

„I'M PEOPLE FIRST” - NE A KÜLSŐ ALAPJÁN ÍTÉLJ!

Hol van már, amikor a Willendorfi Vénusz, vagy akár Marilyn Monroe érzéki domborulatai számítottak az ideális szépségnek? Vajon miért nézünk ma más szemmel azokra, akiken súlyfelesleg van? Mit tehetünk az elhízással élő emberek jobb megítéléséért? Minderről Pettkó Judittal, a Túlúlyal Élők Társasága (TÉT) elnökével beszélgettünk.

TÁRSADALMI STIGMA

Miért idealizálták a régebbi korokban a teltkarcsúságot?

A régebbi korok valóban több pozitív jelzőt kötöttek a teltebb idomokhoz: a jólétet, a biztonságot, a nők esetében azt, hogy biztosan tudnak gyereket szülni, fel tudják őket nevelni, jó anya válik belőlük. Még manapság is léteznek a nagyvilágban olyan közösségek, ahol a teltebb alak jelenti a gazdagságot és a termékenységet. A nyugati típusú társadalmakban viszont, nagyjából a 20. század eleje óta, ha meglátunk egy teltkarcsú nőt az utcán, nem azt gondoljuk, hogy jó feleség vagy anya válna belőle, hanem azt, hogy igénytelen, nem törődik magával.

A túlsúlyosokkal szemben tehát kialakult egyfajta előítélet?

Igen, megjelent az a fajta szemlélet, hogy aki nem követi az ideális testformát, az negatív tulajdonságokkal rendelkezik: lusta, nincs akaratereje, nem figyel oda magára, nem elég igényes. Ebből kialakultak az előítéletek, amelyek már a gyermekek között is megjelennek. Ez részben nevelési hiányosság is: nem tudatosítjuk gyermekeinkben, hogy nem a külsőségek alapján ítélünk meg másokat, hanem a belső értékek mentén. Amikor



kezet fogunk egy ismeretlen emberrel, és bemutatkozunk, annyit látunk rajta, hogy alacsony vagy magas, sovány vagy kövér, idős vagy fiatal. Nem tudhatjuk, hogy mi a foglalkozása, vannak-e gyermekei, unokái, mi az érdeklődési köre, és egyáltalán, hogy milyen a személyisége. Pedig ezek a dolgok sokkal többet elmondanak valakiről, mint az alakja.

Leszögezhetjük tehát, hogy az elhízás stigmája jelen van a társadalomban?

Mindenképpen. Sajnos a túlsúllyal szembeni előítéletek beleágyazódtak a társadalomba. Már gyermekkorban megjelenik az osztályon belül a csúfokodás, sőt előfordul, hogy már az óvodában is kiközösítik duci társukat a gyermekek, nem játszanak, nem barátkoznak vele.

Erre még rátehet egy lapáttal, ha nemcsak a kortársai, de esetleg a testnevelő tanár is negatív jelzőkkel illeti a túlsúlyos gyermeket az osztálytársai előtt...

A testnevelőtanároknak is nagy a felelősségük. Egy rosszszul megválasztott mondat, egy osztálytársak előtti kritika nemcsak bántja a gyerekeket, de ezzel azt is elérhetik, hogy negatív élmény fog kapcsolódni a mozgáshoz. Emiatt a túlsúlyos gyermek felnőttkorában sem szívesen fog edzőterembe, uszodába járni, mert attól fog tartani, hogy elítélik, kinevetik. Inkább el sem indul, ami azért káros, mert a túlsúllyal élő embereknek még az egészségeseknél is nagyobb szükségük van a mozgásra. A testnevelő tanároknak tehát nagyon fontos feladatuk, hogy megszerettessék a mozgást a túlsúlyos gyermekekkel, motiválják őket arra, hogy olyan testmozgást végezzenek a képességeik szerint, amiben örömeiket lelik.

A férfiak, vagy a nők körében jellemzőbb a túlsúly miatti megbélyegzés?

Úgy gondolom, hogy a társadalom jobban figyel a nők külső megjelenésére. Az utóbbi évtizedekben a férfakkal szemben is megváltoztak valamelyest az elvárások, már kevésbé elfogadott a „mackós” alkat, mint korábban. Ezért a férfiak is elkezdtek fokozottan odafigyelni a külsejükre, jobban ügyelnek arra, hogy ne legyen rajtuk túlsúly.

Milyen élethelyzetekben érezhetik kifejezetten rosszul magukat a túlsúlyos emberek?

Szinte bármilyen élethelyzetben és életkorban. Gyermekkorban az osztálytársak, illetve a tanárok felől érkező negatív kritika és bántás keserítheti meg a napjaikat. Később, a **munkahelyi elhelyezkedés során is hátrány érheti a túlsúllyal élőket.** A fejevadász cégek, illetve a vállalatok HR vezetői ugyanis fényképes önéletrajzot kérnek, ez alapján döntenek el, hogy kit hívnak be interjúra, és bizony, sokszor előfordul, hogy be sem hívják interjúra a túlsúlyos jelentkezőt. A mindennapi életben is sok problémával kell szembenéznie a túlsúllyal élőknek, például a ruhavásárlás során, amikor az áruházban az eladó közli vele: „Az ön méretében nem tartunk árut”. Utazás közben kellemetlen lehet, ha valaki nem fér be a repülőgép, vonat, vagy busz ülésébe, de még ha belefér is, túl közel kerül a mellette utazóhoz. Még az orvosnál is érheti hidegzuhany a túlsúllyal élő embert, amikor azt mondja neki a háziorvos, vagy a szakorvos, hogy csak akkor tud segíteni, ha előtte lefogy. Arra nézve viszont nem ad részletes tanácsot a páciensének, hogy ezt hogyan tegye, hogy hova fordulhat segítségért. „Egyen keveset, mozogjon sokat!” – ezzel a mondattal engedi útjára az orvos a beteget. Természetesen párválasztási nehézségek is adódhatnak. Nehéz megtalálni azt a partnert, aki úgy fogadja el a másikat, ahogy van, és nemcsak a külső, hanem a belső értékeket is keresi benne. **Tulajdonképpen a túlsúlyosok egész élete a külső negatív hatások elleni védekezéssel telik.**

Ez a sok felsorolt szituáció mind-mind aláássa az önbizalmat. Számos filmet láttunk, amelyben a túlsúlyos főszereplő képes elfogadni önmagát és új életet kezdeni. Ez csak a mesében létezik, vagy tényleg képesek lehetünk erre?

Úgy gondolom, hogy ez a személyiségtől is függ. Van olyan ember, aki bármennyi kritikát is kap, meg van áldva annyi önbizalommal, hogy nem törődik

a rossz nyelvekkel. Akinek viszont kisebb az önbecsülése, egyetlen rossz mondat negatív hatással lehet az egész további életére. Az ilyen személyiségű ember nem fog egyszeriben harcos amazonná válni. Természetesen idővel megtanuljuk a kellemetlen helyzetek kezelését, átértékeljük, hogy mi fontos és mi nem. De, aki valaha elhízott volt, még ha le is tud fogyni, lélekben mindig elhízott ember marad.

KÖZÖSEN TENNI, EGYMÁSÉRT

Mit tesz a Túlsúllyal Élők Társasága az elhízottak megítélésének javításáért?

Azzal a céllal alapítottuk meg a társaságot, hogy bevonjuk a civil társadalmat az elhízásból adódó problémák feltárásába és megoldásába, összhangban az **Egészségügyi Világszervezet** ajánlásaival, továbbá az európai szemléletű elhízás-kutatással. Többféle módon kívánunk segítséget nyújtani a túlsúllyal élőknek. Feladatunk tűztük ki egy olyan weboldal beindítását, ahol az érdeklődők szakmailag megalapozott információt találhatnak az elhízásról. Ha az interneten beütjük a diéta vagy a fogyás szót, a böngészőprogram több százezer oldalt dob fel különböző „jó” tanácsokkal, de ezek nagy része szakmailag nem megalapozott, esetleg negatív hatású is lehet. Másik célunk az elhízott és a túlsúllyal élő emberek érdekeinek védelme, jelenleg ugyanis nem megoldott a túlsúllyal élők egészségügyi ellátása. Társaságunk alapító tagjával, **Dr. Halmy Eszterrel**, a Magyar Elhízástudományi Társaság elnökével közösen eljuttatjuk az ezzel kapcsolatos álláspontunkat az egészségügyi ágazatvezetés felé, és szorgalmazzuk a lehetséges megoldások kidolgozását. A közeljövőben tervezzük, hogy rendszeres összejöveteleket szervezünk tagjaink számára, ahol megismertetjük az elhízással kapcsolatos legfrissebb tudományos eredményeket, és támogató légkörben megbeszélhetjük egymással a minket ért rossz és jó tapasztalatokat.

Ki lehet a társaság tagja?

Bárkit szívesen látunk a **Túlsúllyal Élők Társasága** egyesületben, aki túlsúllyal él, vagy akinek a családjában előfordul az elhízás, illetve aki fontosnak tartja ezt a társadalmi problémát, és egyetért az egyesület alapító okiratában foglalt alapelvekkel.



Külföldön is kifejt aktivitást a szervezet?

Társaságunk európai szinten is képviseli a magyar betegek érdekeit. Az idén tavasszal megalakult **European Coalition for People Living with Obesity** elnevezésű európai betegszervezet tagjaként kívánunk az Európai Bizottsághoz folyamodni a túlsúllyal élő betegek érdekében. Nemzetközi kampányokban veszünk részt, legutóbb például az „**I'm people first**” elnevezésű mozgalomban, amelynek az üzenete az, hogy emberek vagyunk névvel, munkával, hobbiival, és azt szeretnénk, ha ez számítana, amikor megítélnék minket, nem pedig a testalkatunk, hiszen esetünkben elhízás-betegségről van szó. A nemzetközi együttműködések másik fontos hozadéka, hogy hazahozzuk a legfrissebb tudományos kutatási eredményeket, és minél szélesebb körben terjesztve azokat, informáljuk az érintetteket arról, hogy a szakmai ajánlások szerint milyen lehetőségek állnak rendelkezésre az elhízás elleni küzdelemben.

A külföldi jó gyakorlatok hazai bevezetése sokat lendíthet az elhízottak helyzetén...

Bizony így van. A közelmúltban volt szerencsém Izlandon meglátogatni egy egészség-centrumot, ahol edzőterem, csoportfoglalkozások, főzőtanfolyamok és számos egyéb szolgáltatás áll a túlsúllyal élő betegek rendelkezésére. Szükség esetén orvosi ellátást is kapnak, illetve indokolt esetben a megfelelő szakellátáshoz – például bariátriai műtétre – irányítják őket. Ami engem nagyon megfogott, az a centrumban tapasztalható barátságos, támogató légkör volt. Természetesen egy ilyen központ kialakításához határozott szándékra és sok forrásra lenne szükség az egészségügyi ágazatvezetés részéről. Az erre fordított összeg viszont hamar megtérülne azáltal,

hogy számottevően csökkennének az egészségügyi kiadások. Hiszen **az elhízás krónikus betegség, amely jelentősen megnöveli az egyéb súlyos betegségek kialakulásának kockázatát.** Ha a túlsúllyal élő betegek el lennének látva, megfelelő irányítással képesek lennének változtatni az életmódjukon – rászoknának a rendszeres mozgásra, elsajátítanák az egészséges táplálkozás alapjait –, számottevően javulna az egészségi állapotuk, így csökkenne a különböző krónikus betegségek kialakulásának a kockázata.

Boromisza Piroška

