

Til þeirra sem málið varðar.

Holdafar fólks hefur mikið verið til umfjöllunar í fjölmiðlum seinustu ár. Mikið er lagt upp úr að allir hafi "granna og fallega" líkama. Þrátt fyrir mikinn áróður hafa Íslendingar ekki verið að léttast. Mörgum þykir það hið versta mál og óttast að þyngd þjóðarinnar beri vott um vanheilsu hennar. Neikvæð umfjöllun og fordómar í garð feitra er vandamál á Íslandi. Vandinn á sér margar birtingarmyndir. Ein þeirra er að stór hluti þjóðarinnar (börn, unglingar og fullorðnir) hefur áhyggjur af því að fitna og líður illa með líkama sinn hvort sem þeir eru í kjörþyngd eða ekki. Önnur birtingarmynd er tíðni átraskana í samfélaginu. Óttinn við að tilheyra feita hluta þjóðarinnar getur ýtt undir alvarlegar geðraskanir, sjálfsvelti, framkallaða losunarhegðun og átköst. Þriðja birtingarmyndin er vanlíðan feitra með útlit sitt. Líkamsímynd er nátengd sjálfsmýndinni og slök líkamsímynd getur haft neikvæð áhrif á andlega, líkamlega og félagslega heilsu. Feit börn verða frekar fyrir aðkasti, útilokun og einelti - og flestir gera sér grein fyrir langtímaáhrifum þess að alast upp við slíkt auk annarra neikvæðara skilaboða um holdafar úr umhverfinu. Á fullorðinsárum er mismununin ekki minni þó hún sé öðruvísi.

„Samantekt tæplega þrjátíu rannsókna á fitufordómum í atvinnulífi sýndi að mismunun vegna holdafars átti sér stað á öllum starfsstigum – við ráðningu, möguleika á stöðuhækkun, launagreiðslur og brottrekstur. Feitt fólk fær lægri laun fyrir sömu vinnu, er síður ráðið í valdastöður og hlýtur sjaldnar stöðuhækkun en þeir sem eru grannir. Sérstaklega á þetta við um feitar konur, sem þéna talsvert minna en grennri kynsystur þeirra. Holdafar hefur minni áhrif á laun karla en feitir karlar lenda þó frekar í lægri stöðum en grennri kynbræður þeirra.“ (Sigrún Daníelsdóttir 11. des 2012. <http://www.dv.is/frettir/2012/12/11/thad-er-buid-ad-syna-fram-mismunun-vegna-holdafars/>)

Feitt fólk tilheyrir hópi sem mörgum þykir í lagi að tala niður til. Manna á milli, í bíómyndum sem og annarsstaðar þykir eðlilegt að niðra fólk með því að kalla það feitt ss. feita fiflið þitt, gera grín að líkómum feitra. Mér þykir gott að hugsa um mannréttindabaráttu feitra á svipaðan hátt og mannréttindabaráttu hinsegin fólks. Hér áður fyrr þótti mörgum eðlilegt að koma illa fram við samkynhneigða. Kallað var á eftir hommum og því var meðal annars haldið fram að þeir væru eflaust flestir barnaníðingar. Einnig var talið líklegt að samkynhneigt fólk hafi upplifað kynferðisofbeldi í æsku eða væri "skaðað" á annan hátt. Litlar líkur þóttu á að venjulegt fólk gæti verið samkynhneigt. Það var jafnvel talið mikilvægt að sýna samkynhneigðum vanvirðingu og fyrirlitningu svo aðrir gætu látið það sér að kenningu verða og létu af því að koma út úr skápnunum. Þannig væri hægt að draga úr tíðni hinsegin fólks.

Ætli fordæmingin hafi dregið úr fjölda hinsegin fólks? Eða ætli fordæmingin hafi ýtt undir vanlíðan og slaka geðræna heilsu þeirra (t.d. hátt hlutfall alkóhólisma)?

Fordómar eru ekki til þess gerðir að fá fólk til að hugsa vel um sig og sinna heilsu sinni eftir bestu getu. Fordómar láta fólk líða illa og geta dregið verulega úr heilsu þeirra sem fyrir fordómunum verða.

Ég tel mikilvægt að bæta við holdafari við upptalningu í 65. greinar stjórnarskrárinnar. Með því móti myndum við tryggja feitu fólk lagalega vernd - svart á hvítu. Íslendingar myndu þannig verða fyrstir þjóða til að stíga það skref að banna misnumun vegna holdafars.

Virðingarfyllst,
Rakel Rán Sigurbjörnsdóttir
MA fjölskyldumeðferði og fyrrum starfsmaður átröskunarteymis LSH.

--

Rakel Rán Sigurbjörnsdóttir
MA fjölskyldumeðferð
Shalom - heilðræn meðferð