

## Ugeskrift for læger

### Hans og bjerget Lene Agersnap, agersnap@dadlnet.dk

Man må have den dybeste respekt for *Hans Kornø Rasmussen* og hans projekt: i løbet af et halvt år at bringe sig i form til at besejre Mont Ventoux på cykel. For den 59-årige djøffer, der udklækker ideen en vinterdag i 2007, er så langt fra at være sportsmand, som man næsten kan komme. Tværtimod beskriver han sig selv som afdanket levemand, der gennem et langt liv har taget for sig af bordets glæder, røget og drukket flittigt. Et ildebefindende og diagnosen KOL gør imidlertid at han må indse, at der skal et radikalt kursskifte til, hvis han vil bevare et aktivt og spændende liv.

Med humor og glimt i øjet beskrives forandringens anatomi - hvorledes en dedikeret livsnyder må finde en tilpas ekstrem udfordring som lokkemad for livsstilsændringen. Ingen lunkne, halvhjertede løsninger her. Kun en udfordring, som er på grænsen til det umulige, vil kunne vække den slumrende sportsånd og feje tidligere skepsis over for spejderagtig sundhedsfanatisme til side. Med ægte pionerånd skal nye indre landskaber udforskes, for det er ikke nok bare at generobre tabt kropsligt terræn.

Som sundhedsperson, der arbejder med motiverende samtaler, er det er både tankevækkende og inspirerende at blive indført i *Hans Kornø Rasmussens* refleksioner. Det er lærerigt at se, hvorledes han bærer sig ad med systematisk at omsætte ide til handling. Krop og psyke skal bygges op til udfordringen. Fokusering og udholdenhed kender forfatteren til fra sit arbejde, men ikke inden for det kropslige felt. Derfor søger han bistand fra både netværket og professionelle folk, som hver især bidrager til at gøre projektet konkret og dermed muligt at føre ud i livet. En del af afsnittene skrives af coachen *Torben Breman*, som står for de mentale tricks samt udarbejdelsen af trænings- og kostprogrammet. Jeg har ikke kompetencen til vurdere lødigheden af de præcise anbefalinger, men kan konstatere at de i hvert fald virker i dette tilfælde. Desuden er jeg helt enig med *Torben Breman* i at den tillid *Hans Kornø Rasmussen* har til sine hjælpere - inklusive lægerne på sidelinjen - er af afgørende betydning for projektets succes. Glædeligt at de citerede læger straks er optagede af at forsøge at hjælpe deres patient til at nå sit mål, selv om det ved første øjekast kan se ret umuligt ud. Hvor der er vilje er der en vej. Det er i orden at tænke stort.

Måtte denne bog blive inspirationskilde for mange mennesker, der har mod på at skabe forandring i deres eget liv. Den kan også anbefales varmt til læger og andet sundhedspersonale med interesse for emnet. Det er velgørende med et kvalificeret modspil til de debatindlæg, som sætter lighedstegn mellem livsnydelse og liberal udskænkning af alkohol uden blik for hvilke livgivende kræfter der kan ligge i at vælge mageligheden fra til fordel for en mere energisk livsform. Dette er ikke et indlæg fra en dydig sundhedsapostel, men en velskrevet, nøgtern bog, der ikke lægger ikke skjul på at der op- og nedture i et forløb, hvor krop og psyke tæmmes med viljens magt. Et ærligt bud på hvordan forandring *kan* lykkes hvis man virkelig *vil* det. Og så er det modigt at annoncere

sin drøm og dermed risikere at mislykkes i fuld offentlighed. For, med Torben Bremans ord, går vejen til succes gennem fiasko og kun dem, der tør tage store chancer i livet, får mulighed for at høste de store succeser.