



EXAMENSARBETE

GRUNDNIVÅ

Hösten 2011

Sektionen för Hälsa och Samhälle

Sjuksköterskeprogrammet

Omvårdnad 15 Hp

# Ungdomars upplevelser av att leva med övervikt eller fetma

*- En litteraturstudie*

Författare

Malin Carlsson

Elinor Johansson

Handledare

Birgitta Johansson

Examinator

Inga-Britt Lindh

# Att leva med övervikt eller fetma

## - En litteraturstudie

Författare: Malin Carlsson och Elinor Johansson

Handledare: Birgitta Johansson

Litteraturstudie

Datum: 2012-1-20

### Sammanfattning

**Bakgrund:** Övervikt och fetma bland ungdomar är ett växande problem vilket kan jämföras med en epidemi. Det är ett samhällsproblem i både Sverige och i övriga världen. Övervikt och fetma hos ungdomar kan ge både psykiska och fysiska negativa effekter och kan bero på olika orsaker som arv, livsstil och biologiska faktorer. Sjuksköterskan kan komma i kontakt med överviktiga i många olika vårdssammanhang. Det är därför viktigt att ha kunskap om hur ungdomar med övervikt eller fetma upplever sin vardag för att kunna bemöta dem på ett bra sätt.

**Syfte:** Syftet var att belysa ungdomars upplevelser av att leva med övervikt eller fetma.

**Metod:** En allmän litteraturstudie med systematiskt tillvägagångssätt genomfördes. Studien baseras på 10 artiklar.

**Resultat:** Resultatet presenteras i tre kategorier; *Upplevelse av låg självkänsla*, *Upplevelse av utanförskap* och *Upplevelse av viktnedgång*. Dessa belyser ungdomars upplevelser av deras egen kroppsuppfattning och självbild.

**Diskussion:** Olika faktorer som påverkar den överviktigas vardag är skönhetsideal, utanförskap och stigmatisering.

**Slutsats:** Det är viktigt att belysa detta ämne för att överviktiga ungdomar ska få ett bra bemötande och en bra vård.

Nyckelord: Övervikt, Fetma, Ungdomar, Upplevelser, Utanförskap, litteraturstudie

# Living with overweight or obesity

## - A literature review

Author: Malin Carlsson och Elinor Johansson

Supervisor: Birgitta Johansson

Literature review

Date: 2012-01-20

### Abstract

**Background:** Overweight and obesity among adolescents is a growing problem which can be compared to an epidemic. It is a social problem both in Sweden and worldwide. Overweight and obesity among adolescents can cause psychological and physical adverse effects and may be due to various reasons such as heritage, lifestyle and biological factors. The nurse may come into contact with overweight patients in many different care contexts. It is therefore important to have knowledge of how adolescents with overweight and obesity perceive their reality to be able to respond to them in a good way.

**Aim:** The aim was to highlight adolescents' experiences of living with overweight or obesity.

**Method:** The method was conducted as a general literature review with a systematic approach. The study is based on 10 articles.

**Result:** The results are presented in three categories; *Experience of low self-esteem*, *Experience of exclusion* and *Experience of weight loss*. These highlight adolescents' experience of their own body and self-image.

**Discussion:** Various factors affecting the adolescence everyday life are ideal images of beauty, exclusion and stigmatization.

**Conclusion:** It's important to highlight these issues so that nurses know how to approach overweight adolescents and give them good care.

Keywords: Overweight, Obesity, Adolescents, Experience, Exclusion,  
Literature review

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>BAKGRUND</b> .....	<b>5</b>
Definition av övervikt och fetma .....	5
Orsaker till övervikt och fetma .....	5
Risker med övervikt och fetma .....	6
Sjuksköterskans roll .....	7
<b>SYFTE</b> .....	<b>7</b>
<b>METOD</b> .....	<b>8</b>
Urvalskriterier .....	8
Datainsamling och genomförande .....	8
Analys .....	9
Etiska överväganden .....	9
<b>RESULTAT</b> .....	<b>9</b>
Upplevelse av låg självkänsla .....	9
Upplevelse av utanförskap .....	10
Upplevelse av viktnedgång .....	12
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>13</b>
Metoddiskussion .....	13
Resultatdiskussion.....	15
Slutsats.....	18
<b>REFERENSER</b> .....	<b>19</b>

Bilaga 1 IsoBMI

Bilaga 2 Sökschema för datorbaserad litteratursökning

Bilaga 3 Protokoll för kvalitetsbedömning av studier med kvalitativ metod

Bilaga 4 Artikelöversikt

## **BAKGRUND**

Fetma bland barn och ungdomar ökar så kraftigt att det kan jämföras med en epidemi. I Sverige är fetma den snabbast växande folksjukdomen. Problemet med övervikt och fetma har funnits under en lång tid men det är under de senaste femton åren som en kraftig ökning har skett. Ungefär 3-5 % av barn och ungdomar lever med fetma och 20-25 % har övervikt (Socialstyrelsen, 2009). Risken att förbli fet i vuxen ålder har även ökat. Vad ökningen beror på är svårt att säga men huvudorsakerna är med stor sannolikhet mer småätande i kombination med mer stillasittande (Claude, 2007).

Övervikt och fetma är en folksjukdom som utgör ett stort problem i hela världen (Ericsson & Ericsson, 2008). Enligt World Health Organization lever 65 % av befolkningen i länder där övervikt dödar fler än vad undervikt gör (World Health Organization, 2011). I Sverige lever ungefär hälften av alla män och drygt en tredjedel av alla kvinnor med övervikt eller fetma (Socialstyrelsen, 2009)

### *Definition av övervikt och fetma*

Övervikt och fetma är begrepp som lätt kan förknippas med varandra men som inte riktigt har samma innebörd. Nationalencyklopedin definierar övervikt som att kroppsvikten överstiger vad som anses vara övre gränsen för normal vikt (Nationalencyklopedin, 2011).

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar fetma som ett tillstånd där fettvävnaden ökat till den gräns att det bidrar till negativa hälsoeffekter (World health organization, 2011). Den vanligaste mätmetoden för att identifiera övervikt eller fetma är BMI (Body Mass Index) vilket är ett mått på kroppsvikten i relation till längden (Lundh & Malmquist, 2005). Enligt WHO (2011) ligger gränsen för övervikt vid BMI över 25 och för fetma över 30. När BMI ska mätas hos barn och ungdomar under 18 år används ett annat mått av BMI, ett så kallat IsoBMI (Bilaga 1). IsoBMI räknas ut på precis samma sätt som BMI men skillnaden är att resultatet är ålder- och könsberoende. När barnets BMI är uträknat används en speciell tabell för att avläsa vilket IsoBMI barnet har (Janson & Danielsson, 2003; Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2002).

### *Orsaker till övervikt och fetma*

Faktorer som bidrar till övervikt och fetma är biologiska, sociala och kulturella (Melin, 2001). Hos en person med övervikt ligger problemet oftast i aptitregleringen i hjärnan. Det är en

felbalans i mättnadscentrum som sitter i hypotalamus. Det gör att personer med övervikt äter mer än vad kroppen egentligen är i behov av. Fetma utvecklas under en lång period där personens energiintag är för högt i förhållande till hur mycket kalorier som förbrukas (Ericsson & Ericsson, 2008). Bara en ostsmörgås för mycket varje dag skulle leda till tio kilos viktuppgång på ett år (Janson & Danielsson, 2003). Forskning har visat att välsmakande portioner som är rika på fett och socker reglerar hungersignalerna och hämmar signalerna för mättnadskänsla och aktiverar belöningssystemet. Det leder till en ökad aptit och ett ökat näringsupptag (Erlanson-Albertsson, 2005).

Människor äter mer onyttig mat och rör sig mindre nu jämfört med hur det såg ut förr. Orsaken till den snabba ökningen av övervikt och fetma beror troligtvis på vårt moderna samhälle med minskat krav på fysisk aktivitet i kombination till ökat energiintag (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2002). Vårt dagliga liv som tidigare krävde mer aktivitet har bytts ut mot bilar, hissar och rulltrappor, även datorer och tv-tittande har tagit över den fysiska aktiviteten vilket är ännu en bidragande faktor till att övervikt och fetma ökar. Ett vanligt fenomen är att ungdomar småäter framför teven (Britton, 2005; Lowry, Wechsler, Galuska, Fulton & Kann, 2002). Övervikt och fetma har också visat sig vara högre bland socioekonomiskt utsatta grupper (Blomquist & Bergström, 2007).

### *Risker med övervikt och fetma*

Fetma är redan i tonåren något som ökar risken för framtida sjukdomar och för tidig död (Ericsson & Ericsson, 2008; Raghuvver, 2010). Forskare har visat att ett högt totalt kolesterolvärde och övervikt i barndomen ger en ökad risk för förstörd halspulsåder och förtjockningar av kärlen. Det kan leda till åderförkalkning och hjärt-kärlsjukdomar i vuxen ålder (Raghuvver, 2010). Nästan alla överviktiga får en minskad känslighet för insulin vilket kan vara början på diabetes typ 2. Fetma påverkar också lederna och många ungdomar blir trötta i benen och får besvär med ömmande knä och rygg (Janson & Danielsson, 2003).

Studier visade att människor med övervikt eller fetma inte ser övervikten i sig som ett lidande utan det handlar mer om de psykologiska problemen som övervikten bär med sig. Det nämns till exempel att det är omgivningens reaktioner och kommentarer som gör att lidandet blir större (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2002). Många upplever också att de ständigt måste anpassa sig för att passa in och ser då vikten som ett stort problem. Studier har

visat att barn och ungdomar uppfattar sin kropp på olika sätt. Det gemensamma var att de ofta vill ha en kroppsform som klassificeras som smal (Phillips & Hill, 1998).

De framtida riskerna med fetman är emellertid inte det största problemet för pojkar i tonåren utan det är när kroppen förändras och de får förstorade bröst. Det beror på en obalans mellan manligt och kvinnligt könshormon vilket ger bröstkörtelvävnad som hos kvinnor. Det kan vara fruktansvärt genant för dessa pojkar att till exempel bada på sommaren och visa sig i bar överkropp. Överviktiga tonårsflickor får ofta högre nivåer av manligt könshormon vilket leder till utebliven menstruation, fett hår och fet hy. Det kan göra att de ser mer ”ofräscha” ut än sina normalviktiga kompisar. Det är dessa följder som kan ge det största lidandet och påverka livskvaliteten för tonåringarna (Claude, 2006).

### *Sjuksköterskans roll*

Sjuksköterskeyrket är ett yrke där en legitimerad sjuksköterska har ansvar för omvårdnaden av varje enskild patient. Detta innebär att man ständigt jobbar med människor som är i behov av individuell vård i olika former. Sjuksköterskan ska sätta patienten i fokus, vara lyhörd och kunna ta hänsyn till människors värderingar, vanor och tro (Svensk sjuksköterskeförening, 2008).

Sjuksköterskans förebyggande arbete i primär, sekundär och tertiärprevention riktar sig främst till personer som har en ökad risk att bli utsatta för hälsorisker (Pellmer & Wramner, 2007). En sådan hälsorisk kan vara att ungdomar utvecklar övervikt eller fetma. Att arbeta med övervikt och fetma samt följderna av dessa är därför en viktig uppgift för sjuksköterskan. En sammanställning av aktuell kunskap inom området kan utgöra underlag för sjuksköterskans arbete i kontakten med ungdomar som riskerar att utveckla övervikt eller fetma.

Genom att studera och försöka förstå ungdomars upplevelser av att leva med övervikt och fetma ökar förutsättningarna för en god vård och en god vårdrelation.

## **SYFTE**

Syftet var att belysa ungdomars upplevelser av att leva med övervikt eller fetma.

## **METOD**

En allmän litteraturstudie genomfördes och baserades på vetenskapliga artiklar utifrån ett strukturerat tillvägagångssätt (Friberg, 2006). I studien användes begreppen övervikt och fetma parallellt och likvärdigt, då upplevelser hos personer med antingen övervikt eller fetma studerades.

### *Urvalskriterier*

Inklusionskriterierna var att artiklarna skulle vara kvalitativa, peer reviewed, innehålla ungdomars upplevelser av att leva med övervikt eller fetma samt vara skrivna på engelska. Deltagarna i studierna skulle vara mellan 13-20 år. Exklusionskriterierna var föräldrars upplevelser av att ha barn med övervikt och fetma och vuxnas upplevelser av att leva med övervikt eller fetma. Även artiklar som var publicerade före år 1998 exkluderades.

### *Datainsamling och genomförande*

Data till studien samlades in genom att söka vetenskapliga artiklar via databaserna Cinahl, Medline och PubMed vilka berör det vårdvetenskapliga forskningsfältet (Polit & Beck, 2008). Olika sökord användes var för sig och i kombination med varandra för att få artiklar som svarade till studiens syfte (Östlundh, 2006). Sökord som användes i olika kombinationer var *adole\**, *quality of life*, *obes\**, *overweight*, *experience\**, *stigma\**, *self-esteem*, *psychosocial*, *puberty*, *perceptions*, *weight-loss*, *qualitative study*, *weight*, *young*, *attitude*, *social relationships*, *feel\**, *youth*, *teenagers and weight-loss*. Sökningar gjordes endast i abstract och all text. Den booleiska operatörn AND användes mellan sökorden. Efter vissa sökord användes trunkering vilket innebär att alla böjningsformer av det valda sökordet var med i sökprocessen vilket bidrog till en bredare sökträff (Östlundh, 2006).

I första urvalet lästes samtliga artiklars rubriker och abstract för att finna de artiklar som svarade till syftet vilket enligt Friberg (2006) är en förutsättning för att inte gå miste om en bra artikel. De artiklar som påträffades vid flera sökningar redovisades en gång i sökschemat, (se bilaga 2). I andra urvalet lästes 27 artiklars bakgrund och resultat för att skapa en helhet (Friberg, 2006; Polit och Beck, 2008). Artiklar som inte svarade till studiens syfte eller inklusionskriterier exkluderades. Totalt återstod 16 artiklar i det tredje urvalet som kvalitetsgranskades och bedömdes (se bilaga 3). Då sex artiklar inte uppfyllde kvalitetskraven



användes 10 artiklar till resultatet. Granskningsmallen som användes innehöll 17 frågor vilka var relaterade till artikelns innehåll där varje artikel kunde vara av låg, medel eller hög kvalitet (Willman, Stoltz & Bahtsevani, 2011). Om artiklarna ansågs vara av medel eller hög kvalitet användes de i resultatsammanställningen. Manuell sökning i artiklarna gav inga träffar.

### *Analys*

Artiklarna lästes flera gånger för att erhålla ett övergripande helhetsintryck. Detta utfördes av författarna först enskilt för att sedan kunna bedömas gemensamt. Meningsbärande enheter togs ut genom att meningar och stycken markerades och skrevs ner på separata post-it lappar så att den väsentliga datan kunde lyftas fram. De lappar med liknande data sammanfördes och skapade tre kategorier som presenterades i resultatet (Forsberg & Wengström, 2008). Under analysprocessen var författarna medvetna om att förförståelsen kunde färga resultatet och strävade därför efter att lägga förförståelsen åt sidan (Polit & Beck, 2008).

### *Etiska överväganden*

Litteraturstudien innehöll artiklar som var etiskt granskade av en etisk kommitté. Det menas med att artiklarna var godkända av etiska råd och deltagarna kunnat vara anonyma och haft möjlighet att avbryta sitt deltagande när de velat (Stryhn, 2007). Studien följer etiska riktlinjer så som att inte fuska genom att plagiera eller stjäla data samt att inte skriva felaktiga resultat (Forsberg & Wengström 2008).

## **RESULTAT**

Utifrån analysen visade det sig att ungdomars upplevelser av övervikt eller fetma kunde sammanföras i tre kategorier som utgör resultatet; *Upplevelse av låg självkänsla*, *Upplevelse av utanförskap* och *Upplevelse av viktnedgång*. Citaten som uppges från artiklarna är skrivna på originalspråk för att inte viktig betydelse vid översättning ska gå förlorad.

### *Upplevelse av låg självkänsla*

Låg självbild och lågt självförtroende till följd av övervikt eller fetma var ett centralt fynd i flertalet av artiklarna (Chen & Landal, 2010; Xie, Unger, Gallaher & Johnson, 2010; Chen, Chou & Hsu, 2005; Martínez-Aguilar, Flores-Peña, Rizo-Baez, Aguilar-Hernández, Vázquez-Galind & Gutiérrez-Sánche, 2010; Sztainer, Story & Faibisch,

1998; Wills, Backett- Milburn, Gregory & Lawton, 2006; Ge, Elder, Regnerus & Cox, 2001). Många av deltagarna upplevde skuld, då de ansåg att det var deras eget fel att de blivit tjocka (Wills et al., 2006). Det framkom att ungdomarnas fysiska utseende skulle vara mindre attraktivt än sina normalviktiga vänners (Chen & Landal, 2010). I Wills et al. (2006) studie beskrev överviktiga ungdomar ofta sina kroppar som feta eller stora och att de kände sig fula, misslyckade och missanpassade. Flera studier visade att unga flickor hade en högre nivå av missnöjdhet med sin vikt och sitt utseende än vad pojkar hade (Wills et al., 2006; Xie et al., 2010; Ge et al., 2001; Swallen, Reither, Haas & Meier, 2005). En flicka från en studie hade däremot en positiv självbild och var nöjd med hur hon såg ut. Hon berättade hur hon kunde stå och spegla sig länge (Holt, Berick & Gatley, 2005).

Vid en undersökning där ungdomarna fick utvärdera sin egen kompetens inom olika områden upplevde överviktiga ungdomar att de hade lägre social kompetens inom sociala relationer. De upplevde också att de fick mindre närhet och romantik. Ungdomarnas sexualdebut skedde i en högre ålder jämfört med deras normalviktiga vänner eftersom de hade svårt att få närhet (Chen & Landal, 2010).

I en av artiklarna beskrev ungdomarna negativa antaganden som de trodde att andra människor hade om dem som överviktiga individer. Antagande som att de åt fel mat, för mycket mat men också att de hade fysiska begränsningar i vardagliga aktiviteter. De hade även uppfattningar om att överviktiga inte skulle ha känslor, att de var orena och att de inte kunde få någon pojkvän (Sztainer et al., 1998).

### *Upplevelse av utanförskap*

Ungdomarna i en artikel uppgav att de någon gång eller oftast dagligen blivit utsatta för mobbing i form av kränkande handlingar. Att känna sig mobbad väckte känslor av att inte vara omtyckt, känna sig utanför och värdelös (Chen et al., 2005). Sztainer et al. (1998) visade i sin studie att det främst handlade om en indirekt påverkan så kallad psykisk mobbing i form av blickar och tryckt stämning. Det var inte alls ovanligt att personer med övervikt fick öknamn som till exempel tjockis, gris, val eller liknande (Chen et al., 2005; Martinez-Aguilar et al., 2010). Många ungdomar försökte ignorera

elaka kommentarer och beteende genom att antingen spela med eller skratta bort det, medan vissa höll känslorna för sig själva (Sztainer et al., 1998).

Skolan beskrevs som den miljö där mobbing och stigmatisering främst förekom. Den näst hotande miljön för att bli utsatt för mobbing var i hemmet där föräldrar eller syskon sa kränkande ord (Sztainer et al., 1998.). Kommentarer som att de inte borde äta mer och träna istället var vanligt förekommande. Deras vänner ville inte bli sedda tillsammans med dem och en pojke förnekade att han var bror till en överviktig flicka (Sztainer et al., 1998; Wills et al., 2006). Andra miljöer där stigmatisering förekom var på gatan, gymmet eller på nöjesparker (Sztainer et al., 1998).

*"I'm never welcomed; i wish I had not been born..."*

(Chen et al., 2005 s.44)

*"Evelyn: Well Joanne (her friend) comes up to me one day and says i'm getting too fat. And I stopped eatin' for a couple 'y weeks 'cause she said that, 'cause it hurt me. So I stopped eatin'....."*

(Wills et al., 2006 s.401)

Mobbningen och utanförskapet kunde bli så plågsam att de var tvungna att byta skola. I Wills et al. (2006) studie berättade en ungdom att han var tvungen att flytta till ett nytt bostadsområde för att undgå mobbningen. I samma studie berättade en flicka att hon inte var mobbad vilket hon trodde berodde på att hennes tjejgäng var stort och populärt och att andra ungdomar då inte vågade kommentera hennes vikt (a.a.).

Främst hos pojkarna beskrevs övervikten som ett stort fysiskt hinder, där övervikten begränsade dem från att springa och vara aktiva med sina vänner (Wills et al., 2006). Ungdomarna i en studie kopplade svårigheten med att få vänner till övervikten. De upplevde att de inte kunde få vänner eftersom andra i skolan var elaka mot dem (Holt et al., 2005).

*“Clothes do not fit well with my weight, some item does look well, but others don't, most of the times clothes do not fit well with my weight.”*

(Martinez- Aguilar et al., 2010 s. 51)

Citatet är hämtat från en studie som beskrev en upplevelse många överviktiga ungdomar kände igen sig i. De hade svårt att hitta kläder som passade och de tycktes inte kunna bära upp kläderna på ett ”snyggt” sätt. Problemen med att inte hitta kläder eller inte kunna bära liknande kläder som sina vänner förklarade ungdomarna att det kunde leda till nedstämdhet (Martinez-Aguilar et al., 2010; Wills et al., 2006). Vissa flickor kände begränsningar när de skulle shoppa med sina ”smala” vänner och de vågade inte prova kläder inför dem eftersom de skämdes över sina kroppar (Wills et al., 2006).

### ***Upplevelse av viktnedgång***

Viktnedgång beskrevs inte enbart som en åtgärd för skönhet utan det beskrevs också som en hälsovinst. Det som motiverade ungdomarna till att börja träna var viljan att gå ner i vikt och för att då kunna bli accepterade i skolan (Dale, Copelan, Wright & Wales, 2008). En del trodde ändå inte att en viktnedgång skulle räcka för att slippa bli mobbad. Om de en gång hade varit ett offer för mobbning skulle mobbarna alltid hitta andra anledningar till att fortsätta mobba (Wills et al., 2006).

*“People who diet are..., you know, they could've been pushed about for being overweight, but if they lose too much weight they could be pushed around for being too skinny and then they'll eat again and be fat again and then back the same as before.”*

(Wills et al. 2006, s. 401)

Överviktiga eller feta ungdomar var medvetna om vad övervikten kunde leda till för negativa hälsoaspekter och ville därför gå ner i vikt för att minska dessa. En pojke i en studie beskrev att han var orolig över sitt hjärta och önskade därför att gå ner i vikt (Holt et al., 2005). Viktnedgång genom träning och fysisk aktivitet såg ungdomarna som en positiv hälsovinst och de var medvetna om att det enbart var de själva som kunde bryta ett beteende och ändra på sin livsstil (Wills et al., 2006). Efter några

veckors träning upplevdes den fysiska aktiviteten som positiv. Deltagarna kände att de var bra på att göra något vilket de uttryckligen inte kände innan de började träna (Dale et al., 2008). Andra känslor var lycka, stolthet och upprymdhet över sin smalare kropp. Samtidigt väcktes känslor av oro för att gå upp de kilon som de gått ner vilket kunde bidra till en känsla av misslyckande. De beskrev att det var tvunget att ha egenskaper som kontroll, självförtroende och viljestyrka för att kunna nå sina mål (Wills et al., 2006).

Det som fick ungdomarna att vilja fortsätta träna och ändra på sin livsstil var att de såg resultat av träningen (Wills et al., 2006; Dale et al., 2008). En pojke upplevde att hans självförtroende ökade när han gick ner i vikt och han kunde nu börja använda shorts vilket han inte vågade tidigare då han kände sig ”flabby” (Holt et al., 2005). Det positiva med träningen för flickor var inte bara viktförlusten utan även att de fick en mer regelbunden menstruation (Chen et al., 2005).

I Wills et al. (2006) undersökning visade det sig att det enbart var en liten del av majoriteten som såg en viktnedgång som en fördel. Ungdomarna trodde att en för stor viktnedgång skulle få en negativ effekt på hälsan och en ökad risk för anorexia nervosa, benskörhet och förtidig död.

## **DISKUSSION**

### *Metoddiskussion*

En allmän litteraturstudie med systematiskt tillvägagångssätt har genomförts där sökning av tidigare forskning gjorts inom valt ämne. Fördelen med att ha gjort en litteraturstudie var att tidigare forskningsresultat kunde jämföras inom det specifika området. Då de flesta av artiklarna var från USA kan inte generaliseringen med säkerhet göras ur ett svenskt perspektiv. Men eftersom influenserna från USA oftast når Sverige förr eller senare kan studien vara till hjälp i ett förebyggande arbete i Sverige. Majoriteten av artiklarnas urval dominerades av flickor och kan därför ses som en svaghet för studiens resultat då könsfördelningen får konsekvenser för studiens överförbarhet.

De valda databaserna var Cinahl, PubMed och Medline. Hade andra databaser också använts till exempel psycINFO hade kanske sökningsresultatet sett annorlunda ut (Friberg, 2006). Efter att syftet formulerats gjordes en övergripande litteratursökning för att författarna skulle få en överblick om vad som studerats inom övervikt eller fetma hos ungdomar. Därefter prövades olika sökord i olika kombination med varandra för att få fram de sökord som var av störst relevans. Sökorden användes i olika kombinationer tills datamättnad uppstod. Det är möjligt att fler användbara artiklar påträffats om andra sökord använts till exempel bullying eller exclusion. Med hjälp av sökorden påträffades många träffar vilket bekräftade att ämnet var aktuellt. En begränsning som gjordes i artikelsökningen var att artiklarna inte skulle vara publicerade före år 1998. Begränsningen kan ha gjort att andra relevanta artiklar fallit bort. Syftet med avgränsningen var att resultatet inte skulle utgöras av inaktuell data. En annan begränsning som gjordes var att artiklarna skulle vara skrivna på engelska vilket kan ha bidragit till att artiklar skrivna på andra språk förbisågs. Eftersom engelska språket inte är modersmålet kan det ha lett till feltolkningar av texterna. För att undvika risken för feltolkningar lästes artiklarna därför flera gånger var för sig, och sedan tillsammans. Det för att resultatet skulle bli tillförlitligt (Polit & Beck, 2008). När artiklarna granskades användes en granskningsmall (Bilaga 3) för att kvalitén skulle kunna bedömas. Mallen valdes då den var enkel att använda och enkel att förstå (Willman, Stoltz & Bahtsevani, 2011).

Det upplevdes svårt att hitta artiklar som beskrev ungdomars egna upplevelser och känslor kring övervikten eller fetman. Därför utgjorde vissa artiklar större delar av resultatet än andra. När datan analyserades användes färgpennor och post-it lappar för att ta ut relevant data som svarade direkt till studiens syfte. Post-it lapparna delades sedan in i olika grupper och skapade till slut olika kategorier vilket bildade resultatet. Det här var en bra metod för att kunna ta sig an materialet då fokus kunde inriktas på relevant data.

Det fanns en förförståelse om hur överviktiga eller feta människor upplevde sin vardag. Under utformandet av arbetet strävades det att lägga förförståelsen åt sidan för att då inte påverka resultatet (Birkler, 2007). Genom att föra diskussioner undertiden som analysen pågick var det lättare att bli medveten om att förförståelsen blev inblandad.

## *Resultatdiskussion*

Syftet med litteraturstudien var att belysa ungdomars upplevelser av att leva med övervikt eller fetma. Analysen av 10 artiklar resulterade i tre kategorier; *Upplevelse av låg självkänsla*, *Upplevelser av utanförskap* och *Upplevelse av viktnedgång*.

Majoriteten av ungdomar med överviktiga eller fetma som upplever låg självkänsla eller lågt självförtroende är flickor.

Överviktiga eller feta ungdomar upplevde sämre självkänsla och lägre självförtroende än normalviktiga ungdomar (Chen & Landal, 2010; Xie et al., 2010; Chen et al., 2005; Martínez-Aguilar et al., 2010; Sztainer et al., 1998; Wills et al., 2006; Ge et al., 2001). Merparten av de artiklar som ingick i litteraturstudien betonade att övervikt påverkade självförtroendet och kunde leda till nedstämdhet och utanförskap. Låg självkänsla kunde bero på skam eller skuld orsakad av övervikten. Ungdomarna upplevde sig oattraktiva och nedstämda vilket även kunde bekräftas i en annan studie (Bidgood & Buckroyd, 2005). Kön tycktes ha en betydande roll för negativa psykiska och psykosociala konsekvenser. Flickor oroade sig och mådde oftast sämre på grund av sin övervikt än vad pojkar gjorde (Wills et al., 2006; Xie et al., 2010; Ge et al., 2001; Swallen, Reither, Haas & Meier, 2005). En annan studie lyfte också fram problemet att flickor upplevde fler krav på sitt utseende eftersom media speglade ett smalt ideal (Dixey, Sahota, Atwal, & Turner, 2001). För att lindra ångesten som kraven kunde ge tog ungdomarna till maten och tröstade sig genom den (Bidgood & Buckroyd, 2005). Att inte ha ett bra självförtroende och bra självkänsla kan leda till ett lidande och utanförskap. Det kan också leda till att ett stort ätbeteende utvecklas med anorexia nervosa och bulimi som följd (Fonseca & Gaspar de Matos, 2005). Enligt Danielsson och Jansson (2003) är det viktigt som sjuksköterska att hjälpa ungdomar att hitta deras motivation och starka sidor. Genom beröm och uppmuntran från sjuksköterskan stärks ungdomens självförtroende vilket kan hjälpa dem att få motivation till att gå ner i vikt. Om ungdomen lyckas gå ner i vikt kan det medföra till ytterligare stärkt självförtroende och det blir då en positiv spiral (Danielsson & Jansson, 2003).

Ungdomar med övervikt eller fetma riskerar att hamna utanför och bli utsatta för mobbing.

De flesta artiklar som ingick i litteraturstudien nämnde att nästan alla ungdomar blivit retade eller utsatta på grund av sin övervikt. Att bli mobbad fick dem att känna sig kränkta eller utfrysta. Det var inte ovanligt att de fick öknamn, utsattes av blickar eller upplevde tryckt stämning (Chen et al., 2005; Martinez-Aguilar et al., 2010). Det var främst i skolan mobbing och stigmatisering förekom, till följd av i hemmet (Sztainer et al., 1998). Bidgood och Buckroyd (2005) beskriver i sin studie hur utanförskap påverkade de överviktigas vardag. De överviktiga beskrev hur deras övervikt begränsade dem i många olika situationer. Situationer som i butiker, restauranger, nöjesfält, sjukhus och i kollektivtrafik medförde stora begränsningar. De överviktigas behov ignorerades, stolar och säten var för små och säkerhetsbälten kunde inte användas. Mobbing och stigmatisering ska aktivt motverkas av alla som arbetar med barn och ungdomar. All personal som arbetar med barn och elever har en skyldighet att anmäla det till rektorn som ska se till att åtgärden sätts in (Skollagen, SFS 2010:800 kap 6, 7-9 §). Sjuksköterskan på skolan ska i sina hälsosamtal uppmärksamma en ungdom som till exempel inte trivs i skolan eller i hemmet. Sjuksköterskan pratar också om ungdomens mat- och motionsvanor för att tidigt se om det föreligger en risk för att utveckla övervikt eller fetma (Skolhälsan, 2008).

Utanförskap och mobbing som visade sig vara kopplad till Goffmans teori om stigmatisering. Stigmatisering är vanligt förekommande i samhället, det är när något avviker från samhällets normer av det som anses vara normalt. Stigmatisering kan jämföras med utanförskap eftersom samhället inte accepterar en (Goffman, 2002). I tonåren formas ungdomarna till egna individer och får då sina egna normer och värderingar. Snethen och Bromme (2007) beskriver att det är föräldrarna som formar barnens normer och värderingar. Ungdomar är känsliga och blir lätt påverkade av andras normer och värderingar eftersom många då har en såkallad identitets kris. Den krisen beror på att ungdomen lämnar barndomen och ska tränas in i vuxenlivet och vet då inte vilken "fot" de ska stå på (Erikson- Homburger, 1969).

Att vara utanför och utsatt för mobbing upplevs som svårt och jobbigt. Att de speciella behoven som övervikten bär med sig kan få den drabbade att känna sig kränkt. Övervikten kan medföra tankar om att det inte är värt att leva och risk för suicidförsök kan förekomma (Berg, Simonsson & Ringqvist, 2005). Det är därför viktigt att sjuksköterskan i hälsosamtalen



är lyhörd och uppmärksam på signaler om hur ungdomen mår psykiskt (Socialstyrelsen, 2005).

Viktnedgång är något som ungdomar vill uppnå för att bli accepterade och för att kunna etablera vänskapsrelationer. Att vara mindre attraktiv än sina normalviktiga vänner väcker en tanke hos den överviktige om att gå ner i vikt.

Det framkom i en studie att många ungdomar upplevde sig mindre fysiskt attraktiva än vad normalviktiga ungdomar gjorde (Chen & Landal, 2010). Ungdomarna trodde att en viktnedgång skulle göra så att de blev mer accepterade av andra ungdomar och få vänner. Dock fanns det ändå alltid en oro att mobbningen skulle fortsätta (Dixey et al., 2001). Något som uppmärksammades i en artikel var att en liten del av ungdomarna såg en viktnedgång som något negativt. Ungdomarna trodde att en för stor viktnedgång skulle ha negativa effekter på hälsan som sedan kunde leda till benskörhet och förtidig död (Wills et al., 2006). Det bekräftades i en studie att extrem viktnedgång hos kvinnor kunde leda till ökad risk för osteoporos. Nya undersökningar har dock visat att dieter med högt proteininnehåll skulle minska risken för det markant (Evans & Layman, 2008).

För att kunna gå ner i vikt kan det behövas hjälp och stöd från sjukvården. Sjuksköterskan bör vara uppmärksam om en person ligger i riskgruppen för att utveckla övervikt eller fetma och därmed kunna hjälpa dem att förhindra att de drabbas av följsjukdomar. Sjuksköterskans bemötande av ungdomar som är drabbade av övervikt eller fetma ska bygga på respekt för patientens värdighet och bemötandet ska inte påverkas av det fysiska utseendet (Socialstyrelsen, 2005). Ämnet barnfetma ligger nära specialistsjuksköterskans område, till exempel barnsjuksköterskan eller distriktssköterskan. Även allmänsjuksköterskor kommer att träffa överviktiga ungdomar i olika vårdssammanhang och det är därför viktigt att allmänsjuksköterskan kan bemöta dessa ungdomar på bästa sätt. Sjuksköterskans bemötande är av stor vikt för att en god vårdrelation ska kunna utvecklas (Socialstyrelsen, 2005). När sjuksköterskor träffar överviktiga ungdomar ska de ha i åtanke att ungdomarna skäms för sina kroppar (Neumark-Sztainer, Story, Faibisch, Ohlson & Damiak, 1999). Sjuksköterskor bör därför vid undersökningar och i andra situationer se till så att det finns storleksanpassade

kläder och filter för att ungdomarna så lite som möjligt ska behöva visa sina avklädda kroppar. Genom att visa förståelse för hur övervikt och fetma uppkommer och hur det är att leva med övervikt hjälper sjuksköterskan till att minska fördommar mot människor med övervikt eller fetma (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2002).

### **Slutsats**

Ungdomars upplevelser som genomsyrade alla artiklarna var låg självkänsla, känsla av utanförskap och lågt självförtroende på grund av sin övervikt. Ungdomar med övervikt eller fetma upplever stigmatisering från samhället vilket påverkar deras sociala relationer. För att ungdomarna ska uppnå ett bättre välbefinnande och känna sig accepterade är det viktigt att sjuksköterskan lyssnar och ser deras lidande. Efter genomförandet av studie efterlyses trots allt fler studier som ger en tydligare inblick i ungdomarnas vardag för att då kunna få en djupare förståelse av deras upplevelser. Det skulle också behövas vidare forskning på hur pojkar upplever sin övervikt eller fetma då många studiers resultat utgörs av flickor.

## REFERENSER

Artiklar som är markerade med \* är inkluderade i resultatet.

Berg, I-M., Simonsson, B. & Ringqvist, I. (2005). Social background, aspects of lifestyle, body image, relations, school situation, and somatic and psychological symptoms in obese and overweight 15-years-old boys in a county in Sweden. *Scandinavian journal of primary health care*, 3 (2) 95-101.

Bidgood, J., & Buckroyd, J. (2005). An exploration of obese adults' experience of attempting to lose weight and to maintain a reduced weight. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5 (3) 221-229.

Birkler, J. (2007) *Filosofi och omvårdnad*. Stockholm: Liber AB

Birkler, J. (2008). *Vetenskapsteori: en grundbok*. Stockholm: Liber AB.

Blomquist, HK. & Bergström, E. (2007). Obesity in 4-year-old children more prevalent in rills and in municipalities with a low socioeconomic level. *Acta Paediatrica*, 96 (1) 113-116.

Britton, M. (2005). Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Förebyggande åtgärder mot fetma: en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: statens beredning för medicinsk utvärdering.

\* Chen, M., Chou, C. & Hsu, C. (2005). The experiences of overweight female adolescents after health promotion counseling. *Journal of nursing research*, 13 (1) 1-74.

\* Chen, Y. & Landal, N. (2010). Adolescent Overweight, Social Relationships and the Transition to First Sex: Gender and Racial Variation. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 43 (1) 6-15.

Claude, M (2007). *Hur vanligt är det och varför ökar det?*. Hämtad 2011-09-15 från: <http://www.growingpeople.se/templates/Page.aspx?id=2963>

Claude, M. (2006). *Övervikt och fetma hos barn, definition, frekvens, symtom och komplikationer*. Hämtad 2011-09-15 från:

<http://www.growingpeople.se/templates/Page.aspx?id=5841>

\* Dale, A., Copelan, R., Wright, N. & Wales, J. (2008). I can actually exercise if I want to; it isn't as hard as I thought': a qualitative study of the experiences and views of obese adolescents participating in an exercise therapy intervention. *Journal of health psychology*, 16 (8) 810-819.

Danielsson, P. & Janson, A. (2003). *Överviktiga barn – handbok för föräldrar och proffs*. Uddevalla: Forum

Dixey, R., Sahota, P., Atwal, S. & Turner, A. (2001). Ha ha, you're fat, we're strong"; a qualitative study of boys' and girls' perceptions of fatness, thinness, social pressures and health using focus groups. *Health Education*, 101 (5) 206-216.

Ericsson, E. & Ericsson, T. (2008). *Medicinska sjukdomar: specifik omvårdnad, medicinsk behandling, patofysiologi*. Lund: studentlitteratur AB.

Erlanson- Albertsson, C. (2005). How Palatable Food Disrupts Appetite Regulation. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, 97 (2) 61-73.

Evans, E., & Layman, D. (2008). U of I Study Shows How to Lose Weight without Losing Bone. *ACES News* 217.

Erikson- Homburger, E. (1969). *Ungdomens identitetskriser*. Stockholm: Natur och Kultur.

Fonseca, H. & Gaspar de Matos, M. (2005). Perception of overweight and obesity among Portuguese adolescents: an overview of associated factor. *European Journal of Public Health*, 15 (3) 323-328.

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och kultur.

Friberg, F (2006) *Att göra en litteraturoversikt*. I: Friberg, F (Red) *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur AB, s 115-124.

\* Ge, X., Elder, G., Regnerus, C. & Cox, C. (2001) Pubertal Transitions, Perceptions of Being Overweight, and Adolescents' Psychological Maladjustment: Gender and Ethnic Differences. *Social Psychology Quarterly*, 64 (4) 363-375.

Goffman, E. (2002). *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. Stockholm: Prisma

\* Holt, N., Berick, B. & Gately, P. (2005). Children's perceptions of attending a residential weight-loss camp in the UK. *Child: Care, Health and Development*, 31 (2) 223-231.

Janson, A., & Danielsson, P. (2003). *Överviktiga Barn: En handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: Forum.

Lowry, R., Wechsler, H., A Galuska, D., E. Fulton, J. & Kaan, L. (2002). Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among US high school students: differences by race, ethnicity, and gender. *Journal of school health*, 72(10) 413-421.

Lundh, B., & Malmquist, J. (2005). *Medicinska ord: de medicinska språket: begrepp och termer*. Lund: studentlitteratur AB.

\* Martínez-Aguilar, M., Flores-Peña, Y., Rizo-Baez, M., Aguilar-Hernández, R., Vázquez-Galind, L. & Gutiérrez-Sánchez, G. (2010). 7<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> Grade Obese Adolescents' Perceptions About Obesity in Tamaulipas, Mexico. *Revista latino-Americana Enfermagem*, 18 (1) 48-53.

Melin, I. (2001). *Obesitas*. Lund: Studentlitteratur.

Nationalencyklopedin. (2011). *Övervikt*. Hämtad 2011-09-19 från:  
<http://www.ne.se/%C3%B6vervikt>

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Faibisch, L., Ohlson, J. & Damiak, M. (1999). Issues of self-image among overweight African-American and Caucasian adolescent girls: A qualitative study. *Journal of Nutrition Education*, 31(6) 311-320.

Pellmer, K., & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Phillips, R. & Hill, A. (1998). Fat, plain, but not friendless: self-esteem and peer acceptance of obese pre-adolescent girls. *International Journal of Obesity*, 22(4) 287-293.

Polit, D. & Beck, C (2008) *Essentials of Nursing research. Methods, appraisal and utilization*. Seventh edition. Philadelphia: Lippincott

Raghuveer, G. (2010). Lifetime cardiovascular risk of childhood obesity. *The American journal of clinical nutrition*, 91 (5) 1514S-1519S.

SFS 2010:800. *Skollagen*. Stockholm: Nordstedts juridik.

Skolhälstan. (2008). Hämtad 2012-01-23 från:  
<http://www.skolhalsan.se/web/page.aspx?refid=13>

Snethen, J-A. & Broome, M-E. (2007). Weight, Exercise and Health- Children´s Perceptions. *Clinical Nursing Researc*, 16 (2) 138-152.

Socialstyrelsen. (2004). *Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården*. Stockholm socialstyrelsen. Hämtad 2011-09-19 från:  
[http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10467/2004-130-2\\_20041302x.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10467/2004-130-2_20041302x.pdf)

Socialstyrelsen. (2005). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska*. Stockholm socialstyrelsen. Hämtad 2012-01-23 från:  
[http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9879/2005-105-1\\_20051052.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9879/2005-105-1_20051052.pdf)

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm socialstyrelsen. Hämtad 2011-11-24 från:  
[http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71\\_200912671.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71_200912671.pdf)

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2002). *Fetma: problem och åtgärder* (SBU-rapport, nr 160). Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.

Stryhn, H. (2007). *Etik och omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

\* Sztainer, D., Story, M. & Faibisch, L. (1998). Perceived stigmatization among overweight African-American and caucasian adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 23 (5) 264-170.

Svensk sjuksköterskeförening. (2008). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska med specialist sjuksköterskeexamen distriktssköterska*. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening.

\* Swallen, K., Reither, E., Hass, S. & Meier, A. (2005). Overweight, Obesity, and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: The National Longitudinal study of Adolescent Health. *Pediatrics*, 115 (2) 340-347.

Willman, A., Stoltz, P. & Bahtsevani, C. (2011). *Evidensbaserad omvårdnad; en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur.

\* Wills, W., Backett-Milburn, K., Gregory, S. & Lawton, J. (2006). Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and 'normal' weight young people in Scotland. *Social science and medicine*, 62 (2) 396-406.

World health organization. (2011). *Global strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Hämtad 2011-09-17 från:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/en/index.html)

\* Xie, B., Unger, J., Gallaher, P. & Johnson, A. (2010). Overweight, Body Image, and Depression in Asian and Hispanic Adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 34 (4) 476-488.

Östlundh, L. (2006). *Informationssökning*. I. Friberg (Red.), *Dags för uppsats – vägledning för litteraturbaserat examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur, s. 45-70.



## Bilaga 1

Tabell över isoBMI				
Ålder (år)	BMI 25 kg/m <sup>2</sup>		BMI 30 kg/m <sup>2</sup>	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
2	18,41	18,02	20,09	19,81
2,5	18,13	17,76	19,80	19,55
3	17,89	17,56	19,57	19,36
3,5	17,69	17,40	19,39	19,23
4	17,55	17,28	19,29	19,15
4,5	17,47	17,19	19,26	19,12
5	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	17,45	17,20	19,47	19,34
6	17,55	17,34	19,78	19,65
6,5	17,71	17,53	20,23	20,08
7	17,92	17,75	20,63	20,51
7,5	18,16	18,03	21,09	21,01
8	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	18,76	18,69	22,17	22,18
9	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	19,46	19,45	23,39	23,46
10	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	20,20	20,29	24,57	24,77
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24

## Bilaga 2

### Sökschema för datorbaserad litteratursökning

Datum	Databas	Sökord och boolesk operator (and, or, not)	Begränsningar	Typ av sökning (tex. fritext, abstract, nyckelord, MESH-term)	Antal träffar	Motiv till exklusion av artiklar	Utvalda artiklar
2/10-11	Cinahl	Adolescent AND Obesity AND Perceptions AND Attitude	13-18 år, peer reviewed, 1998-2011	Abstract + All text	6	svarade ej till syftet	1
2/10-11	Cinahl	Obes* AND stigma*	13-18 år, peer reviewed, 1998-2011	Abstract	28	Svarade ej till syftet	3
2/10-11	Cinahl	Experience* AND adole* AND overweight	13-18 år, peer reviewed, 1998-2011	Abstract	36	Svarade ej till syftet	3
2/10-11	Cinahl	Stigma* AND overweight AND adole*	13-18 år, peer reviewed, 1998-2011	Abstract	9	Svarade ej till syftet	2
2/10-11	Medline	Stigma* AND obes* AND adole*	13-18 år, peer reviewed, 1998-2011	Abstract	15	Svarade ej till syftet	1
2/10-11	Medline	Experience* AND self-esteem AND adole*	13-18 år, 1998-2011	Abstract	21	Svarade ej till syftet	<a href="#">1</a>
13/10-11	PubMed	Obes* AND self-esteem AND adole* AND quality life	13-18 år, engelska, 1998-2011.	Abstract	16	Svarade ej till syftet	2
	PubMed	Obes* AND stigma AND	13-18 år, engelska,	Abstract	10	Svarade ej till	2

13/10-11		self-esteem*	1998-2011			syftet	
9/11-11	Cinahl	Overweight AND experience* AND social relationships AND attitude*	13-18 år, engelska, Peer reviewed, 1998-2011	All text	1		1
10/11-11	Cinahl	Adole* AND feel* AND psychosocial	13-18 år, engelska, peer reviewed, 1998-2011	Abstract	12	Svarade ej till syftet	2
14/11-11	Cinahl	Overweight, AND obes* AND puberty AND youth AND self-esteem.	Peer reviewed, engelska 1998-2011	All text	1		1
14/11-11	Cinahl	Obesity AND perceptions AND weight-loss.	Peer-reviewed, engelska, 1998-2011	Abstract	23	Svarade ej till syftet	5
14/11-11	PubMed	Teenagers AND perceptions AND qualitative study AND obese AND overweight AND weight AND Young	Engelska, 13-18 år, 1998-2011	Abstract	11	Svarade ej till syftet	2

## Bilaga 3

### Exempel på protokoll för kvalitetsbedömning av studier med kvalitativ metod

Beskrivning av studien

Tydlig avgränsning/problemformulering?  Ja  Nej  Vet ej

Patientkaraktäristik Antal.....

Ålder.....

Man/kvinna.....

Är kontexten presenterad?  Ja  Nej  Vet ej

Etiskt resonemang?  Ja  Nej  Vet ej

Urval

– Relevant?  Ja  Nej  Vet ej

– Strategiskt?  Ja  Nej  Vet ej

Metod för

– urvalsförfarande tydligt beskrivet?  Ja  Nej  Vet ej

– datainsamling tydligt beskriven?  Ja  Nej  Vet ej

– analys tydligt beskriven?  Ja  Nej  Vet ej

Giltighet

– Är resultatet logiskt, begripligt?  Ja  Nej  Vet ej

– Råder datamätnad?  Ja  Nej  Vet ej

– Råder analysmättnad?  Ja  Nej  Vet ej

Kommunicerbarhet

– Redovisas resultatet klart och tydligt?  Ja  Nej  Vet ej

– Redovisas resultatet i förhållande till en teoretisk referensram?  Ja  Nej  Vet ej

Genereras teori?  Ja  Nej  Vet ej

#### Huvudfynd

Vilket/-n fenomen/upplevelse/mening beskrivs? Är beskrivning/analys adekvat?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### Sammanfattande bedömning av kvalitet

Bra      Medel      Dålig

Kommentar.....

.....  
.....

Granskare (sign).....

## Bilaga 4

### Artikelöversikt

Författare Land År	Titel	Syfte	Urval Datainsamlingsmeto d	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Chen, M. Chou, C. Hsu, C.  Kina  2005	The experiences of overweight female adolescents after health promotion counseling	Syftet var att undersöka vilka teman som var viktigast när kvinnliga överviktiga ungdomar genomgår en viktminskning.	En kvalitativ studie där urvalet utgjordes av 30 kvinnliga studenter som gick på college med ett BMI < 25	Semistrukturerade fokusgrupper genomfördes som gav utrymme för diskussion (3-5 deltagare á sju grupper). Insamlad data identifierades och sammanställdes till kategorier och återkommande teman som presenterades i resultatet.	Viktminskningen resulterade till ökad motivation att fortsätta. En deltagare berättade att hon drabbades av mindre infektioner och en annan berättade att hon fått regelbunden menstruation. Studiedeltagarna hade erfarenheter av att vara utsatta som ledde till social isolering. Många av deltagarna hade blivit mobbade och blivit kallad för fula ord.	<b>HÖG</b> En tydlig bakgrund som får läsaren en inblick i vad problemet som ska undersökas har för betydelse. Tydligt syfte som besvaras i resultatet. Metoden är noggrann och välskriven och beskriver vilka frågor som diskuterades i intervjuerna.
Chen, Y. Landal, N  USA  2010	Adolescent Overweight, Social Relationships and the Transition to First Sex: Gender and	Syftet var att undersöka sambandet mellan kroppsvikt, sociala relationer och tidpunkten för den	En kvalitativ studie där urvalet utgjordes av 8197 ungdomar med ett varierande BMI. Av dessa	Intervjuer i kombination med enkäter genomfördes i hemmet och som inringade information	Överviktiga ungdomar var mindre benägna än deras normalviktiga kamrater att ha en	<b>HÖG</b> Välskriven bakgrund som ger läsaren en tydlig inblick i problemet och varför

	Racial Variation	sexuella debuten bland ungdomar.	ungdomar valdes 27 ut för en intervju.	som berörde dagliga aktiviteter, intima relationer men också andra hälsoindikationer. Vid vissa frågor användes mätinstrument för att få ett mått på känslorna. Olika dataprogram har använts för att analysera datan.	sexuell relation. Detta fynd kunde kopplas till egenskaper som social utanförskap och svårt att få vänner.	undersökningen ska göras. Noggrann metodbeskrivning som bl.a. Beskriver vilka frågor som ställs i intervjuerna. Resultatet presenteras i bl.a. tabeller som svarar till syftet.
Dale, A. Copelan, R. Wright, N. Wales, J  USA  2008	I can actually exercise if I want to; it isn't as hard as I thought': a qualitative study of the experiences and views of obese adolescents participating in an exercise therapy intervention.	Syftet var att undersöka överviktiga ungdomars erfarenheter efter att dem deltagit i ett motionsprogram.	En kvalitativ studie där urvalet utgjordes av 81 överviktiga ungdomar med ett BMI < 30.	Semi-strukturerade intervjuer som varade mellan 15-25 min genomfördes. Intervjuerna gjordes efter att deltagarna utfört måttlig aktivitet i ca 30 min, tre gånger i veckan i åtta veckor. Datan genomlästes flera gånger och en tematisk strategi vidtogs. Dessa teman diskuterades och jämfördes.	Många av deltagarna var mycket positiva till de motionsbehandlande insatserna. Ett flertal av deltagarna uttryckte sig att de hade njutit av träningen och kände att de hade varit bra på "något" vilket de uttryckligen inte varit innan de började träna.	<b>HÖG</b> Inledande bakgrund som styrks med tidigare forskning. Tydligt syfte som besvaras i resultatet. Metoden är noggrann och välskriven, och beskriver bl.a. Vilka frågor som diskuteras i intervjuerna. Resultatet utgörs av ungdomarnas egna ord där författarna sedan hänvisar till tabeller där man som läsare får en tydlig överblick av deltagarna gällande ålder, kön och BMI.
Ge, X. Elder, G. Regnerus, M. Cox, C.	Pubertal Transitions, Perceptions of Being	Syftet var att undersöka hur	En kvalitativ studie där urvalet utgjordes	Intervjuer i kombination med	Resultatet säger att ungdomar upplever	<b>MEDEL</b> En välskriven artikel

USA 2001	Overweight, and Adolescents' Psychological Maladjustment: Gender and Ethnic Differences	överviktiga ungdomar påverkades av pubertal utveckling.	av 3600 studenter med olika erfarenheter och som befinner sig i olika stadier i den pubertala utvecklingen.	enkäter genomfördes för att samla in data från deltagarna.	att övervikt är relaterat till lägre självkänsla och nedstämdhet.	med en bra inledning som ger läsaren en inblick i studiens betydelse och problematisering.. Lite otydligt syfte som är svårt att förhålla till sig. Metoden är välskriven, dock kan man inte utläsa hur många av deltagarna som intervjuats. Stort resultat men all information är inte relevant för vår kandidatuppsats.
Holt, N. Bewick, B. Gately, P. Storbritannien 2005	Children's perceptions of attending a residential weight-loss camp in the UK	Syftet var att undersöka ungdomars uppfattningar efter att ha deltagit på ett läger där fokus var viktminskning.	Kvalitativ studie där urvalet utgjordes av 15 deltagare från ett läger med fokus på viktnedgång.	Intervjuer genomfördes ett år efter lägret och varade i ca. 40 min. Liknande enheter/fynd jämfördes och kopplades samman till gemensamma teman.	Det gemensamma för deltagarna var oro för att bli mobbade av de andra deltagarna när de kom till det nya stället. Många av deltagarna var också oroliga över sitt hälsotillstånd och såg viktnedgång som ett mål vilket skulle främja hälsan.	<b>HÖG</b> Något kort bakgrund. Metoden var noggrann och välskriven och tar upp vilka frågor som diskuteras i intervjuerna. Resultatet svarar till syftet. Resultatet presenteras genom att författarna beskriver hur deltagarna uttryckt sig vilket ger läsaren en tydlig uppfattning av hur ungdomarna upplevde

						lägret.
<p>Martínez-Aguilar, M . Flores-Peña, Y. Rizo-Baez, M. Aguilar-Hernández, R. Vázquez-Galind, L. Gutiérrez-Sánchez, G.</p> <p>Mexico.</p> <p>2010</p>	<p>7<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> Grade Obese Adolescents' Perceptions About Obesity in Tamaulipas, Mexico.</p>	<p>Syftet med denna studie var att undersöka ungdomarnas uppfattningar om deras egen fetma och övervikt.</p>	<p>En kvalitativ studie som omfattade 24 ungdomar. Semi-strukturerade intervjuer genomfördes tills datamättnad uppstod.</p>	<p>Studien genomfördes genom att intervjuer tillämpades. Studiedeltagarna identifierades genom att mäta BMI. Intervjuerna uppskattades att ta ca 30 min och den insamlade datan utgjorde sex övergripande teman som bildade resultatet.</p>	<p>Deltagarna upplevde sig som feta och lade skulden hos sina föräldrar. De såg fetma som ett känslomässigt problem där känslorna producerades genom fetman. De såg vikt nedgången som en tävling, misslyckas de skulle de förlora och såg sig då som misslyckad.</p>	<p><b>HÖG</b></p> <p>Tydligt och relevant syfte. Metoden var noggrann och utförligt skriven. Bra resultat där författarna har skrivit ut fraser från informanterna.</p>
<p>Swallen, K Reither, E. Haas, S. Meier, A.</p> <p>USA</p> <p>2005</p>	<p>Overweight, Obesity, and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: The National Longitudinal study of Adolescent Health.</p>	<p>Syftet var att undersöka sambandet mellan fetma och hälsorelaterad livskvalitet utifrån ett nationellt urval av ungdomar.</p>	<p>En tvärsnittstudie genomfördes där urvalet utgjordes av 4659 ungdomar.</p>	<p>Intervjuer genomfördes i hemmet (vid flera olika tillfällen) där främst fyra dimensioner av hälsorelaterad livskvalitet mättes. Dessa var: allmän hälsa, fysisk hälsa, emotionell hälsa och social funktion. Vid intervju nummer 2, bestod deltagarna av de som 20 år och yngre. Totalt arbetade 23 enheter med studien.</p>	<p>Det fanns ett samband mellan BMI, allmän och fysisk hälsa men inte psykosocial. Ungdomar som var överviktiga hade betydligt sämre hälsa precis som de feta hade. Bland de yngre deltagarna kunde man se skadliga effekter av övervikten och fetma som då uttryckte sig i depression, låg självkänsla och dåligt resultat i skolan.</p>	<p><b>MEDEL</b></p> <p>Bakgrunden är välskriven och ger en tydlig bakgrund till de ämnen som ska presenteras i resultatet. Syftet är klart och tydligt. Metoden är bra skriven dock kan man inte utläsa hur många som deltog i de olika intervjuerna. Metoden beskriver vilka frågor som ställs till deltagarna. Resultatet svarar till syftet och presenteras i tabeller.</p>



<p>Sztainer, D. Story, M. Faibisch, L.</p> <p>2008</p> <p>USA</p>	<p>Perceived stigmatization among overweight African-American and caucasian adolescent girls.</p>	<p>Syftet var att undersöka viktrelaterad stigmatisering, upplevelser och erfarenheter hos överviktiga ungdomar.</p>	<p>Kvalitativ studie där urvalet utgjordes av 50 ungdomar med genomsnittligt BMI på 33, 6.</p>	<p>Intervjuer genomfördes i en enskild lokal under skoltid. Intervjuerna uppskattades att ha mellan 30-45 minuter. Intervjuerna bandinspelades och granskades sedan av författarna. Datan kodas och bildar teman.</p>	<p>Nästan alla deltagare (n= 48) upplevde att de blivit sårade direkt och indirekt pga. övervikten. Många av deltagarna hade erfarenheter om sårande kommentarer och diskriminering.</p>	<p><b>HÖG</b>  Något kort bakgrund, men som ändå ger en tydlig inblick i problemet som ska studeras. Metoden är noggrann och välskriven. Syftet är tydligt och koncist och besvaras i resultatet. Resultatet är skrivet på ett tydligt sätt och läsare får en tydlig bild av deltagarnas erfarenheter kring upplevd stigmatisering.</p>
<p>Wills, W. Backett-Milburn, K. Gregory, S. Lawton, J.</p> <p>2006</p> <p>Storbritannien.</p>	<p>Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and 'normal' weight young people in Scotland</p>	<p>Syftet var att upptäcka om och hur, vikt och kroppsstorlek infiltrerar andra områden i tonåringars vardag.</p>	<p>Kvalitativ studie där urvalet utgjordes av 36 ungdomar, pojkar och flickor som hade ett BMI som motsvarar övervikt. Deltagarna kom från familjer som bodde i socioekonomiskt missgynnande förhållanden.</p>	<p>Intervjuer genomfördes efter att föräldrar och studiedeltagarna gett sitt medgivande. Intervjuerna uppskattades att ta mellan 45-90 minuter. Intervjuerna lästes flera gånger, och materialet kodades och som senare skapade olika teman.</p>	<p>Övervikten ledde till komplex och önskan av att gå ner i vikt. Resultatet visade också att det fanns en rädsla av att gå ner för mycket i vikt vilket deltagarna menar med att det för med sig andra risker. Cirka hälften av deltagarna rapporterade att de blivit mobbade eller blivit kallade för öknamn, oftast i</p>	<p><b>HÖG</b>  Studien inleds med en tydlig inledning där man som läsare får en inblick i problemet. Klart och tydligt syfte som besvaras med ett välskrivet resultat. Resultatet utgörs av bl.a. deltagarnas egna synpunkter kring viktnedgången.</p>

					skolan.	
Xie, B. Unger, JB. Gallaher, P. Johnson, CA. Wu, Q. Chou, CP.  USA  2010	Overweight, body image, and depression in Asian and Hispanic adolescents.	Syftet var att undersöka sambandet mellan övervikt och depressiva symptom hos asiatiska och latinamerikanska ungdomar.	Kvalitativ studie där urvalet utgjordes av 780 spansktalande och 375 asiatiska studenter. Öppna frågor, enkäter och mätinstrument kombinerades.	Studien utgjordes av öppna frågor i kombination av mätinstrument som användes för att mäta den depressiva upplevelsen.	Flickorna rapporterade en högre nivå av kroppsmissnöje än vad pojkarna gjorde. Detta relaterat till hög kroppsweight som bidrog till depression.	<b>MEDEL</b> Välskriven bakgrund som ramar in ämnet. Metoden är beskriven på ett bra och enkelt sätt, dock kunde analysen ha utvecklats lite. Resultatet är något kort och presenteras till största del i tabeller.