

# KOM I KONTAKT MED DIN KROP og adskil dig fra spiseforstyrrelsen

Diane Jasmin, der arbejder som psykomotorisk terapeut, har selv haft bulimi og tvangs-overspisning/BED. LMSNYT har talt med hende om, hvordan man skelner mellem sig selv og sin spiseforstyrrelse, og hvorfor denne skelnen er så vigtig for at kunne komme videre i livet.

Af Nille Kroun

Den 17-årige Diane kastede op for første gang, den dag hun begravede sin gode veninde efter en trafikulykke. Det blev til fire år med bulimi, der herefter i flere år vekslede med BED og siden udviklede sig til ren BED. Hun oplevede, at det var meget hårdt at gå fra bulimi til BED. Det var forbundet med stor skam og gav hende en endnu større nederlagsfølelse. For nu følte hun sig ikke bare tyk, nu var hun tyk, fanget i en krop, hun ikke kunne identificere sig med. Der gik 12 år, før hun fik kæmpet sig fri.

## Lær at skelne mellem kropsoplevelse og kropsbevidsthed

Vendepunktet på vejen mod at slippe ud af spiseforstyrrelsen kom for alvor, da Diane som 30-årig lærte begreberne kropsoplevelse og kropsbevidsthed at kende på sin uddannelse som psykomotorisk terapeut. De to begreber lærte hende en helt ny måde at forholde sig til sin krop og til verdenen.

”Jeg lærte, at kropsoplevelsen er den subjektive og følelsesmæssige dimension af at være i sin krop, det vil sige tanker og forestillinger om kroppen. Mange vil genkende dette som spiseforstyrrelsen, der taler, eller den indre dialog, hvor spiseforstyrrelsen fortæller dig, at du er for tyk, for dum, for doven osv.

Da jeg havde BED og var overvægtig, var det svært at gå ud i verden, fordi jeg følte, at alle kiggede. Så jeg tog afstand fra min krop, som jeg vurderede og fordømte. Det gjorde ondt og forstærkede ubehaget. Jeg mærkede den ikke indefra, men vurderede den kun udefra: Hvad tænker andre, fylder jeg det hele? Og fordi jeg ikke mærkede min krop, fortsatte den indre dialog og førte mig gang på gang ud i overspisninger.”

I modsætning til kropsoplevelsen står kropsbevidstheden, som til dels er det objektive, det konkrete og realistiske. Det er evnen til at mærke sin krop, dens grænser og signaler, og det er meget svært for mennesker med spiseforstyrrelser. Men at kunne skelne mellem kropsoplevelse og kropsbevidsthed er altafgørende for at kunne løsrive sig fra en spiseforstyrrelse,” forklarer Diane.



”Når man har BED, propper man sig med mad. Jeg kan huske smerterne i maven, og halsen der snørede sig sammen. Og jeg kan huske spiseforstyrrelsen, der sagde, at jeg skulle blive ved og ved med at spise. Nu ved jeg at for at bryde overspisninger, er det nødvendigt at træde ud af denne kropsoplevelse og flytte fokus over på kropsbevidstheden, fordi det fjerner fokus fra spiseforstyrrelsens stemme,” fortæller Diane Jasmin.

Det er Dianes erfaring, at et urealistisk kropsbillede er en spiral, som mange med spiseforstyrrelser er fanget i, og som gør det umuligt for dem at bryde ud af spiseforstyrrelsen. Derfor er det vigtigt at sortere tolkning og følelser fra det, man mærker i sin krop. Men det er en proces, forklarer hun, at lære at skelne mellem kropsoplevelse og kropsbevidsthed, og man kan ikke tænke sig til det. For det handler om at lære at mærke sin krop og at blive i den, også når selvhadet og ubehaget raser. Og det har mennesker med spiseforstyrrelser ofte svært ved:

”Når du får et kram, kommer du i kontakt med kroppen og kan fx føle ubehag, og at du er for tyk. Men prøv at udfordre spiseforstyrrelsen og stil spørgsmål til det, du sanser: Er krammet varmt, er det fast? Hvad mærker du helt konkret og fysisk? På den måde vender du nemlig fokus væk fra dine negative følelser og åbner op for kropsbevidstheden. Og det muliggør, at du begynder at kunne mærke din krop og langsomt løsrive dig fra den indre dialog. Og det er en enorm lettelse.

Pointen er at forstå den følelsesmæssige dimension af kroppen, og at du ikke er dine tanker. Du er ikke nødvendigvis tyk, fordi du tænker og føler, at du er det. Det var en kæmpe aha-oplevelse for mig, og det gjorde, at jeg blev i stand til gøre mig fri af spiseforstyrrelsen,” slutter Diane.

## En tredjedel af DANSKE UNGE HAR SKADET SIG SELV

En overraskende stor del af den danske ungdom brænder, skærer eller slår sig selv. ViOSS - Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade offentliggør ny undersøgelse, der viser, at op imod en tredjedel af de unge har erfaring med selvskade. Problemet er så stort, at LMS mener, der skal fokus på det nu.

Af Bettina Bai

Man har længe vidst, at selvskade er et udbredt fænomen og særligt blandt unge. Men undersøgelsen fra ViOSS viser, at det er langt mere udbredt end først antaget. Næsten en tredjedel af de adspurgte unge mellem 18 og 25 år har på et tidspunkt i deres liv skadet sig selv med vilje. 65 % af dem har kendskab til andre, der skader sig selv, og 30 % i alderen 26-30 år har også erfaring med selvskade. Kigger man på hele befolkningen, viser det sig, at 11 % har skadet sig selv mindst én gang.

Tallene taler deres eget tydelige sprog og tegner et billede af en stor befolkningsgruppe, der har ondt i livet og svært ved at takle deres problemer. Men tallene viser også, at når kendskabet til selvskade hos andre er så stort, som undersøgelsen fra ViOSS viser, så mangler pårørende og fagpersoner viden om og redskaber til at håndtere situationen.

Luise er af de mange unge, der har erfaring med selvskade. I en vinterferie blev det hele for meget for den dengang 16-årige pige, der ikke fik den hjælp og støtte fra sine nærmeste, som hun havde brug for:

”Jeg hentede en pincet og ridsede, til der gik hul. Jeg husker stadig den befriende følelse, det gav. Skolen startede igen, og det eneste, der holdt mig oppe var tanken om at skulle hjem og cutte.

Jeg kunne sidde og smile bare ved tanken. Jeg var afhængig af selvskade i en del år. Jeg gjorde det simpelthen for at overleve i min hverdag”.

Psyisk smerte og uoverskuelige problemer, der resulterer i selvskade, er noget, LMS ofte møder i rådgivningen. Det er tragisk, at særligt de unge griber til så drastiske måder at håndtere deres indre kaos på. For det løser ikke problemerne, men er en overlevelsesmekanisme, der kun giver en kortvarig lettelse. Selvskade er en ond cirkel, der ikke løser noget, men faktisk kun gør det værre – og giver dårlig samvittighed, som dulmes af ny selvskade. Det er trist, at det skal komme så vidt, som det fx gjorde for Luise.

”Den nye undersøgelse understreger, at selvskade kræver fokus nu for at vende tendensen med disse alarmerende tal,” understreger formand i LMS, Anne Minor Christensen.

LMS er gået i gang med denne proces ved fx at uddanne fagpersoner i kommunerne til at spotte tegn på selvskade, så de unge hurtigt kan få hjælp til at finde en holdbar løsning på deres problemer. Projektet hedder KISS – Kommunernes indsats imod spiseforstyrrelser og selvskade. Læs mere på [kissuddannelsen.dk](http://kissuddannelsen.dk).

Læs undersøgelsen på [ViOSS.dk](http://ViOSS.dk).

Se foredrag om selvskade på bagsiden og på [LMSNYT.dk](http://LMSNYT.dk)

