksler psykisk nød med fysisk nød. I en nødstilstand kan man derfor tage på, selv om man ikke ændrer spisevaner. Fedtet skulle specielt samle sig på maven og give den såkaldte æbleform, hvilket er den mest farlige type af overvægt i forhold til bl.a. hjertekarsygdomme og tarmkræft.

### **Fedttermostat**

Nyere forskning tyder på, at kroppen fra naturens side er indrettet med en såkaldt "fedt-termostat", så den til stadighed forsøger at vende tilbage til sin tidligere maksimal-vægt, hvilket gør det svært at tabe sig.

### **Den stærkeste overlever**

- Jeg tror personligt, der er en biologisk forklaring på det, fortæller Lars Arrendo.- Gennem hundredvis af generationer har fedt været det, der kunne sikre mennesker overlevelse, hvis der har været underskud af føde. De mennesker, der havde en trang til at spise sødt og fedt havde større chance for at overleve end folk, der ikke spiste så meget.

Det er dem, der har bragt deres gener videre. Men i dag er der altså ikke underskud af bestemte typer fødevarer. - Tværtimod, mad kan du købe overalt, på alle tider af døgnet. Døgnkiosker sælger mest meget kalorieholdige fødevarer. Skal du have sund mad, skal det købes inden for butikkernes almindelige åbningstider. Efterspørgslen er der, tilgængeligheden er der. Når det er nemt at få fat i det usunde, øges forbruget.

### **Tallerkenmodellen**

- Det er både, hvad man spiser og mængden af, hvad man spiser. Det er vigtigt, man har det optimale forhold mellem de forskellige kostelementer. Man kan bruge tallerkenmodellen, hvor halvdelen er grøntsager, en fjerdedel ris, pasta eller kartofler og en fjerdedel er kød. Der skal man have ca. 120 g. kød pr. måltid, lidt mere til mænd end til kvinder. Har man det mængdeforhold i kosten, bliver man mæt med forholdsvis få kalorier.

### **Operation eller antabus for overvægtige**

Ved en operation kan mavesækken snøres sammen. Men operationen foretages kun på

mennesker, ramt af ekstrem overvægt. Ved et operativt indgreb risikerer man desuden en række følgesygdomme: Alligevel melder hovedparten af de opererede om langt større livskvalitet.

Der findes forskellige typer af slankemedicin. Hele tiden kommer der nye produkter på markedet. Spørg din læge til råds, hvis du tror, det kan hjælpe. Et af slankemidlerne virker som en slags antabus for overvægtige. Xenical gør, at man optager mindre fedt. Det har en slags antabus-virkning: Spiser man en meget fedtholdig kost, kommer det ud igen – meget ubelejligt.

- Jeg skal ikke beskrive det nærmere, det er rimeligt ulækkert, siger Lars Arrendo malende. Medicinen forhindrer dog ikke indtag af store mængder kulhydratholdige fødevarer. - Spiser man i forvejen en kost, der er mager men drikker meget sodavand og spiser store mængder ris og pasta, kan man godt spise forkert. Nogen spiser for meget fedt, andre for meget kulhydrat.

## Psykisk sult

Grøntsager er noget, der fylder, uden at give mange kalorier. Grøntsager giver vitaminer, fibre, mætter og de fylder maven. Men trøstespiser man, fordi maden beroliger, så er det det søde, salte eller fede, der har størst effekt. Det er desværre også det, man tager på af. Men hvis to pakker småkager slår en begyndende mani ned, er det så ikke ok?

**KOSTRÅD:** Husk, det er den samlede mængde kalorier, der er afgørende. Du har altså valget mellem 100 gram peanuts eller en saftig bøf på 400 gram. Hvad vælger du? Spis ikke matadormix eller lightprodukter, hvor fedtindholdet måske er 1%, men hvor kulhydratmængden er enorm. Man kan ikke tabe sig på en pose vingummi, selv om fedtprocenten er under 1.

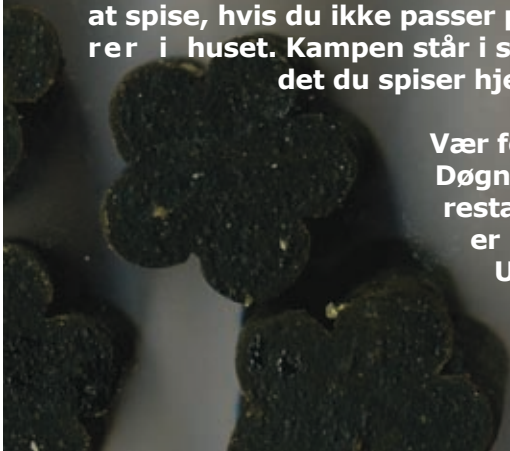
Drik store mængder vand, 2 liter dagligt. Spis meget frugt og grønt. Undgå tagselv-buffeter, hvis det er svært at sige nej. Vælg ikke nødvendigvis den største tallerken, da man har det med at spise op.

Husk morgenmad. Spis mad med mange fibre. Find andre måder at give dig selv anerkendelse, belønning eller trøst. Der er altid en anledning til at spise, hvis du ikke passer på. Sørg for ikke at have usunde fødevarer i huset. Kampen står i supermarkedet. Husk at alt feder, både det du spiser hjemme og på farten.

Vær forberedt på fristelser overalt: Døgnkiosker, grillbarer og fastfood-restauranter. Har du frugt med i tasken, er faren for at falde i mindre.

Undgå at sulte dig hele dagen, så du har opsparet en masse sult til aften.

Spis mange, små måltider.



The page is decorated with several fresh strawberries scattered around the text. One is in the top left, one in the top right, one in the middle right, one in the bottom left, and one in the bottom right. The strawberries are bright red with visible seeds and green leaves.

## Nemt? Svært!

En ting er kostrådene, der er ret simple. Men hvorfor er det så svært? Er der meget andet at tage sig af, orker man ikke at slås med det problem – også. Her er det vigtigt at være god ved sig selv. Og tilgive, hvis man tager på, selv om man har tabt sig en del. Der kan være andet at rydde op i først.

### Forandring

- Psykiatrien mener jo, man bare skal spise sundt og dyrke motion, men er man svært depressiv kan man jo ikke bare gøre det, fortæller Karen.
- Det kræver, man er depressionsfri, siger Laura Garcia. - Ellers er der ikke noget ved livet. Så er det hele surt.
- *Kan man tabe sig, hvis man er nede i kulkælderer?*
- Nej, det tror jeg ikke. For så har du har ikke overskud til det.

### Motion eller kostomlægning?

Man kan tabe sig alene ved lægge kosten om, men de fleste kostvejledere anbefaler også, at man prøver at bevæge sig lidt mere. Kostændring kan stå alene eller kombineres med mere motion. Uanset hvad er der mange, der har gode erfaringer med at være på et hold – et slankehold, holdsport eller løb med en god ven. Dyrker du bare lidt mere motion over en årrække, gavner det din helbredstilstand markant, og du har mindre fare for tidlig død grundet hjerte- karsygdomme, cancer eller anden form for død. Lidt har også ret.

### Fællesskab

Hvis du melder dig ind i TV2's slankedoktor, Vægtkonsulenterne eller Vægtvogterne, melder du dig også ind i et fællesskab, hvor der er en masse andre mennesker, der også er blevet lidt for runde i det.

Her skal du møde op til vægtkontrol en gang om ugen. Vægtkonsulenterne har et fast skema, du skal krydse af og følge, mens Vægtvogterne har et pointsystem, hvor du kan regne ud, hvor mange kalorier, du må få den enkelte dag.

### **Anonymt**

Igen er det fællesskabet, der virker. Via nettet kan du også møde andre på Slankedoktoren på TV2s hjemmeside. Fordelen er her, at du kan sidde anonymt derhjemme og udveksle erfaringer med andre, der har lyst til at tabe sig. I kan udveksle erfaringer, når som helst du har behov for det, ligesom nogle bedre kan lide den lidt mere anonyme form. For andre er det vigtigt at blive stillet personligt til regnskab hver uge og mødes med andre ude i byen.

### **Skemalagt holdsport**

En idé kan være at melde sig til en holdsport, f.eks. fodbold eller håndbold. Du er forpligtet overfor de andre på holdet. Det er jo ikke så sjovt at spille indendørs fodbold, hvis der kun dukker 3 op vel?

Skriv det i din kalender. Når andre så spørger om du kan en given fredag kl. 3, kigger du bare i kalenderen og erklærer højtideligt, at du ikke kan, fordi du har anden aftale. Du behøver ikke nødvendigvis at afsløre, hvorfor du ikke kan. Du kan bare ikke, fordi du har noget andet vigtigt at tage dig til!

### **Penge**

Melder du dig til holdsport, er det billigt. For Mikkel Dorph var løsningen at have en individuel træner, der kunne holde ham til ilden. Det er til gengæld dyrt: - Du skal sætte mange penge af til det, måske 1000-1300 kr. om måneden. Hvis du har råd.

Du kan også gå ned til din psykiater og få ham til at sige „lav en henvisning“. Find ud af, om du kan få motion på recept. Ellers bliver det rigtigt dyrt for samfundet: Du indlægges med hjerte- kar-sygdomme, hvis du ikke kommer i gang.

*Fodbold! (modelfoto)*



## **Det hjælper**

Dyrker man slet ikke kondi, har man forøget risiko for tidlig død. Du kan dog gøre meget selv. Er du meget kraftig men dyrker sport, er din fare for at dø for tidligt langt mindre end et tyndt rær, der overhovedet ikke rører sig. Ved ugentlig motion forstår man 3,5 timer om ugen. Ændre man vaner i det små ved at gå ture gennem byen, kan man eventuelt indlægge belønninger på en café, hvor man har lov til at drikke kaffe eller cola light, så man har noget at glæde sig til.

## **Fysisk syg?**

Er man meget kraftig, stiger faren for sukkersyge drastisk. Faren for hjerte- kar-sygdomme stiger også, men ikke så kraftigt som faren for sukkersyge. Desuden er der visse typer af medicin, der i sig selv øger risikoen for sukkersyge. Spørg din læge til råds. Men tit ved psykiatere og praktiserende læger det ikke og er nødt til at slå efter.

Men man risikerer også søvnapnø, en søvnforstyrrelse, hvor vejtrækningen blokeres under søvnen. Kroppen gisper som en blæ-

sebælg for at få luft, men der kommer ikke ilt til kroppen, før kroppen sætter i et ordentligt snork, kraftigt nok til at vække de døde.

Man sover forfærdeligt dårligt og vågner tit i nattens løb. Mængden af ilt i blodet svinger markant i løbet af natten. Ofte vågner man dødelig træt eller døser hen i dagens løb ved enhver lejlighed. Tilstanden er meget belastende, man slæber sig gennem dagen. Men er jeg træt, fordi jeg er deprimeret eller er det noget fysisk? Læger kan overse, at vi kan have fysiske sygdomme, men vi kan også selv have svært ved at tro det.

Har du søvnapnø, kan behandlingen bestå i, at man får en slags luftmaske. Mange oplever det som at blive født på ny. Er du i tvivl og mener dine nærmeste, du kan have tegn på søvnapnø, så kontakt din læge.

## **Forståelse?**

Ikke alle er blevet mødt med forståelse fra psykiatrien.

- Jeg blev henvist til en diætist, men der er ikke sket så meget. Jeg ved jo godt, hvordan man skal spise. Min case-manager sagde: "Man bliver tyk af det, man putter i munden" Det synes jeg var så koldt og uforstående, fortæller Karen videre.

### **Forebyggende motion**

- Man kan faktisk godt forestille sig, at man siger: "Nu prøver vi først med din krop, med kostændring, motion, alt muligt, og så prøver vi så lige **også med noget medicin**. Men i min distriktpspsykiatri er det eneste, der tilbydes, en gåtur om mandagen."

### **Dyrk motion - naturdoping**

Mikkel Dorph mener, at skal man tabe sig, kræver det timers motion:

- Hvis det er overvægt, er det halvanden time om dagen. Men så har du det også fedt bagefter. Du er speedet på den fede måde. I dit hoved er du helt klar. De grå skyer er forsvundet og solen skinner. Jeg er sgu lidt afhængig af de stoffer, der bliver frigivet. Det er en kemi oppe i hovedet. Men det er en kemi, du selv kan skabe.

### **Noget du kan lide**

Start med det, du synes er sjovt. Nogen synes f.eks., det er sjovt at gå ned af bakke! Eller gå i svømmehal for kun at gå i sauna og tage boblebad!



At tage boblebad taber man sig ikke meget af, men som overvægtig kan det også være en udfordring at tage tøjet af sammen med fremmede, ligesom det kan styrke din kropsbevidsthed og velvære at flyde rundt i varmt vand. Det kan også være med til at flytte din opmærksomhed fra det, der rumsterer i hovedet og ned i kroppen. Det samme sker, hvis man dyrker sport.

Men lad være med at stille for urealistiske krav til dig selv. Af og til er folk set gå i panik og købe et dyrt 3-mdrs. kort til et motionscenter for kun at komme af sted en enkelt gang eller to. Lidt har også ret. En lille gåtur er bedre end slet ingen.

### **Noget udenfor psykiatrien?**

Nogle steder i psykiatrien er oprettet specielle sportstilbud for psykiatribrugere. Andre steder er tilknyttet diætister. Du kan også få en speciel diæt under indlæggelse. Af og til kan der være specielle kostkurser tilknyttet det bosted, du er på. Men ofte har vi som psykiatribrugere lyst til ikke kun at omgås mennesker i samme situation som os selv.

- Det var, som om jeg gemte mig i den verden, fortæller Mikkel, der på et tidspunkt gik til et idrætstilbud for sindslidende. I dag går han til håndbold med mennesker, der ikke har haft det psykisk svært. Her har han fundet en direkte, rå tone, hvor man forsøger at hjælpe hinanden til at præstere mere. På den anden side bliver der heller ikke lagt fingre imellem.

Mikkel har forsøgt at gøre sine sportsaktiviteter til en af de veje, hvor han bevæger sig væk fra psykiatriens tilbud.

### **Rå tone**

- Folk er søde, det er slet ikke det, men der er sådan en meget mere rå tone: "Nej, det var noget lort, du lavede der. Kan du ikke se det? Tag dig sammen..." Der er ikke noget pædagogis der. Det er klar besked, ikke?

Man skal over den hurdle lige i starten, og forstå, at sådan siger alle til alle. Men ingen tager det med hjem. Jeg tog noget med hjem fra i går, fordi det var første gang, men jeg ved, at om 14 dage, der er jeg tilbage.



## **Kom igen!**

Ude fra sidelinjen råber de "Kom igen!", hvis man har lavet en fejl.

- Det er vigtigt, man tør fejle. Man skal også være i stand til at fortrænge negative oplevelser med sport. Og så sige: "Kom igen!" Det er det, de altid råber ude fra sidelinjen indenfor sportsverdenen, ikke? "Kom igen!"

## **At turde fejle**

Modsat oplever mange at blive sat ud på udskiftningsbænken – uden at vide, om man bliver kaldt ind igen. Har man haft psykiske vanskeligheder, slæber mange rundt på en masse nederlag, der kan gøre én bange for at vove på ny. Man kan vove og vinde, og vover man intet, har man heller ikke mulighed for sejr. På den måde kan sport give én erfaringer med både at fejle men også at få succes. Mikkel Dorph mener, det er vigtigt selv at tage ansvar. At prøve at komme i en spiral, hvor man udvikler sig.

- Der findes ingen medicin, der kan få dig til det. Men der findes nogen, der har ansvar for, at du kommer ind i den spiral.

Andre kan her være med til at give én et ordentligt spark – venner, støttepersoner, familie. For Mikkel Dorph var det hans søster, der var den, der gav ham et ordentligt los.

- Min søster har i mange år peget på, hvor navlebeskuende man risikerer at blive. Der er kun mig-mig-mig i verden, ikke? "Ih, hvor er det synd for mig." Alle skal bare have sympati.

## **Ond cirkel**

Overvægt kan gøre, folk lægger mærke til én. Det kan gøre det sværere at gå på



arbejde eller sidde og fungere socialt i en gruppe. Andre bivirkninger kan være langsomme, stive bevægelser eller ufrivillige muskelbevægelser, undertiden spjæt.

- Jeg siger ikke, alle skal have medicinfri behandling. Men folk risikerer at komme ind i en ond cirkel, hvor det ikke vides, hvad der skyldes de oprindelige psykiske problemer, og hvad der skyldes, man også er blevet overvægtig, mener Lars Arrendo.

### **Diskrimination**

Er du overvægtig, risikerer man at blive diskrimineret af andre mennesker – men også af andre overvægtige.

Samfundsmæssigt diskrimineres overvægtige arbejdsmæssigt og privat. Vi riskierer altså at blive dobbelt diskriminerede.

Som psykiatribrugere med et vægtproblem risikerer vi derfor at være udsat for yderligere diskrimination og udstødelse end vi er i forvejen – fra samfundet og fra os selv.

### **Grimme historier**

Er man for tyk, fortæller man ofte grimme historier om sig selv. Når jeg er så tyk, er der ingen mand, der vil have mig. Når jeg er tyk, er der ingen grund til - igen - at prøve at tage sig sammen. Det mislykkes alligevel.

### **Nyt selvbillede**

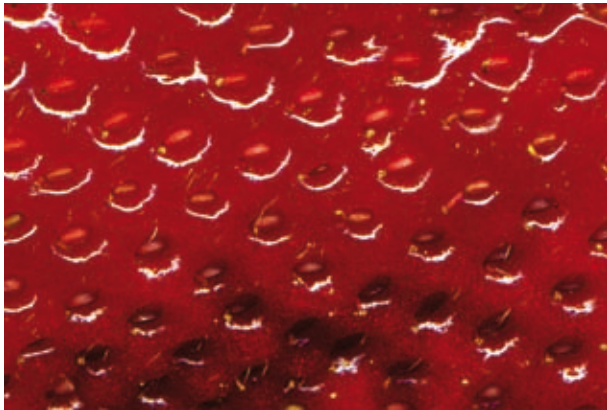
Men taber man sig, er det ikke nødvendigvis en behagelig oplevelse. At være tyk kan være en rolle, man har fundet sig til rette i, et selvbillede man kender. Taber jeg mig voldsomt, skal jeg måske begynde at forholde mig til alle de ting, jeg har skubbet væk, fordi det alligevel ikke nyttede noget. Noget, der kan vække ubehag og udsætte sjælen for voldsomme rystelser, fordi jeg pludselig må revidere de muligheder, jeg giver mig selv.

### **Hver ting til sin tid**

Man kan have tabt sig meget, for pludselig at tage det hele på igen. Vær ikke for hård ved dig selv. Du kan have mange ting, der plager.

- Noget af det værste, jeg ved, er sådan en lalleglad ergoterapeut i glade, røde kondisko, fortalte en ven, der helst ville se dyner under en indlæggelse. Det er svært nok at tage sig sammen. Men det er svært for alle mennesker.

- Man skal ikke sige til sig selv: "I morgen går jeg derover," fortæller Mikkel Dorph. Har man det psykisk svært, orker man kun lidt, hvilket i sig selv giver en følelse af nederlag. I stedet for at tænke: "Jeg kan mere, end



jeg tror" tænker man nærmest: "Jeg kan mindre, end jeg tør," fortæller Mikkel Dorph.

- Det er et enormt chok: At man meget pludselig bliver en zombie. Det forandrer ens liv markant. Ens måde at se verden på bliver så negativ. Jeg får det virkelig dårligt af at se medpatienter, der har mistet så meget og som egentlig kun taler om medicin.

### **Ikke mere offer**

Gør man lidt, f.eks. cykler en tur, kan man føle sig fuld af handlekraft og energi.

Man kan ellers risikere at føle sig handlingslammet, offer for onde omstændigheder – sygdom, psykiatri, medicin eller nogle af de dårlige oplevelser, der har været i livet.

Måske har du behov for trøst. Måske er du så forpint, at dit fokus er flyttet til vigtigere ting. Men selv om man er faldet, kan man jo altid begynde at spise sundt igen. Er man i det humør, er der altid en grund til at spise usundt. Man kan ærgre sig over dårligt vejr, overvægten, eller fordi man keder sig.

- I det øjeblik er en pose chips eller en pose slik det eneste formildende, siger Lars Arrendo, medlem af Landsledelsen i LAP.

- Det er det eneste, man har i livet. Så tænker man kun på, hvad der er rart lige nu og her, selv om man godt ved, hvad konsekvenserne er. Det er et problem, der sikkert også gælder for andre former for misbrug.

### **Små skridt**

Man hvad skal der til, for at man kan ændre sig?

- Det er svært at sige, for det er anderledes for hver person, fortæller Laura Garcia. – For mig var der to faser: Først fik jeg endelig et præparat, der virkede positivt på mig. Så begyndte jeg at ændre på små ting, én ting af gangen. Det er ikke som at komme på kur, det virker slet ikke.

Man kan ikke ændre alt på én gang.

En lille ændring kan f.eks. være, at man bruger marmelade uden sukker eller med naturligt sukker.

### **Belønning**

- Hvis jeg var ked af det, kunne jeg finde på at spise, eller hvis jeg var glad, så kunne jeg også spise, fortæller Laura. - Man har også en mærkelig fornemmelse af, hvad der er hygge. Skal vi hygge os, så skal det være med en skål slik. Men det kan også være en skål lækker mango, mandler eller tørret frugt. Det kan også være hyggeligt.

Andre typer af belønning, kan f.eks. være at købe blomster til sig selv eller gå i biografen.

### **Ting tager tid**

Af og til ville man ønske, man kunne tabe sig - hurtigt, at sejrene kom lettere end de gør.

Men sådan er det ikke med vægt. Det tager som oftest længere tid, end man tit har lyst - eller kræfter til at vente.



# Indmeldelsesblanket

NAVN:

---

ADRESSE:

---

POSTNUMMER & BY:

---

KOMMUNE:

---

REGION:

---

TLF. NUMMER:

---

EVT. MAIL:

---

Indmeldelse kan også foregå på [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

JA  sæt kryds

*Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrugere og ønsker medlemsskab af LAP (100 kr. pr. år)*

JA  sæt kryds

*Vi er psykiatribrugere og ønsker kollektivt medlemsskab af LAP for vores forening/værested/institution m.v. (125 kr. pr. 35 brugere pr. år)*

JA  sæt kryds

*Jeg er ikke psykiatribrugere, men ønsker abonnement på medlemsbladet (125 kr. årligt)*

JA  sæt kryds

*Vi ønsker abonnement på medlemsbladet til vores institution (125 kr. årligt)*



Sendes  
ufrankeret.  
Porto  
er betalt

# **LAP**

Landsforeningen Af nuværende og  
tidligere Psykiatribrugere  
Klingenberg 15, 2. th  
+++ 9059 ++++  
5000 Odense C

**Ikke for hurtigt**

- Taber du dig hurtigt, kan du hurtigt tage det hele på og mere til. Det er meget usundt. Man skal trappe ned lige så stille.

Ændrer du din måde at spise, leve og bevæge dig på, sker der langsomt en ændring.

Ændrer du livsstil, får du lige så stille mere energi, siger Laura Garcia afsluttende. - Det er ikke en slankekur, men en ændring af din livsstil. På den måde kommer det helt af sig selv.

*Redaktionel info: Navnet "Karen" er pseudonym for en interviewperson, der ønskede at være anonym. Navn og adresse på interviewpersonen er redaktionen bekendt.*

**Mulige slankefællesskaber:**

[www.slankedoktor.dk](http://www.slankedoktor.dk)

[www.vaegtkonsulenterne.dk](http://www.vaegtkonsulenterne.dk)

[www.vaegtvogterne.dk](http://www.vaegtvogterne.dk)



LAP - Landsforeningen Af tidligere og nuværende Psykiatribrugere  
Klingenberg 15, 2 th, 5000 Odense C, tlf. 66 19 45 11

---

Meld dig ind! [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

ISBN 87-988776-7-4