

E

## Erhverv

» Det handler mere om en livsstilsændring end en traditionel slankekur. Her må man både spise ris, pasta og kød «

DITTE BRANDT CHRISTENSEN, DER EFTER PÅSKE BEGYNDER NYT VEJLEDNINGSFORLØB FOR OVERVÆGTIGE MIDTJYDER

Erhverv - redigeret af Jette Bentsen

## REDAKTIONEN

Østergade 21 · 7400 Herning  
E-mail: erhverv@herningfolkeblad.dk  
Tlf. 96 26 37 00 · Fax 97 22 36 00

- Erhvervsredaktør  
Brian Kjær Andersen (kjær).... bri@herningfolkeblad.dk  
Tlf. 96 26 37 16
- Danny Mastrup (dma)..... dma@herningfolkeblad.dk  
Tlf. 96 26 37 36
- Steen Ancher (ancher)..... sta@herningfolkeblad.dk  
Tlf. 96 26 37 78

## Indsend navnenyt

Navnenyt fra erhvervslivet optages gratis hver onsdag på job-siden i Herning Folkeblads 2. sektion. Send tekst og gerne foto til erhvervsredaktionen. Meget gerne via e-mail til adressen erhverv@herningfolkeblad.dk

## Der findes en fighter i alle

Ditte Brandt Christensen fra Ikast har vendt sin egen karriere på hovedet. Nu gør hun klar til at hjælpe overvægtige midtjyder

AF BRIAN KJÆR ANDERSEN  
bri@herningfolkeblad.dk

Lysten til nye udfordringer har ført Ditte Brandt Christensen i en ukendt og spændende karriereretning. Efter påske starter hun et forløb op under navnet »De store tabere«, hvor hun står i spidsen for et vejledningsforløb for overvægtige midtjyder. Ditte Brandt Christensen er udlært kok, men besluttede, at der skulle ske noget nyt. Derfor valgte hun at bruge tre-et-halvt år på uddannelsen til professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Jeg ville gerne videre og har altid været meget interesseret i det at komme ud og vejlede folk. Jeg lever selv sundt og kan slet ikke lade være med at skubbe lidt på folk, jeg møder, med råd om kost og motion, forklarer hun.

Det har krævet en god portion stædighed at gennemføre uddannelsen. For at få økonomien til at hænge sammen valgte Ditte Brandt Christensen at fastholde et kokkejob sideløbende med fuldtidsstudiet. Hun lavede mad på en boreplatform, hvor hun var på arbejde intensivt i fjorten dage og dernæst havde fri i fire uger.

Det har da været behårdt, for nogle dage var man på arbejde i 17 timer, og så skulle der laves lektier bagefter, beskriver Ditte Brandt Christensen med et tilfreds smil over, at det lykkedes at komme igennem.

## Må selv på banen

Hun fremstår som en viljestærk kvinde, og Ditte Brandt Christensen lod sig da heller ikke slå ud af, at jobmulighederne som konsulent og rådgiver slet

ikke stod mål med forventningerne. Sparerunder i det offentlige betød, at den type job mange steder blev barberet væk.

Det er virkelig begrænset, hvad der er af stillinger. Men det har så fået mig til at indse, at hvis man vil noget indenfor det her, så må man selv på banen, konstaterer hun.

Undervejs fik hun et undervisningsjob på Familiehøjskolen ved Lind, hvor hun skulle sætte fokus på fysisk aktivitet, madlavning og ernæringslære. Sideløbende har hun udviklet konceptet omkring »De store tabere«.

En kontakt til sundhedshuset Cenzo i Viborg gav hende mulighed for at gennemføre

det første hold med fokus på vægttab.

## Find fighteren frem

Nu rykker hun så konceptet til Familiehøjskolen ved Lind, som er tættere på hendes hjemby Ikast. Hendes ambition er at bruge sit eget fysiske overskud til at inspirere andre. Samtidig har hun erfaring, at det giver et stort løft til deltagerne, at man er en del af en gruppe og dermed mødes med andre i samme situation.

Der findes en fighter i alle.

Man skal bare have de rigtige redskaber til at finde fighteren frem og motivationen til at nå sine mål «

» Der findes en fighter i alle. Man skal bare have de rigtige redskaber til at finde fighteren frem og motivationen til at nå sine mål «

DITTE BRANDT CHRISTENSEN

har for at ændre sin livsstil, at man har opbakning fra andre. Så kan man starte med små skridt i den rigtige retning.

## Vil være iværksætter

I forløbet »De store tabere« samles deltagerne over 12 uger nogle timer hver uge til undervisning og vejledning. Det betyder samtidig for Ditte Brandt Christensen, at hun langt fra har en fuldtids-indtægt hjemme på tiltaget.

Man skal jo starte et sted, og jeg tænker, at jeg kan kombinere det med for eksempel at få et deltidsjob som kok, siger hun.

Fremtidsdrømmene sigter dog i retning af på sigt at kunne leve af at blive selvstændig vejleder indenfor kost og ernæring. For at blive bedst muligt rustet til det har hun tilmeldt sig et iværksætterkursus hos det lokale erhvervsråd.

Nu må vi se, hvad det ender med. Jeg er i hvert fald ikke bange for nye udfordringer og lader mig ikke slå ud, selv om det måske ikke lykkes i første forsøg, fastslår hun.

Få en frisk start på dagen og hent ny inspiration lige fra morgenstunden. Mediehuset Herning Folkeblad og Videncenteret Aarhus Universitet/HHI i Birk arrangerer en række spændende foredrag for erhvervsledere i Mediehuset Herning Folkeblad.

www.tidligtirsdag.dk

TIDLIG TIRSDAG  
LEDELSESFØREDRAG PÅ TOPPLAN

# Ledelse og virksomheds kultur



3. maj 2011 kl. 07.30-09.00  
i mødesalen Mediehuset Herning Folkeblad

Ikast-Brande Kommune forsøger som ny kommune at opbygge en særlig virksomhedsånd. Lederskabet har den afgørende betydning for etableringen af den nye kultur i den nye kommune. Helt fra toppen arbejdes der bevidst med denne proces. Ud fra moderne ledelsesbegreber.

Hør Ikast-Brandes borgmester Carsten Kissmeyer fortælle om, hvad kommunal ledelse egentlig er, og hvorfor det er vigtigt med en god ledergruppe i en kommune. Hvad er i øvrigt borgmesterens rolle i et ledelsesmæssigt perspektiv? Og hvordan er samspillet mellem borgmesteren og administrationen?



CARSTEN KISSMEYER  
BORGMESTER

Ledelsesforedrag på topplan!  
Få input - skab netværk.

Tilmelding og yderligere info på www.tidligtirsdag.dk  
Pris: 400 kr. + moms pr. deltager

## TIDLIG TIRSDAG ARRANGEMENTER 2010/2011:

5. oktober	Strategi set fra et human ressource perspektiv Søren Lydige Kristensen, Senior Vice President, Vestas Wind Systems A/S	4. januar 2011	Når en dukke deltager i ledelsen af en moderne virksomhed Christian Bjerring, Direktør, Tryg	5. april 2011	Virtuel ledelse Gunnar Tindborg, Afdelingsleder, Grundfos
2. november	En dronning kom til byen Dan Philipsen, Forfatter	1. februar 2011	Forstå potentialet i at give nuet maksimal opmærksomhed Michael Nerager, Lektor, Aarhus Universitet, Handels- og Ingeniørhøjskolen	3. maj 2011	Ledelse og virksomhedskultur Carsten Kissmeyer, Borgmester, Ikast-Brande Kommune
7. december	Strategisk sourcing og dens indflydelse på virksomhedens innovationsevne Claus Jørgensen, Lektor	1. marts 2011	Konverter marketingkronerne til øget salg Søren Als, Marketingchef, Kvik	7. juni 2011	Gå direkte efter kunden Jørgen Lægaard, Direktør, Lægaard Management A/S

PRÆSENTERES AF:

HANDELS- OG INGENIØRHØJSKOLEN  
DET SAMFUNDSVIDENSKABELIGE FAKULTET  
AARHUS UNIVERSITET

MEDIEHUSET  
HERNING FOLKEBLAD



Ditte Brandt Christensen har gennem 17 år arbejdet med kost. Det har i mange år været som kok, men nu vil hun gå efter i højere grad at være vejleder og starter efter påske et vægttabshold på Familiehøjskolen ved Lind.  
Foto: Tony Brøchner

## De store tabere

Overvægtige kan stadig nå at tilmelde sig kurset i vægttab og sund livsstil

AF BRIAN KJÆR ANDERSEN  
bri@herningfolkeblad.dk

Efter påske vil Ditte Brandt Christensen sætte gang i projektet »De store tabere«, som fortsat er åben for tilmeldinger. Det foregår hos Familiehøjsko-

len ved Lind, men er ikke et klassisk højskoleophold. Ditte Brandt Christensen står selv i spidsen for holdet og låner højskolens lokaler. Kursisterne mødes typisk et par timer om ugen til undervisning og vejledning henover et forløb på 12 uger. Tilbuddet er målrettet til overvægtige med en BMI over 25. Målet er selvsagt vægttab, men også med fokus på at fastholde en sund livsstil.

## Var det bare det?

Det handler mere om en livsstilsændring end en traditionel slankekur. Her må man både spise ris, pasta og kød. Men vi

holder fokus på, at man spiser sundt og varieret kost i de rigtige mængder og på de rigtige tidspunkter. Jeg har oplevet folk, som uden held har prøvet andre slankekure, og når de så oplever, at det her virker, så spørger de forundret »var det bare det?«, bemærker Ditte Brandt Christensen. Indtil videre er der kun få tilmeldte, men Ditte Brandt Christensen er åben for at køre to hold med i alt 24 deltagere. Netop holdfunktionen tillægger hun afgørende betydning.

Det er vigtigt, at man har nogen at spare med, og det kan jo godt være, at manden eller konen derhjemme er blevet træt

af at høre, at man er ked af at være overvægtig. Men her kan man så møde nogen i præcis samme situation, og det giver så meget at få løst op og snakket om tingene, påpeger Ditte Brandt Christensen.

Projektet »De store tabere« kører både med individuel vejledning og gruppeundervisning. Her sker regelmæssig vejning og måling af fedtprocent, og der snakkes kost, træning, motivation, varedeklorationer og andet relevant.

På www.familiehojskolen.dk kan man finde yderligere info om »De store tabere«.

## Gl. jern og metal købes

- miljøcertificeret modtageplads
- eget behandlingsanlæg genvinding af jern og metal
- levering direkte på vores forarbejdningsplads
- mulighed for evt. afhentning

SKROT  
DIN  
GAMLE BIL  
OG FÅ  
UDBETALT  
1500 KR

AKKUMU-  
LATORER  
MODTAGES

KØRE-  
PLADER  
UDLEJES

VESTERBRO PRODUKTHANDEL ApS  
www.vph.dk · Granvænget 16 · Herning · 97 12 08 96

## Skotter siger farvel og tak til DSBFirst

Skotske First Group, der er medejer af DSB's skandaleramte datterselskab DSBFirst, trækker sig fra sine pladser i bestyrelserne for DSBFirst Danmark A/S og DSBFirst ApS. Det skriver DSB i en pressemeddelelse. De danske statsbaner ejer 70 procent af aktierne i DSBFirst, mens skotterne ejer den resterende aktieandel. Dem vil de sælge, og som konsekvens trækker de sig nu fra bestyrelsen i de to DSBFirst-selskaber.

Vi vil fortsat have tæt dialog med First Group i de næste uger og måneder for at finde en løsning for DSBFirst og ikke mindst en bedre og mere langtidsholdbar model for Øresundstrafikken, udtaler DSB's konstituerede administrerende direktør, Klaus Pedersen. Han betegner skotternes bestyrelsesfarvel som »forventeligt«, da First Group er ved at udnytte sine såkaldte put-option om at sælge sine aktier til DSB eller en tredjepart. /ritzau/