

Kollegerne hjalp Janne af med 35 kilo

Vægttab i fællesskab støtter både Janne og flere andre i firmaet i deres kamp for at blive sundere.

AFPER MUNCH

To ting har ændret sig i kantinen hos CEJ Ejendomsadministration i København: Der er kommet mere kød på bordet og mere snak.

Nogle af grøntsagerne er blevet erstattet af kødpålæg og fisk på frokostbuffeten – for proteiner er meget vigtigere end en moderigtig salatbar, når det gælder om at holde sig mæt i mange timer. Og så er det blevet i orden at tale højt om vægt. Sådan var det ikke for et år siden.

37-årige Janne Jensen vejede for meget. Så meget, at hendes kolleger godt kunne være bekymrede for hendes helbred. Men det var noget, der kunne være svært at tale om i kantinen tilbage i foråret.

Janne tabte 35 kg

»Jeg vidste jo godt selv, at der skulle ske noget. Jeg havde gået rundt om problemet et par år og overvejet en maveoperation. Men fordi vi var flere, der gik i gang med at slanke os sammen, blev det meget lettere for mig. Nogle andre hjalp mig med at tage det første skridt«, siger Janne Jensen, der siden maj har tabt sig 35 kg.

LÆS OGSÅ [Slankepille er farlig for hjertet og nervesystemet](#)

Også mange af de øvrige ansatte i CEJ Ejendomsadministration i København havde nogle kilo for meget på sidebenene, hvilket fik deres faste fysioterapeut til at reagere. Mange små skavanker og dårlige knæ kunne få det bedre, hvis de ansatte havde en lidt lettere gang på Jord.



I foråret satte sikkerhedsudvalget derfor et initiativ i gang.

En diætist fra Kost-Klinikken Immanuel i Hellerup kom og forklarede, hvordan man skal spise mange måltider, sørge for hele tiden at være mæt og holde sit blodsukker stabilt. Sådan undgår man sulthullerne på vejen og den berømte kagefælde om eftermiddagen.



Fællesskabsfølelsen manglede

Og så fik de 55 ansatte tilbuddet om senere at få lagt en individuel kostplan med opfølgning for egen regning. Men samtalerne kunne foregå i firmaet. Administrationschef Birgitte Bonde, 38 år, forklarer, at samtaler om væggtab er en personlig sag – som firmaet blot stiller til rådighed.

LÆS OGSÅ [Mænd på kur får skøre knogler](#)

»Foredraget var et tilbud – og ingen er blevet bedt om at fortsætte med samtalerne hos diætisten. Det er en helt privat sag, som man selv betaler og holder styr på. Og vi får ingen indberetning fra klinikken«, siger Birgitte Bonde, der gik ind i programmet og selv har tabt sig 11 kg siden maj.

»Jeg havde nok også brug for fællesskabsfølelsen, og det var så nemt, når det kunne foregå på arbejdspladsen. Jeg har små børn, og det hjalp mig, at kostvejlederen stod herinde, så jeg slap for at skulle ud og gå på kursus om aftenen«.



Frokostbuffet. Kantine hos CEJ Ejendomsadministration tilbyder mere kød og fisk end tidligere, for frugt og grønt alene bliver medarbejderne ikke mæt af. Og så kommer sliktrangen.

Mindre udskrivning

I alt har 18 af medarbejderne – alle kvinder – fået lagt kostplan, og de har tabt sig 8-12 kg. Flere af mændene har også tabt sig, da de jo spiser af samme buffet og bliver inspireret af kvindernes snak om blodsukker og proteinindholdet i fromage frais.

Den samlede regning for firmaet er 4.500 kroner til foredraget samt udgifterne til en foodprocessor til smoothies og en badevægt til fredagsvejningen, som nogle af kvinderne har foranstaltet.

OPSKRIFT [Blend din egen jordbær-smoothie](#)

Medarbejderne betaler selv 850 kroner for kostplanen og dernæst 180 kroner per opfølgende samtale, som trækkes over lønnen.

Ellers er det mærkbare tegn på den nye strategi mod overvægt, at der ikke længere er 55 fødselsdage i firmaet CEJ Ejendomsadministration, men kun 12. En for hver måned. Det gør det lettere for de 3-4 fødselarer at lave lidt lækkert, der også inkluderer alternativer til dem, der passer på de tomme kalorier.



Slik i den sorte sæk

Kampen mod kalorierne var benhård for Janne Jensen de første måneder. Hun kom hjem fra samtalen med kostvejlederen, hvorefter hun tog en sort plastiksæk og gik gennem hele huset. Ud med is og tebirkes fra fryseren. Ud med chokoladekiks og slik.

LÆS OGSÅ[Slikblandinger får os til at spise mere](#)

»Den første tid var virkelig hård. Men jeg havde sørget for at have lidt 'metadon' ved hånden, når sukkerafhængigheden blev for hård. Masser af cola light og sukkerfri Nutella. Groft knækbrød. Sukkerfrie spejderhagl og sukkerfri is – jeg har virkelig støttet Hjem-Is i år«.

Da Janne Jensen i sommer fik styr på sukkerfronten og orden i sin madplan, fik hun også mod til at opsøge sin praktiserende læge, hvor hun bad om en operation, der formindsker mavesækken, en *gastric bypass*.



Livsglæden tilbage

På grund af sin nye livsstil tabte hun hurtigt de 18-19 kg, som udgjorde det vægttab på 10 procent, lægerne kræver, før de vil operere. Og så blev det sagt på et afdelingsmøde for alle medarbejdere, at Janne i september skulle have en operation.

»Det var en stor støtte for mig. Flere af mine medopererede havde holdt det hemmeligt på deres arbejde og havde taget ferie. Jeg fik masser af opmuntring med fra mine kolleger, og så ved de jo, at de ikke skal stikke kage op i hovedet på mig. Den nemmeste kage at sige nej til er jo den, man ikke ser«, siger Janne Jensen.

LÆS OGSÅ[Brevkasse: Hvorfor ringer slikuret hver aften?](#)

Jannes kolleger fortæller, at hun er blevet et meget gladere menneske. Humøret er højt, og den fælles kamp mod kiloene har givet hende stærkere alliancer og venskaber på jobbet. Næste trin er, at Janne og nogle af hendes fredagsvejningsveninder vil til at gå til zumba.

»Jeg glæder mig til at komme helt ind bagest i garderobeskabet. Jeg er allerede godt på vej. Faktisk finder jeg tøj nu, der er blevet for stort!«, siger Janne Jensen.



Ud af starthullerne

Lene Søgaard Olesen, 44 år, der var med til at sætte slankeindsatsen på skinner i foråret, siger:

»Det er dejligt at kunne give Janne en kompliment. Jeg kan jo se, at hun taber sig, men tidligere ville jeg måske ikke have vidst, om det var o.k. at tale om. Nu kan vi være åbne«.

Lene Søgaard Olesen har tabt sig 7 kg og har fået mod på at løbe Copenhagen Marathon for første gang. For hende handler det om selvværd. Og om, at man i firmaet har fået en kultur, hvor man støtter hinanden og glæder sig over fremskridt – også selv om man ikke er på kur.