



NAVN: Diane Jasmin
ALDER: 36 år
JOB: Psykomotorisk terapeut og forfatter
PRIVAT: Bor sammen med kæreste og datter
BY: Valby



”SPISEFORSTYRRELSER ER MERE UDBREDTE, END VI TROR”

Mad er en hyggeting. For nogle. Sådan var det ikke for Diane Jasmin, der levede med en spiseforstyrrelse i 12 år. Hun har nu udgivet bogen ”Lad kroppen vise vejen”, der er en selvhjælpsbog for kvinder, som lever med bulimi og overspisning. Men bogen henvender sig også til dig, som måske befinder dig i gråzonen – der hvor du spiser på dine følelser.

Hvad er din baggrund for at skrive bogen?

”Jeg har selv haft en spiseforstyrrelse i 12 år, hvor jeg både har haft bulimi og overspist. Sidenhen har jeg uddannet mig til psykomotorisk terapeut, hvilket i gamle dage var det, der blev kaldt en afspændingspædagog. Disse to ting til sammen har gjort, at jeg både har kunne give bogen en personlig vinkel, men også bakke den op med konkret teoretisk viden og øvelser. Bogen er en selvhjælpsbog med en masse gode værktøjer, men den er også krydret med min egen historie, og jeg tror, det er vigtigt med et personligt touch, da det kan være med til at nedbryde de usynlige barrierer. Jeg beskriver spiseforstyrrelsen som at være fanget i et følelsesmæssigt fængsel, og man vil ikke kunne forstå denne følelse, hvis ikke man selv har været der.”

Hvorfor mener du, der er behov for den her bog?

”Da jeg var yngre og led af bulimi og overspisning, ville jeg have ønsket, at der var sådan en bog, jeg kunne læse. Mange mennesker, der er ramt af spiseforstyrrelser, har ikke nødvendigvis råd til at gå i behandling, og derfor er det ikke blot vigtigt med selvhjælpsbøger, men det er også nødvendigt, at disse selvhjælpsbøger møder læserne der, hvor de er. Bogen er dog ikke kun henvendt til folk med deciderede spiseforstyrrelser, for den kan også være nyttig for de mennesker, der er i gråzonen. Dem som ikke har fået en diagnose, men alligevel spiser for meget og spiser på deres følelser. Det kan være svært at skelne mellem en spiseforstyrrelse og det, at man trøstespiser, men uanset hvad, er det et problem for den enkelte. Jeg håber på at nå ud til alle, der har det mindste behov for det, og jeg er sikker på, at rigtig mange mennesker vil kunne genkende sig selv i bogen i større eller mindre grad.”

Er bulimi og overspisning oversete lidelser?

”Alle spiseforstyrrelser er tabubelagte, for det er meget sårbart at tale om. Det gælder også, hvis man har et spiseanfald, f.eks. ved bulimi og overspisning. Så vil man gerne bare have lov til at klare det i fred og ro – og så efterfølgende skamme sig over det. En bulimiker eller tvangsoverspiser er ikke så nem at få øje på, så derfor kan de gå med sygdommen i det skjulte i lang tid, før det går op for omgivelserne. Dermed kan der også gå lang tid før hjælpen sættes ind.”

Hvordan kom du selv ud af din spiseforstyrrelse?

”Da jeg var 17 år døde en af mine bedste veninder, og min spiseforstyrrelse startede ved begravelsen. Jeg var et stort kaos indeni, og det føltes forkert at spise mad, men der var en kæmpe buffet, og jeg kunne slet ikke styre det, så jeg kastede op. Det gjorde jeg så i fire år, hvor jeg også trænede uhemmet hver dag. Jeg begyndte at arbejde med min spiseforstyrrelse som 22-årig, hvor jeg startede på en teaterskole, hvor temaet var selvudvikling. Her begyndte jeg at mærke min krop, og en masse gamle minder dukkede op. Jeg fik det faktisk bedre, helt uden at tale med nogen om

det og blot ved at arbejde med kroppen. De efterfølgende mange år gik det op og ned, og da jeg havde en stor gæld pga. mit store forbrug af mad, følte jeg altid, at jeg fik et slag i hovedet, hver gang jeg begyndte at få det bedre, fordi jeg så begyndte at tænke på gælden. Det var en hård proces, men jeg lærte i sidste ende at arbejde med mig selv, i stedet for at arbejde imod mig selv.”

Hvordan skiller din behandlingsmetode sig ud?

”Mit udgangspunkt er, at krop og psyke arbejder sammen. Når vi arbejder med kroppen, f.eks. med øvelser under behandlingen, dukker der en masse følelser op, som så bliver italesat. I min behandlingsmetode er kroppen en meget vigtig faktor, og der arbejdes meget med kropsbevidsthed og kropsoplevelse, og helt grundlæggende bliver man i stand til at sanse og mærke sin krop. Det kan være helt nyt for en spiseforstyrret, som normalt ser kroppen som sin fjende.”

Hvad er nødvendigt for, at man kan slippe sin spiseforstyrrelse?

”Først og fremmest skal du forstå, at det er en proces, og at du ikke kommer over din spiseforstyrrelse fra den ene dag til den anden. Mange spiseforstyrrede kan have en tendens til at se tingene meget sort/hvidt, men hvis man skal være i stand til at klare de nedture, der kommer undervejs, er det nødvendigt at forstå, at det kan være en lang, følelsesmæssig proces. Dernæst er det vigtigt, at man tør række ud efter hjælp, og at man tør tage imod den hjælp, som kommer. Sidst men ikke mindst skal du give dig selv lov til at mærke dig selv – og husk på, at du er eksperten på din egen krop. Det er altså dig selv, der skal arbejde med spiseforstyrrelsen, og det er dig selv, der skal ville det, men med det sagt, så kan det også være til stor hjælp med en familie og omgangskreds, der ikke fokuserer på din krop og din vægt, men i stedet fokuserer på, hvordan du har det.”

Hvad er den største udfordring, når man skal ud af en spiseforstyrrelse?

”Du skal først og fremmest huske på, at du ikke er et offer, og det kan være hårdt i sig selv at erkende. Men hvis man ikke er villig til at slippe spiseforstyrrelsen, så kan man ikke. Det lyder umiddelbart ikke så svært, men der kan være en stor utryghed i at miste den kontrol, som maden kan have. Det handler om at turde at give slip.”

Hvad har det betydet for dig at udgive bogen?

”På en måde føler jeg, at det er en sløjfe, der er blevet bundet. Den er baseret på mine egne oplevelser, og nu kan jeg så i kraft af mine erfaringer og min uddannelse hjælpe andre videre. Jeg ved, at de ting, der står i bogen har virket på mig, og derfor er jeg heller ikke i tvivl om, at der er mange andre, der kan få gavn af bogen – uanset om de har bulimi, om de overspiser eller om de bare trøstespiser lidt for meget.” ■



”Lad kroppen vise vejen – krop, mad og følelser hænger sammen” af Diane Jasmin er en selvhjælpsbog til mennesker, der lider af bulimi eller overspisning. Diane er uddannet psykomotorisk terapeut med egen praksis i København, hvor hun behandler klienter ud fra de principper, der er beskrevet i bogen. (299 kr. fra forlaget BoD)