

Historien om hvad der er svært, hvis man vejer over 200 kg.

Jeg vil jo lyve, hvis jeg siger andet, end at næsten alt er svært, for det er det, når man slæber rundt på for mange kilo. Det er svært at vende sig i sengen, og det er også svært for mange at sove en rolig søvn. Det skyldes at det kan være vanskeligt at kunne få luft når man ligger ned i sengen og forsøger at sove og mærker en trykken om såvel hjertet og lunger.

Når overvægten har taget magten, så er det at stå ud af sengen også tit et problem - værst kan det mærkes når benene/knæene sender signaler op til hjernen om, at de ikke kan bære kroppen længere.

Det at være slave i egen krop, er nok ikke en forkert udlæggelse af det man inderst inde føler, når kroppen er ved at stå af - faktisk har min læge sagt, at kroppen faktisk er døende, når man er over 200 kilo. Kroppens størrelse gør jo også, at man legalisere, at det er ok ikke at komme mere ud end tilfældet er, når netop fysikken og psyken spiller ind, som en ikke så god ting for mennesket bagved alt flæsket.



At man får det psykisk svært af, at være ude over afgrunden fysisk, er en konstatering jeg må sande. Du får nederlag på nederlag, når du viser dig ude i den offentlige forum og bliver kikket ned på, bare ved at gå en tur på strøget. At købe tøj er også vanskelig, både hvad angår udvalg og enormt dyre priser, hvis man gerne vil være lidt smart.

Dørtærskelen til et motionscenter, butik eller hvilket som helst offentligt forum, kan virke utrolig højt, og det er ofte her, man som meget overvægtig isolerer sig selv og kommer med små hvide løgne over for sig selv, bare for at have et påskud for at holde sig skjult for alle de dømmende blikke, der findes overalt.

Altså når fysikken svigter så svigter psyken ofte - og du kommer ind i det jeg kalder den onde cirkel – Det betyder at du spiser som en overvægtig spiser og forsøger at sove, og det netop for at glemme den dårlige samvittighed, som er der når du er vågen.

Jeg kan og kunne som plus 200 kilos mand ikke gå 1000 meter uden at både ryg, lænd og knæ var ved at stå af. Når jeg fik dårligt, fik psyken også et knæk. - Ligegyldigheden bliver for mange overvægtige deres værste fjende, fordi de tænker på alle de nederlag, de har tilkæmpet sig. Helt skidt er det når ens fysiske overvægt fraholder fra at være social med dem, som det er en selvfølge at være sammen med - her tænker jeg mest på sin nærmeste familie.

Som meget overvægtig syntes jeg ofte, det er vanskeligt at blive taget seriøs af de, som man omgives af, f.eks. på arbejdspladsen, eller under diskussioner.

Personligt for mig har det sværeste været, at jeg ikke har kunnet være den mand og far som jeg ønskede at være, da det fysisk var en umulighed for mig bl.a. at lege med mine børn på gulvet.

Jeg vil slutte med at sige at der er mange måder at gøre tingene på, og der findes altid en udvej, selvom det virke langt væk. Min lykke blev min passion for cykling og spinning, samt at finde ud, at det er idrætsgrenen for mange, som ikke kan gå.....

Så jeg siger CYKEL før du kan GÅ.

Kjeld "Fnug" Thorup

Du kan - hvad du vil!