



Da Solvejg fandt selvværd, kunne hun for alvor begynde at smide nogle kilo. Den opskrift giver hun videre til sine kursister sammen med konkrete råd som f.eks. flere krydderier i stedet for fedt.

AF ANNELISE MØLVIG FOTO: HENRIK BJERREGRAV

Opskriftshylden bugnede af slankebøger. Solvejg Krarup vidste alt om sundt og usundt, alligevel steg vægten. Så sultede hun sig, men kiloene kom tilbage – og flere til. Efter at have født tre børn var hun til sidst oppe over de 100 kilo.

– Da jeg var omkring 40, spurgte jeg mig selv, "hvad har du gang i?" Jeg vidste jo godt, hvordan man spiser sundt, alligevel tog jeg på. Så begyndte jeg at tænke, at det må handle om det, der foregår mellem

ørerne, siger Solvejg, der gav sig til at se på livsstilen.

Det blev starten på en rejse, der førte til, at hun i dag har skabt Livsstilshøjskolen i Gudum i Nordvestjylland. Lige nu er der 45 mennesker på kursus på skolen. Ikke alle for at tabe sig, men fælles for dem er, at de ønsker at ændre deres livsstil. For mange handler det om at få mere selvværd.

Selv er Solvejg i dag en rund kvinde på 51, nålen på vægten overhaler stadig

Et lett

Selvværd er nødvendigt for at kunne smide de overflødige kilo eller på anden måde ændre sit liv, mener Solvejg Krarup. I hvert fald var det den vej, hun selv skulle, før vægttabet endelig lykkedes for hende. I dag har hun smidt 30 kilo. Og skabt en højskole for mennesker, der har brug for det lille løft.

idealvægten, inden den endelig står stille, men den er stabil – og selvværdet er i top.

– Det kommer ikke af sig selv, sådan nogle som mig skal hele tiden arbejde med det, siger hun og fortæller om, hvor frygtelig skamfuld hun var, da hun vejede 30 kilo mere.

– Jeg var flov over, at enhver kunne se, at her var noget, jeg ikke havde styr på. Når jeg trådte ind i et lokale, kiggede jeg for at se, om der var nogle, der var lige så store som mig, siger Solvejg og fortæller også om, at det var forfærdeligt flovt for hende at være til selskab og høre "en sild på 60 kilo tale om at skulle tabe fem kilo".

– I dag tænker jeg "Åh, herregud" og kan endda få lidt medfølelse med dem, siger Solvejg med et stort grin.

Mod og slid

Idéen om at lave en højskole opstod gradvist. Solvejg havde selv lige gennemført en diplomuddannelse i specialpædagogik, hvilket var rent guld for hendes selvværd. Og måske var det det, der fik idéen om at stifte og lede en højskole til for alvor at tage form. Hun har aldrig selv været på

terere liv

højskole, og der er ingen højskoletraditioner i familien, men hun tænkte, at skal man ændre sin livsstil, så skal det være døgnet rundt.

Solvejg ringede til 25 mennesker for at høre, om de var med på at danne en højskole. De første 24 sagde nej, men godsejer Rasmus Færch fra Færch Holding sagde ja, og dermed havde hun en med forstand på penge. Senere kom en med forstand på højskoler, og så skulle stedet og pengene findes.

Det var et slid. To års intense forberedelser, som Solvejg klarede ved siden af sit job som lærer i Struer.

– I dag aner jeg ikke, hvordan jeg gjorde det, men det lykkedes, siger hun og fortæller, at hun og gruppen bag undervejs kiggede på hinanden og spurgte: "Tor vi det? Har vi power nok? Har vi is i maven?" – og svarede ja.

Og da plejehjemmet i Gudum mellem Struer og Lemvig blev nedlagt, var stedet fundet, men selv om de købte plejehjemmet for en krone, og Morsø Bank sagde ja, så var det aldrig gået uden egnens folk. Fortrinsvis pensionister.

– De kom gennem to-tre måneder med deres værktøjskasser og malerpenner. For eksempel skulle de gamle ganggelændere skrues ned, hullerne i væggene skulle repareres ligesom mange andre skader, og der skulle males. Uden dem kunne det ikke have ladet sig gøre, siger Solvejg og fortæller, at hjælperne stadig træder til, når der er brug for det.

– En kommer for eksempel en gang om ugen og ordner alle vores blomster, en anden hjælper med regnskaberne, fortæller Solvejg.

Mad i ovn og mindre sovs

Klokken er 12.15, og højskoleleverne dukker op alle steder fra. Der er mad: frikadeller med stuvet hvidkål og kogte kartofler. Dertil salatbar. Kursisterne øser op efter tallerkenmetoden: Halvdelen skal være grønt, en fjerdedel kulhydrater og en fjerdedel proteiner. Tager de anden gang, skal de springe kulhydraterne over.

De første 14 dage kursisterne er på skolen, har Solvejg og hendes kolleger et hyr med at få dem til at sidde ved bordet og snakke. De fleste skynder sig at spise og forlader så bordet.

– Vi vil godt have, at det bliver en fælles oplevelse at spise, at de hygger sig og snakker om, hvad de spiser, siger Solvejg.

Hendes eget vægttab begyndte for tre år siden, da højskolen var tæt på at blive oprettet – og det er ikke en følge af at

sovs. I dag får jeg det dårligt, hvis jeg spiser flæsketegssovs, siger Solvejg, og ligesom der på højskolen står mange forskellige krydderier på bordene, så har de også vundet indpas i hjemmet.

– Man kan sige, at vi har erstattet fedtet med krydderier for at få smag, siger hun, men tilføjer, at hvis man laver alt for drastiske ændringer, risikerer man, at familien slår bak og melder pas.

Mens Solvejg kan lide at eksperimentere



Kursisterne Gitte, Jonna og Jane ved højskolens populære salatbar sammen med Solvejg.

have alt for travlt og ingen tid til at spise, men af en målrettet indsats.

– Jeg følte, jeg havde fået så meget overskud, at jeg kunne begynde at tabe mig, siger hun og fortæller, at hun meldte sig til Vægtkonsulenterne og fulgte konceptet i tre måneder, inden hun turde stole på, at hun selv kunne.

– Jeg har aldrig tidligere turdet melde mig til Vægtkonsulenterne, det var jeg for flov til, siger hun og tilføjer:

– Først da jeg havde en indre ro og havde fået selvværd, kunne jeg gøre noget ved det.

I dag er kosten ændret, og mand og børn er stolte af, hvad Solvejg har opnået både med højskolen og med sin egen vægt. Også selv om de må finde sig i, at det ikke kun er på højskolen, at kosten er ændret. Derhjemme er menuen også permanent forandret.

– Vi laver mere mad i ovnen og mindre

med nye opskrifter, så sværmer hendes mand for nogle af de traditionelle retter. Men alt fedtstof bliver nøje afmålt – det er slut med at tage på slump.

– Der kan godt gå sport i at finde ud af, hvordan man laver en ret, som man har været vant til at spise på en fedtfattig måde. Det kan sagtens lade sig gøre, bare man ved, hvad der i retten kan skiftes ud med hvad. Det at ændre livsstil betyder ikke, at du aldrig mere kan få boller i karry, hvis det er det, der er din livret.

– Men en ny livsstil kræver, at man dropper hovsalosningerne og begynder at planlægge sin mad, siger Solvejg og skynder sig at tilføje, at hun og hendes familie altså ikke er perfekt. Hovsalosningen kan stadig være en hurtig pizza fra fryseren, men så får den lige et ekstra lag tomater.

★
Læs mere om Livsstilshøjskolen på www.livsstilshojskolen.dk