



Sig det højt

Nina Skjulte sin bulimi og overspisning i årevis. Det afgørende punkt var, da hun valgte at gå i behandling - og da hun sagde det til sine forældre.

SPISE-FORSTYRRELSE

Af Bente Tahmasbi Hansen
beha@stiften.dk

AARHUS: Gymnasietiden gik for Nina Brøns Kristensen i høj grad med en ubehagelig hemmelighed: Enten spiste hun meget store mængder af mad for derefter at træne lige så ustyrligt meget. Eller hun spiste forfærdelig meget, for derefter at kaste det op. Kun afbrudt af en lang række slankekure.

»Jeg var så flov og ked af det. Jeg skjulte det. Også for min forældre. Og det var virkelig svært for mig at få det fortalt,« siger den i dag 23-årige pige.

Som teenager blev hun utilfreds med sit udseende og skulle træne hele tiden. Der blev også flere og flere ting, hun ikke måtte spise. I det hele taget fik Nina Brøns Kristensen lavet en lang række regler for sig selv over ting hun ikke måtte, eller absolut skulle. Det var dømt til at gå galt.

»Jeg oplevede fiasko, på fiasko på fiasko. Oven i købet har jeg aldrig haft ret høje tanker om mig selv. Det var en rigtig dårlig kombination med for meget mad, ingen mad,

FAKTA

METTE BANG

■ Er psykoterapeut og selvstændig de seneste 12 år.

■ Hun har arbejdet 25 år i den traditionelle psykiatriske behandling med alle aldersgrupper, men valgte at gå en anden vej.

■ Hun mener, at den enkeltes traume skal være i centrum, og at vi hver især selv er ekspert i vores eget liv.

■ Er det angst for at blive svigtet, der hindrer spisning. Skal man bearbejde angsten, før man kan skabe sunde spisevaner

■ Mette Bangs klinik ligger i Ryesgade 29 ovenover Landsforeningen for Spiseforstyrrelser.



PÅRØRENDEGRUPPE

■ Informationsmøde om pårørendegruppen afholdes mandag 24. august kl. 19.00-21.00 i lokale M1, Aarhus Hovedbibliotek, Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Århus C.

■ Pårørendegruppens månedlige møder starter 2. september, og skaber et fortroligt rum med vægt på samarbejde og videndeling.

■ Den henvender sig til familie og venner til spiseforstyrrede unge og voksne.

■ Tilmelding: mail@mette-bang.dk eller 22 24 92 33.

Nina Brøns Kristensen har fået et nyt liv efter hun i maj i år fik styr på, at mad ikke er en fjende. Hendes bedste råd til andre er: tal åbent om det. Privatfoto

for meget træning, masser af mad osv.»

I dag ved Nina Brøns Kristensen, at hun druknede sine følelser i mad.

»Jeg følte mig egentlig ikke deprimeret, men i dag ved jeg, at det var følelser, jeg ikke kunne få styr på, der fik mig til at spise. For eksempel påtog jeg mig et kæmpestort ansvar for mine forældre. Det var noget jeg pålagde mig selv,« forklarer pigen, der i dag er i gang med en uddannelse.

»Jeg frygtede, at de troede, jeg bebrejdede dem, at jeg havde det dårligt. Og derfor kunne jeg ikke sige det til dem. Men heldigvis var det jo slet ikke sådan,« fortsætter hun.

Nina Brøns Kristensens forældre var godt klar over, at noget var galt, og de var parat til at hjælpe hende, da hun fik fortalt, hvad problemet var.

»Det var virkelig et vendepunkt for mig. Jeg fik det gjort, fordi jeg sammen med Mette

Bang havde aftalt, at nu skulle det være. Det var mit eget forslag. Jeg kunne jo godt se, at det var nødvendigt,« siger Nina Brøns Kristensen, der begyndte sine samtaler med Mette Bang i januar.

I maj følte hun sig på absolut rette vej.

»Jeg har mange gange læst om dem, der klarede sig ud af sygdommen. Det lød så let. Men det er hårdt arbejde med sig selv. Jeg er stadig i fuld gang med det og bliver sikkert aldrig færdig,« forklarer studien.

Hun synes, at det sværeste er, at man føler sig alene.

»Få det sagt højt. Del det med nogen. Der er hjælp at hente,« lover hun.

»Jeg kan i dag fange det i opløbet, når jeg får det skidt. Det er lykkes mig nogle gange at styre udenom de sorte huller. Det skal jeg bare blive ved med.«

NATUR



Kom til workshop med Jens Thejsen, der fortæller om spiselige grøntsager i haven og naturens vilde urter.

Havens og den vilde naturs spisekammer

AARHUS: Risskov Bibliotek inviterer til workshop med eksperten Jens Thejsen, der vil føre dyrkere og samlere rundt i det grønne.

Workshoppen handler om alt det spiselige fra grøntsager i haven til urter i den vilde natur. Jens Thejsen fører os igennem vildniset og kommer også omkring planters optag af forurenende stoffer – et emne mange DYRKERE ogsamlere ikke kan undgå at spekulere over midt i alt det grønne.

■ **SPIS! DIN BIBLIOTEKSHAVE OG ANDET GRØNT PÅ DIN VEJ PÅ RISSKOV BIBLIOTEK**

Fortebakken 1, Risskov. 26. august kl. 17-20. Tilmelding på www.aakb.dk/risskov. Gratis.

**SEPTEMBER BASKER !
HELT UTROLIGE PRISER
SPAR OP TIL 62%**

250 kr.
Briller med én styrke KUN 250 kr.
inkl. stel, glas og synsprøve

2 for 1
Få 2 briller og betal kun for 1 brille

**BRILLER
med glidende overgang
500,-^{FRA}
inkl. stel, glas og synsprøve**

Vi har briller med glidende overgang i 4 grundkvaliteter alt afhængig af synsfeltstørrelse - til utrolige fornuftige priser. Tilbud kan ikke kombineres med andre kampagner.

OPTIK HUSET

ALTID LAVE PRISER - WWW.OPTIKHUSET.DK

Frederiksberg Tlf. 3810 1468 Hillerød Tlf. 4828 7899 Lyngby Tlf. 4587 1078 Roskilde Tlf. 4632 4800
Odense Tlf. 6613 7135 Silkeborg Tlf. 8681 0102 Århus Tlf. 8613 6008