



## Else tryller med farverne

Lavt selvværd, store piger, kikset tøjvalg. Else Gammelgaard Madsen fra Tilst rådgiver om farver, stil, image, kostomlægning og positive tanker.

TEKST: MALENE WONSBEK FOTO: HENRIK B. ERG/PRESSE-FOLDEN

**K**ender du det? I klædeskabet hænger 10 millioner kjoler, skjorter, bukser og bluser – alligevel føler du, at du ikke har noget at tage på. Det kunne måske tyde på, at du er typen, der let lader dig forvirre af moden og køber impulsivt, fordi

du ikke er helt klar over din egen stil og hvilke farver, der klæder dig bedst.

Else Gammelgaard Madsen fra Tilst ved Århus er farve- og stilkonsulent. Hun hjælper især store piger med at finde deres helt personlige stil.

– Det er helt bevidst, at jeg inviterer til kurser i mit eget hjem, for specielt store piger ville aldrig melde sig til en farve- og stilstil "ude i byen". Så vil de synes, at de først skal være slanke. Her hos mig tager vi udgangspunkt i, hvordan man kan

*Else Gammelgaard Madsen har altid været en meget kreativ type. Nu hjælper og rådgiver hun andre omkring farver, stil, kostsammensætning og positiv tænkning.*

komme til at se ud med det udseende, man har lige nu. Om man senere taber sig ti kilo er fint, men uden betydning for farvekortet. Dine personlige farver vil altid være de samme, fortæller Else, der ud over sin farverige virksomhed også er receptionist i et stort internationalt firma.

Hun har selv en fortid som togstewardesse. Mens børnene var små, valgte hun at gå derhjemme.

– Jeg har altid været kreativ, og i 1993 meldte jeg mig til et kursus i farve og stil. Jeg blev fascineret over at opdage, hvor stor betydning farverne har for det signal, vi sender til andre mennesker, så jeg valgte at uddanne mig til farve- og stilkonsulent. I et par år underviste jeg i aftenskoleregion, men jeg blev træt af at pakke op og ned i store tasker. På et familieråd besluttede vi, at jeg kunne indrette stuen herhjemme til kursuslokale, og det trives hele familien godt med. Børnene på 13 og 14 glæder sig over, at jeg er herhjemme, og min mand sørger for at servere te og kaffe for kursisterne, tilføjer 40-årige Else Gammelgaard Madsen med et smil.

### Tænk positivt

Den niche, Else for alvor har fået fat i, ligger i kategorien store piger. De vejer typisk 80-90 kilo, har forsøgt sig med alverdens slankekure og erkendt, at de aldrig vil få en Tina Kjør-figur. – Vi arbejder med kosten, lærer nyt om mad og sunde spisevaner. For at motivere et vægttab er det vigtigt også at tage fat om den psykiske side. Store pigers selvværd er ofte ret lavt, derfor arbejder vi meget med positiv tænkning. Jeg går ind bag vægtproblemerne og lærer dem, hvordan de kan blive glade for sig selv og deres spejlbillede. Eksempelvis får de til opgave at sige sætningen: "For hver dag, der går, bliver jeg bedre og bedre på alle

måder". De skal lukke øjnene og gentage replikken 20 gange, tre gange om dagen i 30 dage. Og det virker. Prøv bare! Herefter kan man vælge en anden sætning, hvis man har behov for det, forklarer Else, der med farveterapi således bearbejder både ydre og indre problemer.

– Samtidig med slankekur og den mentale lektie sætter vi ind med farve- og stiltest. Jeg finder den farve, som bedst matcher kundens hud, hår og øjenfarve ud fra en særlig palet. Vores farvesystem benytter alt det videnskabelige inden for farver koblet sammen med moderne computerteknologi. Oplysningerne sendes til USA, hvor de bliver bearbejdet på en computer. Ud af fire millioner forskellige kombinationsmuligheder finder farvecomputeren frem til lige præcis de 40 farver, der vil klæde den enkelte kunde. Den anden aften lærer vi noget om tøjstil og -linjer. Mode er

ikke stil. Ideen er at finde sin egen stil og klæde sig modentligt, forklarer Else, der i øvrigt kalder sit alt i et firma for Nyt Image. Selv har hun ikke skiftet image. Makeupfarverne er blevet anderledes, men Elses garderobe svarer fint til den farvepalet, hun fik til sig selv. – Undersøgelser afslører, at hvis man lader sit barn vælge farver, vil de instinktivt vide, hvad der klæder dem – også når de bliver voksne.

At sort er slankende, er en gammel skønne, i hvert fald ifølge vor stilkonsulent fra Tilst. – Jeg vil hellere sige, at sort er kropsløst, for man ser kun ansigtet og hænderne. Hvis man kommer til fest i en sort kjole, kan man skjule sig i mængden. Hvis man vælger at trække i gult, der er en glad farve, vil du blive husket positivt. En blå sag virker beroligende, tillidsvækkende og loyal. Klæder man sig i blå til en jobsamtale, kan det ikke gå helt

galt. Rødt, derimod, virker aggressivt, og alle vil lægge mærke til én, forklarer Else, der ikke kunne drømme om at kvitte sit arbejde som receptionist, skønt hun sikkert kunne leve af sine farve- og stilkurser. – Jeg får så meget energi fra begge mine jobs, derfor har jeg ikke lyst til at vælge det ene fra til fordel for det andet, tilføjer hun.

## Nyt image

Inger Marie Sørensen har haft stor fornøjelse af at følge et farve- og stilkursus hos Else Gammelgaard.

– Jeg startede fra nul. Smed stort set hele garderoben ud, for nu skulle der ske noget nyt, forklarer 43-årige Inger Marie. – Jeg har været alkoholist i 20 år og har altid været tynd. Siden 1992 har jeg været rask og ikke rørt alkohol, men i stedet har jeg taget 25 kilo på. Det har været umådeligt svært for mig at vænne mig til både at have mave og bagdel. Efter jeg havde været på afvæning, begyndte jeg at spise anderledes. Før drak jeg mig mæt, forklarer hun ærligt. – Jeg trængte virkelig til at få råd og vejledning om påklædning og stil. Jeg har altid gået meget op i at se ordentlig ud. Når jeg kom ind i en tøjbutik, var jeg imidlertid typen, der altid overlod det til ekspedienten at finde noget smart til mig. I dag bestemmer jeg selv og ved præcist, hvilket snit og hvilke farver jeg aldrig går fejl af. Impulskøb har jeg tidligere spildt mange penge på. Det gør jeg ikke længere, tilføjer hun.

Inger Marie er ikke særligt høj og har ingen talje. Derfor bør hun vælge tøj med lange linjer. En lang jakke, langt løsthengende tørklæde og en skjorte uden på bukserne vil altid klæde hende.

– Jeg husker en ganske særlig aften. Inger Marie kom i nyt tøj direkte fra frisøren. Hun havde fået ny frisure og lagt en flot makeup. Det var lige før, alle vi andre på kurset fik tårer i øjnene, for hun så virkelig godt ud, fortæller stilkonsulenten.

– Jeg har ingen planer om at tabe mig. Jeg er ganske enkelt ikke motiveret for det. Jeg arbejder som tjener og skal nok få løbet lidt kilo af



*Inger Marie er ikke særligt høj og har ingen talje, derfor bør hun klæde sig med lange tøjlinjer. – Jeg har fået hele garderoben skiftet ud, siger Inger Marie Sørensen, der til daglig arbejder som tjener.*

mig. Når jeg går på tøjkoop, har jeg min farvepalet ved hånden. Den er blevet et godt redskab og mit våben til at gøre tilværelsen lidt smartere, tilføjer Inger Marie med et smil.

– Det mest bekræftende ved dette job er at opleve de mange glade kunder. Der skal så lidt til at gøre folk glade. Men farver er jo et større studium. Derfor tilbyder jeg en ny farveterapeutisk uddannelse, hvor der undervises efter den norske farveekspert Inger Næss' principper. I fremtiden kommer vi helt sikkert til at høre mere om, hvilken enorm betydning farverne har på mennesket både fysisk og psykisk. Hvordan vi kan hente energi fra farver, og hvordan vi kan bruge farver i et samlet system. "Color Energy" hedder systemet fra den internationale farveskole i Norge, tilføjer farveekvilibristen fra Århus. □



*43-årige Inger Marie Sørensen er lige blevet færdig med et kursus om farver og stil. Før bad hun tøjekspedienten vælge et smart sæt tøj. Nu ved hun selv hvilket snit og hvilke farver, der klæder hende.*