

Linda gick ner 22 kilo med KBT:

Jag har fått ett helt nytt liv!"

Linda kunde inte säga nej och ställde alltid upp för alla – utom sig själv. Samtidigt pekade vägen mot 100-kilosrecket. Sex månader och en KBT-kurs senare har hon fått en ny kropp och livsglädje och lärt sig tacka ja – till sig själv och livet.

AV MICA HEINGREN FOTO KRISTIN HÅKSS

■ Linda Unger, 32, från Rättvik har energi och fler järn i elden än de flesta. Ögonen glittrar när hon lassar in vegetariska värnroller (hon är vegetarian sedan barnsben) och hon utstrålar en fysisk och psykisk högförm som antagligen skulle göra självaste Madonna avvis. Hon jobbar som

såga ja och ställa upp för alla andra men mindre bra på att säga nej och tänka på sig själv. För ungefär ett år sedan var hon allt annat än en glittrande energisk dalkulla. Hon hade tre arbeten parallellt (häst- och travinstruktör, personlig assistent och brandman på deltid) och körde

"Jag inte har bantat, jag har ändrat mitt sätt att tänka och det har förändrat hela min livsstil"

häst- och travinstruktör på Rättviks gymnasium och har hon lite tid över så åker hon till Indien och jobbar för hjälporganisationen "Gränslös hjälp" eller någon annanstans på jordklotet för att upptäcka världen. Hon beskriver sig själv som en rastlös mångsysslare som säger vad hon tycker och tänker. Men som många andra har Linda alltid varit ganska bra på att

på 180 kilometer i timmen både privat och i jobbet. – Jag var överviktig, väldigt stressad och den som hjälpte alla andra. Jag växte upp med min far som har en sjukdomsbild sedan många år tillbaka, även min farmor och farfar var sjuka och för mig har det alltid varit självklart att ställa upp om det behövdes. Sedan blev min sambo också



Före: Linda ställde upp för alla utom sig själv.



NAMN: Linda Unger.
ÅLDER: 32 år.
FAMILJ: Sambo med Sune, 33, samt hunden Morgan.
BOR: I lägenhet i Rättvik.
GÖR: Jobbar som häst- och travinstruktör på Rättviks gymnasium.

Efter: Fortfarande lika strålande, men nu satssat hon lika mycket på sig själv som på sin omgivning.

sjuk samtidigt som jag själv drabbades av ryggproblem. Jag kunde inte säga nej och jag kände hur jag var på väg ner mot botten. Jag var rädd för att jag till slut inte skulle känna igen mig själv. De enda stunderna när jag mätte bra var när jag åt, då försvann alla jobbiga tankar och jag kände mig avslappnad.

Maten blev Lindas andningshål och när hon åt kände hon sig nöjdhälig och euforisk på samma gång. Pizza var favoritmaten och hon lassade alltid upp, oavsett vad hon åt, på stora pizzatallrikar för att döva ångesten och det blev nästan alltid dubbelportioner.

– Jag var alltid proppmätt när jag åt och efteråt så kände jag mig trött och slö, jag satt jämt vid datorn och orkade inte motionera fast jag ville. Humörmässigt var jag väldigt litretredig och kunde bli rasande på min sambo för småsaker.

Linda mätte allt sämre och kände en enorm press att finnas där för sin sjuka sambo och pappa, så hon nej fick hon enorma skuld känslor. Istället åt hon allt mer och försökte fly hemmet genom att jobba och fylla sin kalender med olika extraknäck vilket gjorde henne ständigt trött.

– Jag är uppfostrad att alltid ställa upp, min far är likadan, till slut insåg jag att jag måste få hjälp, jag ringde till vårdcentralen och storgår, jag mätte verkligen dåligt.

Linda fick remiss och började gå i samtalsterapi en gång i veckan.

De första tre månaderna handlade det inte alls om min vikt, vi pratade om helt andra saker, dessutom har jag alltid varit rädd för att bli smal, när jag var yngre gick jag ner i vikt ganska mycket och mätte dåligt under den perioden i mitt liv, så därför hade jag en sorts fobi för att känna så igen.

Lindas terapeut ville sammanföra henne med några andra patienter som hade liknande problem, deras sätt att förhålla sig till sig själva och till andra gjorde att de mätte dåligt, vilket resulterade i övervikt och blev en negativ spiral.

– Min terapeut hade kontakt med Lisbeth Stahre som utvecklat KBT-kurser för överviktiga och undrade om jag ville testa det i en grupp.

Fokus i KBT-behandlingen var att ändra tankesätt och bryta inövade mönster snarare än att fokusera på själva viktöngelagen.

– Vi fick prata om vad som hade hänt



i veckan, bra och dåliga saker och hur vi hade reagerat på det som hänt för att försöka kartlägga våra reaktioner på händelser i vår vardag.

Men Linda tyckte det nya sättet att tänka var svårt och blev stressad av att alla utom hon gick ner i vikt.

– De första tre veckorna hände det ingenting. Jag hade som en inre boxningsmatch i huvudet hela tiden. Jag kände obehag och mätte dåligt och då blev min reaktion att äta fast jag visste att jag inte borde. När jag hade vråkt i mig mat mätte jag ännu sämre och för att döva det så åt jag ännu mer och så orkade jag inte motionera. När jag väl gick till gymmet för att styrketräna så gjorde det så ont att jag grnade och jag kände att det var lika bra att ge upp.

Vändpunkten kom en kväll när Linda nys åt mitt middag, en stor sallad med fetost och hon satt vid datorn.

– Det hade bara gått tio minuter sedan jag ätit och ändå så fick jag en impuls att gå ut i köket och hämta en bit fetost att knapra på. Tidigare gjorde jag bara så

"Jag tycker jag är vacker faktiskt, det har jag aldrig kunnat säga förut"

utan att tänka men nu stannade jag upp och sa till mig själv: "Varför? Jag är ju inte hungrig", jag insåg att det egentligen handlade om att jag var stressad över att jag inte gått ner i vikt och orolig inför nästa vägning och så tröstade jag för att dämpa min ångest. Men jag tänkte att istället för att äta den där fetosten kan jag lika gärna tänka att jag ska låta bli, och så gjorde jag det.

Linda menar att metoden hjälpte henne att stanna upp istället för att bara reagera impulsivt med att stoppa i sig mat. – I mitt nya sätt att tänka gick jag ett extra varv i tankekedjan och lärde mig att reflektera över mitt eget beteende och vad som utlöste mitt sätt att agera och att. Förutom att Linda började låsa sig att sluta smutna och börja motionera så lärde hon sig också att sätta gränser och säga nej.

– Jag förstod att för att kunna ta hand om andra så måste jag först och främst

ta hand om mig själv. Jag förklarade för min sambo att jag inte orkade vara det där stora stödet längre och han förstod och tog hänsyn. När det gäller min pappa så hade jag svårare att säga nej så jag höll mig undan en period vilket också tvingade min pappa att söka nya vägar.

Med hjälp av KBT-kursen och kurskompisen Lisa har Linda inte bara fått en bästa vän. På ett halvår har hon gått ner från drygt 97 kilo till 75 och hittat en ny livsstil både invändigt och utvändigt.

– Utan Lisa hade jag aldrig klarat det, vi pratar i telefon varje dag och peppar och trigger varandra enormt mycket. Med henne känner jag att jag kan vara hundra procent ärlig och vi kan prata om allt.

– Jag har förändrats otroligt mycket, jag insåg att jag inte mätte bra av att ha tre jobb och så upp mig på två av dem. Jag har också förändrats utseendemässigt, jag har klippt håret, tycker det är roligt med kläder igen och får komplimanger varje dag. Jag tycker jag är vacker faktiskt, det har jag aldrig kunnat säga förut, då gömde jag mig och var missnöjd med min kropp. Jag har också blivit mycket mer positiv, mindre orolig och slutat gnälla.

– Jag ser inte problemen längre utan lösningarna. Och i första hand tar jag hand om mig själv, har jag tid och lust över till andra så är det toppen men jag säger nej om jag inte vill utom dåligt samvete.

Hur har omgivningen reagerat på din förändring?

– Jag märker att eftersom jag är mer positiv så är andra det också eftersom jag inte hysnar på gnäll längre. Min sambo har också blivit sporrat att äta bättre och börja träna, det har blivit ringar på vattnet sedan jag ändrade min livsstil.

Faller du aldrig tillbaka i dina gamla vanor?

– Jo men visst är det så, och jag mär också dåligt ibland och är i obalans, fast nu vet jag hur jag ska komma ur svackorna så att det inte blir permanent. Jag var slutkör för några helger sedan och hade jobbat mycket, då bad jag srynan ta mitt helpass så att jag fick en paus, sedan fick jag krafterna tillbaka. Ater jag något onyttigt så är det okej, jag får utnålla mig ibland och sedan går jag vidare istället för att börja om.

På vilket sätt var KBT bra?

– Jag försöker förklara för folk att jag inte har bantat utan jag har ändrat mitt



"När jag är positiv blir andra det också, eftersom jag inte hysnar på gnäll längre", säger Linda om sitt nya tilltänk och lyckliga liv.

sätt att tänka och på så sätt ändrat hela min livsstil istället för att bara gå ner i vikt. Jag har blivit en helt ny människa och fått ett nytt liv och livsglädje. Jag ställde ett ultimatum till min sambo att antingen hänger han på i det nya livet eller så skivs vi åt. Det var så klart jättriktigt men samtidigt så tror jag att vi måste utvecklas för att må bra och jag kan



inte gå tillbaka till det gamla. Jag vill till exempel resa mer och skulle kunna tänka mig att bo utomlands. Idag känner jag att det inte finns några begränsningar för vad jag skulle kunna göra, ibland känns det som om jag skulle kunna bli president! Haha, olivrigt! Det känns som om jag är ämnad för något speciellt och idag vågar jag ta reda på vad det är.

Kommer du kunna hålla vikten?

– Ja det tror jag absolut, det känns som om min nya vikt är här för att stanna, jag har stått still nu på 75 kilo i fyra månader men nu har jag gått ner ytterligare två kilo till 73. ■

HAR DU OCKSÅ GJORT EN NYSTART?
Vill du berätta i ToppHälsa?
Mejla till oss på red@topphalsa.se

Lindas kom i form-tips

- **Kör stavgång**, det är 40 procent effektivare att promenera med än utan stavar, jag trodde det inte först men det är en enorm skillnad även om du tar det lugnt.
- **Det är okej att "synda" ibland.** Om du åter dåligt någon dag så låt det inte förstöra allt, bestäm dig för att gå vidare här och nu.
- **Motionen ger maten.** Har du promenerat en rejäl runda eller tränat så är du inte så sugad efter maten som om du inte gått på en promenad.
- **Ta hjälp av en vän.** Gör din kom-i-form-träning ihop med en kompis, det är mycket lättare när man triggas varandra.



KBT och vikt

• Lisbeth Stahre är KBT-pedagog och har arbetat fram en ny vikt-metod med hjälp av KBT. Du arbetar med att kartlägga sambandet mellan dina tankar, känslor och ditt beteende. När åter du för mycket och varför? Därefter följer ni steg där du förändrar ditt sätt att tänka och åta. Läs mer om de nio stegen på www.topphalsa.se.