

Din kreative veninde

hendes verden

AKVARELSKOLE

– lær det fra grunden



Lige nu:
Nyd
syrenerne

4 personlige BRODERIER



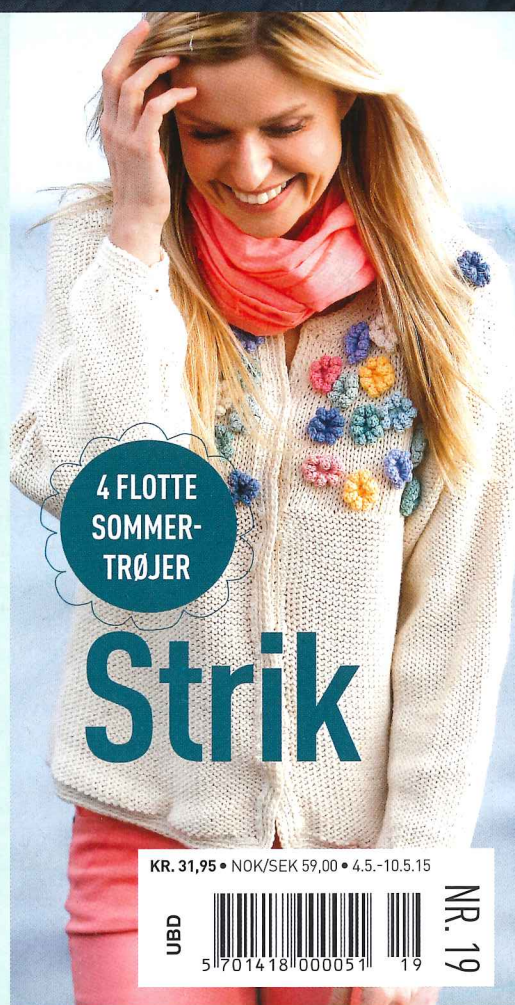
Dit eget
iPhone-cover,
æske, broche
eller pung

3 nemme med krebinetter



ASTRID KRAAG

"Jeg er altid mig
selv med hud og
hår og hele
molevitten"



4 FLOTTE
SOMMER-
TRØJER

Strik

KR. 31,95 • NOK/SEK 59,00 • 4.5.-10.5.15

UBD



NR. 19

A photograph of a woman with brown hair and blue eyes, smiling and looking towards the camera. She is wearing a black top and a thin necklace. In the background, an open refrigerator is visible, containing various items like bottles, a carton of milk, and a bowl. The text "Diætisten havde selv en spiseforstyrrelse" is overlaid on the image in red, with horizontal lines above and below it.

**Diætisten
havde selv en
spiseforstyrrelse**

SPISTE CHOKOLADE I BRUSEBADET

Som diætist vidste Mette alt om at leve sundt. Alligevel åd hun flødebolter, kage, is og chokolade i ekstreme mængder, når hun var alene. Mette led af tvangsoverspisning. Men med hjælp og støtte har hun nu endelig fået det bedre.

AF BRITT NØRBAK FOTOGRAF LARS HORN

Mette havde sagt til sin kæreste, at hun ville tage et bad. Det passede ikke. I virkeligheden stod

hun under bruseren og spiste en kæmpe plade chokolade. Hun havde et anfald af tvangsoverspisning og ville være alene. Bagefter skulle chokoladepapiret gemmes for kæresten, så han ikke opdagede Mettes tvangsoverspisning.

– Der gik lang tid, før jeg indså, at jeg led af tvangsoverspisning. Det havde bygget sig op over længere tid, men jeg troede, at jeg bare var svag og skulle tage mig sammen, selv om jeg tvangsoverspiste mere og mere. Det kunne være et par gange om ugen, et par gange om dagen eller en hel dag. Det var altid usunde varer, gerne chokolade, is, kager, flødebolter og Coco Pops. Noget med en let konsistens, jeg næsten ikke behøvede at tygge, men bare kunne sluge. Jeg kastede aldrig op bagefter og var helt mæt næste dag, fortæller 29-årige Mette Fuglsang.

MISFORSTÅET!

Allerede i 6. klasse var hun på sin første slankekur, og selv om hun aldrig har været decideret overvægtig, har hun haft et anstrengt forhold til mad og sin krop i mange år.

– Min mor var overvægtig og opmærksom på, at hendes fire børn, hvoraf vi er tre piger, ikke blev overvægtige. Men

mine to søstre blev overvægtige, og jeg fik dårligt selvværd og en spiseforstyrrelse, så måske har det fokus ikke været så godt, siger Mette.

Hun fandt ud af, at hendes tvangsoverspisning var en spiseforstyrrelse, da hun i 2009 læste en anden kvindes historie på internettet.

– En spiseforstyrrelse lød så voldsomt, men jeg kunne ikke genkende til alle hendes handlinger. Jeg kontaktede derfor min læge og fik en henvisning på fem psykologsamtaler, men jeg følte mig misforstået af psykologen. Jeg fik udleveret en kostplan, og sådan en kunne jeg selv lave, fortæller Mette.

En kostplan var det sidste, hun havde brug for. Hun var nemlig i gang med en uddannelse i ernæring og sundhed og vidste på papiret alt om at leve sundt.

– Alligevel kunne jeg slet ikke styre mit eget indtag af mad. Jo mere fokus jeg fik på mad, og jo mere kontrolleret jeg levede, jo mere overspiste jeg. Det var så flovt og skamfuldt, at jeg ikke kunne styre det, siger hun.

LEVEDE ET DOBBELTLIV

Mette levede i flere år et dobbeltliv, hvor hun boede med sin kæreste, var sammen med sine venner og i gang med at uddanne sig til diætist. Hun var glad sammen med andre, men når hun var alene, var hun ked af det, og tvangsoverspisningen fortsatte. Hendes vægt svingede mellem 68 og 82 kilo, alt efter om hun var i kontrol eller kaos. Hun kunne ikke →

finde balancen mellem kontrol og kaos og fortalte endelig sin kæreste, at hun tvangsoverspiste. Han støttede hende, så godt han kunne.

– Han havde ikke opdaget noget, men da jeg fortalte det, blev han mere opmærksom. Han opdagede, at alle hindbærsmutterne i fryseren pludselig var spist, og han fandt en masse chokoladepapir i min taske. Jeg følte det, som om jeg var en lille pige, der blev taget med hænderne nede i kagedåsen, siger Mette.

Hun havde kontaktet Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS), hvor hun gik i gruppeterapi.

– Det var en befrielse at opdage, at der var andre, der havde det ligesom mig. Gruppeterapien hjalp. Men jeg købte stadig chokolade på vej hjem fra møderne. Det var så hårdt at skulle håndtere alle mine følelser, for jeg var jo vant til, at når noget føltes hårdt, eller jeg var ked af det, kunne jeg bedøve følelserne ved at tvangsoverspise. Jeg kunne ikke lige pludselig stoppe med at overspise og bare føle. Det var en lang proces, men jeg tog hele tiden bittesmå skridt i den rigtige retning.

I 2011 slog Mette op med sin kæreste.

OM TVANGSOVERSPISNING

Cirka 40.000 mennesker i Danmark lider af tvangsoverspisning, hvilket betyder, at de er ude af stand til at kontrollere, hvor meget de spiser.

Som navnet antyder, føler tvangsoverspiseren sig tvunget til at spise og fortsætte med det til langt ud over mæthedsgrensen. Mennesker, der lider af tvangsoverspisning vil ofte veksle mellem i perioder at spise langt mere, end de har brug for, og i andre perioder at gå på slankekur.

Tvangsoverspisere har, ligesom anorektikere og bulimikere, et lavt selvværd. Overspisningen bliver en måde at beskytte sig selv mod svære følelser og oplevelser, men er samtidig ofte forbundet med stor skam – og skyldfølelse og væmmelse over sig selv.

Læs mere på lmsspiseforstyrrelser.dk, eller ring til LMS på 70 10 18 18.

Kilde: lmsspiseforstyrrelser.dk



Det var ikke, fordi hun ikke elskede ham, men fordi hun havde det dårligt med sig selv, valgte hun at være alene. Den beslutning har hun det stadig svært med i dag.

– Jeg var så frustreret over, at jeg ikke kunne lade være med at tvangsoverspise, og det føltes lidt, som om min kæreste var ”i vejen”. Samtidig var jeg i praktik som diætist, og jeg følte mig som en dårlig diætist, når jeg fortalte andre, hvordan de skulle spise, uden at jeg selv kunne finde ud af det. 2011-2012 var den værste periode i mit liv, fordi jeg var så ked af det og savnede min ekskæreste. Men med hjælp fra LMS arbejdede jeg med mig selv, havde færre overspisninger og blev bedre til at mærke mine følelser.

ET GODT ÅR

Efter bruddet med kæresten flyttede Mette fra Aarhus til Aalborg. LMS havde ikke tilbud om gruppeterapi i Aalborg, så i stedet fik Mette en støttekontaktperson, der selv havde haft en spiseforstyrrelse.

– Det var ikke terapi, men individuelt fokus på mig. Vi snakkede meget

kærestesorg og selvværd, og hun lyttede til mig. Det der var svært at fortælle veninder, mor og søstre, var nemmere at fortælle en ”fremmed”, der havde stået i samme situation. Jeg lærte at blive mere tro mod mig selv. Jeg fik et arbejde som diætist, hvor jeg fortalte, at jeg havde en spiseforstyrrelse, og jeg blev mødt med forståelse. Jeg har lært at sige fra, når det hele er svært, i stedet for at tvangsoverspise. Jeg er begyndt at holde foredrag i LMS, og det giver mening, at jeg bruger mine egne oplevelser konstruktivt og hjælper andre, siger Mette.

2014 blev et godt år for hende. Hun flyttede i kollektiv, startede egen virksomhed, hvor hun rådgiver andre med spiseforstyrrelser, og hun skrev en bog. – Bogen var selvterapi, og jeg håber, at den snart bliver udgivet, så andre måske kan lære af mine erfaringer. Bogen hedder *En fri fugl*, fordi jeg hedder Fuglsang til efternavn, og fordi jeg føler, at jeg efter seks-syv år er kommet fri af spiseforstyrrelsen.

Læs mere på mettefuglsang.dk ●

Gruppeterapien hjalp. Men jeg købte stadig chokolade på vej hjem fra møderne