

# Gitte har smidt 20 kilo på et halvt år!

Den 44-årige dagplejer Gitte Bak fra Vivild har med hjælp fra sundhedsafdelingen i Norddjurs smidt tre forskellige slags medicin og »40 pakker margarine« på et halvt år.

Af Henrik Dolmer

redaktion@grenaabladet.dk

Her i foråret har Norddjurs Kommunes sundhedsafdeling haft vægtstop-hold forskellige steder i kommunen. Formålet med disse holddannelser har været, at deltagerne skulle reducere deres vægt ved hjælp af »små skridt«-princippet. Det er der rigtig mange, der har haft stor gavn og glæde af, og lige nu er man ved at gøre klar til at starte nogle helt nye hold op, samtidig med, at de gamle kører ufortrødet videre et lille års tid endnu.

Projektet går helt konkret ud på, at deltagerne via vejledning og sparring på disse hold hver især selv beslutter, hvilke dårlige vaner, de vil arbejde med for at opnå et varigt vægttab. Projektet er finansieret af Sundhedsstyrelsen og løber over to år.

Sundhedskonsulent i Norddjurs Kommune, Kristina M. Jensen, fortæller:

»Små skridt-konceptet er en overkommelig metode til effektive og holdbare ændringer af vaner og livsstil, hvor der tages udgangspunkt i deltagerens liv. Del-



Den 44-årige Vivild-dagplejer, Gitte Bak, har tabt 20 kilo på under et halvt år via Norddjurs Kommunes »Vægtstop nu!«. Foto: Henrik Dolmer.

tagerne får viden og vejledning og beslutter hver især, hvilke vaner de har lyst til at arbejde med og hvilke »små skridt« de vil tage på vejen mod et sundere liv. Målet er

at finde frem til små, håndterbare ændringer, der samtidig har stor effekt på ens krop og sundhedstilstand«, siger hun.

## 20 kilo lettere

En af dem, der har haft størst udbytte af projektet, er den 44-årige dagplejer fra Vivild, Gitte Bak, der er blevet hele 20 kilo lettere på blot seks måneder. Omskrevet til margarine er der altså tale om hele 40 pakker!

»Et dagplejebarns mor fortalte mig om projektet, og det lød som om det var noget, jeg kunne have glæde af. Inden det hele startede vejede jeg over 100 kilo og var på tre forskellige slags medicin. Fire måneder senere havde jeg smidt 20 kilo og alt mit medicin. Jeg fik vanddrivende medicin, blodfortyndende medicin og medicin mod et

for højt kolesterol-tal - og havde hyppige migræne-angreb. Jeg har vinket farvel til det hele blot ved at lægge min kost om«, siger Gitte Bak.

Hun startede på undervisningsforløbet sammen med sine holdkammerater i starten af 2009, og har så siden været afsted en 8-9 mandage hen over foråret. Mødestedet har hver gang været lokaler i administrationsbygningen i Allingåbro. Hun glæder sig til at skulle i gang igen til september efter en veloverstået sommerferie-pause.

»Det var for mig det helt rigtige tilbud på det helt rigtige tidspunkt. Og så er det jo så afgjort et plus, at holdet består af en flok humørbomber. Vi har det virkelig sjovt sammen, samtidig med, at vi får en super-god undervisning. Kristina har været rigtig god til at gå ind og pille ved de dårlige vaner omkring ens kost«, siger Gitte Bak, der ikke er tilfreds med sit vægttab for hun har smidt yderligere 10 kilo.

Gitte Bak fortæller videre, at hun er blevet mere glad og har fået meget mere selvtillid og energi som følge af vægttabet.

»Det er ligesom at få foråret et helt nyt liv. Og det er helt klart et liv, som jeg ikke vil af med igen. Jeg vil under ingen omstændigheder på medicin igen fordi jeg vejer for meget, så derfor skal jeg hver dag foretage nogle fornuftige valg, som gør, at jeg holder mig selv på sporet og ikke falder tilbage til de dårlige vaner«, siger Gitte Bak.

Det er ensbetydende med et farvel til smør på brødet, til hvidt brød, til hvide ris, søde sager og sukker i det hele taget. Ikke at der ikke kan smutte noget usundt ind i munden i ny og næ, men kun som undtagelsen, der bekræfter reglen.

»Det er ikke svært at holde sig i skindet, for maven siger selv ret hurtigt fra overfor det usunde, når det kun er noget man dyrker i sjældne stunder. Soft-ice kan jeg eksempelvis ikke spise længere uden at få ondt i maven, og efter fire pommes fritter siger den også stop. Simpelt hen fordi jeg har lagt kosten

om. Så det er blevet helt naturligt og aldeles ubesværet at cykle uden om de usunde ting«, siger Gitte Bak, der i mange år har været vant til at gå i specialbutikker, når der skulle købes ind til garderoben.

»For nylig oplevede jeg det helt fantastiske at blive sendt ud af en specialbutik med tøj til store piger. De kunne simpelthen ikke hjælpe mig og var nødt til at henvise mig til en butik med tøj i normale størrelser. Det var næsten surrealistisk«, siger hun.

## Ikke en slanke-kur

Hun kan varmt anbefale andre overvægtige at springe på et af de nye Små skridt-hold i Norddjurs Kommune.

»Der er jo ikke tale om en slankekur i gængs forstand. Ingenting er forbudt, og der

står ikke nogen og slår dig oven i hovedet med en hammer. Du får en masse konkret viden om, hvilke konsekvenser det har, når du putter det og det i munden, og så må man efter sin egen bedste vurdering foretage de valg, som man synes er det rigtige for en selv. Og opbakningen og støtten er lige stor uanset om du har tabt to kilo eller 30 kilo på et halvt år«, slutter Gitte Bak.

## Fakta om »Vægtstop nu!«

Projektet er landsdækkende og støttes af Sundhedsstyrelsen og NUMO (Nationalt Udviklingscenter Mod Overvægt). Formålet med projektet er at tilbyde en målrettet indsats overfor vægttab og vægtvedligeholdelse blandt svært overvægtige (BMI over 30).

»Vægtstop nu!« i Norddjurs styres af Sundhedsafdelingen, der holder til i administrationsbygningen på Kirkestenen i Allingåbro.

Projektet er bygget op omkring holdundervisning med en 8-12 personer på hvert hold. Hvert af disse hold har tilknyttet en vægtstop-rådgiver, der står for koordinering, undervisning og vejledning med videre. Undervisningen er gratis.

Vægtstop-rådgiveren er ansat i Sundhedsafdelingen, og har i den forbindelse fået efteruddannelse i vægtstop-rådgivning.

Hver gruppe følges tæt i 15 måneder. Undervejs får deltagerne viden og vejledning og beslutter her ud fra hver især, hvilke (dårlige) vaner de har lyst til at arbejde med, og hvilke små skridt de vil tage på vejen mod et sundere liv.

På holdene støtter, udfordrer og sparrer deltagerne med hinanden. Der er også mulighed for at supplere gruppeundervisningen med individuel kost-, motions- og/eller psykologisk rådgivning.

Der starter nye hold her i slutningen af august måned. Læs mere herom vedrørende datoer med videre i annoncer fra Sundhedsafdelingen andetsteds her i Grenaa Bladet.

Sundhedsafdelingen er også netop gået i gang med at opstarte Vægtstop nu-tilbud til både offentlige og private virksomheder og institutioner. Virksomheden skal blot have minimum tre ansatte med et BMI over 30. De får tilbudt en sundhedspakke, som blandt andet kan omfatte sundhedstjek, kostkursus, motionskursus, rygestop-tilbud med videre.

**FESTEN FORTSÆTTER...**  
TEATERKONCERTEN  
**FIRSÆRNE**  
Med de største danske hits fra 80'erne  
★★★★ Jyllands-Posten  
"En stor musikalsk oplevelse"  
Jydske Vestrysten  
KULTURHUSET PAVILLONEN  
FREDAG 20. NOVEMBER KL. 20.00  
www.pavillonen.dk \* 86 32 16 33  
Se ny webfilm på 80eme.dk

**gb** grenaa  
bladet

TLF. 86 32 16 77

Østerbrogade 45  
8500 Grenaa

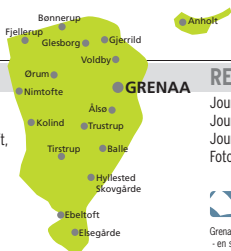
Mandag-fredag kl. 8.00-15.30  
Lørdag lukket

BERLINGSKE  
MEDIA

OPLAG 21.699 eksemplarer.

Grenaa Bladet post og  
budomdeles følgende steder:  
Anholt, Balle, Bønnerup, Ebeltoft,  
Fjellerup, Gjerrild, Glesborg,  
Grenaa, Kollind, Trustrup,  
Tirstrup, Ørum Djurs, Nimtofte

Kilde: Midtjyske Mediers Distribution



REDAKTION redaktion@grenaabladet.dk

Journalist  
Journalist  
Journalist  
Fotograf

De Lokale Ugeaviser

Grenaa Bladet er medlem af de lokale ugeaviser  
- en sammenslutning af landets førende distriktsaviser.

## SMANNONCERING

Udnyt annoncerarbejdet mellem Grenaa Bladet, DjurslandsPosten og Folkebladet Djursland, der med et samlet oplag på ikke mindre end 70.846 ugentlige eksemplarer, har en særdeles stærk placering på Djursland.

Henrik Dolmer  
Mogens Lyng  
Troels Nørlem  
Flemming Højer

87 58 55 22 hedo@stiften.dk  
87 58 55 27 moly@stiften.dk  
87 58 55 26 trn@stiften.dk  
87 58 55 31 flh@stiften.dk

Erhvervspressen af fotografering af Grenaa Bladets ideer og tegninger er ikke tilladt. Grenaa Bladet påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

SALG gb@grenaabladet.dk

Bladchef Dorthe Skaanning Olesen  
Produktchef Thomas Pedersen  
Storkundecheff Henrik Sørensen  
Kundeassistent Torben Duus  
Kundeassistent Nils Kjeldsen  
Kundeassistent Allan Aabenhuus  
Kundeassistent Jesper Rasmussen  
Kundeassistent Karin Johanson

87 58 55 03 dool@stiften.dk  
87 58 55 15 thep@stiften.dk  
87 58 55 14 heso@stiften.dk  
87 58 55 11 tod@stiften.dk  
87 58 55 18 nikj@stiften.dk  
87 58 55 17 alaa@stiften.dk  
87 58 55 13 jesr@stiften.dk  
87 58 55 02 kajo@stiften.dk

Se Grenaa Bladets E-paper på:  
→ [amtsavisen.dk](http://amtsavisen.dk) og [stiften.dk](http://stiften.dk)

## UDEBLIVER AVISEN

Har De ikke modtaget avisen  
senest tirsdag kl. 20.00, så ring  
venligst onsdag kl. 9-13 på  
telefon 87 58 55 00.

## UDGIVER

Berlingske af 2007 A/S  
Chefredaktion: Dorthe Carlsen ansvhv, Flemming Hvidtfeldt.  
Direktion: Per B. Jørgensen  
Udgivelsesdag: Tirsdag  
Tryk: Berlingske Avistryk A/S

## INDLEVERING

Tekstannoncer  
Standardrubrikannoncer  
Navneannoncer  
Torsdag kl. 11.00  
Fredag kl. 10.00  
Fredag kl. 9.00  
Færdigt materiale fredag morgen mod reservation.