

Apropos dine nytårsforsætter

Man kan, hvad man vil

Er du en af de mange, der planlægger at ændre livsstil til nytår? I så fald kan Ingrid Videbech måske være til lidt inspiration. Hun har været 30 kilo tungere end i dag. Men hun har taget kampen op mod såvel overvægt som andre dårlige vaner – og vundet

■ Det er 20 år siden, Ingrid Videbech tabte sig omkring 30 kilo. Hun har holdt den slanke linje siden. Og det er ikke fordi, hun er blevet skånet for noget i sit liv. Der har med andre ord ikke manglet kriser og stressende situationer af den slags, som ellers let kunne have sat de flotte resultater over styr.

– Allerede i 1994 blev jeg skilt fra mine døtres far. Og i 2001, da jeg var regnskabschef i Gasa Nord Grønt, blev jeg sygemeldt med stress. Da begyndte jeg faktisk at tage på. Man kompensere nemlig for det ubehag, stresshormonerne giver, med sukker, fedt og alkohol. På det tidspunkt var jeg dog klar over, hvordan man taklede problemet, så det ikke kom ud af kontrol, fortæller den nu 52-årige Ingrid.

– Min nuværende mand gennem 11 år, Steve, fik en hjerneblødning

i julen 2009. Min far døde i 2010. Og min søster blev meget syg for et år siden, men er i god bedring. Ingen af oplevelserne har dog slået mig af pinden og fået mig til at falde i. Jeg har 15 års erfaring i at vejlede andre om livsstil – bl.a. som ansat i Aarhus Kommune. Og sidste år tog jeg springet og blev selvstændig livsstilsvejleder, siger Ingrid, som hele sit liv har boet i Aarhus-forstaden Brabrand.

– Min barndom var nok ret typisk: Jeg havde gode, men travle forældre, og jeg var det lidt oversete, mellemste barn i flokken. Samtidig havde jeg ikke meget selvværd, så jeg trøstede mig med slik og kager. Den værste tid på året var, når vi blev vejret hos skolelægen og fik en lyserød seddel, hvor der stod, hvad vi vejede.

Mit eget ansvar

– Som teenager begyndte jeg at ryge, og den dårlige vane skulle komme til at hænge ved i 30 år. På samme måde har jeg i en stor del af mit voksenliv givetvis overskredet Sundhedsstyrelsens anbefalinger for indtagelse af alkohol. Vi taler ikke om voldsomme mængder. Til gengæld drak jeg ikke vinen for smagens skyld, men snarere for at dulme mig oven på en hård uge.

– På samme måde har jeg måttet erkende, at jeg gennem et halvt liv brugte maden til noget andet, end det var beregnet til: Jeg overspiste i og med, at jeg trøstespiste, forklarer hun.

Ingrid er mor til døtrene Cecilia og Nanna på 23 og 20 år. Og det var, da hun blev gravid for anden gang, at hun indså omfanget af sine vægtproblemer:



Når medlemmer af Ingrids klub på nettet, Mandagsuniverset, modtager en video med råd og tips, er det hendes ægtemand, der har ført kameraet

– Allerede min første graviditet var svær, og jeg døjede med bækkenløsning. Men da jeg ventede Nanna og var omkring tre måneder henne, var min i forvejen markante overvægt forøget med yderligere 15 kilo. Min læge vurderede, at hvis det fortsatte sådan, skulle jeg tilbringe resten af graviditeten i sygesengen. Og med hjælp fra en diætist og en fysioterapeut lykkedes det mig at tabe 15 kilo frem til fødslen og 15 mere efterfølgende. Alt i alt blev jeg altså 30 kilo lettere på et år. Og den opmærksomhed og ros, jeg fik fra diætisten, gjorde en forskel i forhold til tidligere forsøg. Jeg indså nemlig, at jeg brugte maden som trøst, og at vægttabet var mit eget ansvar.

– I 2002 skete der imidlertid store omvæltninger i mit liv: Jeg var involveret i en trafikulykke og fik et piskesmæld og en diskusprolaps i nakken. Efterfølgende var jeg plaget af svimmelhed. Og oveni viste det sig, at jeg skulle have indopereret en pacemaker. Jeg er oprindeligt uddannet revisor og var på det tidspunkt ansat på Aarhus Produktionskole. Skolen var ude i økonomiske problemer, og da jeg

havde ansvaret for regnskabet, kunne jeg ikke bare lægge mig syg. Der blev ansat en assistent, og jeg gik ned i tid. Men træthed, hovedpine og en hukommelse, der havde taget skade af ulykken, gjorde, at jeg i 2004 måtte kaste håndklædet i ringen. Jeg fik tilkendt revalidering og gik i gang med at omskole mig til uddannelses- og erhvervsvejleder.

Råd for enhver

En arbejdsprøvning på Gellerup Bibliotek førte i 2007 Ingrid til et job som livsstilsvejleder for flygtninge og indvandrere i Aarhus Kommune. Allerede på det tidspunkt havde hun dog en mængde erfaring med at rådgive og vejlede andre om vaner og livsførelse: Hun havde bl.a. undervist på diverse kurser for overvægtige. Og hun havde udsendt sine to bøger ”Jeg begynder på mandag” og ”Lever du, eller overlever du?”

– Livsstilsændring handler ikke om viljestyrke, men om selvsigt. Om at være opmærksom på sine egne vaner, mønstre og tanker, fastslår hun.

Har man et eller flere nytårsforsæt, og ved man af bitter



Vendepunktet for Ingrid kom, da hun indså, at det var hendes eget ansvar at ændre på sine vaner. Det prøver hun nu at lære andre

erfaring, at man ikke er god til at holde dem, var det således måske en idé at skæve til Ingrid, som ved, hvad hun taler om, i og med, at hun selv har taget livtag med en bred vifte af dårlige vaner.

– Cigaretterne lagde jeg på hylden for seks år siden. Dels

følte jeg med god grund, at det var lidt hyklerisk at rådgive andre om livsstil, når man styrtede ud for at ryge lige så snart, der var pause. Og dels kom min datter en dag hjem fra skole og havde fået at vide, at hvis man røg, døde man. Både hendes far og jeg røg, og den frygt syntes jeg ganske enkelt ikke, hun skulle rende rundt med, siger Ingrid.

– Hvad rødvin angår, har jeg også haft mine mønstre oppe til revision. I dag drikker jeg et glas vin, fordi det smager godt, og går mere op i kvalitet end i kvantitet, forklarer Ingrid, som har omsat sine erfaringer og sin arbejds metode i en model, hun kalder for succesblomsten. Filosofien er, at vellykkede livsstilsændringer består af fem elementer, og disse udgør så at sige bladene på

blomsten: plan, motivation, målsætning, selvsigt og ny viden.

Rygraden i Ingrids virke er hjemmesiden paamandag.dk og medlemsklubben Mandagsuniverset.

– Med klubben tilbyder jeg en billigere form for rådgivning end personlig vejledning og kurser. Samtidig tager jeg hensyn til alle dem, der har lidt svært ved at komme hjemmefra i fritiden. Medlemmerne får adgang til et debatforum, hvor de kan netværke med hinanden, og en brevkasse, hvor de kan stille mig spørgsmål. Og ikke mindst får de en gang om måneden enten en pdf, en lydfil eller en lille video med gode råd og tips. Man kan også vælge et luksusmedlemskab, hvor man får halvdelen af tiden personlig coaching med i købet hver måned, fortæller Ingrid, som jævnligt holder foredrag i bl.a. fitnessforeninger, hvor hun altid kan finde et interesseret publikum.

– Hvis man vil have varige

INGRIDS FEM BUD:

- Hvis du har nytårsforsæt, der går i retning af at ændre livsstil, er følgende køreplan god at have i baghovedet:
- Find dit mål. Hvor er du nu? Og hvor vil du gerne hen?
- Find en succes i form af noget, du er lykkedes med. Udled dine ressourcer heraf.
- Skriv dagbog over, hvad du spiser, ryger eller drikker og bliv klogere på dit mønster.
- Find en rollemodel, der er der, hvor du gerne vil være, og kopier hende eller ham.
- Læg en plan. Og husk at være stolt af hvert eneste, lille skridt.
Læs mere på Ingrids hjemmeside, paamandag.dk.



Der eksisterer ikke mange billeder af Ingrid fra dengang, hun var mest overvægtig. Men et grundigt kig på dette billede sammen med datteren Cecilia afslører en ganske anden statur end efter hendes flotte vægttab



Det er sjovt, og det er sundt. Salsa med Steve hjælper Ingrid til at holde den slanke linje



Af Johan Isbrand
Foto: Torkel Dyrting og privat

johan.isbrand@familiejournal.dk