

# Vægtstop

18 fortællinger om at tage *Små skridt*



# Vægtstop

18 fortællinger om at tage *Små skridt*



# Indhold

Få inspiration til små skridt	3
<i>Rikke Schou Sevel</i> 35 kg lettere	4
<i>Bitten Sørensen</i> Jeg ville have hjernen med	8
<i>Søren Lindberg</i> En dejlig følelse!	12
<i>Fatma Aydemir</i> En helt anden kvinde	16
<i>Vicki Bjerring</i> Jeg blev bevidst om mine valg	20
<i>Klaus Johansen</i> Jeg har kæmpet for mit liv	23
<i>Jette Olsen</i> Trygheden var vigtig	27
<i>Mariann Nygaard Poulsen</i> Det bedste i mit liv	30
<i>Bjørn Alfred Vernegreen Hansen</i> Her er ingenting forbudt	34
<i>Dorte Maribo Poulsen</i> Tro på det!	37
<i>Hanne Kirsten Tøgersen</i> Jeg har lært at lytte til min krop	41
<i>Michael Hansen</i> Jeg vendte osteklingen	45
<i>Camilla Svensson</i> For mig skulle det gå stærkt	48
<i>Majbrit Bjerke</i> Kiloene kom snigende, da jeg blev alene	52
<i>Torben Jensen</i> Nu er blodtryk og kolesteroltal normale	55
<i>Hülya Türkyilmaz</i> Nye sunde vaner	58
<i>Heidi de Fries Storm</i> Jeg har ingen hast	61
<i>Heidi Lind Seide</i> Fokus på succes	65
To vægtstoprådgivere fortæller	69

## Få inspiration til små skridt

Denne bog er blevet til for at inspirere dig, der gerne vil tabe dig. I bogen fortæller 18 voksne deres historier om, hvordan de har prøvet at tabe sig ved hjælp af Små skridt-metoden. De er alle blevet vejledt af en vægtstoprådgiver, og i bogen kalder vi dem vægtstopperne.

Det er meget forskelligt, hvad vægtstopperne hver især har fået ud af Små skridt-metoden. Nogle har tabt sig meget, nogle har tabt sig lidt, mens andre har fået øje på, hvad de skal fokusere på i deres liv, for at et vægttab kan blive muligt. Fælles for dem er, at de har fået konkret viden om, hvad der hidtil har gjort deres vægttab svært, og hvad de kan fokusere på fremover for at komme videre i forhold til vægttab.

Metoden går ud på, at du laver små ændringer i dine nuværende spise-, drikke- og aktivitetsvaner. Ændringerne skal være så tilpas små og realistiske, at du kan fortsætte med dem og gøre dem til nye, sunde vaner i dit liv. Fordelen ved *Små skridt* er, at der ikke bliver vendt op og ned på din hverdag.

Der er ingen kostplaner og ingen mad, du enten *ikke må* eller *absolut skal* spise. Du bestemmer selv. Du vil ikke nødvendigvis opnå et stort vægttab på meget kort tid. Til gengæld er metoden overkommelig, så du har større mulighed for at opnå et vægttab, der holder på langt sigt.

Vi er alle forskellige. Derfor har de 18 vægtstopperne, som du møder i bogen, også taget nogle meget forskellige små skridt med udgangspunkt i deres personlige vaner. Måske kan du finde inspiration og genkende dig selv i nogle af historierne – og måske får du lyst til selv at prøve *Små skridt* for at tabe dig.

Metoden *Små skridt* kan du anvende alene eller sammen med andre – måske med støtte fra en professionel vejleder, fx en vægtstoprådgiver. Hvis du har lyst, kan du læse mere om metoden i bøgerne *Små skridt til vægttab – der holder* og *10 veje til vægttab*. Bøgerne er i samme serie og kan downloades fra [www.sst.dk](http://www.sst.dk) eller købes via hjemmesiden [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

Du kan også læse mere om metoden [side 69](#).





**Rikke Schou Sevel**  
39 år  
Rengøringsassistent  
Frederiksværk  
Halsnæs Kommune

### **Det virker for mig**

At det ikke er en slankekur, men nye og bedre vaner over hele linjen

## 35 kg lettere

*Nu mangler jeg 'kun' at tabe 25 kg. Jeg ved, at jeg kan, og det giver mig mere ro.*

Det var via mit arbejde som rengøringsassistent i kommunen, at jeg hørte om et Små skridt-projekt. Min teamleder kom og spurgte, om jeg var interesseret i at prøve det. Og jo, selvfølgelig var jeg interesseret.

Som de fleste overvægtige har jeg igennem tiden prøvet mange mere eller mindre forfærdelige kure. Nogle år tidligere havde jeg været igennem et forløb, der ganske vist gav et godt vægttab – men da det stoppede, tog jeg det hele på igen. Klassisk oplevelse har jeg siden fundet ud af. Nu havde jeg efterhånden mistet troen på, at der nogensinde ville dukke en kur op, der virkede – også på sigt.

### **Ingen løftede pegefingre**

Inden kurset var jeg til et indledende foredrag, som overbeviste mig om, at jeg skulle prøve *Små skridt*. Hende, der holdt foredraget, havde tabt sig rigtig meget. Det var så dejligt, at hun ikke virkede frelst og ikke havde et endegyldigt svar på alle vægtproblemer. Og så var hun stadig midt i sit vægttabsforløb.

Hun fortalte bl.a., hvordan hun nu kunne nøjes med 100 g slik på vej hjem fra arbejde modsat før, hvor hun ofte spiste 250 g slik plus chokolade. Og hun var blevet bevidst om alle de undskyldninger, man ofte har for at spise et par ekstra stykker kage. Det gjorde noget ved min hjerne, at der var én, der satte de helt rigtige ord på og ikke stod med en løftet pegefingre.

### **Så fandens korrekt**

Det gik op for mig, at min første fejl i jagten på tabte kilo var at lede efter en slankekur. Jeg fandt ud af, at jeg skulle ud i en livsstilsændring. Bare ordet 'livsstilsændring' kunne før få

mine øjne til at rulle af irritation. “Så fandens korrekt,” tænkte jeg. Men jeg fandt ud af, at der var noget om snakken.

Det er dog sjældent, at jeg selv bruger ordet livsstilsændring. Det er min erfaring, at folk simpelthen lukker ørerne, når de hører det ord.

### **Møderne giver støtte og fællesskab**

I starten af kurset var vi en fast flok, der mødte op hver gang. Vi delte ud af vores erfaringer, og jeg var faktisk en af dem, der havde tabt mig mest anden gang, vi blev målt og vejede. Jeg kunne næsten ikke komme ud af døren for oprakte arme.

Desværre faldt folk fra lidt efter lidt. Til sidst var vi kun to eller tre, der dukkede op, og det syntes jeg var rigtig ærgerligt. Man har brug for støtte og fællesskab, når man begynder at smide ‘det beskyttende panser’.

### **Jeg ‘justerer’ mit liv**

Efter kursets afslutning har jeg haft fokus på at blive ved med at bevæge mig med *Små skridt*. I en periode gik jeg i stå, men jeg kunne genoptage mine små skridt senere. Og jeg bliver hele tiden bedre og bedre til at foretage de ændringer, jeg har behov for. Jeg prøver at gøre ændringerne til en vane, inden jeg igen ‘justerer’ mit liv med et nyt skridt.

Fx er jeg nu begyndt at veje mine grøntsager, så jeg spiser mig mæt i dem i stedet for i kartofler og sovs. Jeg har også lært at

kigge efter fedtprocenter og fedtenergiprocenter. Jeg fandt et smart fedtmåler-hjul i et supermarked og har slidt tre op indtil videre.

### **Mig og vandaerobic**

Jeg er begyndt at gå til vandaerobic. Det var noget af en grænse, der skulle overvindes, for som de fleste overvægtige er jeg ret genert over min krop. Den skal ikke vises frem på strande og i svømmehaller. Men efterhånden som kiloene falder af, har jeg det bedre med at gå i svømmehal, og det er jo en forudsætning for at kunne gå til vandaerobic.

Mine kollegaer, som jeg går til vandaerobic med, har også været helt fantastiske til at bakke op omkring mit væggtab. Det har været – og er stadig – super dejligt at kunne ringe til dem og råbe: “Juhuuuuu ...”, når der er røget endnu et kilo. De er lige så glade på mine vegne nu, som da de første kilo røg. Og det er immervæk tre år siden.

### **Motion i min hverdag**

Jeg er også begyndt at gå i motionscenter med min nabo, som er god til at sparke mig bagi og få mig af sted. Vores kommune stiller et godt rum og redskaber til rådighed for de ansatte, og det benytter jeg mig flittigt af. Jeg er endda nået til, at jeg kan løbe fire minutter ad gangen på løbebåndet. Kæmpe sejr! Derudover er jeg generelt blevet bedre til at gå og cykle, når jeg skal ud til noget.





Ud over opbakningen fra min nabo og mine kollegaer får jeg også god opbakning fra min mand og resten af familien. Så jeg anser mig selv for at være mere end tilladeligt heldig.

### **Nykonstateret diabetiker**

Desværre var jeg ikke hurtig nok til at ændre mine vaner, for jeg har udviklet type 2-diabetes. Jeg var ved at ryge baglæns, da sygeplejersken fortalte det. Tanker som: “Hvad nu med mit liv?”, summede rundt i hovedet på mig, og jeg fik de tudeture, som vist ofte kommer, når man ‘pludselig’ har fået en kronisk sygdom.

Men da det hele var faldet lidt til ro, tog jeg sygdommen som et ‘wake-up call’ og fortsatte med mine små skridt i den rigtige retning. Om min diabetes kunne være undgået eller ej, ved jeg selvfølgelig ikke, men min ret store overvægt har i hvert fald ikke hjulpet på sagen.

### **For stort tøj ryger ud**

Endnu et godt trick til mig selv er at smide tøjet ud, efterhånden som det bliver for stort. Det bliver ikke længere gemt bagerst i skabet, til hvis jeg nu tager på igen. Tøj, der er blevet for stort, har ikke noget at gøre hos mig. Til gengæld kan jeg nu begynde at købe nyt tøj andre steder end i ‘stor-pige’-butikker. Det er rigtig dejligt!

Foreløbig har jeg smidt ca. 35 kg og mangler nu ‘kun’ ca. 25 kg. Men det virker ikke længere helt uoverkommeligt. For nu ved jeg, at jeg kan. Og jeg ved, at selvom vægten står stille en periode, er det stadig en sejr, at den ikke bevæger sig *opad*, men bliver der, hvor jeg er nået til.





**Bitten Sørensen**  
39 år  
Førtidspensionist  
Holstebro  
Holstebro Kommune

### **Det virker for mig**

At overveje inden jeg spiser et eller andet: Har jeg brug for det eller ej?

## Jeg ville have hjernen med

*Jeg ville arbejde bevidst med at få nye, gode vaner. Det er lykkedes. Det bedste af det hele er, at jeg ikke føler, at jeg er på kur.*

Som teenager var jeg normalvægtig. Jeg var aktiv i sports-hallen næsten hele ugen. Som 20-årig fik jeg bindevævssygdommen sarkoidose. For mig blev sygdommen kronisk, og jeg måtte tage store doser binyrebarkhormon. I en periode fik jeg også kemobehandling.

Sygdommen ændrede min hverdag drastisk, og jeg fik en psykisk nedtur. Jeg begyndte også at trøstespise. I en alder af 26 år fik jeg tilkendt førtidspension. Efter mange års sygdom og stigende vægt besluttede jeg for godt halvandet år siden, at jeg var nødt til at tage ansvar for mig selv og mit helbred.

### **Fedmeoperation – nej tak!**

Jeg vidste, at jeg ville få brug for nogen at støtte mig til og kontaktede derfor min læge for at få hjælp til vægttab.

Min læge foreslog mig en fedmeoperation, men det afviste jeg på det kraftigste.

Jeg havde selv tænkt på en fedmeoperation, men jeg fandt ikke nogen dokumentation, der viste, hvordan patienterne havde det 10-20 år efter operationen. Jeg tænkte specielt på bivirkningerne og på, om vægttabet kunne holde. Desværre har jeg set flere eksempler på, at fedmeopererede har taget på igen efter nogle år.

### **Nye gode vaner**

Små skridt-metoden tiltalte mig, og heldigvis kendte min læge den også. For mig var det vigtigt at få hovedet med i processen. Jeg ville arbejde bevidst med at få nye og gode vaner, både hvad angik mad og motion – og på den måde opnå et vægttab.

Efter besøget hos lægen så jeg på kommunens hjemmeside, at de havde opstart af Små skridt-grupper. Jeg fik hurtigt plads og kom til den indledende samtale, hvor jeg blev vejlet og målt. Det gav mig en gevaldig kickstart, men samtidig var jeg skeptisk. Jeg havde virkelig svært ved at tro, at det kunne være så enkelt.

### **Slut med stressende slankekure**

Jeg har tidligere gået på dyre slankehold, hvor der skulle laves uoverskuelige ændringer. Alt hvad jeg spiste skulle vejes, måles og skrives ned. Det var stressende og yderst opmærksomhedskrævende. Værst var det, når jeg var ude til selskaber og skulle have min egen mad med for at kunne holde kuren.

Der var også de ugentlige vejninger, hvor jeg trådte op på vægten med bævende hjerte – for tænk nu hvis jeg ikke havde tabt mig nok – stort nederlag. Det gjorde kampen endnu sværere for mig.

### **Nemt koncept**

Med *Små skridt* mødte jeg ingen krav om et bestemt vægttab til en bestemt dag. Det var en stor lettelse. *Små skridt* er det nemmeste koncept, jeg har prøvet.

Jeg har taget mange skridt nu. Jeg startede med de skridt, som jeg mente ville give størst resultat. Almindelig sodavand blev skiftet til light sodavand, og smørret på brødet forsvandt. Jeg begyndte også gradvist at spise flere grøntsager, og det blev vigtigt for mig, at brød, ris og pasta var med fuldkorn.

### **Tid til overvejelse**

Jeg har haft rigtig stor glæde af at lære at sidde fem minutter og overveje, inden jeg spiser et eller andet. Jeg har også lært at vælge det, jeg bedst kan lide.

I starten, når den søde trang kom over mig, tog jeg i stedet hunden med på en ekstra travetur – en win-win-situation.

Når jeg i dag spiser søde ting, så overvejer jeg det først – og hvis jeg giver mig selv lov, så spiser jeg mindre end før. Jeg tager fx to-tre stykker af det, jeg bedst kan lide i stedet for at tage en hel håndfuld, som jeg godt kunne finde på før. Jeg ved nu, at det også bliver en god jul uden otte slags konfekt.

Desværre var kemien i Små skridt-gruppen ikke så god, så for mig var det selve metoden, der virkede, og det at have en vægtstoprådgiver. Samtidig var jeg klar til at foretage ændringer i mit liv.

### **Jeg husker alle måltider**

Med *Små skridt* har jeg lært, hvor vigtigt det er at få alle måltider. Før manglede jeg overskuddet til at lave mad, og jeg spiste ikke ordentligt. Nu kan jeg mærke på min krop, hvornår det er spisetid, og måltiderne er blevet en god vane.

### **Cykelture og rank ryg**

Tidligt i Små skridt-forløbet kom jeg ud af et dårligt ægteskab. Det gjorde det lettere for mig. Nu kunne jeg bedre være egoistisk og bare tænke på, hvad der var godt for mig.





I forbindelse med skilsmislen flyttede jeg fra hus til lejlighed. Derfor skulle jeg ud at gå med hunden flere gange om dagen, hvor jeg før bare kunne lukke den ud i haven. Turene med hunden er langsomt blevet længere og længere.

Jeg har aldrig brudt mig om at cykle, og jeg havde ikke cyklet i syv år, da jeg for et år siden fik en cykel i fødselsdagsgave. Nu kan jeg ikke undvære min cykel. Jeg bor i byen og bruger den som transportmiddel. Ud over hverdagsmotionen er jeg også begyndt at svømme og styrketræne.

Det, at jeg har tabt mig og er kommet i bedre form, har gjort, at mine smerter i hoved og led som følge af sarkoidose stort set er væk. Min fysioterapeut siger, at min holdning er blevet meget bedre – nu går jeg med rank ryg. Det skyldes både stærkere muskler og en bedre selvtillid.

### **Bedst af alt – jeg er ikke på kur**

Kiloene forsvandt stille og roligt samtidig med de små ændringer i kosten. Det bedste af det hele er, at jeg ikke føler, at jeg

er på kur. Jeg tænker mig bare en smule om. På den måde er de dårlige vaner langsomt blevet skiftet ud med gode vaner.

Jeg har allerede tabt 30 kg. Vægttabet står lidt stille nu, men jeg kan mærke, at der stadig sker forandringer i kroppen. Jeg er sikker på, at de sidste kilo nok skal forsvinde.

### **Mit liv er forandret**

Fra at sidde syg og med smerter i min sofa er jeg nu blevet meget mere aktiv, udadvendt og social. Nu er jeg glad, går med rank ryg og smiler meget mere. Det er så dejligt, når folk kommer hen og fortæller, at de kan se de store forandringer, der er sket med mig.

Jeg har ikke kun tabt mig, jeg er også blevet meget stærkere psykisk. Det viser sig bl.a. ved, at jeg ikke er så behagesyg mere. Jeg er også blevet modigere med hensyn til at turde gøre nogle ting. Jeg kæmper nu for at komme af med min pension, og jeg har planer om at uddanne mig til ergoterapeut, derfor er jeg lige startet på HF.



**Søren Lindberg**  
42 år  
Elektriker  
Rødovre  
Rødovre Kommune

### **Det virker for mig**

At mødes på et hold - og at konkurrere med et andet hold om, hvem der taber sig mest

## En dejlig følelse!

*Når jeg skal lave et nyt hul i mit bælte, tænker jeg: “Ha ha – det var lige 5 cm mindre”.*

Som lille dreng var jeg meget tynd. Jeg begyndte at tage på, da jeg blev ældre og stoppede med at motionere. Kiloene sneg sig langsomt på. Der kom 2-3 kg på om året i 10 år, og lige pludselig stod jeg med 30 kg for meget.

I lang tid vejede jeg omkring 100 kg, og det havde jeg det egentlig o.k. med. Dengang kunne jeg godt lide at sige, at alt under 100 kg skulle gå i kjole. 100 kg var acceptabelt for mig, men det var ikke optimalt.

Pludselig steg min vægt meget hurtigt til 112 kg. Der var min grænse, nu var det fandeme nok. Jeg besluttede mig for, at der skulle ske noget nu. I lokalavisen læste jeg om kommunens

vægttabskursus med *Små skridt*. Det var det, der kickstartede mit vægttab. Sammen med en kammerat meldte jeg mig til kurset.

### **Jeg vil se resultater**

Vi var et rent mandehold. Det bedste var, at vi mødtes i gruppen. Det hjælper på disciplinen, når man er flere, der har besluttet sig for at ville tabe sig. Jeg kunne også godt lide, at vi på holdet besluttede, at vi ville tabe os mere end det andet hold, der var startet i Rødovre.

Der er ikke noget som konkurrence – det gør, at man lige strammer ballerne en ekstra gang. Det kan jeg godt lide. Hver gang vi skulle vejes, ville vi gerne lige vide, hvordan det gik på det andet hold.

For mig var det vigtigt at blive vejet og målt. Jeg ville ikke stå på vægten uden at have tabt mig. Det ville være for pinligt. Der skal være beviser, så jeg ville gerne have været vejet lidt

oftere. Vejningen gav mig en dejlig følelse, når jeg gik derfra og havde tabt 5 kg. Når det blev anerkendt af vægtstøpårådgiveren, havde jeg det godt.

### **Løb og chokolade**

Det meste af det, der blev sagt på møderne, vidste man i forvejen. Men det var godt at få fokus på, hvad ens daglige vaner egentlig betyder for vægten. Det var ikke spild af tid, for så havde jeg holdt mig væk.

Jeg kan godt lide det konkrete og målbare. Jeg synes, at det var interessant, da vi kom ind på, hvordan vi kunne påvirke forbrændingen ved at være fysisk aktive. Vi fik at vide, hvor langt man skal gå eller løbe for at forbrænde fx en øl eller en chokoladebar.

Vi mødtes et par aftener i skolekøkkenet og lavede mad sammen. Det var hyggeligt og med til at ryste holdet sammen. Vi fik også smagt noget mad, som vi ellers ikke ville have tænkt på, at man kunne lave.

### **Væk med sodavand**

På kurset lavede jeg en plan for mine små skridt. Jeg besluttede fire ting, jeg gerne ville ændre, og jeg har gennemført de tre. Den fjerde, som er at spise morgenmad, har jeg ikke helt opgivet at gennemføre endnu.

Mit første skridt var at lægge sodavand på hylden. Det andet var at drikke mere vand. På det tidspunkt drak jeg fem-seks

sodavand om dagen. Nu slukker jeg tørsten med vand – det er jo bare en vane.

### **Mit favorit-skridt**

På kurset talte vi også om vigtigheden af at dyrke motion og om, at det er bedre at være lidt tyk og have en god kondi end at være tynd og i dårlig form. Min fætter var startet med at træne. En dag kom han op i min lejlighed og viste mig nogle øvelser. Jeg tænkte: “Ja ja, det kan enhver idiot da gøre”.

Da han så gik igen, så skulle jeg lige prøve at lave 10 armbøjninger, men det kunne jeg ikke. Jeg tror kun, jeg lavede én. Da blev jeg klar over, hvor elendigt det stod til.

Jeg brød mig ikke om motion og havde egentlig først tænkt, at jeg ville have fokus på mad og drikke. Men at motionere, blev mit tredje skridt, og nu tror jeg ikke, at jeg var nået så langt uden hjælp fra min motion. Det er mit favorit-skridt.

### **Hvad mænd går glip af**

Min fætter kom igen og fortalte nu om et lille fitnesscenter, der var ret hyggeligt. Det er min opfattelse, at mænd normalt ikke gider holdsport i et fitnesscenter. De tror, at det er sådan noget ‘la la’. Mænd vil hellere stå nede i vægtrummet og pumpe jern.

Vi almindelige mænd tænker lynhurtigt, at det ikke er noget for os at skulle kigge på de der store, hårdtpumpede drenge – og så lister vi stille og roligt af igen. Jeg startede i centret med





at gå til switch. Nu går jeg også til body pump og boksning. Til body pump er vi 1-2 mænd og 30 piger. Mænd aner jo slet ikke, hvad de går glip af!

Det er dejligt at være sammen med piger, når man skal træne, for pigerne er jo rigtig søde. Selv til boksetræning er der flest piger. Der er kun tre-fire mænd på holdet. Nogle af pigerne er faktisk lidt seje, de kan slå lige så hårdt som mig. Jeg kan bedst lide at stå og sparre med pigerne. Det er hyggeligt, og man lærer dem efterhånden at kende.

### **Prøv det – kom i gang**

Jeg er glad for at komme i fitnesscentret, hvor jeg nu er kommet i snart halvandet år. Jeg kender flere og flere, og det er med til at holde motivationen oppe. Når jeg går ind på hold-listerne og melder mig til, kan jeg se, hvem der ellers har meldt sig til. Det er motiverende, når jeg kan se, at dem, jeg snakker godt med, også kommer.

Jeg kan kun sige: “Prøv det – kom i gang”. I centret bliver jeg også opmuntret af de andres bemærkninger. Mange siger: “Hvor har du tabt dig”. Det er fedt, og når det er piger, der kommer og siger det, så er det ekstra godt.

### **Jeg gi'r den gas**

Jeg kører efter det, der virker godt for mig. Når jeg er til fest, gider jeg ikke sidde og prikke til maden. Jeg har bevist, at jeg

kan tage 3 kg på under en fest, men de forsvinder igen efter et par dage.

Måske er jeg til fest 20 dage om året, og det er jo ingenting ud af 365 dage. Så når jeg er ude, gir jeg den gas. Træningen har givet mig en højere forbrænding, så det ekstra, der kommer ind til festen, forsvinder lige så hurtigt igen. Jeg har nu et pulsur, så jeg kan se, hvad jeg forbrænder under træningen. Det motiverer mig.

### **Gevinsterne**

Jeg elsker at stå på min vægt. En gang om måneden skriver jeg min vægt ned i min kalender. 16 måneder i træk har jeg haft minus på vægten. Nogle måneder har jeg tabt 5 kg og andre 0,2 kg. Min regel er, at vægten bare skal være lavere end forrige måned.

Indtil nu har jeg tabt 25 kg på halvandet år. Mit ‘julemål’ sidste år var 90 kg, i år er det 84 kg. Det glæder jeg mig meget til.

Mine nye vaner har givet mig mere energi og en bedre kondition. Nu kan jeg løbe op ad trappen, to trin ad gangen. Det har også givet mig et bedre selvværd, at ‘dunken’ er kommet lidt ind – den var jeg ikke stolt af at vise frem. Det er en skøn fornemmelse at tage en T-shirt på, som har været gemt væk, fordi jeg ikke kunne passe den.



**Fatma Aydemir**

38 år

Caféindehaver

Odense

Odense Kommune

### **Det virker for mig**

At opdage, at små skridt kan have enorm betydning for min krop og selvtillid

## En helt anden kvinde

*Det vigtigste er den selvtillid, jeg har fået. Jeg plejede at være én, der hurtigt gav op. Nu fuldfører jeg.*

Jeg kom til Danmark fra Tyrkiet som toårig. Jeg er gift og mor til fem piger. Jeg har altid boet i Odense, hvor jeg også har min familie.

### **Drømmen brast**

Mine forældre var førstegenerationsindvandrere og af den opfattelse, at piger ikke måtte gå i skole. Derfor fik jeg ikke mulighed for at få en uddannelse. Jeg drømte om at blive kørelærer, og på et tidspunkt startede jeg på uddannelsen. Desværre kunne jeg ikke fuldføre, fordi jeg ikke var stærk nok til det boglige.

Efter det gik jeg fuldstændig i stå. Jeg fik en depression og blev sygemeldt. Jeg hang fast i systemet og kom på kontant-hjælp.

### **Jeg mistede selvtilliden**

I forbindelse med at jeg fik mine fem piger, tog jeg gevaldigt på. Omkring 10 kg pr. barn, så det var 50 kg. Jeg begyndte også at føle, at jeg ikke var egnet til samfundet, og jeg isolerede mig mere og mere. Jeg deltog ikke i familiefester, og venindekredsen opgav jeg helt.

Det eneste, der gjorde mig glad, var, når alting var ordnet og børnene lagt i seng om aftenen. Så kunne jeg hygge mig. Jeg var glad for mad – det var den, der støttede mig. Jeg hyggede mig med en sandwich, der senere blev til to plus slik og ditten og datten. Jeg tog mere og mere på. Det var ligesom at blive afhængig af rygning.



Jeg havde det ikke godt med mig selv. Inderst inde vidste jeg, at jeg havde gode ressourcer, men jeg kunne bare ikke få dem frem. Jeg var ikke glad, og det blev værre og værre. Jeg fik også en rytme, hvor jeg ikke kunne få nok af at sove.

### **Små skridt-kurset**

En dag hørte jeg, at der var startet et projekt med *Små skridt*. Det var et tyrkisk hold. Jeg ville gerne deltage, men jeg troede ikke på, at jeg kunne gennemføre det.

I mellemtiden fik jeg det værre med mig selv og mine sovevaner. Jeg havde meget uro i kroppen, og min træthed blev forværret. Derfor besluttede jeg at gå til lægen.

### **Mit kolesteroltal forskrækkede mig**

Hos lægen fik jeg taget en blodprøve, der viste, at jeg havde forhøjet kolesterol. Det forskrækkede mig. Min vægt var nu nået op på 100 kg. Jeg kiggede på min mor og så mit eget spejlbillede. Så blev jeg endnu mere ked af det. Min mor har diabetes, forhøjet kolesterol og for højt blodtryk. Jeg ville ikke havne som hende.

Jeg tog mig sammen og startede på kurset, hvor jeg forklarede min situation til vægtstoprådgiveren. Jeg græd og havde det meget skidt. Vægtstoprådgiveren sagde, at hun ville støtte mig, og det gjorde hun. Hun er en kvinde, jeg virkelig værdsætter og respekterer.

### **Bare små skridt**

At få viden var ikke nok. Nu skulle jeg også ændre nogle vaner. Det gode var, at det bare var små skridt.

Jeg brugte fx meget sukker i min te og kaffe. Jeg spiste faktisk 2 kg sukker om ugen på det tidspunkt. Den første uge tog jeg 3½ skefuld sukker i min kaffe i stedet for 4. Ugen efter tog jeg igen en halv skefuld mindre, så jeg var nede på 3 skefulde. Jeg kunne ikke undvære sukker, fordi jeg var vant til den søde smag, så jeg tog kun en halv skefuld mindre ad gangen.

Allerede efter 1½ måned var jeg nede på 1 skefuld, og smagen var den samme, for nu havde jeg vænnet mig til det. Hvis jeg var gået fra 4 skefulde til 1 skefuld med det samme, havde jeg givet op. Så for mig handlede det meget om det psykiske i det.

Mit næste skridt var skære ned på kaffeflødepulver. Måneden efter kunne jeg nyde min kaffe uden flødepulver.

### **Mere sundhed, tak**

Mit kolesteroltal havde forskrækket mig, så jeg gik efter at få mere sundhed ind i mit liv. Jeg havde opgivet at tabe mig. Jeg havde accepteret, at jeg aldrig nogensinde ville blive slank igen.

Men pludselig blev mit tøj for stort, og det gik op for mig, at der virkelige skete noget med mig. Jeg blev mere tilfreds med



mig selv og mere glad. Jeg begyndte at interessere mig for, hvad jeg mere kunne gøre.

### **Usunde aftenrutiner**

Indtil nu havde jeg ikke turdet ændre på mine usunde aftenrutiner. Jeg var bange for, at jeg igen ville blive deprimeret.

De usunde vaner om aftenen gjorde mig glad, det var ligesom at se en serie og glæde sig til næste afsnit. Sådan havde jeg det. Men efter jeg begyndte at se resultater, turde jeg pludselig. I stedet for at lave en stor sandwich, lavede jeg en lille sandwich. Så begyndte jeg at købe grove boller og så videre.

Der skete så det samme med mine sandwich, som med mit sukker. Jeg vænnede mig langsomt til at få mindre og mindre.

### **Frugt til TV-hygge**

Tidligere kunne jeg aldrig finde på at spise frugt. Jeg besluttede mig for at prøve med mandariner, for dem kunne jeg godt lide. Jeg skrællede to mandariner, en halv banan og æbler og sad foran fjernsynet og PC'en.

Frugten kunne jeg nyde i lang tid, og jeg hyggede mig med den. Det var en stor overraskelse.

se for mig, og jeg savnede slet ikke min gamle vane. Jeg var glad, og jeg gik glad i seng.

### **Stolt af mig selv**

Da jeg skulle vejes og måles første gang, var der store resultater. Vægtstoprådgiveren var helt overvældet. Da jeg så hendes overraskelse, blev jeg meget stolt af mig selv. Jeg var blevet mange centimeter smallere om livet, og min vægt og fedtprocent var faldet – det var en stor bekræftelse. Efter den dag blev jeg endnu mere engageret.

### **Fuldførte mit træningsprogram**

Så tog jeg mig sammen og meldte mig ind i et fitnesscenter. Nu ville jeg have motionen med. Det var noget, jeg aldrig havde prøvet før. I fitnesscentret fik jeg et rigtig godt træningsprogram, som jeg fuldførte. Det var det, der overraskede mig mest, for jeg plejede at være en, der hurtigt gav op.

Træningen gjorde, at min hud begyndte at blive fast, for jeg lavede jo styrketræning. Det er utroligt, hvor elastisk en menneskekrop kan være. Flere i min venindekreds havde svært ved at tro på, at den ændring, der skete med min krop, kunne ske uden fedtsugning og kosmetisk operation. For første gang i mit liv tog jeg badetøj på og gik i badeland med mine børn.

### **En ny kvinde**

Jeg så også resultatet af mine små skridt på mine døtre. Det motiverede mig, at jeg påvirkede dem i en sundere retning.

Da året var gået, havde jeg tabt mig næsten 33 kg. Jeg begyndte at gå til frisøren, og min tøjstil ændrede sig. Jeg følte mig som en helt anden kvinde, og jeg fik meget anerkendelse af mine omgivelser. Det betød, at jeg fik en enorm selvtillid og livsglæde.

Fra at have ligget hjemme under dynen i mange år, blev jeg nu meget aktiv. Jeg købte en cykel, og jeg gik ned og hentede mine børn i skolen. Før kom jeg aldrig på skolen. Selv når der var forældremøder, ringede jeg og meldte fra. Jeg havde så mange dårlige undskyldninger.

### **Min egen café**

Nu var jeg blevet klar til arbejdsmarkedet. Året efter at jeg var startet på *Små skridt*, åbnede jeg min egen café, 'Silas Hjørne'. Nu har jeg udvidet med 'Silas Pizza'. Jeg er her fra kl. 9 til 22. Jeg er så glad, og jeg har fået mange flere kræfter.



**Vicki Bjerring**  
40 år  
Pædagog og fotograf  
Knebel  
Syddjurs Kommune

### **Det virker for mig**

At jeg selv har taget styringen og ansvaret – ingen andre kommer og redder mig – det skal jeg selv

## Jeg blev bevidst om mine valg

*Jeg havde hele tiden en indre dialog med mig selv: “Er jeg egentlig sulten, har jeg overhovedet lyst til at spise det her?”*

Jeg har været med i et Små skridt-projekt. På kurset fik vi at vide, at der ikke var nogen opskrift på at tabe sig. Det var os selv, der vidste, hvad der var bedst for netop os. Den skulle jeg lige hjem at tygge på.

En anden ting, som har gjort en stor forskel for mig, var, at vi fik at vide, at der ikke var nogen, vi kunne skyde skylden på, hvis det gik skidt. Vi skulle selv tage ansvar for vores vægttab. Og det gjorde jeg. Jeg fik en indre accept af, at der ikke er nogen, der kommer og redder mig. Det skal jeg selv.

### **Bevidste valg**

Det var utroligt trættende i starten, fordi jeg begyndte at være bevidst om de valg, jeg tog i løbet af dagen. Jeg havde hele tiden en indre dialog med mig selv: “Er jeg egentlig sulten, har jeg overhovedet lyst til at spise det her?”

Disse indre diskussioner kunne godt tage op til et kvarter. Og mange gange endte det heldigvis med, at jeg gjorde noget godt i forhold til min nye livsstil. Det kunne være, at jeg tog et lille stykke kage frem for at gøre, hvad jeg tidligere ville have gjort, bare blive ved med at spise, til jeg var ved at revne.

Det, der virkede for mig, var, at jeg gav mig selv lov til at spise alt, i stedet for konsekvent at sige nej til alt, hvad der var usundt. Mit nye motto er: “Det er bedre at gøre lidt end slet ikke at gøre noget.”



## Chokolademaden

En af de indre diskussioner, jeg særligt husker, fandt sted i starten af forløbet. Jeg tænkte: “Det vil være lækkert med et eller andet. Jeg skal rigtig hygge mig. Det skal jeg. Og jeg skal have mig en franskbrødsmed med smørechokolade.”

Jeg gik ud i køkkenet, mens den indre dialog kørte videre i mit hoved: “Hvorfor skal jeg have noget at spise? Hvorfor skal det være smørechokolade? Skal det være skrabet eller ej?” Efter mange spørgsmål blev jeg enig med mig selv om, at et stykke franskbrød med et skrabet lag smørechokolade ville være o.k.

Pludselig falder mit blik på de solmodne tomater, som ligger på køkkenbordet. Jeg kommer til at tænke på sommer og fyldes af glæde og tilfredshed. Og så ender det med, at jeg tager en franskbrødsmed med tomat – og spiser den med lige så stor nydelse, som hvis det havde været en chokolademad. Og det bedste er, at jeg overhovedet ikke følte mig snydt.



### **Lille tallerken – lille portion**

Jeg har også ændret flere konkrete vaner. Tidligere spiste jeg mad af store tallerkener, nu spiser jeg af mindre tallerkener, og på den måde snyder jeg mit øje. Jeg synes, at jeg får en masse på tallerkenen, fordi den er fyldt helt op. Sådan har jeg vænnet mig til at spise mindre portioner.

Min formiddagsmad er også ændret. Før spiste jeg hver dag to rundstykker med et tykt lag smør. I dag nøjes jeg med et halvt eller et rundstykke, og jeg spiser ikke smør på længere.

### **At gå på løbebånd**

Tidligere ville jeg have forsvoret, at jeg nogensinde ville blive glad for at komme i et motionscenter. Men på kurset blev vi introduceret til zumba, vandaerobic, gåture og motionscenter.

En dag stod der udendørsaktivitet på programmet, og det pjaskregnede. Jeg havde ondt i ryggen, men besluttede at

møde op og lytte til, hvad fysioterapeuten fortalte. Vi lavede planerne om og tog i motionscenter i stedet for på grund af det dårlige vejr.

Jeg bestemte mig for at prøve et af løbebåndene. Jeg gik stille og roligt derudaf. Siden hen er den første gåtur blevet til flere, og nu veksler jeg med at gå og løbe på båndet. Det er fedt, og jeg må indrømme, at jeg faktisk bliver lidt høj af det, så nu er motionen begyndt at fylde mere i min hverdag.

### **Jeg holder vægten**

Under kurset tabte jeg mig cirka 17 kg, og jeg holder stadig vægten. Jeg passer på ikke at falde tilbage. Nogle gange går det et skridt frem og andre gange et tilbage. Hvis en ny vane ikke lykkes, er det ofte, fordi jeg har taget et for stort skridt. I de situationer er jeg blevet god til at stoppe op og finde nogle små skridt, der er mere overkommelige for mig.



**Klaus Johansen**  
41 år  
Førtidspensionist  
Vrinders  
Syddjurs Kommune

### **Det virker for mig**

At motionere – og være med til at få *andre* til at være fysisk aktive

## Jeg har kæmpet for mit liv

*Kampen for en sundere livsstil har været hård. Alternativt havde jeg måske mistet min familie.*

For 20 år siden var jeg impliceret i et trafikuheld, hvor det gik ud over min ryg. Jeg har i de forgangne år brugt alle mine surt optjente penge på behandlinger for at lindre smerterne. For fire år siden måtte jeg stoppe med at arbejde på grund af kroniske smerter. Det var utrolig hårdt.

Jeg har arbejdet som elektriker, siden jeg gik ud af skolen efter 10. klasse. Jeg har været soldat og altid været fysisk aktiv, så det var et kæmpe nederlag for mig, da jeg ikke mere var i stand til at arbejde. Smerterne var ikke til at holde ud, og jeg røg ind i en depression, som jeg fik medicin for.

### **Kurset blev vendepunktet**

Inden jeg begyndte på Små skridt-kurset, var jeg så småt begyndt at tænke på at motionere og lave lidt om på min livsstil. Kurset blev vendepunktet, hvor jeg tænkte: “Nu skal der ske noget”. Havde jeg ikke meldt mig, ville jeg måske have spist mig selv ihjel. Jeg var blevet så stor, at jeg havde svært ved selv at tage mine strømper på.

Kurset var sindssygt godt. Det var et rent herrehold. Vi var 12 til at starte med, nogle holdt op undervejs, men der kom nye til. Nogle af vægtstopperne var dårlige til at møde op, men vi, der kom, bakkede hinanden op. Det gode ved kurset var især motionen og det at lære om psykologiens betydning for vægttab.

### **Aktiviteter på Facebook**

Jeg blev med det samme grebet af motionsdelen, så jeg tabte mig hurtigt og blev udråbt til ‘superskrumperen’ på holdet.







Jeg kunne godt lide at være med til at motivere de andre til også at motionere, så jeg stod i spidsen for at planlægge motionsaktiviteter i fritiden. Det blev et hit.

Det endte med, at jeg lavede en lukket gruppe på Facebook, hvor vi kunne annoncere vores aktiviteter. Den hedder *Syddjurs – gør livet lettere*, og vi er nu 81 medlemmer. I starten var aktiviteterne kun for deltagere fra Små skridt-hold, men flere og flere vil gerne være med, og det er helt fint også at kunne hjælpe andre.

### **Trappetræning og løb i sløjfer**

Vi træner sammen med nogle af dem, som har deltaget i et vægttabsprojekt i Ebeltoft. Vi bruger trappetræning, det vil sige, at vi går op og ned ad trapper, så vi får pulsen godt op. Vi træner også i Tinghulen i Mols Bjerge, som er et stort dybt hul fra istiden, hvor vi træner ved at gå og løbe op og ned ad bakkerne.

Vi har en rute på 6,2 km, hvor vi starter og slutter samme sted. Nogle af os løber ruten og andre går, men vi følges ad, for dem, der løber, laver bare 'sløjfer' ved at løbe frem og tilbage. Det betyder, at vi hele tiden er sammen, og ingen 'får lov til' at være alene. At gøre tingene sammen er en vigtig del af det.

Det er mig, der lægger aktiviteterne ud på Facebook, og medlemmerne tilmelder sig så på siden. Vi har aktiviteter hver uge og er mellem 2 og 15 hver gang, lidt afhængigt af vejret.

Aktiviteterne er blevet populære, og flere og flere i området spørger, om de kan være med.

### **Op på hesten igen**

Det psykologiske element på kurset var også godt. Det har betydet, at jeg er begyndt at tro på mig selv igen. Hvis jeg tidligere havde en dårlig dag, spiste jeg rigtig usundt hele dagen. Den næste dag tænke jeg så, at jeg lige så godt kunne fortsætte med det usunde, når jeg nu var begyndt.

På kurset lærte jeg, at det er o.k. at have en dårlig dag. Men i stedet for at fortsætte de dårlige vaner dagen efter, stopper jeg nu op og siger til mig selv, at det var det, og så er det 'op på hesten igen'. Og så fortsætter jeg med de gode vaner.

### **Vi har brug for det**

Det var en gammel skolekammerat, som spurgte, om jeg ville med på kurset, for som han sagde: "Vi har brug for det". Og han havde ret. Mine vaner var elendige, jeg spiste burgere to til fire gange om ugen og også anden usund mad, kager og slik. Jeg var inaktiv og havde i et par år ligget meget i sengen på grund af smerter i ryggen.

### **Farvel piller**

Før kurset fik jeg både antidepressiv medicin og store mængder smertestillende medicin. Nu tager jeg kun smertestillede medicin og har fået noget af energien tilbage. Jeg er overbevist om, at det er på grund af motionen, at jeg ikke har brug for antidepressiv medicin mere.

Jeg er gift og har to børn. De ændringer, jeg har foretaget, har også haft effekt på resten af familien, så vi har alle fået en sundere livsstil. Jeg har tabt mig i alt 26 kg.

### **Mit liv nu**

Det er et år siden, at jeg blev førtidspensionist, og det er først nu, at jeg har vænnet mig til det. I dag er det o.k. for mig at være førtidspensionist. Jeg har ønsket at fortælle min historie, fordi jeg gerne vil bekræfte, at man godt kan være førtidspen-

sionist og have et godt liv. Det har været hårdt arbejde, men jeg har kæmpet for det og fået en vilje af stål.

Den nemmeste løsning havde måske været at fortsætte min usunde livsstil. Så var jeg nok endt på et værtshus, hvor jeg havde drukket hjernen ud eller spist mig selv ihjel – og jeg havde sikkert mistet min kone og mine børn. Jeg er glad for, at jeg valgte 'den hårde vej', for selvom jeg stadigvæk har kroniske smerter, har jeg har det psykisk meget bedre i dag.



**Jette Olsen**  
61 år  
Social-og sundhedsassistent  
Magleby  
Stevns Kommune

### **Det virker for mig**

At følges med kollegaer til vægstopkurser og motion, så vi kan bakke hinanden op

## Trygheden var vigtig

*Når man kender hinanden i forvejen, er man mere tryk og tør derfor sige mere.*

Jeg arbejder som dagvagt i et demensafsnit på et plejecenter i kommunen. Jeg blev tilbudt Små skridt-kurset gennem min arbejdsplads. Det var en kollega, der spurgte mig, om jeg ville være med, og det var lige det skub, der manglede.

Det gav rygstøtte, at jeg kunne følges med nogen, jeg kendte – og så kunne jeg jo samtidig bakke min kollega op. Det er sværere, hvis man skal gå alene. Mine kollegaer kom med opmuntringer, når de kunne se, at jeg havde tabt mig. Det var meget vigtigt for mig.

### **Samhørighed i gruppen**

Det var utroligt rart at være sammen i en lille gruppe kollegaer, hvor vi havde samme problem – nemlig for mange kilo på sidebenene. For mig var det vigtigt med den løse snak hen over bordet: “Det har jeg også prøvet” og “Det gjorde jeg også” – følelsen af at have noget til fælles.

Vi kendte hinandens arbejdsvilkår. Vi havde det samme forhold til, hvad man spiser, og hvad man har med i madpakken. Vi kendte også til problemer med lange vagter, mangel på faste spisepauser, natarbejde samt til ikke at kunne nå at spise, fordi der kom uforudsete arbejdsopgaver.

Det betød, at der var stor forståelse, når det var svært, og at vi kunne støtte hinanden i at komme tilbage på rette spor, når det var gået galt.



### **Gå langsomt frem**

I først omgang ændrede jeg kun små ting ved min kost. Sidenhen kom der flere ændringer til. Det første skridt var at være opmærksom på, hvad jeg spiste, fx hvordan brødet er. Jeg køber nu altid brød med fuld-kornsmærket, både når jeg køber boller og rugbrød.

Derefter så jeg, om der var noget ved aftensmaden, der kunne ændres. Vi gik over til at spise mange flere grøntsager og ingen sovs. At ændre mine kostvaner med *Små skridt* er den bedste metode, jeg har prøvet. Jeg kan varmt anbefale at gå langsomt frem.

### **Nu nyder jeg maden**

En aften blev vi introduceret til mindful spisning, som er en særlig måde at spise på, hvor man er mere opmærksom og bevidst bruger sine sanser. Det gav mig inspirationen til at lære at nyde maden på en anden måde. Jeg er nu blevet mere bevidst om, hvad der er godt og ikke godt for mig.



Tager jeg for eksempel et stykke mørk chokolade sammen med mandler, så nyder jeg det og smager efter. Selv om jeg kun tager et lille stykke, føler jeg mig meget mæt bagefter og er ikke fristet til at tage et stykke mere. Det skyldes, at jeg smager efter, og at det tager længere tid at spise det. Jeg sluger det ikke bare, som jeg godt kunne finde på tidligere.

### **Lidt men godt**

Min øgede bevidsthed og nydelse omkring måltidet gør også, at jeg nu kan vælge fra en buffet. Jeg vælger at tage det, som jeg ved, jeg bedst kan lide, og som er godt for mig.

Jeg øser først salaten op, så kød og til sidst lidt kartofler. Det betyder, at grøntsagerne nu fylder meget mere på min tallerken end tidligere. Jeg smager også på desserten, men jeg kan nu nyde lidt og behøver ikke at spise meget for at blive tilfredsstillet.

### **Spinning – det skal jeg**

Motion er også blevet en vigtig del af min måde at ændre livsstil på. Jeg cykler hver dag 3 km til arbejde, men det er

ikke nok til at holde vægten nede. På Små skridt-holdet fik vi tilbudt at komme med på et spinning-hold, og da jeg så, at det var et lukket hold kun for vægtstoppere, meldte jeg mig til.

Det første halve år fulgtes jeg med min kollega. Det gav tryghed, men jeg blev modigere med tiden. Da det første år var gået, havde jeg fået modet til at melde mig til et almindeligt hold med både mænd og kvinder i alle aldre. Og jeg har fået nogle meget søde holdkammerater.

Jeg er nu rigtig glad for at spinne. Det føles behageligt bagefter, og det giver mig en følelse af velvære, når jeg kører hjem. Mit forhold til motion er nok blevet mere: “Det *skal* jeg”, efter at jeg kom med i *Små skridt*.

### **Vejning motiverer stadig**

Jeg har tabt næsten 15 kg på 18 mdr., og jeg holder fast i mine gode vaner. Jeg vejer mig stadig ofte, så jeg kan se, hvis jeg skal motionere mere eller spise lidt mindre. Det holder motivationen oppe, at jeg nu kan købe tøj i almindelige størrelser og ikke længere skal i specialbutikker.



**Mariann Nygaard Poulsen**

32 år

Butiksmedarbejder

Svenstrup J

Aalborg Kommune

**Det virker for mig**

At det ikke behøver at gå hurtigt – jeg ændrer mine vaner i et tempo, der passer mig

## Det bedste i mit liv

*Ud over at blive mor og blive gift med en dejlig mand, er Små skridt det bedste, der er sket i mit liv.*

Jeg har altid været overvægtig. Det ligger til familien. 75 % af min mors familie er overvægtige, og min søster har fået en gastric bypass. Mit liv har ikke altid været i sus og dus. Jeg har prøvet adskillige kure og piller, og jeg har mange gange tabt 8 kg på en måned, men kort tid efter kom det tabte altid på igen.

Da jeg havde født mit andet barn for knap to år siden, besluttede jeg mig for, at der skulle ske noget med mit liv. Det var ønsket om at kunne løbe rundt og lege med mine børn og være aktiv sammen med dem, der fik mig op af stolen. Jeg ville ikke længere bare sidde og kigge på.

### **Jeg kan leve med Små skridt**

Jeg havde en kollega, som havde deltaget i *Små skridt*. Jeg kunne både se og mærke på hende, at det havde ændret hendes liv. Jeg tænkte, at det måtte jeg prøve. Allerede til det første møde kunne jeg mærke, at det her, det var noget, jeg godt kunne klare.

Der var mange ting, jeg gerne ville lave om på. Men det, at ændringerne kunne ske i et stille og roligt tempo, gjorde det mere overskueligt. Jeg behøvede ikke at lave om på alting på én gang. De første halvandet år havde jeg mest fokus på kosten og kunne ikke lige overskue, hvordan jeg skulle komme i gang med motionen.

Det var rigtig godt for mig, at vi mødtes hver eller hver anden uge i starten. Til møderne kunne vi dele erfaringer og give hinanden tips og ideer til, hvad vi kunne lave om og skære ned på. Jeg begyndte fx at spise aftensmad af en frokosttaller-

ken. Først syntes jeg, at det var synd for mig, men nu er det blevet en vane, og jeg har erfaret, at jeg bliver mæt alligevel.

### **Mere selvtillid**

Tiden gik, og pludselig kunne jeg mærke at mit tøj blev for stort. Folk omkring mig begyndte at bemærke de ændringer, der skete med mig. De kommenterede ikke kun mit vægttab, men også at de kunne mærke, at jeg havde fået det bedre.

Der skete noget med min personlighed. Jeg kunne lige så stille mærke, at selvtilliden steg, og jeg fik det bedre med mig selv. Min mand var en rigtig god støtte, og han hjalp mig med at se de store forandringer, der skete med mig. Han kunne mærke, at jeg havde det bedre og var mere tilfreds.

### **Mit nye liv**

Mit liv er helt anderledes nu. Jeg er ikke den tykke mere. Før følte jeg, at jeg var lidt ude på en sidelinje. Hvis vi fx spiste en is i storcentret, følte jeg, at folk stirrede på mig og tænkte, at jeg måske hellere skulle give isen til min mand.

Nu er jeg mere ligeglad med, hvad andre tænker, og jeg føler ikke længere, at folk stirrer på mig. Nu spiser jeg min is med glæde. Når jeg er på restaurant, hygger jeg mig. Før gemte jeg mig i et hjørne.

En anden stor forandring er, at jeg ikke længere pakker mig ind i en masse tøj. Min søster har da også nævnt, at det er

mange år siden, hun har set mig med så lidt tøj på i sommervarmen. Jeg har ikke badet i mange år, men i år har jeg købt mig en ny badedragt og badet sammen med børnene.

### **Jeg kan stadig spise et stykke kage**

For mig har det betydet rigtig meget, at jeg ikke skulle følge en bestemt plan, tælle kalorier, point og så videre. Det er for hårdt i længden.

Jeg har valgt nogle små skidt ud fra nogle forslag og retningslinjer. Det er vigtigt for mig, at jeg stadig kan tillade mig at spise et stykke kage eller slik i ny og næ. For mig er det en holdbar løsning. Det er jo hele livsstilen, jeg har lagt om.

### **Skal du løbe?**

Jeg har længe gerne villet i gang med mere motion. Jeg kan mærke, at det vil være godt, at få strammet kroppen op efter fødslerne og de kilo, jeg har tabt. Jeg har gået og cyklet lidt, men ellers har jeg haft svært ved at komme i gang med motionen.

For godt to måneder siden begyndte jeg at løbe. Jeg troede ellers ikke, at løb ville være noget for mig, men nu er jeg blevet bidt af det. Det startede med, at jeg begyndte at løbe med én fra gaden. Hun var rigtig god til at vejlede mig med hensyn til tempo og vejrtrækning, så jeg kunne hurtigt løbe uden at miste pusten helt.





Jeg startede med at løbe hver anden dag, og nu løber jeg let 5 km. Det er gået stærkt. Jeg har haft mine løbesko med på ferie, og da jeg for nylig var på Sjælland med min bror, var skoene også med. Da jeg stod tidligt op for at komme ud at løbe, udbrod han overrasket: "Skal *du* løbe?"»

### **Mere energi**

Humøret stiger, når jeg løber. Og når jeg løber om morgenen, får jeg mere energi til resten af dagen. Løber jeg senere på dagen eller om aftenen, sker det, at jeg har min søn eller hele familien med på cykel ved siden af. Løb er fleksibelt, så jeg kan gøre det lige, når jeg har tid. Jeg kan mærke, at jeg er begyndt at tænke det ind i min planlægning.

Min søn på fire år går i en idræts- og naturbørnehave, som har meget fokus på at give børnene en sund og aktiv opvækst. Det synes jeg er meget vigtigt. De løber hver mandag, så jeg har planer om, at vi sammen kan deltage i et motionsløb fx *Løb for kræft*, som er for både børn og voksne.

### **Der er sket noget oppe i mit hoved**

Da vi mødtes til den sidste vejning, talte vi om, hvor meget der var sket med os på det år, der var gået – både psykisk og fysisk. Det var fantastisk at tænke på, at en så lille ting, som at starte på et kursus, kan ændre så meget i ens liv.

Der er sket noget oppe i mit hoved. Jeg er nu mere opmærksom og tænker på mine små skridt hver dag. Nu kan jeg fx lade slikket være. Slikket er ude i skabet og kommer kun frem, når der er gæster. Når vi spiser slik, spiser jeg ikke ret meget.

### **Vaner for livet**

Vægttabet kom stille og roligt. Det første år tabte jeg 8 kg. Efter det sidste møde har jeg tabt yderligere 10 kg på syv måneder. Så nu har jeg tabt 18 kg i alt. Det er jeg rigtig glad for. Det er fantastisk, at jeg nu kan gå i en almindelig butik og købe tøj.

Jeg vil spise, som jeg gør nu resten af mit liv, og jeg er sikker på, at jeg kan leve med skridtene, og at der hele tiden kommer nye skridt til – det giver selvtillid.



**Bjørn Alfred  
Vernegreen Hansen**  
63 år  
Assistent  
Rødovre  
Rødovre Kommune

### **Det virker for mig**

At jeg stadig kan spise det ‘forbudte’ – nu tager jeg bare mindre portioner

## Her er ingenting forbudt

*Når ingenting er ‘forbudt’, kan jeg stadig spise det såkaldt forbudte. Det er meget befriende for mig.*

Jeg er i den kategori, der hedder ‘svært overvægtig’ og ville gerne gøre noget ved det. Så på min kones opfordring meldte jeg mig på et Små skridt-kursus.

Der var især én sætning, jeg hæftede mig ved, da kurset blev introduceret: “Her er ingenting forbudt”. Det var virkelig en motiverende faktor for mig. Jeg har været på masser af slanke-kure, og der er altid en eller flere ting, man ikke må. Man må ikke spise fed mad og ikke drikke alkohol, kun spise salat og andre sunde ting.

Ved en slankekur taber man sig også i starten, men til sidst ‘løber man sur i salaten’. Snart har man taget det tabte på

igen, og så er man tilbage i den gamle usunde skure. Når ingenting er ‘forbudt’, kan jeg stadig spise det såkaldt forbudte. Til en brunch vil jeg fx stadig spise pølser og bacon, men i stedet for at fylde tallerkenen op, vil jeg nu kun tage det halve.

### **Hvorfor blev jeg overvægtig?**

Det var virkelig rart at få sat ord på, hvad der var årsagen til overvægten. For mit vedkommende var det for meget alkohol, for meget fed mad og alt for lidt motion. Jeg har altid drukket for meget. Da jeg var 16 år, blev jeg medlem af en håndboldklub, og der var rigtig gang i den hver weekend. Men vi trænede og spillede kampe, så det holdt vægten i ave.

Da jeg var omkring de 40 år, stoppede jeg med at motionere, men jeg fortsatte med øl, vin og god mad, og langsomt kom der mange kilo på. Så jeg har været overvægtig i mere eller mindre svær grad, siden jeg var 40 år.

### **En flok levemænd**

Vi var 12 mænd mellem 40 og 60 år på vores Små skridt-hold. Det var rart, at det var et rent mandehold. Det gjorde, at vi kunne være mere åbne, og at sproget kunne være helt frit. Hver gang vi mødtes, havde vi en 'runde', hvor vi hver især fortalte om, hvor vores svagheder og udfordringer lå.

Det var meget inspirerende, og trygheden i gruppen gjorde, at vi kunne åbne op. Det viste sig hurtigt, at vi var en flok levemænd, som drak og spiste for meget og dyrkede alt for lidt motion. Det var meget inspirerende for mig at vide, at jeg ikke var alene med de dårlige vaner. Vi kunne støtte hinanden, og det fik mig til at tro på, at det godt kan lade sig gøre at få nogle bedre vaner.

### **Alkoholforbrug og varedeklarerationer**

På et af møderne talte vi om alkohol. Det var godt at få genopfrisket, hvor farlig alkohol er for helbredet. Mit alkoholforbrug er i dag på et minimum. Det bliver måske til en flaske vin om ugen og en øl engang imellem. Tidligere drak jeg omkring to flasker vin om ugen og en gang imellem kunne jeg godt drikke to-tre øl, mens jeg lavede aftensmad.

På et andet møde kiggede vi på varedeklarerationer, og her åbnede sig en helt ny verden. Vi lærte om kalorier, kulhydrater, protein og fedt, for det er vigtigt at vide, hvad man putter i munden, når man skal ændre sin livsstil. I dag køber jeg ingenting uden at læse varedeklarerationen først.



Jeg kigger fx efter, hvor mange gram fedt, der er pr. 100 g. Det betyder, at jeg i dag ikke køber pålæg med mere end 3 g fedt pr. 100 g. Jeg elsker rullepølse og har fundet en mager udgave, som smager glimrende.

### **Træning blev til venskab**

Vi fik også inspiration til at dyrke mere motion. Jeg har haft dårlige knæ i mange år, så jeg havde brug for råd om, hvordan jeg kunne træne uden at skade knæene. Tidligere har de dårlige knæ jo været en god undskyldning for ikke at motionere.

Jeg gik til spinning én gang om ugen. Nogle gange sprang jeg dog over, hvis jeg kunne finde på en undskyldning. Men så tog jeg initiativ til, at gruppen skulle træne sammen i det

fitnesscenter, hvor jeg gik i forvejen. Det endte med, at vi var fire stykker, der gik sammen.

Fordelen ved at træne sammen er, at man føler en forpligtelse til at møde op, når der står nogen og venter. I dag er vi kun to, der træner sammen, men til gengæld gør vi det to gange om ugen. Ud over træningen har vi også fået et godt venskab.

Selvom det er motiverende at motionere sammen med andre, kan vi stadigvæk finde på overspringshandlinger. En af de bedre var, da min træningspartner en onsdag ringede og sagde, at han blev nødt til at aflyse, da han mente, at der nok snart var en influenza-epidemi på vej!



**Dorte Maribo Poulsen**

39 år  
Pædagog  
Esbjerg  
Esbjerg Kommune

**Det virker for mig**

At se resultaterne af mine små skridt – det er meget opmuntrende

## Tro på det!

*Ved at vælge nogle ændringer, jeg kunne overskue og overholde, fik jeg bevist, at jeg havde styrken til at tabe mig.*

Jeg arbejder i en børnehave og bor sammen med min kæreste Per i en lille by i udkanten af Esbjerg. Jeg er meget aktiv i foreningslivet, både i idrætshallens cafeteria og i den lokale fodboldklub.

Jeg startede på vægtstopkursus, fordi kiloene blev ved med at komme på. Jeg har altid været lidt stor og er kraftigt bygget. Efter en svær periode, hvor et familiemedlem var meget syg, havde jeg i løbet af kort tid taget yderligere 10 kg på.

Jeg havde dårlig kondition, så jeg blev let forpustet. Det var også blevet svært at finde pænt tøj i min størrelse. Min hverdag føltes meget trist, jeg havde ingen energi og blev mere og

mere lad. Jeg tænkte: “Det jeg ikke når i dag, det når jeg nok i morgen.”

**Familien bakkede op**

I den lokale avis læste jeg om Små skridt-kurset. “Wow”, tænkte jeg, “det er lige noget for mig”.

Først ville jeg ikke fortælle, at jeg havde meldt mig til kurset, for tænk nu hvis jeg ikke kunne gennemføre det – så ville det være endnu et nederlag. Dagen efter havde jeg alligevel fortalt det til familien. De lovede at støtte mig 100 %, så nu var der ingen vej udenom.

Undervejs i forløbet fik jeg meget positiv respons fra familie og venner, som tydeligt kunne se mit vægttab. Jeg passede nu tøj, som var en-to størrelser mindre end før. Per tabte sig 8-10 kg, blot ved at støtte mig i mit vægttab. Det var meget motiverende for os begge.





### **Svær start med for store skridt**

Første gang vi mødtes på vægtstoppkurset, skulle vi sætte mål for vores forløb. I starten var det svært for mig, fordi jeg havde besluttet mig for alt for mange ændringer på én gang.

Jeg havde levet meget usundt før, så det var store ændringer, der skulle til – på langt sigt. Ved at lave en eller to små ændringer ad gangen, som jeg kunne overskue og overholde, lykkedes det. Først når jeg var klar, gik jeg videre til det næste lille skridt.

### **Selvtillid og godt humør**

I starten af projektet tænkte jeg: “Det lykkes aldrig for mig”. Jeg havde meget store humørsvingninger. Det gik ud over Per. Jeg smækkede med dørene og kom med sure opstød.

Men da vægten langsomt gik nedad, og både taljen og hofterne blev mindre, blev det noget lettere. Ud over vægttabet fik jeg en bedre kondition, en renere hud og et mere positivt livssyn. Det betød meget, at vi kunne tale om de svære perioder i støttegruppen. Det hjalp også, at min vægtstoprådgiver fortalte, at humørsvingninger var en naturlig reaktion, når der var så mange vaner, der skulle laves om.

Ved at vælge nogle ændringer, jeg kunne overskue og overholde, fik jeg bevist for mig selv og andre, at jeg havde styrken til at tabe mig. Det gav selvtillid, mit humør blev bedre, og det smittede tit af på andre.

### **Høj af motion**

Et af mine mål var at motionere mere. Jeg ville gerne i svømmehal og motionscenter. Jeg besluttede også, at små ture i bilen skulle erstattes med enten gå- eller cykelture.

Efter et stykke tid lykkedes det mig at få styr på motionen. Jeg startede i et motionscenter, hvor jeg fulgte et fast program, som jeg selv havde lavet. Jeg trænede to til fire gange om ugen. I en periode blev jeg helt høj af motionen. Jeg kunne ikke længere undvære min træning, også fordi den havde en god virkning på smerterne ved mit skulderblad, i lænden og min ryg.

### **‘Må-dage’**

Der var også ting, jeg gerne ville ændre i min kost. Jeg ville bl.a. gerne sætte mit forbrug af slik og chips drastisk ned. For at det hele ikke skulle blive for surt, lavede jeg en dag om ugen til min ‘må-dag’. På min ‘må-dag’ måtte jeg gerne få lidt slik, som fx chokolade med højt kakaoinhold og hårde bolsjer.

Min lillebror drillede mig med mine ‘må-dage’: “Nåh, hvor mange ‘må-dage’ har du så i denne uge?” Han syntes åbenbart, at jeg havde for mange ‘må-dage’ – det gør han stadig.

### **Grønt i frikadellerne**

Det var sværere for mig at lave om på kosten end motionen. Der skulle store ændringer til, fordi jeg før levede meget

usundt. Jeg skulle virkelig tænke mig om, når jeg købte ind og lavede mad. Før spiste jeg næsten ikke grøntsager. Jeg plejede at tænke, at det tog for lang tid og var for stort et arbejde at forbedre mad, der skulle være sund.

I dag ser det helt anderledes ud. Nu er det blevet en vane for mig at spise mange grøntsager, og jeg tænker ikke så meget over det, som jeg gjorde i starten. Fx putter jeg bare grønkål eller spinat i farsen, når jeg laver frikadeller.

Heldigvis fik jeg hurtigt lært om både nøglehulsmærket og fuldkornslogoet. De er nærmest printet ind på min lystavle, og i dag er de på stort set alle mine madvarer.

### **At stille sin lækkersult**

Jeg bliver lækkersulten om eftermiddagen. Sjovt nok er det næsten altid kl. 15.30. Derfor har jeg altid knækbrød, kiks eller grovbrød i skabet eller med mig. Så kan jeg stoppe min sult og trangen til sødt. Sker det, at jeg ikke har noget, snupper jeg et stort glas vand – det hjælper som regel.

Min vægtstoprådgiver fortalte, at trangen til sødt er en vane, som vi nemt kan vænne os af med. Men det tager lang tid, har jeg erfaret.

### **Overraskende højt sukkerindhold**

Jeg har tabt mig løbende og kom igennem julen uden at tage på. På kurset skulle vi en dag gætte, hvor mange sukkerknalder, der var i forskellige drikkevarer. Tænk, én cider indeholder 23 sukkerknalder pr. dåse. Før i tiden drak jeg rigtig mange cider. Det er der blevet lavet om på nu.

### **Nu motiverer elevatorblikket**

Jeg fortæller med stor glæde om mit vægttab, og det er sjovt at se reaktionen, når jeg fortæller, at jeg har tabt 11 kg. Så laver folk lige elevatorblikket. Det giver mig et spark bag i: “Kom nu i gang – igen!”

Jeg vil slutte med at sige: “Hvor der er vilje, er der vej”, og med ordene fra en kendt sundhedscoach: “VILJE = VIL JEG” – og det vil jeg.



**Hanne Kirsten Tøgersen**

53 år

Førtidspensionist

Vejrum

Struer Kommune

**Det virker for mig**

At tage en lur, når jeg er træt

## Jeg har lært at lytte til min krop

*Nu ved jeg, at sukkertrang kan dulmes med 'en morfar' på sofaen.*

For 10 år siden var jeg ude for en arbejdsulykke, som førte til både førtidspension og senere overvægt.

Jeg kom til skade på min daværende arbejdsplads, hvor jeg var ved at gøre en maskine ren indeni. Jeg rejste mig og stødte hovedet op i en jernbjælke på maskinen. Men ud over en flænge i næseryggen, var der tilsyneladende ikke sket noget, troede jeg. Jeg sundede mig lidt, mens mine kollegaer tjekkede, om det var noget, der skulle limes eller syes, og så arbejdede jeg videre.

I tre uger gik jeg på arbejde, indtil jeg blev tvunget hjem på en sygdomsmelding fra min læge. Jeg blev undersøgt, og lægerne fandt ud af, at jeg havde pådraget mig brud på kraniet ved øjenomgivelserne, fået hjernerystelse, piskesmæld og fire diskusprolaps. Den ene diskusprolaps i lænden og de tre andre i nakken.

**Havde ikke styr på min krop**

Jeg kom på operationsbordet, hvor de gik ind og erstattede de to diskusprolaps med titaniumskruer, og jeg blev gjort stiv i nakken. Så fik jeg at vide, at jeg skulle lære at leve med de gener, som operationen medførte.

Seks år senere blev jeg atter opereret, og bagefter havde jeg meget svært ved at komme ovenpå igen. Derefter begyndte vægten at stige. Jeg havde slet ikke styr på min krop længere.





### **Slut med sædvanlig aktivitet**

På grund af skaderne og operationerne kunne jeg ikke dyrke motion og gøre det, jeg var vant til. Fx gik min mand og jeg lange ture næsten hver dag. Jeg har også altid arbejdet meget og tit haft overarbejde. Desuden har jeg gået en del ud og serveret. Alt det blev jeg pludselig afskåret fra, fordi jeg simpelthen ikke kunne rent fysisk eller ikke magtede det.

For 13 år siden tog jeg kørekort til motorcykel, men heller ikke det kan jeg mere. Alt i alt er min hverdag blevet mindre aktiv, og det er med til at påvirke min vægt i negativ retning.

Den smertestillende medicin, jeg får – og som jeg skal have resten af livet – påvirker også min vægt i den forkerte retning.

### **Mange forsøg på vægttab**

For mig har det været et stort problem, at jeg ikke kunne styre min vægt, og at den bare steg og steg. Faktisk uden at jeg syntes, jeg gjorde noget forkert. Jeg har prøvet mange ting for at få vægten ned, bl.a. noget pulversuppe, som skulle erstatte et måltid, men det havde ikke ret stor effekt.

Jeg har prøvet flere andre ting, og resultatet har været det samme hver gang. Vægten steg og altid til mere, end den stod på før. Så ulykken har påvirket mig både fysisk og psykisk, men heldigvis er der ingen, som kan tage mit gode humør og mit 'snakketøj' fra mig. Det har jeg bevaret.

### **Ikke mere hungersnød**

Det var min ældste datter, som gjorde mig opmærksom på annoncen i ugeavisen, hvor de søgte deltagere til et vægtstopkursus. Jeg ringede for at høre, hvad det gik ud på. Jeg fik en god snak med vægtstoprådgiveren og blev tilbudt at starte på forløbet.

For mig har introduktionen til de *Små skridt* været en rigtig god start på at tænke anderledes. Tidligere kunne jeg gå en hel dag uden at være sulten, og jeg fik først noget at spise til aftensmaden. Her spiste jeg egentlig ikke ret meget, men min krop må have troet, at der var hungersnød og så gemt på al den mad, den havde fået.

### **En 'morfar' på sofaen**

Jeg har dage, hvor jeg bare føler mig lækkerstulten og har lyst til noget sødt. Tidligere fandt jeg noget lækkert at spise, fx slik eller kage. Nu har jeg fundet ud af, at når jeg får trang til sødt, så er det tegn på, at jeg er træt og trænger til en 'morfar' på sofaen.

Det gør, at jeg i dag tænker en ekstra gang over, om det nu også er 'sukker', kroppen har brug for, eller om det er kroppens måde at fortælle, at jeg trænger til et hvil.

### **Sætter realistiske mål**

Jeg er i det hele taget blevet bedre til at lytte til min krop og er på den måde igen blevet 'herre' over min egen krop. Jeg har

lært at tænke, at ingenting er 'forbudt'. Det er o.k. bare at tage et lille stykke. Det gør, at jeg ikke føler mig stresset, men er mere rolig.

Tidligere kunne jeg godt blive oppustet, når jeg spiste noget af det 'forbudte', fordi jeg spiste for meget. Nu spiser jeg det i mindre mængder, så bliver jeg ikke oppustet, og jeg har stadig god samvittighed.

I forhold til motion, så prøver jeg mig lidt frem, men i små ryk. Før tænkte jeg: "Nu skal du bare i gang, så du kan komme af med de kilo igen", og så startede jeg ud med at gå otte kilometer – med det resultat, at jeg var ødelagt flere dage bagefter. I dag lytter jeg til min krop og de signaler, den sender, og det gør det nemmere at sætte realistiske mål.

### **Familien bakker op**

Siden jeg startede på forløbet, har jeg tabt omkring 4 kg og 5 cm om taljen og det på kun tre måneder. Det er jeg meget

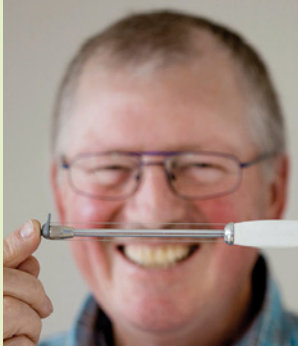
stolt af, og det er den rigtige fart, selvom jeg jo gerne vil være hurtigt slank igen. Jeg har haft en rigtig god opbakning fra familien. Det betyder meget, der er nogen, som støtter op om det, man er i gang med. Det gør, at man stadigvæk er glad og tryk, selvom man skal ændre på sit liv, så man kan tabe sig.

Når jeg har haft dage, hvor det føltes surt og træls, så har mine børnebørn givet mig glæden tilbage med deres måde at være på, for børn er bare så frie og uden fordomme.

### **Støtte er vigtig**

Vi har lært af hinanden på holdet og lyttet meget til hinandens erfaringer og resultater. Vi har været et rigtig godt team, hvor vi virkelig er kommet langt hver især. Vi har kunnet vise følelser, når vi har syntes, det har været hårdt, og det var tilladt at være ked af det og græde.

Der er blevet uddelt knus og kram, for det er også med til, at man får det bedre, selvom det jo er en lang og sej kamp.



**Michael Hansen**  
56 år  
Servicemedarbejder  
Nørresundby  
Aalborg Kommune

### **Det virker for mig**

At spise mindre af det usunde og mere af det sunde

## Jeg vendte osteklingen

*Sidste år var jeg klar til at søge førtidspension. Nu har jeg det godt og arbejder som servicemedarbejder.*

Jeg har været overvægtig hele mit liv. De sidste seks til otte år har jeg kunnet mærke det på min krop. Jeg har haft ondt alle steder. Som barn var jeg den tykke dreng i klassen. Jeg er født med dårlige fødder og havde problemer med bevægeapparatet, så i skolen blev jeg fritaget for gymnastik. Det var måske ikke det heldigste.

Jeg er uddannet slagter og har lært en hel del om ernæring. Så jeg vidste jo godt, hvad der var sundt. Ved at gå på vægtstopkursus har jeg igen fået fokus på kosten, drikkevarerne og på at få lidt mere motion.

### **Tilbage på arbejdsmarkedet**

Det vigtigste for mig er, at jeg er 'kommet igen'. Efter en ledighedsperiode på to år arbejder jeg nu som servicemedarbejder i et jobcenter. Som servicemedarbejder har jeg både administrative og praktiske opgaver, og så deler jeg posten ud. Det betyder, at jeg kan veksle mellem at sidde, stå og gå. Det passer godt til mig og min alder.

Det hele startede, da jeg blev tilbudt en plads på et Småskridt-kursus i kommunens sundhedscenter. Det var et hold for både mænd og kvinder.

### **Krop som en 71-årig**

På det første møde blev vi målt og vejede. Det viste sig, at min krop tilsyneladende havde en 'alder' på 71 år, hvilket gjorde mig meget forskrækket. To af mine søskende har haft problemer med kranspulsåren: Min storesøster har fået en ballonudvidelse, og min storebror har fået en by-pass-operation.





Begge vores forældre er døde af blodpropper, så måske er vi arveligt belastede. Det gav mig i hvert fald noget at tænke over og motiverede mig til at gøre noget ved situationen.

Jeg kunne jo også mærke på kroppen, at jeg vejede for meget. Jeg havde ondt alle steder, så jeg ønskede, at der skulle ske ændringer i mit liv. Det er ligesom, da jeg stoppede med at ryge for 17 år siden, da var jeg motiveret for at holde op. Jeg er vedholdende – eller stædig, som man kalder det her oppe nordpå.

### **Lidt mindre af det usunde**

For mig var det noget med 'at vende osteklingen'. Før valgte jeg altid den tykke skive ost – det gjaldt også i overført betydning. Nu skærer jeg fx tyndere skiver af flæskestegen og tykkere skiver af det grove rugbrød. Når jeg bruger mayonnaise og remoulade, tager jeg nu kun én stribe, hvor jeg før tog to.

Jeg har med tiden fået ændret en del. Jeg er kommet ind i en bedre gænge. Tidligere tabte jeg mig ved at være på kålkur og meget andet. Når jeg gjorde det, fik jeg ondt af mig selv, og når målet var nået, så tog jeg det hele på igen.

### **Jeg lider ikke afsavn**

På fem-seks måneder er jeg gået 10 kg ned i vægt fra 94 kg til 84 kg. Det er sket, uden at jeg har lidt afsavn. Det er fordi, jeg stadig får det, jeg godt kan lide. Jeg er bare blevet mere bevidst om at få mindre af det usunde og mere af det sunde.

Belønningen kan ikke kun ses på vægten. Jeg har nu en krop, som svarer til en 47-årigs, og jeg føler mig mere frisk. Jeg har ikke smerter, og jeg sover bedre om natten. Min fornemmelse er derfor, at det virker, og det giver mig et håb om, at jeg kan holde linjen.

Når vægtstoprådgiveren på møderne spørger mig, hvad planen er for den næste måned, så svarer jeg, at det, jeg har gjort, virker for mig, så det vil jeg fortsætte med.

### **Før tømte vi gryderne**

Min kone og jeg har tit talt om, at det ikke var det, vi spiste, der var usundt. Det var nok mere det, at vi tømte gryderne. Vi er jo vokset op med, at der skal spises op. Nu har vi fået fokus på at tilberede mindre portioner.

Min kone er min moralske støtte. Vi er gode til at støtte hinanden. Ud over at tilberede mindre portioner, har vi også haft fokus på at få mindre fedt, at spise mere groft fx pasta og grove boller og på at få mere grønt.

### **Nye drikkevaner**

Jeg har også ændret mine drikkevaner. Før nød jeg en øl eller flere midt i ugen. Nu er det kun i weekenden, at jeg nyder øl

og vin til maden. Jeg kan se, at der er en opadgående vægtkurve i weekenden, det bekræfter mig i, at drikkevanerne også har betydning for vægten.

### **Hverdagsmotion**

Jeg har aldrig interesseret mig for organiseret motion. Jeg har været til prøveaftener i motionscentret, men jeg føler mig lidt dum sådan et sted. Jeg kan bedre lide at være ude. Nu har jeg fået den gode vane at gå to-tre km med konen et par gange om ugen, og derudover cykler jeg nogle gode ture. Det sidste nye er, at jeg er begyndt at cykle til arbejde, det giver 2 x 10 km om dagen, og så er motionen klaret, når jeg kommer hjem.

### **Jeg holder fokus**

Vi var 10-12 deltagere, der startede på kurset for ca. et halvt år siden. Nu er vi kun tre-fire stykker tilbage. Det er skuffende. Vi er kun to, der møder op hver gang. Det betyder, at gruppen ikke rigtig giver noget mere. Alligevel synes jeg, at det er en god ide, at kurset fortsætter til december. Så holdes jeg op mod mit mål, og det hjælper mig med at bevare fokus.

Mit vægtmål for det første år er allerede nået. Nu er mit mål at tabe 4 kg i løbet af det næste halve år.



**Camilla Svensson**  
26 år  
Social- og sundhedshjælper  
Rudkøbing  
Langeland Kommune

**Det virker for mig**  
At bestemme selv og følge mit eget tempo

## For mig skulle det gå stærkt

*Jeg har selv valgt tempoet, og jeg var selv med til at vælge de ting, som jeg ville have ændret.*

Mit vægtproblem startede, da jeg blev gravid med mit første barn for ni år siden. Da jeg blev gravid, vejede jeg ca. 65 kg, men i løbet af graviditeten tog jeg omtrent 35 kg på. Jeg troede, at jeg nemt kunne smide de ekstra kilo igen, men der tog jeg så sandelig fejl!

Efter jeg havde fået min datter, prøvede jeg forskellige kure. De virkede kort og jeg tabte mig ca. 20 kg. Men jeg blev bl.a. træt af, at maden skulle vejes, og jeg faldt hele tiden i med slik, sodavand og andet usundt. Så jeg tog de tabte kilo på

igen. Det var svært at finde motivationen, og jeg følte ikke, at min datters far støttede mig.

Et par år efter blev jeg atter gravid, og tog igen meget på. Så gik der nogle år, hvor jeg var ligeglad med mig selv. Jeg så jo ud, som jeg gjorde og var ligeglad med, hvad andre sagde. Jeg kunne faktisk ikke se, hvor tyk jeg var dengang, og jeg ignorerede for det meste spejle og kameraer.

Børnenes far og jeg endte med at gå fra hinanden, og jeg prøvede at starte på en frisk – også med min vægt. Men det var svært at få det hele til at hænge sammen med kosten, motionen og en dagligdag som alenemor. Så der skete desværre intet med vægten.

### **Ny kæreste**

Så mødte jeg en ny kæreste, som elsker mig for den, jeg er. Vægten stod på omkring 90-100 kg. Det tænkte jeg ikke videre

over, for jeg havde jo mine børn og min kæreste, som kan lide mig, som jeg er. På det tidspunkt kunne jeg ikke rigtig overskue at tabe mig igen, fordi jeg ikke kunne finde en kur, der passede til mig.

Året efter blev jeg gravid og fik endnu en søn. Desværre røg vægten op over 120 kg, efter jeg havde født ham. Jeg var stor som et hus. Først dér gik det op mig, at jeg var nødt til at gøre noget. Men jeg kunne stadig ikke tage mig sammen. Selvom jeg havde min kærestes opbakning, var gejsten og motivationen der bare ikke.

### **Et tilbud jeg ikke kunne afslå**

Min sundhedsplejerske spurgte, om jeg kunne tænke mig at være med i projekt *Små skridt*. Jeg tænkte, at det måske var det skub bagi, jeg havde brug for – én der kunne holde øje med mig.

Så i december måned mødte jeg op sammen med min sundhedsplejerske og fik en god snak med vægtstoprådgiveren. Alle sagde til mig, at det var en dum måned at starte i. Men fandeme nej, det skulle bare være nu!

### **Smed det usunde ud**

Jeg troede ikke, at jeg spiste så usundt, som jeg gjorde, selvom jeg godt var klar over, at det ikke var helt o.k. Vægtstoprådgiveren og jeg lavede et skema over de ting, jeg skulle undgå, det var fx sukker, hvidt brød, smør og sodavand. Mit forbrug af den slags mad var alt for stort.

Ved det første møde blev jeg også vejlet. Jeg var grædefærdig over, at andre skulle se, hvor tyk jeg var. Vægten stod på 116,8 kg. Da jeg så tallet, tænkte jeg bare på, hvordan jeg kunne få mig selv til at ødelægge min krop på den måde.

Vejningen medførte, at jeg kørte hjem og smed alt det usunde ud. Det var hårdt, men nødvendigt. Jeg gik ivrigt i gang, jeg havde virkelig fået gejsten. Endelig havde jeg fået det skub, jeg længe havde haft brug for. Kosten blev fuldstændig omlagt fra dag ét, og jeg begyndte også at gå i fitnesscenter dagligt, mens jeg var på barsel.

### **Ingen kostplaner, tak**

Jeg har selv valgt tempoet og de ting, som jeg ville have ændret. Der har ikke været en kostplan, som jeg skulle følge. Med metoden har jeg haft selvbestemmelse over hele linjen, og det har holdt min gejst oppe. Ingen har bestemt min kost ud over mig selv.

I dag er jeg så meget mere opmærksom på mine vaner, hvad der er o.k. at spise, og hvad der ikke er o.k. at spise.

### **Delte erfaringer med gruppen**

Til at starte med kom jeg en gang om ugen for at snakke med vægtstoprådgiveren og blive vejlet. De første mange kilo raslede bare af mig, og jeg blev en gladere person for hver gang.

Det var også dejligt at snakke med de andre i gruppen om de ting, man gik og brændte inde med – at dele oplevelser og





erfaringer med hinanden. Og godt at vide, at man ikke var den eneste med et overvægtsproblem.

### **God opbakning**

Det betyder rigtigt meget, at familien har bakket op. Min søster, som selv har været overvægtig, har været en god støtte. Vi har taget kampen sammen. Min kæreste har også bakket mig så meget op og været der for mig. Det har gjort tingene meget nemmere.

Det har mine børn på seks og otte år også. De tilbyder mig aldrig noget usundt. Det var lidt svært i starten, men det hele er bare blevet en vane for os, og det er skønt med det sunde liv nu.

### **Minus 50 kg**

Nu to år efter har jeg tabt mig godt 50 kg og vejer nu ca. 65 kg. Jeg er stolt af mig selv og takker hver dag for det skub, jeg fik dengang. Jeg kan næsten ikke tænke på, hvordan jeg ellers ville have set ud og haft det.

Det eneste negative, ved at jeg har tabt mig, er, at jeg har temmelig meget løs hud på maven og lårene, og det generer mig meget. Jeg håber virkelig, at jeg kan få trænet det op. Det må tiden vise.

### **Skønt at få anerkendelse**

Det er bare så skønt at møde folk på gaden og se, at de næsten ikke kan kende mig. Jeg går stadig i fitnesscenteret et par gange om ugen. Der er ikke så meget tid, efter jeg er begyndt at arbejde igen, men jeg cykler dagligt rundt på mit arbejde.

Jeg lever stadig, som jeg har gjort de seneste to år og kan nogenlunde holde vægten, dog kan den godt svinge et par kilo. Jeg er også begyndt at 'synde' en gang imellem, det er o.k., ellers bliver det for hårdt med dette projekt.

*Små skridt* er et evighedsprojekt for mit vedkommende, og jeg nyder det sunde liv sammen med familien. Jo flere kilo jeg har tabt, jo mere energi har jeg fået. Jeg kan så mange flere ting nu, så jeg føler mig virkelig på mange måder som et nyt menneske.



**Majbrit Bjerke**  
28 år  
Kontanthjælpsmodtager  
Store Heddinge  
Stevns Kommune

**Det virker for mig**  
At få mere struktur i min hverdag

## Kiloene kom snigende, da jeg blev alene

*Det var en øjenåbner at finde ud af, at der er en sammenhæng mellem min overvægt, og at min datter er i pleje.*

Jeg er opvokset på Nørrebro, har boet i Skive og er nu flyttet til Stevns. Jeg er mor til Grace på syv år, som er i familiepleje.

Det med vægttab har jeg været i gang med flere gange. Da jeg boede i Skive, kom jeg en gang ned på omkring 80 kg. Det var med hjælp fra trænere og vejledere, der var tilknyttet Skive Kommune. Jeg nåede meget hurtigt at tabe mig over 20 kg på ca. seks måneder.

### **Kiloene kom snigende**

Efter at jeg stoppede med at få vejledning, forsvandt mit overskud, og vægttabet gik i stå. Jeg gik stille og roligt ned med en depression. Skive Kommune hjalp mig ved at sende mig og min datter Grace på et familiecenter, hvilket var en fin oplevelse. Det hjalp mig bl.a. til at indse, at det ville være bedst for Grace at komme i pleje hos en skøn familie ved Skive.

Nu boede jeg alene, og kiloene kom snigende tilbage og flere til. Det måtte jeg så kæmpe med. Samtidig blev jeg indstillet til en udredning og fik diagnosen ADHD. Nu vidste jeg, hvad jeg havde at arbejde med og kunne tage den derfra.

### **Forklaring på min overvægt**

For knap to år siden besluttede jeg at flytte tilbage til Sjælland, først til Hårlev og siden til Store Heddinge. Det var her, jeg begyndte på et Små skridt-kursus. Under en samtale på kurset fik jeg en værdifuld indsigt.



Jeg så, at der var en sammenhæng mellem, at Grace var kommet i pleje og min stigende overvægt. Da jeg ikke længere boede sammen med Grace, skulle jeg selv forme min dagligdag, og der blev morgenmad hurtigt tilsidesat. Nogle dage fik jeg ikke noget at spise hele dagen, men spiste først til aften.

### **Jeg har fundet strukturen**

Min spiserytme blev ødelagt, efter at Grace flyttede. Det var ikke noget, jeg havde været bevidst om tidligere. Jeg opdagede, at min dagligdag manglede struktur. Jeg fik ikke spist i løbet af dagen, så min forbrænding var gået helt i stå. Derfor var kiloene begyndt at komme på.

Det første skridt, jeg tog på kurset, var at begynde at spise morgenmad igen. Jeg har tilknyttet en mentor, og hun støtter mig i at fastholde dette skridt. Hun SMS'er til mig hver morgen og husker mig på, at jeg skal spise morgenmad.

Jeg spiser stadigvæk morgenmad. Det gør, at jeg får mere energi i løbet af dagen, hvilket giver overblik inde i mit hoved, og jeg får en bedre sindstilstand. Jeg er også begyndt at kunne mærke sult igen, det kunne jeg ikke tidligere.

### **Det skal føles rigtigt**

En af de gange vi mødtes i gruppen, lavede vi en øvelse, hvor vi skulle forestille os, at vores mål var at blive 100 år og stadig være friske og rørige. Vi skulle beslutte, om vi ville sætte ind i forhold til motion, sund mad, bedre sociale relationer, eller om det skulle være noget helt fjerde.





Jeg var i tvivl om, hvilken gruppe jeg skulle stille mig i. Der var ingen grupper, jeg passede ind i, eller også var det fordi, jeg havde brug for at stille mig i dem alle sammen. Det endte med, at jeg stillede mig i gruppen med 'andre muligheder'.

Imens jeg stod her, fandt jeg ud af, at jeg skal have styr på tingene inde i min egen knold. Jeg skal starte med mig selv. Jeg skal vide, hvad jeg består af, finde ud af hvad jeg kan, hvad mine kompetencer er. Jeg har brug for indre ro i min dagligdag, før jeg kan de andre ting. Jeg skal have mig selv med i det, jeg gør og føle, at det er det rigtige. Ellers bliver det halvhjertet.

### **Essensen af metoden**

Selve essensen af *Små skridt* fangede jeg hurtigt og syntes, at det var spændende. For mig er det vigtigt, at de ændringer, jeg skal indføre, ikke er for overvældende, og det er vigtigt, at jeg ikke forbyder mig selv ting. Jeg skal have fokus på det, jeg godt kan undvære i dagligdagen eller erstatte det med noget andet, som er sundere.

Mine små skridt har også påvirket min kæreste Morten, der også har ændret sine vaner i en mere positiv retning. Vi er begge begyndt at spise morgenmad, og vi spiser minarine i

stedet for smør. Vi er også begyndt at drikke light sodavand frem for almindelig sodavand.

En ekstra sidegevinst er, at jeg har fået lyst til god mad, lyst til at spise og lyst til at eksperimentere med sund mad.

### **Gode venskaber**

Det har betydet meget for mig at være med i Små skridt-gruppen. Der skete noget mellem os, der var med, noget socialt – folk åbnede sig stille og roligt. Det var ikke terapi, det var anderledes. Det var ikke påtaget, men vi fortalte hver især det, vi ville. Vi var ikke tvunget til at skulle ud med noget til nogen, vi ikke kendte. Det kom lidt efter lidt.

Vi talte godt sammen i gruppen, og jeg er begyndt at være venner med en af de andre deltagere og hendes kæreste. Vi ses privat, nogle gange med vores kærester, andre gange kun os piger og andre gange mændene alene. Det har givet mig mere gåpåmod, jeg er blevet mere udadvendt, og jeg tør flere ting.

Nu ved jeg, at jeg betyder noget mere for andre. Og jeg betyder noget for mig selv.



**Torben Jensen**  
57 år  
Førtidspensionist  
Tullebølle  
Langeland Kommune

### **Det virker for mig**

At udskifte medicinen med gode motions- og spisevaner

## Nu er blodtryk og kolesteroltal normale

*Mit liv blev slået ud af kurs pga. dårligt helbred. Små skridt hjalp mig på rette køl og virker lige så effektivt, som pillerne gjorde tidligere.*

Over en periode på 10-12 år tog jeg 1-1½ kg på om året.

Inden da havde jeg løbetrænet meget, men så fik jeg en skade i venstre knæ, som gjorde, at jeg ikke kunne løbe. Jeg spiste meget, da jeg løbetrænede, men jeg forbrændte også meget. Da jeg holdt op med at løbe, spiste jeg det samme, men blev samtidig meget inaktiv.

Min kone og jeg ændrede langsomt livsstil. Vi hyggede os mere med mad og vin. Jeg begyndte at spise for meget og åbnede pr. automatik for en flaske rødvin. For syv år siden fik jeg en hjerneblødning og blev uarbejdsdygtig. Det betød, at jeg blev endnu mere inaktiv, men jeg spiste ikke mindre.

### **Til tjek hos lægen**

Hos lægen havde jeg fået konstateret forhøjet kolesterol og for højt blodtryk. Jeg gik til kontrol hver tredje måned og fik medicin for det. En dag sagde lægen til mig, at det ikke duede, at jeg fortsat medicinerede mig ud af mit høje kolesteroltal og blodtryk. Hun henviste mig til en vægtstoprådgiver, hvor jeg fik individuel vejledning.

Der er nu gået halvandet år. Mit blodtryk er normalt, og jeg får ikke længere blodtrykssænkende medicin. Mit kolesteroltal er blevet o.k., og jeg får nu kun laveste dosis medicin forebyggende.





### **Nye motionsformer**

Jeg har altid været meget aktiv, spillet fodbold, løbet og cyklet. Desværre kan jeg stadig ikke løbe på grund af mit dårlige knæ, men vi har købt en crossfit-maskine, som er et godt og brugbart redskab for mig. Den træner jeg på fire gange en halv time om ugen. Vi har fået en hund, som jeg går med ca. 1½ time hver dag.

Jeg har altid cyklet meget, gerne 30-40 km om ugen. Nu cykler jeg ind til byen og handler én gang om ugen og to andre dage cykler jeg 15-20 km. Det betyder, at jeg faktisk får motion hver dag.

### **Tjek på fedt og fibre**

Jeg bestræber mig på at holde fedtprocenten nede på det, jeg spiser, og på at spise mere groft. Tidligere spiste jeg franskbrød med smør og fed ost til morgenmad. I dag spiser jeg A38 med 0,5 % fedt og to skiver groft fuldkornsknækbrød uden smør og med mager ost.

Før i tiden købte vi den ost, vi bedst kunne lide. Den var lagret og gerne 45+. I dag er vores udgangspunkt, at det skal være en fedtfattig ost. Det skulle jeg vænne mig til, men nu tænker jeg ikke så meget over det. Og jeg er heller ikke helt fanatisk – faktisk har jeg lige købt et stykke fuldfed ost.

### **Mere grønt, mindre vin**

Til aften spiser vi næsten de samme retter som før, men nu med flere grøntsager hver dag.

I perioden hvor jeg tog på, hyggede min kone og jeg os rigtig meget ved at dele en flaske vin. På et tidspunkt var jeg oppe og drikke en halv flaske vin og to øl om dagen. Nu har jeg skåret kraftig ned og drikker kun vin og øl i weekenden.

### **Lidt is er o.k.**

Jeg kan godt lide is, og før i tiden skulle det altid være den største. Sidste sommer spiste jeg kun to-tre is, og hver gang var det den mindste is. Jeg fandt ud af, at den gode smagsoplevelse var den samme, hvad enten isen var stor eller lille, den varede bare kortere tid.

### **Jeg har det super godt**

Jeg har fået meget mere harmoni i kroppen. Jeg er blevet lettere, både vægtmæssigt og mentalt. Jeg spiser nu jævnt i løbet af dagen – er aldrig sulten og aldrig proppet.

Livet er blevet lettere. Mit søvnbehov er blevet mindre, og jeg er mere frisk om morgenen. Tidligere havde jeg svært ved at stå op og kunne lige tage en halv time til. Det har været en befrielse at være det her igennem.





**Hülya Türkyilmaz**  
31 år  
Pædagogmedhjælper  
Vejle  
Vejle Kommune

### **Det virker for mig**

At jeg har fået konkrete ideer til at udskifte det usunde med det sunde – uden at det ‘gør ondt’

## Nye sunde vaner

*Det var godt, at jeg ikke bare skulle sløjfe de dårlige vaner, men samtidig fik ideer til, hvad jeg kunne gøre i stedet for.*

Det hele begyndte, da sundhedscenteret oprettede et motionshold for kvinder med gymnastik, stavgang, cykling og svømning. Der blev også startet et vægttabshold.

Jeg havde lige født mit tredje barn, så jeg skulle af med nogle ekstra kilo. Derfor tilmeldte jeg mig begge hold. Formålet var at tabe sig, leve sundere og motionere.

### **De overflødige kilo forsvandt**

Da vi startede på holdene, vejede jeg 80 kg, og da vi sluttede, var jeg nede på 63 kg. Der var flere, der sagde til mig, at jeg var blevet for tynd – mine kinder var helt hule – så jeg har taget et par kilo på siden da. Det har jeg det godt med.

En af mødegangene var vi i et supermarked for at finde ideer til, hvordan vi kunne erstatte gamle vaner med nye. Vi fik fx ideer til at udskifte den almindelige pasta med grovpasta eller skære ned på slik og chokolade og i stedet erstatte det med frisk frugt og rosiner.

Det var godt at få konkrete ideer. Det betød, at jeg begyndte at udskifte det hvide brød med fuldkornsbrød. Jeg skiftede ikke til rugbrød, for det er for tørt, synes jeg.

### **Kræsen med grønt**

Jeg har også øvet mig i at spise mere grønt. Tidligere blev det ofte kun til majs og ærter. Men jeg har fundet ud af, hvor kræsen jeg egentlig var, og hvor meget jeg gik glip af ved kun at spise få slags grøntsager. Der var mange grøntsager, jeg slet ikke kendte.

Nu køber jeg mange forskellige slags grøntsager og gerne de grove typer. Hvis der er grøntsager, som børnene eller jeg ikke kan lide, så blender jeg dem eller skærer dem i meget små stykker – så kan vi sagtens spise dem.

Selve måden at købe ind på har også ændret sig. Tidligere sluttede jeg mit indkøb i grøntafdelingen, hvor der ikke var særlig meget plads i kurven eller vognen. I dag starter jeg i grøntafdelingen, og det betyder, at jeg køber mange flere grøntsager.

### **Flere små skridt**

Jeg har generelt prøvet at få flere fiberrige fødevarer ind i maden, fx ved at udskifte den almindelige pasta med grovpasta. Resten af familien kunne i starten ikke lide den grove pasta, men så blandede jeg den bare med almindelig pasta, og så blev den spist.

Det er godt, at jeg ikke skal undvære noget. Der er ikke noget, jeg ikke må. Fx spiser jeg stadigvæk kage. Tidligere tog jeg altid et stort stykke, når jeg blev budt på kage, men nu tager jeg bare et mindre stykke.



Én vane er jeg dog kommet helt af med uden at erstatte den med noget andet. Jeg spiser ikke længere smør, og jeg savner det heller ikke.

### **Mindre tallerken til mig**

Jeg er også begyndt at spise af en mindre tallerken. Når jeg dækker bord til aftensmaden, giver jeg mig selv en mindre tallerken end resten af familien. Når jeg øser mad op på den lille tallerken, føler jeg, at jeg har fået meget mad, fordi det syner af meget på tallerkenen.

Før, når jeg spiste af den store tallerken og fyldte samme mængde mad op, fyldte det ikke ret meget, og jeg blev fristet til at tage en portion mere.

### **Mavebøjninger med sønnen**

For mig var det meget motiverende at blive vejret og målt om taljen. Så kunne jeg se, at der skete noget, når jeg ændrede vaner. Især når jeg motionerede, kunne jeg se, at der skete noget med tallene. Derfor begyndte jeg at træne i fitnesscenter fem-seks gange om ugen.

Til et gruppemøde talte vi også om, hvordan vi kunne lave hverdagsmotion derhjemme. Det blev fx foreslået, at man kan træne med 1½ liters vandflasker i stedet for vægte. Jeg er også begyndt at lave mavebøjninger med min dreng på 2½ år. Jeg starter med at ligge på ryggen med knæene ned mod maven, mens han sidder på mine fødder. Så løfter jeg ham op i vejret. Det er effektivt og sjovt for os begge to.



### **Heidi de Fries Storm**

47 år  
Specialarbejder  
Kastrup  
Københavns Kommune

### **Det virker for mig**

At få opbakning af min kollegaer – og at det er o.k. at tabe sig langsomt

## Jeg har ingen hast

*Tager det mig to-tre år at nå mit vægtmål, gør det ikke noget – for nu nyder jeg min mad.*

Jeg elsker mad. Det er mit store problem. Og så har jeg aldrig været særlig god til motion. Jeg har tit forsøgt at tabe mig. Så har jeg tabt nogle kilo, og bagefter taget dem på igen. Det har jeg altid sloges med.

Problemerne med vægten begyndte omkring 14-års-alderen. Min far har fortalt, at jeg som ung stablede 10 stk. toastbrød op, og så blev de ellers smurt med smørechokolade og smøre-ost. Det var min morgenmad. Ja, så kan man jo godt forstå, at jeg vejede for meget.

### **Små skridt er ingen kur**

På min arbejdsplads i Københavns Kommune blev jeg tilbudt et kursus i *Små skridt*. Jeg brændte for at komme i gang. Det tiltalte mig rigtig meget, at det ikke var en kur, og at man tog det stille og roligt i sit eget tempo.

At det foregik via arbejdspladsen har hjulpet mig med at holde ved. Når man står alene, kan man godt slække lidt på det. Det er vigtigt for mig, at jeg har mine kollegaer i baghånden. Det er, som om de står i baggrunden og hvisker: “Kom nu, kom nu, kom nu”. Så kæmper man ligesom for at nå et mål.

Jeg har også været på rygestopkursus gennem min arbejdsplads. Jeg husker, at der var to kollegaer med. De havde røget flere år end mig, og de holdt op med at ryge. Så tænkte jeg: “Hvis de kan holde op med at ryge, så kan jeg også.” Så jeg er røgfri den dag i dag.





### **Lærte at ændre livsstilen**

Når jeg tidligere har været på kur, er det som regel gået i vasken, efter at jeg har tabt 5-6 kg. Så har jeg ikke kunnet overskue det længere.

Jeg kunne også finde på at spise noget, jeg ikke kunne lide, som fx lever. Jeg tvang det i mig, og jeg var ved at kaste op. Det er helt utroligt, hvad jeg har budt mig selv.

Sidst jeg tabte mig, raslede kiloene af mig. Jeg tabte 1,5-2 kg om ugen. Men der gik ikke ret lang tid, så havde jeg det hele på igen. Det var fordi, at jeg ikke lærte at ændre min livsstil langsomt – så på kurene sultede jeg faktisk. Med *Små skridt* har det været anderledes. Jeg har været rigtig glad for, at jeg nu ved, hvordan jeg kan spise mig mæt.

### **Jeg har fundet stopknappen**

Da jeg altid har været glad for mad, har jeg altid spist meget. Jeg har ikke haft nogen stopknap. Jeg har bare kørt ind. Nu spiser jeg kun én portion. Bliver jeg sulten senere, så går jeg ud og tager et æble, eller hvad der nu er af frugt.

Det er ikke så svært, men det tager tid at lære at lade være med at tage to gange. Jeg kan stadig sidde og kigge på tallerkenen og tænke: “Det kunne jeg godt tænke mig”. Men nu tænker jeg: “Hvad skal du det for, der er jo ingen grund til at

sidde og proppe sig.” Jeg er blevet meget bedre til at mærke fornemmelsen af, hvornår jeg skal stoppe.

Det, der er tilbage i gryden, bliver pakket ned i en lille bønne, og så tager jeg det med på arbejde næste dag. Det er blevet en vane – men jeg har stadig mine laster.

### **Svært med buffet**

Selvfølger det, at jeg overspiser. Især når jeg spiser fra buffet. Der har jeg stadig svært ved at sige stop. Når jeg har overspist fra en buffet, kan jeg mærke, at jeg bliver træt og oppustet, og jeg har mest lyst til bare at gå hjem på sofaen og lægge mig.

Når jeg har spist tilpas, har jeg stadig energi. Jeg har allerede rykket mig meget, så jeg håber, at jeg med tiden også lærer at undgå overspisning, når jeg spiser fra buffet.

### **Ikke flere flæskesvær**

Jeg synes selv, at jeg har lavet mange ændringer, når jeg sådan sidder og tænker over det. Hver fredag plejede jeg at købe en stor pose flæskesvær, som jeg så havde til weekenden. Sådan en stor pose kørte jeg ned hver weekend.

Det sværeste for mig har været at undvære mine flæskesvær. De er blevet skiftet ud med hjemmelavede saltede mandler.

Men jeg savner stadig mine flæskesvær. Jeg har en kollega, der spiser flæskesvær hver dag, og jeg er meget stolt af, at jeg ikke har rørt dem en eneste gang.

### **Stadig på vej**

Til frokost og aftensmad spiser jeg nu mere grønt. Jeg er ligesom blevet vænnet til det gradvist. Det har været svært, og der er stadig vaner, jeg skal lave om. Jeg er slet ikke færdig. Men det med at få flere grøntsager ind i min kost har nok alligevel været det nemmeste, og nu gør jeg det uden at tænke over det.

Jeg taber mig langsomt, men det går den rigtige vej. Jeg har jo erfaring med, at det går galt, når jeg taber mig hurtigt, så nu har jeg det sådan, at jeg hellere vil tabe 1 kg om måneden eller hver anden måned. Tager det mig så to-tre år at tabe mig, det jeg gerne vil, så gør det ikke noget, for nu nyder jeg min mad.

### **Jeg styrer selv**

Jeg har langsomt arbejdet mig ind på metoden med de små skridt. I modsætning til en almindelig slankekur er jeg ikke forpligtet til at skulle æde et eller andet antal bøffer eller så og så meget salat. Jeg kan selv styre min mad, som jeg vil. Det har været godt for mig.

Jeg går ikke og sulter. Og jeg har det fint med at spise sundere og gøre noget godt for min krop i stedet for at proppe den med alt muligt. Så hvad er der at haste efter?

### **Hjemme-zumba**

Motion har ikke lige været min store hobby, men det er som om, det er begyndt at fange mig. På en eller anden måde har jeg fået mere lyst til at bruge min krop. Nu laver jeg øvelser derhjemme med en stor bold, og jeg har købt et zumbaprogram til min spillekonsol. Jeg bliver i godt humør af musikken, og jeg får lyst til at røre mig, når jeg hører den.

### **Det giver pote**

Jeg har fået det bedre med mig selv. Jeg føler mig lettere. Når jeg har snøret mine sko, ligger jeg ikke længere og puster og kan dårligt komme op igen. Jeg synes heller ikke, at jeg er så træt mere. Måske er det også den måde, jeg spiser på. Jeg ved det ikke.

Det eneste negative ved metoden er, at det er rigtig svært at lave sin livsstil om. Især de der flæskesvær – de var meget svære at undvære i starten. Jeg savner dem stadig, må jeg indrømme. Men det giver jo pote i sidste ende. Jeg har nu været i gang i 10 måneder og har tabt 8 kg, og jeg synes, at det bliver nemmere og nemmere for mig.



**Heidi Lind Seide**  
33 år  
Folkeskolelærer  
Vamdrup  
Kolding Kommune

### **Det virker for mig**

At få fokus på mine vaner i stedet for min vægt – og at kravle op på hesten igen, hvis jeg falder i

## Fokus på succes

*Små skridt hjalp mig med at se realiteterne i øjnene, samtidig med at jeg fokuserede på det positive.*

Jeg har tidligere været en meget aktiv elitesvømmer og senere konkurrencerytter. Jeg elsker at bevæge mig. Men efter jeg lagde eliteidrætten på hylden, tog jeg en del på.

For nogle år siden blev min mand og jeg enige om, at tiden var kommet til ‘projekt børn’ – men da havde jeg svært ved at blive gravid. Mit BMI var 30. Efter at have forsøgt i lidt over et år, var jeg stadig ikke gravid. Vi søgte hjælp, og jeg fik beskeden: “Du bør tabe dig!”.

Jeg tog tyren ved hornene og begyndte at træne og spise lidt sundere. Der var en del ventetid på fertilitetsklinikken. Så

mens jeg ventede, lykkedes det at blive gravid efter at have smidt 12 kg. Fantastisk – jeg fik ikke brug for klinikken.

### **Nyt liv – nye vaner**

Komplikationer i starten af graviditeten betød desværre, at jeg ikke måtte løbe. Jeg var ellers blevet afhængig af 3 x 10 km ugentligt. I løbet af de første tre måneder af graviditeten tog jeg 8 kg på, og de dårlige vaner havde jeg i høj grad taget til mig igen.

Min jordemoder foreslog mig derfor at deltage i et Små skridt-projekt. Først var jeg en smule skeptisk. Jeg vidste jo godt, hvordan man levede sundt. Jeg besluttede alligevel at deltage i gruppen, og det var en god beslutning.

I dag er jeg sikker på, at min deltagelse i projektet gjorde, at jeg i hele graviditeten kun tog 15 kg på og forholdsvis hurtigt kom af med dem igen efter fødslen.





## **Fællesskab og fælles kamp**

For mig handlede projektet mest om fællesskabet i gruppen og følelsen af, at vi kæmpede sammen. Jeg mødte nogle fantastiske piger og en meget engageret jordemoder, som var vores vægtstøttrådgiver.

I gruppen var vi gode til at hjælpe hinanden. Vi lyttede til hinanden og fandt løsninger og muligheder. Vi snakkede en del om selvværd. Nogle af pigerne døjede med følelsen af, at andre så ned på dem, fordi de var overvægtige og vurderede dem som værende ringere mennesker.

Jeg har aldrig følt mig tyk, og jeg har altid haft et godt selvværd. Jeg ved, at de folk, der betyder noget for mig, respekterer mig 100 % for den jeg er, uanset om jeg vejer 20 kg mere eller mindre. Mit selvværd er fint nok, og måske kunne jeg derfor se problematikken lidt fra oven.

Jeg følte, at jeg kunne bidrage med noget i gruppen ved at lytte, sætte ord på og snakke om de ting, der kan være svære psykisk.

## **Vanerne kom frem i lyset**

Intet emne var tabu. Når vi faldt i, var det normalt at tale om det. Ærligheden betød, at når vi mødtes, blev jeg konfronteret med mine og de andres gode og dårlige skridt.

Det handlede om øget bevidsthed, og for mig var det vigtigt at erkende, hvordan jeg spiste. Møderne hjalp mig med at

vedkende mig mine dårlige vaner. Jeg så realiteterne i øjnene, men kunne samtidig fokusere på det positive.

## **Den gode cirkel**

Det motiverede mig at fortælle om mine små succeser, og samtalerne gjorde, at jeg kom af med min dårlige samvittighed over de ting, som ikke var lykkedes. Det, der rykkede for mig, var samtalerne om ikke at føle skyld, når jeg faldt i.

Med *Små skridt* kunne jeg tillade mig noget 'godt' indimellem, og det gjorde, at jeg 'blev på hesten'. Før tænkte jeg: "Nu kan det hele være lige meget", hvis jeg var faldet i. Nu fortsætter jeg bare de gode vaner.

Man har ikke overskud til at tabe sig, når man går rundt med dårlig samvittighed. Dårlig samvittighed fastholder én i en ond cirkel.

## **Madplanen gav struktur**

Et af mine skridt var at lave madplan og dermed skabe struktur på mine måltider. Madplanen har hjulpet mig og min mand med at spise på ordentlige tidspunkter, for nu ved vi, hvad vi skal have. Nu spiser vi kl. 17.30, mens klokken godt kunne blive 22.00 før i tiden. På det tidspunkt gider man ikke ordne grøntsager.

Madplanen betyder også, at vi kun behøver at købe ind én gang om ugen. På den måde undgår vi for mange impuls køb.

Planen giver os også mulighed for at planlægge, så vi har noget nemt, vi kan tage, hvis dagen har været travl.

### **På kompromis med min lyst**

Får jeg lyst til pandekager, kan jeg skrive det på madplanen om tre dage, så har jeg noget at se frem til. Når det er på madplanen, er det ikke forbudt at spise, og jeg behøver ikke at føle skyld. Men det er selvfølgelig vigtigt, at jeg ikke spiser pandekager for tit.

Der er også sket noget med mig på det psykiske plan. Før var jeg sådan lidt 'alt eller intet'. Nu har jeg lært at gå på kompromis med min lyst. Et eksempel er, at jeg har reduceret de søde, usunde ting til kun at spise dem én dag om ugen.

De andre dage har jeg skiftet søde sager ud med sundere ting, fx gulerødder, vindruer, melon eller knækbrød. Jeg ved godt, at det stadig indeholder kalorier, men det er et skridt på vejen. Det, at jeg har fået regelmæssige spisevaner, har også bevirket, at jeg har fået mindre trang til sødt.

### **Fokus på mine vaner**

I maj måned fik vi vores andet barn. Jeg er stolt over, at jeg også under min anden graviditet har begrænset min vægtstigning, så jeg forholdsvis hurtigt kan komme tilbage til min udgangsvægt før min første graviditet.

For mig har det været rigtig godt at få fokus på mine vaner i stedet for på min vægt. Jeg vil stadig gerne tabe mig. Men det vigtigste for mig er at fastholde de gode vaner. Det er vigtigt for mig at undgå den sociale arv, så mine dårlige vaner ikke nedarves til mine børn.

### **Små skridt giver overskud**

Det er mega svært at ændre en vane. Derfor er det så vigtig kun at ændre en lille ting ad gangen. Hele pointen med *Små skridt* er jo at starte med et lille skridt og derved få overskud til de næste skridt.

Jeg har erkendt, at det er en kamp, der vil vare resten af mit liv. Men kampen bliver nemmere i takt med, at gevinsten bliver større. Når jeg lever sundere, får jeg mere overskud både fysisk og psykisk. Jeg føler en selvtilfredshed, som gør, at jeg har overskud til at tage nye skridt, og derved fastholde den gode cirkel.

Jeg er blevet mere optimistisk, og jeg ved nu, at selv om der er perioder, hvor det er svært, kommer jeg på rette kurs igen. Mit mål er nu at tabe mig yderligere. Det vil tage noget tid, men da jeg også har et mål om at løbe et halvmaraton inden for det næste år, skal det nok lykkes.

# To vægtstoprådgivere fortæller

Nu har du læst de 18 historier om vægtstop med *Små skridt*, og vi håber, at du har fået et indblik i, hvor mange forskellige veje du kan gå for at komme i gang med et vægttab.

Vi er alle sammen unikke, og det, som motiverer os som vægtstoprådgivere, er at hjælpe den enkelte med at finde lige den vej, som er bedst for netop den person.

## De 10 veje til vægttab

Med Små skridt-metoden kan du følge forskellige veje, når du skal tabe dig. De 10 veje til vægttab er:

- Slå autopiloten fra
- Skab medvind
- Drik færre kalorier
- Bevæg dig mere
- Spis mere grønt
- Spis færre søde sager
- Vælg fuldkorn og kartofler
- Vælg mindre fedt
- Spis, når du er sulten
- Spis, når du spiser



## Jette Kiær Ørntoft

45 år

ID-psykoterapeut

Ernærings- og husholdningsøkonom

Haslev

Faxe Kommune

## Det virker for mig

At spise groft og grønt.

Desuden: at købe mad, jeg rigtig godt kan lide – af god kvalitet. Det giver stor nydelse og minimerer trangen til at overspise.



## Lene Nørskov Henriksen

50 år

Cand. polit.

Professionsbachelor i ernæring

og sundhed

Solrød Strand

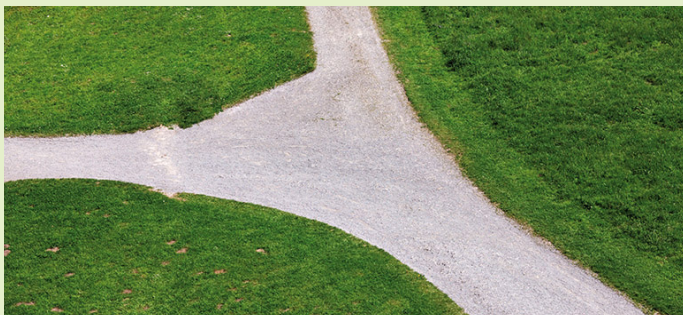
Solrød Kommune

## Det virker for mig

At have et mål med min træning.

At spise efter princippet “alt med måde” og have fokus på fuldkornsprodukter og årstidens grønt.





## Find din egen vej

Hvis du vil tabe dig med denne metode, er det vigtigt at finde nogle små skridt, som du føler, er overkommelige, og som du har lyst til at arbejde med – som i eksemplet med Jørgen:

Jørgen havde den vane at spise småkager hver dag. Derfor var det klart, at et af hans første skridt skulle være at spise færre småkager og erstatte dem med ristet rugbrød. Undervejs fandt Jørgen dog ud af, at der var følelser og traditioner fra barndommen forbundet med det at spise småkager, så det var ikke let at ændre på. Jørgen valgte i stedet at se på sit forbrug af sukker i kaffen, for han drak rigtig meget kaffe hver dag. At undvære sukker i kaffen var ikke det store afsavn for Jørgen, og han tabte 10 kg på et år – alene ved at ændre denne vane.

Vægtstopperne i bogen har valgt forskellige veje og fulgt dem i forskelligt tempo og med forskellige resultater. Her er konkrete eksempler på, hvordan vægtstopperne har anvendt nogle af vejene.

**Slå autopiloten fra:** Ved at 'slå autopiloten fra' bliver du mere bevidst om dine mad- og drikkevaner. Vægtstopperen Pia syntes, at hun spiste sundt og motionerede tilstrækkeligt. Alligevel var hun blevet overvægtig. Hun drak pr. automatik en liter minimælk hver dag. Ved i stedet at slukke tørsten i vand tabte hun over 10 kg på et år.

**Skab medvind:** Du kan hjælpe dig selv godt på vej ved at skabe både social-, kropslig-, og mental medvind.

*Social medvind* kan fx være at skabe et netværk blandt kollegaer, familie eller venner, som kan støtte dig, når du går i gang med dine små skridt. Nogle vægtstopperne har haft stor glæde af at have en 'ringeven', dvs. en anden vægtstopper, som man kan tale med hver dag og minde hinanden om de små skridt, man er i gang med.

**Husk, at to skridt frem og et tilbage stadig er et fremskridt!**

*Mental medvind* kan fx handle om at sætte overkommelige mål for sig selv. Vægtstopperen Morten havde et mål om at motionere tre gange om ugen i et motionscenter. Det var svært for Morten at komme ud af sengen om morgenen, så han kom kun af sted to gange om ugen. I stedet for at bebrejde sig selv, at han ikke kom af sted de tre gange, accepterede han det. Han har indtil videre tabt 20 kg. Han lærte med *Små skridt*, at to skridt frem og et tilbage stadig er et fremskridt.

**Bevæg dig mere:** Flere vægtstopperer har sagt, at de ikke er til motion, men hen ad vejen har de oplevet det velvære, som motion giver. I dag kan de ikke undvære motion. Den er blevet en fast del af deres liv. For nogle er motionscentre eller løb det rigtige, mens andre er glattere for at gå eller cykle. Hvad, der er bedst for dig, afhænger af, hvad du bedst selv kan lide, dit helbred og dit temperament. Det vigtigste er, at du finder den aktivitet, som passer til dig.

**Spis færre søde sager:** Vi har oplevet mange vægtstopperer, som spiser meget kage og slik. Ved hjælp af små skridt har de gradvist trappet ned på det usunde. En vægtstopper sagde

fx: “Det endte med, at jeg tænkte: Hvorfor overhovedet spise kage og slik? Jeg trænger jo bare til noget sødt, og det kan jeg sagtens få på en anden måde”. Så købte hun svesker og dadler i stedet, og det er jo et skridt i den rigtige retning.

**Spis, når du spiser:** En vægtstopper begyndte på *Små skridt* og startede med at være mere opmærksom, når hun spiste. Det betød, at når hun spiste, lavede hun ikke noget andet imens, som fx at se tv eller læse avis. Det blev hendes vej til vægttab. Hun spiste mindre og tabte 10 kg på et år.

Ved at give maden din fulde opmærksomhed, kan du opleve en helt anden nydelse, når du spiser. Du vil samtidig blive bedre til at mærke, hvornår du er mæt.

Historierne i bogen og ovennævnte eksempler viser, at selv små skridt kan give store resultater. Vi håber, at historierne har givet dig mod og lyst til at tage små skridt. Metoden kan ikke kun bruges til vægttab og sundere vaner, men også til at ændre andre ting i dit liv og til at gennemføre det, du gerne vil have gjort.

## **Vægtstop**

### **18 fortællinger om at tage *Små skridt***

© Sundhedsstyrelsen, 2013

1. udgave, 1. oplag, 2013

ISBN (trykt version): 978-87-92462-74-9

ISBN (elektronisk version): 978-87-92462-75-6

#### *Manuskript*

Jette Kiær Ørntoft, ernærings- og husholdningsøkonom,

ID-psykoterapeut

Lene Nørskov Henriksen, cand. polit.,

professionsbachelor i ernæring og sundhed

#### *Fagredaktion*

Tatjana Hejgaard, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen

#### *Redaktion*

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

#### *Grafisk tilrettelæggelse*

Peter Dyrvig Grafisk Design

#### *Illustrationer*

Fotograf Tine Juel

#### *Trykkeri*

Scanprint

#### *Kan købes hos:*

Komiteen for Sundhedsoplysning

Tlf.: 35 26 54 00

Fax: 35 43 02 13

Hjemmeside: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

Elektronisk udgave kan læses på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

# Vægtstop

## **18 fortællinger om at tage *Små skridt***

Denne bog er skrevet for at inspirere dig, der gerne vil tabe dig.

I bogen videregiver 18 vægtstoppere deres erfaringer med at prøve at tabe sig med Små skridt-metoden.

Vægtstoppernes historier viser, at der er mange forskellige veje, du kan gå for at tabe dig. Udfordringen er at finde lige netop den vej og de små skridt, der passer bedst til dig.

