Overvægt, aldring og hverdagsliv – en antropologisk undersøgelse af betydningen af svær overvægt for gamle menneskers hverdagsliv

Birgitte Jyding Vennervald

I dagens Danmark betragtes overvægt generelt set som et sundheds- og samfundsmæssigt problem, og epidemiologiske undersøgelser har vist, at andelen af svært overvægtige i den danske befolkning stiger indenfor alle aldersgrupper. Svær overvægt hos gamle mennesker vil kunne nedsætte funktionsniveauet og dermed begrænse mobilitet og udfoldelsesmuligheder. Dertil kommer, at situationen som svært overvægtig gammel potentielt er dobbelt stigmatiserende, idet disse mennesker er både tykke og gamle. Indenfor sundhedsfremme fokuseres der meget på risikofaktorer, og overvægt ses i vidt omfang som en livsstilssygdom; noget man selv kan gøre noget ved gennem kost og motion. Dette kan også aflæses i ønsket om at fremme en aktivitetsorienteret sundhedsadfærd i alderdommen, hvor der sættes lighedstegn mellem en fysisk aktiv alderdom og en sund alderdom.

Mit arbejde skal ses som et forsøg på at anlægge et bredere perspektiv på svær overvægt hos ældre mennesker; et perspektiv som tager i betragtning, at overvægt ikke kun betragtes isoleret, men derimod ses i sammenhæng med det allerede levede liv (”life as lived”) og menneskers livsverden og hverdag. Den overordnede teoretiske ramme for projektet er et fænomenologisk perspektiv på menneskelige livsverdener og erfaringer. Feltarbejdet blev udførts i marts/april 2007 i to bydelsområder af København. Der er udført semi-strukturerede interviews med i alt otte svært overvægtige ældre mennesker (2 mænd, 6 kvinder) i alderen 67 til 92 år. Informanterne blev rekrutteret enten via to dagcentre (5 informanter) eller gennem hjemmeplejen (3 informanter). Desuden udførte jeg deltagerobservation på de to dagcentre, samt hjemme hos fire af informanterne. Det liv og den hverdag, jeg har fået indblik i gennem samtaler med mine informanter og ved at deltage i deres hverdag, er meget komplekst. Det handler ikke kun om overvægt, sygdomme og nedsat førlighed, men er også præget af det liv, som er gennemlevet lige så vel som af det liv, der leves nu.

De mennesker, jeg talte med, gav udtryk for, at hverdagen i det store og hele var en god hverdag, selv om den kunne være præget af fysiske begrænsninger på grund af kronisk sygdom og overvægt. De kroniske lidelser var gennem årene blevet en del af tilværelsen, noget man levede med, og de indgik i livshistorien. De fleste, som betragtede overvægten som et problem i hverdagen, fokuserede på den begrænsede mobilitet, som overvægten medførte, men halvdelen af informanterne så ikke overvægten som noget specifikt problem i hverdagen. De af informanterne, der efterspurgte hjælp til vægttab fandt ingen egentlige tilbud, der var målrettet til dem, hverken hvad angik kost eller motion, idet de tiltag, den kommunale hjemmepleje havde hvad angik kost, rettede sig imod undervægtige gamle mennesker. På nær en, var der ingen af informanterne, der oplevede, at omgivelserne så ned på dem, fordi de var svært overvægtige. Mine data støtter således ikke umiddelbart forståelsen af gamle, overvægtige mennesker som dobbelt stigmatiserede på grund af alder og overvægt.

Mine informanter beskriver en diskrepans mellem deres egen opfattelse af et yngre ’indre selv’ og deres ældede ’ydre’ krop. Kroniske lidelser, herunder overvægten, er med til at forstærke diskrepansen, hvorimod akut sygdom og stærke smerter tenderer mod at bringe det ’ydre’ og ’indre’ i overensstemmelse med hinanden, således at informanterne føler sig ”jævnaldrende med deres egen alder” eller gamle både ’udenpå’ og ’indeni’.

Mine resultater peger på værdien i at fastholde betydningen af et mangfoldigt liv i alderdommen, hvor sundhed ikke kun opfattes som et spørgsmål om at opfylde idealet om et aktivt liv, men i lige så høj grad som evnen til at kunne fastholde individuelle livsstrategier på trods af fysiske begrænsninger.