

Frk Skrump bliver til Hartvig & Engell

Læs med her og få historien om Frk Skrump og hvorfor vi får et nyt navn.

Det hele startede i en lille lejlighed på Nørrebro - helt op under taget sad vi og hyggede os med vores lille projekt. Vi var 25 år gamle og drømmene var store. Vi ville have en cafe, hvor man kunne købe lækre salater, så det blev nemt at være på skrump.

Vi manglede bare et navn og der, mens Majbritt stod på hænder i et øjeblik frustration, kom det. Frk Skrump! Selvfølgelig, det var oplagt og en cafe og butik med navnet skrumperiet. Der blev arbejdet intenst, budgetter blev lavet, køkkenindretning og menuforslag. Ja vi havde masser af gå på mod. Men som dagene gik, fandt vi ud af, at det måske alligevel blev lidt for dyrt for os. Vi måtte hellere lave det, vi var gode til, nemlig vejledning i klinik. Vi kunne dog ikke helt slippe det praktiske og lavede i stedet for cafeen, madlavningskurser på Hellerup skole. På den måde kunne vi hjælpe familier og klienter med at få lært, at lave den gode skrumpe mad.

Vores mantra var og er stadig, at det skal være let at være på skrump, men igennem årene har vi selvfølgelig udviklet os en del. Vi har mødt mange mennesker, der har kæmpet med vægten, og vi har set alle de faldgrupper der opstår og som blokerer for, at et vægttab kan fungere. Den erfaring og vores egne værdier om at have et liv i balance både på vægt, fysisk og mentalitet, har været med til, at ændre vores måde at vejlede på.

Derfor satte vi en streg i sandet i 2012 og ændrede kurs fra kurfabrik til livsstilsklinik. Væk fra hurtige vejninger. Mere tid til samtale om og planlægning af hverdagen. Fokus på færdighedstræning fremfor et ensidigt arbejde med kostplan og diætetik.

Ikke at der ikke skal være kur, jo det skal der, men der skal bare også være stabilitet og balance, ellers ender vi i 'jo jo' helvede.

Især det med at starte en vægttabsproces rigtig, er noget der ligger os på sinde og i 2017 kommer endnu en streg i sandet. Vi ville have mere helhed og mere fokus på det gode liv. Derfor bliver det fysiske og det mentale en stor del af vores vejledning. Nu begynder det at balancere og give mere mening både for os og for vores klienter.

Det er disse 6 års udvikling og finpudsning, der har ført os til denne næste streg i sandet, nemlig et nyt navn. Frk Skrump er sødt og sjovt og det er nemt at huske. Vi holder meget af Frk Skrump og det ved vi at vores klienter også gør. Men det fortæller ikke længere hvem Majbritt Engell og Alice Apel Hartvig er og måden vi arbejder på.

Vi er ikke kun vejledere i klinikken, vi er også undervisere og foredragsholdere og vi samarbejder med andre fagfolk som læger, sygeplejersker, forskere, hospitaler, kommuner og institutioner. Her kommer vi

til kort, for Frk Skrump navnet virker ikke altid så troværdigt og grundigt i disse sammenhænge. Kombinationen af vores rejse fra kurfabrik til livsstilsklinik og vores mange opgaver sammen med andre fagfolk har gjort, at vi er klar til at løfte Frk Skrump over i et nyt kapitel. Hun vil stadig være der, så hun forsvinder ikke, hun er bare ikke længere i fokus.

Derfor, tag godt imod Hartvig & Engell, Vi forandrer liv.

