

**ANNIKEN CAPPELEN
SØVIK (23)**

Bosted: Oslo

Yrke: Student, Elixia-instruktør
og kunderådgiver
i Gjensidige bank.

Forteller min historie til Shapeup
fordi: Jeg vil gi håp til andre om
at det går an å komme over
spiseforstyrrelser.

Følg Anniken på Instagram:
annikencsovik

VEIEN TILBAKE

De var sunne, glade jenter. Så tok spiseforstyrrelsen overtaket.
Tre jenter forteller om den tunge veien tilbake til et normalt liv.

TEKST: TINE CECILIA HOLM FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

Seier: Anniken var besatt
av trening. – Jeg klarte å snu
tankene og bli frisk, stråler
Elixia-instruktøren.

TRENINGEN BETYDDE ALT FOR ANNIKEN.

Hun takket nei til sosiale sammenkomster i redsel for at venninner skulle be henne på et kakestykke. Så klarte hun å endre tankesettet sitt.

Hun var den tøffe, håndball- og fotball-jenta. Sunn og viljesterk med et helt normalt forhold til vekt og mat. Så endret det hele seg ved at hun fikk et overdrevent fokus på å spise sunn mat og å trene så mye som mulig.

Anniken hadde flyttet for seg selv den høsten for tre år siden. Hun studerte markedsføringsledelse på BI i Drammen. Etter skolen gikk hun rett på trening og tok 2–3 gruppetimer på rappen. Hver dag veide hun seg, og hun endret kostholdet radikalt: To knekkebrød med brunost hver morgen. En bagel og to bananer til lunsj og to brodskiver med kjøtt pålegg etter treningen på kvelden.

– Middag kuttet jeg ut. Jeg trengte det ikke, fant jeg ut. Det var sykt.

Hun begynte å holde seg mer hjemme og takket ofte nei om noen ba henne ut: Hun var livredd for at venninner skulle by henne på et kakestykke, et glass brus eller alkohol. Gjorde de det, ville hun helt miste kontrollen.

– Det er skummelt hvordan tankene i hodet styrte meg, sier Anniken: Både treningen og matinntaket ble tvangsaktig: Hadde noen bedt henne spise tre bananer i istedenfor to en dag, ville hun fått helt panikk. Hun er klar over at for friske mennesker virker dette helt absurd. Før hun selv ble syk, lurte hun også selv på hvorfor så mange jenter valgte å få denne sykdommen. Så ramlet hun selv i garnet:

– Jeg som hater løgn, fant på unnskyldninger for å slippe å møte venner. Jeg løy for alle om at jeg spiste, for å redde meg selv og for å ha kontroll. Jeg unner ikke noen å gå igjennom et sånt mareritt, sier hun åpent.

I ettertid føler hun at hun ble sin egen verste fiende.

– Fra å være en energisk og blid jente med et stort hjerte, ble jeg plutselig en helt annen. En egoist er vel den beste beskrivelsen, med

et humør som kan assosieres med en berg og dalbane. Alt skulle foregå på mine premisser, for ikke glemme mine rutiner. Om dette ikke var tilfelle, falt alt i tusen knas.

– Jeg var som besatt, forklarer hun.

Under en tur til New York var hun så livredd for å miste den daglige trimdosen, at hun syklet hun til et treningsstudio mutters alene.

– En voksen dame tok meg fatt og spurte hvor det var blitt av den Anniken de kjente som satte alle andre foran seg selv? Det var vondt å høre. Jeg ble veldig lei meg. Likevel er jeg takknemlig for at hun sa det. Denne tilbakemeldingen ga meg et spark bak og en motivasjon til å kjempe hardere for å bli frisk.

Da Anniken kom hjem til familien til jul,

«Jeg løy for alle om at jeg spiste, for å redde meg selv og for å ha kontroll.»

stusset familien over at hun var blitt så tynn, og ble bekymret da hun ikke ville ha middag. Tilbake i Drammen etter nyttår, ringte hun til moren sin og innrømmet at hun var syk: Hun trengte hjelp. Sammen med Annikens fastlege, gjorde de alt for å hjelpe henne.

DELMÅL OG PT-TIMER HJALP

– Jeg gikk til legen min en gang i måneden for samtale og veiing og det føltes støttende. Hun hjalp meg å sette meg små delmål som gikk ut på at jeg skulle gå litt opp i vekt for hver gang. Det var godt, for da hadde jeg noe å jobbe mot. Jeg veide 50 kilo og hadde en fettprosent på 11, mens jenter på min alder skal ha en fettprosent på 20–30, opplyser hun.

Hun vant noen personlig trener-timer på et helsestudio og brukte de på å skaffe seg råd.

Hennes personlige trener hjalp henne å sette opp en meny som sakte, men sikkert skulle få henne opp i vekt.

– Jeg begynte med å legge til et glass melk til frokost, og var redd for hvordan det skulle påvirke meg. Men ingenting farlig skjedde.

Slik fortsatte hun med å utfordre seg selv mot en sunnere og mer balansert livsstil. Da Anniken begynte å overtrene, hadde hun akkurat installert Instagram på mobilen sin og fulgte mange tynne jenter der. Hun sier at dette kan ha vært med å utløse spiseforstyrrelsen ortoreksi. I tillegg var avstanden fra familien hjemmefra en stor overgang.

– Det tok meg halvannet år å bli frisk, sier Anniken og ser trist ut.

– Jeg vil gjerne formidle til andre at det går an å bli frisk av en spiseforstyrrelse ved hjelp og egeninnsats. Veien tilbake til en normal livsstil har vært krevende, men med et nettverk av mennesker rundt meg som bryr seg, ble målet enklere å nå. Etter å ha nådd flere delmål, kan jeg kalle meg frisk, derfor fremmer jeg sitatet "delmål er veien til suksess." Men jeg hadde aldri vært der jeg er i dag om jeg ikke hadde vært ærlig med meg selv, understreker hun.

– Selv om det var tøft på det verste, og selv om jeg helst ville vært det foruten, er jeg likevel glad for at jeg har kommet meg gjennom dette mørke kapittelet. Jeg har blitt sterkere, samtidig som jeg har fått et perspektiv på livet og hva som gir meg verdi.

Kropp betyr egentlig ingenting. Det er hvem du er innvendig som teller.

– I dag tenker jeg at livet er dyrebart. Bare det å kunne gå ut med venner og ha koselige opplevelser sammen, betyr utrolig mye. For et par år siden, var det utenkelig. Nå spiser jeg alltid middag og taco er favoritten. Litt sukker unner jeg meg også, det er bare bra det, sier hun med et stort smil.



**MARTHE KATRINE
MYHRE (30)**

Bosted: Gjøvik
Yrke: Lærer og toppidretts-
utøver/ski og triatlon
Forteller min historie til
ShapeUp fordi: Jeg vil gjerne
bidra til at andre unge får et
godt forhold til kroppen sin.



Dødssyk: – Det er skummelt
å tenke på at jeg var så syk
at jeg ikke merket at indre
organer sluttet å fungere. Jeg
måtte lære å gå på nytt, sier
Marthe i dag.

SKILØPER MARTHE LED AV ANOREKSI.

Å sulte seg ble en måte å få oppmerksomhet på. Hun veide 30 kilo på det minste og kunne dødd dersom hun ikke hadde blitt hasteinnlagt på sykehus. I dag er hun glad for å ha et normalt liv.

Marthe er 14 år og en racer i skisporet. En dag blir hun slått av en rival. Skivenninnen suser forbi og Marthe er irritert. Slukkøret gransker hun tightsen til rivalen, og synes at buksen sitter et hakk bedre på venninnen. Hun bestemmer seg for å gå ned et par kilo for å se bedre ut og gå enda fortere på ski.

Marthe er på denne tiden flink på skolen og i Norges-toppen i langrenn. Hun er populær blant gutta. De synes det er moro med Marthe, som er sportsjente og så liten og lett (42 kilo) at de med letthet kan løfte henne opp på skapet. Men Marthe er sjelden med på fest og moro. Kjedelig, tenker hun selv. Av jentene får hun ikke helt innpass. Ikke før den dagen hun begynner å slanke seg. Da sier de; så tynn du er blitt! Det føles som en kompliment. Hun har kontroll nå og hun blir sett.

Marthe kaster skolematen og lurar seg unna måltider. Vektatapet gir henne en kjempeboost; formen spretter i været og hun slår skivenninnen. Men oppturen varer i fattige to måneder. Så får Marthe treningsforbud. Hun er blitt altfor tynn, og blir sendt til legesjekk for veiing. Foreldrene som begge er sykepleiere, blir bekymret.

REDDET I SISTE LITEN

Dette er starten på Marthes sju år lange mareritt. Hun blir en tryllekunstner i å lure andre til å tro at hun spiser. På hytta med familien lurar hun en brødskive med leverpostei oppunder armen. Når andre skoleår på ungdomsskolen starter, kolliderer Marthe. Hun veier 30 kilo og er så utmagret at hun nesten ikke puster ved egen hjelp. Den aktive idrettsjenta blir akuttinnlagt på sykehus og gitt sondenæring.

– Hadde de ikke lagt meg inn, ville jeg ikke stått her nå.

Marthe sier det ettertenksomt.

– Indre organer var nær ved å kollapse og jeg var så syk at jeg merket det ikke engang. Det er fortsatt skremmende å tenke på.

Hun synes det er bittert at hun mistet sju år av livet.

– Den fine ungdomstiden som vennene mine nøy, tapte jeg. Mens de koste seg med fest og moro, lå jeg på isolat og ble tvangsforet

intravenøst. Nesten ingen fikk komme inn til meg. Jeg hadde ikke noe liv, alt handlet om å holde meg i live så jeg ikke sultet i hjel.

– Tenk at jeg kunne være så dum, sier hun og rister på hodet.

Marthe ble liggende et helt år på sykehuset. Da hun skulle konfirmeres, fikk hun fri et par timer for å feire med familien i rullestol. Alt hun fikk i seg var to kopper te. Tilbake på sykehuset, klarte hun fortsatt ikke å ta innover seg hvor syk hun var.

– Jeg følte ikke at legene snakket til meg som en person. Ingenting betydde noe lenger, verken idrett, venner eller familie. Jeg var likegyldig til alt. Så langt hadde det gått, sier hun med alvor i stemmen.

VENDEPUNKTET

Først da Marthe ble lagt inn på sykehuset for tredje gang, rett etter at hun hadde startet på videregående skole, klarte hun å snu tankene.

– Er det virkelig verdt det? Spurte jeg meg

«Slankingen ble en måte å få mer oppmerksomhet på.»

selv. Hun fikk hjelp av Olympiatoppen og en god venninne i lang tid etter sykehusoppholdet: "Hva er det du driver med, Marthe. Dette er ikke den friske deg?" påpekte venninnen når de var ute og spiste og Marthe bestilte middag uten saus og dressing. Det var en tankevekker.

– Familien så på meg som i sjokk den dagen jeg spiste en iskrem. Det var ille: Ingen stolte på meg lenger, og de serverte meg spesialmat.

Hun fikk tatt et oppgjør med familien, og ba dem om å behandle henne som en normal person. Gjøvik-jenta unner ingen andre å oppleve alle de motbakkene hun måtte igjennom for å bli frisk.

– Bare det å tørre å ha pålegg på brødskiven igjen, var en påkjennning. Jeg hadde to stemmer i hodet: Den ene ba meg spise for å bli frisk, den andre stemmen raste for hver matbit jeg fikk i meg. Det var utrolig tøft, innrømmer hun.

Hun klandrer ingen for at hun ble dødssyk

av spisevegring.

– Men jeg tror den rette personen hadde klart å nå fram til meg før, sier hun.

Da spisevegringen slapp taket, visste hun knapt hvem hun var. Hun var godt over 20, men følte seg som et lite barn og ønsket fortsatt å spørre foreldrene om lommepenger.

Det tok meg lang tid å bli voksen, innrømmer hun.

Hun har fortsatt dårlig samvittighet for foreldrene. Begge sykmeldte seg for å holde datteren i live.

– Spisevegringen gjorde meg selvsentret. Jeg brydde meg ikke om noen var syke engang. Heldigvis har vi et veldig godt forhold i dag, smiler hun.

Sykepleiere truet henne med at hun aldri ville kunne drive idrett igjen. Men Marthe motbeviste det ved å vinne maraton, seinest i NM i fjor. Nå vil hun bli mamma, og først vil hun delta i maraton i OL neste år.

– Men idretten betyr ikke alt lenger. Det viktigste i dag er å være den beste meg, sier Marthe, som er stolt av at hun har samboer og har klart å utdanne seg til lærer.

Hun blir skremt når hun ser hvor regulert hverdagen til barn og ungdom er i dag og hvor stort fokus det er på kropp og skjønnhet.

– Det er nesten ikke rom for lek og moro. La barna få noen skrubbsår og være seg selv, advarer hun.

Selv ble hun hentet på skolen av en taxi som kjørte henne hjem til et strengt regime.

– Jeg følte meg som i fengsel; fanget i en syk kropp. Ingenting bestemte jeg selv. Å spise en fastsatt mengde mat klokken 16 for så å sitte hjemme og vente på neste måltid kl. 20; hva slags liv er det for en tenåring? Et slikt liv med overvåking og total isolasjon, unner jeg ikke noen.

Å BLI FRISK, VAR EN BEFRIELSE

– Jeg kjenner fortsatt lykkefølelsen av å kunne gå på skolen selv, spise lunsj med venner og kunne delta på trening igjen. Ingenting slår det å føle seg fri fra en slik sykdom. Det er som om du blir født på ny. Jeg kjente adrenalinet bruse når jeg endelig fikk gjøre det jeg selv ønsket og bare være meg selv.

MARIANNE DØLVEN (18)

Bosted: Skedsmo

Yrke: Skoleelev på tredje trinn videregående skole

Forteller min historie til

Shapeup fordi: – Jeg håper det kan hjelpe andre som sliter med spiseforstyrrelser. Det er en periode av livet mitt jeg er ferdig med, og jeg tror dette kan være en fin måte å legge det bak meg på.

Ble venn med kroppen:
Et poledance-kurs ga
Marianne selvtillit.



EN AV TI RAMMES

– En av ti nordmenn rammes av spiseforstyrrelser eller spiseforstyrret atferd, forteller Therese Fostervold Mathisen. Hun er ernæringsfysiolog og doktorgradsstipendiat ved seksjon for idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole.

Noen du er bekymret for? – Uttrykk bekymring generelt, og ta tak i svært synlige endringer, som humør, vekt, overskudd, spisevaner og treningsvaner. Like viktig kan det være å vite om noen å henvende seg til, som du kan anbefale vedkommende for å få hjelp.

FAKTA

De ulike diagnoser for spiseforstyrrelser er: Anoreksi, bulimi, overspisingslidelse samt andre spesifikke spiseforstyrrelser (OSFED). Ortoreksi er en spiseforstyrret atferd som gjør at man blir hektet på sunn mat og trening. I en amerikansk undersøkelse der 130 jenter deltok fulgte halvparten fitness-jenter på Instagram mens resten fulgte reiseblogger. De som så inspirasjonsbilder på Instagram fikk dårligere humør og ble mer misfornøyd med kroppen sin.

KILDE: THERESE MATHISEN OG UNDERSØKELSEN «EXERCISE TO BE FIT, NOT SKINNY»: THE EFFECT OF FITSPIRATION IMAGERY ON WOMEN'S BODY IMAGE. MER INFO: NETTROS.NO

DRØMMEN OM Å BLI TYNN GJORDE AT MARIANNE ENDTE OPP PÅ SYKEHUS.

– Jeg kastet skolematen og overtrente. Et poledancekurs ga meg et bedre forhold til kroppen.

Marianne er 14 år og har akkurat begynt på ungdomsskolen. Hun har et anstrengt forhold til kroppen sin: Hun føler seg ikke slank nok. Hun vil bli tynn!

Marianne begynner å løpe fem kilometer hver kveld. Hjemme gjør hun mageøvelser. Samtidig kutter hun ned på maten. Hun dropper frokost og lunsj, men spiser middag sammen med familien. Slik går det tid før foreldrene merker at noe er unormalt.

Joggeturene hver kveld blir hun avhengig av. En kveld Marianne er syk, nekter faren henne å gå ut. Hun blir helt fra seg og hylgråter. Uten at faren merker det, får hun lurt seg ut og løper den faste runden gatelangs i Skedsmo. De rundt henne ser at hun har blitt tynn, og hun blir sendt på sykehuset for å veies og ta blodprøver. Hun lover å spise mer, og blir sendt hjem. Men Marianne lurer alle. Hun kaster skolematen og lurer seg unna måltider.

På vårparten er Marianne så medtatt at foreldrene slår alarm. Hun veier 41 kilo og det eneste hun spiser er frukten de får på skolen, et eple eller en banan. Hun har ingen energi og har vondt i hele kroppen. Marianne legges inn på barneavdelingen på A-hus i Lørenskog.

«Spiser du to brødskiver om vi sender deg hjem nå?» spør legen. Marianne rister på hodet. Da får hun ikke dra hjem.

SKAMFULLT Å OVERSPISE

De er strenge med henne nå: Hun får næringsdrikk som hun må få i seg innen en halvtime, ellers blir det sondeemat. Moren og faren står ved siden av sengen og skriker at hun må drikke. Det føles enormt ubehagelig.

– Å spise og drikke var det siste jeg ville: Stemmen i hodet sa at jeg måtte ikke finne på gjøre det, for det ville ødelegge alt jeg hadde jobbet for.

Marianne ble overvåket døgnet rundt slik at hun ikke skulle få mulighet til å kaste opp maten. Samtidig kom to damer fra ungdoms-

psykiatrien for å snakke med henne.

– Jeg ville ikke snakke om noen ting. I stedet fant jeg en trapp på sykehuset hvor jeg kunne jogge opp og ned. Legen stoppet meg. Jeg fikk ikke bruke energi på det, jeg var for syk.

– Det var en forferdelig tid, innrømmer hun. – Jeg gråt og skrek mye på rommet, fordi jeg ville hjem: «Jeg lover å spise, bare jeg slipper å være her,» hylte jeg. Foreldrene byttet på å sykmelde seg for å være hos Marianne.

Etter to måneder, kom hun hjem. Da var det skoleferie og legen frarådet henne å være med familien til Spania. For Marianne raste ned i vekt igjen.

VONDT Å SNAKKE OM

– Det å spise skal være noe helt naturlig, og jeg

«Nå kan jeg nyte en god middag ute uten problemer.»

mestret det ikke. Det føltes så enormt skamfullt. At foreldrene mine så på mens jeg spiste, gjorde det enda verre. «Nå må du få i deg salaten din da,» maste de. Det var nok til at jeg ikke fikk i meg en matbit til.

På høsten fikk Marianne et nytt problem: Nå klarte hun å spise, men hun overspiste, fikk panikk og kastet opp maten igjen.

– Dette var så vanskelig at hun ikke fortalte det før hun møtte en reddende engel i et mobilt psykolog-team. Psykologen tok henne med på turer og aktiviteter, og fulgte henne i lang tid.

– Jeg elsket henne, sier Marianne inderlig. Men hun var på langt nær frisk. Rundt juletid ville legene legge henne inn på sykehuset igjen.

– Jeg følte at jeg odela julen for hele familien min.

Også denne gangen lovet hun legene å skjerpe seg og fikk dra hjem.

VIL IKKE HA DET SÅ VONDT IGJEN

Marianne ville prøve å få et bedre forhold til kroppen sin og tekte selv at trening kunne hjelpe. Tilfeldig kom hun over et sted som drev poledancetrening, og fikk lyst til å prøve seg.

– Det var vanskelig trene i shorts og singlet i et rom der det var speil på alle vegger. Nå måtte jeg hele tiden se på kroppen min som jeg hatet. Men med treningen kom positive følelser og etter hvert syntes jeg ikke jeg så så verst ut.

I dag jobber hun på McDonalds og går i 3. klasse på videregående skole.

– Jeg har fortsatt dager der jeg sliter med forholdet til mat. Jeg tror aldri du kommer helt over noe sånt, sier Marianne. Men hun sier at spisemarerittet er over nå.

– Jeg orker ikke å ha det så vondt en gang til. På grunn av at jeg har kastet opp så mye, har jeg fått syreskader på tennene og problemer med magen, innrømmer hun.

– Det føles som en straff tilbake fra kroppen for det jeg har utsatt den for.

– Jeg kan ta egne valg og bestemme over meg selv nå, jeg slipper stemmen i hodet som forteller meg hva jeg må gjøre.

– Før dro jeg veldig lite ut med venner og familie, det var for vanskelig å spise ute og det var ubehagelig om jeg bare satt der uten å spise. Nå kan jeg nyte en god middag ute uten problemer.

– Jeg har skjont at jeg ikke alltid kan være perfekt. Jeg er ikke like hard mot meg selv og straffer ikke meg selv med trening eller sult lenger. Da jeg var syk var jeg ofte veldig sliten og hadde mye vondt i kroppen.

– Det er ikke alle som vet at jeg har vært syk, og jeg er spent på reaksjonene, innrømmer Marianne.

– Men jeg ville angret om jeg ikke sto fram med dette. Kanskje kan jeg også hjelpe noen andre? □