

Obesity Denmark

Introduktion til ObesityDanmark

- **Om ObesityDanmark:**

- ObesityDanmark er en organisation dedikeret til at støtte mennesker, der dagligt lever med Obesity.
- Vores mål er at ændre forståelsen af Obesity i Danmark ved at arbejde for, at det anerkendes som en sygdom.

- **Vores Mission:**

- Vi arbejder for at skabe mere viden og forståelse om Obesity og bekæmpe de mange myter og misforståelser, der er forbundet med tilstanden.
- Gennem oplysning, uddannelse og politisk arbejde søger vi at forbedre både den fysiske og mentale sundhed for dem, der lever med sygdommen.

Mental Sundhed og Overvægt: En Vigtig Prioritet

Psykiske Konsekvenser af Overvægt

- **Stigmatisering og Diskrimination:**

- Mennesker med Obesity oplever ofte stigmatisering og diskrimination, hvilket kan påvirke deres mentale sundhed negativt.
- Stigmatisering kan føre til følelser af skam, skyld og mindreværd, hvilket yderligere kan påvirke selvværd og selvtillid.

- **Øget Risiko for Psykiske Lidelser:**

- Obesity er forbundet med en øget risiko for psykiske lidelser som depression og angst.
- 54% af befolkningen er opmærksomme på, at overvægt øger risikoen for depression og andre psykosociale udfordringer.

- **Nedsat Livskvalitet og Trivsel:**

- 70% der lever med sygdommen mener, at overvægt fører til nedsat trivsel og livskvalitet, hvilket viser behovet for støtte til bedre mental sundhed.

Myter og Misforståelser Omkring Overvægt

- **Skyld og Skam:**

- Mange tror fejlagtigt, at overvægt skyldes manglende viljestyrke eller dårlig selvkontrol, hvilket kan føre til skyld og skam hos dem, der lever med overvægt.
- Det er vigtigt at forstå overvægt som en kompleks tilstand med mange årsager, herunder genetiske, miljømæssige og psykologiske faktorer.

- **Fordomme og Stereotyper:**

- 35% mener, at det er ens egen skyld, hvis man udvikler overvægt, og 66% mener, at det er ens eget ansvar at gøre noget ved det. Disse opfattelser kan skade mental sundhed.
- Ændring af disse fordomme er afgørende for at støtte mennesker med overvægt og skabe et mere forstående miljø.

ObesityDanmarks Rolle i At Fremme Mental Sundhed

- **Støtte og Rådgivning:**
 - ObesityDanmark arbejder for at forbedre mental sundhed ved at tilbyde psykologisk støtte og rådgivning.
 - Organisationen sikrer adgang til mental sundhedstjenester for at hjælpe med at håndtere stress, angst og depression.
- **Oplysning og Bevidstgørelse:**
 - Vi øger bevidstheden om de mentale konsekvenser af Obesity og udfordrer negative stereotyper og myter.
 - Fremmer en mere nuanceret forståelse af Obesity for at reducere stigmatisering.
- **Helhedsorienteret Behandling:**
 - Vi advokerer for en holistisk tilgang til behandling af Obesity, som inkluderer både fysiske og mentale sundhedsaspekter.
 - Ved at integrere mental sundhed i behandlingsplanerne sikrer vi, at patienter får nødvendig støtte til både deres krop og sind.
- **Undervisningsmateriale og Uddannelse:**
 - ObesityDanmark udvikler undervisningsmateriale til folkeskoler, sundhedsfagligt personale og medicinvirksomheder.
 - Materialet sigter mod at øge forståelsen for Obesity, mindske stigmatisering og fremme en empatisk tilgang til dem, der lever med sygdommen.

Fremtidige Indsatser for Bedre Mental Sundhed

- **Skabe Støttende Miljøer:**

- At skabe retningslinjer og guidelines på hvordan sundhedssystemet behandler Obesity/overvægt i hele Danmark
- Vi arbejder for at fremme miljøer, hvor mennesker med Obesity kan føle sig accepteret og støttet.
- Offentlige kampagner og uddannelse kan hjælpe med at ændre samfundets opfattelse af Obesity.

- **Tilgængelighed til Psykologisk Hjælp:**

- At gøre psykologisk hjælp mere tilgængelig er et centralt mål for at forebygge alvorlige psykiske lidelser og forbedre livskvaliteten.

Find mere om ObesityDanmark på dette link og tilmeld dig gerne på hjemmesiden;

<https://www.obesitydanmark.com/da>