

Bli HOBS-ambassadör

Handbok för dig som vill bli ambassadör och
driva HOBS viktiga frågor.



Den här handboken är en del av e-utbildningen "Bli HOBS-ambassadör".

[Den digitala delen av utbildningen hittar du här.](#)

Materialet är framtaget med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Mer info om HOBS finns på www.hobs.se.



Inledning

[Avsnitt "Jenny hälsar välkommen"](#)

HOBS – Hälsa oberoende av storlek, är en ideell organisation som arbetar med frågor som rör övervikt och obesitas/fetma. Verksamheten, som är partipolitiskt och religiöst obunden, har funnits sedan 1995 och drivs helt utan vinstintresse. HOBS är ett riksförbund och vi verkar på lokal, regional, nationellt och internationell nivå.

Idag lever 51% av Sveriges befolkning med övervikt eller obesitas. Fördomar och diskriminering är vanligt, och många får inte den vård de behöver. Samhällets stigmatisering av personer med övervikt och obesitas gör också att många skäms. Det leder ofta till att de inte vågar prata om hur de mår eller hur de blir bemötta.

Positivt för samhället

Som ambassadör kan du göra skillnad. Genom att berätta din historia och hjälpa till att driva frågor om övervikt och obesitas påverkar du samhället i positiv riktning. Du blir också en förebild som gör det lättare för andra att prata om hur de har det.

Positivt för dig

Din roll som ambassadör ger dig utbildning och personlig utveckling. Du får lära dig hur du startar en förening, ordnar ett möte, pratar med personer inom politik, vård och skola, hur du får medierna att uppmärksamma våra frågor och mycket mer. Du lär känna nya människor, testar din egen förmåga i olika sammanhang och övar dig på att göra din röst hörd. Du kan få olika typer av ambassadörsuppdrag, de flesta ideella men en del betalda.

Om handboken

Den här handboken är en del av e-utbildningen "Bli HOBS-ambassadör" som finns på hobs.se. Materialet ger dig de grundläggande kunskaper om övervikt, obesitas och HOBS viktiga frågor som du behöver för att verka som ambassadör för HOBS. Använd gärna reflektionsrutorna, så gör du handboken till din egen.

Varmt välkommen hit! Vi på HOBS är så glada för att du är här, och ser fram mot att kanske få samarbeta med dig i framtiden. Lycka till med utbildningen – hoppas du finner den givande och intressant!

Plats för reflektion. Vad hoppas du få ut av utbildningen?

Vad betyder orden?

[Avsnitt "Vad betyder orden?"](#)

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.

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.

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.

Genetisk känslighet

Övervikt och obesitas utvecklas på grund av en obalans mellan barnets energiintag och den energi barnet gör av med. Genetiken spelar en viktig roll i utvecklingen vilket betyder att ett barn kan vara mer eller mindre känsligt för att gå upp i vikt. Ett och samma intag av kalorier hos två barn kan ge olika viktuppgång, detta kallas för genetisk känslighet. Även faktorer som mättnadskänsla, aptit, kroppsform och ämnesomsättning påverkas av våra gener. Tvillingstudier har bland annat visat att BMI hos tonåringar styrs av ärftliga faktorer upp till 80 procent.

BMI

Övervikt och fetma definieras med hjälp av BMI (Body Mass Index), som är ett mått på förhållandet mellan vikt och längd. Detta mått används bland annat av WHO (Världshälsoorganisationen) för att definiera övervikt och obesitas, och ska ses som en riktlinje. BMI räknas fram med hjälp av formeln längden i meter gånger längden i meter, delat med kroppsvikten i kilogram.

Med övervikt avses ett BMI mellan 25 och 30, och obesitas är ett BMI som överstiger 30.

Nationella riktlinjer

Socialstyrelsens nationella riktlinjer är ett stöd vid prioriteringar och ger vägledning om vilka behandlingar och metoder som olika verksamheter i vård och omsorg bör satsa resurser på

Fördomar

Fördomar utgår från vår egen, individuella attityd och tro. Ett exempel på en fördom är när en person tror att människor med övervikt eller obesitas saknar karaktär.

Stigmatisering

Stigmatisering handlar om de djupt rotade stereotyperna i samhället, till exempel att människor med obesitas är en börda för samhället, eller är lata. Medan fördomar utgår från en människas attityd eller tro, handlar stigmatisering om bilderna som finns i samhället.

Diskriminering

Diskriminering är någon orättvist behandlas sämre än andra, till exempel att någon inte får ett visst jobb på grund av kroppsstorlek, trots rätt meriter. Diskriminering mot vissa definierade grupper är förbjudet enligt lag, till exempel gruppen funktionsnedsatta. Europadomstolen har i en dom slagit fast att obesitas i vissa fall kan räknas som en funktionsnedsättning.

Normer

Uttalade regler eller förväntningar på hur det ska vara eller hur människor ska bete sig.

Ambassadör

En person som har gått vår ambassadörsutbildning, blivit godkänd som ambassadör och som representerar HOBs i olika sammanhang.

Fanns det ord i det här avsnittet som du inte känner till? Andra reflektioner?

Fakta om övervikt och obesitas

Avsnitt "Fakta om övervikt och obesitas"

- Idag lever 51% av Sveriges befolkning med en övervikt och obesitas. Av dem har 1,1 miljoner den kroniska sjukdomen obesitas.
- 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.
- Obesitas är en kronisk sjukdom som WHO antog 1997 och som infördes som en diagnos av socialstyrelsen 2013 (E66). Obesitas kan utvecklas utifrån främst tre faktorer.
 1. Genetiskt, dvs att du ärver obesitas. Uppemot 40 - 45% av alla som lever med obesitas har det medfött i sina gener.
 2. Miljön, dvs den livsstil som finns omkring oss i vår vardag och i samhället.
 3. Sociala faktorer, dvs ökad stress, psykisk ohälsa men även hur vi har det socioekonomiskt.Andra orsaker kan exempelvis vara 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.

Övervikt och obesitas bland barn och unga

Var fjärde tioåring i Sverige lever idag med övervikt, och cirka fem procent, åttiotusen barn, lever med obesitas.

Studier visar att ca åttio procent av de barn som lever med övervikt och obesitas i tidig ålder har samma situation i de senare tonåren. En tidig utveckling av obesitas får ofta allvarlig påverkan för den framtida hälsan.

Plats för reflektion. Hur reagerar du på siffrorna ovan?

Våra viktiga frågor

Avsnitt "Våra viktiga frågor"

"HOBS är en ideell organisation som arbetar med frågor som rör övervikt och obesitas. Vi ser på hälsa som ett helhetsbegrepp som består av fysiska, psykiska och sociala faktorer, och vi verkar för allas rätt att mötas med respekt i samhället."

Jenny Vinglid, Generalsekreterare HOBS

Intressepolitiskt arbete

HOBS arbetar aktivt med frågor för allas rätt till en jämlik vård och fokuserar på att utifrån var och ens individuella förutsättningar skapa en sund och positiv syn på hälsa. Vi arbetar för att lyfta fram våra medlemmars åsikter och erfarenheter både på lokal, nationell och internationell nivå och samarbetar med landsting, kommuner, skol- och barnomsorg, politiker och ideell sektor.

Hälsa (allas rätt till en jämlik sådan), förståelse (för det egna beteendet men även samhällets förståelse för mig) och ansvar (för den egna hälsan) är förbundets grundstenar och genomsyrar HOBS verksamhet.

Det här är några av de viktiga frågorna vi driver:

Vi vill att Socialstyrelsen tar fram **nationella riktlinjer** för obesitasvård, så att det blir tydligt för vårderna att obesitas är en kronisk sjukdom, och hur sjukdomen ska behandlas.

Nationella riktlinjer är ett stöd vid prioriteringar och ger vägledning om vilka behandlingar och metoder som olika verksamheter i vård och omsorg bör satsa resurser på. Idag saknas nationella riktlinjer för obesitasvård, både när det gäller barn och vuxna.

Vi arbetar för att påverka våra politiker så att vi ska ha **rätt till en jämlik och bra vård**, oavsett var i Sverige vi bor. Det innefattar också att vi vill att det ska finnas individuella vårdplaner, och en bra behandlingsmetodik. Idag ser vården olika ut beroende på var vi bor, och i vissa delar av Sverige erbjuds ingen behandling alls.

Vi sprider kunskap om att **obesitas är en kronisk sjukdom** med komplexa bakomliggande orsaker, och att en kronisk sjukdom kräver vård. 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.

Att **stoppa stigmatisering och kränkning** på grund av kroppsstorlek är något som vi ständigt arbetar med. Alla har rätt till ett bra och korrekt bemötande. Idag mobbas, stigmatiseras och kränks människor med övervikt och obesitas dagligen i olika sammanhang.

I projektet IHART, som finansieras av Allmänna Arvsfonden, fokuserar vi särskilt på att få barn och ungdomar **delaktiga i sin hälsa och sin livssituation**, att skapa en känsla av tillhörighet och gemenskap samt arbeta för respekt för sin egen hälsa.

Vi driver också projektet **Jämlik vård och ökad egenmakt**. Syftet är att förbättra livskvalitén för patienter som har genomgått en viktoperation, genom att de ska få ökade kunskaper om obesitas efter en operation. Även detta projekt finansieras av Allmänna Arvsfonden.

Plats för reflektion. Vilka frågor känner du särskilt mycket för?

Att vara ambassadör

Avsnitt "Att vara ambassadör"

"Under min uppväxt har jag alltid varit stor, och fått mycket negativa kommentarer om min kropp. Jag gör det här för att ingen annan ska behöva gå igenom det som jag gick igenom."

Orley Andreasson, HOBS-ambassadör

Som ambassadör kan du bidra till ökad öppenhet och minskad diskriminering på många olika sätt.

Att dela med dig av egna upplevelser och erfarenheter är ett sätt att hjälpa andra att förstå hur det är att leva med övervikt och obesitas, och vad som behöver förbättras i samhället. Dina upplevelser är ett sätt att få andra att lyssna. Samtidigt behöver du också kunna knyta dina erfarenheter till HOBS övergripande budskap.

För att kunna diskutera frågor som rör övervikt och obesitas, behöver du också kunna en del grundläggande fakta. Det hjälper dig att bli trygg i din roll, och gör dig trovärdig i olika sammanhang. Men du behöver självklart inte kunna allt, vi är många inom HOBS som kan hjälpa dig när det behövs. Att kunna svara "just det vet jag faktiskt inte, men jag tar gärna reda på det och återkommer", skapar också tillit.

I rollen som ambassadör är det viktigt att du följer det som HOBS står för. Du representerar inte dig själv, utan alla människor med övervikt och obesitas. Du har förståelse för att dina upplevelser är just dina, och att de kanske inte är detsamma som andras upplevelser.

Det är också viktigt att du är lösningsorienterad och konstruktiv i dina kontakter med andra. Ska vi lyckas med att förändra samhället behöver vi göra det i samverkan med andra, och då behöver vi på ett positivt sätt arbeta för förändring.

Plats för reflektion. Var det något i det här avsnittet som gjorde dig förvånad? Andra reflektioner?

Dina uppgifter som ambassadör

Avsnitt "Dina uppgifter som ambassadör"

ambass·ad·ör [-ö´r] substantiv ~en ~er

• ombud • representant • förespråkare • ställföreträdare • talesman

Det här är några olika uppgifter som du kan få som ambassadör. Olika personer gör lite olika saker, dels för att de har olika styrkor och dels för att de har olika intresseområden.

- Föreläsa – berätta om dina egna erfarenheter och hur det är att leva med övervikt och obesitas. Föreläsningar efterfrågas från olika grupper och i olika sammanhang. Det kan till exempel handla om skolan, vården eller föreningslivet.
- Sitta med i nationella och regionala expertråd och expertgrupper, till exempel nationella kvalitetsregistret eller expertgrupper för obesitas. Där är du ett bollplank från patient- eller målgruppsperspektiv. Du blir en representant för HOBS medlemmar och målgrupp i din region, och kan bidra med kunskaper, erfarenheter och åsikter.
- Du kan också arbeta med olika uppdrag i den europeiska patientorganisationen ECP Obesity. Det kan till exempel handla om kommunikation, att göra gemensamma policydokument eller att utbilda andra i den metodik vi utvecklar i Sverige.
- Träffa och påverka våra regionala och lokala politiker för att påverka vård och bemötande i din region.
- Sprida material och kunskap i olika sammanhang.
- Nå ut genom media, till exempel genom att skriva insändare eller bli intervjuad.
- Var moderator till forum och sprida budskap på sociala medier.
- Hjälpa till att starta en länsförening, värva medlemmar och ordna aktiviteter.

Reflektion

- *Finns det speciella sammanhang som du är extra intresserad av att vara med i?*
- *Vad bland dina erfarenheter och upplevelser skulle du vilja dela med dig av?*

Om dig

En viktig del i att bli ambassadör är att det ger tillfälle att både utnyttja de styrkor du har, och de upplevelser och erfarenheter du bär med dig. För att du ska trivas i rollen som ambassadör, är det viktigt att du tar en stund och funderar på vad du vill ta med dig in i de olika möten och sammanhang som rollen innebär. Du bestämmer helt och hållet själv vad du vill dela med dig av, och har du tänkt igenom det innan så blir det också lättare för dig att dra gränser. Här kan du också fundera över vilka av HOBS frågor som du kan stötta med dina egna berättelser.

<i>Dina personliga styrkor</i> (till exempel att du har lätt för att prata med människor, är duktig på att arrangera, eller är öppen med dina upplevelser)	<i>Dina upplevelser</i> (till exempel hur du har blivit bemött, om du har blivit mobbad, eller vilken hjälp du har fått.
<i>Dina erfarenheter</i> (till exempel hur du har gjort i olika situationer, och vad det har lett till.	<i>Vilka av dina egna upplevelser och erfarenheter kan du använda för att stötta HOBS budskap</i>

Stöd och utbildning i din roll

[Avsnitt "Stöd och utbildning i din roll"](#)

"Själva kan vi göra så lite, tillsammans kan vi göra så mycket."

Helen Keller

Som ambassadör är du aldrig ensam. Vi är många som hjälps åt att arbeta för ett bättre samhälle för personer med övervikt och obesitas. Tillsammans kan vi åstadkomma så mycket mer. Men vilken typ av stöd och utbildning kan du få som ambassadör?

Hobs.se

I din roll som ambassadör får du löpande stöd. Du har självklart alltid tillgång till kunskap och fördjupning genom material på hobs.se. Där finns olika typer av fördjupningar, fakta och utbildningar, till exempel våra 20 minutersutbildningar. På hobs.se hittar du också utbildning om metodmaterialet "Du räknas", som är framtaget för lärare i grundskolan.

På hobs.se finns också ett forum, enbart för ambassadörer. Här kan du diskutera med andra, få hjälp och stöd och utbyta ideer.

Samtal och träffar

Men vi behöver självklart också tillfällen att diskutera olika frågor och situationer. Därför finns vi som är anställda på HOBS, eller som är mentorer, tillgängliga för samtal när du behöver det. Du bokar en tid, så hörs vi.

Vi arrangerar också ambassadörsträffar och interna utbildningar. Det är viktigt att du får träffa andra ambassadörer, och att vi tillsammans får tillfälle att dela kunskap, utveckla våra roller, inspirera och inspireras.

Verktyglådan

I din roll som ambassadör kanske du startar en förening, ordnar ett möte eller pratar med personer inom politik, vård och skola. Du kanske skriver ett pressmeddelande, blir intervjuad eller håller en föreläsning.

I den digitala verktyglådan hittar du konkreta verktyg, råd och tips om hur du gör. Verktöylådan får du tillgång till när du har blivit antagen som ambassadör.

Bilaga – kursavsnitten i text

Jenny hälsar välkommen

I filmen hälsar HOBS generalsekreterare Jenny Vinglid dig välkommen till utbildningen. Mer information om utbildningen hittar du i nästa avsnitt. Vill du istället läsa vad Jenny och de andra personerna i kursen säger, hittar du texterna längst ner i handboken.



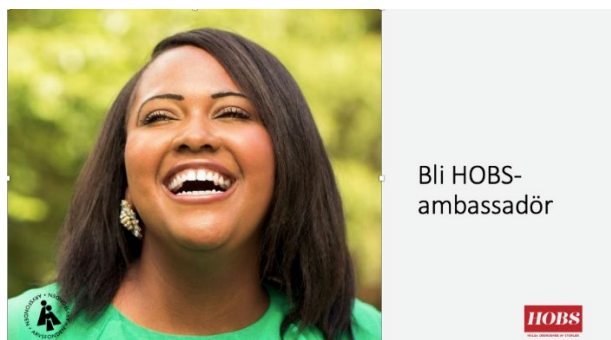
Den här kursen är framtagen med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Idag lever över hälften av Sveriges befolkning med en övervikt eller obesitas. Många av oss möts av fördomar och diskriminering, istället för det stöd och den vård vi kan behöva. Jag heter Jenny Vinglid, och jag är generalsekreterare för Riksförbundet HOBS. Jag är så glad för att just du har hittat hit, till vår digitala ambassadörsutbildning.

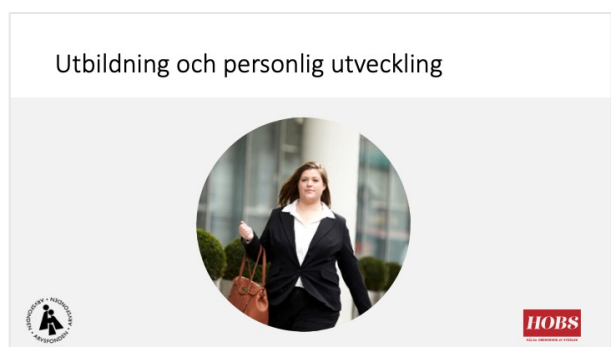
Vi behöver bli fler som jobbar för att öka kunskapen, och motverka fördomar och diskriminering. Just din berättelse och erfarenhet kan hjälpa andra att förstå hur det är att leva med en övervikt eller obesitas. Just din berättelse kan öka kunskapen, och på så sätt minska fördomar och stigmatisering. Och just din berättelse kan göra det lättare för andra i samma situation att våga prata om sin övervikt, eller sin obesitas.

Genom att du tar del av avsnitten och kursmaterialet som du hittar här, har du tagit ett stort steg för att bli ambassadör för HOBS. En roll som kan bidra inte bara till din egen personliga utveckling men öka kunskapen för så många andra människor i samhället. Välkommen hit!

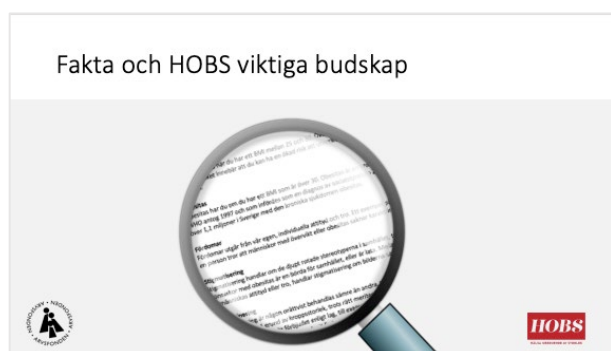
Om utbildningen



Vi har tagit fram kursen Bli HOBS-ambassadör för dig som vill bidra till ett bättre samhälle för personer med övervikt och obesitas, och vi är väldigt glada att du är här! Den här utbildningen är framtagen med stöd från Allmänna arvsfonden.



Som ambassadör får du utbildning och personlig utveckling. Du får lära känna nya människor, testa din egen förmåga i olika sammanhang och göra din röst hörd. Du kan få olika typer av ambassadörsuppgifter, de flesta idéella men en del betalda.



För att kunna bli ambassadör behöver du veta en hel del om övervikt och obesitas. Du behöver förstå vilka frågor HOBS driver, och kunna koppla din egen berättelse till dem. Och du behöver veta vad som mer förväntas av dig i din roll som ambassadör. Vi är noga med att det ska bli rätt, både för dig och för oss. Därför består processen att bli ambassadör för HOBS av några olika steg.

Fyra steg för att bli ambassadör

1. Gå kursen "Du och din hälsa"
2. Gå igenom kursavsnitten och handboken i ambassadörskursen
3. Gör ambassadörstestet
4. Kom på intervju



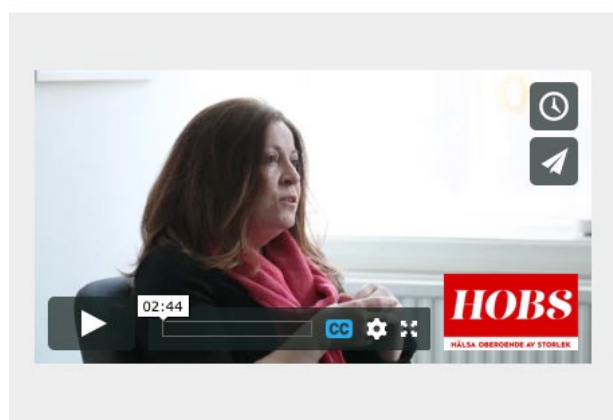
Dessutom behöver du veta vad som mer förväntas av dig i din roll som ambassadör. Vi är noga med att det ska bli rätt, både för dig och för oss. Därför består processen att bli ambassadör för HOBS av några olika steg.

1. Du går e-kursen [Du och din hälsa](#), som också finns här på hobs.se. Där får du reflektera över din egen hälsa, och lär känna HOBS viktiga grunder hälsa, förståelse och ansvar.
2. Du går igenom avsnitten och handboken i denna utbildning, Bli ambassadör.
3. Du gör ett test där du får svara på frågor om olika moment i utbildningen. Testet visar dels om du har tagit till dig de fakta du behöver som ambassadör, och dels dina drivkrafter för att vara ambassadör.
4. Vi gör en bedömning och kallar dig på intervju så att du också får lära känna oss lite bättre.

Återigen – vi är så glada att du är här. Vi ser fram mot att träffa dig när du har gått igenom de tre första stegen!

Vad betyder orden

Ximena Ramos Salas leder Obesity Network Canada och har forskat på diskriminering och stigmatisering av personer med obesitas. Här berättar hon om några av de ord och begrepp som du kommer att stöta på och använda om du blir ambassadör för HOBS. Förklaringar på fler viktiga ord hittar du i handboken.



Angående viktfordomar. Fordomar mot vikt utgår från vår egen, individuella attityd och vår tro om övervikt och obesitas. Det som folk ofta tror är att människor med övervikt är lata,

odisciplinerade, saknar viljestyrka, fula, inte så smarta, ointelligenta. Dessa är de personliga åsikterna som individer har mot människor med obesitas. Och vissa tror att obesitas helt enkelt orsakas av man helt enkelt äter för mycket och tränar för lite. Det är våra egna attityder mot obesitas och människor som lever med obesitas.

Viktstigma refererar istället till de sociala stereotyperna som vi har i vårt samhälle, som är djupt rotade. Till exempel, stereotyperna att människor med övervikt är en börda för samhället. Att människor med obesitas äter för mycket, att de inte tränar tillräckligt mycket och att de inte är lika intelligenta. Det är djupt rotat i våra sociala system och i våra sociala strukturer. Och slutligen så är viktbaserad diskriminering en term som man brukar använda. Det är när vi agerar på våra personliga attityder och viktstigmat som existerar, stereotyperna runt obesitas och behandlar människor olika. Så diskriminering är när vi behandlar människor orättvist.

Det är så jag förstår det, och det är så jag förenklar det. Jag vet att det antagligen finns andra forskare som ser på det från ett annat perspektiv, men det hjälper mig att tänka på det viset. För att ta itu med fördomar och viktstigma måste vi börja prata om det på en individuell nivå. Vi måste utbilda folk om vad fördomar om vikt och viktstigma är, så att vi kan ändra individuella attityder och tankar runt obesitas. Och sedan behöver vi också ta itu med de samhälleliga stereotyperna som finns om obesitas, och uppmärksamma det sociala stigmat som existerar. Sedan behöver vi skapa lagstiftning som hindrar orättvis behandling av människor med obesitas. Så det är regler som hindrar diskriminering på arbetsplatser, på sjukhus, i skolor, och överallt i vårt samhälle. Så jag brukar utgå från dessa termer, för att det hjälper mig att komma på vad som krävs för att ta itu med fördomar om vikt och viktstigma.

Fakta om obesitas

I medierna är det stort fokus på frågor som rör vikt och hälsa. Mycket är åsikter och myter, och som ambassadör är det viktigt att förstå vad som är fakta. Joanna Uddén Hemmingsson, överläkare och forskare, berättar om BMI-begreppet och de bakomliggande faktorerna för obesitas.



I dagsläget klassificeras vi alla genom en siffra, och den siffran är BMI-begreppet. Då jämför man längden i meter genom vikten i kilo gånger vikten i kilo. Har man ett BMI över 25 så är

man överviktig, och över 30 så har man fetma (obesitas). Folkhälsoinstitutet kom ut med en rapport förra året om viktökningen i Sverige, och där ser vi att viktökningen är stadig i alla åldersgrupper, även om det är något högre förekomst av fetma i de äldre åldersgrupperna, bland de vuxna. Vi vet att över hälften av Sveriges befolkning, 51%, är överviktiga eller feta. Det gör faktiskt att över en miljon vuxna svenskar har fetma, ett BMI över 30.

Världshälsoorganisationen har ju sedan många år tillbaka bestämt att fetma är en sjukdom, och ska behandlas som sådan. I Sverige är det ju uppenbarligen en folksjukdom. Det är viktigt att konstatera att fetma är en sjukdom, därför att annars så ökar vi faktiskt diskrimineringen och stigmatiseringen i samhället. Vi vet att fetma härrör från genetiska förändringar, dvs vi har arvsanlag som står för ungefär fyrtio till fyrtiofem procent av orsakssambandet till fetma. Men, man kan ju ha ett väldigt högt arvsanlag för fetma och ändå ha ett lågt BMI, och tvärt om, ha få arvsanlag för fetma men ett lågt BMI. Det som avgör den här skillnaden är livsstilen, det vill säga hur man lever sitt liv. Vilka val man gör, både med mat och motion.

Dit hänger ju de flesta med, men det som är väldigt okänt för de flesta är varför gör man vissa val. Varför äter man på olika sätt, varför motionerar man kanske inte så mycket så att man lever ett hälsosamt liv. Jo det har oftast med bakgrunden att göra. Vi vet i dagsläget 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. Vi vet att barn som växer upp med föräldrar som har psykisk sjukdom och kanske inte kan ta hand om sitt barn ökar sin risk att drabbas av fetma senare i livet. Vi vet att barn som växer upp i socioekonomiskt svåra förhållanden också har en ökad risk för fetma.

Och sen det här med mobbning. Jag kan inte förstå varför det fortfarande finns. Jag har i princip inte träffat en enda patient hittills som inte har blivit mobbad som barn. Och vad händer när man blir mobbad som barn? Man kanske är lite, lite rundare, för det säger de ofta när de tittar på kort, "jag var väl inte så himla stor". Men, barnen mobbar sina lätt mulliga klasskompisar för det. Och vad händer då, jo de går ju hem och äter. Det är ju historier jag hör varje dag. Mobbning är fruktansvärt. 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 för sjukdomar att "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 hjärtinfarkt". Och det blir ju så att skuldbördan på individen blir ju enorm om man hela tiden får höra "bara du går ner i vikt så löser det sig".

Saken är den att när man drabbas av fetma, så har man ofta gått igenom svåra trauman i livet. Inte alltid, men många har det verkligen. Det kan vara sjukdomar, det kan vara att de kommer från krigsdrabbade länder, det kan vara övergrepp, det kan vara svåra sjukdomar, till exempel depression och så vidare. Vi vet till exempel att fetma är mycket mera vanligt förekommande i socioekonomiskt utsatta folkgrupper, dvs de som har det tufft ekonomiskt, som har en lägre utbildning, som verkligen, verkligen får kämpa i vårt samhälle. Och då vet vi att det ger ju ökad stress i sig. Så stressen och olika livsupplevelser ökar risken att drabbas av fetma, och då är det svårare att göra hälsosamma livsval. Då är det svårare att gå till Willys och köpa en paprika för 20 kronor, när två chipspåsar kostar 10 kr.

Våra viktiga frågor, del 1

Monica Andreasson är förbundsordförande i HOBS. Här ger hon en introduktion till förbundets viktiga frågor. I handboken hittar du mer om vilka områden HOBS arbetar med och vad du kan hjälpa till och påverka i din roll som ambassadör.



Hej! Jag heter Monica Andreasson, och jag är förbundsordförande i HOBS. Det är ett mycket hedersamt uppdrag, ett förtroendeuppdrag, och att få företräda 51% av Sveriges befolkning. Vi är en ideell patientförening som jobbar med frågor kring övervikt och obesitas. Vi vill att alla ska ha samma rättigheter, samma möjligheter och samma förutsättningar, oavsett kropsstorlek. Några av de viktigaste frågorna vi arbetar med inom HOBS, är att sprida kunskap om att obesitas är en kronisk sjukdom. En kronisk sjukdom kräver vård. Vi är också med och påverkar beslutsfattare och våra politiker om att oavsett var vi bor i Sverige, så har vi rätt till en bra vård. En individuell behandlingsplan, och att man jobbar fram en bra behandlingsmetodik inom vården. En annan viktig del i vårt arbete inom HOBS är att påverka hur vi som lever med övervikt och obesitas blir bemötta. Vi får ofta höra berättelser om bemötande, när man har sökt vård. Vi har alla samma rätt att bemötas med respekt oavsett storlek. För att klara det här, så behöver vi bli fler. Kanske du kan vara med och hjälpa oss i vårt arbete?

Våra viktiga frågor, del 2

I det förra avsnittet berättade Monica om HOBS viktiga frågor. Här berättar Torsten Olbers, överläkare och professor, mer om bemötande i vården.



Jag tror det är väldigt olika, hur man blir bemött. Det finns till och med studier som talar för att man blir minst lika stigmatiserad av viktproblematiken av vården som man blir ute i samhället. Man kan ju säga att det är förskräckligt att det är så, men om man istället vänder på det och tänker på varför det är så, hur kan det vara så, att man inte vet bättre. Då tror jag att vi får leta bland de som gick sin utbildning på 80-talet eller senare, som har gått grundutbildningen för länge sedan. Vi har ju aldrig fått någon undervisning om fetma och fetmarelaterad problematik, utan de flesta i vården har hämtat sin kunskap, sin information om vikt, från hollywoodfilmer, "Du är vad du äter", "Biggest loser" och andra saker som i grunden är stigmatiserande. Har man ingen annan information så är det kanske inte så lätt. Man möter ju ofta de här som har förutfattade meningar, som ställer väldigt mycket frågor i början. Och i slutet sitter någon med en min, "oj, är det så". För här finns kunskap om tillståndet som man inte har velat ta till sig, eller som man inte har fått till sig, som förändrar synsättet på hur man ska bemöta.

Att vara ambassadör

Vad innebär det egentligen att vara ambassadör? Och vad är det som driver vissa personer att jobba för att det ska bli bättre för andra? HOBS ambassadör Orley Andreasson berättar om sina drivkrafter.



Hej! Mitt namn är Orley Andreasson och jag är HOBS ambassadör. Det är väldigt viktigt för mig att jobba mot stigmatiseringen av personer med övervikt och obesitas. Stigmatiseringen den finns överallt. Inom sjukvården, på skolan och inom arbetsplatsen. Kränkande kommentarer, negativt och dåligt bemötande. Det är något som personer med obesitas stöter på regelbundet. Och det är någonting som inte gynnar någon, det gör bara att vi mår ännu sämre och anklagar oss själva för någonting som i själva verket är en komplex, kronisk sjukdom. Under min uppväxt så har jag alltid varit stor och fått mycket negativa kommentarer om min kropp. Jag gör det här för att ingen annan ska behöva gå igenom det som jag gick igenom under min uppväxt. Jag brinner för att hjälpa och påverka skolor, vården och föräldrar till ett bättre bemötande av barn med övervikt och obesitas. Hoppas du vill hjälpa mig!

Dina uppgifter som ambassadör

Vilka uppgifter kan du få som ambassadör? Vilka förväntningar finns på dig, och vad innebär egentligen rollen? Christine Wessman, sekreterare i HOBS förbundsstyrelse, berättar. I handboken kan du också läsa mer om hur du kan utvecklas i ambassadörsrollen.



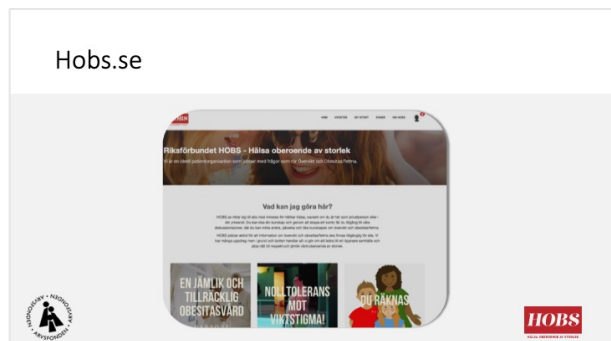
Hej, jag heter Christine, och jag är sekreterare i HOBS förbundsstyrelse. Jag är med i HOBS för att engagera mig i frågor om bemötande och vård av personer med övervikt och obesitas för att det ligger mig varmt om hjärtat. Som ambassadör kan du berätta om dina egna erfarenheter och hur det är att leva med övervikt och obesitas. Du kan sitta med i de nationella och regionala expertråden som finns och föreläsa för skola, vård och i föreningslivet. Vi måste tala om för våra politiker vilken vård vi vill ha, och hur vi vill bli bemötta. Oavsett hur du gör, måste du föra HOBS viktiga budskap vidare, och dela med dig av din egen erfarenhet. Dina uppdrag är oftast ideella men i vissa fall kan du få betalt. Genom att ta del av ambassadörsutbildningen lär du dig mer om hur du kan bidra, och vad det betyder för dig.

Stöd och utbildning i din roll

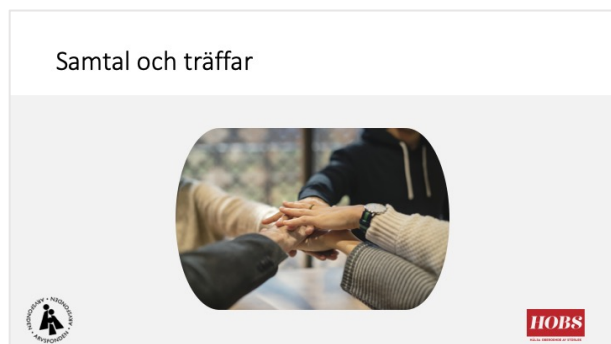
Stöd och utbildning i din roll



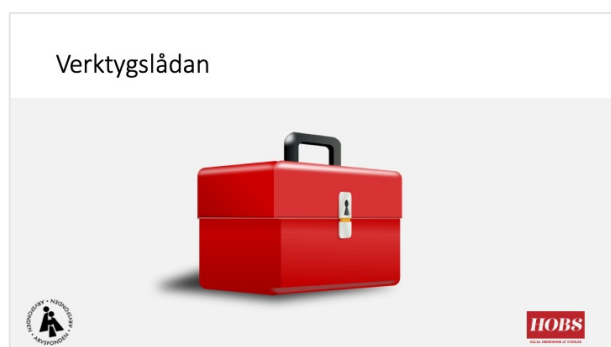
Som ambassadör är du aldrig ensam. Vi är många som hjälps åt att arbeta för ett bättre samhälle för personer med övervikt och obesitas. Tillsammans kan vi åstadkomma så mycket mer. Men vilken typ av stöd och utbildning kan du få som ambassadör?



På hobs.se finns olika typer av fördjupningar, fakta och utbildningar, till exempel våra 20 minutersutbildningar. Där hittar du också utbildning om metodmaterialet "Du räknas", som är framtaget för lärare i grundskolan och ett forum, som är till enbart för ambassadörer. Här kan du diskutera med andra, få hjälp och stöd, och utbyta ideer.



Vi behöver självklart också tillfällen att diskutera olika frågor och situationer. Därför finns vi som är anställda på HOBS, eller som är mentorer, tillgängliga för samtal när du behöver det. Du bokar en tid, så hörs vi. Vi arrangerar också ambassadörsträffar och interna utbildningar. Det är viktigt att du får träffa andra ambassadörer, och att vi tillsammans får tillfälle att dela kunskap, utveckla våra roller, inspirera och inspireras.



I din roll som ambassadör kanske du startar en förening, ordnar ett möte eller pratar med personer inom politik, vård och skola. Du kanske skriver ett pressmeddelande, blir intervjuad

eller håller en föreläsning. I den digitala verktygslådan hittar du konkreta verktyg, råd och tips om hur du gör. Verktygslådan får du tillgång till när du har blivit antagen som ambassadör.

Avslut och kanske en början

Vi på HOBS hoppas att det här är en början på ett givande samarbete, och att du vill hjälpa oss att förbättra samhället för alla som lever med övervikt och obesitas. I filmen delar Jenny Vinglid med sig av några slutord, som kanske i själva verket är början på något nytt.



Tack för att du har genomfört den här utbildningen. Jag hoppas att den har gett dig en massa ny kunskap och inspiration, och att du nu vill engagera dig i vår viktiga fråga. Här under kan du ta del av hur du går vidare. Jag hoppas att du och jag ses och hörs snart.

Så här fortsätter du din resa mot att bli ambassadör

1. Du svarar på testfrågorna, berättar om varför just du vill engagera dig i HOBS och skickar iväg testet.
2. Vi kontakter dig inom fjorton dagar för en intervju där vi lär känna dig bättre och där du får ännu mer inblick i rollen som ambassadör.
3. Efter det bedömer vi tillsammans hur fortsättningen ser ut.