

Du och din hälsa

Självstudiematerial



Det här självstudiematerialet hjälper dig att reflektera över din hälsa. Genom att svara på frågorna och fylla i kommentarsrutorna, skapar du ditt eget underlag för att göra val som du mår bra av. Självklart svarar du precis som du vill på frågorna, det finns inget rätt eller fel. Glöm inte att spara dokumentet på din dator.

Självstudiematerialet är framtaget av HOBS, med finansiering från Allmänna Arvsfonden. Materialet följer de kursavsnitt i kursen Du och din hälsa, som du hittar på [hobs.se](https://www.hobs.se). Kursavsnitten finns också i textform längs ner i detta dokument.

Mer om HOBS och våra kontaktuppgifter hittar du på www.hobs.se.



HÄLSA OBEROENDE AV STORLEK

Vi på HOBS har valt att använda det medicinska ordet "obesitas" istället för fetma. Det gör vi för att det idag finns en stor okunskap som gör att många i dagens samhälle associerar fetma med något som är "självförvållat". Det har lett till att ordet fetma ofta är kopplat till både skuld och skam för många. Vi arbetar för att ordet obesitas istället ska bli laddat med kunskap om vilka komplexa bakgrundsfaktorer som ligger bakom, och att det gör att samhället börjar se obesitas för den kroniska sjukdom som den är.

Avsnitt 1 – Välkommen hit

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 1 på hobs.se](https://hobs.se/avsnitt-1).

Varmt välkommen till kursen! Starta genom att fundera på vad du vill ha ut av kursen. Fyll i dina svar i kommentarsrutorna nedan.

Vilka förväntningar har du på kursen? Vad hoppas du uppnå med att ta del av materialet?

Att förändra sina attityder och vanor är svårt. Det krävs ofta hjälp utifrån (som till exempel ny kunskap, inspiration eller stöttande personer), men också uthållighet och mod. Ibland kan det också krävas lite disciplin, till exempel när det gäller att verkligen ta sig tid att ta del av materialet och att svara på frågorna.

Vad kan du själv göra för att få ut så mycket som möjligt av den här kursen?

Avsnitt 2 – Hälsa, förståelse, ansvar

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 2 på hobs.se](https://hobs.se/avsnitt-2).

I filmen berättar vi hur HOBS definierar orden hälsa, förståelse och ansvar. Vad är dina reflektioner kring orden hälsa, förståelse och ansvar? Vad betyder de för dig och varför tror du att vi använder just dessa tre ord?

Hälsa

Förståelse

Ansvar

Hur upplever du egen hälsa just nu (sätt ett kryss)?

10 = jag har mycket god hälsa

1 = jag har mycket dålig hälsa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur väl upplever du att du tar ansvar för din hälsa idag?

10 = jag tar fullt ansvar för min hälsa

1 = jag tar inte ansvar för min hälsa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur upplever du din förståelse för vad som påverkar din hälsa?

10 = jag har mycket god förståelse

1 = jag har mycket dålig förståelse

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avsnitt 3 – Tre aspekter av hälsa

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 3 på hobs.se](#).

I avsnittet "Vad är hälsa för dig" på hobs.se förklarar vi vad vi menar med de olika delarna av hälsobegreppet. De tre delarna hänger ofta ihop och påverkar varandra. Hur ser det ut för dig idag, och finns det något du skulle vilja förändra?



Min fysiska hälsa idag	Min psykiska hälsa idag	Min sociala hälsa idag

Det här vill jag förändra	Det här vill jag förändra	Det här vill jag förändra

När var du senast nöjd med din hälsa? Vilken livssituation befann du dig i? När du skriver ditt svar, kom ihåg att hälsa är något individuellt, att det inte enbart innebär vikt, BMI eller träningsresultat utan också välmående, lycka, balans i livet mm.

Avsnitt 4 – Ditt nuläge

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 4 på hobs.se](https://hobs.se/avsnitt/4).

Din inställning till din kropp

Många som lever med övervikt eller obesitas har en negativ bild av sig själva. De har ofta upplevt negativa kommentarer och kränkande beteende från omvärlden, kanske redan från skolåldern. Samhällets normer och mediernas bild av hur kroppar ”ska” se ut, förstärker ofta den negativa bilden. Men självklart finns också personer med övervikt och obesitas som har ett kärleksfullt och positivt förhållande till sina egna kroppar. Hur ser det ut för dig?

Hur upplever du din kropp idag?

10 = jag har en kärleksfull och positiv inställning till min kropp

1 = jag har en mycket negativ inställning till min kropp

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur tror du att din inställning till din kropp påverkar din vardag?

Din förståelse för kroppssignaler

En annan del i nuläget som är viktig, är hur uppfattar dina kroppssignaler. Ibland tror vi till exempel att vi är hungriga, när vi i själva verket är trötta, oroliga eller stressade. Ibland kanske vi är rastlösa, men förväxlar det med att vi är sugna på något. Med bättre förståelse för vad vi egentligen känner och behöver, kan vi göra annorlunda och bättre val. Hur är det för dig?

Uppfattar du dina kroppssignaler?

10 = jag har full koll på hur jag ska tolka mina kroppssignaler

1 = jag har mycket svårt att skilja ut mina olika kroppssignaler

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur tror du att din förmåga att uppfatta dina kroppssignaler påverkar din vardag?

Dina tankar kring mat och rörelse

Våra attityder och tankar kring mat och rörelse påverkar också vår vardag och våra val. Här får du några frågor om hur det ser ut för dig i nuläget.

Hur mycket tänker du på vad du äter/vad du borde äta? Hur mycket tänker du på motion/att du borde motionera? Är dina tankar mest positiva, eller mest negativa (t ex att du "borde" göra något du inte gör, att du "måste" göra på ett annat sätt)

Var befinner du dig när du tänker på detta?

När på dygnet tänker du mest på detta?

Gör en uppskattning av hur mycket tid du ägnar åt dessa tankar, och skriv vilken typ av tankar du har.

Dina erfarenheter av viktninskning och dieter

De allra flesta med övervikt och obesitas har någon gång provat att gå ner i vikt. Många har provat olika dieter, med varierande resultat. Forskning visar att många dieter fungerar på kort sikt, men att det är svårt att uppnå långsiktigt positiva resultat. Hur är det med dig, följer du någon diet just nu? Eller har du testat att följa någon diet tidigare? Hur fungerar/fungerade det för dig i så fall?

Berätta om nuvarande och tidigare erfarenheter av dieter och viktninskning

Dina reflektioner och slutsatser av det du har skrivit ovan i detta avsnitt

Avsnitt 5 – Fakta om övervikt och obesitas

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 5 på hobs.se](#).

Vi matas dagligen med artiklar och nyhetsinslag om vikt, kost, motion och utseende. Mycket av det som skrivs stämmer inte med den nya forskning som finns. Det vi uppfattar som sanningar påverkar våra tankar om oss själva, våra attityder och våra beteenden. Därför är det nyttigt att ifrågasätta det vi läser, och ta reda på fakta. I filmen berättar överläkare Joanna Uddén Hemmingson om några av orsakerna till att vissa personer drabbas av obesitas.

Vad är dina tankar kring filmen med Joanna Uddén Hemmingson?

Fakta

Idag lever 51% av Sveriges befolkning med en övervikt och obesitas, men vad är egentligen skillnaden?

Övervikt

Övervikt har du när du har ett BMI mellan 25 och 30. Övervikt är ingen sjukdom, det är ett tillstånd, vilket innebär att du kan ha en ökad risk att utveckla obesitas som är en kronisk sjukdom.

Övervikt kan vara en följd av för stort matintag under lång tid och begränsad motion. Men även andra orsaker så som höga nivåer av stress, psykisk ohälsa, trauma, hormonella påverkningar eller medicinska orsaker.

Övervikt kan oftast behandlas med kostrådgivning och ökad motion. Att leva med en övervikt behöver inte vara en hälsorisk, om en tänker på att ha en bra balans mellan fysisk, psykisk och social hälsa. Där alla dessa tre delar är en viktig del.

Obesitas

Obesitas har du om du har ett BMI som är över 30. Obesitas är en kronisk sjukdom som WHO antog 1997 och som infördes som en diagnos av socialstyrelsen 2013 (E66). Idag lever över 1,1 miljoner i Sverige med den kroniska sjukdomen obesitas.

Obesitas kan utvecklas utifrån främst tre faktorer.

- Genetiskt, dvs att du ärver obesitas. Vi vet att uppemot 40 - 45% av alla som lever med obesitas har det medfött i sina gener och därför har en ökad risk för att utveckla obesitas. Det innebär att personer som har obesitas genetiskt har en större risk för "samlargener" dvs att kroppen har lättare att samla på sig energin som kommer in.
- Den andra delen är miljön, dvs den livsstilen som finns omkring oss i vår vardag och i samhället.
- Den tredje delen är sociala faktorer, dvs en ökad stress, psykisk ohälsa men även hur vi har det socioekonomiskt.

Andra orsaker kan exempelvis handla om personlighet, egenskaper i fettvävnader eller muskulatur, en förändring i centrala nervsystemet eller av aptiten.

Det är ofta svårt för den enskilde personen att ensam påverka alla dessa delar, och därför kan det behövas hjälp utifrån.

Att leva med en kronisk sjukdom betyder att den behöver behandlas under hela ens livstid. Men det betyder inte per automatik att man måste lida eller inte kan leva normalt. Snarare tvärtom, många som lever med obesitas kan leva normalt och må hur bra som helst, men ju högre BMI eller svårare obesitas man har ju större är risken för allvarliga följsjukdomar och behov av vård.

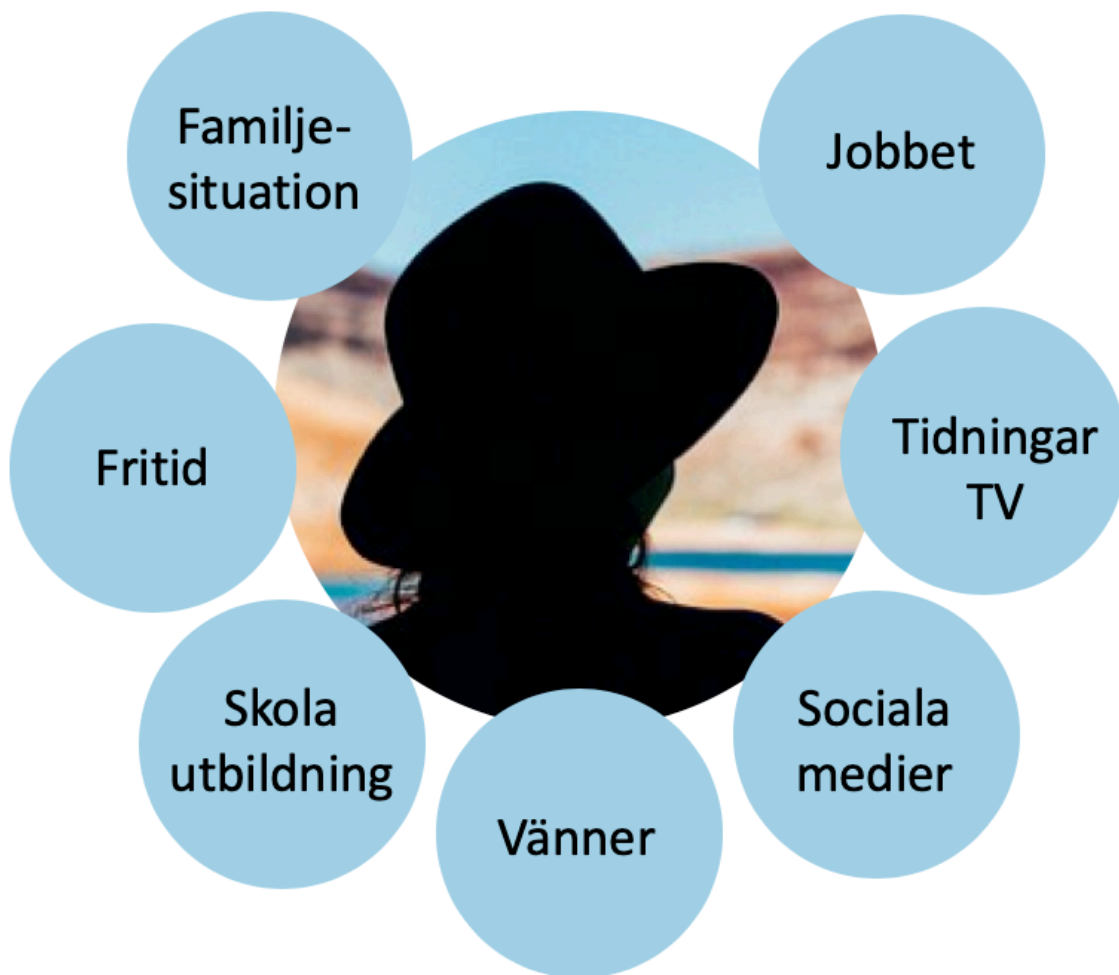
Spaning – vilka "sanningar" omger oss

Som en extra uppgift kan du göra en spaning under den kommande veckan. Vilka "sanningar" kring vikt, kost, motion och utseende träffar du på? Vilka av dessa sanningar är åsikter eller felaktiga påståenden?

Dokumentera din spaning här

Avsnitt 6 – Du och din omvärld

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 6 på hobs.se](https://hobs.se/avsnitt/6).



Vi påverkas mycket av vår omvärld. De sammanhang vi är del av och de personer vi träffar. Att göra förändringar är svårt, och vi behöver se till att vi får det stöd vi behöver. Hur påverkar de personer du träffar dig? Och i vilka situationer mår du bra och upplever att du får stöd? Fundera på detta genom att svara på frågorna nedan.

Vilka personer/situationer påverkar dig positivt?	Vilka personer/situationer påverkar dig negativt?
Hur vill du göra för att få mer av detta?	Hur vill du göra för att få mindre av detta?

Kommentar/slutsats

--

Avsnitt 7 – Behov och känslor

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 7 på hobs.se](#).

Behov och känslor kopplade till mat

Vi har alla olika behov och olika känslor kopplade till mat. I tidigare kapitel har du funderat kring dina kroppssignaler. Precis som vi skrev då är det vanligt att vi inte alltid kan känna skillnaden mellan om vi är hungriga, sugna eller om det är andra behov som styr vårt ätande.

I detta avsnitt kan du fundera över vilka behov och känslor som styr ditt ätande. När du tänker kring detta, var ärlig mot dig själv och våga känna efter. När du upplever att du har en bra förståelse för varför du väljer att äta i vissa situationer, kan du också fundera på vilka alternativa vägar det finns att agera på just dessa behov och känslor.

Vilka känslor och behov är kopplade till mat för dig? Här nedan listar vi några känslor och behov som en hjälp, men identifiera gärna dina egna.

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Arg | <input type="radio"/> Själsäker | <input type="radio"/> Behov av tröst |
| <input type="radio"/> Irriterad | <input type="radio"/> Ivrig | <input type="radio"/> Behov av stimulans |
| <input type="radio"/> Rasande | <input type="radio"/> Energisk | <input type="radio"/> Behov av njutning |
| <input type="radio"/> Frustrerad | <input type="radio"/> Hoppfull | <input type="radio"/> Behov av energi |
| <input type="radio"/> Upprörd | <input type="radio"/> Produktiv | <input type="radio"/> Behov av trygghet |
| <input type="radio"/> Förbannad | <input type="radio"/> Lycklig | <input type="radio"/> Behov av självständighet |
| <input type="radio"/> Skamsen | <input type="radio"/> Glad | <input type="radio"/> Behov av glädje |
| <input type="radio"/> Värdelös | <input type="radio"/> Sårad | <input type="radio"/> Behov av att fira |
| <input type="radio"/> Förälskad | <input type="radio"/> Övergiven | <input type="radio"/> Behov av att sörja |
| <input type="radio"/> Attackerad | <input type="radio"/> Ledsen | <input type="radio"/> Behov av |
| <input type="radio"/> Bitter | <input type="radio"/> Deprimerad | <input type="radio"/> Behov av |
| <input type="radio"/> Besviken | <input type="radio"/> Förvirrad | <input type="radio"/> samhörighet |

Skriv gärna ner hur du tänker kring detta, och om du vet varför du väljer att äta vid vissa känslor/behov

Kommentar

Vilka alternativa sätt att tillfredsställa dessa känslor/behov ser du?

Känslor förknippade med motion och träning

Vi kan känna olika inför att motionera och träna. Motion och träning är något individuellt och ser olika ut från individ till individ. Vad motion och träning är för en person är inte samma för en annan. Hur vi känner kring motion och träning påverkar också vårt beteende.

Nedan får du några olika förslag på ord som hjälper dig att fundera på dina känslor kring motion och träning, och hur de påverkar dig. Hur känner du dig:

*När du tänker på
motion/träning*

- Beslutsam
- Glad
- Upprymd
- Tvekande
- Stolt
- Energisk
- Nöjd
- Lättad
- Fientlig
- Förtjust
- Skam
- Rädd
- Nervös
- Orolig
- Utmattad
- Panikslagen
- Ensam
- Utlämnad
- Lugn
- Aktiv
- Peppad
- Motiverad

*När du är på väg till
träning/aktivitet*

- Beslutsam
- Glad
- Upprymd
- Tvekande
- Stolt
- Energisk
- Nöjd
- Lättad
- Fientlig
- Förtjust
- Skam
- Rädd
- Nervös
- Orolig
- Utmattad
- Panikslagen
- Ensam
- Utlämnad
- Lugn
- Aktiv
- Peppad
- Motiverad

*Efter träningen
/aktiviteten*

- Beslutsam
- Glad
- Upprymd
- Tvekande
- Stolt
- Energisk
- Nöjd
- Lättad
- Fientlig
- Förtjust
- Skam
- Rädd
- Nervös
- Orolig
- Utmattad
- Panikslagen
- Ensam
- Utlämnad
- Lugn
- Aktiv
- Peppad
- Motiverad

Reflektion och slutsatser

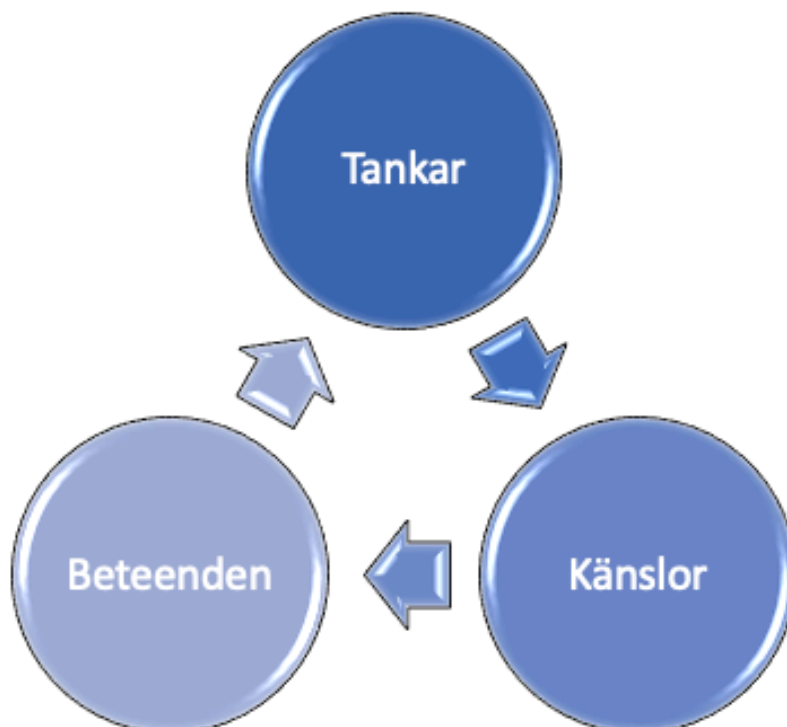
A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the student to write their reflections and conclusions.

Avsnitt 8 – Beteenden och vanor

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 8 på hobs.se](#).

Dina tankar, känslor och beteenden hänger ihop och påverkar varandra. Vill du till exempel bryta negativa vanor, är det bra att förstå att de ofta börjar med tankar och känslor. Vi kallar detta för "tankesnurror".

Kan du identifiera några negativa tankar om dig själv och din hälsa, som leder till negativa känslor och oönskade beteenden? Och tvärt om, har du positiva tankar om dig själv och din hälsa som leder till positiva känslor och önskade beteenden?



Ge exempel på negativa och positiva "tankesnurror" kring din hälsa

Min negativa tanke...	...som leder till denna känsla...	...som påverkar mitt beteende på detta sätt.
Min positiva tanke...	...som leder till denna känsla...	...som påverkar mitt beteende på detta sätt.

Reflektion och slutsatser

--

Avsnitt 9 – Packa kappsäcken

Det här avsnittet hör ihop med [avsnitt 9 på hobs.se](#).

Nu är det dags att packa kappsäcken, att bestämma vad du vill ha med dig på din resa mot en bättre hälsa, och vad du inte vill ha med. Börja gärna med att fundera på hur du skulle vilja att det var om ett år inom de olika hälso-områden som vi har diskuterat under kursen. Var kärleksfull mot dig själv när du formulerar dina mål, gör hellre små förändringar och ha siktet inställt på det som är hälsa för dig, inte på att försöka uppnå det som du tänker är samhällets ideal.

Hur vill du ha det om ett år? Skriv dina tankar här. Om du behöver ta del av avsnitt 3 en gång till för att höra mer om de olika aspekterna av hälsa [hittar du det här](#).

Min fysiska hälsa om ett år	Min psykiska hälsa om ett år	Min sociala hälsa om ett år

Vad vill du ta med dig på din resa? Fyll resväskan med dina nya tankar, känslor och beteenden, de sammanhang du vill vara del av, de människor som är bra för dig och allt annat som kan göra att du når dit du vill.



Vad vill du inte ta med på din resa. Släng oönskade tankar, känslor och beteenden i papperskorgen. Beskriv de sociala sammanhang du inte vill vara del av och om det finns personer som inte bemöter dig på ett sätt som du mår bra av.



Avsnitt 10 – Avslutning och utvärdering

Nu är vi framme vid kursens sista del. I avsnitt nr 2 fick du bedöma ditt nuläge i de tre delarna Hälsa, Förståelse och Ansvar. Här har du möjlighet att göra samma bedömning igen. På så sätt kan du avgöra om den här kursen har hjälpt dig framåt. Den här bedömningen gör du helt för din egen skull. Vi är också väldigt glada om du vill hjälpa oss med att utvärdera kursen genom att fylla i [utvärderingen i avsnitt tio](#), så att vi kan utveckla den för kommande kursdeltagare.

Hur upplever du egen hälsa just nu (sätt ett kryss)?

10 = jag har mycket god hälsa

1 = jag har mycket dålig hälsa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur väl upplever du att du tar ansvar för din hälsa idag?

10 = jag tar fullt ansvar för min hälsa

1 = jag tar inte ansvar för min hälsa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur upplever du din förståelse för vad som påverkar din hälsa?

10 = jag har mycket god förståelse

1 = jag har mycket dålig förståelse

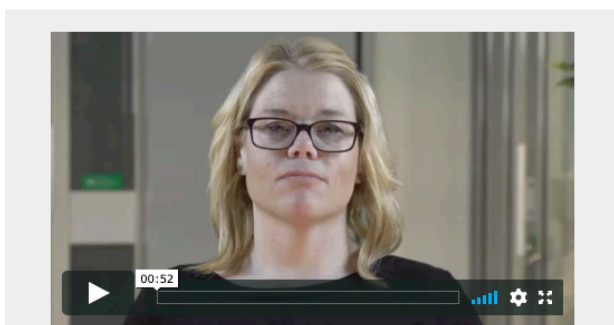
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bilaga – kursavsnitten i text

Har du inte tillgång till en dator eller en mobil? Eller har du svårt att höra? Här hittar du det som sägs i kursens filmer och presentationer.

Avsnitt 1 - Välkommen hit

HOBS generalsekreterare Jenny Vinglid hälsar välkommen till kursen. Vill du istället läsa vad Jenny och de andra personerna i kursen säger, hittar du texterna i självstudiematerialet.

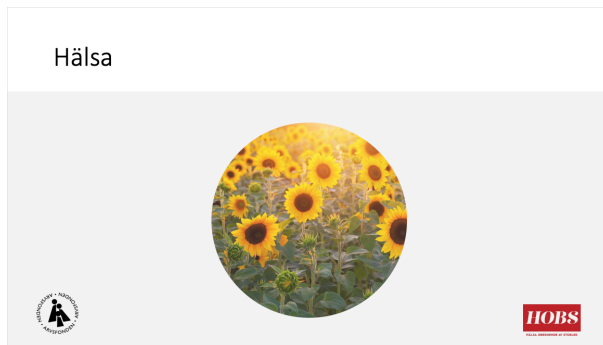


Vi på HOBS har tagit fram den här kursen för dig som vill hitta ett nytt, positivt, förhållningssätt till dig själv och din hälsa, oavsett om det gäller psykisk, fysisk eller social hälsa. Kursen är framtagen för att du ska förstå och reflektera över din hälsa och vad du kan göra för att må bättre. Kursen består av små, korta kursavsnitt och ett självstudiematerial där du steg för steg får en ökad förståelse för vad du kan göra för att påverka just din hälsa. Jag hoppas att du har nytta av den här kursen, varmt välkommen hit.

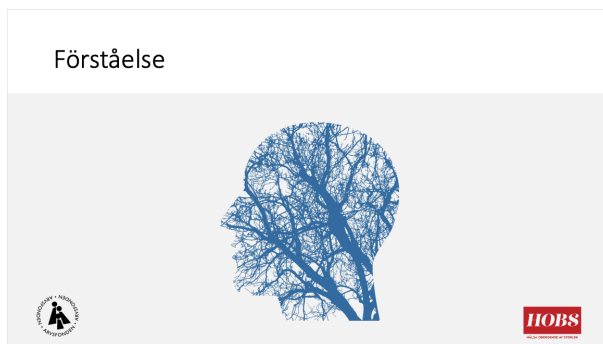
Avsnitt 2 - Hälsa, förståelse, ansvar



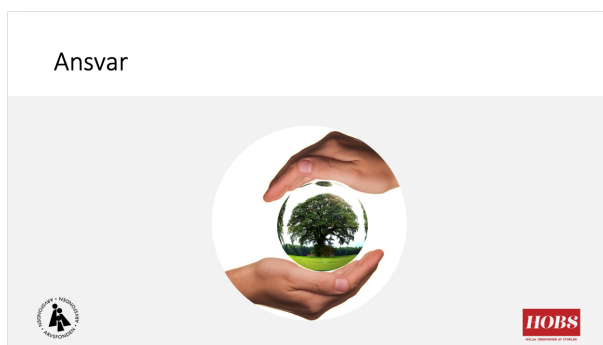
HOBS syn på hur välbefinnande och kvalitet ska uppnås utgår alltid från hur du som individ känner. Vilka val du gör i livet påverkar hur du känner och kommer att känna dig. Därför bygger den här kursen på tre grundstenar – Hälsa, förståelse och ansvar. Vad menar vi då med det?



Hälsa är något individuellt. Hälsa handlar om hur du mår psykiskt och fysiskt, och hur du har det socialt. Det är bara du som kan definiera din hälsa. Tycker du att du har en god hälsa så har du det. Tycker du att du har en dålig hälsa så har du det. Din syn på hälsa är det som räknas, inte vad andra tycker.

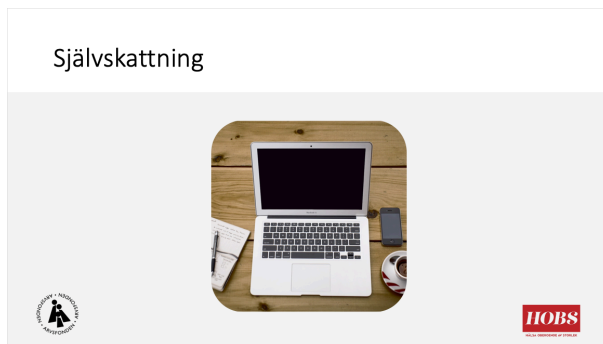


Vi vill att varje person ska få en djupare förståelse för sin hälsa och sin situation. Förståelse för vad hälsa betyder, och effekterna av en fungerande hälsa. Det betyder också att förstå hur kroppen reagerar och vilka signaler kroppen har. Hur kan vi använda dem? Hur kan vi hantera de yttre påverkningarna? Så det här handlar alltså om hur du tolkar din egen hälsa och hur du agerar i olika situationer när det gäller hälsa, mat och rörelse.



För oss betyder ansvar att varje person behöver ta eget ansvar för sin hälsosituation, och att du utgår ifrån den situation som du befinner dig i just nu. För att kunna förbättra din hälsa,

till exempel genom att be andra om hjälp, behövs både förståelse och eget ansvar. Om du tar ansvar för din egen situation har du större möjligheter att göra bra val för din hälsa, utifrån ditt eget perspektiv.



I självstudiematerialet hittar du frågor som hjälper dig att fundera över hur din relation till din egen kropp ser ut just nu. Svara på dem, och gå sedan vidare till nästa avsnitt. Lycka till!

Avsnitt 3 – Tre aspekter av hälsa



Som vi har berättat tidigare ser vi hälsa som något individuellt. Vad som är hälsa för dig utgår från dina egna uppfattningar och förutsättningar. Hälsa kan också se olika ut beroende på vilken livssituation du befinner dig i.



Vi har definierat tre olika delar som ingår i begreppet hälsa. Det handlar om Fysisk hälsa, Psykisk hälsa och Social hälsa. Alla tre delarna påverkar varandra och alla delarna hänger ihop. Din psykiska hälsa, till exempel stress eller obalans kan ge dig kroppsliga symptom, och problem som hänger ihop med din kropp kan få dig att må dåligt psykiskt eller socialt.

Hälsans tre delar



Fysisk hälsa handlar alltså om din kropp. Hur mår din kropp? Känner du dig fri i din kropp? Får den röra på sig? Har du ont någonstans? Är det något som du är förhindrad att göra på grund av din kropp? En viktig del är också hur du tar hand om den. Är du snäll mot kroppen, eller utsätter du den för något som inte är bra för den?

Hälsans tre delar



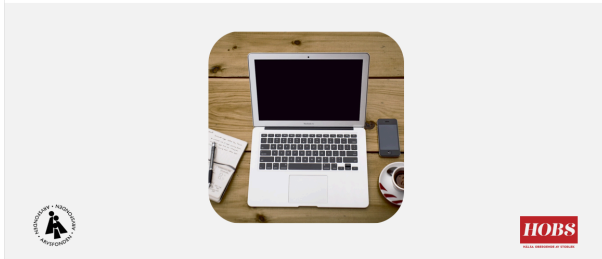
Din psykiska hälsa handlar till exempel om hur stressad du är och om livet är i balans eller obalans. Det kan också handla om en känsla av meningsfullhet eller välbefinnande. Trivs du med livet? Känner du dig lycklig? Tycker du om dig själv? Har du meningsfulla mål i livet?

Hälsans tre delar



En annan viktig del är hur vi har det i relationer med andra. Det kallar vi för din sociala hälsa. Har du till exempel stöd av din familj och dina vänner? Känner du dig accepterad för den du är? Har du andra människor i din omgivning som du gillar och umgås med?

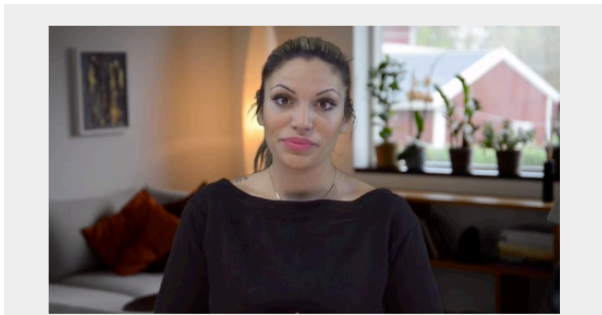
Hur ser det ut för dig?



I självstudiematerialet hittar du fler tankar om hälsa, och frågor som hjälper dig att analysera din fysiska, psykiska och sociala hälsa, lycka till!

Avsnitt 4 – Ditt nuläge

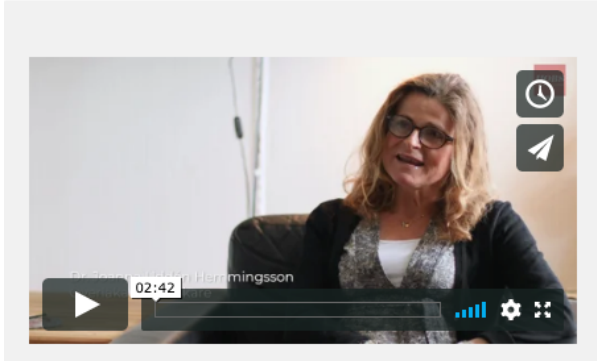
Hur är din hälsa just nu? För att kunna bryta negativa vanor behöver vi förstå vårt nuläge. Naghmeh Ghanbar, verksamhetsutvecklare på HOBS berättar mer.



Många av oss som lever med övervikt och fetma har en väldigt negativ bild av oss själva. Vi skäms. Vi försöker leva upp till omvärldens krav på hur vi borde vara, men när vi inte lyckas så mår vi dåligt över det. Vi testar diet efter diet utan att gå ner i vikt. Och vi tränar olika träningsformer utan att nå någon framgång. Och vi undviker sociala sammanhang för att vi ibland känner oss ensamma. Våra tankar om oss själva tynger oss, och kan ibland bli ett hinder för att bryta negativa mönster. För att kunna göra en förändring behöver du titta på nuläget. Och i vårt självstudiematerial hittar du olika frågor om hur du ser på dig själv och på din hälsa just nu.

Avsnitt 5 – Sanningar och myter

I media matas vi med påståenden om vikt, kost och motion. Men vad stämmer, och vilka är egentligen orsakerna till övervikt och obesitas? Johanna Uddén, överläkare och forskare, berättar mer. I självstudiematerialet hittar du fler sanningar och myter.

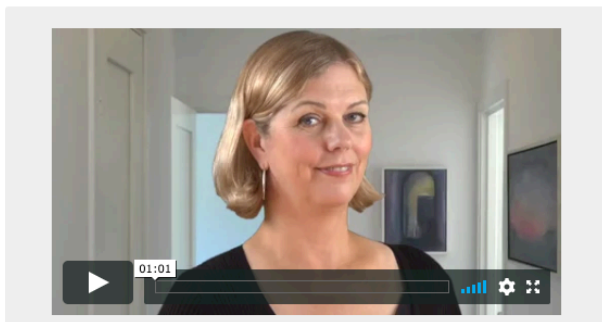


Joanna Uddén Hemmingsson heter jag. I dagsläget så klassificeras vi faktiskt alla med hjälp av en siffra. Och den siffran är BMI-begreppet. Då jämför man vikten i kilo genom längden i meter gånger längden i meter. Och har man ett BMI mellan 25 och 30 så är man överviktig, och över 30 så har man fetma. Vi vet att över hälften av Sveriges befolkning, 51%, är överviktiga, och det gör faktiskt att över en miljon vuxna svenskar har fetma, ett BMI över 30. Världshälsoorganisationen har ju sen många år tillbaks bestämt att fetma är en sjukdom och ska behandlas som sådan. Och i Sverige är det ju uppenbarligen en folksjukdom. Det är viktigt att konstatera att fetma är en sjukdom, för att annars så ökar vi faktiskt diskriminering och stigmatiseringen i samhället. Vi vet att fetma härrör från genetiska förändringar, det vill säga vi har arvsanlag som står för ungefär 40-45% av orsakssambandet för fetma. Vi vet att redan när man är ett litet foster och ligger i livmodern och mamman drabbas av svår stress, så ökar det faktiskt fostrets risk att drabbas av fetma när barnet blir vuxet.

Och sen det här med mobbning. Jag kan inte förstå varför det fortfarande finns. Jag har i princip aldrig träffat en enda patient hittills som inte har blivit mobbad som barn. Och den mobbningen fortsätter ju sen i vuxen ålder. Människor med fetma får inte de jobb som de vill ha, människor med fetma får höra när de söker hjälp i sjukvården att "ja bara du går ner i vikt så slutar dina fötter att göra ont", eller "då blir din diabetes bättre", eller "då minskar du risken för att dö i hjärtinfarkt". Och det blir ju så att skuldbördan på individen blir ju enorm, om man hela tiden för höra att "bara du går ner i vikt så löser det sig".

Avsnitt 6 – Du och din omvärld

Människor och situationer i din omvärld kan påverka dig positivt eller negativt. Genom att göra aktiva val kan du själv påverka ditt mående. Caroline Murray Carlsson, medlem i HOBS, ger sin syn.



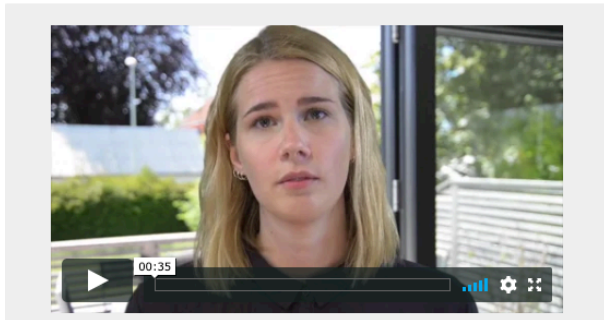
Vår hälsa påverkas inte bara av hur vi själva gör eller tänker. Annat är ju såklart också viktigt. Hur vår familjesituation ser ut till exempel. Eller hur vi har det på jobbet eller fritiden. Några delar i ditt liv kanske påverkar dig positivt, medan det finns andra delar som påverkar dig negativt. Det kanske finns situationer där du upplever att du får mycket stöd av omgivningen. Och det kanske finns andra situationer där du kanske inte känner dig accepterad för den du är.



Den här bilden illustrerar några av de delar som kanske påverkar dig. Känner du igen dig? I det här avsnittet har du möjlighet att fundera lite djupare på vad och vem som påverkar ditt liv och din hälsa. Och det är en viktig grund för att du ska kunna styra din framtid så att den blir riktigt bra för dig.

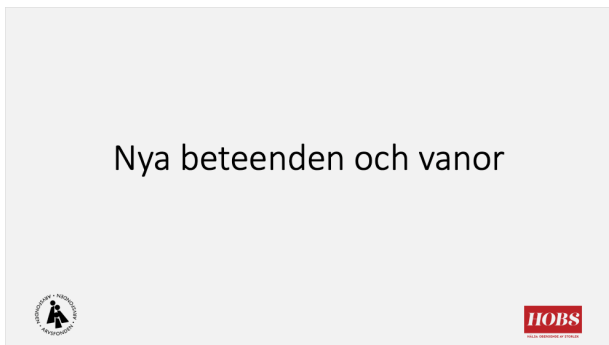
Avsnitt 7 – Behov och känslor

Vilka behov styr ditt ätande? Är det hunger, eller äter du av andra anledningar? Cassandra Sääf, verksamhetsutvecklare på HOBS, delar med sig av sina tankar.



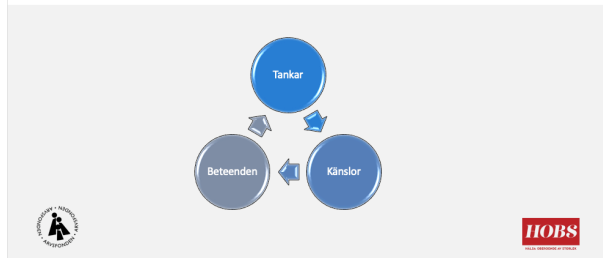
Vi har alla olika behov och känslor kopplade till mat. Det vanligaste är att vi inte alltid kan känna skillnad mellan att vi är hungriga, sugna, eller om det är andra behov som styr vårt ätande. Jag kan själv komma på mig att gå till kylskåpet och öppna det, utan att faktiskt veta om jag är hungrig eller sugen. Och ibland går jag dit av ren trötthet, eller för att jag är uttråkad. Om vi kan lära oss att skilja på situationerna då vi är hungriga, sugna eller om det är andra behov som styr vårt ätande kan vi också bli mer nöjda med de val vi gör. Du kan gå till självstudiematerialet för övningar och frågor kopplade till detta som kan hjälpa dig.

Avsnitt 8 – Nya beteenden och vanor



Eftersom du har valt att ta del av den här kursen gissar vi att du vill åstadkomma förändringar i ditt liv. I de olika avsnitt du har gått igenom hittills har vi ställt olika frågor som vi hoppas har hjälpt dig att identifiera olika saker i ditt liv som är positiva, och några som har en inverkan på dig som du inte gillar. I det här avsnittet ska du få fundera mer på hur dina tankar, känslor och beteenden hänger ihop, och hur du kan göra för att bryta negativa vanor.

Tankesnurror



En del av kursen har handlat om tankar och behov, och nu ska vi koppla på en del till, dina beteenden. Allt hänger ihop, och tankar känslor och beteenden påverkar varandra, oavsett om vi tänker tankar som är gynnsamma för oss eller inte. Tänker jag till exempel att jag är en människa som ingen gillar kommer jag att känna mig ledsen och ensam. När jag träffar andra kanske jag håller mig för mig själv. Följden blir att jag inte pratar med någon och på det sättet bekräftar jag för mig själv att jag har rätt, ingen gillar mig!

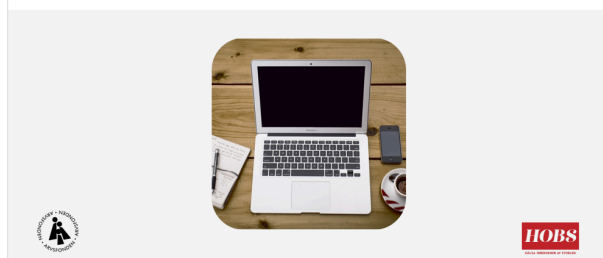
Tänker jag att jag är en omtyckt och älskad person känner jag mig gladare och starkare. När jag träffar andra människor är jag inte rädd för att ta kontakt, och jag bekräftar för mig själv att jag är omtyckt.

Det här kan vi applicera på många områden i våra liv. Tänker jag att jag är en person som aldrig klarar av teknik, kommer mina beteenden att bekräfta det, osv.

Om du kan identifiera vilka tankar som leder till vilka beteenden, kan du också påverka dem. Ibland är det lättast att börja med att ändra sina beteenden, för de kommer i sin tur att påverka tankarna. Testa några nya beteenden och se vart det leder. Kan du införa någon ny rutin? Handla andra matvaror? Ställa dig upp och prata inför en grupp? Ringa någon du gillar som du inte har träffat på länge? Bara du vet vilka beteenden som skulle påverka dina tankar och känslor positivt.

Självklart kan du också testa med att påverka dina tankar eller känslor. Ibland räcker det att vi blir medvetna om *hur* vi tänker för att kunna ändra tankarna till något vi mår bättre av.

Hur ser det ut för dig?



I självstudiematerialet kan du jobba med dina egna tankesnurror. Lycka till!

Avsnitt 9 – Packa kappsäcken

Vad vill du ha med dig från kursen, in i framtiden? Robert Karlsson, utbildningsansvarig i HOBS, ställer frågor som hjälper dig att bestämma dig.



Nu har du tagit dig ända hit i kursen – bra jobbat! Nu är det dags att fundera på vad du tar med dig från övningarna du har gjort, vad du vill göra med det i framtiden. Har du förändrat din syn på vad hälsa är för dig? Har du några attityder och några tankar om dig själv som du vill förändra? Har du några vanor du vill lägga dig till med, eller några som du vill bli av med? En viktig sak vi har velat förmedla med den här kursen, är att du inte är ensam. Vi är massor av människor som har samma tankar som du har. Vi har liknande problem, och glädjeämnen. Vi hoppas på att du kan hitta styrka i det när du gör upp dina planer för vad du vill förändra i framtiden. Och glöm inte bort att du alltid kan kontakta oss på HOBS, vi finns här för dig!

Kursavsnitt 10 – Avslutning och utvärdering

Nu är vi framme vid kursens slut. Vi på HOBS är så glada att du har gått igenom avsnitten och självstudiematerialet, och vi hoppas att vi har kunnat bidra till din hälsa på ett positivt sätt.

Vi blir väldigt tacksamma om du kan berätta för oss hur du har upplevt kursen, så att vi kan fortsätta att utveckla den för kommande kursdeltagare.

Länk till utvärdering: <https://www.hobs.se/zone/du-och-din-halsa/inside/789>

Stöd vårt arbete

Det är du som medlem som gör de möjligt för HOBS att förändra. Som medlem i HOBS gör du skillnad för din och andras hälsa och tillsammans kan vi påverka, skapa opinion och agera i samhället för en bättre hälsa oberoende av storlek.

För att vara medlem i HOBS kostar det **50 kronor per kalenderår**.

- Du kan enkelt swisha beloppet till 1233059300 eller

- Betala in på plusgirokonto 425716-8. Ange ditt namn samt kontaktuppgifter i fritexten när du gör betalningen, mejla dina uppgifter till medlem@hobs.se.

Vi söker också dig som vill sprida vårt budskap i samhället genom att bli ambassadör. Kontakta oss, eller [gå vår digitala ambassadörsutbildning](#).