Å snakke med barn om overvekt

Anne Vibeke Fleischer, Rikke Mølbak
Vent på meg!
 Mathilde og Oliver veier for mye. 56 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2013. Pris NOK 168
 ISBN 978-82-05-45715-7

Anne Vibeke Fleischer, Rikke Mølbak
Inni og utenpå
 Mikkel og Julie veier for mye. 56 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2013. Pris NOK 168
 ISBN 978-82-05-45714-0

Bøkene er skrevet for barn i alderen 4–8 og 9–13 år for bruk av voksne og barn sammen, f.eks. i skolen, barnehagen eller hjemme. Historiene er tenkt å være utgangspunkt for samtaler om temaer knyttet til overvekt, selvbilde, mestring og relasjoner.

Hoveddelen består av historier om en jente og en gutt som veier for mye. Historiene beskriver hendelser og situasjoner fra barnas dagligliv sammen med venner, på skolen, i familien og på fritidsaktiviteter. Videre beskriver de noen av barnas reaksjoner, tanker og følelser i disse situasjonene. Hver historie har spørsmål til samtale knyttet til temaet som tas opp. Bøkene inneholder også et etterord der forfatterne gir en kort faglig introduksjon til temaet overvekt hos barn, årsaker til utvikling av overvekt, konsekvenser av overvekt for barnas trivsel og fungering, i tillegg til innsats for å bedre barnas hverdag og endre levevaner. I etterordet henvender de seg i hovedsak til voksne i omgivelsene til barn med overvekt.

Å snakke med barn om overvekt kan oppleves vanskelig både for foreldre, lærere og helsepersonell. Samtidig opplever mange barn med overvekt at vekten påvirker deres fungering i hverdagen og deres forhold til seg selv og andre negativt. Det er heller ikke uvanlig å få sårende kommentarer eller å bli utelatt fra det sosiale felleskapet med andre barn. Lærere og barnehagepersonale kan være usikre på hvordan de kan ta opp dette i barnegruppen. Disse bøkene kan være en hjelp for voksne til å tematisere overvekt og barns erfaringer og følelser knyttet til vekt og kropp. De fokuserer også på å fremheve barnas mestring. Spørsmålene er rettet mot å forstå seg selv, ta andres perspektiv, hvordan man kan finne løsninger og være gode venner eller voksne støttespillere for barn som sliter med vekten.

Bøkene er ikke lærebøker for livsstilsendring/behandling av overvekt, men etter min vurdering er de et svært viktig og nyttig bidrag i det å kunne snakke med barn om overvekt og relaterte følelser, tanker og situasjoner.

Yngvild S. Danielsen

Psykolog, Seksjon for spiseforstyrrelser/Poliklinikk for overvekt
 Haukeland universitetssykehus

Bloggbok om alternativ behandling

Gunnar Roland Tjømli
Placebo-defekten
 Hvorfor alternativ behandling virker som den virker. 436 s, ill. Oslo: Humanist forlag, 2013.
 Pris NOK 369
 ISBN 978-82-82820-51-6

Forfatteren beskriver innledningsvis at han ønsker å gi leseren forståelse for hvorfor pasienter har positive opplevelser med bruk av alternativ behandling. Leserkretsen oppfattes å være folk flest/pasienter, trolig mer enn fagfolk, helsepersonell og den vitenskapelig orienterte leseren.

Boken er innbundet, og papirkvaliteten er god. Det er ingen illustrasjoner. Flere spennende problemstillinger drøftes i de sju kapitlene. Interessante overskrifter inviterer til videre lesning, og forfatterens synspunkter illustreres gjennom opplevelser hos den fiktive fortidsfiguren Stein Aldermann. I tillegg til generell diskusjon om alternativ behandling har forfatteren særskilt søkelys mot behandlingsformene homøopati, akupunktur og kiropraktikk. Avslutningsvis er det kildehenvisninger for noen av synspunktene som presenteres.

Forfatteren omtaler medisinsk forskning, i særdeleshet utfordringene rundt å forstå hvordan og hvorfor placeboeffekten har betydning i medisinsk behandling. Tidvis evner han å diskutere vitenskapelige begreper på en relevant og korrekt måte. Samtidig skjemmes leseopplevelsen av forfatterens svart-hvitt-tenkning om alternativ behandling. Mens han på den ene siden raljerer med dårlig forskning innen alternativ behandling, bruker han sine personlige erfaringer som sannhetsdokumentasjon for egne synspunkter.

Dette er likevel et godt bidrag i debatten om alternativ behandling. En gjennomlesning bekjentgjør vitenskapelige og medisinske begreper som mange pasienter har stor nytte av å vite noe om. Ofte beskrives vanskelige temaer på en enkel måte, og gjennom sin bloggstil forenkler forfatteren relativt vanskelig stoff. Dessverre blir imidlertid deler for enkle til at stoffet kan være nyttig for forskere og fagpersonell.

Stilen er lett og ledig, formen og språket lekende og humorfylt, og således blir det en hyggelig bok å lese. Tidvis dårlig skjult åpenbares imidlertid en innbitt kamp mot alternativ behandling. Når dette kombineres med ukritisk tro på evidensbasert medisin som saliggjørende overfor alle medisinske problemstillinger, blir debatten unyansert.

Forfatteren er kjent som en ivrig blogger som får stor spalteplass i sosiale medier. Jeg hadde stor glede av å lese boken, men jeg forstår at bloggeren innimellom sliter med prøve å fylle rollen som vitenskapsmann, og enda verre, som medisinsk behandler.

Arne Johan Norheim

Seniorforsker, Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin
 Universitetet i Tromsø