

# Endelig fri

**Hilde Oustorp (43) fikk spiseforstyrrelser som tenåring. Men sykdommen slapp ikke taket selv om hun ble voksen. Kampen varte i 25 år.**

**S**å står hun her igjen. På vekta. På én eneste dag kan hun veie seg opp til 60 ganger. Før og etter måltider sjekker hun vekta. Det er det første hun gjør om morgenen og det siste hun gjør om kvelden.

Egentlig har de hatt en hyggelig kveld med gode venner. Men når nåla siger oppover, forandrer humøret seg. Hun har gått opp i vekt. Hvordan kan det da være en fin kveld?! Kjapt bøyer hun seg over toalettskåla. For mange år siden syntes hun det var både avskyelig og vanskelig å spy. Nå går det automatisk. Ingen vet eller merker det. Tror hun.

Det startet med en slankekur i tenårene. Som barn ble hun ertet fordi hun var lubben. Å, som hun ønsket seg en glidelås på magen så hun kunne komme seg ut av kroppen sin! Da ville de se hvem jenta inni kroppen var.

Etter som kiloene forsvant, ble slengbemerkingene erstattet med ros.

– For meg ble det å være tykk det samme som å være mindre verdt. Å slanke meg ble hele min identitet. Det var den jeg var og det jeg kunne. I mitt hode var jeg ikke syk, forteller Hilde.

## KILOENE STYRTE ALT

Mange forbinder spiseforstyrrelser med tenåring. Det er gjerne da det begynner. Å være voksen dame med et vellykket liv – og ha spiseforstyrrelse, ble for skamfullt å innrømme.

I 25 år fungerte hun tilsynelatende som alle andre. Spiste som andre. Giftet seg. Fikk to barn og en jobb hun trivdes i. Men hun var aldri helt til

stede. Mat, kalorier, oppkast og vekt styrte følelsene, tankene og livet. Gikk hun ned i vekt, var hun glad. Gikk hun opp, ble hun lei seg og fortvilet. Men nåde dem som prøvde å blande seg inn i spisingen hennes! Hun støttest mange fra seg. De hadde ingenting

**”Jeg skjønnte at hvis jeg skulle overleve, måtte jeg gjøre noe.**

med å kommentere hvor tynn hun var eller spørre ektemannen Thorfinn om hun var syk. Folk fikk passe sine egne saker! I sitt hode var hun ikke syk.

Vendepunktet skjer 27. mai 2009. I hui og hast bærer det til sykehus med sterke smerter i hjertet og en doven arm. Hun frykter et infarkt, men slipper med skrekken. Det er som om kroppen hennes roper om hjelp.

Angsten hun føler når hun kommer hjem holder på å knekke henne. Dette vil hun ikke klare å bortforklare for svigerinnen. Hun som så mange ganger har prøvd å ta opp det som ikke skal snakkes om. Svigerinnen kommer ikke til å gi seg. Og Hilde er tom for unnskyldninger.

St. Hansaften er storfamilien samlet til rømmegrøttest. Inni Hilde er alt bare kaos. Det hun har fornektet og fortrengt i alle disse årene, er i ferd med å komme ut.

– Jeg skjønnte at hvis jeg skulle overleve, måtte jeg gjøre noe. Senere den kvelden, ute på verandaen, fortalte jeg Thorfinn alt. At jeg hadde løyet i

alle disse årene. Om spiseforstyrrelsen. Hvor mye skam og fornedrelse jeg følte.

Ektemannen ble mest lettet over å få bekreftet det han lenge hadde ant.

– Selv visste jeg ikke lenger hvem jeg var eller hva jeg sto for. Det føltes som om alt ved meg var løgn, og jeg lurte på hvordan noen i det hele tatt kunne være glad i meg. Men midt i kaoset kjente jeg at jeg for første gang sto for noe som er ekte og ærlig, som var meg, forteller Hilde.

Der og da bestemmer hun seg for å bli frisk. Hun kan alt om å sulte seg, ta piller og kaste opp. Nå skal hun finne veien ut av sykdommen.

## VANSKELIGERE JO ELDRE DU ER

To år senere møtes vi hjemme hos henne i Ørje i Østfold. Det er tøft å skulle fortelle om den vanskeligste perioden i sitt liv. Men Hilde vil bruke det til noe positivt. Vise at det er håp.

**Automatikk:**  
For Hilde var det å kaste opp like naturlig som å spise.





**NAVN:** Hilde Oustorp (43).

**FAMILIE:** Gift med Thorfinn (46). Mamma til Andreas (12) og Aleksander (11).

**BOSTED:** Ørje i Østfold.

**TEMA:** Utviklet en spiseforstyrrelse i tenårene.



Hun definerer seg selv som frisk. Hun har ikke kastet opp siden den St. Hansaftenen, og vekta ligger på loftet.

Men det har vært hard jobbing siden hun tok beslutningen.

– I begynnelsen levde jeg fra time til time. Det har vært veldig vanskelig å skille meg fra spiseforstyrrelsen. Jeg har vært gjennom en stor sorg over å ikke skulle slanke meg, for i 25 år har det vært en så stor del av den jeg var. Det har vært trygt og det jeg har mestret.

Å kjenne mat i magen og ikke kaste det opp, har vært problematisk. Fortvilet har hun stått timevis på badet uten å skjønne hvordan hun skal klare å la være. Ektemannen har vært en bauta. Hos ham har hun grått ut all sin sorg, fortvilelse og skam.

**Styrte livet:** Jeg brukte vekta som indikator på hvordan jeg skulle føle meg. Gikk den ned, var jeg verd noe. Gikk den opp, raste alt.

Spiseforstyrrelser er noe usikre tenåringsjenter har, tenker mange. Det er slikt man i hvert fall skal være ferdig med som voksen.

– Det blir vanskeligere å innrømme jo eldre man blir. Det ligger så mye nedverdiggelse i det. Man skal liksom takle livet og ha en fin fasade. Særlig i de første månedene følte jeg meg som en løgner og lurte på hvordan i all verden noen kunne like meg når de fikk vite sannheten. Jeg som hadde vært så «flink», og så hadde jeg ikke vært det likevel, forklarer Hilde.

#### DET VIKTIGSTE JEG HAR GJORT

Hilde hun måtte slite med et problematisk forhold til mat resten av livet.

Psykiater Marianne Hatle, som

driver Spiseforstyrrelsesklinikken i Oslo, hjalp henne til å innse at det ikke stemmer. Det går an å bli helt frisk. Spiseforstyrrelser handler om mer enn bare mat og kropp. Det gjelder å bryte gamle tankemønstre og lære nye.

– Jo mer jeg skilte meg fra sykdommen, jo mer kom jeg fram. I ettertid ser jeg at det styrte livet mitt. Tenk hvor mye energi og tid jeg brukte på å holde det skjult!

Å ta tak i det er det viktigste jeg har gjort for meg selv og familien min. Jeg har fått et helt nytt liv. Det som før var nederlag og slit, er blitt min styrke og seier. Fortiden får jeg ikke gjort noe med. Men jeg vil ha det bra resten av livet, avslutter Hilde.

E-POST: [kamille@egmonthm.no](mailto:kamille@egmonthm.no)





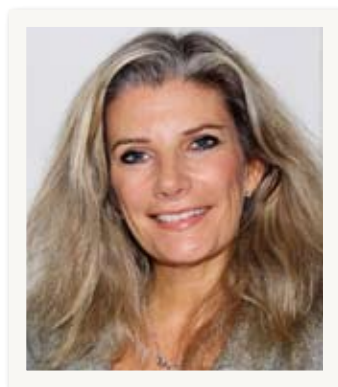
# - Du kan bli helt frisk

## Marianne Hatle er psykiater og ekspert på spiseforstyrrelser:

- Hvis motivasjonen er der og du er villig til å jobbe, er det gode sjanser for å bli helt frisk. Studier viser at med riktig behandling blir mange betydelig bedre etter bare få måneder, selv om det å bli helt frisk ofte er en lengre prosess.

- Mange opplever en slags sorg fordi de føler at spiseforstyrrelsen er blitt en del av identiteten. Forsvinner den, er de redde for å måtte vise sitt sanne, sårbare jeg. De må lære seg å takle følelser, og kan ikke lenger bruke symptomer for å håndtere vanskelige følelser eller situasjoner. Før kan de for eksempel ha overspist og så kastet opp i stedet for å ta en diskusjon.

I spalten til høyre får du Marianne Hatles råd til hvordan du kan begynne på veien ut av sykdommen, og hvordan du som pårørende kan takle at en av dine nærmeste lider av sykdommen.



**Eksperten:** Marianne Hatle er spesialist i psykiatri og driver Spiseforstyrrelsesklinikken på Lysaker i Oslo.

- Å følge disse rådene kan være vanskelig, men de hjelper. I alle mine år har jeg aldri møtt noen som angrer på at de har gått til behandling og blitt frisk. Mange ønsker at de hadde fått behandling tidligere. Det er ofte redsel og skam som har hindret dem.

## Mange opplever en slags sorg fordi de føler at spiseforstyrrelsen er blitt en del av identiteten.

**Spiseforstyrrelser er den tredje vanligste dødsårsaken for unge europeiske kvinner. Anoreksi har høyest dødelighet. Bulimi er ikke livstruende i samme grad, men tar enormt mye livskvalitet og kan føre til mange fysiske komplikasjoner. Uansett spiseforstyrrelse gjør den deg mye mindre til stede i livet, og den går ut over relasjoner.**

### FAKTA:

- En økende andel voksne kvinner søker behandling for spiseforstyrrelser.
- 20–30 prosent av dem har fått sykdommen for første gang. De fleste har slitt med det, i større eller mindre grad, siden ungdommen.
- Spiseforstyrrelser fordeler seg noenlunde slik:  
**Anoreksi: 5 prosent**  
**Bulimi: 20 prosent**  
**Tvangsspising: 40 prosent**  
**Uspesifiserte: 35 prosent**
- Spiseforstyrrelser er oftest en kombinasjon mellom arvelige faktorer og omgivelser, visse personlighetstrekk som perfektjonisme kan gjøre en mer sårbar for en spiseforstyrrelse.



### Trenger du hjelp?

[www.iks.no](http://www.iks.no)  
[www.senterforspiseforstyrrelser.no](http://www.senterforspiseforstyrrelser.no)  
[www.spiseforstyrrelsesklinikken.no](http://www.spiseforstyrrelsesklinikken.no)

## Hvis du har spiseforstyrrelse:

- Vær ærlig. Skriv opp fordeler og ulemper med å spiseforstyrrelsen.
- Tenk over hvordan sykdommen påvirker helsa og relasjoner og hvor mye energi og tid du bruker hver eneste dag på den.
- Innse at du ikke er et dårlig menneske. Du er inne i en ond sirkel som du trenger hjelp til å komme ut av.
- Ikke tro at dette er noe du klarer lett på egen hånd. Det er en vanskelig prosess. Det vil ikke gå over på et fåtall dager, men vil heller ikke ta år.
- Kast vekta.
- Vær selektiv med hva du eksponerer deg for. Unngå nettsider og medier med stort fokus på vekt og utseende. Gjør en realitetssjekk ved å besøke et offentlig bad eller et kjøpesenter. Se på folk rundt deg – det er virkeligheten, ikke den du ser i media.
- Sammenlign de 10 tynneste menneskene du kjenner med de 10 lykkeligste. Det er ikke samsvar mellom det å være tynn og det å være lykkeligere.
- Vær ærlig og stol på behandleren.
- Det er viktig å være motivert for behandling. Du må ville det selv for å lykkes.
- Tro at du kan bli frisk. Det finnes løsninger og hjelp å få – for alle.
- Dersom du tar tak i ting, er det håp for de fleste.

## Hvis du er pårørende:

- Velg å se tegn på en spiseforstyrrelse.
- Ta det opp på en støttende og åpen måte. Selv om vedkommende nekter for at hun har et problem, så vil din bekymring sildre inn – før eller senere.
- Sett av tid til en ordentlig samtale. Vær rolig og bruk jeg-setninger. Skammen for den det gjelder er umåtelig stor. Aldri latterliggjør eller bli sint fordi du er redd eller skuffet.
- Be vedkommende gå til en behandler, og så ta en avgjørelse om veien videre.
- Innse at det vil ta mye jobbing og tid.
- Hjelp til der du kan. Først og fremst ved å være en støtte.
- Bli med på en behandling for å få kunnskap om hva du kan gjøre, hva du bør si eller unngå å si, hvordan takle vanskelige situasjoner ved måltider.

