



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA

Overvægt og Livsglæde



Indhold

- Kursister fra Ubberup højskole debatterer livsglæde og overvægt
- Livsglæde er ikke noget man har, men noget man udvikler
- Sund og lækker julebuffet – 10 spændende opskrifter
- Interview: Dorte Pedersen, indehaver af tøjbutikken Klædeskabet: Livsglæde kan vælges til eller fra!
- Kursister fra Ebeltoft Kurcenter: Vi har fået livet tilbage...
- Julemanden og livsglæde

Nyhedsbrev nr. 4
December – 2005

Klumme!



Overvægt og Livsglæde

Livsglæde? Ja, der er meget der gør mig livsglad. Men det vigtigste jeg kan komme på er min tæt forbundet, kærlig og varme familie. Dernæst er dans og musik noget der betyder meget for mig, ja, så meget at jeg ligefrem bliver høj af det. Motion i vand kan jeg ikke undvære, jeg elsker at bevæge mig i vand og mærke følelsen af vægtløshed, så det må vel også siges at give livsglæde.

Glædelig jul

Nina Frahm

Formand for Adipositasforeningen
– landsforeningen for overvægtige
www.adipositasforeningen.dk

For mig, er livsglæde tæt forbundet med min familie og mine gode venner. julemåltidet blandt familien og julefrokosten blandt gode venner er tilbagevendende begivenheder der bekræfter, at jeg er en del af et fællesskab. Måltidet giver ikke kun næring til min krop, men også næring til sjælen i form af en social begivenhed, som bringer mig sammen med dem jeg godt kan li'. For mig er mad og drikke andet end en samling kalorier, jeg skal have for at overleve. Mad er fællesskab. Mad er erindringer. Mad er kærlighed. Mad er nydelse og livsglæde. Et godt måltid sammen med familie og venner, kan være en sanselig oplevelse.

Tænk på Karen Blixens pragtfulde fortælling om Babettes gæstebud.

Birgitte Mailund

Ernæringsøkonom, PD i Human
Ernæring.
www.kost-skolen.dk

At træffe gode valg i en kvalitetsfyldt hverdag, hvor kærlighed og nærvær fylder mere end noget andet. Julen er en tid, hvor jeg mindes de dejlige mennesker i mit liv, der desværre ikke lever mere, men også tiden hvor jeg påskønner de mange kærlige mennesker og gode omstændigheder, der gør at jeg kan kalde mig for en lykkelig mand. Det er livsglæde for mig.

Glædelig jul.

Claus Brandstrup

Stud.klinisk diætist
www.clausbrandstrup.dk

Følelsen af at elske og blive elsket, følelsen af samhørighed, følelsen af helhed, det at være i nuet.

God humor, det at le sammen med andre. At føle sig i Flow.

Når jeg sidder blandt familie og venner, og gerne i flere generationer, omkring et smukt og veldækket bord med lækker og sund, mad der er lavet med kærlighed, og

når snakken og latteren fylder rummet, når der er skøn vin i smukke glas, det giver mig livsglæde.

Jeg har haft med heste at gøre det meste af mit liv, og når jeg rider en tur på min dejlige røde DanskeVarmblods hoppe Scarlett i efterårssolen og nyder den smukke natur, så er der harmoni i mit sind og min krop. Det kan ikke gøres bedre.

Sanne Anthony

aut. reg. NLP psykoterapeut
www.susanneanthony.dk

Livsglæde – glæden ved livet – hvad gør mig glad? Hvornår er livet en glæde? Og ikke stress, frustrationer over vasketøj, madpakker, mørke kolde morgener, bilkøer, krig og katastrofer ude i verden?

Livsglæden er noget jeg kan mærke i nærvær med mennesker jeg holder af. Fordybelse i en god bog foran brændeovnen. Mine børns skøre indfald. God musik til rengøringen. Min mands lækre krop. Rejser ud i verden. Udførelsen af spontane ideer giver mig fornyet livsglæde. Livsglæde er også at arbejde med mennesker der er engageret, og at vi sammen opnår nye spændende resultater.

Charlotte Bergendorff

Projektleder BigKids
www.bigkids.dk



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Pia Håkansson, Nina Frahm

Henvendelse om indlæg til nyhedsbrevet sendes til:

Nina Frahm, Strøby Bygade 21, 4671 Strøby
Tlf. 56 57 02 77, info@adipositasforeningen.dk

Deadline

til nr. 1/2006 er ?? november 2006

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet i Næstved, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1602-6780



Redaktion

Kursister fra Ubberup højskole debatterer

Livsglæde og overvægt

Af Lars Jørgensen

Master Trained Coach og NLP-psykoterapeut®
Underviser på Ubberup Højskole
E-mail: lars.jorgensen@postkasse.com



... livsglæde trods overvægt ... livsglæde eller overvægt ... overvægt men livsglæde... overvægt med livsglæde. Ordstillingen og bindeordene i de forskellige udsagn giver forskellige associationer og vi gav associationerne frit løb, da vi en aften samledes i foredragssalen på Ubberup Højskole for at debattere "Livsglæde og overvægt".

At tale om begrebet livsglæde trækker tydeligvis tråde helt ind i vores hjerter og kursisternes bud på, hvad livsglæde er for en størrelse var mangfoldige i debatten: "Livsglæde er nærvær med andre mennesker", "Livsglæde er at være ét med naturen", "Livsglæde er at vågne op hver morgen og få en ny dag", "Livsglæde er at være rask", "Livsglæde er at glæde andre mennesker", "Livsglæde er at have friheden til at bestemme". Ovenstående udsagn handler om de ting, som giver livsglæde.

De følgende udsagn handler om ting, som ved deres fravær kan give livsglæde: "Det giver livsglæde, når jeg ikke er sulten", "Livsglæde er ikke at være syg", "Jeg har ingen livsglæde, når jeg er stresset", "Vi kan ikke tage hele verdens grusomheder ind og samtidigt føle livsglæde".

Og til sidst udsagn, som har direkte relation til overvægt: "Overvægt er jo bare et symptom og derfor giver vægttab ikke nødvendigvis vejen til større livsglæde", "Det er svært at være livsglad, når man ikke kan lide sig selv", "Vægttab vil fjerne mange problemer og dermed give større livsglæde".

Så hvis vi tager udgangspunkt i alle disse

udsagn, som kom frem under debatten, så er der ikke noget entydigt svar på, hvad livsglæde er. Og der er heller ikke noget entydigt billede af relationen mellem livsglæde og overvægt. Der er ingen facitliste, og vi er derfor nødt til hver især at stille os selv spørgsmålene: "Hvad gør mig glad for livet? Hvornår føler jeg livsglæde? Og hvordan kan jeg skaffe mig selv mere livsglæde?".

Min erfaring gennem mit psykoterapeutiske virke, fra coachingsamtaler og gennem mit eget liv ér, at det handler om vores værdier. Ikke de værdier, som vi måske har i banken eller stående i reolen, men om vores livsværdier. Når vi er i kontakt med vores livsværdier og de ting, som er vigtige for os i livet, så skaber det livsglæde.

Ofte er vi slet ikke bevidste om vores livsværdier. Så det kan også være relevant at stille os selv spørgsmålet: "Hvad er det, som er vigtigt for mig i livet". Til svaret eller svarene, som måtte komme frem ved spørgsmålet, kan vi spørge os selv: "Hvorfor er dét vigtigt for mig?". Til svaret kan vi igen spørge: "Hvorfor er dét vigtigt for mig" osv. Derved vil komme nye svar og nye værdier frem, som måske har endnu højere vigtighed. Jo højere vigtighed en ting har for os, desto større motivation vil det også generere i vores bestræbelse på at nå den.

Prøv at høre forskellen på disse to udtalelser:

1. "Det er vigtigt for mig at tabe 20 kg!"
2. "Det er vigtigt for mig at tabe 20 kg

... så jeg bliver glad for mig selv ... så jeg tør gå ud blandt andre mennesker ... så jeg kan møde en kæreste ... så jeg kan få børn og familie!"

Det vil med stor sandsynlighed give større motivation til at gå i motionscentret, hvis man tænker på, at vægttabet kan være vejen frem til en familie ... end hvis det blot er for at tabe 20 kg. At tabe 20 kg behøver ikke nødvendigvis at føre til mere livsglæde, hvis vægttabet står alene. Men ser man det som et skridt på vejen til livsværdien "at have en familie", så kan vægttabet i sig selv skabe livsglæde.

Hvis overvægt står i vejen for at kunne leve i overensstemmelse med en livsværdi (fx at leve i sundhed), så forhindrer overvægten at føle livsglæde ift. netop dén livsværdi. Men samtidigt kan man jo godt leve i overensstemmelse med fx livsværdien "at have gode venner" og føle livsglæde på dét område. Spørgsmålet er, hvor vi har vores fokus.

Når vi lærer at leve vores liv i overensstemmelse med, og i respekt for, vores livsværdier, understøtter vi vores egen integritet. Vi kan føle os som hele mennesker og vi får via vores livsværdier adgang til vores indre styrker og ressourcer. Når vi beskæftiger os med de ting, som er vigtige for os, kommer motivationen altså ofte pr. automatik.

Og fra dén position har vi det optimale udgangspunkt til både at løse vores problemer og til at føle livsglæde ... med eller uden overvægt.



Birgit Petersson er psykiater og lektor i Medicinsk Kvinde og Kønsforskning ved Københavns Universitet.



Livsglæde er ikke noget man har, men noget man udvikler

Min morfar var indremissionær fra Midtjylland. Han var en meget streng og for dømmende mand. Kun når han spillede violin tillod han sig at vise lidt andre sider af sig selv. Min mormor blev idealiseret som den gode og blide. Min morbrors kone sagde engang om sin mand: Han ligner sin far, men heldigvis har han ikke hans sind. Min mor blev, som mange af hendes 10 søskende, også indremissionsk. Hun prøvede ganske vist at gøre oprør mod disse tanker i sine unge dage, men magtede det ikke og var ved sin død stærkt religiøs, bitter og fordømmende. Ikke mindst hende selv gik det ud over. Mine fætre og kusiner siger ofte: Hvor er det mærkeligt at netop din mor blev så sort. De vidste fra deres forældre, at hun i sin ungdom havde været smuk og udadvendt med lyst til livet.

Meget tidlig besluttede jeg, at jeg ikke ville være som min mor. I dag ved jeg godt at man ikke kan undgå at ligne sine forældre, fordi man jo har taget billede af dem, allerede fra den førbevidste alder. Men jeg ved også, at man kan ændre på disse forhold, hvis ikke man får al for megen modgang.

Som i de fleste indremissionske hjem måtte vi ikke danse, spille kort og drikke alkohol. Nogle af disse ting blev dog

ændret lidt med årene og der så jeg i glimt den glæde min mor havde haft ved livet. For der er ingen tvivl om, at hun inderst inde elskede disse ting. Måske netop derfor var hendes fordømmelse af sig selv så stor.

På trods af disse ting tøvede jeg ikke med ind imellem at sende venner til deres hjem, hvis de havde store problemer og havde brug for at være væk. Mine forældre ejede nemlig en stor egenskab, nemlig gæstfrihed. Og lige så meget min mor missionerede over for mig, lige så fin var hun til at lade mine venner i fred og alene give dem omsorg. Ligesom mange andre forældre var hun streng og kritisk ved de nære relationer, men rummelig over for dem der ikke var de helt nære. Jeg tror mange kender til dette fænomen fra deres familieforhold. Også et andet princip var gældende, nemlig at lige gyldig hvilken stilling mennesker havde i samfundet, så var de i min mors opfattelse lige. Hun tog budskabet om næstekærlighed bogstavelig – jeg ville ønske at hun for sin egen skyld også havde kunnet bruge dette princip på sig selv.

Det var bestemt ikke livsglæde jeg arvede fra mine forældre, men måske fik jeg både livsappetit og livsglæde, fordi jeg netop ikke ville leve et liv som deres. Men

med mig fik jeg nogle for mig meget vigtige ting, nemlig gæstfriheden, næstekærligheden og respekten for det man kan betegne den anden. Naturligvis er der mennesker, der har misbrugt gæstfriheden ligesom der er mennesker der har svigtet og såret mig. Men det har i det lange løb ikke kunnet tage glæden og livsappetitten fra mig. Jeg har lært at give uden at forvente at få igen, men også ikke at lade mig udnytte og misbruge. Jeg har lært ikke at underkaste mig massebevægelser og deres tyranni, men sætte pris på, at det er muligt at være anderledes og alligevel være næstekærlig. Det har gjort at jeg har set hvor vigtigt det er at være rummelig og selv om jeg ikke er så naiv, at jeg tror man kan lære at rumme alt her i livet, så alligevel blive rustet til at klare selv store belastninger. Set og mærket at det er muligt at udvikle sig. Livet er ikke skæbne, men mulighed. Det er muligt at overvinde store forhindringer. At have disse ting med sig, frem for den lære om idealisering og "positiv tænkning" som er nogle af nutidens idealer, er en stor rigdom. Livet bliver på den måde ikke sort eller hvidt, men nuanceret og rigt. Det kalder på nysgerrighed, oplevelser og samvær med andre mennesker. Det er livsglæde.



Sund og lækker julebuffet for livsnydere

	Flere dage før	Dagen før	På dagen
Salat med varmrøget laks			Salaten tilberedes
Salat med vandkastanjer		Lav dressingen	Lav resten
Sprængt and	Kom andebrysterne i luge 1½-2 dage		Kog andebrysterne
Rødbedesalat		Kog rødbederne Lav dressing	Lav resten
Speltsalat med granatæbler		Kog speltkærnerne Nip og kog bønnerne Lav dressingen	Lav resten
Fransk landpate	Patéen laves og stilles på køl		Patéen skæres i skiver og anrettes
Gorgonzolamous		Lav moussen Lav kompotten og stil på køl	Vend musserne ud på et fad kom kompotten i en skål
Speltbrød			Bag brødet
Panforte		Bag kagen og pak den afkølet ind i et viskestykke	Drys med flormelis
Julebiscotti + julete og kaffe	Bag småkagerne og kom dem i en kagedåse		Server med te og kaffe

Sund og lækker



Sprængt andebryst

(4 personer eller 4-6 på buffet)

Ingredienser:

2 andebryster

Lage:

2 l koldt vand
2 dl salt
2 spsk sukker
1 gulerod
1 løg med 2 nelliker
1 fransk suppevisk
(bindes sammen af f.eks. porreblade, selleritop og en dusk persille)

Fremgangsmåde:

- Opløs salt og sukker i vandet
- Læg de frosne eller ferske andebryster i lagen
- Lad andebrysterne trække i lagen 1½ - 2 døgn
- Tag andebrysterne op af lagen og kom dem en gryde
- Kom vand over andebrysterne så det lige dækker og tilsæt urter og suppevisk
- Bring vandet langsomt i kog og småkog ca. 20 minutter.

Ved servering skæres andebrysterne i skiver og lægges på et pyntet fad.



Rødbede/æblesalat

(4 personer eller 4-6 på buffet)

Ingredienser:

500 g rødbeder
4 gulerødder
2 store æbler
4 spsk hakket bredbladet persille

Dressing:

3 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
1-2 fed hvidløg
Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Skrub og kog rødbederne, ca. ½ time
- Skyl dem med koldt vand og smut dem ud af skrællen
- Skær dem terninger ca. 2 cm
- Skræl gulerødderne og skær dem i halve mynter
- Skær æblerne i både og fjern kernehuset og skær dem i mindre stykker
- Persillen befries for grove stilke og hakkes fint
- Til dressingen præses hvidløg og blandes med de øvrige ingredienser
- Bland det hele godt sammen i en skål

Ør julebuffet



Speltsalat med grønne bønner og granatæbler

(4 personer eller 4-6 på bufftet)

Ingredienser:

- 2 dl hele speltkerner
- 250 g haricot verts, friske eller frosne
- 1 bæger med salattern (5%) med urter (Løgismose)
- 1-2 granatæbler
- 2 tsk balsamico
- 4 tsk olivenolie
- Salt og peber
- Evt. hakket bredbladet persille og julesalat i fine strimler.

Fremgangsmåde:

- Kog de hele speltkerner i enten bouillon eller vand tilsat salt. Der skal være dobbelt så meget væske som kerner.
- Lad dem afkøle lidt. Tilsæt dernæst olie og balsamico, salt og peber.
- Kog bønnerne i letsaltet vand til de er møre, alt afhængig af tykkelse, men ca. 3-5 min.
- Kom dem straks i iskoldt vand, så de ikke mister farven.
- Når de er afkølede duppes de tørre og skæres i mindre stykker.
- Granatæblerne deles på tværs. Kernerne trykkes ud over spelten, så saften kommer med. Sørg for at lamellerne kasseres, da de smager bittert.
- Granatæbler kan evt. erstattes med tørrede tranebær.
- Pynt evt. med persille.



Spinatsalat med vandkastanjer

(4 personer eller 4-6 på bufftet)

Ingredienser:

- 2-3 bakker babyspinat, ca. 200 g
- 100 g pancetta, i tynde skiver (bacon kan bruges i stedet)
- 1 dåse vandkastanjer

Dressing:

- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk hvid vinaigre
- 1 tsk worchestershire sauce
- 1/4 rødløg
- Evt. lidt sukker og lidt vand

Fremgangsmåde:

- Begynd med dressingen. Blend alle ingredienser til en ensartet dressing.
- Fordel babyspinaten på et fad.
- Læg pancettaen på bageplade beklædt med bagepapir. Sæt dem i en forvarmet ovn ved 200 grader og lad dem blive sprøde og brune (og fedtet er smeltet af).
- Lad dem afdrøppe på køkkenrulle. Når de er afkølede smuldres halvdelen.
- Hæld væden fra vandkastanjerne og skær dem i tynde skiver.
- Lige inden servering vendes dressing, vandkastanjer, pancetta sammen.
- Pynt med resten af pancettaen.

Sund og lækker



Salat med varmrøget laks

(4 personer eller 4-6 på buffet)

Ingredienser:

- Varmrøget ørred, ca. 500 g
- 2 store appelsiner, skrællede og befriet for hinder
- 1 romaine salat
- 1 tsk ekstra jomfru olivenolie
- Saft af 1 appelsin
- Salt og friskkværnet peber
- Sorte oliven, helst små piccolino oliven uden sten

Fremgangsmåde:

- Skær salaten i strimler og fordel den på et stort fad.
- Del laksen i mundrette stykker og fordel den over salaten.
- Skær ned mellem hinderne i appelsinerne, så der fremkommer både uden hinder.
- Skær evt. hver båd i mindre stykker. Fordel stykkerne over salaten.
- Dryp olie, appelsinsaft, salt og peber over salaten.
- Pynt med oliven



Speltbrød

(til 1 stort brød)

Ingredienser:

- 1 l koldt vand
- 25 g gær
- 2 spsk salt
- 300 g speltmel
- Ca. 1 kg hvedemel

Fremgangsmåde:

- Opløs gæren i vandet
- Tilsæt salt
- Tilsæt melet (hold lidt af hvedemelet tilbage)
- Ælt dejen grundigt eller gør den på maskine (dejen skal være klistret og lind)
- Lad dejen hvile natten over i køleskabet
- Slå dejen ned og form den til et stort brød
- Sæt dejen i en kold ovn og bag ca. 1 time ved 200 grader

ker julebuffet



Fransk landpaté

(6-8 personer) (2 pateforme)

Ingredienser:

- 3-400 g kyllingelever
- 1 kg hakket magert svinekød
- 125 g backbacon
- 2 æg
- 1/2 dl sødmælk
- 3 spsk cognac
- 3 fed hvidløg
- Provencalsk krydderi
- Fersk spæk til formen.
- Serveres lun eller kold i tynde skiver med små cornichoner.

Fremgangsmåde:

- Hak eller blend kyllingeleveren.
- Skær fedtkanten af baconen. Tag et stykke fra som deles i to. Skær resten i tern.
- Kom det hakkede svinkekød i en skål. Rør saltet i. Tilsæt kyllingelever og bacon og rør det sammen.
- Tilsæt æg, mælk, cognac, hvidløg, peber provencekrydderi og rør farsen grundigt. Lad den evt. hvile.
- Beklæd to posteforme med de tynde spækskiver. Kom farsen i og fyld formen.
- Pynt med baconskiverne.
- Bag postejerne i et vandbad i ovnen ved 165 grader (varmluft) i ca. 1 1/2 time.

Den kan spises lun eller kold.

Kan evt. tilberedes i forvejen og frys. (Den kan dog smuldre ved udskæring hvis kødet er meget magert).

NB. Husk at fjerne spækket inden servering.



Mousse af blåskimmelost med rosinkompot

(Denne portion rækker til 4 forme)

Ingredienser:

- 2 blade husblas
- 2 dl fløde, 9 %
- Ca. 75 g blåskimmelost, 10+
- Friskpresset citronsaft, ca. 1 tsk
- Salt og friskkværnet hvid peber

Kompot:

- 50 g rosiner
- 1 dl portvin
- 1 dl rødvin
- 2 spsk sukker
- 5 hele nelliker

Fremgangsmåde:

- Læg husblasen i blød i rigeligt koldt vand i mindst 10 min.
- Varm fløde og ost op i en kasserolle til osten smelter. Smag til med citronsaft, salt og peber. Sigt blandingen ned i en skål.
- Tag husblasen op af vandet, knug den fri for væde. Kom den i fløde/osteblandingen og lad den smelte. Fordel blandingen i 4 portionsforme (aluminiumsforme). Stil dem i køleskabet i mindst 2 timer til de er stivnede.

Kompot:

- Bland rosiner portvin, rødvin, sukker og nelliker i en kasserolle. Lad det hele koge uden låg i 5-10 min. Lad kompotten køle af.
- Vend mousserne ud på 4 tallerkener (dyp dem i varmt vand før de vendes). Læg kompotten ved siden af.

Serveres evt. med kiks eller brød.

Sund og lækker



Panforte di Siena

Ingredienser:

- 200 g grofthakket nøddekerner
- 75 g hakket, syltet appelsinskal
- 75 g hakket sukát
- 50 g mel
- 1/2 tsk stødt kanel
- 1/4 tsk stødt allehånde
- 100 g honning
- 100 g sukker
- Tærteform (20-22 cm i diam.)

Fremgangsmåde:

- Bland de tørre ingredienser i en skål
- Smelt honning og sukker sammen i en kasserolle. Så snart det koger hældes massen i de tørre ingredienser
- Bland det hele godt sammen
- Beklæd tærteformen med smurt bagepapir, (ca. 1 cm tyk).
- Bag i en formvarmet ovn ved 150 grader i ca. 35 min.
- Lad kagen afkøle helt i formen.

Ved servering skæres kagen ud i mindre stykker og drysses med flormelis.



Julebiscotti

(Ca. 100 stk.)

Ingredienser:

- 200 g mandler
- Ca. 350 g hvedemel
- 2 tsk bagepulver
- 250 g rørsukker
- 3 store eller 4 små æg
- 1 tsk salt
- 3 tsk kanel
- 1 tsk kardemomme
- 2 dl rosiner
- æg til pensling

Fremgangsmåde:

- Hak mandlerne groft
- Bland mel, bagepulver og krydderier
- Bland resten af ingredienserne i
- Ælt dejen godt igennem og del den i 4 lige store dele, der rulles til lange tykke pølser (ca. 3 cm i diameter)
- Læg rullerne på bagepapir på bagepladen
- Pensl med sammenpisket æg og bag midt i ovnen ved 175 grader i ca. 20 minutter.
- Når de er lidt afkølede skæres de i tynde (ca. 1/2 cm tykke), skrå skiver og lægges tæt ned på pladen
- Lad kagerne tørre midt i ovnen ved 150 grader i 20-30 minutter, til de er helt tørre og mandlerne er gennemristede

Livsglæde kan vælges til eller fra!

Interview med Dorthe Pedersen, butiksindehaver af tøjbutikken Klædeskabet, som er en tøjbutik for "store" piger, i Greve. Dorthe Pedersen, og har givet sit bud på, hvordan livsglæde kan defineres; både privat - og professionelt. (www.klaedeskabet.dk)

Af Anne Sofie Mikkelsen

Hvad er din opfattelse af livsglæde?

-Livsglæde, er at kunne gå i seng om aftenen, og glæde sig til at kunne vågne op næste morgen. Men livsglæde, kan også være så intens, at man simpelthen bare må have hænderne højt oppe over hovedet i bare glædesrus. Hun holder en tænkepause og konstaterer: Ja, det må være livsglæde.

I vores samtale, er Dorthe meget nærværende og udtryksfuld i sin tale, hun er ikke til at tage fejl af, hun sprudler af energi og livskraft.

Er livsglæde noget man selv vælger?

-Livsglæde er forskelligt fra folk til folk, og man kan vælge til eller fra, og der kan foretages selektive valg, som man selv ønsker det. Hvis man ikke tror der er muligheder for livsglæde som overvægtig, tager man fejl, da der er masser af muligheder.

Hvad gør du for at bringe livsglæden ind i dit liv, og hvordan opnår man det?

-Hvis man skal give en nærmere definition af at være en stor pige, så handler det om ikke at være kritisk overfor sig selv, fx hvis man kigger sig selv i spejlet. Det handler om at tænke kreativt, og tilfører nogle ting, så der kommer livsglæde til – men altså ikke materielle goder, men det kan være etiske og afgørende livsvalg, fx at få et barn. Gøre ting man har lyst til. Det handler om at "gå imod strømmen" og få succes med det man gør, det giver selvtillid, fortæller Dorthe eftertænksomt.

Hvad er det du sætter mest pris på ved livsglæde?

-At det er en glæde at stå op hver dag, og folk er afhængige af én, og at man betyder noget for andre, hvilket hun ofte også bliver bekræftet i af familie, venner og kunder, fortæller hun. Dorthe mener også, at det handler om at lytte og fange folks signaler, hvad de udtrykker, og også at give noget tilbage. Man må sørge for, at andre er glade – det er livsglæde, konstaterer hun. Og mange tror, at bare fordi man er stor, skal man være glad. Men hun mener ikke, at der er den store forskel på ens humør, uanset om man er tynd eller tyk.

Er livsglæde også mad?

- Ja, livsglæde er også mad, konstaterer Dorthe. Da jeg ofte går ud og spiser, er det ikke kun for at spise, men også for at udforske og opleve stemningen, ja, alle de mange retter og samtaler med tjeneren – det er en slags livskvalitet for mig, siger hun. Jeg vil slet ikke gå på kompromis med mad og smag, fortæller hun. Og der er ikke andre der skal bestemme og dikterer, hvordan og hvor meget man skal spise og ligesom det er vigtigt at kunne acceptere sin overvægt –og kæmpe for sit værd, som hun udtrykker bestemt.

Kan du beskrive livsglæde som barn?

- Noget, som jeg bedst husker, er oplevelser fra mine forældres sommerhus, sne og mørke aftner – det var hygge, fortæller hun. Og da jeg var omkring 10 - 12 år, var det en slags lettende livsglæde, når jeg undgik mobning i skolen, og overlevede! Og hvad med din tøjforretning?

-Da jeg startede butikken for 5 år siden, oplevede jeg nogen kunder, som nærmest "krøb langs muren", når de skulle handle. De kunne ringe mig op, fordi de var så glade, at de endelig havde fået noget tøj de kunne passe. Klædeskabet er altid en oplevelse at træde ind i. Vi er åbne, vi taler om mænd, vi taler om mad – faktisk om alt. Der bliver serveret snacks, kaffe og the, læst dameblade og grinet højt. Og Dorthe mener, at det giver folk noget, at hun tør' at være anderledes og meget ærlig, som en "åben bog", som hun beskriver. Og selv om, at hun det meste af livet har været overvægtig, tør' hun være grænsebrydende, og lade sig fotografere nøgen i pels på stranden, og stå ved sig selv.

Hvad med julen?

I Klædeskabet, kan kunder lægge en ønskeseddel til jul, så ægtemanden kan komme og købe linge til jul, Dorthe har oplysninger om faste kunders mål og størrelse. Og så kan mændene komme og købe tøj, uden at skulle spørge derhjemme, og dermed bliver gaven en overraskelse, siger hun. Og så er der heller ikke nogen der bliver deprimeret over, at man får den forkerte størrelse.

Hun kan "sit kram" og set i bakspejlet, er Dorthe ikke kommet sovende til sin butik, Klædeskabet; hun er en dame med "ben i næsen" som er nytænkter, og forstår at udnytte muligheder.

Vi har fået livet tilbage...

Af Claus Brandstrup,
stud. klinisk diætist
og medlem af
Adipositasforeningens
bestyrelse



Den allersidste dag i november. Solen skinner fra en vinter gråblå himmel, og termometeren viser et sted i nærheden af frysepunktet. Det er koldt derude, vinteren er for alvor begyndt.

Jeg er blevet budt på frokost, og her hvor vi sidder er der bestemt ikke koldt. Vi er i kantinen på Ebeltoft Kurcenter, hvortil jeg er kørt for at interviewe to kursister om overvægt og livsglæde. Solen varmer rummet op, og da den herlige mad er indtaget er det tid at tænde diktafonen, finde blok og papir frem og komme i gang med de mange spørgsmål, der brænder for at komme ud af min mund. På Ebeltoft Kurcenter er omkring 40 danske og 40 norske kursister i færd med et projekt, der for mange er svært og ofte uoverkommeligt. At blive overvægtet kvit. Og det går ganske godt.

Krista Nielsen er fra Greve, 42 år og har været på Ebeltoft Kurcenter siden januar, hvor hun startede sit ophold med at veje 30 kilo mere end hun gør i dag. H. C. Andersen (ja, det hedder han faktisk! I daglig tale kaldet H.C.), er 37 år og kommer fra Viborg. Han vejede ved kursusstart knapt 227 kg og er nu 68 kg lettere. Det er de to kursister jeg spiser frokost med i den varme kantine på den kolde november dag. Det er de to mennesker, jeg spørger om livet, om overvægt og glæder og bekymringer.

"Det var min sidste chance. Hvis ikke jeg var startet her i januar, havde jeg ædt mig selv ihjel", siger H.C., da jeg spørger ham om hvorfor han er kursist på Ebeltoft Kurcenter. Kirsten nikker, og bekræfter "Det samme er gældende for mig. Nok havde jeg ikke spist mig ihjel, men det var

min sidste chance for at finde livet igen". H.C. har altid været i sving, været i arbejde. Tidligere dyrkede han sport og motion mindst fire gange om ugen, men en skade satte i 1992 en stopper for det. Det betød en vægtstigning på 30-35 kg i løbet af et år, og siden da er kiloene blevet flere og flere, og sværere og sværere at komme af med igen. "Jeg har prøvet alverdens slankekure, har tabt mig og taget det hele på igen – og lidt til.". H.C.s familie bakker op om hans beslutning om at tage på kurcenteret, og er da også en af årsagerne til at han holder ud. "Nu kan jeg cykle en tur med ungerne, det kunne jeg ikke før. Tænk at være en far, der ikke kan gøre noget med sine unger", siger H.C. og ser glad ud. "Det kan jeg nu".

Spiser på følelserne

"For mit vedkommende sidder overvægten mellem ørerne", svarer Krista, da jeg spørger hende om hvad opholdet har betydet for hende. "Det har været et langt og godt terapeutisk forløb, og jeg har erkendt at jeg har spist i høj grad på mine følelser. Jeg er nu i stand til at håndtere de følelser, sige til og fra i bestemte situationer, og ad den vej kontrollere mit kalorieindtag bedre". Krista fortæller mig også at det ikke kun har været sundt for hende at tabe sig, men også for hendes parforhold. "Min samlever, oplever jeg, respekterer mig mere når jeg sætter grænser." At netop psyken er en vigtig brik i overvægtsproblematikken ved vi overvægtige godt, og på Ebeltoft Kurcenter har kursis-



Livsglæden...

Julemanden 425 år:

Livsglæden set fra Julemandens øjne, er når gaderne begynder at blive pyntet med gran over vejen, butikernes store ruder bliver pyntet med jul, julemusikken kommer ud af radioen, og der breder sig en duft af julemad og julebag i de små hjem.

Men de sidste ting er jo også noget der sætter sig på sidebenene, derfor nytt det ikke bare at sidde og nyde duften og alt det andet. Der skal dyrkes motion (men kun en smule?), og hvorfor ikke kombinere dette med jul. Ja nemlig, du ved hvad jeg mener en juletræs fest. Jeg elsker den gode gamle jul som den er,

med alle sine traditioner. Der er ikke noget som en dans rundt om træet, med nogle sanglege. De gamle trætte juleben på 425år, er ikke så hurtige som de har været, men når det gælder juletræsdansen fejler de ikke noget. Jeg er jo nok mest kendt for at dele gaver ud, det er også en af de ting jeg gør med stor glæde. Det vigtigste er at børnene morer sig, derefter kan jeg tage mig af de voksne, der mangler lidt julehumør (hvis der skulle være sådanne tilstede). Rundt om træet det går med fuld fart, se alle de glade børn, der er ved at gå til af spænding. Smilet i deres øjne er ubeskriveligt, de har stået der og ventet " hvornår

kommer julemanden" kan jeg høre flere sige mens jeg står i skjul. Det sekund hvor jeg træder frem, og ser hvilken glæde jeg giver børnene, den glæde får jeg selv igen af at se dem gange mindst 2.

Og hospitals besøg er for mig som julemand, det job jeg får mest med hjem fra. Efter sådan et besøg kan jeg sidde der hjemme, og tænke over sådan et job i flere timer. Tænk at jeg var et lyspunkt i deres triste hverdag, det er en ubeskrivelig glæde og bærer lønnen i sig selv. Jo konklusionen er at livsglæden for en julemand kan beskrives meget kort, Glade børn og julestemning. Det gør livet værd at leve.....

sterne mulighed for coaching og vejledning gennem hele opholdet. Det er individuelt hvor meget kursisterne gør brug af denne mulighed.

"Jeg har ikke fokuseret så meget på det psykiske, jeg kan sgu godt sige min mening", forklarer H.C. "For mit vedkommende har jeg mest koncentreret mig om at røre mig og spise ordentligt".

Kalorieregnskabet fortsætter....

Det er jo alle bekendt, at hvis man vil tabe sig, skal man indtage mindre energi end man forbruger. Altså spise færre kalorier, røre sig mere. Det er også filosofien på kurcenteret, og det er derfor nærliggende at spørge de to gladeligt talende kursister om de skal tælle kalorier resten af livet.

H.C. : "Jeg skal! Det er jo uhyggeligt at tænke på, at tidligere indtog jeg en pizza fredag aften og det svarer faktisk til hvad jeg skal have af kalorier på en hel dag" Krista supplerer: "Måske skal jeg ikke tælle alle kalorier hele tiden resten af livet, men i perioder må jeg sikkert lave et tjek for at være sikker på at jeg ikke spiser for meget". Krista mener i øvrigt at det nok bliver lidt af et kulturшок at komme hjem til hverdagen efter et ophold: "Nu skal det jo prøves af i virkeligheden, og det er her prøven virkelig skal stå. Brister eller bærer det? Jeg er sikker på at de mange redskaber jeg får med hjem herfra ruster mig til at kunne klare det... " Hun er stille et lille stykke tid og siger så med tryk på stemmen: "Selvfølgelig kan jeg klare det!"

H.C.. er helt klart en mand, der er vant til at sige sin mening og ikke er bange for at blive hverken set eller begloet. "Her på kurcentret er jeg blot en i mængden, derude (i samfundet, red.) er jeg – eller var jeg – en der skilte sig ud. Jeg blev kigget på og begloet." Han fortæller om episoder i supermarkedet hvor børn har stået stille og peget på ham, i svømmehallen hvor de andre mænd i omklædningsrummet har kigget misbilligende på hans store krop.

"Men jeg ved hvordan jeg skal tackle dem. Det er jo ikke mig, der er noget galt med, men de andre. Jeg plejer at gå direkte til dem, konfrontere dem, og så er de stille bagefter". Jeg tror ham på hans ord, de virker meget overbevisende.

Livsglæde...?

Vi har talt og talt om stort og småt i en times tid nu. Solen skinner stadig, kanten er stadig varm og kaffen er drukket. Diktafonen løber snart tør for bånd. Artiklen her er kun en brøkdel af de mange gode ord Krista og H.C. siger og fortæller, resten må du, kære læser, have til gode til en anden god gang. Inden jeg trykker på stopknappen på diktafonen og inden jeg sætter det sidste punktum når jeg at spørge de to talelystne om hvad livsglæde er for dem, og om man som overvægtig har noget at være glad for.

"For mig er livsglæde at være lykkelig. Det er jeg ved at være, nu hvor jeg fået fred i sindet og i mit hoved. Tingene er ved at falde på plads", svarer Krista og fortsætter: "Mit syn på mig selv er blevet

positivt, og jeg er sikker på at jeg nok skal nå mit mål." Krista vil gerne tabe sig yderligere 20 kilo, så hun samlet har tabt sig 50 kilo.

"Min familie betyder alt for mig. Mine børn og min forlovede. Hvis du mødet mig om fem år, så vejer jeg 110 kg og det er mit mål. Det når jeg." fortæller H.C. mig mens han svarer på en sms fra en af de mange venner, der bakker ham op hjemmefra. "Jeg synes ikke lige der er så meget livsglæde i at være overvægtig som jeg var og er, men kan da mærke at jeg bliver mere og mere glad for livet, nu hvor jeg kan mærke at det vender tilbage til mig."

Krista nikker bekræftende: "De perioder hvor jeg er trist og ked af det bliver færre og kortere. De perioder hvor jeg er glad og hviler i mig selv bliver længere og oftere. Det er livsglæde for mig. Jeg har fået en ny chance i livet".

Jeg forlader Ebeltoft med forvisning om at de to livsglade mennesker begge når deres mål og drømme. Men også med et smil på læben og gode tanker til en lang køretur på en kold vinterdag.



Årets fedeste julegodte

Otkotyr by pedersen

Jule slå-om

449,-

Klædeskabet

- For smarte piger i str. 44-56

Greve Midtby Center 10A · 2670 Greve · Tlf. 43 69 41 41 · www.klaedeskabet.dk



Adipositasforeningen

Landsforeningen for
overvægtige i Danmark

Blev stiftet i 1999 med det mål, at inddrage den overvægtige, som den vigtige part i debatten omkring de indsatsinitiativer, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af den alarmerende stigning af overvægtige i Danmark.

Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbreds komplikationer.

Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, høj-skoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærer. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Eksterne samarbejdspartnere

Adipositasforeningens eksterne samarbejdspartnere spænder vidt, da overvægtsproblematikken er infiltreret i mange faggrupper, patientforeninger og organisationer.

Foreningens formål

Adipositasforeningen søger ved at inddrage det hele menneske fysisk, psykisk og socialt:

- At hjælpe overvægtige og andre med forebyggelse initiativer på vej til et sundere og bedre liv.
- At tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- At bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- At fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- At arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- At arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- At formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- At deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- At samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- At støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- At arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- At hjælpe med oprettelsen af lokalfore-

ninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til sunder livsstilsvaner. Samt at udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (Skoler, institutioner og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og amtet).

Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningens Forskningsprojekt: »De psykiske aspekter i behandlingen af overvægt«.

Livsstilsændring med kostomlægning og øget motion skønnes veldokumenteret, men hvilke faktorer der influerer på den enkeltes motivation til start på livsstilsændring og vedligeholdelse, håber vi at kunne afdække.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn i alderen 10 -13 år og deres familier.

BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn.
www.bigkids.dk

Undervisningsprojekt

»Den motiverende samtale«

Adipositasforeningen har modtaget midler til et uddannelsesforløb for forskellige faggrupper arbejder med overvægtige »Den motiverende samtale« er en metode til at øge den overvægtiges motivation til at ændre livsstil og bygger på nogle grundprincipper som; En empatisk, respektfuld og ikke-formynderisk holdning, afklaring af ambivalens, undgåelse af modstand samt at styrke troen på, at forandring er mulig. Udgangspunktet for en samtale er behandlerens vurdering af, hvor i processen den overvægtige befinder sig.

»Den National handlingsplan mod svær overvægt« – en håndbog med løsninger og perspektiver.

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle relevante partnere bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægts problemerne i Danmark. Udover rapporten har Adipositasforeningen fremlagt et forslag til nye uddannelser/efteruddannelser der integrerer alle sider af overvægtsproblemet under mottoet *samarbejde over faggrænser*. (Denne uddannelsesplan er separat tilsendt Sundhedsministeren fra Adipositasforeningen).

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal være meget mere fokus på de psykologi-

ske sider at overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at have livsstilscentre der har både kost, motion og psykologi med i behandlingstilbudet.

Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til slankekure og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekure eller slankemidler er godt for helbredet. Vi går ind for **sunde livsstilsændringer** der sigter målrettet på den enkeltes behov for sunde energirigtige madvarer.

Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en »recept« til diætist / psykoterapeut frem for slankepiller og udlevering af standardiseret kostvejledning.

Respekter forskelligheder – Stop mobning.

Adipositasforeningen mener at vi skal se og opfatte hinanden som ligeværdige mennesker, tyk som tynd, og respektere at vi er forskellige. Ved en større accept af hinanden, har vi mulighed for at hjælpe hinanden til en sundere livsstil.

Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevaraindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monsters størrelser. Dette fører for mange mennesker til social og psykisk dårlig livskvalitet og desuden giver det en stærkt øget risiko for livsstilssygdomme som bl.a. aldersdiabetes, hjertekarsygdomme og slidgigt.

Opfordring til Politikkerne

Adipositasforeningen mener at vores politikere skal give klare valg. Vores samfund må sætte standarder for hvilket slags tilværelse vi skal gå efter. Adipositasforeningen anbefaler at man forbyder reklamer for de meget usunde produkter. Det skal ikke via reklame gøres trendy og sejt at drikke søde sodavand og spise chokoladebarrer og chips eller opfordre vores børn at gå på burgerbar via farvestrålende reklamer med klovne, balloner og legetøjsfigurer.

Bliv medlem – gør en forskel!

Bliver du medlem af Adipositasforeningens enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse.

Vi har følgende kontingentsatser:

Studerende/pensionister/efterlønnere	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

Og har du tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.

Præsentation af bestyrelsen



Landsformand
Nina Halse Frahm
Strøby Bygade 21 A
4671 Strøby
Tlf.: 56 57 02 77
info@adipositasforeningen.dk

Samlivs – og seksualrådgiver, Nådlerker og Revalideringskonsulent/ direktør. Udviklet nye metoder til pensions- og arbejdsprøvning. 7 års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet med voksenundervisning i pædagogik og psykologi. Underviser på voksenvejlederuddannelse. Afholder foredrag og kurser. Guide på Helse ture til Polen.



Næstformand Ole Kæmpe
clo Højskolen på Samsø
Kolby
8305 Samsø
Tlf.: 86 59 24 88
olekaempe@wanadoo.dk

Højskoleforstander. Uddannet bankassistent og lærer. Læst en årrække på jysk åbent universitet. Underviser som timelærer i psykologi på Vallekilde højskole og Ubberup. Beskæftiger sig ud over foreningsarbejdet i Adipositasforeningen primært med planlægning og igangsætning af forskningsprojekter.



Kasserer
Charlotte Bergendorff
Køgevej 9
2630 Taastrup
Tlf.: 30 23 07 00
charlotte@adipositasforeningen.dk

Uddannet Multimediadesigner, handelsgrafiker, Latterinstruktør og Voksenvejleder. Selvstændig virksomhed. Arrangør af Helsemesser, Konzeptudvikling, afholdelse af seminarer og kurser i motivation af ledere og medarbejdere. Projektudvikling og Fundraising. Udvikling af PR materiale, hjemmeside og opsøgende salg.



Medlem Birgitte Majlund
Fredensborgvej 32
3080 Tikøb
Tlf.: 49 75 98 78
majlund@mail.tdcadsl.dk

Ejer og leder Kost skolen som er et rådgivnings- og livsstilscenter i Tikøb, Nordsjælland. Hun er uddannet ernæringsøkonom og har taget PD i Human Ernæring. Sidder i Hjerteforeningens lokalbestyrelse i Helsingør, har derudover arbejdet for Hjerteforeningen med bl.a. udarbejdelse af opskrifter til Hjerteforeningen slankeguide. Hun holder foredrag i bl.a. Sund livsstil.



Medlem Susanne Anthony
Ydingvej 84
8752 Østbirk
Tlf.: 75 78 23 63
mail@sanneanthony.dk

Selvstændig virksomhed, NLP – psykoterapeut, Master Practitioner i kommunikation Sundhedskonsulent Par- og familiekonsulent og NLP Hypnoterapeut, Livsstilsterapeut Årskursus i Bodydynamic teori og metode bioanalytiker, lægemiddelkonsulent og voksenunderviser. Private klienter, Kurser på højskoler. Pt. medlem af fødevarerministeriets sundheds tænketank.



Medlem Bruno Mainborg
Kongens Nytorv 21
1050 København K.
Tlf.: 33 93 70 50
Bruno.mainborg@mail.dk

Audiologopæd/ tale pædagog. Rulleskøjteinstruktør, deltager i Berlin maraton på rulleskøjter. Kammerkorsanger, teater sanger, Guide på helse ture til Polen. Går Catwork og er statist inden for film branchen.



Medlem Claus Brandstrup
Vesteregsvej 1 B
5932 Humble
Tlf.: 45 93 60 06
Mobil: 61 67 43 44
claus@adipositasforeningen.dk

Stud.prof.BA ernæring og sundhed. Arbejdet med/ ved Uddannet reklamekonsulent, autodidakt kok/kogemand i ind og udland. Foredragsholder og skribent om vægt, sundhed og det gode liv. Interesserer sig for og arbejder med sundhed gennem studie, foredrag og skrivelser. Især mænds sundhed. Har tidligere været svært overvægtig, har tabt sig 60 kilo og vedligeholdt det. Er aktiv studiepolitisk.



Revisor
Nils Zeeberg
nils@chokoladeselskabet.dk

Generalforsamlingsvalgt revisor, konsulent i KL. Interesserer sig i forbindelse med Adipositasforeningen for sundere madvaner og bedre madvaner.

»Det behøver ikke være dyrt at spise rigtigt og fornuftigt!«



Revisor suppleant
Marlene Leth-Møller
Kvintus Alle 4, st. th.
2300 København S
Tlf.: 61 78 48 70
mail@marleneleth.dk

NLP-practitioner og slankekonsulent, er under uddannelse som NLP psykoterapeut. Har selvstændig virksomhed; Individuel rådgivning samt foredragsholder. Desuden uddannet Cand.merc.int. med speciale indenfor interkulturel Virksomhedsledelse. Bl.a. arbejdet som international markedskoordinator og projektleder. Er revisor suppleant for Adipositasforeningen og hjælper foreningen med forskellige opgaver.



Redaktør Pia Håkansson
Viekær 28, 2950 Vedbæk
Tlf.: 45 89 22 67,
Mobil: 40 45 22 67,
piahaa@privat.dk

PB i Ernæring og Sundhed med speciale i Human Ernæring. Kost- og motionsvejleder for Vægtklubben. Har i mange år arbejdet som fagbogsredaktør, siden hen som redaktionschef og forlagsdirektør. Er også uddannet som 3-sproglig korrespondent. Har i mange år arbejdet som fagbogsredaktør, siden hen som redaktionschef og forlagsdirektør. Er oprindelig uddannet 3-sproglig korrespondent.

De arbejder i kulissen

Geert Saabye Jensen
Rødovre Centrum 296, 2610 Rødovre
Tlf.: 36 70 35 80
p013463_gs@darwin.dk

Speciellæge og praktiserende læge. Arbejder intensivt med kostvejledning og gruppevejledning af sine patienter. Skrevet forskellige publikationer bl.a. »Er det lige fedt, hvordan vi behandler overvægt og fedme«. Udgivet bogen »Kalenderkost«.

Ulla Lauridsen
ullalauridsen@hotmail.com

Mag.art. med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik og informationsopgaver som interesse. Frivillig informationsmedarbejder i Adipositasforeningen.

Lone Ladefoged
Stockholmsgade 31, kld.
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 27 75
info@loneladefoged.dk
www.loneladefoged.dk

NLP-psykoterapeut med selvstændig virksomhed siden 1996. Speciale i vægtproblemer. Holder foredrag, kurser og giver individuel vejledning. Forfatter til »Tanker der slanker og »Slank med omtanke. Ad hoc opgaver for Adipositasforeningen.

Else Birgitte Nyholm
Lærkevej 16, 3700 Rønne
ebn@privat.dk

Uddannet folkeskolelærer, Grafisk Formgiver. Laver layouts til forskellige publikationer folder, kalender, plakater, logoer, postkort, CD covere m.m. Hjælper Adipositasforeningen med udvikling af folder.



Samarbejdspartner
Per Brændgaard Mikkelsen
Suhr's Videncenter,
Suhr's Seminarium
Pustervig 8, 1126 Kbh K
Tlf.: 33 32 11 70
pbm@suhrs.dk;

Uddannet Cand. Scient. i human ernæring samt Ernærings- og husholdningsøkonom. Er ansat på Suhr's Seminarium som leder af Suhr's Videncenter for ernæring og sundhed. Underviser og vejledere til tider studerende på Suhr's uddannelser. Er fast skribent for magasinet »I Form« om ernæring, vægtkontrol og sundhed. Forfatter til »Spis som du vil« og »Den ultimative slankeguide. Indgået samarbejdsaftale med Adipositasforeningen i 2004.

Returadresse:

Adipositasforeningen
v/ Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby



Eftersendes ikke ved vedvarende adresseændring
men tilbagesendes med oplysning om den nye adresse.

Hvad kunne *DU* få ud af et medlemskab i **Adipositasforeningen?**

- Aktivt at være talerør for de overvægtige i kampen mod den globale fedme epidemi
- Hjemmeside med aktuelle informationer
- Økonomisk støtte til bl.a. transport, så medlemmerne af hovedbestyrelsen, lokalforeninger og andre undergrupper får mulighed for at arbejde aktivt for Adipositasforeningens formål.
- Lobbyaktivitet overfor myndigheder og indflydelsesrige faggrupper, f.eks. forskere og læger.
- At indgå i relevante samarbejdsrelationer, lokalt såvel som på landsplan, i forbindelse med forskellige konkrete initiativer, bl.a. forskning og udviklingsprojekter.
- Medlemsblad »Nyhedsbrev« 4 gange årligt.

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den alvorlige og globale overvægtsepidemi.

Vore gode samarbejdsrelationer viser sig bl.a. ved at vi via Sundhedsministeriet har fået forskningsmidler til en målrettet, tværfaglig efteruddannelse af behandlere (f.eks. læger, diætister og psykologer) med direkte kontakt til den overvægtige.

Derfor vil vi i det kommende år bruge mange kræfter på at styrke interessen for at bruge foreningen til at få iværksat ny forskning, behandlingsmetoder og andre aktiviteter, også på lokalt plan.

Læs mere på: www.adipositasforeningen.dk

