



KILONA RASADE. Mathilda Svenssons bekymmer var inte att gå ner i vikt, utan att behålla viktminskningen. När hon gick med i en grupp med KBT-inriktning fick hon hjälp att bli medveten om orsaken till problemet. Foto: Daniel Hjalmarsson

Slutade tröstäta - gick ner 24 kilo

Mathilda Svensson fick nog när vågen visade 102 kilo. Hon började då med både KBT och GI och i dag, 24 kilo lättare, känner hon sig både piggare och fräschare.
- Nu är det roligt att köpa kläder igen, säger hon.

Problemet var inte skräpmat eller påsar till bredden fyllda med lösvikts-godis.

Tvärtom har sund, hemlagad mat alltid fallit Mathilda bäst i smaken. Ändå var hon den i kompisgänget som hade problem med vikten.

- Jag tyckte det var så konstigt eftersom jag alltid åt sunt, säger hon.

Kbt-terapi

Den tunga kroppen tärde på både självförtroende och ork.

Mathilda hade bestämt sig för att gå ner i vikt flera gånger tidigare - och tappat över tio kilo varje gång - men övervikten hade alltid smugit sig tillbaka.

- Eftersom mitt problem inte var att lyckas gå ner i vikt, utan att stanna där, förstod jag att jag måste gå till botten med vad jag gjorde för fel och förändra mitt beteende långvarigt.

När en viktminskningsgrupp med KBT-inriktning startade på Mathildas gym anmälde hon sig därför direkt.

"Supermotiverad"

I gruppen låg fokus inte på själva viktnedgången utan på att hitta orsakerna till deltagarnas övervikt.

- Med hjälp av gruppen kom jag underfund med att mina problem var dels att jag åt för stora portioner, dels att jag tenderade att äta när jag kände mig ledsen eller upprörd.

Observant på sitt ätbeteende och med GI-mat på tallriken började Mathilda att tappa kilon i rasande fart.

- Jag blev supermotiverad när jag såg resultatet av mina ansträngningar. Innan jag gick med i gruppen hade jag anmält mig till Vasaloppet. Mitt första mål var att gå ner så mycket som möjligt till dess för att orka med den tuffa skidåknigen. I februari när det var dags för start hade jag tappat tio kilo.

Svajigt humör

Vikten har fortsatt att minska, om än i lugnare takt.

I dag har hon tappat totalt 24 kilo och är ynka tre kilo från sin målvikt. Mathilda har först svårt att komma på något som varit svårt under viktresan, det mesta har gått smärtfritt.

Hennes sambo påpekar emellertid att humöret kanske har varit lite upp och

ner.

- Det kan jag hålla med om, säger hon. Jag kan bli sur när blodsockret dalar. Men i stort sett är jag mycket piggare och gladare nu.

"Fräsch och fin"

Vinsterna är många.

- Jag orkar mer och jag känner mig fräsch och fin. Nu är det roligt att köpa kläder igen. Fortfarande hämtar jag L och XL till provrummet eftersom jag inte har vant mig vid min nya kropp riktigt. Men jag blir så glad när jag måste gå och byta till en mindre storlek.



Av Karin Persson

karin.persson@expressen.se

FAKTA

DET HÄR ÄR MATHILDA

Namn: Mathilda Svensson.

Ålder: 28.

Bor: Katrineholm.

Sysselsättning: Studerar till arbetsterapeut.

Längd: 173 kilo.

Vikt då: 102 kilo.

Vikt nu: 78 kilo.

Målvikt: 75 kilo.