

Forord

Overvægt er et sundhedsproblem for næsten 40% af den danske befolkning. Manglende fysisk aktivitet og usunde spisevaner er de væsentligste årsager. På trods af at de fleste af os godt ved, at man skal begrænse fedtet i maden og dyrke motion, bliver der stadig flere overvægtige. Den forebyggende indsats har således ikke båret frugt, måske fordi man fejlagtigt har troet, at befolkningen gør, hvad der bliver sagt – blot fordi sundhedsmyndighederne siger det. Kampagner og oplysning er én ting. Noget andet er, at livsstilsændringer kræver en stor indsats fra den overvægtige selv og fra hans eller hendes pårørende, for det er ikke let at tabe sig.

I begyndelsen tror man måske, at det er let, men når man har prøvet det nogle gange, og vægten vender tilbage, begynder man at forstå, at det at slanke sig er sværere, end man måske først troede.

Det kan være man har prøvet at hente hjælp i nogle af de mange bøger om kost og motion, der bliver udgivet i disse år. Men lige lidt hjælper det. Efter en vellykket slankekur vender fedtet på kroppen ofte tilbage.

Denne bog prøver at tage fat om ondets rod. Det er at man hele tiden falder tilbage, at motivationen ikke holder, at de gamle vaner vender tilbage og vægten ligeså. Det handler ikke primært om gode kostråd, selv om det naturligvis også hører med. Det gælder først og fremmest om at ændre sin personlige livsstil.

I bogen beskrives, hvordan livsstilsændringer forløber over flere faser i en ændringsproces. Et sådant perspektiv gør det lettere at forstå, hvilke problemer man skal overvinde for varigt at ændre livsstil.

Bogen henvender sig til alle overvægtige og ikke mindst deres pårørende. Og til deres kolleger, bekendte og øvrige medmennesker. Bogen kan med andre ord læses og bruges af alle og ikke kun af dem, der har problemet. Det er vigtigt, at vi alle ved, hvad der kan gøres, for at bakke op og for at forebygge.

Som noget særligt fokuserer denne bog på de problemer, der knytter sig til overvægt hos mennesker med psykiske sygdomme eller psykiske problemer. Det har været naturligt, da forfatterne til daglig beskæftiger sig med mennesker med psykiske problemer og dermed har set, hvordan både psykiske sygdomme og bivirkninger af en medicinsk behandling indvirker på vægtproblemet. Forfatterne er overlæge i psykiatri, ph.d. Bent Nielsen, social- og sundhedsassistent Anette Johansen og sygeplejerske Else Nielsen, alle fra Psykiatrisk afdeling, Odense Universitetshospital.

*PsykiatriFondens formand
Jes Gerlach*