

# Overvægt fra børnehøjde

**Anette Johansen**

## Indledning

Interessen for overvægt blandt børn har været stigende inden for de seneste år. Årsagen hertil har været en voksende forekomst af overvægt blandt børn i den vestlige verden. Interessen for området i den offentlige debat har dog fortrinsvis været præget af medicinske og politiske tilgange. Især har der været en bekymring for, at den voksende udbredelse af børneovervægt på længere sigt vil resultere i en forringelse af folkesundheden og dermed stigende omkostninger indenfor sundhedsvæsenet. Debatten har endvidere udelukkende været baseret på de professionelles og i enkelte tilfælde forældrenes opfattelse og vurdering af, hvordan overvægten påvirker de overvægtige børns sundhed og daglige trivsel. Til gengæld er det, det egentlig handler om, nemlig børnene kun sjældent blevet hørt i de offentlige medier (Johansen 2002). Denne artikel vil via data fra et etnografisk studie udført i Danmark give et indblik i, hvordan en gruppe overvægtige børn selv opfatter "overvægt" og de problemer, som de oplever har betydning for deres liv og hverdag. Forskelle i drenge og pigers oplevelse af hvordan overvægten begrænser dem, vil ligeledes blive belyst i artiklen.

Studiet er foretaget i forsommeren 2001 på Skælskør Julemærkehjem.

## Præsentation af Julemærkehjemmet

Julemærkehjemmet i Skælskør er et af de nuværende fire danske julemærkehjem. Hjemmene er ejet af Julemærkefonden, der er en privat

fond, hvis indtægter stammer fra det årlige salg af julemærker, samt fra gaver, arv og lignende. Det første julemærkehjem, der var et behandlingshjem for tuberkuloseramte børn, blev indviet i 1911. Hjemmene er tænkt som et supplement til den offentlige børneomsorg og ikke et alternativ. Hjemmene forsøger derfor at finde sit virke udenfor den etablerede børneomsorg. Man forsøger at varetage opgaver, som andre ikke tager sig af eller som ikke egner sig til at blive varetaget af offentlige instanser.

Indtil 1940'erne fungerede julemærkehjemmene hovedsageligt som rekonvalescenscentre. Dengang modtog man primært underernærede børn fra meget fattige hjem. Børnene blev sendt dertil på rekreation efter fx skarlagensfeber eller kirtelsygdomme, og formålet var, at de skulle fedes op. Fra 1940'erne og frem til starten af 1980'erne var målgruppen børn med forskellige lettere psykiske og sociale problemer. Fra 1980'erne har hjemmene i stigende grad modtaget børn, der som følge af overvægt har problemer i fx skolen.<sup>1</sup> I forlængelse af denne udvikling ser julemærkehjemmene det i dag som en af sine vigtigste opgaver at hjælpe børnene med at tabe sig, det vil sige at gå ned i vægt. Det forsøger man gennem sund kost og forskellige motionsformer, der har som et af sine mål, at børnene skal få det godt med sig selv og med andre.

## **Undersøgelsens materiale og metode**

Indsamlingen af empiri fandt sted fra april til juni 2001. I denne periode overnattede jeg et par dage om ugen på julemærkehjemmet og deltog i dagligdagen på en af julemærkehjemmets tre afdelinger. På afdelingen boede der 16 børn ad gangen, 8 drenge og 8 piger. Børnenes ophold varede mellem 9 og 12 uger. I den periode, hvor feltstudiet fandt sted, var der i alt 29 børn knyttet til afdelingen. Den undersøgte gruppe af børn havde ved indskrivningen en overvægtsprocent på mellem 23 og 123<sup>2</sup>. To af børnene havde en overvægtsprocent på over 80. Ved udskrivning lå børnenes overvægtsprocenter på mellem 2,3 og 84, og de havde tabt mellem 4 og 21 kg.

---

<sup>1</sup> Hjemmene modtager dog stadig også ikke-overvægtige børn, der for en tid har brug for at komme væk hjemme fra.

<sup>2</sup> Børnene, der kommer på julemærkehjemmene for at tabe sig, er altid minimum 20 % overvægtige i forhold til normalvægten. Når børnene kommer ned på en overvægtsprocent på 20 eller derunder, ophæves restriktionerne for, hvor meget de må spise.

Da den sekundære begrundelse for mange af elevernes ophold var, at de blev drillet og fungerede dårligt socialt, kan valget af julemærkehjemmet som udgangspunkt for mine observationer og interviews have bevirket, at det primært er den socialt svageste gruppe af overvægtige børn, der er repræsenteret i undersøgelsen, idet den sekundære begrundelse for børnenes ønske om at komme ned på julemærkehjemmet var at de blev drillet derhjemme.<sup>3</sup>

Feltstudiet dannede baggrund for mine samtaler og interviews, idet jeg ved at dele børnenes dagligdag kunne skabe den fornødne tillid og fortrolighed samt indsigt i, hvordan overvægten påvirkede børnene i deres dagligdag. Ved at deltage i børnenes aktiviteter fik jeg indblik i de problemer, børnene oplevede i forbindelse med deres overvægt. Samtaler mellem børnene indbyrdes samt mellem børnene og mig i forbindelse med måltider, gåture, leg og godnathistorier, gav mig en forståelse for hvad der optog børnene og ikke mindst indblik i deres glæder og bekymringer.

Jeg interviewede endvidere børnene individuelt for at få en dybere forståelse for deres tanker og følelser omkring overvægten men også for at få oplysninger om adfærd og oplevelser, der havde fundet sted tidligere. 25 af de 29 børn indvilligede i at lade sig interviewe<sup>4</sup>. 12 af interviewpersonerne var drenge og 13 piger. Børnene var mellem 11 og 14 år gamle. Interviewene blev optaget på bånd og senere udskrevet.

## **Børns stereotypificering af den overvægtige krop**

Tidligere undersøgelser har vist at den ”overvægtige krop” bliver hånet og anset som en uønskværdig kropsform af børn – ligesom i den voksne del af befolkning (James 1993). Allison James’ studie af børns forhold til kroppen viser, at der blandt børn fremtræder enslydende observationer og opfattelser af den fede krop. Børnene, i hendes studie, fortalte fx at fede mennesker er sjove, og at fede mennesker er ækle. Børnene konkluderede også, at fede mennesker spiser for meget, og at det overvægtige barns kropsform er forårsaget af, at det overvægtige barn er grådigt og spiser tre

---

<sup>3</sup> Fordelen ved at vælge julemærkehjemmet var dog, at jeg var sikker på, at børnene selv var bevidste om deres vægtproblemer.

<sup>4</sup> Baggrunden for de fire frafald var, at to kom så sent i observationsperioden, at jeg ikke kunne nå at indhente forældrenes tilladelse til at interviewe dem, at en dreng kun nåede at opholde sig på hjemmet i tre dage, inden han blev hentet pga. hjemve, og at en dreng ikke ønskede at blive interviewet.

chokoladebarer om dagen. Generelt dømte børnene den fede krop hos andre i moralske termer og associerer fedme med grådighed og asocial adfærd (ibid).

Studier, hvor man har vist børn billeder af slanke og tykke silhuetter, har vist, at børn vurderer, at de tykke silhuetter har færre venner, klarer sig dårligere i skolen, er ekstremt usunde, i dårlig kondition og har tendens til at spise enormt usundt (Hill & Lissau 2002). Det er dog ikke selve den fysiske afvigelse, som er årsagen til det negative syn på overvægtige, men i stedet at de overvægtige ses som ansvarlige for deres afvigende status (De Jong 1980).

At børnene på julemærkehjemmet til dels både delte og selv havde været ofre for disse opfattelser af den overvægtige krop kom tydeligt til udtryk, da jeg bad børnene om at beskrive den følelse, de forbandt overvægt med ved brug af et enkelt ord. Ordene, der her dukkede op, var alle negativt ladede, fx "Adr<sup>5</sup>", "trist", "synd", "ubehageligt", "uhyggeligt" og "at blive drillet". At netop ordet "Adr", dukker op, kan ses som udtryk for, at barnet har overtaget den generelle misbilligelse og foragt over for den overvægtige krop (Petersson 1997). Ordene trist, synd, ubehageligt og uhyggeligt peger mere i retning af børnenes personlige erfaringer og ikke mindst, hvordan de opfatter livet som overvægtig. "At blive drillet" illustrerer tydeligt en opfattelse af, hvordan overvægten bevirker, at man bliver udelukket pga. den afvigende krop. I mine samtaler med børnene fik jeg bekræftet, at sådanne oplevelser var en del af dagligdagen for størstedelen af de overvægtige børn derhjemme.

I overensstemmelse med tidligere studier viser mit studie, at de overvægtige børn var meget utilfredse med deres vægt og figur (Wadden m.fl. 1998). Denne utilfredshed med deres krop kom klart til udtryk i deres skildringer af, hvordan de havde det med at se sig selv i spejlet. Her er et lille udvalg af børnenes udsagn:

Der har jeg det bare sådan, kender jeg hende? Hende gider jeg ikke at kende (Tine 12 år).

Æh, jeg skynder mig at komme væk. Spejlet sprænger i det øjeblik, det ser mig (Ali 12 år).

---

<sup>5</sup> Udråbsord, der beskriver at noget er ulækkert fx mad. Det tilsvarende ord på engelsk er "YUK".

Ikke særligt godt, det ville jeg helst ikke (Sofus 13 år).

Det er dog ikke kun ubehaget ved at se sig selv i et spejl, der vidner om de overvægtige børns negative billede af deres egen krop. At børnene havde det dårligt med deres kroppe kom også til udtryk ved, at de følte, at det var pinligt at vise sig afklædt over for andre ikke overvægtige børn. Katja udtrykte det således:

Jeg bliver pinligt berørt. Altså de andre kunne godt finde på at stå og hviske om en. Det var ikke så rart (Katja 12 år).

Johan gav ligeledes udtryk for, at han ikke brød sig om at vise sig afklædt over for de andre børn, han sagde:

Ikke så godt ... fordi ... hvis nu der er nogle tynde børn, og jeg er overvægtig. Så har jeg ikke lyst. Men når man er hernede, så er der jo også andre, der er overvægtige (Johan 13 år).

## **Kroppens betydning**

Kulturelle stereotyper af, hvad der konstituerer en normal børnekrop, er vigtige for børn. Afvigelser fra normen bliver derfor bemærket og kan skabe voldsomme bekymringer hos barnet (James 1993). At adskille sig i forhold til "normal" kroppen har været et stort problem for den undersøgte gruppe af overvægtige børn, og ønsket om at tabe sig handlede i stor udstrækning om at blive som de andre. Katrine udtrykte dette meget klart.

Jeg har ikke lyst til at være stor, jeg vejer næsten det dobbelte af nogle af mine venner. Jeg vil også gerne være tynd (Katrine 13 år).

Den betydning børnene tillagde deres kropslige afvigelse stemmer overens med Allison James' argument om, at børns oplevelser af kroppen og især kropslige forskelligheder fungerer som vigtige udtryk for social identitet. Hun finder, at især fem aspekter ved kroppen har stor betydning for, hvordan børn opfatter sig selv og andre. Disse fem er højde, form, udseende, køn og præstationer. Afvigelser fra normen på forskellig måde kan påvirke barnets sociale identitet (James 1993). At få sat etiketter på sig

pga. af kropslige afvigelser fra normen er for mange børn blot en flygtig eller midlertidig oplevelse. For børn, der over en længere periode adskiller sig kropsligt fra de andre børn, kan denne etiketteringsproces udvikle sig til et mere vedvarende ”handicap”, forstået på den måde at barnet fastlåses i en bestemt rolle, som fx brilleaben eller hende den tykke. Flere af børnenes beskrivelser af skolekammeraternes behandling af dem tyder på, at overvægten har bevirket, at de er blevet stemplet. Som eksempel har jeg valgt følgende uddrag fra interviewet med Thor:

Thor: Derhjemme, der gider de ikke at være ven med mig, fordi jeg er for kraftig og alt sådan noget, jeg er anderledes, og så gider de ikke at være ven med mig.

Anette: Har de sagt det til dig?

Thor: Ja, det er der faktisk nogen, der har (Thor 12 år).

Afvisning som følge af kropsstørrelsen illustreres meget klart i følgende beskrivelse:

Så spurgte jeg, om jeg måtte være med, og så sagde de nej, for du er for tyk. Så sagde jeg, det har jo ikke noget med det at gøre. Og så sagde de, det har det faktisk i denne her sammenhæng. Så sagde jeg okay ... så gik jeg bare op. Nogle gange har det også noget at gøre med, om man er tynd eller tyk, eller hvad man er, det er ikke altid så sjovt (Tanja 13 år).

Tanja giver her indirekte udtryk for at hun accepterer at hendes kropslige afvigelse i dette tilfælde ekskluderer hende fra at deltage i de andre pigers samvær. Som det vil fremgå af det følgende, mente de fleste af børnene dog, at det var uretfærdigt at de blev behandlet dårligt eller anderledes pga. deres overvægt. Direkte kritik af de kulturelle stereotyper af den normale børnekrop kom dog ikke til udtryk i mine samtaler med børnene.

Mange af børnene beskrev, hvordan de andre børns opførsel til tider kunne være både voldsomme og barske. Tine beskrev de andre børns behandling af hende således:

De kan godt være ret strenge, hende gider vi ikke at snakke med, hun er bare tyk, og så kan hun ikke finde ud af en skid. Det bliver jeg sådan lidt sur over, for selvom man er tyk, så kan man godt finde ud af noget (Tine 12 år).

Ligesom Tine indirekte giver udtryk for i dette citat, var der et par af børnene, der gav udtryk for, at de følte, at de blev set ned på som følge af deres anderledes krop. Katja udtrykte det meget klart, idet hun sagde:

Jeg føler, jeg bliver trampet ned på, fordi jeg ser anderledes ud end andre (Katja 12 år).

At nogle af børnene følte, at overvægten stigmatiserede dem, kom ligeledes til udtryk ved, at enkelte svarede bekræftende på spørgsmålet om, de følte, at folk først og fremmest så dem, som den de var, eller som en overvægtigt person. Sofus svarede fx:

Som en overvægtig dreng ... De er anderledes ved en ... de er ligeglade med en. Det er som om, man er ude i forhold til de andre (Sofus 13 år).

Generelt kommer forestillingen om, at det primært er pga. af deres overvægt, at de er blevet udelukket, også til udtryk ved, at de fleste børn mente, at drillerierne udelukkende skyldtes deres overvægt. Mange af dem håbede på, at når de kom hjem og havde en normal kropsstørrelse, så ville de blive mere populære, og deres jævnaldrende ville holde op med at drille dem. Det kom fx til udtryk i Bentes svar på mit spørgsmål, om hun troede, at det kun var pga. hendes overvægt, at hun var blevet drillet tidligere. Hun sagde:

Ja, det tror jeg ... det har været rigtigt svært for mig at finde en kæreste, nu håber jeg, at det bliver let, når jeg kommer tilbage og er tynd. Drengene går kun efter de tynde piger (Bente 13 år).

## **Tøj og social identitet**

I mit studie fandt jeg, at der var forskel på, hvad kroppens størrelse betød for henholdsvis drenge og piger. For drengene var det – som jeg vil vende tilbage til senere – primært i forbindelse med fysisk aktivitet at deres store krop begrænsede dem, mens det for pigerne havde betydning, at de ikke kunne passe det samme tøj som de jævnaldrende. Især to oplevelser er gennemgående for pigernes oplevelser i forbindelse hermed; for det første

følelsen af ikke at være som de andre, fordi man ikke kan passe de små toppe som ens veninder går med, og for det andet den ydmygelse, pigerne forbinder med at stå i en butik og end ikke kunne passe den største størrelse. Som eksempel på førstnævnte sagde Louise følgende:

Jeg vil gerne være tynd og have det tøj, som de andre går med, som jeg ikke kan gå med, fordi jeg er overvægtig (Louise 12 år).

Katja svarede tillige følgende på mit spørgsmål om, hvad de andre drillede hende med:

De siger ”fede” og hende der Katja hun går i det klammeste tøj. Det har mest været pga. min overvægt, pga. at jeg ikke kan passe de små toppe og stramme nederdele og bukser, men det må jeg jo bare acceptere, at det kommer jeg aldrig til (Katja 12 år).

Sofie giver ligeledes udtryk for, at hendes overvægt har begrænset den type af tøj, hun har kunnet gå med:

Jeg har altid været den type, der gerne ville gå i trøjer, der sad stramt, og hvor man kunne se lidt af maven, men jeg har aldrig nogen sinde kunnet. Og når jeg skulle ud og købe bukser, det var et helvede, man kunne ikke komme ned i noget som helst (Sofie 14 år).

Pigerne forbinder det således ikke med glæde at købe nyt tøj. Årsagen hertil er for det første, at deres overvægt bliver meget synlig i indkøbssituationen og for det andet den førnævnte ydmygelse, der er forbundet med ikke at kunne passe det tøj, der er i forretningerne.

Selvom det hovedsagligt var pigerne, der fremhævede problematikken omkring tøj som udslagsgivende for deres ønske om at tabe sig, så var enkelte drenge dog også inde på dette. Sofus fortalte fx følgende:

Det var også lidt derfor, at jeg blev drillet ... fordi jeg ikke havde noget smart tøj. Det var mest joggingtøj dengang (Sofus 13 år).

Hvorfor det opleves som problematisk for pigerne, at de ikke kan passe det samme tøj som deres jævnaldrende, skyldes, at tøjet ikke bare har en fysisk beskyttende funktion, men også en social og kulturel funktion. Tøjets



sociale funktion viser sig ved, at tøjet kan markere social rang, køn, status og gruppetilhørsforhold (Kayser Nielsen 1994).

Påklædningens store betydning kan Georg Simmels tanker omkring mode være med til at synliggøre. Ifølge Simmel kan hele samfundets historie aflæses i kampen/kompromiset mellem sammensmeltningen med vores sociale gruppe og den individuelle adskillelse fra den. Denne grundlæggende vekselvirkning kommer i høj grad til udtryk i moden. Moden fremhæver nemlig på den ene side konformiteten, idet moden er udtryk for en efterligning af et givent mønster. Herved bliver moden et middel til indskrivning i fællesskabet, normaliteten og konformiteten og opfylder dermed individets behov for social tilknytning. På den anden side kan moden tilfredsstille individets trang til forskel, dets ønske om differentiering, afveksling og adskillelse fra andre (Simmel 1998).

Eftersom den undersøgte gruppe af overvægtige børn pga. af deres størrelse i forvejen skiller sig meget ud i forhold til deres jævnaldrende, har mange af dem et stort ønske om og behov for billedligt talt ”at smelte sammen” med deres referencegruppe – det er kort sagt konformitet de søger. Tanja gav fx udtryk for dette, da jeg spurgte hende, om det betød meget for hende at være smart i tøjet. Hun sagde:

Ja, det betyder rimelig meget, for så er man ligesom med i de andre grupper og sådan noget. Det har også lidt at gøre med tøjet, så det betyder noget for én (Tanja 13 år).

Pia gav udtryk for det samme i sit svar på spørgsmålet om, hvorvidt det var vigtigst for hende at skille sig ud eller være som de andre:

Være ligesom de andre ... (som) min veninde. Hun er tynd og populær (Pia 11 år).

Tøjets betydning skyldes ikke mindst den funskjon, det visuelle har i den moderne forbrugerkultur. Her er fremtoning og beklædning afgørende for, hvordan man bliver opfattet af andre, det vil sige, at ens sociale identitet bl.a. afhænger af den måde, man klæder sig på (Featherstone 1991, Turner 1992, Kayser Nielsen 1997). I og med at de overvægtige børn sjældent kan passe det tøj, der er på mode – hvilket ofte er det tøj, som giver social status i gruppen af jævnaldrende – står de i udgangspunktet dårligere end deres kammerater i kampen om social status. Deres anderledes tøj bevirker således, at de endnu en gang kommer til at fremstå som afvigende i forhold

til deres kammerater. Man kan derfor fristes til at sige, at deres "afvigende" kropsvægt ikke kun bevirker, at de ikke kan leve op til kropsidealet, men også at de ikke via deres tøj kan vise deres jævnaldrende, at de har tjek på, hvad der er smart, og hvad der ikke er. Deres overvægt kommer med andre ord til at fremstå som særlig problematisk i forbindelse med tøj, fordi kroppens omfang hæmmer dem i visuelt at give udtryk for hvilken gruppe de gerne vil identificeres med.

At kroppens fysiske omfang også begrænsede børnene på måder, man ikke umiddelbart tænker over, blev jeg bevidst om en dag, hvor jeg sad ude ved hoppepuden og overhørte en samtale mellem Katja, Cecilie og Sanja. Cecilie fortalte de andre, at hun svedte, men desværre ikke havde nogen shorts og ikke havde lyst til at have nederdel på. Katja fortalte herefter, at hun slet ikke kunne gå i nederdel uden at have shorts eller gamacher på indenunder. Sanja konstaterede, at det kunne hun heller ikke. Jeg blandede mig og spurgte hvorfor. Katja svarede, at det var fordi, hun fik slidsår, fordi lårene stødte mod hinanden. Det kan være ophobninger af oplevelser som denne, der medvirker til at give de overvægtige børn en negativ oplevelse af deres krop, fordi de føler, at deres krop hæmmer dem i at gøre det samme som andre børn.

## **Julemærkehjemmet som et rum, hvor overvægten er noget, man er fælles om**

Børns forståelse af og vurdering af egen krop er i høj grad afhængig af den gruppe, de identificerer sig med. Men også de foranderlige institutionelle kontekster, hvori børnene indgår, er med til at påvirke deres vurdering af deres egen krop (James, Jenks & Prout 1998). På julemærkehjemmet fik de fleste af børnene et mindre negativt billede af egen krop, fordi de i denne kontekst ikke sammenlignede sig med de tynde børn derhjemme, men i stedet med de andre overvægtige børn.

Vigtigheden af at undersøge den sociale kontekst, hvori børn fortolker kropslige forskelle, er meget tydeligt illustreret i Bluebond-Langners m.fl. (1991) undersøgelse af en sommerlejr for nordamerikanske børn med cancer. Her bemærkede hun, at den betingelsesløse accept fra deres kammerater var et af de mest værdsatte aspekter ved disse børns lejroplevelser. Hjemme bevirkede hårtab og andre negative bivirkninger af deres behandling, at de kræftramte børn isolerede sig selv på grund af de

drillerier og den stigmatisering, de blev udsat for i deres relationer med de sunde børn i skolen eller nærmiljøet. I modsætning hertil blev disse kropslige bivirkninger i lejrens sociale kontekst accepteret som tegn på en anderledes, men fælles identitet.

På julemærkehjemmet fungerede overvægten også som udtryk for en fælles identitet. De ens erfaringer og ikke mindst de mange nye fælles oplevelser bevirkede, at der opstod et stærkt fællesskab omkring det at være for tyk, at motionere sammen og at spise mindre og mere fedtfattig mad. De 24 timers samvær og kampen for at tabe sig skabte en stor solidaritet og sammenholdsfølelse børnene imellem. Her var man ikke alene om at kæmpe mod overvægten, hvilket Katja gav indirekte udtryk for:

Anette: Hvordan har du det med at dyrke så meget motion nu?

Katja: Det har jeg det fint med, det synes jeg er sjovt. Altså på den måde at det er andre der gør det, at det ikke kun er en selv. Det er det, der er lidt sværere derhjemme, at de andre må spise lidt mere, og at de andre må drikke cola. Det er lidt svært, men hernede gør alle det, så man tænker ikke over det (Katja 12 år).

Mange af børnene gav udtryk for, at det var rart at være sammen med andre børn, der også var overvægtige og havde de samme problemer, som dem selv. Børnene snakkede dog sjældent direkte om dette. Det var mere fornemmelsen af, at de andre var i samme situation og forstod en, der var af betydning. Fie var en af dem, der gav udtryk for, at det var rart at være sammen med andre børn på samme størrelse. Hun sagde:

... så føler man sig ikke som den tykke og den langsomme, det er faktisk meget godt (Fie 11 år).

Det er således en lettelse for børnene at være sammen med andre tykke børn, fordi deres overvægtige kroppe i denne kontekst ikke adskiller sig fra normen. Som eksempel på dette har jeg valgt følgende uddrag fra mine observationsnoter:

Inden vi skulle i svømmehallen, fik børnene at vide, at de ikke måtte have T-shirts på nede i svømmehallen. Kim spurgte hvorfor, men inden den voksne kunne nå at svare, svarede Frederik, "Det er også ligegyldigt, for alle de andre er også bollefedde, jeg er i hvert fald.

Frederiks udsagn viser tydeligt, at der på julemærkehjemmet er skabt et fælles rum, hvor det er okay at ens krop er lidt for stor.

## **Maden på julemærkehjemmet**

Julemærkehjemmets slankeprogram baserer sig på en opfattelse af, at børnenes overvægt bl.a. skyldes forkerte madvaner eller et overforbrug af mad kombineret med for lidt fysisk aktivitet.

Allerede i forbindelse med forbesøget bliver såvel børn som forældre informeret om den kostplan, der ligger til grund for maden på julemærkehjemmet. Kostplanen er baseret på begreberne magert, groft, grønt og varieret. Udgangspunktet er 6 måltider om dagen med klare retningslinier for, hvor meget børnene må spise til hvert enkelt måltid. Det varme frokostmåltid<sup>6</sup> består fx af max 100 g magert kød, to almindelige kartofler, et stykke groft brød, en spiseske mager sovs samt grøntsager eller råkost i ubegrænsede mængder. Maden der bliver serveret er traditionel dansk mad (fx frikadeller), der ligner den mad, som børnene kender hjemme fra, men tilberedt med så lidt fedtstof som muligt og med fedtfattige råvarer. Inden selve måltidet fortæller økonomaen, hvad der er på menuen, hvordan maden er tilberedt, samt hvor meget børnene må tage af mad. Selvom børnene i starten synes, at mængderne virker små, er de gennemgående glade for maden og giver udtryk for, at de bliver mætte. Børnene har faste pladser ved bordet, og de voksne er placeret således, at de har mulighed for at kontrollere, at børnene ikke tager mere end de må. Personalet gjorde endvidere meget ud af at lære børnene almindelige bordmanerer, såsom at spise med kniv og gaffel. Enkelte af børnene blev sure, når de blev rettet på, og fortalte at de ikke behøvede at bruge både kniv og gaffel derhjemme

## **Børnenes tanker omkring mad**

Børnene fremhævede også selv, at forkert og for meget mad har været en af årsagerne til, at de var blevet overvægtige. Sofus svarede fx følgende på mit spørgsmål om, hvorfor han var blevet overvægtig:

---

<sup>6</sup> "Frokost" svarende til det engelske ord "lunch".

Det er fordi, jeg spiser alt for meget slik. Jeg spiste rigtig *meget* slik (Sofus 13 år).

Sofie var ligeledes inde på, at hun tidligere havde spist for meget. Hun fortalte:

Det er også trøstespisning engang imellem, hvis man er ked af det eller sådan noget. Jeg glædede mig simpelthen til, at jeg skulle have mad. Det var sådan, at hvis jeg fik at vide af min mor, at i dag skal vi have frikadeller, så var det bare ”JA”. Skovler bare ind hele tiden, det er bare en smag, man skal have (Sofie 14 år).

Mange af børnene gav lige som Sofie udtryk for, at maden tidligere havde fyldt meget i deres liv. Julemærkehjemets faste rutiner samt de mange fællesaktiviteter bevirkede dog, at denne fokusering på maden langsomt forsvandt hos de fleste af børnene.

I mine interviews gav børnene udtryk for, at de følte, at de havde fået ny viden omkring sund kost og motionsvaner under deres ophold på julemærkehjemmet. Det resulterede i, at flertallet nu tænkte over, hvad de spiste og havde dårlig samvittighed, når de spiste noget usundt. De regnede alle med, at de ville holde madplanen, når deres ophold sluttede.

## Den passive krop

Det kom tydeligt til udtryk i børnenes beskrivelser, at stillesiddende aktiviteter tidligere havde fyldt meget i deres dagligdag, før de kom ned på julemærkehjemmet. Mange børn cyklede ikke i skole eller til fritidsaktiviteter, men tog i stedet bussen eller blev kørt af deres forældre. Når de kom hjem fra skole, sad de oftest enten foran computeren eller foran fjernsynet med fjernkontrollen i hånden. Følgende interviewuddrag fra interviewet med Thor beskriver denne inaktivitet meget tydeligt:

Thor: Når jeg kom hjem fra skole, sad jeg bare ned og spillede computer og så fjernsyn, fordi jeg bor langt væk fra mine venner, så dem kunne jeg ikke bare gå over til. Jeg sad bare inde, fordi jeg ikke havde noget at lave. Og så spiste jeg bare. Og så sad jeg og tog på, fordi jeg ikke var ude og røre mig.

Anette: Hvor mange timer om dagen tror du, at du spillede computer eller så tv?

Thor: Det højeste jeg har siddet og spillet computer om dagen er ti timer. Hvis jeg kunne komme til det, gjorde jeg det. Men jeg gjorde det nok omkring 4-5 timer normalt.

Anette: Hvordan kom du i skole?

Thor: Jeg blev kørt ... men når jeg kommer hjem, skal jeg cykle ... der er et par km (Thor 12 år).

At lysten til at udfolde sig fysisk tidligere har været meget lille for nogle af børnene, er ikke uforståeligt, når man tager de erfaringer, som de tidligere har haft i forbindelse med organiseret sportsudøvelse i betragtning. Fie fortalte fx, at hun havde gået til hiphop, men var holdt op:

Fie: De drillede en, hvis man ikke kunne slå kolbøtter eller vejrmøller.

Anette: Var det kun dig, der ikke kunne det?

Fie: Ja, jeg havde ikke nok kræfter til at bære mig selv (Fie 11 år).

Niels berettede om, hvordan forskellige trænere i diverse sportsklubber havde misbilliget hans tilstedeværelse, fordi han var overvægtig. Niels fortalte:

Jeg har gået til meget basket, bueskydning, riffelskydning. Jeg gad ikke blive, fordi jeg havde dårlige trænere, de drillede mig med min overvægt og mit udseende. De trænere jeg havde, sagde "Hvor vejer du meget, hvor meget vejer du?" Så svarede jeg bare, og så sagde de, du vejer for meget til at være her. Han smed mig ud, fordi jeg var overvægtig (Niels 13 år).

## **Fysik aktivitet på julemærkehjemmet**

Som tidligere beskrevet er fysisk aktivitet et vigtigt moment i julemærkehjemmets program. Formålet med motionen er, udover at styrke barnets selvtillid og selvværdsfølelse, at højne fedtforbrændingen, udvikle barnets motoriske færdigheder, give børnene oplevelser i et socialt fællesskab, hjælpe barnet til at overvinde angstfelter og give introduktion til forskellige former for motion/idræt på længere sigt. Allerede ved forbesøget bliver der gjort rede for vigtigheden af motion i almindelighed

og specielt i forbindelse med en slankekur. Barnet og forældrene indgår en aftale om barnets overholdelse af julemærkehjemmets motionsplan. Motionen på julemærkehjemmet er inddelt i tre niveauer: obligatorisk motion, frivillig motion med gulerod og frivillig leg eller spil. Den obligatoriske motion består i løbet af en uge af 3 x 1,3 km løb, en gåtur à 10-15 km, bytur à 4 km og 8 baner svømning eller en times aerobic.

At børnene faktisk kommer i bedre form er åbenlyst, ikke bare når man sammenligner løbstider, men også ude på ruten. Børn, hvor man første gang, man var ude at løbe med dem, måtte lave aftaler om skiftevis at gå og løbe mellem lygtepælene, løber efter et par uger hele ruten med kun enkelte stop. De fleste af børnene når i løbet af deres ophold at forbedre deres løbetid med et par minutter. For en enkelt af drengene lykkedes det næsten at halvere sin løbetid. Det at man vælger at tage tid på børnenes løb er helt klart en motivationsfaktor for næsten alle børnene. Selv de mest langsomme, som næsten hele vejen brokkede sig over, at de ikke kunne mere, og ikke gad, var meget stolte, når de slog deres egen rekord og fortalte det som noget af det første, når de talte i telefon med deres forældre om aftenen.

At solidariteten blandt børnene på hjemmet var stor kom tydeligt frem i forbindelse med de obligatoriske løbeture. Børnene støttede hinanden, og der var aldrig nogen, der åbenlyst talte nedsættende eller hånedede de personer, som løb langsomt. Tværtimod var de gode til at komme med opmuntrende tilråb, når de sidste var på vej op ad den sidste stejle bakke. De råbte fx "Kom nu, du kan godt" eller "gi' lige det sidste, du er ved at slå rekord". Herudover hørte man dem også nogle gange sige, at de skulle løbe sammen med en bestemt person, fordi de skulle hjælpe ham eller hende med at "slå rekord". Børnenes støtte til hinanden illustrerer deres meget store sammenhold, men formodentlig også at de på egen krop havde oplevet at være den langsomste.

## **Betydningen af fysisk formåen for drengenes sociale identitet**

Undersøgelser har vist, at børns fysiske formåen er af stor betydning for, hvordan de opfatter sig selv, samt hvordan de klarer sig i dagligdagen. Børn og unges selvtillid er ofte knyttet til deres fysiske udvikling: at klare

sig godt kropsligt giver selvtillid og status i børnegruppen, ikke mindst i drengegruppen (Roffey m.fl. 1999, Lidén 2000).

Først og fremmest hos drengene på Julemærkehjemmet er det tydeligt, at den manglende fysiske formåen har været medvirkende til, at de ønsker at tabe sig, samt at de ser deres overvægt som problematisk. I denne forbindelse er det især i de sociale aktiviteter med andre børn, at overvægten kommer til at fremstå som problematisk. Drengene klager over, at de tidligere ikke var ligeså gode til at spille fodbold som deres jævnaldrende, og at de ikke kunne løbe lige så hurtigt. Min interviewperson Christian fortalte fx om, hvordan de andre havde drillet ham med, at han ikke kunne løbe hurtigt. Nu da hans kondition var blevet bedre, glædede han sig til at komme hjem og spille fodbold med sine venner. Også Ali gav udtryk for, at det betød noget for ham, at han var blevet bedre til at løbe. Inden han kom ned på Julemærkehjemmet, var han – som han selv udtrykte det – meget langsom, men følte nu at han var blevet bedre, hvilket de andre børn i hans klasse havde bekræftet ham i, i forbindelse med en hjemmeweekend. Ali udtrykte det således:

Men alle børnene fra min klasse syntes, at jeg var blevet rigtig hurtig siden sidst. Det blev jeg faktisk rigtig glad over (Ali 12 år).

At dårlig fysik og motorik må have hæmmet nogle af børnene sprang især i øjnene i aerobic timerne<sup>7</sup>, hvor enkelte af børnene havde svært ved at koordinere arme og ben i selv meget simple øvelser. Enkelte af børnene havde så dårlig en motorik, at også deres løbegang sladrede om denne. Bente var et af disse børn. De første løbeture var et helvede for hende, hun græd og sagde, at hun følte, at hendes ”ben gik i baglås”<sup>8</sup>. Efterhånden gik det dog bedre, hvilket hun også i sit interview gav udtryk for:

... fordi jeg er ved at blive tyndere, kan jeg gå hurtigere. Jeg var altid den bagerste i klassen, men nu kan jeg mærke, at jeg kommer fremad, jeg kan mærke, at jeg er blevet bedre (Bente 13 år).

---

<sup>7</sup> Hver anden uge kom der en aerobicinstruktør og lavede gymnastik med børnene.

<sup>8</sup> Dvs. ikke fungerede som de skulle.



Det var en generel tendens hos børnene, at de efterhånden som de kom i bedre kondition og kropsvægten blev mindre, fik større lyst og glæde ved at bevæge sig og dyrke motion.

## Sammenfatning

I denne artikel har jeg vist, at de overvægtige børns negative holdning til deres overvægt skyldes, at de føler, at deres overvægtige kroppe begrænser eller udelukker dem i forhold til deres jævnaldrende. Pigerne beskrev, hvordan de følte sig udenfor, når de ikke kunne passe det samme tøj som deres veninder, mens drengene fremhævede deres manglede fysiske formåen i sociale aktiviteter med deres jævnaldrende som en vigtig årsag til, at de gerne ville tabe sig. Et altoverskyggende problem for mange børn er dog drillerier og mobning.

De ting, børnene fremhæver som problematiske ved deres overvægt, er således alle på den ene eller anden måde knyttet til samværet med andre børn. Når man beskæftiger sig med børns trivsel og sundhed er det således vigtigt at have den store betydning som de jævnaldrende spiller for barnet, for øje.

Grunden til, at julemærkehjemmene har så stor succes med at få børnene til at tabe sig og få fornyet optimisme, skyldes langt hen af vejen, at børnene i denne institutionelle kontekst ikke oplever at stå alene med deres problemer. Det er de fælles oplevelser og erfaringer og ikke mindst fællesskabet børnene imellem, der giver dem styrke i arbejdet mod at få en krop, der ikke adskiller sig fra de andre børns.

## Litteratur

- Bluebond-Langner, M., Perkel, D. & Goertzel, T. 1991. Paediatric cancer patients' peer relationships: The impact of oncology camp experience. *Journal of Psychosocial Oncology* 19(2):67-80.
- De Jong, W. 1980. The stigma of obesity: the consequences of naive assumptions concerning the causes of physical deviance. *Journal of Health and Social Behaviour* 21:75-87.
- Featherstone, M. 1991. The body in consumer culture. I: Featherstone, M, M. Hepworth & B. Tuner, red. *The Body, Social Process and Cultural Theory*: 170-196. London: Sage.

- Hill, A.J. & Lissau, I. 2002. Psychosocial factor. I: Burniat, W., T. Cole, I. Lissau, E. Poskitt. *Child and Adolescent Obesity*: 109-127.
- James, A. 1993. *Childhood Identities*. Edinburgh University Press Ltd.
- James, A., Jenks, C. & Prout, A. 1998. *Theorizing Childhood*. Cambridge: Polity Press.
- Johansen, A. 2002. *Når vægten stigmatiserer – en sociologisk analyse af børneovervægt fra børnehøjde*. (Specialeserien) København: Sociologisk Institut.
- Kayser Nielsen, N. 1994. *Stil og ballade – modstridende tendenser og paradokser i 1980'ernes kropskultur*. Odense universitetsforlag.
- Kayser Nielsen, N. 1997. *Krop og kulturanalyser*. Odense Universitetsforlag.
- Lidén, H. 2000. *Barn – Tid – Rom – Skiftende posisjoner. Kulturelle læreprosesser i et pluralistisk Norge*. Trondheim: Sosialantropologisk institutt, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
- Petersson, B. 1997. *Frygten for fedtet*. København: L&R Fakta.
- Roffey, S, Tarrant, T. & Majors, K. 1999. *Er du min ven? Om børns venskaber*. København: Dansk Sociologisk Forlag.
- Simmel, G. 1998: *Hvordan er samfundet muligt?* København: Gyldendal.
- Turner, B. S. 1992: *Kroppen i samfundet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Wadden, T.A., Foster, G.D., Stunkard, A. J & Linowitz, JR. 1998. Dissatisfaction with weight and figure in obese girls; discontent but not depression. *International Journal of Obesity* 13:89-97.

Anette Johansen  
Statens Institut for Folkesundhed  
Svanemøllevej 25  
DK-2100 København, Danmark  
e-post: ajo@si-folkesundhed.dk