

INNHOOLD

Innledning	9
Hvem er jeg?	10
Bokens oppbygning	11
Ordliste	13
Begrepsavklaring	14
Refleksjonsspørsmål og andre oppgaver	15
Takk til	15
Kapittel 1	
Hva er stigma?	17
Holdninger, fordommer og stigma	17
Tykkhet som et karakterstigma	21
Vektstigma	23
Tykkfobi	24
Materielt stigma	24
Fire grader av undertrykkelse	25
Ideologisk undertrykkelse	25
Strukturell undertrykkelse	26
Mellommenneskelig undertrykkelse	26
Internalisert undertrykkelse	27
«Flink tjukkas» og «dårlig tjukkas»	27
Stigmatiserende mediebilde	27
Mikroagresjoner	28
Minoritetsstress	30
Test deg selv: Er du tykkfobisk?	31
Kapittel 2	
Vektstigma og konsekvenser av dette	33
«Men jeg stigmatiserer ikke»	33
Alle er tykkfobiske	34

Hva kan vektstigmatisering føre til?	35
Vekt er ikke et diskrimineringsgrunnlag	36
Lovlig diskriminering	37
Lært hjelpeløshet	38
«First, do no harm»	40
(U)faglige fordommer	42
Et etisk landskap	43
Medisinsk gaslighting	45
Risiko og årsak	45
«Fedmeepidemien»	47
Er «fedme» en sykdom?	50
Slankeindustrien	52
Villedende slankeforskning?	55
«Hva jeg ville gitt for å bli slank ...»	57
Kroppspress versus vektstigma	59
Hvorfor blir noen mennesker tykke – og andre ikke?	61
Foresights «Obesity System Map»	61
Kroppsmasseindeks – KMI	63
Behandlingsnekt basert på KMI	65
Body Roundness Index (BRI)	67
Hvorfor vi bør se utover KMI	67
Medisinsk diskriminering	68
Økt kunnskap kan redusere stigma	69
Sjekkliste for gode holdninger	70

Kapittel 3

Interseksjonelle perspektiver	73
Hva er interseksjonalitet?	73
Et samfunn for noen få	75
Vekt som et interseksjonelt krysningspunkt	76
Kjønn	77
Etnisitet	77
Funksjonshindring	78
Seksuell orientering	79
Sosial klasse	79
Privilegier	79
Tynnhetsprivilegier	80
Undertrykkelse som motstandskraft	82
Hva kan gjøres?	83

Kapittel 4

Perspektiver på helse	85
Hva er en kropp?	85
Kroppspedagogikk	86
Tykkpedagogikk	87
Hva er helse?	88
Helsisme	89
Vekt–helse–verdighet	91
Vektnøytralitet	92
Helse, kropp og biomedisin	93
Salutogenese	95
Empowerment	97
Makt	99
Skam er ikke motivasjon	102
Traumebevisst omsorg	103
Å være pasient er ubehagelig	104
Å veies eller ikke veies – det er spørsmålet	105
Reflekter over egen tilnærming til kroppsstørrelse og vekttap	105

Kapittel 5

Helsekompetanse og kommunikasjon	107
«Hvis de bare kunne forstå sitt eget beste!»	107
Helsekompetanse	108
Hindringer for god helsekompetanse	109
Helse fra alle kanter	111
Helsekommunikasjon	112
Om å lytte	114
«Må vi snakke om kroppen min hele tiden ...?»	116
Språk har makt	117
Så hva skal du si?	119
Humor	122
Noen tips for inkluderende praksis og forbedret pasientkommunikasjon	123
Bevisstgjøring om egne holdninger	123
Be om tilbakemelding	125
Ikke anta – spør	126
Tilrettelegg	126
Vær en alliert i helsevesenet	126
Hold deg oppdatert	127
Skap et kroppsvennlig miljø	127

Kapittel 6

Vektnøytrale helseperspektiver	129
Endring møter motstand	129
Fra stigma til støtte	130
Vektnøytrale verktøyer	131
Hva er kroppspositivitet og kroppsglede?	132
Kroppspositivitet i behandlingsrommet	133
Kritikk av kroppspositivitet	134
Hva er bevegelsesglede?	136
Barrierer for bevegelse	136
Kritikk av bevegelsesglede	138
Hva er intuitiv spising?	139
Intuitiv spisings ti prinsipper	140
Kritikk av intuitiv spising	142
Hva er Helse uansett størrelse (HUS)?	143
HUS' fem prinsipper	144
Hvordan ta i bruk HUS?	145
Kritikk av HUS	147
Generelle råd for vektnøytral behandling	148
«Jeg vil ikke ta håpet bort fra pasientene mine»	149
Men hva hvis pasienten ønsker å gå ned i vekt?	150
Helt til sist	151
Til deg som er pasient	153
I. Huskeliste	153
II. Nyttige fraser å ha med seg	154
III. Informasjonsskriv	157
IV. Fat liberation manifesto (1973)	159
V. Anbefalt lesning	160
Referanser	161