

*Det handler ikke om mad*  
Copyright © 2001 by Per Straarup Søndergaard  
& CDR-Forlag  
Skolebakken 11  
DK-8000 Århus C  
www.forlagene.dk  
cdr@forlagene.dk  
Omslag og fotos: Ulla Rose Andersen  
Bortset fra fotos af navngivne interviewede  
personer er alle bogens fotos modelfotos  
Bind: Bogbinderiet Centrum  
Tryk: Nørhaven A/S  
ISBN 87-7841-240-4

Ekspedition:  
Boghandlen eller Nordisk Bog Center, fax: 5636 4039

*Bogen er udgivet med støtte fra Undervisningsministeriets  
Tips- og Lottomidler*

Per Straarup Søndergaard har skrevet en lang række bøger for  
børn og unge. Blandt de seneste titler kan nævnes:

*Afskrækkelse eller forbedring – en debatbog om kriminalitet og  
straf. CDR-Forlag*  
*Den hårde kerne – om bander og kriminelle grupper af unge. CDR-  
Forlag*  
*Edderkopsagen. Billesø og Baltzer*  
*Stoffer for sjov – om unges brug af illegale rusmidler. CDR-Forlag*  
*Det fede liv. Ungdomsroman om Johanne, der drømmer om at  
finde lykken gennem ecstasy. CDR-Forlag*  
*Bare noget der sker – om unge og butikstyveri. CDR-Forlag*

*Stor tak til Jes Elnif for mange gode råd – både i forbindelse med  
ideudvikling af bogen og undervejs i skriveprocessen. Og lige så  
stor tak til Marianne for kritisk læsning af bogens tekster.*

## INDHOLD:

<b>FORORD</b> .....	<b>7</b>
<b>JEG FÅR DET DÅRLIGT, HVIS JEG IKKE MOTIONERER</b>	
Interview med Helle, 22 år.....	<b>11</b>
<b>VI FÅR FLERE ELEVER MED SPISEFORSTYRRELSER</b>	
Interview med Inge Dorte Wandall, Lars Thomsen og Jane Pedersen, Idrætsdaghøjskolen IDA.....	<b>21</b>
<b>JEG VIL STADIG GERNE TABE MIG</b>	
Interview med Katrine, 15 år.....	<b>27</b>
<b>VI LEVER I EN SPISEFORSTYRRET KULTUR</b>	
Interview med forskningslektor Karen Klitgaard Povlsen.....	<b>35</b>
<b>DET ER IKKE KUN DE SPISEFORSTYRREDE, DER TÆNKER PÅ DERES VÆGT OG KOST</b>	
Interview med Stine og Nina, 15 år.....	<b>45</b>
<b>BAGSIDEN AF MEDALJEN</b>	
Interview med Karin Schwartz, formand for Dansk Taekwondo Forbund.....	<b>52</b>
<b>15 ÅR MED ANOREKSI OG BULIMI</b>	
Interview med Mette Mach, 32 år.....	<b>67</b>
<b>SPISEFORSTYRREDE ER EN SLAGS NARKOMANER</b>	
Interview med Jes Elnif, psykoterapeut.....	<b>77</b>

**JEG FØLTE, JEG GIK I STYKKER**

Interview med Lise, 21 år ..... 86

**TIDLIGERE SPISEFORSTYRREDE****PRØVER AT HJÆLPE**

Interview med Birgit Olsen, CMS..... 96

**INDERST INDE ER DER EN SKRØBELIG SYLFIDE**Interview med Elsebeth Søs Hansen,  
formand for Sylfiderne..... 104**MADEN ER IKKE MIT STØRSTE PROBLEM**

Interview med Kirstine, 23 år ..... 113

**EN SPISEFORSTYRRELSE KAN VÆRE EN DEL  
AF EN MODNINGSPROCES**Interview med Birgit Petersson, psykiater og  
lektor i folkesundhed ..... 123**JEG DRØMTE OM AT BLIVE EN ÅND**

Interview med Nikolaj, 25 år..... 133

**VI VISTE ALDRIG NOGEN FØLELSER  
I VORES FAMILIE**

Interview med Jens og Anne Mette, 21 og 27 år ..... 143

**VI SKAL VÆRE STÆRKERE END DE SYGDOMME,  
VI ER OPPE IMOD**Interview med overlæge Kristian Rokkedal  
og afdelingssygeplejerske Annette Husum,  
Center for Spiseforstyrrelser, Børne- og  
Ungdomspsykiatrisk Hospital, Risskov..... 154**SUPPLERENDE MATERIALER**..... 164**NYTTIGE ADRESSER** ..... 167

# FORORD

Nogle gange kan man godt undre sig over vores kultur. Vi har et overflodssamfund, hvor ingen behøver at frygte, om de får nok at spise. Alligevel er der mange, der hver aften går i seng med tomme maver, fordi de sulter sig. Vi har befriet os for en stor del af det fysisk krævende arbejde, som var en plage for generationerne før os. Alligevel er der nogen, der slider deres kroppe i stykker, fordi de træner alt for meget. Vi har mulighed for at spise en sund og varieret kost. Alligevel er der nogen, der går amok i kager og andre søde sager. Nogle af dem vælger at stikke fingeren i halsen bagefter. Og skammer sig over det. Andre vælger at lade være. Og de skammer sig også.

Spiseforstyrrelser er den samlede betegnelse for de eksempler, der er nævnt i indledningen. Og de har en uhyggelig stor udbredelse i vores kultur. Her er nogle tal, der underbygger påstanden:

Cirka fem procent af de 14-25 årige piger / kvinder i Danmark ligger indenfor WHO's definition af anor-



eksi og bulimi. Det samme gælder for 0,5 procent af drengene / mændene.

Et ukendt antal lider af overspisning. Undersøgelser i USA har vist, at en tredjedel af de stærkt overvægtige lider af overspisning.

Anorexia athletica er en speciel form for idrætsanoreksi. Otte procent af de kvinder, der dyrker eliteidræt lider af idrætsanoreksi. Værst er det i de vægtafhængige idrætsgrene (fx taekwondo), de æstetiske idrætsgrene (fx gymnastik) og i idrætsgrene, hvor udholdenhed er det afgørende (fx langdistanceløb). Mændenes andel er ikke undersøgt.

Ud over det store antal, der har en diagnosticeret spiseforstyrrelse, er der mange unge, der udviser en risikoadfærd, og som måske lider af det, man kalder en lettere spiseforstyrrelse. En undersøgelse blandt 16-19 årige danske piger viste, at cirka halvdelen af dem er utilfredse med deres vægt, og at cirka en tredjedel af dem laver vægtkontrol og har et problematisk forhold til mad.

Det er skræmmende tal. Men hvad er det for en virkelighed, der gemmer sig bag dem? Det er den, jeg har forsøgt at beskrive. For at kunne gøre det har jeg været rundt i landet og talt med mange forskellige mennesker om spiseforstyrrelser: psykoterapeuter, psykiatere, lærere, sygeplejersker, forskere, skoleelever, frivillige i foreninger og sidst, men ikke mindst, de spiseforstyrrede selv. Nogle af de spørgsmål, jeg har drøftet med dem, er blandt andet: Hvad karakteriserer de forskellige spiseforstyrrelser? Hvorfor udvikler så mange unge spiseforstyrrelser? Og hvorfor er det specielt piger? Hvilke elementer i vores samfund og kultur

er med til at skabe grobund for det store antal spiseforstyrrelser?

Jeg håber, at artiklerne i bogen vil give afsæt for nogle gode diskussioner om især unges forhold til krop, kost og vægt. Det kunne for eksempel være i folkeskolens ældste klasser eller på ungdomsuddannelserne. Jeg vil dog påpege, at det er væsentligt i en undervisningsmæssig sammenhæng, at man ikke uden videre sygeliggør de unge, der er sundheds-, krops- og vægtbevidste. På den anden side er der grund til at advare unge mod overdreven dyrkelse af motion og mod at fokusere for meget på udseende, kost og vægt. Derfor skal man som underviser finde den rette balance i forhold til stoffet og hele tiden holde sig det allervæsentligste for øje: at bidrage til at de unge accepterer deres naturlige udvikling, og til at de får styrket deres selvværd. Det kan forhåbentligt give dem styrken til at komme igennem de kriser, de måtte møde på deres vej.

*Per Straarup Søndergaard*

# JEG FÅR DET DÅRLIGT, HVIS JEG IKKE MOTIONERER

*Interview med Helle, 22 år*

»Jeg kan ikke komme ud og løbe i dag, fordi der er fællesspisning på mit hold i aften. Det piner mig meget. Min motion ligger nemlig i et fast mønster, og jeg hader at skulle lave om på det. Jeg kan ikke lide ændringer i det hele taget. Den anden dag blev middagspausen rykket en time. Det lyder måske latterligt. Men sådan noget kan virkelig gå mig på,« fortæller Helle og tilføjer en anden grund til, at hun er nervøs for fællesspisningen. Hun ved, at hendes holdkammerater vil kigge på hende, og måske vil hun få nogle bemærkninger om, at hun ikke spiser ret meget.

Helle er 22 år og går på Idrætsdaghøjskolen IDA. De sidste tre år har motion fyldt meget i hendes liv. Lige nu ser hendes hjemmelavede træningsplan sådan ud: de første seks dage om ugen skal hun hver dag enten svømme 1,5 kilometer, løbe i 40 minutter eller cykle 25 kilometer. Tallene er ikke

tilfældige eller cirka-tal. Det betyder nemlig meget for Helle, at det bliver præcist som planlagt. Søndag er hendes fridag. Her giver hun også sig selv lov til at spise noget usundt. For eksempel en milkshake.

»Jeg har gået på IDA en gang før. Og dengang var der en af min holdkammerater, der prøvede at bryde mit motionsmønster. En eftermiddag tvang hun mig nærmest med på McDonalds og sagde, at jeg ikke tog skade af en fridag. Det havde hun også ret i, hvis man ser på det fornuftsmæssigt. Men jeg kan ikke se på det på den måde. Jeg går i panik, når nogen prøver at presse mig. Jeg føler, at jeg mister kontrollen, og det er det værste, der kan ske for mig.«

## 55 KILO

Helle gør sig mange tanker om sin krop. Hun vejer 55 kilo og er næsten 1,80 meter høj. Alligevel synes hun, at hun er for tyk.

»Hvis nogen siger til mig: *Hvor er du slank?* Eller: *Bare jeg var lige så høj og flot som dig*, så kan jeg kigge på dem og tænke: *Hvorfor står du der og fylder mig med løgn?* Jeg synes ikke selv, jeg er flot og slank. Når jeg kigger mig i spejlet, kan jeg se en flodhest derinde. Det skete for eksempel i aftes, da jeg havde spist. Jeg tænkte: *Hold op, hvor er du stor.* Og så lagde jeg mig ned og lavede 200 mavebøjninger, selv om jeg ellers både havde lavet idræt på skolen om formiddagen og været nede og svømme 1,5 kilometer om eftermiddagen.«

*Jeg går i panik, når nogen prøver at presse mig. Jeg føler, at jeg mister kontrollen, og det er det værste, der kan ske for mig.*

Det var i øvrigt et stykke spinattærte, Helle havde spist til aftensmad. I løbet af dagen havde hun fået nogle vindruer og to gulerødder og et æble.

## HELSEFIKSEREDE FORÆLDRE



Helle kan næsten sætte dato på, hvornår hun begyndte at sætte turbo på sin motion. Det skete en dag for tre år siden, hvor følgende ordveksling mellem hende og hendes far fandt sted.

»Far – se, jeg har købt nye bukser.«

»Ha-ha – de bukser kan du da ikke få din brede røv ned i.«

Farens bemærkning sårede Helle og gjorde hende meget usikker. Og det blev ikke bedre af, at hendes mor nogle dage efter sagde, at hun i hvert fald var slankere end Helle.

»Jeg havde aldrig før tænkt over, hvor meget jeg vejede. Men nu begyndte jeg at veje mig, iagttage mig selv i spejlet og at blive fo-

kuseret på at tabe mig. I starten lavede jeg ikke om på mine madvaner. Men jeg begyndte at dyrke motion næsten hver dag.«

Helle var 19 år på det tidspunkt og boede stadig hjemme hos sin far og mor. De har altid motioneret meget begge to og syntes, at det var alletiders, at Helle var blevet en mere ivrig motionist.

»Mine to søstre interesserer sig overhovedet ikke for sport, mens jeg altid har dyrket meget idræt. Allerede som 12-årig begyndte jeg at løbe sammen med min far, og meget af vores samvær har været bygget op omkring sport. Men nu har jeg bare fået for meget af det.

Jeg er lige kommet hjem efter seks måneder i Australien, og allerede dagen efter, jeg kom hjem, begyndte min far at sidde at snakke om fedtmålinger og sin vægt.

Han er 52 år, og jeg kender ikke andre mænd i den alder, der er så forfængelige, som han er. Min mor er også meget helsefikseret.

## EN GAMMELKENDT SYGDOM – OG EN UNG

Anoreksi bliver først nævnt i den medicinske litteratur i slutningen af det 19. århundrede. Her dukkede der beretninger op om – først og fremmest – unge kvinder, der tilsyneladende sultede sig af helt uforståelige grunde. De unge kvinder henviste hverken til en Gud, økonomi eller politik som begrundelse, men alene til deres utilfredshed med sig selv. I 1873 og 1874 blev anoreksi beskrevet som en klinisk enhed af den franske læge Lasèque og den engelske Gull. Siden da er betegnelsen anorexia nervosa blevet betragtet som en sygdom inden for den medicinske videnskab. Bulimi blev betragtet som en variant af anoreksi helt op til 1979, hvor den blev beskrevet som en selvstændig diagnose under betegnelsen bulimia nervosa.

Ordet anoreksi betyder i øvrigt fravær af sult eller appetit, mens bulimi betyder oksehunger.

*Fra 'Spiseforstyrrelser'  
udgivet af Sundhedsstyrelsen*

Om sommeren cykler hun til og fra arbejde, selv om hun har 25 kilometer hver vej, og hun går meget op i at lave fedtfattig mad.«

Helle opnåede det, hun ville, ved at motionere mere. Hun tabte nogle kilo. Men efterhånden viste der sig også nogle bivirkninger ved motionen. Hun har for eksempel haft en skade i lysken, betændelse og flere små træthedbrud i skinnebenet. Og hendes menstruation er udeblevet i længere perioder.

»På et tidspunkt var den væk i et halvt år. Det fortalte jeg min mor, og jeg sagde også, at jeg ikke kunne forstå det. Min mor sagde, at det var meget normalt. Men når jeg fortalte det til andre, sagde de, at det ikke var spor normalt. Jeg valgte at stole på min mor, fordi hun har en høj uddannelse inden for sundhedsområdet.«

## DU HAR IKKE NOGET PROBLEM

For cirka et år siden startede Helle på IDA for første gang. Nogenlunde samtidig begyndte hendes forhold til mad at ændre sig.

»Jeg holdt op med at spise tunge ting som ris, kartofler, pasta og brød. Og nu har jeg det sådan, at jeg næsten ikke kan klare at se det. I morges fik vi for eksempel rundstykker på mit hold. Og jeg tænkte: *Åh nej*, allerede da posen gik rundt. Da den kom til mig, skyndte jeg mig at sende den videre. Det bemærkede de andre selvfølgelig og

sagde: *Skal du ikke have et rundstykke, Helle?* Jeg stak dem en hvid løgn om, at jeg havde spist. Lidt senere kom smørret til at stå foran mig. Jeg kunne lugte det, og det var så ulækkert at se på. Så jeg skubbede det hurtigt væk.«

Helle har kun været sammen med sine nye holdkammerater på IDA i en uges tid. Derfor ved de endnu ikke så meget om hendes spiseproblemer og hendes forhold til motion. Men på det gamle hold vidste de besked. Og der prøvede de at få Helle til at indse, at hun skulle lave om på sine mønstre. Det samme gjorde hendes lærere.

»De sagde til mig, at jeg havde et problem, og at der skulle gøres noget ved det. Det gik jeg hjem og fortalte til min mor. Men hun sagde: *Helle, du er da ikke for tynd. Og du har da ikke noget problem. Hvis der er nogen, der har et problem, så er det da dem, der påstår, at du har et.* Jeg prøvede at forklare min mor, at jeg også selv følte, at jeg havde et problem. Men det afviste hun.«

Helle havde heller ikke held med at betro sig til sine to bedste veninder. Tværtimod har hun mistet kontakten til dem.

»Vi har været veninder siden folkeskolen. De kunne overhovedet ikke forstå, at jeg skulle have et problem. De vejer begge to lidt for meget og syntes nærmest, at det var en fornærmelse at høre på, at jeg skulle have et

### RISIKOADFÆRD

Personer udviser risikoadfærd i forhold til at udvikle en spiseforstyrrelse, hvis:

- de er på hyppige slankekur.
- de vedvarende har et ønske om at blive tyndere trods normalvægt.
- de er overdrevent fokuserede på mad, krop og vægt.
- de dyrker motion i overdreven grad.

*Sundhedsstyrelsen*

problem. De sagde, at hvis jeg selv mente, at jeg var for tyk, så måtte jeg opfatte dem som nogle store flodheste. Jeg prøvede at forklare dem, at problemet jo netop var, at jeg følte mig for tyk, og at jeg overhovedet ikke så på dem som nogle store flodheste. Men det gad de ikke at høre på. De syntes bare, at jeg skulle at tage mig sammen, og kom også med nogle hånlige bemærkninger om, at det ikke var så mærkeligt, at jeg havde svært ved at finde en kæreste. For fyre vil gerne have piger med noget kød på.«

Veninderne har sagt til Helle, at de først vil have kontakt med hende igen, når hun har det bedre. Men den holdning kan Helle ikke acceptere. Er man venner, så hjælper man hinanden, når det kniber. Så derfor betragter Helle dem nu som eks-veninder.

## SAMTALER HOS LÆGEN

»I slutningen af mit første forløb på IDA begyndte jeg at gå til nogle samtaler hos min læge. Det var rigtig godt.

Han tog først og fremmest fat i mit forhold til mine forældre. Det var hårdt. Men helt sikkert godt. Jeg begyndte at få øjnene op for, at min far og mor ikke altid har ret. Det har jeg ellers altid troet. Begge mine søstre har trodset far og mor i puberteten, men det har jeg aldrig gjort.

Jeg har altid været den søde pige. Jeg har heller aldrig haft lyst til at drikke mig fuld. Øl feder, og man mister kontrollen, hvis man bliver fuld. Og

det kan jeg ikke lide.«

Samtalerne blev afbrudt af, at Helle tog et halvt år til Australien. Hun trængte til at komme væk fra det hele. Hun fik arrangeret et sprogophold down-under og blev indlogeret hos et ældre ægtepar.

»Manden var meget syg og døde, mens jeg var dernede. Det gjorde, at der ikke var så meget opmærksomhed på mig. Det passede mig fint. For det betød blandt andet, at vi ikke spiste sammen, og at jeg kunne gøre næsten, som jeg havde lyst til.«

I Australien begyndte Helle for alvor at snyde med maden. Hun begyndte at smide det ud, som hun ikke ville have. Nogle gange løj hun også over for sin værtsfamilie og sagde, at hun havde spist inde i byen.

## HVAD NU?

Nu er Helle tilbage i Danmark igen. Hun har været her i tre uger. Inden hun rejste, havde hun en

### LØBER – PÅ VEJ VÆK FRA SIG SELV OG FRA ALLE ANDRE

Jo længere tid der gik, jo mere overtog mine tanker om mad og vægt styringen af mit liv. Jeg følte, at jeg havde kontrol over min mad, min krop og min træning. Da menstruationen forsvandt efter et stykke tid, syntes jeg kun, at det var rart. På det tidspunkt vidste jeg jo ikke noget om følgerne. Jeg havde også svært ved at koncentrere mig i skolen, da jeg brugte meget energi på at planlægge, hvad jeg skulle spise i løbet af dagen, og hvor langt jeg skulle løbe om aftenen for at forbrænde kalorierne. Efterhånden tabte jeg interessen for de andre og begyndte at træne for mig selv. Jeg følte mig ikke syg – selv om jeg selvfølgelig blev bange, dengang jeg besvmede til træning.

*Kvindelig langdistanceløber  
– i pjecen 'Spiseforstyrrelser i idrætten'*

*Helles forældre  
har altid  
motioneret  
meget begge to  
og syntes,  
at det var  
alletiders,  
at Helle var  
blevet en mere  
ivrig motionist.*

forestilling om, at alt ville være anderledes, når hun kom hjem. Men det er det ikke. Noget er der dog sket.

»Jeg er blevet piercet i næsen og i ørerne. Jeg har gjort det, fordi jeg ved, at det vil irritere mine forældre – især min mor. Mine forældres forhold til mig har også ændret sig. De har åbenbart snakket sammen, mens jeg har været væk. Og nu er de helt oppe på stikkerne, når jeg spiser sammen med dem. De kommenterer alting. Forleden sagde min mor: *Jamen, hvordan er det, du spiser. Du tager jo kun en pasta af gangen.* Og da jeg var færdig, sagde hun strengt: *Du kan godt spise en portion mere.* Men jeg er altså 22 år, og jeg skal nok selv styre min mad. Min far prøver at lave sjov med det. Men det er på en anstren-



## DET HANDLER IKKE OM MAD

gende måde. Han sagde for eksempel til min mor: *Prøv at se. Vores datter har taget en hel kartoffelbåd over på sin tallerken. Er det ikke fantastisk, som hun spiser.*«

## JEG VIL GERNE VIDERE

Helle boede hos sine forældre de første 10 dage efter, hun var kommet hjem fra Australien. Så flyttede hun i sin egen lejlighed.

»Jeg nyder, at der ikke er nogen, der overvåger mig. Men jeg har det også skidt med, at jeg er meget alene. Jeg har kun to veninder. Den ene bor langt væk, og den anden arbejder meget. Og mine motionsvaner gør det svært for mig at lave noget med mine holdkammerater om eftermiddagen. Jeg vil gerne videre og føler også, at der skal ske noget. Efter jeg er flyttet, har jeg skiftet læge. Derfor kan jeg desværre ikke fortsætte med de samtaler, jeg var begyndt på hos min gamle læge. Jeg ved ikke rigtigt, hvad jeg skal starte på i stedet for. Jeg synes ikke, en psykolog er det rigtige, for jeg har jo ikke et problem på den måde.«

*Helle er et opdigtet navn. Det rigtige navn er forfatteren bekendt.*

*Inge Dorthe Wandal: Det er karakteristisk for de unge med spiseproblemer, at de kobler deres sanselighed fra. Deres liv kommer i stedet til at dreje sig om kontrol.*