

femina

til alle de kvinder du er

NR. 8 | 19. FEBRUAR 2015 | 31,95 KR.

**BOLIG
DIY**
LAV DINE
EGNE
HYLDER

**CHOKOLADE-
KÆRLIGHED!**

Få 3 lækre opskrifter

**NÅR MADEN
FYLDER ALT**
Mette og Heidi
spiste i smug

50 FORÅRS JAKKER

KIMONO,
TRENCHCOATS,
BOMBERJAKKER
& GLADE FARVER!

**10 SKØNNE
REJSEMÅL**

*Guide til det
hemmelige
EUROPA*

**BLIV
MENTALT
STÆRK
& FÅ MERE
OVERSKUD**

NØDHJÆLP TIL DIT HÅR • FÅ DIT UGEHOROSKOP



AF DORTHE KANDI
FØLG OGSÅ MIN BLOG
PÅ FEMINA.DK

En feminista mener

På redaktionen har vi dagligt livlige diskussioner om alt – fra udenrigspolitik til kønsbehåring. Fordi vi er en række kvinder – og skriver til kvinder – der har holdninger! Læs her vores mening om nogle af ugens emner. Og tag selv stilling.



Mental sundhed

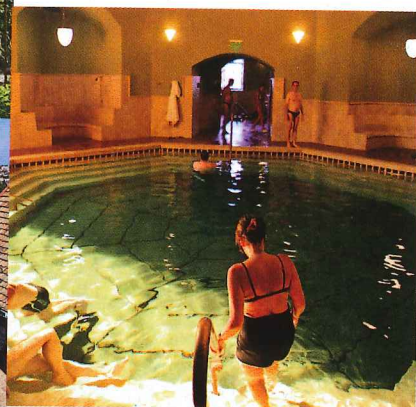
"Vi gør og gør, men glemmer at være". Sådan siger forfatter Louise Luxhøj på side 72. Hun hentyder til, at der generelt er meget fokus på fysisk sundhed – vi træner og spiser sundt, men har for lidt fokus på mental sundhed. Og det er ærgerligt, for mental sundhed er trivsel, understreger hun. Tankevækkende, synes jeg. For selv om jeg allerede synes, at det at have det godt mentalt er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund, så træner jeg ikke ligefrem min hjerne. Men det kan jeg nemt gøre, siger Louise. Og det handler ikke om, at der ikke er modgang i livet, men om, hvordan vi bliver robuste nok til at træffe gode valg midt i en krise. Min hjerne og jeg skal i træning!

Når mad bruges som et stof, der skal dulme svære følelser ... er det selvsagt ikke sundt. Men det er også tabu



AT REJSE ER AT LEVE

De berømte ord af H.C. Andersen er næsten blevet en kliché, men bag enhver kliché gemmer der sig en sandhed. Jeg elsker at rejse og kan ofte begynde at planlægge næste tur, lige når jeg er kommet hjem fra den seneste. I denne uge kan du og jeg få inspiration til rejsemål i Europa, som ikke er så kendte. Personligt har jeg også ambitioner om at se mere af Danmark, men det må blive en anden gang.



AFHÆNGIG AF MAD

Mette brød med sin kæreste for at få fred og ro til at spise for meget! Det er hårdt at læse to kvinders ærlige fortælling om, hvordan det er, når mad ikke er nydelse og næring, men en besættelse, der skal dulme svære følelser. Vi er jo alle afhængige af mad. Vi skal spise for at leve. Og det er dejligt at elske og nyde mad. Men når mad bruges som et stof, der skal dulme svære følelser og fylde tomrummet indeni ud, så er det selvsagt ikke sundt. Men det er også tabu. Så stor tak til Mette og Heidi for at dele deres følelser og erfaringer med os og fortælle, hvordan de kom ud af afhængigheden.



OVERSPISNING

NÅR MADEN FYLDER ALT

At overspise i ekstreme mængder, indtil ubehaget sætter ind – det er virkeligheden for mange danskere.

FEMINA har mødt **Heidi** og **Mette**, for hvem spiseforstyrrelsen fyldte alt i mange år.

AF CHRISTINA FORSBERG
FOTO: SIF MEINCKE,
RUNOLFUR GUDBJØRNSSON OG PR

Jeg kunne slet
ikke mærke mig
selv og viste aldrig
mit sande jeg

HEIDI



Jeg smilede udenpå, men græd indeni

For **Heidi Berner** lagde en opvækst med en brutal stedfar kimen til et årelangt mad- og senere træningsmisbrug. Men især mødet med to mennesker fik sporet Heidi ind på rette vej.

Som seksårig havde Heidi endelig fanget den rigtige opskrift. På den kaffepunch, hendes stedfar – eller *Far*, som hun og hendes søster blev tvunget til at kalde ham – beordrede hende til at lave. Kaffe, sukker og snaps. Tokroren skulle kunne ses i bunden af glasset. Og modsat stedfaderens egne to sønner undgik Heidi at blive tæsket. Måltiderne var et kapitel for sig. Stedfaderen bestemte, hvilken slags mad der blev serveret: Altid fed bondemad med sovs og kartofler. Ligesom han kunne tvinge dem til at spise Marsbarer eller andre fede ting. Og alt skulle spises op – ellers fik Heidi og de andre børn ordre på at løbe barfodede gennem marken, der hørte til den store gård, de boede på. For den unge Heidi tog et årelangt madmisbrug sin begyndelse.

SKJULTE SLIKPAPIRET

Som Heidi sidder foran mig i dag, kunne hun ikke være længere fra den pige, hun var, da hun som 16-årig begyndte på en musikefterskole, der – med hendes egne ord – reddede hendes liv.

– Det var dog en kæmpe omvæltning at opleve, hvordan der blev serveret mad seks gange om dagen, hvor man selv skulle øse op. Jeg kan huske, det føltes ubehageligt, ligesom det var helt nyt for mig at få lommepenge hver uge. Jeg købte slik for alle pengene og spiste det i smug, for det var grænseoverskridende at spise foran andre – jeg var jo vant til at skulle have lov.

På trods af det problematiske forhold til spisning havde Heidi en god tid på skolen, og da året var gået, var hun sikker på én ting: Hun skulle aldrig hjem igen.

– Jeg kom et år i huset hos en lægefamilie, og det var det næste chok i mit liv. At opleve en helt normal, velfungerende

familie, fortæller Heidi, hvis biologiske far og mor blev skilt, da hun var fire et halvt. Faderen har hun ingen kontakt til. Også lægefamiliens velfyldte køleskab var en ny verden for Heidi, der aldrig havde smagt rejer, brieost og lækre økologiske specialiteter.

CHIPS FØR MIDDAGEN

Når Heidi sætter ord på de år, der ligger bag hende, er der en vending, der går igen: At hun ofte påtog sig mor-rollen over for andre. Den første kæreste var ingen undtagelse.

– Han boede stadig hjemme og spillede mest pc, så jeg blev hurtigt den, der stod og smurte madpakker, når han var hos mig, husker Heidi, der gik på handelskolen og havde fået arbejde i en SFO.

Mens madpakkerne blev smurt, røg der ofte fire-fem skiver med tykt smør ned. Eller chokolade og sødmælk. Eller en pose chips før middagen, der igen havde den fede bondemad på menuen. Da det i bund og grund var den mad, hun følte sig mest tryk ved. Heidi var i frit fald.

– Jeg var fuld af skam og planlagde mine enorme indkøb forskellige steder, hvor jeg foretrak de lange køer, så der ikke stillede sig nogen bag mig. Ellers sørgede jeg for at lægge de usunde ting først, så jeg hurtigt kunne pakke dem væk.

Heidi nåede op på 120 kilo – samtidig med at hun blev forlovet med kæresten. Hun havde svært ved at gå op ad trapper og få vejret.

– Jeg smilede udenpå, men græd indeni og fortalte ingen ærligt om mine mange overspisninger. Ligesom jeg heller ikke fortalte nogen om mine oplevelser i barndommen, ud over min kæreste, der ikke havde megen forståelse for, at jeg indimellem blev ked af det. Jeg havde kun spejle, hvor jeg kunne se mit ansigt, og prøvede virkelig at fortrænge, at jeg havde en krop.

UD MED MADEN

En dag kom Heidis krop dog i fokus på en måde, der skulle blive starten på et nyt liv for den dengang 26-årige kvinde.

– Min gode ven havde sin veninde Trine på besøg, og hun fortalte, at hun næsten kunne styre sin autistiske søns handicap med kosten. Og så stillede hun det

overrumplende spørgsmål: "Må jeg ikke også hjælpe dig"? Heidi reagerede ved at blive rasende, men gik herefter i tænkkeboks og kom frem til, at det nok var på tide at alliere sig med nogen.

– Trine bad mig om at studere mig selv i et spejl og føle efter, hvad jeg mærkede. Hun lærte mig om kost, vitaminer, mineraler, tog mig med til grønthandleren og fik mig til at røre ved og snuse til det hele, og langsomt begyndte jeg at tabe mig, fortæller Heidi, der i takt med vægttabet mærkede sin kæreste blive fjern og ubehagelig og derfor sluttede forholdet. Et kapitel lukkede sig, men et nyt stod snart på klem.

– I 2013 flyttede jeg til København, hvor jeg fik job på en alkoholrådgivning og senere som familierådgiver, og opfordret af Trine begyndte jeg at træne i et lille fitnesscenter og blev hurtigt grebet af det, siger Heidi – for hvem træningen dog hurtigt tog overhånd.

Det blev mødet med Michael, den flotte fyr fra det nye fitnesscenter, der satte næste skelsættende milepæl i Heidis liv. Han, der "lige var blevet skilt", og hun, "der i hvert fald ikke skulle have en kæreste", drak en kop kaffe sammen – og klikkede så godt, at der ingen vej var tilbage.

– Michael er uddannet kostvejleder og begyndte at træne mig og viste mig det naturlige leje, træning skal ligge på. Og så begyndte vægttabet at tage form – og i alt har jeg nu tabt 47 kilo, fortæller en stolt Heidi, der i dag bor sammen med Michael, og sammen rådgiver de andre med vægt- og spiseproblemer i deres firma, MH Bodycare & Fit.

Heidi holder desuden foredrag om at leve med skjult misbrug og deler ud af sine erfaringer på Instagram.

I dag lever Heidi et liv, hvor hun spiser varieret og med plads til at købe en stor skål fredagsslik, som hun dog sjældent spiser op. Den fede mad volder hende stadig kvaler, men ellers er hun kommet til en afklaring omkring sit liv.

– I dag ved jeg, at jeg led af BED (*binge eating disorder*, red.), men jeg kunne slet ikke mærke mig selv og viste aldrig mit sande jeg. I dag kender mine venner min historie, og den ærlighed og balance, der er kommet i mit liv, betyder alt.

A portrait of a woman with long, wavy brown hair and blue eyes, looking directly at the camera. She is wearing a white lace top with a floral pattern. The background is a solid blue color.

Mette slog op med kæresten og flyttede til Aalborg for at kunne være alene og få fred til at overspise – noget, der selvfølgelig har gjort ondt.

Det psykiske ubehag, der rumsterede i mig, fik jeg lagt låg på, når jeg fyldte mig med mad

METTE

Jeg vidste alt om sundhed – men gjorde alligevel det forkerte

Mette spiste og spiste, indtil hun ikke kunne mærke sine følelser. Det fysiske ubehag var lettere at tackle end det psykiske – og blev vigtigere end selv kærligheden til kæresten. I dag har hun dog lært, at man også godt må vise de negative sider.

Mette skynder sig at låse døren ud til badeværelset. Irriteret over, at kæresten er hjemme, for han må for alt i verden ikke opdage, hvad hun har gang i. Vandhanerne bliver tændt, han skal helst tro, hun tager et bad.

Pyh! Endelig kan hun spise den æske Merci-chokolade, hendes krop skriger efter. Alle ryger de ned. Endnu en overspisning. Endnu en dag med en skamfuld "det her var sidste gang"-beslutning taget for en 22-årig, let overvægtig krop. Men heller ikke denne gang bliver den sidste, hvor maden – eller rettere: slikket, chokoladen, wienerbrødet, flødebollerne – bliver kørt ned i ét væk, til mavepinen og kvalmen tager over. Mette Fuglsang, nu 29 år, var den dygtige pige i skolen, social og aktiv. Men hun var også typen, der ikke talte højt om det, når noget gjorde ondt, som det kan gøre det i et teenageliv. Det var ikke noget, der blev dyrket i den nordjyske familie, der bestod af mor, far og tre søskende. Og så var der vægten – siden 6. klasse havde hun været på utallige slankeklure, og overspisning var en del af livet. For som hun ærligt erkender:

– Det psykiske ubehag, der rumsterede i mig, fik jeg lagt låg på, når jeg fyldte mig med mad – for så blev det erstattet af et fysisk ubehag, som var nemmere at håndtere for mig.

Da Mette kom ind på ernærings- og

sundhedsuddannelsen, troede hun, hun endelig ville komme af med sin overspisning. I stedet fik hun det værre.

– Det var frygteligt at lære alt om sundhed og stadig gøre det forkerte. Jeg havde f.eks. chokolade med i tasken, og mens de andre sad og gnaskede grøntsager, gik jeg så ud og spiste mine søde sager i skjul.

I lang tid troede Mette egentlig, hun "bare spiste for meget", indtil hun en dag googledde forskellige søgeord som "miste kontrollen" og "overspise", og til sin forbløffelse læste hun om spiseforstyrrelsen BED (*binge eating disorder*, red.).

– Alt ved den passede jo på mig, og det var faktisk en stor lettelse at få en mærkat, men også ekstremt frustrerende, da den ikke er anerkendt herhjemme som diagnose, hvilket den er i f.eks. USA.

Erkendelsen fik dog ikke Mette til at stoppe med overspisningerne, men hun startede i et gruppeforløb, og det var en befrielse for hende at møde ligsindede.

– Da forløbet sluttede, tænkte jeg virkelig, at nu kan jeg klare mig selv, men jeg indså hurtigt, at det kunne jeg ikke. Så jeg kontaktede Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) og startede i et nyt gruppeforløb, fortæller Mette, der selv kan se det tragikomiske i, at hun ofte måtte inden om en kiosk og købe chokolade på vej hjem fra et møde.

VALGTE MAD FREM FOR KÆRESTE

– Jeg kom også hos en psykolog på Risikov Psykiatrisk Hospital, hvor jeg blot blev præsenteret for en kostplan. Men for pokker – jeg vidste jo alt om sundhed, understreger Mette, der heldigvis via en anden psykolog i LMS endelig oplevede en, der forstod, at spiseforstyrrelsen handlede om hendes angst for at tale om og vise følelser – og ikke om selve kosten.

Vi er kommet til det sværeste sted i

samtalen. Der hvor Mette fortæller, at trangen til at overspise overskyggede kærligheden til kæresten gennem syv år. At hun bare måtte være alene for at kunne overspise i fred. At hun derfor slog op og flyttede til Aalborg.

– Jeg havde det elendigt, men sådan er en spiseforstyrrelse også – man skubber de nære relationer væk. Men én god ting kom ud af det: Jeg kunne mærke mine triste følelser, og det var jeg jo ikke vant til, erkender Mette, der fik en livline gennem LMS. En kvinde, hun altid kunne ringe til, når hun var ked af det – hvilket hun ofte var i tiden efter bruddet med kæresten, som hun savnede meget. Mette har aldrig mødt kvinden, der blev hendes faste støtte gennem et år. Men hun hjalp Mette ind på den rette vej.

– Jeg begyndte at arbejde med mit selv-værd. Læste selvhjælpsbøger, ligesom jeg også begyndte at dyrke motion af lyst og ikke kun for at forbrænde kalorier. Og så jeg fik stor lyst til at dele mine erfaringer og holde foredrag i LMS, hvilket jeg gjorde første gang i 2013, siger Mette med et smil, der vidner om den kamp, det har været at nå dertil, hvor hun er nået.

Der hvor hun har lært at være rummelig og accepterende over for sig selv.

– Jeg er rask i dag, og kun meget sjældent, hvis en person f.eks. trigger mig helt vildt, kan jeg købe noget chokolade, men så spiser jeg det helt bevidst og uden den impulsivitet og i de ekstreme mængder, der kendetegnede mit tidligere misbrug. Jeg lytter til min krop og stopper i tide før mavepinen, forklarer Mette, der i dag arbejder med folks personlige udvikling i sit eget firma.

– Det har jo aldrig været ernæringsdelen, der interesserede mig, tværtimod følte jeg mig så falsk, når jeg sad og rådgav folk og selv gjorde det stik modsatte. Det er vaneændringerne og det psykologiske aspekt, der er vigtigt for mig: Hvorfor overspiser du?

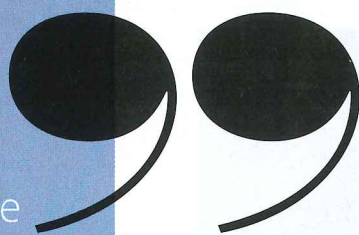
Det er et misbrug på linje med andre misbrug og ikke bare svag ryggrad

TANJA GRØNFELDT

HVAD ER BINGE EATING DISORDER (BED)?

- Overspisning, eller BED, er gentagne overspisninger, hvor der ikke kastes op eller bruges afføringsmidler efterfølgende.
- Personer, der overspiser, har ofte et højt BMI, men ikke altid.
- Overspisning er forbundet med psykopatologiske tilstande som lavt selvværd, depression og angst.
- To procent af den voksne befolkning anslås at have BED, heraf er to tredjedele kvinder.
- Op mod 30 % af de overvægtige, der søger behandling, har BED.
- Behandling bør bestå af både kognitiv adfædsbehandling og livsstilsbehandling.

KILDER: NETDOKTOR.DK OG SUNDHEDSSTYRELSEN



EKSPERTEN:

"Overspisning er en måde at håndtere tilværelsen på"

Tanja Grønfeldt møder via sit job som sundhedskonsulent og coach i Psykologi & Sundhedsgruppen i Horsens en del mennesker, primært kvinder, der lever et dobbeltliv med overspisning som tro følgesvend.

Ifte ved deres pårørende det ikke, og kvinden, der overspiser, udvikler strategier, så hun kan skjule misbruget: Hun spiser f.eks. ikke specielt meget, når hun er ude blandt mennesker, køber nyt tøj, hvis hun er blevet for stor, handler i forskellige butikker, spiser på badeværelset eller træner meget og kompenserer for de store madorgier ved kun at spise lidt på andre tider, så hun ikke bliver overvægtig. Hun bærer på en tung, ensom byrde og er bundet af det her misbrugsmønster. Det er ofte en måde at håndtere tilværelsen på og dulme et problem, som kan være svært at tackle og tale om, fortæller Tanja Grønfeldt, sundhedskonsulent og coach i Psykologi & Sundhedsgruppen i Horsens.

– Som en af mine klienter sagde: "Alvorlige ting klarer vi i køleskabet eller kiosken". Kvinden, der overspiser, går nærmest i trance, men efterfølgende

bliver hun fuld af selvlede, skyld og skam. Kvinderne kan sagtens se det irrationelle i deres handling, men det giver en kortvarig følelse af lyksalighed og skaber en boble omkring dem, hvor intet kan ramme dem. Hvor stikket bliver hevet ud, og hvor de kan være sig selv. Personer, der overspiser, har ofte tilfælle, at de dør med et lavere selvværd og kan have sværere ved at udtrykke følelser og kende deres grænser, forklarer Tanja Grønfeldt. Derfor lyder en del af behandlingen også, at de skal tage detektivkasketten på, når de f.eks. står nede i Netto og skal til at fylde i kurven.

– Det er essentielt, at de finder ud af, hvad deres "trigger" er, altså årsagen bag overspiseriet: Hvad er det, der gør ondt i deres liv? Og så skal de bryde de automatiske negative tankemønstre, der ofte ligger til grund. Ligesom det er vigtigt for behandlingen, at de betror sig til nogen – f.eks. en professionel. Bare det at få hul på bylden har en enorm terapeutisk effekt. Og så tage små skridt, for det er en handling, der har givet enorm mening for dem, som de nu skal erstatte med sunde og stabile mønstre. Og det er hårdt arbejde. Så de skal huske at markere de små sejre. Det er et misbrug på linje med andre misbrug og ikke bare "svag ryggrad" – det er vigtigt at understrege. ■

LÆS MERE PÅ TANJAGRØNFELDT.DK