

Ligevægt Kolding Kommune Senior- Sundheds- og Fritidsforvaltningen Juni 2020

Vi har de seneste tre år udviklet tilbuddet Ligevægt sammen med de mennesker, der kæmper med mad, krop og vægt i Kolding Kommune. Kolding Kommune er nemlig en "designkommune", så når vi skal udvikle nye velfærdsløsninger, går vi systematisk til det ud fra designmetoder. Ligevægt er et eksempel på, at vores velfærdsdesign har skabt et helt, helt andet tilbud, der tager udgangspunkt i det vi kalder borgerens centrum.

Baggrunden for designprojektet Ligevægt er en politisk opmærksomhed på et paradoks: Vi har aldrig vidst mere om overvægt og vægttab, end vi gør i dag. Samtidig har vi aldrig haft flere mennesker, der kæmper med høj vægt og spiseforstyrrelser i vores samfund. Ligevægt handler om at blive mødt som det hele menneske man er, og ikke blive stemplet ud fra, hvad man vejer, hvad man spiser osv. Vi har en neutral tilgang til vægt og arbejder derfor også på at skille vægt og identitet fra hinanden, så man ikke ER hvad man VEJER. Ligevægt rimer således på anerkendelse, mangfoldighed og ligestilling.

En ligevægt deltager understreger: "På Ligevægt har jeg aldrig følt mindreværd". På Ligevægt hjælper vi i gang med at leve de liv, der er vigtige for deltagerne hver især - på trods af kropsvægten. Vi er nysgerrige på at forstå alle de gode grunde til, at det enkelte menneske bøvler med noget. Vi arbejder derfor med indre styring og står hverken med pisk eller gulerod. Det har vist sig at fx egenomsorg, psykologiske processer, kommunikation og stigmatisering er noget af det, der fylder rigtig meget.

Ligevægt er testet på fire hold og er nu i drift med yderligere to hold. På testholdene kan vi fx se at: 90% oplever at negative tanker om mad, krop og vægt fylder mindre. 77% oplever styrket trivsel, 43% føler sig i højere grad som en del af flere meningsfyldte fællesskaber, 57% får en større lyst til at bevæge sig, 77% føler sig sundere, 50% oplever at deres helbred er blevet bedre.

Derudover fortæller mange deltagere at: De er blevet meget mere fysisk aktive, særligt på moderat niveau: "Jeg bevæger mig mere, og synes det er sjovt". At deres spisning er blevet afbalanceret, og at de kun sjældent oplever overspisning: "Der er kommet ro på min spisning, og jeg har ikke overspist i mange måneder". At de har fået et mere positivt kropsbillede: "For første gang i mit liv, synes jeg, at jeg er lækker". At de har tabt sig uden at have fokus på vægttab: "Min vinterjakke er blevet mindre end sidste år, uden jeg har haft fokus på vægttab". At Ligevægtsforløbets værktøjer og forandringer har betydet positive forandringer på mange andre psykologiske og sociale områder af deres liv, fx reduceret angst, reduceret depression, bedre relationer til pårørende, mere overskud i hverdagen etc.: "Jeg er trappet ud af min antidepressive medicin". At deres selvværd og selvtillid er styrket: "Mit selvværd er blevet markant bedre". At de har fundet mere ro: "Jeg har fundet ro i mig selv, og hvem jeg er". At de nu lever deres liv i overensstemmelse med deres værdier og ikke lader sig hæmme eller begrænse af deres kropstørrelse: "Nu kommer jeg op ad sofaen og ud i verden".