

TÆT PÅ 4 STÆRKE KVINDER

ØJEBLIKKET DER ÆNDREDE MIT LIV

Nogle gange bliver vi ramt af så store udfordringer, at vi er nødt til at forandre os for at komme videre. Det skete for disse fire kvinder, der kom stærkere ud på den anden side af kampen mod bulimi, tabet af et barn, stress og en spirende fødselsdepression.

Af Pia Melander Guilbert
Foto Jaqueline Fluri
Makeup og hår Annette Collin

– Når man har bulimi, lever man med en skjult verden. Ingen kunne se det på mig, for jeg blev aldrig alarmerende tynd.

„Min bulimi kom på afstand, da jeg begyndte at hjælpe andre”

Ønsket om vægttab blev en elleve år lang kamp med bulimi for Christina Bendix, 37. I dag hjælper hun andre.

– **BULIMIEN BEGYNDTE**, da jeg som 17-årig tog på high-school i USA. I løbet af kort tid tog jeg 10-12 kilo på, og jeg begyndte at få drillende kommentarer, såsom at jeg lignede en stor fodboldspiller bagfra.

– Vægten begyndte at gå mig på, og da jeg en dag så et talkshow om spiseforstyrrelser, blev jeg fascineret ved tanken om, at man kunne tabe sig ved at kaste op. Det, der startede som et ønske om at tabe mig, udviklede sig til en spiseforstyrrelse, og **de næste elleve år var bulimien i perioder en hemmelig ven, som gav tryghed og en nem mulighed for at komme af med mine følelser uden at bearbejde dem. Jeg kastede dem simpelt hen op.** Når man har bulimi, lever man med en skjult verden. Ingen kunne se det på mig, for jeg blev aldrig alarmerende tynd. Samtidig var jeg allerede som barn ekstremt perfektionistisk, og andre har altid opfattet mig som en målrettet pige, der let fik succes.

– Da det var allerværst, kastede jeg op tre gange om dagen. Som 19-årig blev jeg gravid og lagde øjeblikkeligt bulimien på hylden. Det gik nemt, men da jeg havde født, gik min kæreste og jeg fra hinanden, og samtidig flyttede min nærmeste familie til USA, og ensomheden gjorde, at spiseforstyrrelsen dukkede op igen.

– Da min søn var tre år, søgte jeg professionel hjælp hos en psykiater for hans skyld – ikke for min egen skyld. I samme periode mødte jeg min nuværende mand, som var den første, jeg ærligt fortalte om opkastningerne. Han fik mig for alvor til at erkende, at jeg havde et problem – og til at ønske at komme ud af det.

– Jeg opsøgte en NLP-terapeut og begyndte at gå til healing. Det hjalp med til, at anfaldene blev mindre hyppige og mindre aggressive, men i spidsbelastede situationer vendte bulimien flere gange tilbage, selv efter jeg var blevet erklæret rask. Til sidst kom anfaldene dog kun, når jeg var virkelig presset.

– **Da jeg blev færdig som diætist og skulle ud at hjælpe andre med deres spiseforstyrrelser, opdagede jeg, at nu kunne jeg for alvor sige „dengang jeg havde bulimi”.** Alligevel går jeg stadig i terapi, for den perfektionistiske tankegang, der ligger bag bulimien, vil altid være en del af mig. Men hver gang jeg hjælper en klient med spiseforstyrrelser i min klinik, Lyngby Kostklinik, mærker jeg tydeligt, hvordan jeg selv bliver stærkere, og når jeg prøver at lære vedkommende, at hun skal være mere kærlig ved sig selv, minder jeg også mig selv om, at jeg skal være kærlig ved mig.



– Nu føler jeg faktisk, at jeg bidrager med noget rent samfundsmæssigt. Jeg har bl.a. indgået et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, hvor jeg laver designs og accessories til deres webshop.

„Yoga gjorde mig fri af stressdiagnose”

Yoga og meditation gjorde Pia Skovgaard, 41, stressfri og gav hende mod til at starte sin egen virksomhed.

– **DAGEN FØR JEG SKULLE PÅ FERIE**, brød jeg sammen. I tyve år havde jeg arbejdet i en stor international medicinalvirksomhed. Jeg var projektleder med meget ansvar og mange rejser, deadlines og budgetter, der skulle holdes.

– Typisk mødte jeg klokken 6.30 og gik hjem ved 18-19-tiden. Ofte arbejdede jeg også om aftenen. Jobbet var spændende, og jeg var glad for det, indtil en omstrukturering medførte nogle ændringer, jeg ikke kunne stå inde for. **Selv om jeg gav mig selv 110 procent, følte jeg pludselig ikke længere, at jeg slog til.** Jeg begyndte at lide af søvnløshed. Mit hår fældede voldsomt, mit humør svingede, og jeg levede usundt.

– Jeg havde fire ugers ferie. Tog langt væk og trak stikket helt ud. Allerede dér begyndte jeg at tænke over, om jeg kunne vende tilbage. Efterhånden som slutningen på ferien nærmede sig, fik jeg det mere og mere dårligt ved tanken om at skulle på arbejde, og da jeg mødte op første dag, sad mit hjerte helt oppe i halsen. Jeg havde det virkelig dårligt og forstod, at jeg umuligt kunne fortsætte.

– Jeg blev sygemeldt. Lægen tog mit blodtryk, og jeg kan huske, at hun sagde, den var helt gal. **I bakspejlet kan jeg godt se, at det var stress, men det ord har jeg aldrig brudt mig om.** Jeg følte mig bare udbændt. For at finde mig selv begyndte jeg til yoga, afspænding og meditation. Hver dag.

– Det gav mig hurtigt indre ro og hjalp mig de nætter, jeg ikke kunne sove. Det var, som om min krop genfandt balancen, og jeg begyndte at filosofere over meningen med livet: Hvad jeg havde at bidrage med? Og jeg blev klar over, at jeg måtte starte helt forfra.

– Det er nu to et halvt år, siden jeg startede smykkefirmaet „Stars By P”. Virksomheden er en succes med fire ansatte, og jeg står 100 procent inde for det, jeg laver.

– **Faktisk har jeg mindst lige så travlt nu, som jeg havde før i tiden, men jeg er blevet bedre til at mærke mine grænser.** Og når jeg føler mig presset, husker jeg, at det netop er i de situationer, det er allervigtigst at finde plads til yogaen og meditationen.

[Læs mere på starsbyp.dk](#)



Læs mere om Byron Katie og bogen „Elsk det som er” på [Thework.com](#), hvor du også kan afprøve metoden.

„En bog hjalp mig over min søns død”

Tabet af den nyfødte søn kom som et chok for Niseema Marie Munk-Madsen, 49, men en selvhjælpsbog fik hende på ret kurs.

– **FØRSTE GANG JEG HØRTE** om den amerikanske coach Byron Katie og hendes metode til at bearbejde negative følelser, tænkte jeg, at det på ingen måde var noget, jeg havde brug for. Lykken smilede. Jeg var blevet gift med manden, der er far til min datter, og vi ville gerne have et barn til. Men i 23. uge gik fødslen i gang. Det var tre til fire dage, inden barnet ville have den alder, hvor man siger, det har mulighed for at overleve. Lægerne kaldte det en abort, men jeg følte det som en fødsel. Barnet, en lille dreng, levede, da han kom til verden, men døde så kort tid efter.

– **At miste et barn var et kæmpe chok. Det brød med alle mine forestillinger om, hvordan mit liv skulle være.** I et stykke tid var alt kaos. Så begyndte normaliteten at indfinde sig. Jeg vendte tilbage til arbejdet, og folk sagde, at jeg måtte prøve at blive gravid igen. Det lykkedes ikke, og min mand mente, at vi skulle opgive tanken.

– Selv om alt udadtil fungerede igen, havde jeg nogle tanker, jeg ikke kunne dele med nogen. Vi boede et sted, hvor der var mange småbørnsfamilier. Jeg så gravide kvinder overalt, og i hemmelighed ønskede jeg, at der også skulle gå noget galt for dem. Det føltes forkert og forbudt, og jeg kunne ikke holde det ud. Derfor kom jeg i tanke om Byron Katie, læste hendes bog „Elsk det som er” og kontaktede en dansk kvinde, der arbejdede med hendes metode.

– Byron Katie siger blandt andet, at når der sker noget negativt, har vi en tendens til at rette anklager. Jeg følte uretfærdighed over det, der var overgået mig, men jeg anklagede også mig selv for at have arbejdet for meget, min mand for ikke at have hjulpet mig nok og hospitalet for at have begået fejl. **Jeg indtog en offerrolle, og som Byron Katie også siger, er ofre i virkeligheden de mest voldelige mennesker. Man er både voldelig mod sig selv og mod andre. Man føler, at man har ret til at skælde ud.**

– Bogen beskriver de mekanismer, der gør, at vi bliver siddende i offerrollen og giver nogle værktøjer til at komme fri. Den løser ikke alle ens problemer én gang for alle, men efterhånden, som man får metoden ind under huden, bliver man bedre til at komme hurtigt ud af det negative mønster.

– „The Work”, som Byron Katie kalder metoden, hjalp mig til at få afdækket, hvilke følelser der var knyttet til tanken om, at andre ikke skulle have noget, jeg ikke kunne få, og hvordan det påvirkede mit forhold til andre, til mig selv og min livsudfoldelse. En vigtig del af metoden er, at man til sidst skal prøve at vende tanken rundt i et eksperiment med ordene. For eksempel kunne jeg skrive, at andre gerne må få noget, jeg ikke kan få, eller at jeg ikke skal have noget, andre ikke kan få. At se de forskellige muligheder fik mig til at forstå, at der også var fordele ved min situation. Det er jo kontroversielt at se fordelene ved noget, der handler om døden, men det er samtidig meget befriende at nå dertil. Jeg forstod, at der var en stor frihed forbundet med kun at have ét barn, og at det også gav mig mulighed for at bruge mere tid på mine egne interesser.

– Da jeg efterfølgende blev skilt, brugte jeg igen Byron Katies metode, og i dag coacher jeg selv andre efter den via mit firma, Nanima, og kan også bruge principperne i mit arbejde i socialpsykiatrien. **Jeg er blevet bedre til at finde fred og forholde mig konstruktivt i svære situationer, fordi jeg ikke længere ser mig selv som et offer.**

– Jeg har altid syntes, at en personlig træner lød som noget, der enten var meget eksklusivt eller havde karakter af støttepædagog, men det var virkelig den rette løsning, fordi man arbejder så intensivt.



„Jeg trænede mig ud af en fødselsdepression“

Da Maria Nielsen, 38, fik sit fjerde barn, gik det hårdt ud over humøret, så meget, at hun til sidst var på kanten af en fødselsdepression, men så begyndte hun at træne regelmæssigt.

– **DA JEG HAVDE FÅET MIT TREDJE BARN**, kom jeg hjem med arme og ben i vejret. Det var den bedste fødselsoplevelse. Det var helt fantastisk, så jeg havde en forventning om, at det ville blive lige sådan med barn nummer fire. Det blev det ikke. Fødselsoplevelsen var ikke specielt god, og jeg havde hele tiden fornemmelsen af, at der var nogen, der havde brug for mig. Det var overvældende hårdt, og nogen gange gik der flere dage imellem, at jeg kom uden for en dør.

– **Jeg fødte i oktober, og som tiden gik, blev mit humør tungere og tungere. Jeg elskede mit barn, men der var intet overskud til mig selv.** Efter noget tid tænkte jeg, at hvis jeg ikke snart blev mere opmærksom på mig selv, ville det nok udvikle sig til en fødselsdepression. Samtidig har jeg i mange år været migrænepatient med ugentlige anfald, og den neurolog, jeg gik hos, sagde, at jeg burde begynde at motionere.

– Motion er ikke noget, jeg nogensinde har været bidt af, men jeg besluttede at prøve det af, for med fire børn er der simpelthen ikke tid til at bruge flere dage på at ligge i sofaen med migræne. **Sammen med en af de andre fra mødregruppen meldte jeg mig til et efterfødselshold gennem „Pushy Mums“, som er et koncept, hvor man har barnevognen med og træner i naturen.**

– Det var i januar. Vejret bød på alt fra kraftig regn til sne, men det var fantastisk lige fra første time. Jeg havde så meget energi, når jeg kom hjem, og allerede efter et par uger tog jeg fat i undervisningen og hyrede hende som min personlige træner.

– Jeg har altid syntes, at en personlig træner lød som noget, der enten var meget eksklusivt eller havde karakter af støttepædagog, men det var virkelig den rette løsning, fordi man arbejder så intensivt. Min dag ville slet ikke kunne hænge sammen, hvis jeg skulle bruge to timer i et motionscenter.

– Da jeg genoptog mit arbejde som guldsmed i mit firma, BarbaraMaria, blev det en ekstra stor udfordring at passe træningen ind. Omvendt kunne jeg mærke, at hvis der var en opgave, jeg gik og tumlede med, hjalp det at komme ud og løbe en tur. Den største motivation til at blive ved er dog, at det holder migrænen nede, hvis jeg træner tre gange om ugen. Jeg har ikke haft anfald i meget lang tid.

– I sommer deltog jeg i et mindre triatlon. Mit næste mål er Eremitageløbet 2012. **Det kan godt ærgre mig, at jeg ikke er blevet bidt af motion noget før. Omvendt er det også lidt sejt at kunne sige, at man har født fire børn og aldrig været i bedre form.**

[Læs mere på pushymums.dk](http://pushymums.dk), barbaramaria.dk

Læserservice

Her finder du telefonnumre/webadresser på tøj og udstyr, du har set i bladet.

Ainy, 40 40 90 69
Arla, 89 38 10 00

Badeanstalten, 98 77 05 88
Balance Me, 29 25 99 11

Casall, casall.com
CND, 33 32 33 22

Davines, 35 55 62 20
Den intelligente krop, denintelligentekrop.dk
Derma, 86 47 77 44
Dimensione Danza, 24 86 60 10
Dr. Hauschka, 75 95 40 88

H&M, hm.com

Mådara, 75 95 40 88
Matas, 45 81 00 01

Nike, nike.com

Ole Henriksen, 70 22 45 75
Only Play, bestseller.com
Organics, 44 95 80 00

Polar, polar.dk
Powerhoop, 22 84 65 99, powerhoop.dk
Principessa Beauty, 33 32 33 22

Raz-Spa, 38 11 66 83
Reebok, fitnessbutikken.dk

Saltskrub.dk, 29 89 14 71
Soc, stadium.dk
Sportmaster, sportmaster.dk
Sportique, 24 79 31 00
Suki, 33 17 00 70

The Body Shop, 80 88 17 39
The Organic Pharmacy, 33 17 00 70

Thrane, 66 16 21 81
Tromborg, 29 25 83 80

Urtegaarden, 86 48 00 11
Urtekram, 98 54 22 88

ValMed, 27 34 97 42
Vichy, vichyconsult.dk

Yogaudstyr.dk, 52 89 32 89, Yogaudstyr.dk

