

HVEM: En gruppe damer som kaller seg Badepigene.

HVOR: Saltviga på Justøya, Lillesand.

HVORDAN: Alle tar med noe til felles lunsj ute.

HVA: Brød, pålegg, lefser, flatbrød, frukt og sjokolade.

Badepigene

En gruppe damer på Justøya i Lillesand bader i sjøen hver uke året rundt. Etterpå fyller de bordet ved stranda med godsaker til lunsj – og skravler om alt som ligger hjertene nær.

TEKST OG FOTO: EVA KYLLAND



Vi snakker annerledes her på stranda enn inne.

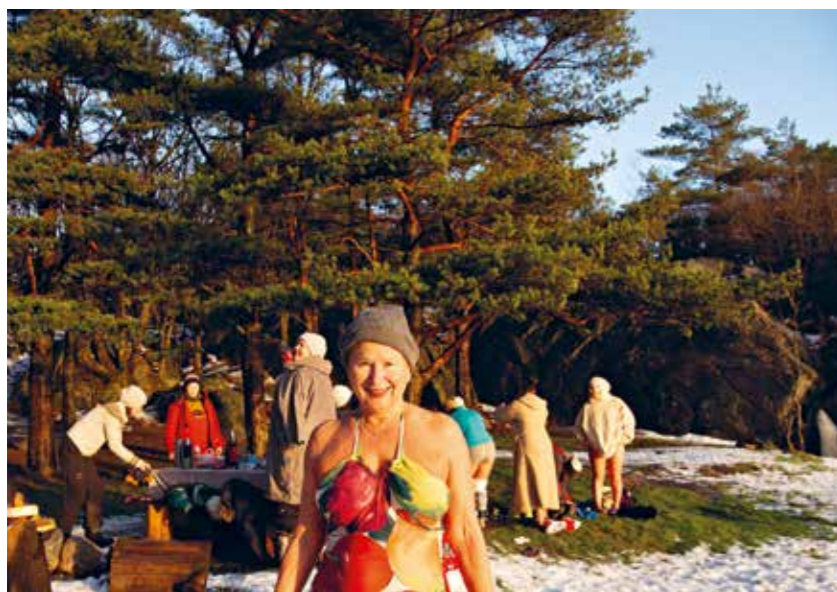


← **Hjemmebakt.**
Monicas rundstykker på velfyllt lunsjbord.



← **Harmoni.**
– Jeg er frisk fysisk og psykisk, å bade i kaldt vann gir meg ekstra godt humør, forteller Stanislaw.

→ **Mestring.**
Badepigene har ikke bare ett tilholdssted, de bader rundt omkring på Justøya i Lillesand.



> **S**altviga byr på myk sand året rundt, i dag også soloppgang over Skagerrak. Så vakker at det ikke er til å tro. Damene har vasset ut i havet og latt det iskalde vannet dekke kroppene. Latter og små hyl var det eneste som brøt stillheten. Monica Sjølund Tvedt (52) smilte fra øre til øre, kledd i svart – toppplue, badedrakt, votter og sko. Det var hun og May-Britt Jenssveen (55) som startet Badepigene for et par år siden. De møtes ved sjøen ulike steder på Justøya i Lillesand.

Nå er bålet tent, langbordet ved stranda dekket av medbrakt



Vertinne. – Alle er hjertelig velkomne til gruppa vår, sier Monica Sjølund Tvedt.

lunsjmat og elleve damer er klare for en prat. Det er mest stas med den kortreiste maten:

– Dere må smake på eggerøra. Se hvor gul den er. Det er fordi Evas høner spiser mais.
– Flatbrødene og lefsene har mor til Trine bakt, mm, de er så gode.

– Appelsinmarmeladen kjøpte jeg i går i bua til May, der hun har selvbetjening. Vær så god!

HELE PAKKA

Alle som har lyst til å bade sammen med dem, er velkomne, så gruppa har vokst. Nå mimrer de om hvordan venner og

kolleger har blitt med. Stanislaw Solberg (76) er nabo med Monica, som spurte: «Vil du være med og bade?»

– Jeg syntes det så gøy ut, og for å bli vant til kaldt vann, fortsatte jeg å bade utover høsten. Det var behagelig for både hode og kropp. Jeg får en følelse av frihet, sier Stanislaw.

Hun er den som svømmer lengst ut og ligger der som en prikk alene. De andre forteller at de iblant er bekymret, for at strømmen i vannet skal føre «herlige Stanislaw» utover.

Linda Gregersen (40) er den yngste badepigen. For åtte år siden la hun ned blomster-



← **Ved bålet.**
– Her treffer jeg venner som jeg ikke ser resten av uka. Stikkord er «balsam for sjelen» og «antistress», sier May-Britt Jenssveen, mens hun griller pølse sammen med Trine Holmer-Hoven.

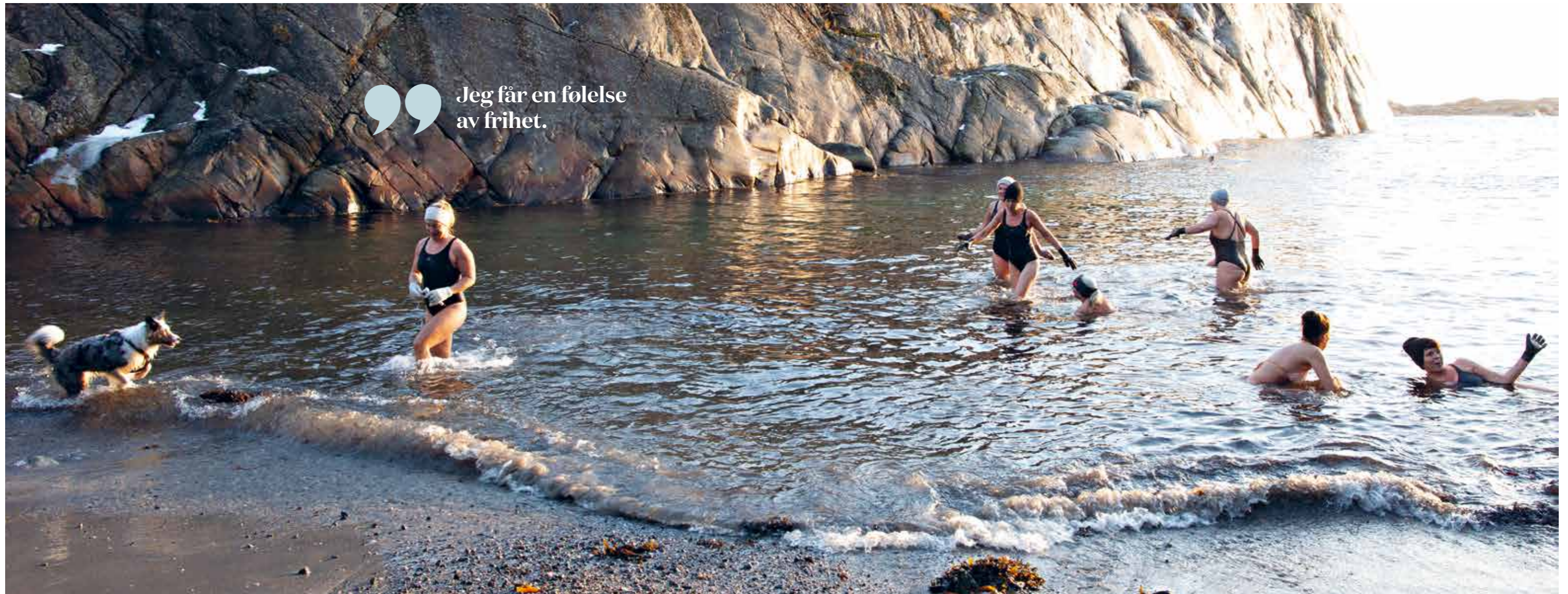
butikken sin i Lillesand. Den gikk bra, men førte til at Linda jobbet døgnet rundt. Så hun hadde en tung periode. Venner fikk henne til å bade i kaldt vann.

– Jeg fikk et deilig kick, følte lykke, forteller Linda.

– Ikke sant, ugreie stresshormoner og sånt, det bare vaskes ut, kommer det fra ei ved bordet.

På forhånd kan Linda grue seg. Det varierer hvor intenst kaldt vannet føles og hvor lenge hun er ute. Målet er å få en rolig puls før hun går opp på land.

– Når jeg gjør dette om og om igjen, skyldes det hele pakka: Gleden, entusiasmen



“ Jeg får en følelse av frihet.

↑ Et kick. Sammen og hver i sin egen verden.

→ **Vakthund.**
Border collien Mango er med i gjengen.



> og mestringen. At vi møtes ute i naturen. Fellesskapet med dere er vesentlig, jeg har fått mange nye venner.

BRUTAL START

Linda og Monica ble kjent i en annen badegruppe. Monica hadde tenkt at hun slett ikke ville pine seg selv på denne måten. Så fikk hun lyst til å prøve. Hun hadde slitt med sykdom og visste at det var helsebringende å bade i kaldt vann.

– Første gangen hylte og skreik jeg, kom hjem iskald, var megastressa, fikk ikke sove og

bestemte aldri å gjøre det igjen. En brutal start. Likevel forsøkte jeg uka etter, og uka etter. Jeg klarte etter hvert å puste litt, deretter å svømme noen tak. Så har jeg utvidet, og det er jeg stolt av.

De andre smiler og nikker. Kontrasten er stor til den badeglade inkluderende Monica som gruppa kjenner. Hun understreker at det faste sosiale møtepunktet kanskje er hennes viktigste kilde til motivasjon.

I dag fryser Monica på fingrene og låner varmekilde til hun som alltid har den med.
– Det er helt nydelig, jeg



← **Kjær venn.**
Hunden til Monica heter Pippi og er en samojed.

kommer også til å ta med en sånn varmekilde. Hendene kan vi ikke pakke inn i dun og ull når vi skal spise. Kroppen ellers blir faktisk varm etter badet, fordi den har fått et adrenalinkick, forklarer Monica.

BLIR STERKE

Stanislawa tror det er sunt, særlig psykisk, at de etterpå samles rundt et måltid. Stemningen i gruppa er alltid god, med latter og hygge. Damene sitter ofte noen timer rundt bordet og skravler om alt som ligger hjertene nær.

– Vi snakker annerledes her på stranda enn inne, stemningen er en helt annen, også når vi tar opp alvorlige tema, sier Linda.

– Vi får tømt oss litt, og da blir livet bedre etterpå, opplever Monica.

Hun forteller at når de skilles, er alle glade og sier sånt som: «Så heldige vi er som har hverandre. Naturopplevelsen har vært fantastisk. Nå kan dagen begynne, alt kan skje, vi står støtt i det. Tenk at ikke flere velger å bade mens sola står opp.»