

Krönika publicerad på Aftonbladets Viktklubb

"Bakom vilken vassrugge ska man gömma sig det här året – eller?"

Foto: Karin Oscarsson



Jahaja, då var det sommar och sol igen. Kroppen ska visas på stranden och det stora ångestmolnet tornar upp sig på himlen. Hur många är vi inte som känner så i dessa dagar, att det är jobbigt med kroppen inför strandsäsongen? Alla pratar om sina semestrar och vilka havsbad de ska utforska den här sommaren. Själv sitter man och undrar bakom vilken vassrugge man ska gömma sig det här året. Eller?

Så har det varit för mig också i många år. Den första sommaren efter att jag påbörjat min viktresa var 2004. Då hade jag jobbat hårt hela våren för att gå ned i vikt och hade lyckats gå ned 20 kg! Den sommaren kände jag mig märkbart lättare och gick faktiskt med stolthet omkring på badstranden i min baddräkt (bikini hade jag inte avancerat till än). Inuti i mig kände jag stor skillnad mot somrarna innan – jag visste att jag höll på att gå ned och hade påbörjat en stor förändring på insidan. Jag hade ingen lust att gömma mig längs kanterna – jag var stolt över mig

själv. Stoltheten satt på insidan, inte i mina 125 kg, som var min dåvarande vikt.

Det här året har jag köpt en bikini, det är den andra bikinin i hela mitt liv. Det känns stort, överkligt och alldeles, alldeles underbart! Jag är numera stolt över min kropp, inte bara över insidan. Trots hängbuk, sladdriga innerlår och alldeles för stora vingar på undersidan av överarmen. Men vad gör väl det? Jag älskar solen, och efter min viktminskning på över 70 kg, så älskar jag även min kropp (men kanske inte alla dagar). Så varför skulle jag då inte visa mig på stranden? Trots alla skavanker och de extra kilon som fortfarande biter sig fast. Svaret är att det inte finns någon anledning. Du, jag och alla andra har lika stor rätt att må bra av sommaren. Utan ångest och utan pekpinnar. Så det så.

Tänk om vi kvinnor bara kunde gilla läget som det är, och njuta precis som alla andra. Eller förresten, vilka är nu alla de andra? Det är ju faktiskt du och jag som är alla andra – för dem?

Min förhoppning är att få se många människor i alla storlekar på stranden i år. Utan ångest och gärna med en glass i handen – för man måste ju få njuta också – inte alltid – men någon gång ibland!

Ha en underbar sommar! På alla ställen Du trivs bäst!