

NORDJYSKE

Uafhængig af politiske partier, personer og organisationer

NS 252. årgang Uge 41 Nr. 286 Kr. 38,00

Stiftstidende

AALBORG • NORDJYLLAND • INDLAND • UDLAND

LØRDAG 13. OKTOBER 2018

» Hvad er mest utrygt: at blive undersøgt af en læge, der indimellem skal spørge sin erfarne kollega til råds, eller at bo et sted, hvor der ingen læge er i miles omkreds?

Leder

2. sektion side 8



Forvaltning ser på, om vejnavn skal hylde Kim Larsen Side 10

33-årig nægter drabsforsøg

Tiltalt i retssag i Aalborg erkender grov vold, men han afviser at skulle have forsøgt at slå sin ekskæreste ihjel. Side 18

Bogbus dropper tre stop

Der er for få lånere i Bonderup, Hune og Ingstrup til, at det fortsat kan betale sig at parkere det mobile bibliotek. Side 16



Motorvejsbro fjernes i weekenden Side 4

Krise gav god dialog om budget

KOMMUNER: Mariagerfjord er den eneste, der sætter skatten op i 2019

Af Line Lykkegaard Skou og Søren Wormslev
redaktion@nordjyske.dk

NORDJYLLAND: De 42.177 indbyggere i Mariagerfjord Kommune bliver de eneste i landsdelen, der næste år skal betale mere i skat. På et byrådsmøde i aftes vedtog byrådet - som det sidste i landet - 2019-budgettet.

Udskrivningsprocenten stiger med 0,2 til 26,1 procent, mens grundskyldspromillen forhøjes med 5,2 til de maksimalt tilladte 34.

Forhøjelserne, ledsaget af en lang række spareforslag, der ventes at koste 80 job, er kulminationen på to måneders drama i den himmerlandske kommune, hvor der pludselig, fordi bloktilskuddet blev mindre, manglede 123 millioner kroner.

Krisen har imidlertid, når det nu skal være, også en po-

sitiv side, synes borgmester Mogens Jespersen (V). Kommunen har involveret borgerne i, hvad man burde gøre - og resultatet er efter hans mening et budget, der "har været diskuteret med borgerne i et omfang, jeg aldrig før har oplevet".

Han indrømmer, at det var sejt at læse sig igennem 1040 sider høringssvar.

- Men i bund og grund er det jo topmålet af demokrati. Borgerne har udvist engagement, og den procedure skal efter min mening ikke være en enlig svale, siger borgmesteren.

Med alle 2019-budgetter vedtaget står det klart, at Vesthimmerland igen er landsdelens dyreste med en kommuneskat på 27,0. Lavest bliver skatten i Aalborg med 25,4 pct.

Side 5 og 6-7

Fandt ro i rom

LIVSKUNST: Radiovært som 11-årig, iværksætter og filmand. Der har altid været fart på den prisbelønnede romproducent Anders Skotland, der nu har fundet frihed på landet - og ro til at vente på den helt rigtige smag. Weekend side 6-9



Foto: Martin Damgård

Bøg og Liguster
TA' 20 STK.
279⁰⁰
Ved 100 stk. 1295,-
Omplantede 80-120 cm

FRUGTTRÆER

Vælg mellem æble, pære, blomme og kirsebær.

Pr. stk. 319,-
3 STK. 849⁰⁰

Ved dette køb tilbyder vi 2 x 40 ltr. komposteret kogødning til 1/2 pris - værdi 69,95

Gælder hele oktober

I DAG LØRDAG FRA KL. 11-15:

MØD KARSTEN KORTBUKS

- Karsten viser mangfoldigheden af æbler.
- Medbring dit bedste æble og Karsten gætter sorten



Indkildevej 17 - Gug
9210 Aalborg SØ
9814 0858

Hverdage..... 9.00-17.30
Lørdag..... 10.00-16.00
Søndag..... 10.00-16.00

Tilmeld Dem vores nyhedsbrev eller find flere planter på shop.gugplanteskole.dk

Mette gik amok i mad

Mette Fuglsang led af en spiseforstyrrelse, som betød, at hun fyldte sig med mad. Hun blev først sin spiseforstyrrelse kvit, da hun fandt ud af at sige fra over for omverdenens krav - og begyndte at arbejde med sig selv



- Kroppen skal jo have mad, så du kan ikke bare lade være med at spise. I modsætning til et rygestop. I løbet af en dag er der "madfristelser", så det har krævet hårdt arbejde at komme ud af min spiseforstyrrelse, siger Mette Fuglsang.

BED er den mest udbredte, men mindst kendte spiseforstyrrelse

Mange overvægtige har spiseforstyrrelsen BED uden at vide det - og kan ikke styre, hvor meget de spiser.

- Rigtig mange har utvivlsomt BED (Binge Eating Disorder). De ved det bare ikke. Og det er faktisk én af de største udfordringer for sygdommen.

Sådan siger Sabine Elm Klinker, der er konstitueret generalsekretær i LMS, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.

- I forhold til at opspore sygdommen er den jo svær at finde, når folk ikke selv ved, at de lider af den. Så det er en kæmpe udfordring for os som forening, men også for de sundhedsprofessionelle, siger Sabine Elm Klinker.

- Mange sundhedsprofessionelle sender i den bedste mening folk afsted til aktiviteter a la motion på recept og kurser om sund mad. Men problemet for sygdommen er, at et alt for stort fokus på slankekur og motion blot kan gøre den værre, siger Sabine Elm Klinker.

- Det er slet ikke den type hjælp, de har brug for. For BED er en psykisk lidelse, og de ramte har brug for hjælp for at kunne genkende de mekanismer, der er på spil, siger Sabine Elm Klinker.

LMS har afdelinger i hele landet, blandt andet i Aalborg. Her er mulighed for både at få personlig rådgivning og deltage i støttegrupper.

» Til de planlagte overspisninger vidste jeg, at det ville ske. Jeg kørte bevidst hen for at handle ind til dem. Så kom jeg hjem med en stor bærepose og satte mig til at spise. Jeg tændte for fjernsynet og kørte mad ind, måske for ikke at "opdage", hvad jeg havde gang i.



mange



Mens Mette Fuglsang led af sin spiseforstyrrelse, var det blandt andet morgenmadsprodukter, hun kunne blive ved med at sætte til livs. Nu er hun glad for at være fri for sit overforbrug.

Af Helle Madsen og Martin Damgård (foto)
helle.madsen@nordjyske.dk

Chokolade, is, boller og søde morgenmadsprodukter. Det var nogle af de madvarer, som Mette Fuglsang kunne gå amok i, når hun fik et anfald af over-spising.

Ofte satte hun sig foran fjernsynet og lod det køre, mens hånden nærmest pr. automatik puttede mad ind i munden - måske for at dulme den dårlige samvittighed ved at overspise.

Overspisningerne kunne foregå på to måder:

Enten kunne hun på forhånd planlægge en overspisning og købe ind til den.

Eller også kunne det ske ved, at det ene måltid tog det andet. Det betød, at hvis hun først havde mistet kontrollen og havde spist mere end ét måltid, så gav hun op - og fortsatte med at spise uden at kunne sige stop.

- Til de planlagte overspisninger vidste jeg, at det ville ske. Jeg kørte bevidst hen for at handle ind til dem. Så kom jeg hjem med en stor bæreposse og satte mig til at spise. Jeg tændte for fjernsynet og kørte mad ind, måske for ikke at "opdage", hvad jeg havde gang i, fortæller Mette Fuglsang, der er 33 år.

- Men der var også den anden form for overspisning, hvor det ene måltid bare tog det andet. Jeg kunne sagtens begynde med noget fornuftigt morgenmad, men så spiste jeg måske endnu en portion, og så fortsatte jeg bare, for så var det hele jo alligevel ødelagt, siger Mette Fuglsang.

Hendes overspisninger kom ofte, når hun følte sig urolig over noget - eller havde tankemylder.

- Så trængte jeg bare til at få noget sødt. Til at få et fix. Jeg kunne godt have en dialog inde i hovedet, hvor jeg sagde "nej", men så var der en anden del af mig, der sagde "jeg vil bare så gerne". Og så gav jeg efter, fortæl-

ler Mette Fuglsang.

- Jeg lod kroppen handle. Det var skamfuldt, og det var pinligt. Jeg var ked af det og ville ønske, at jeg kunne lade være, for jeg ville jo bare spise sundt og tabe mig.

Mette Fuglsangs spiseforstyrrelse tog for alvor fart for 10 år siden, da hun begyndte på et studie i ernæring og sundhed.

I forvejen gik hun op i sin vægt og en sund livsstil, men med studiet blev der endnu mere fokus på at leve sundt. Mette Fuglsang vidste alt om kost og sundhed.

- Der var et kæmpe fokus på, hvad der var sundt og usundt. Og i mit hovede blev det hurtigt til en opdeling af, hvad der var rigtigt, og hvad der var forkert.

Så meget desto mere slog Mette Fuglsang sig selv i hovedet, når hun kom til at overspise og fik dårlig samvittighed, fordi hun jo - af alle - vidste, hvordan man skal leve sundt.

Det lagde grunden til en dårlig cirkel, hvor hun - for at lægge låg på den dårlige samvittighed - bare overspiste endnu mere.

- Når jeg cyklede hjem fra mit uddannelsessted, kom jeg forbi en bagerbutik, og så gav jeg ofte efter. Det gav mig så dårlig samvittighed, at jeg heller ikke fik taget mig sammen til at læse det, jeg skulle på uddannelsen, fortæller Mette Fuglsang.

- Jeg synes, jeg var for tyk, og nu var jeg så ovenikøbet også dårlig til mit studie.

Mette Fuglsang tog på i vægt, klarede sig mindre godt på studiet, men begyndte imidlertid også at undersøge, om der var mon var en form for diagnose, der passede til hendes aparte forhold til mad.

Hun fandt ud af, at der fandtes en psykiatrisk lidelse, der hedder BED (forkortelse af Binge Eating Disorder)

- Jeg kunne se, at mine symptomer stemte overens med de tegn, der knytter sig til den lidelse. Symptomer som at have store ædeorgier på trods af et klart ønske om at have kontrol og leve sundt, fortæller Mette Fuglsang.

Hun opsøgte derfor behandling og kom i forbindelse med sundhedssystemet på flere måder. Det var dog først, da hun kom i forbindelse med andre, der havde de samme symptomer på BED, at hun begyndte at forstå sine egne mønstre.

- Enten var jeg på den smalle sti, hvor jeg kun måtte spise grøntsager og magert kød - og ikke chokolade overhovedet. For jeg vidste, at jeg ikke kunne styre det og havde den erfaring, at hvis jeg bare spiste et enkelt stykke chokolade, så ville jeg tømme hele pakken. Eller også var jeg i den helt anden grøft, hvor jeg overspiste. Jeg havde ikke nogen mellemvej, siger Mette Fuglsang.

- Så mit forhold til mad var som et pendul, hvor jeg var enten i den ene yderlighed eller i den anden, siger Mette Fuglsang.

Hendes vægt fulgte pendulets rute, og Mette Fuglsang kunne hurtigt svinge med 10 kilo. Det betød, at hun blev endnu mere træt af sig selv, hvis hun i en periode havde overspist.

- Så tænkte jeg, at NU må jeg også tage mig sammen, og så kiggede jeg på en slanketur. Nogle gange kunne jeg kun fastholde den i en formiddag, før jeg faldt i igen. Andre gange kunne jeg holde den i nogle måneder og tro, at nu var jeg ude af min overspisning. Men jeg var bare i den anden grøft, hvor jeg var alt for restriktiv med kost og hård motion, siger Mette Fuglsang.

Via sine samtaler med andre ligesindede og ved hjælp af terapi begyndte Mette Fuglsang nu at se sig selv lidt udefra. Selvindsigten betød, at hun nu kunne få øje på sine egne uheldige mønstre, og hun husker stadig en episode, hvor hun fik stoppet sig selv midt i et ædeflip.

Hun skulle flytte ind i et bofællesskab i Aalborg-bydelen Vejgaard og var inviteret med til en fest fredag aften. Da hun kom hjem om eftermiddagen, kunne hun pludselig se sig selv udefra værende i gang med en overspisning.

Men da hun på det tidspunkt var klar over, at hun led af en spiseforstyrrelse, begyndte Mette Fuglsang at spørge sig selv, hvad der var galt, og fandt ud af, at hun grundlæggende var usikker.

Hun vidste ikke, hvilket tøj hun skulle tage på. Hun vidste ikke, om festen var ude eller inde. Skulle man selv have drikkevarer med? Og skulle man spise hjemmefra? Hun havde ikke fået rammerne for aftenen på plads.

Imidlertid overbeviste hun sig selv om, at hendes nye bofæller grundlæggende kunne lide hende, for ellers ville de jo ikke have valgt hende som ny indflytter.

Mette Fuglsang stoppede midt i spiseriet og begyndte at finde tøj frem, som hun kunne tage på om aftenen, så hun på den måde imødekom sin usikkerhed og gav sig til at handle. Og det hjalp. Hun stoppede midt i spiseriet, og oplevelsen blev - om ikke et vendepunkt - så i hvert fald en øjenåbner for hendes egne reaktionsmønstre.

Episoden ligger nogle år tilbage, og siden har Mette Fuglsang arbejdet bevidst med sin spiseforstyrrelse.

- Tidligere var jeg ikke særlig god til at sætte ord på mine følelser. De "forbudte" følelser blev gemt lidt væk. Og jeg havde lidt en tendens til at spise, hvis jeg var usikker, vred, ked af det eller ikke følte mig god nok, siger Mette Fuglsang.

- Jeg var heller ikke særlig god til at få sagt fra, hvis jeg blev såret, og så blev en masse følelser hobet op i mig. Dem lagde jeg låg på med maden, siger Mette Fuglsang.

- Derfor har jeg arbejdet med at sætte grænser og sige fra, hvis nogen overskrider dem. Og så er jeg blevet meget bedre til at mærke efter, hvad der er MINE behov - og turde stå ved dem.

Mette Fuglsang er nu ude af sin spiseforstyrrelse og hjælper andre, der lider af BED.

BED

- ☐ BED er en forkortelse af Binge Eating Disorder.
- ☐ BED er en spiseforstyrrelse, der er karakteriseret ved tilbagevendende, tvangsmæssige overspisninger (binges), hvor en stor mængde mad bliver indtaget inden for et kort tidsrum - uden nogen form for adfærd, der kompenserer for det store indtag. Eksempelvis opkastninger eller overdreven motion.
- ☐ Personer med BED kan også have lavt selvværd, føle sig forkerte og ofte have stort fokus på at tabe sig.
- ☐ BED adskiller sig fra anoreksi og bulimi. Anorektikere holder op med at spise og bliver ofte meget tynde. Bulimikere er kendetegnet ved, at de overspiser for derefter at kaste det hele op igen.

- ☐ Der findes ingen danske tal for udbredelsen, men på baggrund af internationale undersøgelser er det estimeret, at 40.000-50.000 danskere i alderen 15-45 år lider af BED, hvoraf ca. 1/3 er mænd.
- ☐ Debutalderen for BED ligger typisk omkring de sene teenageår og op til starten af 20'erne.
- ☐ BED er i år blevet optaget i det europæiske diagnosesystem, ICD-11. Diagnosen forventes implementeret i Danmark i 2022.
- ☐ BED har i mange år været en del af det amerikanske diagnosesystem, DSM-5.
- ☐ Kilde: LMS (Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade)



- Tidligere var jeg nok den pæne pige. Men nu har jeg lært at sætte grænser, siger Mette Fuglsang.