

ET LIV MED BULIMI – *perfektionismens* SYGDOM



Perfektionistiske tanker og et skævt selvbillede er noget, rigtig mange kvinder kan nikke genkendende til! Men de to tendenser kan tilsammen føre især unge kvinder ud i en ikke blot livstruende men også tabubelagt sygdom – en spiseforstyrrelse. Q's diætist, Christina Bendix om nogle hårde år.

Lider du selv af en spiseforstyrrelse eller er du pårørende? Så er der støtte og hjælp at hente hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade. Tjek deres hjemmeside for mere information:
www.spiseforstyrrelser.dk

På Lyngby Hovedgade ligger Lyngby Kost-klinik, som drives af klinisk diætist Christina Bendix – en ung, køn og succesfuld kvinde. En kvinde de fleste ville misunde – for møder man hende helt tilfældigt, ser man kun succes. Men den perfekte overflade dækker over en sygdom, der har præget hele Christinas ungdom. Som ung led Christina af bulimi – en type spiseforstyrrelse, der rammer op imod 4 % af alle unge kvinder og 1 %

”Jeg kan huske, at min stedfar sagde, at jeg lignede en stor fodboldspiller bagfra. Han sagde det selvfølgelig for sjov! Men jeg tænkte ’jeg skal fandeme vise dem!’”

af unge mænd, hvor den ramte kaster op efter at have spist, umiddelbart grundet en frygt for at tage på. En spiseforstyrrelse er dog en psykisk funderet sygdom, og ædegilder og opkastninger dækker derfor over dybtliggende, følelsesmæssigt kaos – ligesom det var tilfældet for Christina.

USA OG FASTFOOD

Sygdommen fik for første gang tag i Christina, da hun som 17-årig gik på high school i USA og tog 10 kilo på på et års tid.

”Jeg kan huske, at min stedfar sagde, at jeg lignede en stor fodboldspiller bagfra. Han sagde det selvfølgelig for sjov! Men jeg kan huske, at jeg tænkte ’jeg skal fandeme vise dem!’”

Mens jeg var i USA, så jeg et talkshow om spiseforstyrrelser, hvor de havde tynde piger inde i studiet. Jeg kan huske, at jeg tænkte, at dét at kaste op da var en skidesmart måde at tabe sig på!” fortæller Christina. Hvad der startede som en ”smart” idé til et vægttab, skulle nemlig siden hen udvikle sig til tvangstanker og ritueller handlinger.

Selv om de ekstra 10 kilo på ingen måde havde gjort Christina tyk, så var tanken om, at hun ikke var god nok, der alligevel. Og som den perfektionist, hun var og stadig er, var der ikke andre muligheder i hendes øjne end at sørge for at tabe sig.

FORVENTNINGSPRES

”Fra jeg var helt lille, har jeg lidt skullet klare mig selv, fordi jeg havde en lillesøster, der tog en del af min mors opmærksomhed. Det har fremelsket et eller andet perfektionistisk i mig, for jeg har altid gjort mit bedste – jeg ville nemlig have, at den opmærksomhed, jeg så fik, udelukkende skulle være positiv. Det gjorde til gengæld, at min omgangskreds bare regnede med, at jeg ville gøre det godt hele tiden. Og dermed holdt det op med at være noget specielt, når jeg klarede mig godt – jeg følte, at det bare blev forventet! Men ingen er jo perfekt,” siger Christina.

Forventningerne fra både familie og hende selv gjorde, at den overdrevne motionsdyr-

kelse og det fanatiske forhold til mad, hun opbyggede igennem sin ungdom, blot blev opfattet som endnu et tegn på, at hun ville gøre tingene så godt som muligt. At hun, som de fleste bulimikere, ikke var stærkt undervægtig men blot slank, gjorde det endnu sværere at se, at der var noget galt.

”Jeg havde en periode, hvor jeg trænede hele tiden og selv tog mad med, når jeg skule hjem til veninder og spise. Men i stedet

for at sige noget, tænkte mine veninder bare ’Det er typisk Christina, hun gør alting fuldt ud!’”

Først da hun som 19-årig blev gravid med sin søn, Mathias, måtte Christina ændre på sine vaner. Og det gjorde hun – i hvert

fald i en periode – overraskende nemt.

”Nu var der noget, jeg elskede højere end mig selv, og som var vigtigere end spiseforstyrrelsen,” fortæller Christina.

ENSOMHED

Men den gode periode uden opkastninger blev hurtigt brudt, da Christinas hverdag blev præget af stor ensomhed. Seks måne-



På sin 29-års fødselsdag, hvor vægten var længst nede



1994. Christina har lige født sønnen Mathias og er normalvægtig

der henne i graviditeten flyttede hendes mor til USA, og ikke længe efter Mathias’ fødsel blev Christina single.

”Jeg søgte anerkendelse og opmærksomhed fra andre igennem min træning. Jeg arbejdede i en lang periode som fitnessinstruktør, og derfor kunne jeg camouflere min overdrevne træning, som om det var en naturlig del af mit job. Bulimien kom igen, fordi jeg var ensom og havde masser af tid til at tænke. Og jo mere jeg tænkte, jo værre blev det! Jeg har nok altid været god til at erkende, at det, jeg gjorde, dybest set ikke var sundt. Men det gik først rigtigt op



27 år – vægten er 5 kilo under normalen

DE MEST ALMINDELIGE TYPER SPISEFORSTYRRELSER

ANOREKSI

Den nok mest kendte spiseforstyrrelse. Anoreksi kendetegnes ved, at den ramte holder helt eller delvist op med at spise samt træner i overmål, hvilket resulterer i alarmerende og indimellem livstruende væggtab.

BULIMI

En af de mest almindelige spiseforstyrrelser. Bulimikeren kaster op efter at have spist og oplever desuden ofte perioder med voldsom overspisning efterfulgt af sulteperioder eller overdreven motionering. Dette spisemønster gør, at bulimikeren ofte er normalvægtig.

MEGAREKSI

Denne spiseforstyrrelse er den eneste, der rammer mænd langt oftere end kvinder. Den defineres ved en besættelse af at blive større og mere muskuløs gennem overdreven motionering og styrketræning samt i nogle tilfælde indtagelse af steroider eller overdreven proteinrig kost.

OVERSPISNING

Det er den mest almindelige spiseforstyrrelse. Den ramte føler en afhængighed af mad og må spise for at holde humøret oppe og klare hverdagen. I pauser mellem måltider, bliver der spist primært usunde snacks. Overspiseren går tit på overdrevne slankekure, der mislykkes, og efterfølges af endnu mere spisning, hvilket resulterer i store vægtmæssige udsving.

ORTOREKSI

Ortorektikeren er en person, som er besat af sund mad og motion og fører en overdreven kontrol med, hvad der spises. Pga. en evig frygt for at spise usundt isoleres man ofte og undgår sociale arrangementer, hvor man ikke kan have fuld kontrol med, hvad der er i maden.



VÆR OPMÆRKSOM!

Spiseforstyrrelser som bl.a. bulimi og ortoreksi kan være svære at genkende, da den ramte ofte er normalvægtig – modsat f.eks. anorektikere eller overspisere. Dette betyder dog ikke, at den ramte ikke har brug for hjælp! Så vær opmærksom, hvis en, der står dig nær, pludselig ændrer markant på spisevaner og træningsvaner – også selv om deres vægt synes uændret – og bring emnet op varsomt og i trygge rammer. En spiseforstyrrelse er en psykisk sygdom, og der skal derfor professionel psykolog-hjælp til, for at man kan blive rask.

”Jeg havde tilbagefald flere gange i spidsbelastningsperioder, men det var ikke noget, jeg snakkede om. Nu var jeg jo erklæret rask, og jeg var bange for, at folk ville tro, jeg ikke var rask, hvis jeg fortalte om det. Jeg synes også, tilbagefaldene var pinlige, fordi de jo var et tegn på manglende kontrol. Og ønsket om at have kontrol er jo lige netop det, der præger langt de fleste, der har en spiseforstyrrelse,” siger Christina.

RASK OG AFLKARET

Efter uddannelsen havde Christina stort set fået kontrol over tilbagefaldene – men den perfektionistiske side er stadig en stor del af hende. Hun er dog meget bevidst om den og bruger den som et værktøj.

”Da jeg blev færdig som diætist, tænkte jeg hele tiden, at jeg jo ikke var læge, men ’kun’ diætist. Det er et konstant tema i mit liv altid at skulle være bedre. Derfor går jeg stadig til coach, for jeg ved jo, at jeg har den her del af mig selv, som kan tage over, selv om den er under kontrol nu,” siger Christina.

Foruden at være afklaret bruger Christina i dag sine erfaringer i sit arbejde som diætist. Her møder hun mange unge kvinder, der lider af spiseforstyrrelser, og det at hjælpe andre med spiseforstyrrelser er blevet hendes hjertebarn – derfor håber hun også, at hun ved at bryde tabuet og stå frem kan hjælpe endnu flere, end hun allere-de gør i sin hverdag.

for mig, en dag hvor jeg sad på legepladsen med Mathias. Vi havde fået shawarma, og imens han legede, kunne jeg kun tænke på, at jeg måtte finde et sted, jeg kunne kaste op! Derefter gik det op for mig, at jeg måtte have hjælp, for det her var ikke fair for hverken Mathias eller mig selv.”

Men samtalen med lægen gik ikke godt. Ligesom veninderne og familien, kunne hun ikke se bag den perfekte facade og troede

”Jeg blev så træt af at føle, at jeg bedrog min familie, fordi jeg havde en skjult verden med opkastninger, som ingen kendte.”

ikke på hende.

”Da jeg sad hos lægen, kiggede hun på mig og sagde til mig: ”Jamen, du har så megen succes og er så god en mor! Tror du ikke bare, at du lige skal tage dig sammen?”

Oplevelsen hos lægen var mere end ubehagelig, men Christina fik i det mindste den henvisning til en psykolog, hun havde håbet på, og hjælpen var inden for rækkevidde.

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Tiden fra Christina var 23 år, til hun blev 26, var den værste i hendes sygdomsforløb. Derfor blev hun i denne periode nødt til at skrabe penge sammen til at få hjælp – selv

om det var svært – og hun begyndte at se en psykiater. Det var også i denne periode, hun mødte sin mand, og hvor hun startede med at tage de enkeltfag på hf, der skulle til, for at hun kunne komme ind på drømmeuddannelsen til diætist. Efter et halvt år på hf blev hun dog gravid med sin datter, og graviditeten blev en periode med både op og nedture. Fordi hendes krop havde været under så voldsomt et pres gennem flere år, reagerede den nemlig meget voldsomt på graviditeten.

”Jeg kan huske, at jeg tog førerhat-ten på, da jeg blev gravid med Emily, og tænkte, at jeg ikke havde tid til at have en spiseforstyrrelse lige nu. Men senere hen blev jeg rigtig syg og kastede op og tabte mig, imens jeg var gravid. Heldigvis fik jeg det bedre og resten af graviditeten forløb fint,” fortæller Christina.

Efter datterens fødsel kom bulimien tilbage. Christinas mand vidste, at hun havde det skidt, men hun fortalte aldrig præcist, hvor slemt det stod til.

”Jeg blev så træt af at føle, at jeg bedrog min familie, fordi jeg havde en skjult verden med opkastninger, som ingen kendte til. Men samtidig havde jeg altid de der følelser af, at jeg ikke var god nok,” siger Christina.

TRUENDE TILBAGEFALD

En lang periode med bl.a. psykiatri og healing førte dog til sidst til, at Christina fik det bedre, og som 28-årig startede hun på Suhr’s Seminarium. Igen kom den perfektionistiske og målrettede side frem.

”Jeg var erklæret rask, men der skulle godt nok ikke meget til at slå mig ud af kurs. Jeg var sårbar over for pres udefra, og der var perioder, hvor jeg var meget trist og deprimeret. Jeg var heller ikke social på studiet, for jeg havde jo børn, der tog al min tid – men jeg skulle bare have den her diætistuddannelse!” fortæller Christina. Selv om hun på dette tidspunkt havde det bedre, var tilbagefaldene ind i bulimien dog stadig ikke til at komme helt udenom.

LYNGBY KOSTKLINIK

Har du brug for hjælp til din kost? Christina Bendix klinik ligger på Lyngby Hovedgade 76, 1. th, 2800 Kgs. Lyngby. Kontakt: 28 77 48 55/cb@lyngbykostklinik.dk



HVORFOR OPSTÅR EN SPISEFORSTYRRELSE?

Der er mange mulige årsager til, at en person udvikler en spiseforstyrrelse. F.eks. kan en traumatisk oplevelse føre til en følelse af hjælpeløshed, som gør, at man søger andre ting, man kan kontrollere – f.eks. sin vægt. Ligeledes kan længerevarende stress og følelsen af ikke at blive taget seriøst ligge til grund for sygdommene. Fælles for de mange mulige baggrunde for spiseforstyrrelser er, at de er psykisk funderede. Så vær opmærksom på dine omgivelser og giv støtte, hvis du fornemmer, at en person i din nære omgangskreds står alene med sine problemer.

VIND!

Har du brug for at tage på på en sund måde, kunne du tænke dig at tabe dig, eller vil du bare gerne have råd og vejledning til en sundere hverdag? Så kan du her vinde et 6-gangs forløb hos Christina, hvor du får den rådgivning, lige netop du har brug for!

Send en sms med teksten **QK CHRISTINA** til **1266**.

Det koster 7 kr. + alm. sms-takst. Se sms-betingelser på s. 6.