

# ”Lad kroppen vise vejen - krop, mad og følelser hænger sammen!”

af Diane Jasmin (2014)

”Lad kroppen vise vejen” er en brugsbog til dig, som kæmper med bulimi eller tvangsoverspisning. Forfatteren Diane Jasmin kæmpede i mere end 12 år med bulimi og tvangsoverspisning, inden det lykkedes hende at komme ud på den anden side. Diane Jasmin, der er psykomotorisk terapeut, giver læseren et indblik i de følelsesmæssige, kropslige og hormonelle aspekter af det at have en spiseforstyrrelse. Bogen er tænkt som en ’hjælp til selvhjælp’ og som et redskab, du kan anvende uanset hvor i processen, du er. Alle redskaber understøttes af konkrete øvelser.

Diane Jasmin fortæller om baggrunden for at skrive bogen: ”For mig har det været vigtigt at fortælle om mine erfaringer med en spiseforstyrrelse og de redskaber, som hjalp mig, og som forhåbentlig kan hjælpe andre. Det er mit mål, at læseren bliver i stand til at gøre rigtig meget selv for at blive rask. At hun/han bliver i stand til at mærke sin krop og dermed sig selv og derudfra reflektere, vurdere, handle, sige til og fra. Og så håber jeg inderligt, at jeg kan være med til at nedbryde de tabuer, der stadig omgiver spiseforstyrrelser - på trods af, at meget har ændret sig, og at der er langt større viden i dag end i 90'erne, hvor min startede.”

Hør resten af Diane Jasmíns historie

den 26. juni kl. 18 – 20 i aktivitetshuset Stuen48, København K.

Det er gratis, men kræver tilmelding.

Følg foredraget på Instagram #lmsforedrag.



# ”Tændstikpigen – anoreksidigte”

af Lena Iversen Bertelsen (2014)

”Tændstikpigen” er en digtsamling, der hudløst ærligt fortæller om at leve med anoreksi. Forfatteren Lena Iversen Bertelsen har brugt digtningen som et redskab til at komme på afstand af sin spiseforstyrrelse. Gennem de enkelte digte følger læseren forfatterens sygdomsforløb og bliver vidne til de mange smertefulde tanker, der ledsager det.

Læseren får et indblik i kampen for at få kontrol over kroppen og i det selvhad, der ustandselig bliver resultatet, når det ikke lykkes. Samtidig bliver livsangsten og den evige tvivl på sig selv skildret i al sin ubarmhertighed. ”Tændstikpigen” er foruden al smerten også beretningen om en pige, der finder ud på den anden side af sygdommen.