

Številka 1, zima 2001/2002

cena: 500 SIT

MUZA

Časopis projekta Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA



ANOREKSIJA NERVOZA

**KOMPULZIVNO PONAVLJANJE
PRI MOTNJAH HRANJENJA**

PRVI KORAKI V ŽIVLJENJE

KO ZBOLI LJUBLJENA OSEBA

**GIBNO-PLESNI PROGRAM
"STIK S TELESOM"**



9 771580 803008

MUZA

Izdajatelj:

Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja MUZA

Projekt:

Svetovalnica za motnje hrانjenja MUZA

Naslov uredništva:

Kongresni trg 1
1000 Ljubljana

Telefon:

01 425 0338

Faks:

01 426 2271

Elektronska pošta:

dmuza@hotmail.com

E-stran:

users.volja.net/muza1

Uradne ure:

ob sredah in četrtkih od 13. do 14. ure

Uredništvo:

Darja M. Korevec
Katarina Kogej
Vesna Šolar
Andreja Modrin Švab

Odgovorni urednici:

Andreja Modrin Švab
Vesna Šolar

Časopis uredili:

Katarina Kogej
Darja M. Korevec

Lektoriranje:

Uroš Švab

Oblikovanje:

Marko Avsenak

Slika na naslovnici:

Katja Veber

Fotografije:

Katja Veber
Anja Peternelj
Peter Nose
Vinko Avsenak
Marko Avsenak

Tisk:

Tiskarna Razvedrilo, d.o.o.

KAZALO

UVODNIK - časopisu na pot

OB ROJSTVU V NOVO SVETLOBO ...	3
---------------------------------------	----------

ODSTIRANJA – strokovni članek

ANOREKSIJA NERVOZA	4
---------------------------	----------

KOMPULZIVNO PONAVLJANJE

PRI MOTNJAH HRANJENJA	6
------------------------------	----------

NA POTI K OKREVANJU – osebna izkušnja oseb z motnjo hrانjenja

PRVI KORAK V ŽIVLJENJE	9
-------------------------------	----------

STISK DLANI – za starše in druge bližnje osebe

KO ZBOLI LJUBLJENA OSÉBA	11
---------------------------------	-----------

"KVIZ" ZA VSE, KI VAS SKRBI ZA NEKOGA, KI BIJE BITKE S HRANO

13

IZPOVED MAME

14

ODSTIRANJA – strokovni članek

GIBNO-PLESNI PROGRAM "STIK S TELESOM"	15
--	-----------

POD PERESOM HRANE – utrinki

17

OGLEDALO DUŠE – poezija

20

NITI INSPIRACIJE – vzpodbudne misli

21

KLIC ŽIVLJENJA – pogumni koraki

PRIJATELJ MI JE ČESTITAL, NE DA BI VEDEL ZAKAJ	20
---	-----------

KORISTNO IZ LITERATURE

NASVETI OTROK STARŠEM	22
------------------------------	-----------

ŽENSKA ŽELJA

23

IZ ŽIVLJENJA MUZE - izleti in delavnice

24

PREDSTAVITEV SVETOVALNICE

SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA MUZA	25
--	-----------

INFO

KAM SE LAHKO OBRNETE PO POMOČ

PRI MOTNJAH HRANJENJA	27
------------------------------	-----------

Obvestilo bralcem:

Vaše prispevke, mnenja, vprašanja pošljite izpisane na papirju (po možnosti priložite disketo) ali po elektronski pošti. Pridržujemo si pravico, da po lastni presoji izberemo za objavo tiste prispevke ali dele le-teh, ki so po našem mnenju uglaseni z idejno noto časopisa MUZA.

Svetovalnica

za motnje

hranjenja

MUZA



Zahvaljujemo se Vam za vaše prostvoljne prispevke, donacije ali morebitno sponzorstvo za projekt Svetovalnica za motnje hrانjenja MUZA.

Naš žiro račun: 01000 - 0000700035 05 1620118 - 4901495

ISSN: 1580-8033

Na podlagi zakona o DDV (Ur. list RS št. 89/98) časopis MUZA sodi med proizvode, za katere se obračunava DDV po 8 % stopnji.

OB ROJSTVU V NOVO SVETLOBO . . .

Nahajamo se v času, ki ga naznamujejo številna trenja in spremembe na globalni ravni. V trenutkih, ko se zares ustavimo v tem norem, stresnem tempu in se vprašamo po smislu vsega tega, se morda v nas prikrade vizija "novega sveta". Morda se nam zazdi, da "stare strukture" umirajo in da je končno napočil trenutek, da bo "novi duh" lahko zaživel in ustvaril nove "oblike". Dovolimo si, da se v letu 2002 naša najglobla hrepenenja izrazijo!

Bodimo to, kar smo in podelimo to z drugimi. Naj bo to naša notranja priprava, da bomo lahko v polnosti občutili kvalitete nove svetlobe, v katero smo vstopili ob začetku leta 2002.

V novo svetobo pa vstopa tudi projekt z naslovom **Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA**, ki že več let poteka v okviru Društva za ustvarjanje in kvaliteto življenga MUZA. Z veseljem naznamo, da je prav zdaj pokusal na svet še en njegov otrok, časopis **MUZA**. Izdelek je plod ustvarjalnosti in iniciative prostovoljev ter uporabnikov omenjenega programa. Časopis MUZA je nadaljevanje internega časopisa za razvoj spodbudnega odnosa do motenj hranjenja Vizija, ki smo ga leta 1998 pripravljale skupaj z Ano Trivič in Laro Ibic v okviru sekcijske za motnje hranjenja pri Društvu "Socialni forum za zavojnosti in omame".

"Čutim, da se spreminjam ... Doživljjam neznosno bolečino ob razkrajanju starih načinov reagiranja in doživljanja. Občutim pa tudi radost, svobodo in neverjetno lahkosť bivanja," je zapisala ena izmed deklet z motnjo hranjenja.

Okrevanje od motnje hranjenja je dolgorajen proces, ki je hkrati boleč in osvobajajoč. V tem procesu je pot važnejša od cilja. Gre za pot majhnih korakov, pot doživljanja smiselnih trenutkov. Trpljenje, ki smo ga doživljali ali ga še vedno doživljamo, lahko osmislimo, če se predamo novim spodbudnim izkušnjam. Motnja hranjenja je simptom, ki kaže, da smo se ujeli v splet lastnega doživljanja in reagiranja, ki v nas stopnjuje stisko - pojavitvo se občutki brezizhodnosti, nesmiselnosti in neznosne bolečine v duši. Odkrivanje poti ven, ki je pravzaprav že nova pot, na katero se poda oseba z motnjo hranjenja, je tisto, kar edino lahko začne osmišljati preteklost, polno bolečine, in sedanje trenutke, ki so vedno znova še nepopisani listi papirja. Tekom procesa okrevanja vsaka oseba zase odkriva še neodkrite ali pa pozabljeni dele same sebe - svoje želje, potrebe in najglobla

hrepenenja. Najpomembnejše za osebe z motnjo hranjenja je: DRZNITI SI SLEDITI SEBI V SEDANJEM TRENUTKU! (svojim občutkom, mislim, telesnim občutjem itd.). Preteklost se namreč skriva v sedanjosti, skriva se v ozadju simptoma.

Če na motnjo hranjenja pogledamo kot na "kreacijo - mojstrovino", ki je nastajala več let, včasih pa celo življenje, potem lahko iz nje vsaka oseba zase razbere temeljno ali celo življenjsko sporočilo! Odpiranje svojemu lastnemu izrazu - torej POTOVANJU NAVZNOTER (V SEBE) in PRELIVANJE SEBE NAVZVEN - je pot, s pomočjo katere je možno "ujeti motnjo hranjenja v lastne dlani", "jo pocrkljati v lastnem naročju" in "se končno posloviti od nje".

Zelimo, da bi vam bil časopis MUZA v spodbudo na tej poti!

Na koncu uvodnika se še enkrat posebej zahvaljujemo našemu generalnemu pokrovitelju, družbi POSLOVNI SISTEM

MERCATOR, ki je v kritičnem trenutku omogočila nadaljnje delovanje svetovalnice, ter Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, ki je z letošnjim letom naš program sprejel v petletno sofinanciranje. Ta dva dogodka ter odzivi oseb v stiski, njihovih bližnjih in prostovoljcev so bili glavna "pogonska sila" za nagel razvoj Svetovalnice MUZA v letu 2001. Posebej hvala za vse spodbude pa Petru Stefanoskemu, g. Zoranu Jankoviću, ga. Jadranki Dakič, ga. Marjeti Vilar in Stanetu Modrin!

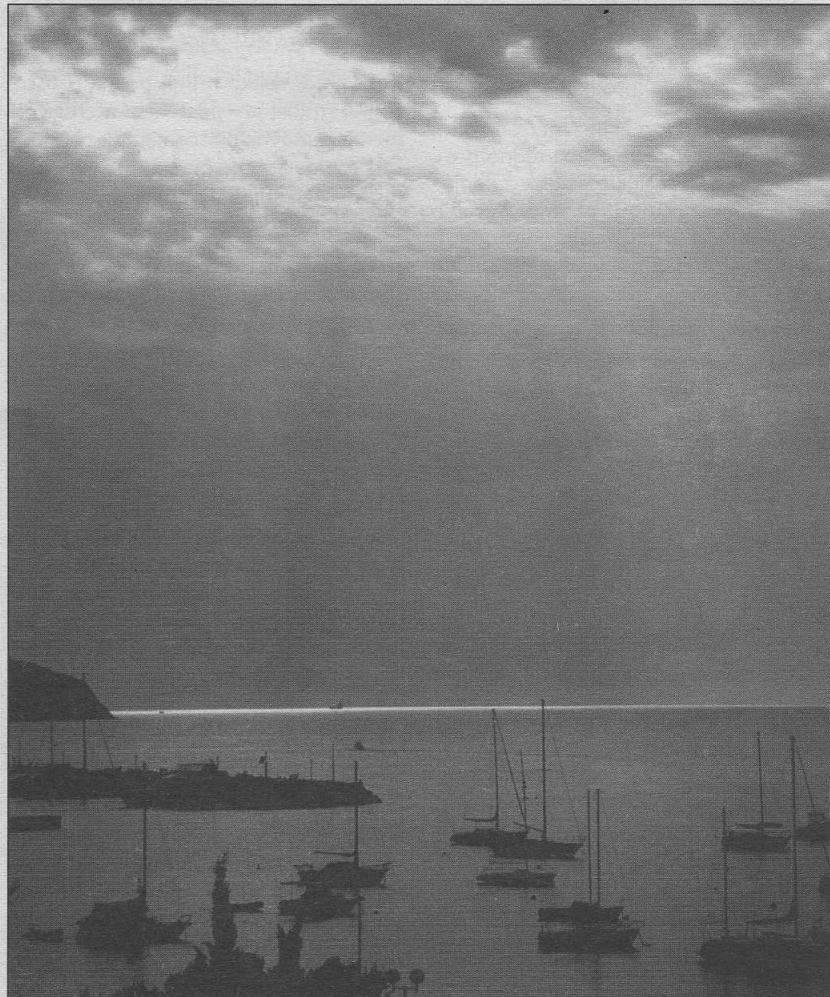
Vsi sodelavci časopisa MUZA Vam v letu 2002 želimo blagoslovljeno potovanje v novo svetobo, obilo okušanja še neodkritih prostranstev ljubezni ter čim več iskric v očeh!

V imenu Društva MUZA,

**Andreja Modrin Švab, univ. dipl. psih.
vodja svetovalnice MUZA**

**Vesna Šolar, dipl. soc. del.
vodja svetovalnice MUZA
predsednica društva**

foto: Vinko Avsenak



ANOREKSIJA NERVOZA

Vesna Šolar, dipl. soc. del

DEFINICIJA ANOREKSIE NERVOZE

Anoreksija nervoza je ena izmed motenj hranjenja. American psychiatric association v DSM IV. (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 1994) izpostavlja naslednje značilnosti anoreksije nervoze:

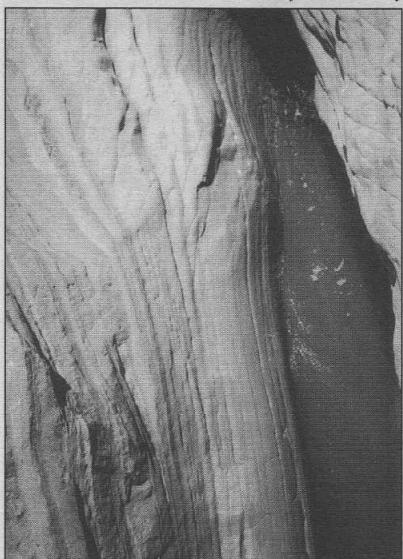
- oseba ni zmožna vzdrževati minimalne teže, ki je normalna za njeno starost in velikost;
- intenziven strah pred pridobivanjem teže ali debelostjo, čeprav je teža prenizka;
- motnje v zaznavanju svojega telesa (teže, oblike) - vpliv telesne teže in oblike na vrednotenje sebe in zanikanje resnosti tega, da ima oseba nizko težo;
- amenoreja pri osebah, ki so že imele menstruacijo - prenehajo ji vsaj trije zaporedni menstrualni ciklusi.

Restriktivni tip anoreksije - oseba se kontinuirano odreka hrani brez rednih epizod prenajedanja in uporabe očiščevalnih vedenj: samoizzvanega bruhanja, zlorabe odvajal in diuretikov.

Purgativni tip anoreksije - med epizodo anoreksije nervoze se oseba redno prenajeda ali uporablja očiščevalna vedenja, kot so samoizzvanoto bruhanje, zlorabe odvajal in diuretikov itn. V literaturi zasledimo tudi poimenovanje bulimični tip anoreksije.

Za oba tipa anoreksije pa je značilno, da je oseba zelo vitka, ima indeks telesne mase pod 17,5 (teža v kg/višina v m²).

foto: Anja Peternej



Pri prepoznavanju, ali oseba trpi za anoreksijo nervozi, je potrebno upoštevati vse zgoraj navedene značilnosti. Poleg telesnega videza (shujšanost) je pomembno, kako oseba doživlja svoje telo in sebe v celoti.

Anoreksija nervoza je zelo kompleksna duševna motnja, katere dinamika je težko razumljiva. Strokovnjaki v večini literature poudarjajo, da je vzroke za razvoj anoreksije nervoze potrebno iskati v prepletanju individualne, družinske in sociokulture razsežnosti. Nekatere raziskave so usmerjene tudi v vpliv dednosti. Govorimo o bio-psihosocialni multifaktorski vzročnosti.

SOCIOKULTURNA RAZSEŽNOST

Motnje hranjenja so značilne za razviti, potrošniško orientirani (predvsem!) zahodni svet, kjer je na pretek hrane. Zanimivo je, da je motenj hranjenja manj v Italiji in Franciji, kjer imajo bogato kulinarično tradicijo. Motenj hranjenja tudi ni tam, kjer vlada lakota.

Kot vemo, veliko religij pozna prostovoljno stradanje = postenje, katerega namen je duhovno očiščenje, stik z bogom, kar se po namenu in vsebinu doživljjanja močno razlikuje od odrekanja hrane pri anoreksiji nervozi.

Darja Zavrišek (1994: 1991) omenja nekaj slavnih žensk, ki so se postile z namenom, da bi s tem počastile Kristusa: sveta Katarina iz Seine je vsak dan pojedla le pet zelišč; svetnica Columba iz Rieta je v 15. stoletju zaradi izstradanosti umrla; sveta Veronika (17. stol.) je po dnevih popolnega stradanja pojedla le pet semen pomarančevka kot spomin na pet Kristusovih ran.

Osebe, ki se odrekajo hrani iz religioznih nagibov ne razmišljajo o hrani, temveč o Bogu, medtem ko oseba z anoreksijo nervozi nenehno razmišlja samo o hrani, kalorijah, obliku svojega telesa. Vse svoje napore vлага v to, da bi še naprej zdržala v lakoti, ki jo doživlja. Ime anoreksija nervoza, t.j. izguba apetita zaradi živčnih razlogov, zavaja, saj oseba ne izgubi apetita. Doživlja lakoto, vendar si ne dovoli jesti.

V določenem obdobju postane popolnoma fanatična, obsedena, gorečna v svoji nameri, da strada.

Osebe z anoreksijo se odrekajo hrani zaradi svojih drugih težav in stisk (psihičnih, medosebnih, razvojnih), zaradi travma-

tičnih doživetij, idr). S tem, ko se odrekajo hrani, stradajo, "izstradajo" tudi čustva in telesne občutke, ki so zanje nevzdržni.

Dekle, ki je bila vključena v skupino, je povedala:

„Na začetku sem stradala, ker sem hotela pozornost in stik. Končno so se doma začeli ukvarjati z mano. Kasneje, ko sem že dlje časa stradala, pa enostavno nisem več mogla nehati, čeprav sem hotela.“

V povezavi z motnjami hranjenja se veliko govori in piše tudi o negativnem vplivu medijev. Mediji prikazujejo večinoma vitke, nasmejane, lepe ženske in dekleta. Na ta način sporočajo: če si vitka in lepa, si srečna. S tem, ko se dekleta in ženske primerjajo s podobami iz medijev, se lahko počutijo neprimerne, grde, nesposobne in nesrečne. Anoreksija nervoza je značilna predvsem za mlada dekleta v obdobju adolescence. Obdobje adolescence je razvojno obdobje, kjer oseba išče svojo identiteto, svojo vlogo med vrstnikini in v širši družbi in se v veliki meri sooča s svojim telesom, zato je še posebej dozvetna za sporočila medijev.

Motnje hranjenja se pojavljajo v potrošniško orientiranih in z materialnimi dobrinami zasičenih družbah. Vrednote zahodnega sveta so „čudne“. Častimo zgolj obliko, ne vsebino, pa naj gre za kar koli. Hočemo še boljši avto, super stanovanje, najmodernejsa oblačila, vitko, lepo telo ... Telo je pridobilo status materialne stvari. Telo lahko preoblikujemo, ga spremimo, popravljamo z lepotnimi operacijami, shujševalnimi dietami.

Glede medijev menim, da so odraz, družbe kot celote. Vrednote se odražajo v javnih občilih, te pa spet krojijo vrednote in način življenja ljudi.

Menim, da je pozitivno, da s svojimi mnenji vplivamo na to, kaj pišejo in prikazujejo mediji in s tem prispevamo kamenček v mozaik družbenih sprememb.

VPLIV DRUŽINE

Družina predstavlja prvo in temeljno izkušnjo, na podlagi katere začne otrok graditi svojo osebnost. Uči se izražanja čustev, soočanja s konflikti, dobi predstave o svetu. Otrok ponotranji verbalna in neverbalna sporočila o sebi in življenju, na podlagi katerih doživlja sebe in svet tudi kasneje v življenju.

Družine so zelo različne. Vsaka ima svojo dinamiko. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s problematiko motenj hranjenja, poudarjajo, da ne moremo kriviti samo družine zato, da osebe razvijejo anoreksijo nervozo. Nekateri avtorji pišejo o značilnostih družin, iz katerih izhajajo osebe z anoreksijo nervozo.

Na primer Gostečnik (2000:129) omenja naslednje značilnosti družin:

- preveliko vmešavanje oz. transakcijski slog, kjer so družinski člani preveč vključeni ali vpleteni ter pretirano odzivni na čutenje in mišljenje drug do drugega;
- preveliko zaščitništvo;
- kontrola;
- rigidnost oz. okostenelost;
- izogibanje konfliktom in zlasti reševanju konfliktov;
- vloga identificiranega bolnika v odigravanju nenaslovjenega konflikta, ki je zanikan;
- prevelika oz. pretiranā vključenost ali vmešavanje v medsebojne vloge.

Izkušnja anoreksije je izliv za celo družino. Glede na to, da za anoreksijo zbolelio predvsem mladi, so starši še zelo močno vpeti v otrokovo življenje in imajo zelo pomembno vlogo tudi pri procesu okrevanja.

V našem programu organiziramo izkuštvene seminarje in srečanja za starše in druge bližnje osebe. Starši doživljajo hude stiske, nemoč, jezo, občutja krivde. Sprašujejo se, kaj so naredili narobe. Njihove izkušnje so si podobne. Ko opazijo, da njihov otrok ne je, hujša, pretirano telovadi in se naplomb zelo čudno obnaša, se začne vse vrjeti samo okrog prehra-

foto: Katja Veber



njevanja. Strategija, kako ravnati, je dejansko zelo zapletena. Po eni strani ima njihov otrok vse vajeti v rokah, ker ga ne morejo zares prisiliti, da bi jedel. Poskušajo s pregovaranjem, ukazovanjem, prepovedmi, s tem, da so zraven, koje. Te reakcije so povsem normalne, ker starše skrbi, se počutijo nemočne, jih je strah, da bo njihov otrok zaradi izstradanosti umrl. Ta nevarnost dejansko obstaja.

Izziv za družino vidim v vzpostavljanju odnosov na nov način. Zametki anoreksije segajo zelo daleč v preteklost osebe. Nihče od družinskih članov se ne more potuhniti in se delati, da se ga to ne tiče. Pritisak na osebo z anoreksijo, da se samo ona spremeni, da začne jesti in postane zopet tista "pridna punčka", s katero ni bilo nikoli nobenih težav, je absurden.

Najbolje, da si vsi čim prej poiščemo ustrezeno strokovno pomoč, ne samo zato, da bi otrok z anoreksijo okreval, ampak tudi zato, da bi se sami spremenili.

VPLIV VRSTNIKOV

Večina deklet je v času osnovne in srednje šole nezadovoljna s svojim telesom. Med seboj se primerjajo ter izmenjujejo svoje izkušnje s shujševalnimi dietami. Spodbujajo se tudi v preizkušanju novih načinov nadziranja telesa in hranjenja. Več deklet, ki so bile vključene v naš program, je povedalo, da so izvedele za možnost bruhanja od svoje najboljše priateljice. Kljub temu da jih ima veliko izkušnje s shujševalnimi dietami, prenajdenjem in občasnim bruhanjem, jih le dolochen odstotek razvije motnjo hranjenja z vsemi njenimi značilnostmi.

OKREVANJE OD ANOREKSIE NERVOZE

Poleg pridobivanja teže in odpravljanja telesnih posledic (anoreksije), je potrebna tudi psihoterapija, svetovanje ali vključenost v strokovno vodeno skupino za osebe z motnjami hranjenja. Ko oseba odpravi telesne posledice anoreksije, je njena naloga, da vzdržuje svoje stanje in se sočasno uči novih načinov reagiranja na svoje stiske. Tako kot pri drugih oblikah motenj hranjenja, se tudi anoreksični vzorec lahko ponovi. Anoreksija nervosa v hujših oblikah, npr. ko oseba tehta manj kot 40 kg (odvisno je od višine), zahteva zdravstveno pomoč, največkrat hospitalizacijo (endokrinološki oddelok na Kliničnem Centru, Klinični oddelok za mentalno zdravje, Pediatrična klinika). Nekatere osebe se izstradajo dobesedno do okostnjaka (celo do 24 kg), ko jim vsak



foto: Anja Peternelj

trenutek lahko odpove srce ali kak drug organ.

V našem programu osebam z anoreksijo nervoso nudimo psihosocialno pomoč na naslednje načine:

• Tisti, ki niso življenjsko ogroženi, se lahko vključijo v skupino ali svetovanje. Pri tem morajo redno hoditi na zdravstvene preglede in spremljati svojo težo, v kar imava izvajalki programa vpogled.

Glede na to, da se osebe z anoreksijo naučijo spretno prikrivati izgubljene kilograme, je na pogled težko oceniti, ali je oseba shujšala ali ne.

• Osebe, ki imajo hujšo obliko anoreksije nervoze, povabimo na enega do tri uvodne razgovore, ki so namenjeni informiranju in spodbujanju njihove motivacije, da se odločijo za zdravljenje v eni izmed prej omenjenih zdravstvenih ustanov.

Osredotočamo se tudi na to, kaj bo po zdravljenju. Takrat se je možno vključiti v eno izmed dejavnosti naše svetovalnice.

Glede na to, da delujemo na področju socialnega varstva in ne zdravstva, pri nas ne "zdravimo", niti ne uporabljam besede zdravljenje ali terapija, temveč govorimo o psihosocialnem urejanju motenj hranjenja. Čutimo oz. zavedamo pa se nujnosti sodelovanja z zdravstvom, še posebno v primerih anoreksije nervoze.

VIRI

1. American Psychiatric Association (1994), Diagnostic and statistical manual of mental disorders IV., Washington, DC.
2. Pediatrična klinika. Debelost in motnje hranjenja, (2000).
3. Zaviršek, D. (1993). Ženske in duševno zdravje. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo. Zbirka: Ženske in duševno zdravje.

KOMPULZIVNO PONAVLJANJE PRI MOTNJAH HRANJENJA

Andreja Modrin Švab, univ. dipl. psih.

V prispevku bi se rada osredotočila na del celotnega mehanizma, ki poganja dinamiko motenj hranjenja, in sicer na fenomen kompulzivnega ponavljanja (prisila ponavljanja). Različni avtorji ga poimenujejo različno: **kompulzivno ponavljanje, avtomatsko odzivanje, programirnost, nuja po 'begu' v otopelost itd.**

Fenomen kompulzivnega ponavljanja pri motnjah hranjenja se odvija na dveh nivojih: na zunanjem (kjer je zelo očiten in zato najprej opazen - oseba mora ponavljati 'rituale' v povezavi z lastnim hranjenjem, telesom in gibanjem) in na notranjem (kjer je zelo skrit in zato prepoznan običajno mnogo kasneje - oseba ponavadi še v času vključenosti v nek program urejanja/zdravljenja spoznava globoko dinamiko tega fenoma, ki je pravzaprav gonilo prisile ponavljanja na zunanjem nivoju). Verjetno bodo osebam, ki imajo izkušnjo motnje hranjenja, zelo blizu naslednja doživljanja (Doživljanje deklet tik pred izvedbo 'rituala', A. Švab, 1998):

"Vse je bliskovito, IZVEN MOJE KONTROLE."

"Stik imam s ludičem, ki ME SILI k žretju/stradanju/bruhanju."

"Nimam stika s sabo, NE SLIŠIM SE."

"Vem le to, da MORAM, da sem spet prestopila prag svoje volje, tam pa ni ničesar več."

"Pozabim na sebe, RABIM LE HRANO/STRADANJE/BRUHANJE."

"Občutek je, kot bi bila V TRANSU - vsega se zavem šele, ko je mimo."

"To takrat sploh NISEM JAZ."

"Vsega se zavedam, a NE MOREM SE USTAVITI."

Našteta doživljanja zelo dobro ponazarjajo fenomen prisile ponavljanja pri motnjah hranjenja. Prav zaradi le-tega se motnje hranjenja pogosto uvrščajo med zasvojenosti/odvisnosti - ta kategorizacija je blizu mnogim osebam, ki imajo lastno izkušnjo motnje hranjenja, pa tudi nekaterim strokovnjakom/avtorjem knjig s tega področja.

Menim, da so motnje hranjenja poseben fenomen z zelo specifično dinamiko, ki pa še ni jasno strokovno opredeljena (niti

na področjih zdravstva, niti socialnega varstva, niti v okviru psihoterapije).

Primer: opredelitev tretje oblike - kompulzivnega prenajedanja (poleg že znanih definicij anoreksije in bulimije nervoze) - v okviru ameriške psihiatrične zveze šele nastaja. Podobno je v okviru psihosocialnih pristopov: obstaja "morce" definicij, kar nakazuje, da motnje hranjenja še vedno nosijo v sebi precejšen del skrivenosti celo za strokovnjake, ki se z njimi posebej ukvarjajo.

Najpogostejsi razlagalni modeli pa so naslednji: psihoanalitični, družinskdinamični, feministični in model zasvojenosti.

Fenomen prisilnega ponavljanja se sicer najbolj logično povezuje z modelom zasvojenosti, vendar pa je upoštevan tudi v drugih modelih. Npr. v okviru psihoanalitičnega modela ta fenomen izpostavlja tri najpomembnejše relacijske teorije, ki jih navaja sodobna psihoanalitična literatura. To so: objektrelacijska teorija (Fairbairn), psihologija jaza (Winnicott) in interpersonalna psihoanaliza (Bowlby).

I. MOTNJE HRANJENJA KOT ZASVOJENOST - KOMPULZIVNO PONAVLJANJE PRIMARNIH VZORCEV

Vse tri omenjene relacijske teorije temeljijo na predpostavki, da je gonilo človekovega oz. človeškega psihičnega razvoja interrelacijska dinamika med otroki in starši in da kasnejše življenje izraža in na novo ustvarja to paletto relacijskih vzorcev, ki jih pridobimo v najzgodnejših fazah otroškega razvoja. Odnos jaz - ti oziroma odnos posameznika do druge osebe je temeljna silnica pri razvoju človeka in njegovem iskanju smisla življenja. Ti zgodaj pridobljeni notranjepsihični modeli so najgloblje plasti naše psihične strukture, ki so predverbalne in so izven dosega besednega spomina nastajale sproti ob drugih (starših) in ostale organski del nas samih (vgrajene so v naš miseln in čustveni sistem). V novih situacijah avtomaticno in spontano ponavljamo temeljna doživetja iz mladosti, saj so le-ta sooblikovala naše dojemanje in doživljanje sveta. Glede na to je kompulzivno ponavljanje univerzalni antropološki fenomen ponovnega utele-

šenja in aktiviranja prvinskih vzorcev objektnih odnosov, ki se ponovno odigravajo v novih doživetjih in odnosih z okoljem (Gostečnik, 2000).

Zastavlja se vprašanje, kakšen pomen imajo nove izkušnje v medosebnih odnosih (ki so plod sedanosti, ne pa preteklosti) za celovito doživljanje posameznika v sedanosti. Ali imajo preoblikovalno moč, kljub močnim prvinskim vzorcem iz otroštva?

Vsekakor so vse nove izkušnje zelo dragocene in so gonilo našega razvoja - le-te se pri zdravem/normalnem razvoju bolj ali manj spontano integrirajo v dotedanje doživljanje, kar pomeni, da smo lahko vsak dan, celo vsak trenutek 'nova' oseba. A ne glede na to, nekaj je v nas, kar ostaja, se ne spreminja in nas ves čas spreminja. **Nekaj tako zelo temeljnega je v našem doživljanju, da nas hočeš nočeš spreminja v vsakem trenutku. Ta izkušnja je človeško univerzalna.** Sebe ni možno 'zamenjati' v temelju - morda za krajši čas, dolgoročno pa ne. Možno je le 'vnašati v sebe' majčene drobce novih izkušenj iz sedanosti, ki mogočno preteklost spreminjajo zelo počasi, v vsakem posamičnem trenutku posebej, a res le neznatno.

Mnogi avtorji izpostavljajo vprašanje, kako je mogoče, da oseba vztrajno ponavlja travmatično izkušnjo oziroma tisti način lastnega doživljanja, s katerim si pravzaprav škoduje? Osebe, ki so se v zadnjih letih vključile v redne dejavnosti naše svetovalnice, so prišle prostovoljno in so se vse po vrsti zelo dobro zavedale, da si s svojim načinom doživljanja in vedenja škodujejo. Vendar, same se niso mogle ustaviti in si pomagati. Živele so v začaranem krogu prisilnega ponavljanja, kar jim je izključno "srkal" življenjsko energijo.

Verjetno segajo zametki za tovrstno stisko daleč nazaj, v otroštvo, ko je bila oseba prvinsko odprta za drugega človeka. Odprtost se je sprevrnila, povezale so jo z bolečino, razočaranjem, razvrednotenjem in poniranjem. V najnežnejših letih niso imele zadovoljive izkušnje bivanja v 'empatičnem objemu' svojih najbližjih (v začetku mame). Starši morda niso bili dovolj uglašeni z njihovim doživljanjem, tako da ga niso mogli ustreznno 'zrcaliti'. Vemo pa, da otrok lahko razvije čut jaza (stabilni čut o sebi, avtentični jaz) edino v 'emocionalnem



foto: Anja Peternej

objemu' matere, saj se le-tako lahko čuti dovolj varnega, da preko zrcaljenja ugosti, kdo je.

Oseba ponavlja škodljiv način lastnega doživljanja in odzivanja zato, ker je vse, kar je novo, zastrašujoče in grozeče, saj obstaja samo zunaj njene izkušnje sebe kot enotnega. Oseba komplizivno išče vezi z objektom in navezanost iz otroštva, ne glede na to, kako zadovoljujoče so bile te izkušnje zanjo. Če ima oseba boleče izkušnje, se težko vda in išče stik drugje, ampak rajši v odnosih z drugimi išče isto bolečino. Relacijski modeli trdijo, da oseba oživlja stare modele odnosov zato, da se izogne anksioznosti, si zagotovi varnost in hrani kohezivnost jaza (Gostečnik, 2000).

PRISILA PONAVLJANJA IN ZASVOJENOST

Gostečnik (2000) pravi, da je klasičen primer ponavljanja starih, utečenih vzorcev morda najgloblje viden prav v primeru zasvojenosti vseh vrst. V svoji najgloblji dimeniji in dinamiki je skupni imenovalec vseh zasvojenosti **nezavedni krik po odnosu**. Gre za ponovno iskanje odnosa, ki je bil primarno vzpostavljen, pa naj je bil še tako razdiralen in boleč. Zato je vsaka zasvojenost (kamor uvršča tudi motnje hranjenja) obenem tudi psihični odraz razbolelosti, praznine, strahu, groze, negotovosti, pomanjkanja samozavesti in samospoštovanja itn. Paradoksalno gre za krik po odnosu, obenem pa se oseba tovrstne intimnosti in bližine strahovito boji. V vsej širini in globini je zasvojenost iskanje 'nadomestkov' za neuresničene odnose, ki jih oseba zaradi globoke psihične ranjenosti, ki je še vedno prisotna, ni zmožna vzpostaviti.

Osnovne značilnosti vsake zasvojenosti:

1. **ponavljanje** zasvojitevne aktivnosti kljub neprijetnim posledicam,

2. **obsedenost** z določenim objektom, osebo, aktivnostjo,
3. **občutek izgube nadzora ali kontrole,**
4. **toleranca:** oseba potrebuje vse več zasvojitevnega objekta, osebe ali aktivnosti,
5. pojavi se **simptomi umika:** anksioznost, vznemirjenost, jeza, depresija, nespečnost in hitro spremjanje občutij.

C. Gostečnik zaključi, da se zasvojena oseba znajde v pravem začaranem krogu, iz katerega ne vidi več rešitve.

Vsemu temu se pridruži tudi kemično-hormonska zasvojenost, zaradi česar je nastala situacija še bolj zapletena.

Omenjeni avtor motnje hranjenja poimenuje zasvojenost s hrano, podrobnejše pa opisuje dve oblike: anoreksijo in bulimijo. Pravi, da njeni simptomi najbolj kritično kažejo na razbolele družinske odnose. Problem torej nikakor ni v hrani, ampak v družinskih razmerah, kjer ni mogoče razviti pravega odnosa, odnosa varnosti, topline, ljubezni in občutka pripadnosti. Hrana je v splošnem simbol preživetja in skrbi, pri motnjah hranjenja pa zelo jasno izstopa hrana kot simbol "lakote" po ljubezni in odnosih.

C. Gostečnik zelo poudarja vpliv družine na nastanek motnje hranjenja. Ne gre pa zanemariti (kar kažejo tudi moje izkušnje ob večletnem strokovnem delu na tem področju) tudi ostalih vplivov: **zahodne družbe s svojo medijsko kulturo** (ki poudarja pomen oblike, vidnega, zunanjega - npr. vitkega telesa), **dednosti ter vloge posameznika** pri razvoju motnje hranjenja. Ti vplivi so po mojem mnenju prav tako pomembni kot vpliv družine.

II. MOTNJE HRANJENJA KOT OMAMA - NUJA PO 'BEGU' V OTOPELOST

Zgornja iztočnica izhaja iz strokovnega pisanja J. Ramovša (1990, 1998), ki je v Sloveniji na področju socialnega varstva pobudnik razvoja strokovnega pogleda na zasvojenosti in omame. Na Visoki šoli za socialno delo predava predmet "Zasvojenosti in omame", v svojem življenju pa se je intenzivno posvetil problematiki alkoholizma v Sloveniji in konkretnemu urejanju le-tega, predvsem preko skupin.

Motenj hranjenja ne uvršča med zasvojenosti, ampak med omame. V poglavju z naslovom **Motnje pri doživljanju** našteje pet vrst tovrstnega doživljanja: bolno, bolestno, sprevrženo, omamljeno in tuje doživljanje. Omamljeno doživljanje je tista vrsta motenj pri doži-

vljanju, ki lahko nastane zaradi štirih različnih vzrokov. Ti so:

- **kemična sredstva** (psihoaktivna sredstva: alkohol, droge, pomirjevala, poživila ...),
- **miselnost** (gre za močan socialni okvir: npr. strankarska ideologija)
- **neuravnovešeno zadovoljevanje potreb** (naravnih ali umetnih; sem uvršča **motnje hranjenja**, deloholizem, motnje v medčloveških odnosih, karierezem itn.) in
- **udarci življenja** (smrt ljubljene osebe, nasilje ...).

Za boljše razumevanje poglejmo še njegovo definicijo omamljanja: "Omamljanje je sistematično zmanjševanje kapacitet lastne zavesti - to je element doživljajskega otopevanja pri omamljanju - ob istočasnem uvajanju nekega nadomestnega doživljanja. Nadomestno doživljanje je obrambni mehanizem: človek se ni zmožen soočiti z resničnostjo, zato z omamo pred njo zbeži v otopelost in nadomestno doživljanje."

Omamljanje je torej zelo širok pojem. V današnji storilnostno in potrošniško naravnani družbi, ki naravnost spodbuja občutja praznine in bivanjskega nesmisla v slehernem izmed nas, se paleta različnih omam naglo širi. Način reševanja lastne stiske s pomočjo omamljanja je postal pereč družbeni problem, ki se ga ne da več spregledati, saj bode v oči predvsem preko mladih izmučenih teles in razočaranih, praznih pogledov, ki zrejo v svet, od koder, se zdi, zaman pričakujejo en sam topel objem, roko v podporo ali trenutek zaustavitve ob razumevajočem pogledu, počemer tako zelo hrepnijo.

Motenje hranjenja so v tem kontekstu le ena izmed mnogih vrst omam. Vse oblike motenj hranjenja uvršča med omame (in zasvojenosti) tudi S. Rozman. Razlika med konceptoma omenjenih avtorjev je v tem, da jih J. Ramovš ne uvrsti med zasvojenosti, saj mednje uvršča le **omamljanje s psihoaktivnimi sredstvi** (droge, alkohol ...), ki v organizmu sprožijo **umetno škodljivo potrebo**, to je zasvojenost.

Človekova **potreba po hrani** pa je, kot pravi avtor, **naravna potreba**. Brez nje ne bi preživel. Abstinanca torej ni možna. Meja med tem, kdaj še jemo zaradi fizične lakote, kdaj pa že hranimo svoja čustva, je zelo nejasna, še posebej pri osebah z motnjami hranjenja, ki so pogosto več let hranile svoje telo, ne da bi mu prisluhnile. S tem se je tudi na povsem fizični ravni porušilo osnovno ravnovesje organizma (porušil se je kemično-hormonski si-

ODSTIRANJA - strokovni članek

stem), zaradi česar je "pot k sebi" še dodatno naporna, saj jo otežuje povsem fizična posledica. Občutiti to fizično posledico je možno izključno z vzpostavljivo urejenega načina hranjenja (to je abstinenco od prejšnjega načina), kar vključuje najmanj tri redne dnevne obroke ob istem času, zadosti (a ne preveč!) tekočine, začasna (včasih pa tudi trajna) izločitev določenih snovi z jedilnika (to so tiste snovi, s katerimi je oseba pretiravala: sladkor, ogljikovi hidrati, bela moka ...) ob sočasni skrbi za svoje telo, kar vključuje zadosti spanja in počitka ter redno gibanje na svežem zraku (na zmeren način, tako da oseba začuti svoje telo, ne pa da s kompulzivnimi vajami stik z njim prekinja).

Glede na napisano izstopa dejstvo, da so v okviru omam motnje hranjenja fenomen sam zase, saj se oseba hrani ne more izogniti, ampak ji preostane ena sama pot - da se z njo začne soočati. Postati priatelj/ica s hrano je edina pot iz začaranega kroga, saj je bila hrana naša prva osnovna potreba, ko smo se rodili v ta svet. Hrana se že od takrat naprej povezuje z ljubeznijo in skrbjo, ki smo ju bili deležni ali pa tudi ne, saj smo bili hranjeni preko zelo čustvenega odnosa (takšnega ali drugačnega). V hrani je skrito marsikaj, za vsakega človeka, marsičesa se niti ne zavadem, saj je tukaj, v sedanjem trenutku, prisotno iz daljne preteklosti.

Dejstvo je torej, da je potreba po hrani, tako kot pravi J. Ramovš, naravna človekova potreba. Naj zaključim z njegovo opredelitvijo motenj hranjenja:

"Hranjenje je naravna potreba - ko je le-ta motena, lahko pride do motnje hranjenja. Gre za omamljanje z moteno naravno potrebo."

III. MOTNJE HRANJENJA KOT ZASVOJENOST - AVTOMATSKO ODZIVANJE, PROGRAMIRANOST

Klinični psiholog V. Gerkman (2000) na zasvojenost gleda zelo široko. Med zasvojenosti uvršča tudi zasvojenost s hrano.

"Zasvojenost prepoznaš po tem, da se, čim tvoja želja ni izpolnjena, avtomatsko odzoveš tako, da se odvije tvoj program jeze, skrbi, tesnobe, strahu, ljubosumja, pobjitosti, odpora, naveličanosti, itd. Zasvojenost pomeni programiranost, ki sproža neprijetne čustvene odzive ter razburka zavest vedno, kadar dogajanje v svetu ni skladno s programiranimi umskimi vzorci."

Pomembne značilnosti zasvojenosti:

- pomanjkanje samostojnosti in iznajdljivosti - odvisnost;

- nejasnost jazovih meja - simbioza ali distanca;
- previsoke zahteve, nerealne ambicije;
- nizka frustracijska toleranca in nepotrpežljivost - hkrati pa pasivno prenašanje lastne stiske (zasvojenost s trpljenjem): občutki krivde in samokaznovanje;
- skromen stik z lastnimi čustvi - potlačevanje, zanikanje ...;
- zabrisano dojemanje sebe in drugih - pomanjkanje realizma, projekcije;
- težave z vzpostavljanjem stikov in vzdrževanjem partnerstva - strah pred bližino, odvisnost od nje (odvisnost od odnosov);
- samosmiljenje, nemoč;
- čustven in praktičen nadzor nad okolico, energetski parazitizem, manipulacija z nemočjo in prisilami;
- fantazijske zadovoljitve, izmikanje izkoriščanju razvojnih potencialov; omejevalna verjetja - fiksacija na infantične principe, ponavljanje rodbinskih vzorcev.

Izraza iz zgornje definicije: **avtomatsko odzivanje in programiranost** v sebi nosita zelo podoben pomen kot izrazi, ki so bili omenjeni na začetku: **kompulzivno ponavljanje** (C. Gostečnik), **prisila ponavljanja in nuja po 'begu'** v otopelost in nadomestno doživljvanje s pomočjo omame (J. Ramovš).

ZAKLJUČEK

Vidimo, da se v vseh primerih tega prispevka, tudi v povezavi z motnjami hranjenja, omenjajo značilnosti, ki nakanjujejo, da osebo z motnjo hranjenja v sedanjem trenutku močno opredeljuje občutek notranje nuje, prisile, da ponavlja svoje rituale povezane s hranjenjem in lastnim telesom. Dejstvo je, da s tem načinom ne more prenehati sama, ker je to posledica preteklih in sedanjih stisk, ki jih je potrebno začeti reševati v sedanjem trenutku - v kontekstu konkretnega življenja. To pa je pogosto dolgotrajien in boleč proces, v katerega oseba lahko najprej vstopi le v okviru skupine ali neke druge oblike urejanja - tam, kjer se počuti varno, sprejeto. Na točki, ko oseba spozna, da sama ne zmora več (priznanje lastne nemoči glede ureditve motnje hranjenja), poišče pomoč.

Ali zaradi tako prisotnega občutka (**prisila ponavljanja** nečesa, kar mi ne koristi več)

pri osebah, ki so razvile motnjo hranjenja, lahko motnje hranjenja uvrstimo med zasvojenosti/odvisnosti, je pomembno vprašanje. Mislim, da je motnje hranjenja zaenkrat smiselnoubravnavati kot fenomen sam zase, ki je zelo specifičen, ima pa tudi nekaj podobnosti z ostalimi zasvojenostmi.

Fenomen prisile ponavljanja je (kakor je bilo navedeno že v prvem stavku prispevka) le del mehanizma, ki poganja dinamiko motenj hranjenja. V povezavi z njim se pogosto pojavi dilema, ali so motnje hranjenja tudi zasvojenost, omama. Obstajajo pa še druge dileme: kako ločiti med motnjo hranjenja in motnjo prehranjevanja in kako poimenovati določeno obliko motnje hranjenja (vemo, da poleg osnovnih treh oblik - anoreksija in bulimija nervosa, kompulzivno prenajedenje - obstajajo še mnoge druge različice). Motnji hranjenja se lahko priključijo tudi druge duševne in osebnostne motnje (npr. depresija, mejna, obsesivno-kompulzivna osebnostna motnja, zloraba drugih substanc), tako da je urejanje motnje hranjenja pri vsaki osebi posebej zelo kompleksen proces.

Motnje hranjenja, kot vidimo, s seboj prinašajo še veliko misterioznosti. Prihodnost bo zagotovo poskrbela za jasnejšo sliko oz. opredelitev. Največje darilo v tem procesu pa so in bodo izkušnje oseb z motnjo hranjenja, ki predstavljajo temelj, na osnovi katerega že in bodo še nastajale nove opredelitev pomena in sporočila, ki ga prinašajo s seboj motnje hranjenja.

VIRI:

1. Ramovš, J. (1990). Doživljjanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
2. Gostečnik, C. (2000). Psihoanaliza in religija. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
3. Švab, A., Šolar, V., Ziherl, A., Ibic, L., Čufer, B., Trivič, A. (1998). Ko hrana ni več 'hrana'. Ljubljana: ŠOU.
4. Debelost in motnje hranjenja (2000). Ljubljana: Klinični center, Pediatrična klinika, Klinični oddelki za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni.
5. Švab, A. (1998). Nekateri vidiki spremenjenega doživljanja deklet in žensk, vključenih v skupine za motnje hranjenja. Ljubljana: diplomsko delo.

Ko resnično ljubimo, v našem življenju vse teče.

PRVI KORAK V ŽIVLJENJE

Katarina Kogej

Naj začнем s preprosto, a odrešujočo resnico: OKREVANJE JE MOGOČE. Zunaj te teme, v kateri se znajde trpeča oseba, obstaja svetloba - obstaja ŽIVLJENJE! To ni iluzija, ki nam jo skušajo vsiliti obupani svojci ali zdravniki - je dejstvo, ki ga potrjujejo številni pogumni ljudje, ki so premagali motnjo hranjenja in jo prepustili preteklosti. Na trdih temeljih so si zgradili novo, kvalitetnejše in bolj izpolnjujoče življenje, v katerem lahko svobodno dihajo in ki jim zmore na ustnice izrisati iskrene nasmehe.

Toda vse se prične z eno samo odločitvijo: reči življenju DA! Četudi se zdi ta temelj okrevanja marsikomu nesmiseln ali pa morda komu preveč preprost, lahko iz lastnih izkušenj zatrdim, da je vsekakor nujna osnova boja proti motnji hranjenja.

Poglobite se vase in razmislite, kaj želite v življenju doseči, kaj vas razveseljuje, izpoljuje. Potem si predstavljajte svet motnje hranjenja, v katerem živite. Kaj vam ta svet ponuja, čemu služi? Ali lahko z motnjo hranjenja dosežete tisto, po čemer hrepenite?

Vedite, da motnja hranjenja NI REŠITEV! JE JEČA, ki nas počasi ubija!

"Vedite, da vas skuša ubiti! Vedite, da imate pred seboj življenje!" Marya Hornbacher o motnji hranjenja, avtorica knjige Wasted - A memoir of Anorexia nervosa

"Jez... je naenkrat postal premajhen - voda se je v slapovih razlila čezenj. Občutek

foto: Anja Peternej

osamljenosti, čustvene izoliranosti, nevrednosti, neuspešnosti, praznine, občutek, da ne zmorem hoditi z roko v roki z ljudmi, ki so me obdajali, iskanje "mojega kotička", strah pred prihodnostjo, strah pred odnosi, strah pred vsem ... bolečina ... in črvivi sadovi preteklosti, ki so toliko let vreli v globinah moje duše, so se zlili v uničujoč vulkan. Lava je počasi začela žgati moje pokrajine. Drevo za dreesom, bilko za bilko. Zato sem zbežala, zbežala od drugih ... in sebe ... in se našla v ljubečem, razumevajočem objemu hrane. Ni me spraševala zakaj, ni me kritizirala, brezpojno me je sprejela. Počutila sem se varno, pa čeprav le za trenutek - varno, ker sem v njene dlani skrila svojo bolečino. Toda naenkrat je hrana postala hudobna starka. Bila je sonce, a bila je tudi nevihta. Njeni noži so počasi razrezali moje srce." (K. Kogej, 1999)

Ambivalenca med okrevanjem in vztrajanjem v bolezni je razumljiva, saj ima motnja hranjenja navidez dvojno vlogo. Ustvarja svet, paralelen realnemu, v katerem osebo preplavi doživljajska otopelost, ki uduši notranjo bolečino. Oseba se v tem svetu počuti domače, nudi ji umetno zaščito in varnost. V realnosti jo obdaja okolje, v katerem se počuti inferiorno in ki ji predstavlja neusahljiv vir strahov in bolečine. Zato se vedno znova odloča za svet "hrane", ki ji ob izkrivljenem pogledu na svet na prvi pogled predstavlja edini način preživetja. Izstop iz tega sveta v realnost, ki izgleda kot nevarna džungla, se zdi nesmiselen in destruktiven. Toda dejstvo je, da je varnost sveta "hrane" zgolj navidezna, saj v resnici nikakor ne rešuje organizma pred psihofizičnim propadom. Izvorne težave so navidez trden in neporušljiv steber, na katerega je oseba z motnjo hranjenja pritrjena z močno elastiko. Steber pogojuje njen ujetost. Motnja hranjenja jo sili v korake stran od tega stebara. Sprva se zdi, da beži v svobodo, toda kaj kmalu začuti moč elastike okoli pasu. Čim bolj beži stran, tem močnejša je sila elastike, ki jo vleče nazaj, dokler v nekem trenutku ne zmore več. Takrat jo z vso silo vrže nazaj v steber, pri čemer takrat ne čuti zgolj bolečine, ki se skriva v stebru, temveč tudi bolečino udarca obenj, ki jo je zakrivil beg - motnja hranjenja. Rešitev torej ni v begu, temveč v

preusmeritvi moči v poskus zdravega rušenja steba - razrešiti svoje izvirne težave. Le tako lahko zaužijemo življenje v vsej njegovi lepoti in polnosti!

Ne bojte se senc - to le pomeni, da je v bližini svetloba!

Poti okrevanja so številne, zato ni univerzalnega recepta, na osnovi katerega bi se vrnili v združljivo in izpolnjujoče življenje. Venendar pa imajo te poti kljub različnosti dolžene skupne in prepoznavne elemente.

IZGRADITE SI PODPORNO MREŽO

V vas se skriva pogum in dovolj moči, da dosežete svoj cilj ozdravitve, toda na trenutke se ta cilj izgubi v meglji bolečine, v katero nas ovija motnja hranjenja. In naenkrat se znajdemo v črni lunjni obupa. Takrat nam na pomoč priskočijo ljudje, ki razumejo našo stisko in nam pomagajo razpihati meglo. Boj je lažji, če imamo ob sebi zanesljivo, razumevajočo dušo - nekoga, ki nas ima brezpojno rad. Poskušajte svojo težavo zaupati nekomu, ki mu lahko zaupate - prijatelju, sorodniku, psihologinji ali socialni delavki v šoli ...

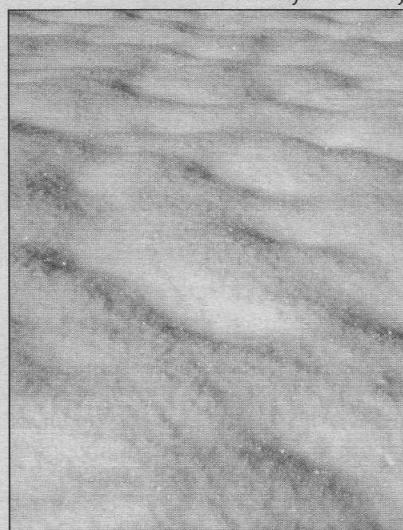
POIŠCITE SI KVALITETNO STROKOVNO POMOČ

Priznati sebi in drugim, da imate težavo, je eden prvih, hkrati pa odločilnih korakov v procesu okrevanja. Poiskati si pomoč ni znak šibkosti ali izgube kontrole nad življenjem. Ravnno nasprotno - je znak zrelosti, odgovornosti in poguma za reševanje zapleta na poti življenja.

Okrevanje je dolgotrajen proces. Ob pomoči terapevta in medicinskega osebja ustrezne profila, je potovanje nazaj v življenje bistveno lažje in dobro definirano, s čimer nam je omogočeno vlaganje energije v izključno produktivne in k zdravju orientirane cilje.

OBRNITE SE NA SPLOŠNEGA ZDRAVNIKA:

Pomoč s strani medicine vam mora nuditi podporo in obravnavo, ustrezno vašemu psihofizičnemu stanju. Najbolje je, da najprej poiščete pomoč pri zdravniku



NA POTI K OKREVANJU - osebna izkušnja osebe z motnjo hranjenja

splošne prakse. Prvi obisk zdravnika je nadvse težak, a izvedljiv. Priporočam vam, da vas tja vsaj prvič spreminja oseba, ki ji zaupate in je seznanjena z vašimi problemi.

Med pogovorom z zdravnikom skušajte biti čim bolj iskreni. Le-tako boste namreč deležni ustrezne pomoči, ki jo potrebujete. Po pogovoru boste napoteni na dočlene nujne preiskave (krvi ...) in najverjetnejše tudi k terapeutu ustreznegra izobrazbenega profila, ki je specializiran za tematiko motenj hranjenja.

Ne upirajte se nasvetom zdravnika, čeprav vem, da vam bo težko! Zdravnik ni vaš sovražnik, ki vas želi "zrediti" ali "zapreti v bolnišnico", temveč je oseba, ki vam želi pomagati prehoditi pot nazaj v zdravo in izpolnjujoče življenje. Zaupajte njegovi presoji!

TERAPEVT - VAŠ DOBRONAMERNI PRIJATELJ

Motnja hranjenja nas nenehno sili na pot samodestrukcije. V obupni težnji po samohranitvi, bistveno izkrivi naš pogled na svet in ga odmakne proč od realnosti. S tem pa znatno oteži našo sposobnost reševanja notranjih stisk. Tu nastopi terapevt! Deluje kot ogledalo, v katerem se odseva realnost našega notranjega doživljanja in sveta, ki nas obdaja, realnost, ki je zaradi izkriviljenega pogleda ne zmorno uvideti sami. Pomaga nam izgraditi varen načrt okrevanja z različnimi osebnostno-specifičnimi potezami. Načrt vsebuje številne manjše cilje, ki počasi, a vztrajno vodijo k končnemu cilju - vseobsegajočemu zdravju. Vedite, da eliminacija simptomov (pridobitev telesne teže, prenehanje z bruhanjem, prenehanje z prenajedanjem ...) ni terminalni cilj terapije. Ta se skriva v zdravi spremembi odnosa do sebe in sveta, ki nas obdaja in v soočenju in razrešitvi notranjih konfliktov in trenj, zaradi katerih smo razvili obrambni mehanizem v preobleki motnje hranjenja.

Terapevt je naš zavezniček, "tehnični svetovalec", ki nam pomaga pri realizaciji načrta okrevanja in vrnitve v življenje, ki smo ga oblikovali skupaj z njim. Nudi vam varno zatočišče, kjer je za vas poskrbljeno v slehernem pogledu, kjer ste razumljeni in sprejeti takšni, kakršni ste. Vedite tudi, da je terapevt zavezani k molčenosti - vse, kar delite z njim, ostane preostalemu svetu skrito.

Bodite iskreni - vsako prikrivanje resnice hrani motnjo hranjenja in vas potisne še globlje v brezno motnje hranjenja, še dlje od življenja.

Obstaja več različnih metod terapije (psihoanaliza, kognitivno-vedenska

terapija ...), ki ste je lahko deležni ambulantno ali v bolnišnici. Vzporedno s strokovno vodenim zdravljenjem si lahko pomoč poiščete tudi v številnih podprtih skupinah.

USTREZNO ZDRAVLJENJE JE VAŠA PRAVICA

Zdravljenje je vaša neizpodbitna pravica, ki si jo vsekakor zaslužite. Zavedajte se, da ste osrednji akter procesa okrevanja, zato si poiščite najustreznejšo dostopno pomoč. Ker imamo ljudje različne terapijske potrebe, hkrati pa se tudi terapeuti poslužujejo različnih pristopov, boste morda potrebovali nekaj več časa, da odkrijete terapeutski odnos, ki bo zadovoljeval vaše osnovne potrebe v procesu zdravljenja.

Kadar tak odnos ne izpolnjuje kriterijev zaupanja, varnosti, spretetosti in v marsičem zavira vaš proces okrevanja, poskusite najti ustreznejšo pomoč. Toda previdno - ko se pojavi želja po menjavi terapevta, se najprej poglobite vase in odkrijte vzroke za težnjo izstopa iz obstoječega terapeutskega odnosa. Prepričajte se, da ni morda glas motnje hranjenja tisti, ki želi ubežati okrevanju. Naj vas pri sprejemanju kakršnih koli odločitev o poteku zdravljenja vodi le želja po dejanskem ozdravljenju.

BOJ Z NERAZUMEVANJEM

V javnosti, na žalost pa tudi znotraj medicinskih krogov, obstajajo ljudje, ki tako ali drugače niso seznanjeni s tematiko in dinamiko motenj hranjenja. Zato se lahko zgodi, da boste tekom iskanja pomoči oziroma že v procesu samega zdravljenja naleteli na različne, za vas boleče pripombe o vzrokih in pomenu MH. Ne dovolite si, da bi vas takšno ravnanje drugih odmagnilo od poti okrevanja. Četudi je težko, se poskusite osredotočiti zgolj na osebe, ki vam nudijo podporo in razumevanje.

Ssimptomi se umikajo - bo "izginila" tudi pomoč?

Tekom zdravljenja nas pogosto postane strah, da bomo s stabilizacijo fizičnih znakov bolezni (prenehanje bruhanja, jemanja odvajal, po pridobitvi teže ...) počasi začeli izgubljati terapeutovo pomoč. "Ali bodo sedaj, ko sem pridobil na telesni teže, vsi mislili, da sem OK in mi ne bodo več nudili pomoči?" Naj vas pomirim - terapevt se jasno zaveda, da povrnjeni kilogrami ne pomenijo tudi povrnjenega življenja. Vedo, da je MH le simptom notranjega bolečega viharja in da zdravje pomeni umiritev in razrešitev

le-tega! Vsekakor pa je na mestu, da se o svojih strahovih pogovorite s svojim terapeutom.

BODITE POZORNI NA TELESNE ZNAKE

Motnja hranjenja poleg številnih emocionalnih in socialnih poškodb močno rani tudi naše telo. Poznam je širok spekter vplivov na človeški organizem, ki pogosto pustijo nepopravljive, trajne posledice. V skrajni situaciji poškodbe organizma rezultirajo v smrti. Zato bodite pozorni na dogajanje v svojem telesu in o tem redno seznanjajte svojega terapevta in/ali zdravnika splošne prakse. Prikrivanje telesnih težav je včasih lahko usodno.

Ob vsakem sprejemu v bolnišnico ali drugo zdravstveno ustanovo (četudi ta ni povezan z motnjo hranjenja) posredujte podatek, da trpite za motnjo hranjenja.

VZTRAJAJTE V ZDRAVLJENJU

Ad Astra Per Aspera - Pot, ki vodi k zvezdam, je trnova!

Vendar, obstaja! Ne obupajte, četudi strah in nelagodje na vas pritisnata iz vseh strani. Ne poslušajte glasov motnje hranjenja, ki vas skušajo uničiti. Motnja hranjenja NI VAŠA PRIJATELJICA, je vaš najzahrbitnejši sovražnik, ki se pretvarja, da je vaš rešitelj. Skušajte čim bolj dosledno slediti napotkom terapevta in zdravnikov, ki skrbijo za vas - tudi takrat, ko vas motnja hranjenja v celoti paralizira in drži trdno vpete na poti samouničenja. Morda je v določenem trenutku vdaja lažja, dolgoročno pa je to gotovo korak nazaj oz. poglobitev težav. Ohranite v mislih resnico, da so zdravniki tisti, ki so vaši resnični prijatelji!

Vztrajajte! Padci niso končni porazi, so del okrevanja, kajti motnja hranjenja se bo močno bojevala z vami, da bi ostala parazit vašega telesa in vaših misli. Močnejši ste od nje! Ne dovolite, da bi vam ukradla vašo najdragocenejšo posest - vaše lastno življenje.

"Odločite se, da si nekaj želite bolj, kot pa vas je tega strah!"

Bill Cosby

IN ZAKLJUČEK

Obstaja resnica o vas - ste neprecenljiv, neponovljiv biser tega sveta. Vredni ste lepotе življenja! Uberite ta prvi korak nazaj vanj - dovolite si okrevati.

Poiščite si pomoč!

KO ZBOLI LJUBLJENA OSEBA

Katarina Kogej

Ko se življenja dotakne motnja hranjenja, se v njenih uničajočih vrtincih, v katere je ujeta ljubljena oseba, znajdejo tudi svojci. Oseba z motnjo hranjenja izgine v nek paralelen, navidez nedosegljiv svet, kjer vladajo nerazumljiva pravila in kjer specifični elementi človekovega obstoja izgubijo svoj primarni pomen.

Svojci spremljajo dogajanje z obilico skrbi in lastne bolečine. V tem za njih neznamen svetu motenj hranjenja se počutijo nemočne, saj se sleherni korak k bolniku prepogosto izkaže za nepravilnega, neučinkovitega. Kljub aktivni želji, da bi osebi priskočili na pomoč in ji pomagali izstopiti iz peklskega vlaka, najpogosteje naletijo na navidez nepremagljive zidove. Dom napolni tesnoba, obup, panika, frustracija, jeza in krivda.

SOOČENJE

Ob utemeljenem sumu, da bližnja oseba trpi za motnjo hranjenja, je vitalnega pomena hitro ukrepanje. Ustrezna intervencija v zgodnejših fazah motnje hranjenja namreč močno poveča možnost popolnejšega in hitrejšega okrevanja. Najučinkovitejši je neposredni pristop. Osebo na miren način seznanite z vašimi opažanjji. Izrazite skrb nad obstoječim stanjem in pripravljenost pomagati po vaših najboljših močeh. Četudi je vaš pristop dobranameren, bo oseba odreagirala čustveno zelo intezivno. Zanikanju se bo pridružil jasen upor. Vedite, da ste "pravkar" odkrili temačno skrivnost, ki jo je oseba dolgo skrivala, zato jo preplavljajo silno močni občutki sramu. Čeprav njen odziv razvije agresivno noto s popolnim zanikanjem ali celo izolacijo, ne obupajte! Vztrajno poudarjajte, da so vaši nameni iskreni in da ji želite pomagati. Skušajte ostati mirni.

Osebo vzpodobujajte, da sprejme strokovno pomoč. Sprejem profesionalne pomoči trpeča oseba doživlja kot odkritje njene sramotne družbene neustreznosti, kot dokaz izgube kontrole ali pa jo zaradi občutkov nevrednosti, ki jo razjeda od znotraj, napolni krivda, saj misli, da si pomoči ne zaslubi. Hkrati s tem izgublja svoj navidez varni svet, v katerega se je v obupu umaknila; svoj "edini" način preživetja. Skušajte razumeti njene občutke in posledično njene aktivne reakcije. Ko-

raki, ki se vam zdijo samoumevni in navidez preprosti (obisk zdravnika, obisk terapevta), so za osebo z motnjo hranjenja zastrašujoči.

Čustvenemu pretresu ob odkritju motnje hranjenja pri ljubljeni osebi sledi vrtinec tesnobe, samoobtoževanja, jeze in frustracije. Prvi korak, ki ga morate storiti je, da se naučite nadzirati svoja čustva. V veliko pomoč vam bo, če boste poiskali čim več informacij o motnjah hranjenja.

ISKANJE STROKOVNE POMOČI IN SPODBUJANJE K ZDRAVLJENJU

Četudi s težavo, je potrebno sprejeti dejstvo, da je kot svojec - zaradi intenzivne čustvene vpleteneosti - osebi z motnjo hranjenja težko pomagati. Iz lastnega obupa in strahu, ki se porodi ob trpljenju ljubljene osebe in iz občutka nemoči, kljub iskreni želji po pomoči, namreč prepogosto ubiramo poti, ki "hranijo" boleznske miselne strukture in bolnika pahnejo še globlje v občutke krivde, nevrednosti, nesposobnosti ... ki so osnovna gonila začaranega kroga motenj hranjenja. Kot svojec se morate zavedati svojih omejitvev - nikakor ne morete prevzeti vloge terapevta/rešitelja, ki s pravo mero distance in objektivnosti ter s strokovnim pristopom bistveno pripomore k produktivnemu procesu okrevanja. Največ, kar lahko storite je, da osebi z motnjo hranjenja pomagate ustvariti varno okolje, v katerem bo življenju zmogla reči "da". Vendar je ljubljena oseba tista, ki lahko

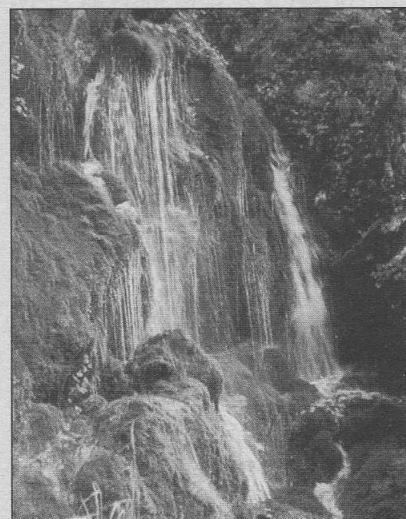


foto: Vinko Avsenak

edina sprejme pomembno odločitev za življenje. Lahko ji nudite podporo, ljubezen in razumevanje, ne morete pa je prisiliti v korake, ki jih sama zavrača. Učinkovitost zdravljenja je v celoti odvisna od bolnikove pripravljenosti spremeniti dotedanji način življenja. Osnovni pogoj za začetek okrevanja je sprejetje bolezni - priznati si, da imaš težavo. Osebi lahko pomagate tako, da ji nudite podporo, razumevajoče vzdušje. Vztrajno ponavljajte, da je vredna strokovne pomoči.

ZBLIŽEVANJE

Oseba z motnjo hranjenja se počuti nesposobno, svet v katerem živi, pa je zanjo poln nezaupanja. Če se ji želite približati, ji morate dokazati, da je v vaših očeh



sposobna, vredna in upoštevana oseba, zato iskrenost v odnosu z njo igra povlčitno vlogo. Odkrito, a mirno in spoštljivo se z njo pogovorite o svojih strahovih, ki jih je sprožila motnja hranjenja. Če nameravate stopiti v stik z zdravnikom/terapevtom, jo o tem vnaprej seznanite. Ker je že sama misel na zdravljenje in posledično na izgubo "varnosti", ki jo nudi svet motnje hranjenja, ogrožajoča, se bo trpeča oseba pričakovano odzvala z valom negativnih čustev. Naj vas to ne zmede. Odkritost je prava pot. Spoštujte tudi njeno pravico do zasebnosti. O njenih težavah ne govorite z drugimi osebami razen, če imate za to njeno privoljenje.

V primeru, da je oseba v življenjsko ogrožajoči situaciji (bodisi zaradi akutne faze bolezni bodisi zaradi samomorilne nagnjenosti), je potrebno navkljub bolnikovemu nasprotovanju, TAKOJ stopiti v stik z zdravnikom, ki bo osebo napotil v ustrezeno zdravstveno ustanovo. K osebi pristopite mirno, a odločno in jo seznanite s skrbjo ter vašo odločitvijo, da morate nemudoma poiskati zdravniško pomoč. Zagotovite ji, da jo imate radi in da morate zato sami prevzeti odgovornost za njeno življenje.

NE OBTOŽUJTE!

Osebe, ki trpijo za motnjo hranjenja nosijo v sebi veliko krivde. Kakršno koli obtoževanje le še poglablja njihovo splošno izkrivljeno predstavo o sebi in utruje negativne prehranjevalne vzorce. Izogibajte se izjav kot so: "Zakaj nam to delaš? Zakaj nas mučiš?" - "Uničuješ družino! Kako moraš biti tako sebična?" - "Za vse je kriva twoja nečimernost!" ...

Motnja hranjenja ni naperjena proti nikomur! Je zgolj način preživetja, iskanje

foto: Peter Nose



foto: Peter Nose

izhoda iz hude osebnostne stiske, ki jo ustvarjajo notranje in zunanje prisile. Nikakor ni način izvajanja kontrole nad drugimi ljudmi niti ne služi kot orožje naperjeno proti drugim. Za motnjo in prvi vrsti trpi oseba sama!

Osebe z motnjami hranjenja so prezete z občutki sramu, strahu, nevrednosti, krivde, brezihodnosti in obupa. Ne hranimo in ne negujmo teh občutkov še mi, temveč jih poskušajmo zamenjati z objektivnejšimi. Veliko naredimo že s tem, če skušamo vsako negativno misel, ki nam jo poda oseba, nadomestiti s pozitivno. (Če bolnik izrazi sovraštvo do sebe: "Ogaben sem, nevreden, nesposoben, nihče me nima rad ...," mu iskreno odvrnite: "Na svetu ni ničesar, kar bi me prisililo, da bi te imela rada manj, kot te imam. Zame si dобра, sposobna, vsega dobrega vredna oseba!"

HRANA IN TELESNA TEŽA - PREPOVEDANI TEMI

Izogibajte se komentarjev o telesni teži ali hrani. Resničnost motnje hranjenja se skriva v emocionalni stiski in notranjih konfliktih - ne v hrani. Okrevanje ne pomeni le zamenjave nezdravih vzorcev hranjenja z zdravimi, temveč vključuje identifikacijo in korekcijo psihološke dinamike, ki je osebo pripeljala v objem motnje hranjenja.

Zgražanje nad prenizko telesno težo je ravno tisto, kar "hrani" motnjo hranjenja; enako bodo opazke ob porastu telesne teže vzpodbudile osebo, da ponovno izgubi pridobljene kilograme.

Poenostavljanje načina zdravljenja s pri-pombami: "Samoj - čisto preprosto je!" ali "Preprosto nehaj jesti!" nikakor ni v pomoč. Skušajte tovrstne "nasvete" zamenjati s pogovorom, ki se ne dotika pre-

hranjevanja. Mirno izražajte svoja čustva, odkrivajte osebi svoje miselne poti. S tem boste z osebo vzpostavili globljo, zavnejoš vez in jo v varnejšem okolju vzpodbudili k odkrivanju in izražanju lastnih občutkov, ki presegajo preokupacijo s hrano.

ISKRENO IZRAŽANJE NAKLONJENOSTI

Skušajte se izogibati izražanju naklonjenosti in podpore zgolj ob uspehih v zdravljenju. Uspešnost ne definira vrednosti osebe. Hkrati bi uporaba sistema "korenčka in palice" poglobila čustveno povezavo s hrano. Izogibajte se zahtevam kot so: "Če me imaš rad, boš jedel!" Bolnik si bo to izjavo interpretiral kot: "Ljudje me bodo imeli radi le, če bom poslušen in bom vedno vse naredil prav. Ker ne jem, me nihče nima rad!"

Na prvi pogled se zdi, da je pomoč, ki jo svojci lahko nudijo trpeči osebi zgolj neskončen boj z mlini na veter. Toda, temu ni tako. Prijateljski - ljubeči, podporni in vzpodbudni odnos okolice predstavlja najugodnejši milje, ki hrani željo in trud k rešitvi iz pekla motenj hranjenja. Hkrati je potrebno sprejeti odgovornost za morebitne disfunkcionalne poteze družinskega okolja in odnosov nasprotnih ter postati odprt za nujne spremembe.

Okrevanje je dolgotrajjen proces, ki zahteva ogromno trtega dela. Pomembno je, da ljubljeni osebi nudite podporo v vseh fazah zdravljenja.

Zavedajte se, da oseba, ki trpi za motnjo hranjenja ni anoreksik/bulimik/kompulsivni jedec, temveč v prvi vrsti ČLOVEK!

Bodite vztrajni in verjemite v izboljšanje. Okrevanje JE MOGOČE!

In ne pozabite poskrbeti tudi zase!

“KVIZ” ZA VSE TISTE, KI VAS SKRBI ZA NEKOГA , KI BIJE BITKE S HRANO

Darja M. Korevec

1. Zakaj mislite, da vaš otrok/bližnji še vedno vztraja v stradanju/prenažiranju/bruhanju?

- a) Ker nima dovolj trdne volje, da bi s svojim vedenjem prenehal
- b) Ker se mu ne ljubi končati z omenjenim vedenjem
- c) Samo zato, da bi mi namenoma gresil življenje
- d) Ker tega preprosto ne zmora

2. Kako se po vašem mnenju počuti vaš otrok z motnjo v hranjenju?

- a) Nič mu ni hudega
- b) Z optimizmom in nasmeškom na ustnicah začne nov dan
- c) Zapira se v svoj svet - vsak dan znova se bori s hrano in sam s seboj; vedno znova je razočaran, ker mu spet in spet "spodrsne"
- d) Uživa, ker ve, da me s tem vedno znova prizadane

3. S čim mislite, da ga lahko vzpodbudite - mu pomagate na poti okrevanja?

- a) S tem, da mu vedno znova pripovedujem, da je zguba, da v njem ni karakterja, da je potrebno le malo volje, ki pa je on ne ...
- b) S pogovorom, ko vedno zmaga vaše mnenje in prepričanje
- c) S pogovorom, ko z zanimanjem poslušate prizadetega in se na njegovo pripovedovanje poskušate odzvati z razumevanjem in vprašanji; mirno in brez obtoževanja govorite o svojih občutjih ob njegovem početju
- d) Tako da neprestano hodite za otrokom in preverjate, ali je kaj pojedel, ali je bruhal, ali je spet česa zmanjkalo v hladilniku ...

4. Kdo po vašem mnenju lahko pomaga prizadetemu k okrevanju in na poti okrevanja?

- a) To zmora sam

b) Zadostna opora sem mu jaz

c) Strokovna pomoč (terapeut, psiholog, psihijater ...)

d) Skupina za samopomoč, skupina s programom za motnjo hranjenja

Kviz sem sestavila z namenom, da bi vam poleg vašega pogleda na motnjo hranjenja morda lahko odprla še druga možna obzorja razmišljanja o tem.

Napisala bom nekaj besed glede zgornjih vprašanj in možnih odgovorov, ki so moje mnenje, moje lastne izkušnje in opažanja ter moja spoznanja iz pogovorov z drugimi.

1.

Velikokrat sem na poti svojega okrevanja slišala: "Če bi bila močnejša, bi se zmogla odreči hrani." ali "Če bi imela malo več volje, bi zmogla reči hrani ne." V meni je bilo dovolj že lastnih negativnih misli o sebi, nezaupanja vase, nato pa so svojo noto dodali še drugi, ki je samo potrdila mojo podobo o sebi. Verjamem, da so bile besede izgovorjene dobromereno, toda dosegle so ravno obratni učinek - v moji glavi in psihi so naredile še večjo zmedo in globlji rez bolečine. Nikomur ne zamerim teh besed, saj vem, da tistim, ki so jih izgovorili, ni nihče povedal, da pri osebah z motnjami hranjenja - še posebej v zgodnjih fazah - ne gre za pomanjkanje volje in moči. Prosim, ne izrekajte takšnih in podobnih besed, saj sedaj veste, kako je s temi stvarmi.

Vzrok motenj hranjenja ni hrana sama, ampak ta leži veliko globlje in skrito v notranjosti človeka. Če se lotimo reševanja težave pri hrani, nam bo prej ali slej spodeljelo. Boleče, nepredelane stvari v osebi (med drugimi dejavniki) narekajo prehranjevanje. Sami veste, da včasih nimamo nadzora nad svojimi občutji, saj ta, hočeš nočeš, uberejo svoja pota; pri osebah z motnjo hranjenja pa se to zgodi zelo pogosto. Takrat pobegnejo v svet hrane.

Pri motnjah hranjenja delujejo zapleteni in skriti mehanizmi naše osebnosti, (ne)predelana preteklost in čustva, ki so se

rodila ob preteklih dogodkih in so še vedno prisotna, nove, nepoznane situacije, ki jih prinaša življenje ...). Oseba z motnjo hranjenja ima v sebi zmedo čustev, ki jih na začetni stopnji okrevanja še ne zna opredeliti in razbrati, kaj čuti; v njej je mnogo bolečine, mnogo zamer, o sebi ima negativno podobo, misli se večino dneva sučejo okoli hrane, o sebi razmišlja negativno in ima popačeno, slabo mnenje o sebi, porajajo se občutki krivde in sramu. Bi vi zdržali z vsemi in še mnogo hujšimi občutji, ki se pojavljajo pri osebi z motnjo hranjenja? Vse to in še mnogo drugega jo sili, da ostaja pri svojem vedenju.

2.

Mogoče sklepate, da prizadeti osebi ni nič hudega, drugače bi že prenehala z bruhanjem oz. bulimijo oz. prenažiranjem. Logično sklepanje? Podobno kot alkoholik ne more v enem dnevu prenehati s pitjem alkohola, čeprav ve, da bi bilo to zanj dobro, tako tudi oseba z motnjo hranjenja ne more prenehati s svojim vedenjem čez noč (mnogi si vsak večer obljudijo, da bodo naslednji dan prav zares začeli normalno jesti, toda tisti jutri še dolgo, dolgo ne pride).

Motnje hranjenja so muka in trpljenje. Oseba se ujame v začarani krog, ki se zlepa ne ustavi (oseba npr. poje preveč, v njej se sprožijo občutki krivde, ti povzročijo samopodcenjevanje, padec samozačesti, negativne misli; našteti in še drugi občutki v njej ustvarajo še večjo žalost, potrtost, brezizhodnost in ta, da se vsaj za trenutek razbremeni (pre)težkih občutij, zopet seže po hrani in tako se krog zopet začne od začetka). Oseba z motnjo hranjenja se ponavadi zapre vase in večino časa preživi sama zase, kar pomeni, da se osami, da "razredči" svoje stike z drugimi. Včasih si želi, da se naslednji dan ne bi več prebudila, saj doživlja življenje kot breme, kot nekaj neprijetnega in neželenega.

3.

Zavedajte se, da je logika razmišljanja nekoga, ki trpi za katero koli motnjo hranjenja, drugačna od vaše. V "svetu

STISK DLANI - za starše in druge bližnje osebe

hrane" ne veljajo enaki zakoni mišljenja kot v realnem življenju, zato velikokrat v odnosu prihaja do nerazumevanja, do nezmožnosti vživiljanja med prizadeto osebo in njenim bližnjim. Poskušajte se tega pri pogovoru s svojim otrokom, partnerjem, prijateljem tudi zavedati. Verjemite mi, če si boste iskreno žeeli čutiti s trpečo osebo in ji prisluhnili - ne da bi vi vsiljevali svoje resnice, ki mogoče sploh ne držijo, ne da bi sami žeeli voditi smer pogovora - vam bo ta postopoma iskreno spregovorila o svojem čutenju, o svoji bolečini in nemoči. Toda zaupanje je proces, je stvar, v katero je treba vlagati, za

katero se je po-treben potruditi in biti vreden.

4

Prizadeti se zelo težko sam izvleče iz težav s hrano. To se zgodi v zelo redkih primerih. Zato potrebuje nekoga, ki ima znanje, kako zaznati in občutiti svoja čustva ter stopiti na pot spoznavanja in reševanja le-teh. Trpeča oseba potrebuje nekoga, ki ima podobno izkušnjo, saj se tako ne počuti drugačno, kot se v odnosu do drugih oseb (brez motnje hranjenja). S tem pride do pomembnega spoznanja,

da ni sama s svojo težavo, pridobi zaupanje, da se je mogoče izkopati iz najhujšega, lažje spregovori o svojih občutjih, saj jo sogovornik razume, ne da bi bilo potrebno pojasnjevanje. To lahko osebi nudita strokovnjak oz. skupina, ki združuje osebe z motnjo v prehranjevanju in strokovnjaka, ki je voditelj.

Bližnji lahko zelo veliko pripomorejo k okrevanju, a moje mnenje je, da sami z osebo, ki trpi zaradi težav s hrano, najpogosteje niso kos situaciji.

Ne pozabite, da vas ima otrok, partner, prijatelj rad in bi za vas naredil vse, da bi vam bilo prijetno!

IZPOVED MAME

Nikoli si nisem mislila, da lahko nekdo trpi zaradi hrane, ki je naša osnovna potreba. Skupaj s svojo hčerko sem spoznala, da ima lahko hrana pri nekaterih še sekundarno funkcijo - lajšanje bolečine in način življenja z nečim, čemur še nisi kos.

Spominjam se dni, ko sem odkrivala, da zmanjkujejo nenavadne količine kruha, kar naenkrat se je spraznila škatla s čokoladami, ki je dolgo časa stala nedotaknjena v kleti, opažala sem, da hčer poje večje količine hrane kot prej ter je stvari, ki jih ni nikoli imela posebej rada (mastne stvari). Bila sem zelo žalostna. Na trenutke sem mislila, da me bo konec. Opažala sem spremembe v vedenju svojega otroka. Na začetku sem bila do nje groba v besedah - to je bila moja reakcija nemoči in nevednosti o tem, kaj se pravzaprav dogaja.

Še posebej mi je v spominu ostal dogodek z začetka hčerkine motnje v prehranjevanju, ko mi je nekega večera potožila, da jo boli trebuh. Skupaj sva ugotavljali, kaj vse je pojedla čez dan in kaj bi ji lahko škodovalo (seveda mi ni povedala, zaradi česa ima bolečine, čeprav je sama to dobro vedela). Skuhala sem ji kamilice in ponoči je fizična bolečina minila. Fizična že, kaj pa psihična? (Niti sanjalo se mi ni, da je ta tudi prisotna.)

Zelo počasi sem dojemala, kaj se je zgodilo z mojo hčerjo. O tem sem se pogovarjala z njenim prijateljico - Sanja ji je zaupala svojo "skrivnost" - ki mi je razložila stvari, da sem lažje razumela dogajanje v moji hčeri. Včasih sva tudi midve načeli pogovor o težavah s hrano; ta se je nekajkrat končal zelo neprijetno - Sanja je potem, ko mi je povedala par krepkih, ki so me zelo prizadele, začela jokati, me grdo

pogledala in stekla v svojo sobo. Takrat sem se počutila zaničevano, ponizano, zavrženo, skratka grozno. Čutila sem, da mi je s svojimi besedami povedala, da sem ničla. Velikokrat mi je rekla, da se ji dogaja vse to zaradi našega neurejenega družinskega življenja, za katerega sem bila seveda odgovorna tudi jaz. Prizadelo me je. Ko sva se pogovarjali, se pogosto nisva strinjali v najinih pogledih glede hrane in občutkov, ki so povezani z njo. Hčerka mi je znova in znova poskušala dopovedati, da stvari ne gredo tako, kot si jih predstavljam sama. Spominjam se, da sem ji velikokrat rekla:

"Potrebna je le trdna volja in odpovedovanje." Takrat se je vedno razjezila in mi poskušala razložiti, kako je s trdnim voljom pri tistih, ki se borijo z motnjo hranjenja. Spoznala sem, da je potreben čas, preden

lahko prizadete osebe trdno voljo glede hrane sploh vključijo v svoje življenje ter jo začnejo počasi tudi udejanjati.

V času njenega okrevanja sem velikokrat opazila, da se trudi in ji uspeva, čeprav je zopet in zopet padla na stara pota. Bolj redko sem svoja opažanja in veselje ob tem, ki sem ga čutila v svojem srcu, izrazila naglas. Vesela je bila moje pohvale in mojega opažanja, da ji gre na bolje.

Vsem tistim, ki se srečujete s podobnimi stvarmi kot jaz, polagam na srce: "Pogovarjajte se, tako se bodo z obeh strani sprostila prijetna in tudi manj prijetna čustva. Počutili se boste koristni in prisotni v obdobju okrevanja prizadetega; bližje boste tistem, ki mu želite le najboljše!"

mami Marija

foto: Marko Avsenak



GIBNO-PLESNI PROGRAM "STIK S TELESOM"

Ana Trivič, dipl. soc. del.

Razvoj programa... Šest let aktivno delam na področju motenj hranjenja in ker je moja specifičnost ustvarjanje z gibom in plesom ter rekreacija, sem v tem obdobju skušala pomagati osebam z motnjo hranjenja tudi s spodbujanjem izražanja njihovih lastnih ustvarjalnih gibov. Moji prvi poskusi so bili deset "minutk" za ustvarjalno sprostitev ter občasne gibno-plesne delavnice v okviru začetne skupine za urejanje motenj hranjenja. Ker so bili rezultati spodbudni, sem vztrajala pri razvoju gibno-plesnega programa in nastal je antistresni, motivacijski ter preventivni program. Programi bodo potekali v širšem obsegu v letu 2002.

KOMU JE NAMENJEN GIBNO-PLESNI PROGRAM?

Namenjen je osebam, ki imajo željo po stiku s telesom, s seboj, željo po sproštiti, umiritvi, vitalnosti.

KAJ JE PLES?

Ples je najlepši šport. Je povezano ritmično gibanje telesa, oblikovano v času in prostoru.

IN KAJ JE GIBANJE?

Gibanje predstavlja človekovo sproščenost, dobro počutje, zadovoljstvo, prisluškovanje sebi, odzivanje na okolje. Ko ustvarjam z gibanjem, se izražamo s telesom, posredujemo svojo notranjost, sproščamo se sami s seboj. Med gibanjem deluje telo, duh in duša kot eno!

POMEN GIBNO-PLESNE DEJAVNOSTI

Gibno-plesna dejavnost prispeva k samozavedanju, omogoča odkrivate sebe, vzbuja zadovoljstvo s samim seboj, samozaupanje. Omogoča razvijanje socialnih veščin in sposobnosti: socialno zavedanje, zaupanje, sodelovanje, delitev pozornosti, vodenje in podrejanje, vzdrževanje pozornosti, iniciativnost in sodelovanje v dejavnosti. Daje možnost za izražanje čustev in domišljije z gibi. Omogoča občutev uspeha.

KRATKA PREDSTAVITEV GIBNO-PLESNEGA PROGRAMA

KOMU JE NAMENJEN GIBNO-PLESNI PROGRAM?

Gibno-plesni program je namenjen osebam ne glede na plesno znanje, ritem in kondicijo.

Prednost imajo osebe, ki so uredile osnovni problem motenj hranjenja, oz. so v drugi fazi urejanja. Prav tako se dejavno-

sti programa lahko udeležijo tudi osebe v stiski in osebe, ki želijo narediti nekaj za osebno rast (se približati sebi, ustvarjati z gibi, sproščati se na zdrav način, vzpostaviti stik s seboj, s svojim telesom oz. ga izboljšati, poglobiti, iskatи zdravilne vire v sebi).

KAKO POTEKA POSAMEZNO SREČANJE?

Srečanje je razdeljeno na tri glavne sklope, in sicer: na gibno-plesni del, kjer poteka individualno in skupinsko izražanje, verbalni del ter zaključek s povratno informacijo.

KOLIKO ČASA POTEKA DEJAVNOST?

Skupina poteka 1-krat tedensko oz. po dogovoru in potrebah. Učinek je največji ob redni, kontinuirani vadbi v daljšem obdobju (jesen-poletje). Eno srečanje traja 1,5-2h.

KAKŠNI SO POGOJI ZA UDELEŽBO V GIBNO-PLESNI DEJAVNOSTI?

Osebe v začetni fazi urejanja zasvojnosti ali motnje še ne morejo obiskovati tovrstne skupine. Če se ugotovi, da je namen udeležbe v škodo osebe, udeležba ni mogoča (do sprememb).

Skupina se praviloma oblikuje po starostnem obdobju sodelujočih oseb (predšolski, šolski otroci, adolescencija, zgodnja odrasla doba, starejši).

Pomembna je tudi telovadna oprema udeleženku (udobna trenirka, majica, telovadni copati) rednost, točnost ter upoštevanje osnovnih pravil tovrstne skupine.

IZ VPRAŠALNIKA GIBNO-PLESNEGA PROGRAMA ...

(kontinuirana tedenska srečanja jesen 2000 - poletje 2001 na Inštitutu Antona Trstenjaka v Ljubljani)

... nekaj utrinkov udeleženku o globoko doživetem dogodku v programu, ki jim je še posebej ostal v spominu.

"Moji občutki, ki jih doživljam na vsakem srečanju ... Čutim, da sem sprejeta v skupino, da lahko skačem, kričim, da lahko izrazim sebe. Počutim se svobodno in srečno. Skrbi se izgubijo, ostane le energija sonca in sreče, ki napolni mojo dušo ter mi daje moči, da lahko plavam proti toku. Hvala sebi in vsem puncam, da ste me sprejele tako, kakršna sem!"

Mojca, 20 let

"Še posebej mi je bilo všeč sledče srečanje ...

Raznovrstni plesi, prebujanje ženskosti, ravanje, skupinski plesi. Redkokdaj lahko da človek vse od sebe. Danes pa smo norele. Ob "norem" plesu sem se odprla in prestopila mejo v sebi. Človek mora veliko dajati iz sebe. Pa tudi, ko smo pele "Basta del ti" - dost te 'mam, ker tega v bistvu skoraj nikomur ne moreš reči v obraz - tukaj je bilo prikrito in ni bilo mišljeno zares, pa vendar sem dala ven veliko vseh tistih dost te 'mam, ki jih nikoli nisem izrekla."

Simona, 23 let

"V plesno-gibalnem delu, kjer smo se doživljale kot ženske ... Do sedaj so mi šle ženske, ki so se pretirano gibale v bokih, na živce. Ko pa sem bila med vajo ženska, ki v eni roki nosi otroka, v drugi pa vrč z vodo, sem ugotovila, da med hojo držim trebuh noter in zato ne morem sprostiti bokov, kar pa je za žensko čisto naravno in tudi potrebno. Takrat sem začutila toploto v podplatih - stik z materjo zemljo."

Sabina, 30 let

ODSTIRANJA - strokovni članek

Na vprašanji: "Kako vam je program koristil; kaj ste v tem času spremenile, pridobile?" udeleženke odgovarjajo:

"Občutenje lastnega telesa, načini za sproščanje."

"Nabiranje moči."

"Ples sprošča blokade."

"Bolj sem sproščena, raje imam svoje telo. Telo potrebuje gibanje."

"Meni je pomagal pri osebnostni rasti, sproščanju, spoznavanju samega sebe. Skušam živeti življenje; ugotovila sem, da je lepo."

"Lažje komuniciram, se izražam z rokami, bolj iz srca, manj se kritiziram, prej se odločim za kaj, ne analiziram toliko, bolj se prepustim."

"Na ta način bolj prebujam sebe - bolj sem si podobna."

"Stik s seboj, notranji mir, prebuditev notranje kreativnosti in potencialov."

"Ples kot sprostitev doma, podajanje izkušenj drugim skozi lastna spoznanja."

"Ugotovila sem, da imajo tudi druge podobna vprašanja v življenju kot jaz, slišala sem, kaj doživljajo, kako razmišljajo."

Nekaj najbolj pogostih odgovorov na vprašanje: "Zakaj ste se udeležili programa?"

"Iz osebne želje po stiku s seboj, notranjem miru, prebuditvi notranje kreativnosti in potenciala."

"Zaradi želje po izmenjavi izkušenj z drugimi."

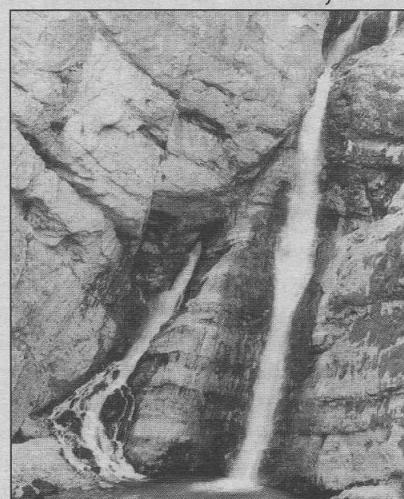
"Zaradi gibno-plesnega dela."

"Zaradi pogоворов v skupini."

"Zaradi družbe."

"Iz osebne želje po sprostitvi."

foto: Katja Veber



Nekaj najbolj pogostih odgovorov na vprašanje: "Kakšen je bil vaš temeljni cilj/pričakovanje?"

"Narediti nekaj za osebno rast."

"Izmenjati izkušnje z drugimi."

"Pridobiti novo znanje."

TELO GOVORI BREZ BESED

Pripoved ene od udeleženk

Plesno delavnico pri voditeljici Ani sem v teku minulega šolskega leta obiskala kar nekajkrat. Vsako srečanje je bilo doživetje zase - dve uri, ko telo govori tudi brez besed.

Glasba in ples posameznika sta elementa plesne delavnice, skozi katero spoznam sebe, svoje želje in potrebe, svoja potlačena občutja, prepovedana čustva ter ovirane izraze sebe. Zavedam se same sebe v naglici življenja, sproščam napetosti v telesu, prisluhnem gorovu telesa (velikokrat govori le naš razum, ki od telesa samo zahteva in ta mu brezpojno daje; toda, kaj potem, ko se telo iztroší?), izražam svoja občutja, čustva, ki jih ponavadi zaupam svojemu bližnjemu.

Pesem se je že vrtela. Prvi moji gibi so bili togji, nesproščeni, niso izražali mojega stila plesanja in še manj mojo osebnost. V glavi mi je odzvanjala misel: "Drugi te gledajo." Glasba se je vrtela naprej, jaz pa ji nisem sledila, le poskušala sem iz sebe izsiliti nekaj gibov. Vse bolj sem se trudila prepričati, da vsakdo misli nase; pa četudi me kdo opazuje, naj me. Te pozitivne misli so me osvobajale in tako sem se "stopila" z glasbo in besedilom pesmi, ki je pelo o posameznem delu telesa. Glasba in besede v njej so v mojem telesu sprožile spontan odziv. Najprej sem občutila svojo glavo, izraz na ustnicah, roke, trup, noge, stopala in stik s tlemi - pozdravila sem svoje telo in ga pripravila, da nadaljuje delo v uri, ki je bila pred menoj. Naslednja pesem je od mene zahtevala višjo stopnjo. Sprva sem le prisluhnila ritmu in vsebinu pesmi, se prepustila tonom, poskušala čim bolj zapustiti svoj miseln svet in se podati v meglice svojega notranjega doživljanja. Vse bolj je telo prevladovalo nad mislimi. Začela sem strešati vrat, ki je bil poln napetosti in tesnobe. Tresenje je spontano prehajalo tudi na rame, roke in zgornji del telesa. Čutila sem, kako napetost zapušča moje telo. Misli pa so tisti trenutek potihnilo. Telo si je vzelo, kar je potrebovalo.

"Umazanijo", ki je vame pronica skozi stene sveta, je glasba odnesla daleč pod nebo. Bila sem čista in pripravljena na srečanje s svojo notranjostjo. Otroška

leta. Otroška hudomušnost in iskrenost. Spontanost otroka. Radoživost. V mojem življenju se je veliko tistega, kar je otroško, zelo kmalu izgubilo; ni se izživel, ampak je v meni zakrnilo. Pogrešam in iščem notranjega otroka v sebi. V plesu sem začutila meje med odraslim in otroškim svetom ter željo, da jih presežem. Vse bolj sem šla preko svojih misli, ki so mi govorile, da se ne smem preveč razživeti, ker me drugi opazujejo. A vse bolj so moji gibi začeli risati slike otroške spontanosti in sproščenosti. Zažela sem si hudomušnosti in že sem drugo udeleženko požgečkala. Moje noge so visoko poskakovale, roke so se odprte dvigovale kvišku, vrtela sem se, si izmisljala nove korake, se smejala. Čutila sem, kako moj notranji otrok dobiva nove razsežnosti.

Počasna glasba. Leni, monoton, počasni gibi. Oko vseskozi zazrto v eno samo točko. Ena roka nad glavo in ena preko trebuha. Osredotočenost nase je naraščala. Pozornost se je vse bolj usmerjala v en sam občutek - jezo. Moji gibi so postajali vse bolj odločni in samozavestni. Oči so nepremično zrle v tram v prostoru in postajale vse bolj priprte. Začutila sem sebe in agresivno energijo, ki pomaga k spremembam. Jeza v meni je vse bolj naraščala. Jezna sem bila na nekatere ljudi v svojem življenju in nase. Spraševala sem se, kako si lahko dopuščam, da se mi dogajajo hude stvari? Zakaj moje potrebe in želje vse prevečkrat končajo v mojem "notranjem smetnjaku"? Če bi kdo z mikroskopskimi očmi pogledal v smer, kamor so gledale moje izrazne oči, bi videl, kako jeza prodira ven, išče svobodo, pot, da se izrazi. Bila sem močna in trdna v sebi.

Še dolgo mi bo odzvanjal ta spomin, ko so se v meni srečali glasba, moj notranji svet občutij ter ples.

Darja M. Korevec

Skratka, vsak se giblje na tak ali drugačen način in vsak je na svoj način enkraten, samosvoj ter neponovljiv.

Želim vam veliko lepega v lastnem gibanju!

Informacije o gibno-plesnem programu dobite pri Ani Trivič, dipl. soc. del. Izvajalka je vključena v specializacijo Pomoci z umetnostjo in izvaja gibno-plesni program v Zavodu za psihosocialno pomoč z umetnostjo:

Zavod PU,
tel: 031-378-082.

OBLAČKI NA MOJEM NEBU

Skozi okno našega stranišča se vidi nebo. Če klečiš pred straniščno školjko in se ozreš navzgor, vidiš preprosto modrino, včasih še zahajajoče sonce, malo kasneje pa - če imaš srečo - eno ali dve zvezdici. Če si bolj pozoren, lahko spreminjaš vrhove dreves, ko se vrtijo v vetru ali spokojno stojijo na mestu kot pogrebci ob grobu.

Ko sem prvič spoštljivo, daleč kvišku strmela v ta drevesa, so bila gola. Prepričana sem bila, da ne bom nikoli več videla njihovih listov, vsaj s te perspektive ne. Gledala jih bom stope ... kot sem gledala nebo nekoč, ko je bilo še samo nebo.

Toda, klečala sem, ko so drevesa ozelenela in je svež pomladanski zrak zasedel prostor med trdnimi tlemi in belimi oblački.

Klečala sem tudi, ko je pomladanski veter prepustil mesto šibkejšemu poletnemu bratcu. Klečala sem, ko je njun jesenski brat preganjal živopisane liste tik ob oknu. Pa ne samo takrat. In prišli so dnevi, tedni, meseci, ko mi je nudilo nebo skozi straniščno okno edini svetli pogled. Spremenilo se je v okence upanja, v neskončno pot. Z objemom je potolažilo motne utrujene oči, kot da bi vedelo, da so ti objemi modrine mesece in leta edini izraz ljubezni, namenjeni meni. Takrat sem začutila, da lahko grem ven; ven iz stranišča, ven iz stanovanja, ven, da se celo predam nebu. Vendar šele, ko bo hrana samo hrana, straniščna školjka samo straniščna školjka, objem samo objem in nebo samo nebo.

Tanja

Mineva še en dan. Takšen, kot jih je bilo že 1140 v mojem dvajsetletnem življenju. Stopam v 1141. dan z bulimijo na ramenih. Spet vprašanja brez odgovorov in spet odgovori brez vprašanj. Spet upanje in obupanje. **Skozi trnje do zvezd - kaj ne počnem tega že četrto leto?** Pa povsod samo trnje, zvezda se včasih kakšna pojavi, a se kmalu utrne. Trnje pa ostaja. Ostajajo bolečine v očeh, v grlu, na prstih, v trebuhu in glavi. Ostajajo motne oči, obložene s temno modrimi blazinami pod očnjakov, ki gledajo prazno v svet - brez smeha, a tudi brez solza.

Tanja

Me sploh še kdo mara? Sem po vseh napakah, zablodah in krivicah, ki sem jih storila drugim, še upravičena do njihove ljubezni? Dolgočasna,lena pošastno nerodna in nesamozavestna Tanja. Vem, težko je razumeti, da je lahko kdo tako



foto: Anja Peternej

negotov vase, da si ne upa niti čez cesto, kaj šele, da bi na primer v trgovini kaj vprašal prodajalko ali pozdravil profesorja na ulici. Takšna sem in tega me je sram. Kdo me bo maral takšno, kot sem?

Čakaj, saj me je nekdo že mučil s tem vprašanjem! Za vsako otroško neprevidnost, razposajenost in najmanjšo neposlušnost sem bila nagrajena z njim. Moj oče me je opominjal, da me takšne ne bo maral nihče - najbrž iz strahu, da bi odrasla v razvajeno, leno dekle in zašla na kriva pota mamil in kriminala. Isti oče me je danes vprašal, če sem bruhal, češ da je baje tak vonj na stranišču ... Seveda sem, ati, in seveda ti tega ne bom nikoli priznala; ker vem, da bi tebe prizadelo bolj, kot prizadene mene.

Tanja

Kaj bi dala, da bi lahko mirno, pogumno pojasnila prijateljicam, zakaj je moja soba smetnjak! Ko bi vedele, da me vse skupaj včasih tako utruja, da mi je še spraviti se v posteljo pretežko. Danes sem si rekla, da bom končno pospravila svojo sobo. Tako ne gre več naprej. Komaj si še lahko utrem pot skozi zvezke in oblačila na tleh do postelje, polne knjig. Morala jih bom prestaviti na stol, da bom lahko legla, zjutraj, ali bolje rečeno opoldan, pa spet s stola na posteljo.

Nekoč se mi je zazdelo (ali pa sem spet kje prebrala), da je moja soba ogledalo moje duše. Super. Odkar pomnim je moja soba razmetana. Dolga leta so me venuomer priganjali, naj jo končno pospravim, potem so se naveličali. Če jo že pospravim, ostane takšna samo, če mene ni v njej. Ko se pojavim, privlečem na plano kup stvari. Te stvari potem dneve in dneve ležijo v vseh mogočih položajih, v vseh mogočih kotih, ne vedoč, kaj jih čaka

in kam spadajo. Najbrž je tudi z mojo dušo tako.

Tanja

ALI JE MOŽNO?

V zgodnjem popoldnevu se mi je v glavi začelo prebujati in razširjati vprašanje: Ali je možno premagati tisto trenutno željo po hrani, ki se zdi tako mamljiva in zajedljiva?

V to vprašanje sem se zares poglobila šele, ko sem se zvečer ob soju sveče umirila ter si prisluhnila.

Dopoldne sem govorila s svojo znanko. V njej in njeni preteklosti je skrit čudež. Sama, skoraj sama je premagala breme alkohola, ki ji je visel na hrbtnu kar nekaj let. Potreben je bil le pravi trenutek, prava oseba in prave besede, da je postavila svoje "življenje" na noge. Še enkrat ponavljam - uspela je skoraj brez pomoči sočloveka. Verjetno je vso moč in energijo črpala iz svoje trdno postavljenе odločitve, da z alkoholom preneha. Okoli nje so bili še vedno isti ljudje, torej tudi enaki problemi in skušnjave. A ona se je uprla, vztrajala, se trudila in zmagala.

Ali mi ta zgodba ni dovolj, da si lahko odgovorim na zgoraj postavljeno vprašanje? Ali ni dovolj prepričljiva, da se zavem, da je možno? DA, dovolj!

Toda: ali je v meni dovolj velika in odločna želja ter dovolj trdno prepričanje, da je možno?

Darja M. Korevec

Za mano je grozen dan. Veliko premišljujem in pišem o njem. Hočem ga razbremeniti njegove teže in trdote.

Že nekaj časa živim v kosažu življenja, v kaosu svojih čustev, razmišljajan in občutij. Dejstva o življenju, o sami sebi, o za-

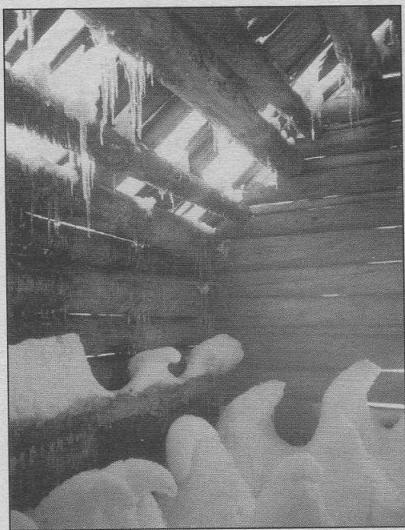


foto: Vinko Avsenak

konih življenja se mi zadnje čase prehitro nizajo. Gredo le mimo mene, jaz pa bi rada vsakega posebej razdelala. Že večino svojega življenja se skrivam v hrani. Ta me je pripravljena vsak trenutek vzeti v svoje naročje in me dvigati visoko nad vsakdanje življenje. Zdaj, ko ta objem ni več tako močan, saj se zelo močno trudim, da bi se le za kanček osvobodila izpod njenega plašča, se mi življenje razkriva v vsej svoji krutosti in lepoti. Vse to me dela zelo občutljivo, ranljivo. Včasih bi tako zelo potrebovala človeka, ki bi bil ob meni, ko jokam, ko se bojim življenja, ko mi je v svoji koži težko in moji upi in načrti hitijo v temo. A ponavadi ostajam sama s seboj v svoji sobi ter upam, da bo na mojo življenjsko pot stopil nekdo, ki me bo zelo močno ljubil. Kako močno hrepenim po človeku, ki bi mi izkazoval brezpogojno pozornost, mi prinašal travniške rožice, mi pošiljal pisma kar tako, me obsipaval zlepimi in pozitivnimi besedami.

Potrebujem nadomestilo za toplino, ljubezen, ki jo izgubljam v objemu hrane.

Danes sem dobila boljši vpogled v svojo željo, ko si zaželim omame. Nič ni bolj preprostega, kot se prenajesti ... in že si deležen osnovnih človekovih čustvenih potreb: ljubezni, topline, sprejetosti, varnosti, vedenja, da delaš prav, kajti hrana ne zna govoriti, prav ji je, kar koli že počneš. Zavaruje te pred tesnimi občutki, ki jih sproži neka neprijetna situacija ter ti zatisne oči pred resnico, ki jo narekujejo zakoni življenja.

Ko tole pišem, ugotavljam, da hrana v mojem življenju igra osebo, ki bi jo po nekih kriterijih brez premisleka lahko imenovala moja zvesta prijateljica. Namesto, da bi mi dajal oporo neki človek, me tolažil, mi razložil, da svet ni tako krut, kot se zdi, to funkcijo opravlja hrana.

Darja M. Korevec

Ne želim biti ustvarjena le za trpljenje! Želim se smejeti, se veseliti, na sebi želim občutiti sleherni sončni žarek, želim odprto ljubiti, želim se ceniti, želim biti drugim dragocena, želim živeti v miru, se vrtni sredi travnika odprtih rok, želim delati neumnosti, za katere sem že dolgo prikrajšana, želim skočiti v največjo lužo in zaplesati v dežju, želim biti sproščena kot galeb v zraku, želim svoj čudoviti cvet pokazati drugim in ga z njimi deliti, hočem biti oseba, ki navzven odraža trdnost, odločnost, samozavest, želim se veseliti z drugimi in ne ostajati sama doma ob petkovih in sobotnih večerih.

Kako močno si želim v svojem telesu vsak trenutek videti lepoto, odsev notranje lepote in sproščenosti skozi svoj nežni, ljubki in svetli obraz ter sinjemodre oči. Želim biti dragocena. Z drugimi hočem deliti svoj cvet, ki ga skrbno negujem. Nočem utihniti v svetu, nočem vedno znova v očeh drugih in tudi v svojih postati nihče. Ne želim se več postavljati na zadnje mesto, kot je moja stara navada. Nočem živeti le trpljenja, želim živeti tudi smeh, zabavo, svobodo, neodobravanje vedenja drugih, svojo jezo, užaljenost, svoje izgovorjene misli in predloge.

Želim, da ne bi odsevala nebogljene osebice, ki jo lahko podreže rahla sapica, ki jo lahko vsakdo pohodi, ki nič ne reče, četudi je nihče ne upošteva. Ne želim odsevati svoje žalosti (želim, da je v meni ne bi bilo več toliko), svoje nemoči in pasivnosti.

Nočem, da bi me vsaka beseda prizadela in prestrašila; hočem se postavljati za tiste, ki si zaslužijo pravico, ki imajo prav, a so kljub temu potlačeni in deležni agresije.

Želim se ljubiti, v sebi videti dragocenost, edinstvenost in delati za smeh, za svobodo, radost, zabavo, za razdajanje svojega cveta drugim, za življenje, ko ne bo več vladalo trpljenje.

Darja M. Korevec

hrana, mrtva stvar si.

Nimaš možganov, s katerimi bi lahko mislila.

Nimaš srca, s katerim bi čutila.

Si del našega življenja.

Tvoja naloga je le, da nam potešiš lakoto.

Toda, hrana, zame si živa.

hrana, zame si človek, kot ostali moji prijatelji.

Slišiš, imenujem te prijateljica.

Pa še kako dobro razvite možgane imaš, saj človeka prefinjeno vedno znova ujameš v past

ter ga potem ne izpustiš iz svojega objema.

In še kako razumevajoče in rahločutno je twoje srce;

vedno si ob meni, ko te potrebujem, vedno najdeš "prave besede", s katerimi me potolažiš.

Spoznavam tvoje prijateljstvo.

Počasi se odstira zavesa, ki te pred meno riše golo.

Počasi prepoznavam tvoje prefinjene poteze, "človek",

spoznavam tvoj namen,

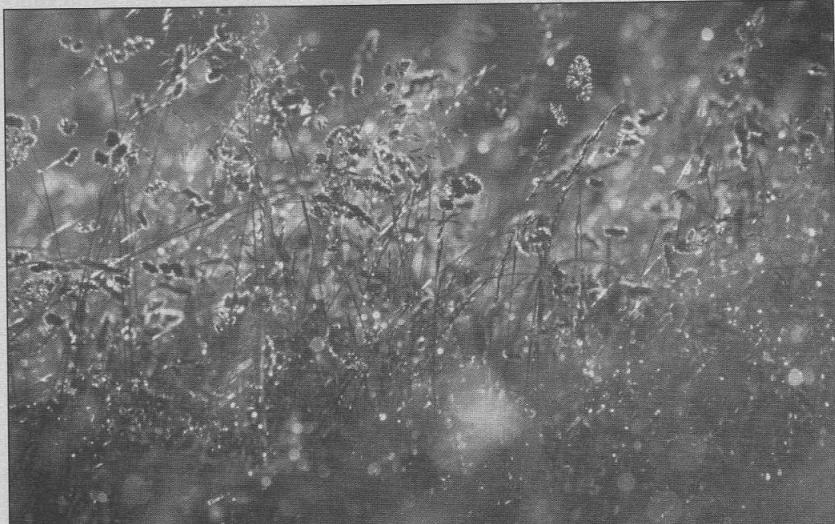
spoznavam tvoj vzorec navezovanja stikov.

Toda hej, hrana, me slišiš?

Odraščam, počasi se postavljam na svoje noge, ki so sedaj še majave,

osvobajam se, ker je to moja želja,

foto: Peter Nose



hočem odleteti izpod okrilja tvojih varnih peruti.

Hrana,

odteguješ mi življenje, ki ga tako pogrešam,

ki si ga želim tako polno zadihati, polno okusiti, polno otipati.

Zato bi ti nekoč rada rekla ...

ko bodo moje noge dovolj stabilne,

ko bom v sebi našla in začutila dovolj varnosti,

ko bo moje srce dovolj veliko tudi zame in mi bo dajalo ljubezen,

ko bo moja želja po življenju v meni zares dozorela,

ko bo moj nosek sposoben zadihati polno življenje,

ko bodo moja usta sposobna zadihati polno življenje,

ko bo moje telo sposobno prenesti grobe in nežne dotike življenja ... takrat ti bom rekla bye, bye nekoč moja najintimnejša in najboljša priateljica.

Takrat bom plesoča sredi travnika z razprostrimi rokami izrekla dobrodošlico življenju in z njim sklenila novo prijateljstvo, ampak najin odnos ne bo hierarhičen, temveč enakovreden.

Darja M. Korevec

TELO, MOJ DOM NA ZEMLJI

Telo je naš tempelj duha, inštrument, ki igra melodijo, zato je tako pomembno, da se naučimo prisluhniti mu in spodbujati to melodijo. Stara indijska modrost pravi: Če strune napreš preveč, počijo, če jih

foto: Peter Nose



foto: Anja Peternelj

napreš premalo, ne igrajo. Čeprav se nam zdi, da je zmernost težko vzdrževati, še posebej, če smo nagnjeni h komplizivnemu vedenju in ekstremom, nam telo vendarle pomaga - teži k zdravju in ravnotesju. Vse kar potrebujemo je, da mu damo priložnost in da spremenimo pogled nanj.

Vsi se dobro zavedamo, da osnovni nameň telesa ni težnja k idealu, ki v določeni družbi v določenem času obstaja. Človeško telo je v biološkem smislu zgolj organizem, del biološke sfere, v sociološkem smislu pa sredstvo komunikacije. Za nas konkretno pa je predvsem možnost, da uživamo življenje fizičnega. Je genialno izdelan instrument, na katerega pa tako težko igramo z ravno pravšnjo naravnostjo. Sodobna družba se je oddaljila od človekovega bistva zaradi številnih miselnih blokad, omejitve in medsebojne primerjave ter tekmovalnosti. Kaj ni težnje k idealu nesmiselno, ko se vendar zavedamo, da je ideal le iluzija?

Ali res želimo biti vsi enaki? Namreč - nadreli smo napako! Izenačili smo pojma enakost in enakopravnost, zaradi česar nas toliko ljudi trpi.

Znotraj nas je glas, ki se temu upira, a ga vedno znova utišamo, saj se bojimo propada, bojimo se, da bi ostali sami, če se ne bi prilagodili iluziji. Vsak od nas je samostojno bitje - svojsko in unikatno. Skupno nam je v grobem le to, da pripadamo isti biološki in sociološki vrsti. Na ta svet pridemo v toliko različnih verzijah, kolikor nas je ljudi. Prav bi bilo, da bi se vse življenje trudili ostati to, kar smo, namesto, da ves čas skušamo biti podobni nekomu drugemu.

Ni res, da moramo kar naprej ugajati, pripadati ... Smo socialna bitja in izolacije ter stigme se nam ni treba batiti, če si

ju ne izberemo in priklenemo nase sami. Ko se združujemo, nas človek privlači v celoti in celostnost se izraža od znotraj navzven. Vsa živa bitja izviramo iz Zemlje, v kateri pa je skrito čudežno bistvo. Tudi človek je skrit v telesu - melodija v instrumentu.

Igrajmo torej tisto melodijo, ki je značilna le za nas, saj je samo naša lastna; dodeljena je samo nam, zato da lahko živimo takšni, kakršni smo samo mi. Nihče nam tega ne more vzeti - to je naše poslanstvo in naša pravica. Nikoli ne bomo enaki in v tem je ves mir in vsa svoboda. Ovire so produkt naše miselnosti in vsak se sam odloči, kakšni in kateri miselnosti bo dovolil, da mu oblikuje življenje. In ko se zavemo tega, se lahko oddaljimo od vseh početij, ki nas "merijo, ocenjujejo, primerjajo" - enačijo z idealom (iluzijo). Največ in najboljše, kar smo lahko, je, da smo MI SAMI!

Strah nas je nas samih. Edini resnični strah, ki obstaja. Zato pa imamo na voljo lasten, prefijnen organizem in zavest, ki nam omogočata, da se spoznamo in da od razdvojenosti postopno preidemo k enosti. Verjamem, da je to pred nami. Vsak od nas mora sam zase začeti s prehodom. Naš osebni prostor pa je edini prostor, kjer lahko napravimo takšne spremembe. Saj vendar vidimo, da ne moremo upravljati z nekom drugim - nisi to včasih še tako želimo.

Inštrument se oglaši sam in ko so vsi ugašeni, orkester lahko zaigra ubrano melodijo. Orkester pa ni orkester, če ni v njem toliko različnih inštrumentov, kot jih je in če vsak izmed njih ne vztraja pri tem, kar je!

Maruša

OGLEDALO DUŠE - poezija

OTROK V MENI MI GOVORI

Ne vnemirjaj me, pretrgala boš mir v moji duši.
Ne sprašuj, odgovora še sama nisem našla.
Ne laži in ne prizadeni me, tako ranljiva sem.
Ne bodi groba, še vsa sem krhka.
Ne podcenjuj me in ne sprenevedaj se; stekla bom proč in se pred tabo skrila.
Raje me sprejmi in se igraj z menoj.
Bodi moja prijateljica in imej me rada.

Andreja

Ljubezen je oblak na nebu in ptica v letu.

Ljubezen je pšenično polje in čričkov glas v mraku.

Ljubezen je val morja in ladja v daljni. Jesensko jutro, kaplja dežja, megla nad reko.

Stara kamnita hiša, vonj pokošene trave, bosonoga dete.

Ljubezen je nežna melodija, solza na mojem licu, izgubljena duša.

Ljubezen je mir v meni, nasmeh mojega srca in objem mojega telesa.

Ljubezen je v meni, čutim jo.

Je način življenja, tudi mojega.

Ljubezen je vse, kar iščem, ljubezen je vse, kar želim.

Andreja

MOJI DUŠI

Vate dahnem toplo sapo, da ogrejem te.

Nežno melodijo ti zapojem, da začutiš vso ljubezen, ki premore moje jo srce.

Vrneš mi nasmeh, ki budi ga radost v tebi. Nič več skrbi, pravzaprav ničesar ni, kar bi budilo spet ti strah.

In ko tako igram se s tabo, v vetru pleševa in krila imava, se zavem, da so trenutki,

ki mi polnijo življenje in budijo upanje.

Andreja

V vzporedju sonc v tišini želja v obrazu astralnih barv na blazinah prstov v pramenih las v liniji bokov

prvi stik z okusom zadetek pogleda moč življenja

perfekcija kot izraz milosti si odprta

Maruša

ZAHVALA TELESU

Hvala za oči, da lahko gledam oblake.

Hvala za ušesa, da lahko poslušam tišino.

Hvala za usta, da lahko jem pomaranče.

Hvala za vrat, da lahko zmajem z glavo.

Hvala za ramena, da lahko skomignem z njimi.

Hvala za prsi, da lahko nosim čipkast modrc.

Hvala za trebuhi, da lahko plešem trebušni ples.

Hvala za boke, da lahko vrtim obroč.

Hvala za zadnjico, da lahko sedim.

Hvala za noge, da lahko tečem.

Hvala za roke, da se lahko držim z ljudmi, ki jih imam rada.

Vita

PRED NOČJO

Majcena duša ...

in razvit klobič življenja.

Prepletен ... v na tisoče vozlov.

Dlani ... omamljene, nepremične.

Utapljajoči vdihi v morju žveplene kisline.

Opekline umetnega sonca.

Odvezati, razvozlati, zakrpati.

Glasovi se dvigajo

k iluziji novega jutra,

ki mora priti,

da napoji mogočna drevesa,

ki morajo zrasti nad menoj.

Brez hrepnenja?

Iztisniti poslednjo kapljico soka, ki se pretaka v meni,

da bo zrasla še zadnja vejica

na tistem drugem drevesu,

preden noč pokrije moje telo

in se stke z otrokom,

ki je izginil že davno tega.

Katarina Kogej

SONCE POSTAJA ČRNO

Prsti starega drevesa v zavetju me v zadnjih izdihih vsrkajo vase.

Potem izhlapim. Izginem.

Nebo stke moje razbite atome ...

Potem srkam jaz.

Rdeča ... ob koralah.

Zelena ... na livadi.

Modra ... skrita tam pod nebom ... na krilih iluzij ... mimikrično izvezena.

Izprala sem smetnjak pred hišo in kri v njem.

Zdaj se kotalim v podzemlju ... ravno tam pod čisto hišo.

Katarina Kogej

ODMEVI

Kričim v bele stene in gledam svoje pravokotne odseve, ki se vračajo k meni.

Krvavo rdeča vpije belino in me objame s temo.

Ko se prebudim, je stena črna, a ovita v bele trakove.

Moje srce izkravljeno.

Katarina Kogej

Bojevnik nehote za korak skrene in pada v brezno. Prikazni ga strašijo, muči ga samota.

Ovit v temo, se poveže s svojim učiteljem. "Učitelj, padel sem v brezno! Vode so globoke in temotne."

"Spomni se teh besed," odgovori učitelj. "Ne zadušiš se, ker se potopiš, ampak, ker ostaneš pod vodo."

In bojevnik napne vse sile, da se izvleče iz položaja, v katerem se je znašel.

Paolo Coelho: Priročnik bojevnika luči

NEMOGOČE

Nekdo je dejal, da je nemogoče, vendar je drugi z nasmehom odvrnil, da "mogoče pa ni nemogoče", ampak ne bo tega trdil, dokler ne poskusi.

Stisnil je zobe in se lotil. Če bi ga skrbelo, mu ne bi uspelo. Začel je peti, ko je rešil težavo, ki je bila nemogoča, njemu pa je uspelo.

Nekdo se je norčeval: "Oh, nikoli ti ne bo uspelo, vsaj do sedaj ni še nikomur." Slekeli je plašč, vzel klobuk z glave in že je začel z dvignjenim licem in stisnjениmi

zobmi, brez dvomov in pomislekov. Začel je peti, ko je rešil težavo, ki je bila nemogoča, njemu pa je uspelo.

Tisoče ljudi pravi, da je nemogoče, tisoči napovedujejo neuspeh. Na tisoče ljudi opozarja, vsak zase, na nesrečo, ki preži. Vendar stisni zobe in se loti, slegci plašč in poprimi. Začni peti, ko boš rešil težavo, ki "ne more biti rešena", tebi pa bo uspelo.

Edgar A. Guest

Na tem svetu večina ljudi koraka v ritmu najpopularnejšega bobnarja. V mojem življenju sem jaz tisti, ki igra bobne.

ZLATI OREL

Neki človek je našel orlovo jajce in ga dal v gnezdo navadne kokoši. Orlič se je izlegel skupaj s piščanci in tudi odraščal je z njimi. Vse življenje je orel počel isto, kar so počeli piščanci, in mislil je, da je tudi sam piščanec. Grebel je po zemlji za črvi in žuželkami ter kokodakal. Zamašoval je s perutmi ter poletel nekaj metrov po zraku kakor piščanci. Saj se od piščancev pričakuje, da letijo, mar ne?

foto: Anja Peternelj



Leta so minevala in orel se je zelo postaral. Nekega dne je visoko nad seboj, na nebu brez oblaka, zapazil veličastnega ptiča. Z elegantnim dostojanstvom je krožil med močnimi zračnimi tokovi in je komaj kdaj zamahnil s svojimi mogočnimi zlatimi krili. Stari orel je spoštljivo zrl v nebo. "Kdo je to?" je vprašal sosed. "To je orel, kralj ptičev," je odgovoril sosed, "Toda ne misli več nanj. Midva sva drugačna kot on".

In stari orel res ni nikoli več pomislil nanj. Umrl je v prepričanju, da je navaden piščanec.

"Veliko poguma potrebuješ, da postaneš tisto, kar v resnici si."

E. E. Cummings

... bojevnik ve, da so v vseh jezikih najpomembnejše drobne besede. Izrečemo jih z lahkoto, zapolnijo pa ogromne praznine.

Vendar pa obstaja kratka praznina besede, ki jo veliko ljudi izreče s težavo: "NE." Kdor nikoli ne reče "NE", se ima za velikodušnega, razumevajočega, vzgojenega, saj "NE" slovi po prekletstvu, egoizmu, bolj malo duhovnem.

Bojevnik se v to past ne ujame. Vendar bi zato, ker bi drugemu lahko rekel: "DA", lahko govoril "NE" samemu sebi. Zato njegove ustnice nikoli ne izgovorijo "DA", če mu srce narekuje "NE" ...

Paolo Coelho: Priročnik bojevnika luči

Odgovoren sem
za vse, kar vidim.
Izbiram občutke,
ki jih želim doživeti
in se odločam za cilj,
ki ga želim doseči.
Vse, kar se mi zdi,
da se dogaja,
sem hotel sam
in prejemam le tisto,
za kar sem prosil.

dr. Gerald G. Jampolskyja: Dati pomeni prejeti



PRIJATELJ MI JE ČESTITAL, NE DA BI VEDEL ZAKAJ

Darja M. Korevec

Letos spomladi je bilo še posebej "plodno" obdobje mojega okrevanja od motenj prehranjevanja. Poslavljala sem se od svoje zveste prijateljice Hrane, saj je v mojem življenju izgubljala svoj pomen in izrekala dobrodošlico Življenju. Zelo sem se veselila svojih napredkov, svojih uspehov in vedno več je bilo trenutkov, ki sem jih čutila in jih tudi skoraj do polnosti užila. Ju-hu-hu! Imelo me je, da bi s svojimi prijatelji proslavila svojo življenjsko zmago. A tega nisem storila, čeprav bi si zaslužila.

Bil je petek. S prijatelji smo se odpravili v diskoteko. Plesala sem in bila srečna.



foto: Peter Nose

Ko smo sedeli, sem pristopila k prijatelju in mu rekla, naj mi čestita. In res mi je stisnil roko. Začela sem se smejati. On pa me je z globoko razprtimi očmi le vprašajoče gledal, saj ni vedel, zakaj mi

stiska roko. Verjetno si je mislil, da iz njega brijem norce. Jaz pa sem zadovoljno držala njegovo roko, se prijetno smejala in skupaj z njim potihem proslavljala svoj uspeh!

KORISTNO IZ LITERATURE

NASVETI OTROK STARŠEM

(neznan avtor)

1. Ne pozabita, draga starš, da potrebujem veliko razumevanja in opogumljanja! Sicer ne bom mogel napredovati.
2. Bodи мој vzornik, ne kritik!
3. Ne obljubljaj - mogoče obljub ne boš mogel izpolniti! Z neizpolnjevanjem obljub rušiš moje zaupanje vate!
4. Ne razvajaj me! Vem, da ne morem dobiti vsega, kar si zaželim in zahtevam. Le preizkušam te.
5. Ne sili me! Raje me vodi. S siljenjem me samo učiš, da zmaguje moč!
6. Ne boj se odločati! Tako vsaj vem, pričem sem.
7. Ne spreminja svojih odločitev! To me samo zmede.
8. Ne nasedaj moji opoziciji! Preizkušam le svojo moč.
9. Ne nasedaj mojim izbruhom, ko ti pravim, da te sovražim! Preizkušam namreč tvoje potrpljenje in svojo moč ter hladim jezo nad svojo nemčjo, da bi tebi naredil enako, kot si ti meni.
10. Ne dopusti, da bi se počutil manjšega kot sem! Lahko podivjam.
11. Ne naredi zame tega, kar zmorem sam! Sicer se bom obnašal kot dojenček in te bom še naprej imel za služabnika.
12. Ne ukvarjaj se preveč z mojimi razvadami! Lahko se zgodi, da jih obdržim za vedno.
13. Ne govor o mojem vedenju, ko se prepričava! Iz različnih razlogov takrat ne slišim posebno dobro. Rajši ukrepaj. Pogovoriva se lahko drugič.
14. Kadar ti porečem: "Zatežena si, mama!" si skušaj prevesti v "Hvala, ker se zanimaš zame." Ali: "Ne razumeš me!" razumi kot "Hvala, ker se trudiš, da bi me razumela." Ali: "To je moje telo!" prevedi v "Vem, da sama še nisem zrela, da bi skrbela zase in da še ne obvladam svojih čustev."
15. Ne poskušaj mi pridigati! Čudil(a) se boš, kako dobro vem, kaj je prav in kaj ne.
16. Ne reci mi, da so moje napake grehi! Naučiti se moram delati napake, ne da bi zaradi tega mislil, da sem slabši, kot če bi jih ne delal.
17. Ne nergaj! Sicer se moram, da se zavarujem, narediti gluhega.
18. Ne zahtevaj pojasnil za moje napačno ravnanje! Res ne vem, zakaj sem to storil.
19. Ne dvomi o moji poštenosti! V strahu se bom zlagal.
20. Ne pozabi, da delam poskuse! Zbrati moram izkušnje.
21. Ne posvečaj preveč pozornosti mojim neznatnim težavam z zdravjem! Začel bom ceniti rahlo zdravje.
22. Ne umikaj se, če želim od tebe kaj izvedeti! Sicer boš ugotovil, da iščem odgovore drugje.
23. Ne delaj vtisa, da si popoln in nezmotljiv! Bil bi prevelik vzor zame.
24. Naj ti ne bo pod častjo, da se kdaj opravičiš! Pristno opravičilo ogreje moja čustva do tebe.
25. Naj te ne skrbi, da imaš premalo časa zame!
26. Pomembno je le, kako prebijeva skupni čas.

Zelo preprosto, mar ne?

ŽENSKA ŽELJA

Prevedeno po Rosalind Coward

Feminizem je skušal najti razloge za podrejeni položaj žensk, odgovoriti na vprašanje, zakaj so ženske obravnavane kot manjvredna polovica človeštva in zakaj se, tudi če niso izpostavljene grobemu nasilju, kljub temu celo prostovoljno podrejajo.

Ženski želji se dvori z oblubo, da bo prihodnost prinesla popolnost. Dvori se ji z vabo doseganja idealov - popolnih nog, popolnih las, popolnega doma, popolnega biskvita, popolnega razmerja. Ti ideali v resnici ne obstajajo, razen kot končni izdelek fotografске tehnike ali kot plod fantazije.

Toda to novo poudarjanje vsespolnega zdravja je le delno odgovor na take kritike. Tudi samo namreč predstavlja vrsto obsedenosti, zaradi katere je postal žensko telo v zahodni kulturi predmet posebnega zanimanja.

Najbolj očiten vidik tega telesa je, da spominja na obdobje adolescence; njegova oblika je različica nezrelega telesa.

O telesu se govori v pojmih njegovih delov, "problematičnih" področij in to v tretji osebi - mlahava stegna ... Idealna postava je obrezana v vitek obris, iz katerega seveda tu in tam nekaj štrli ali visi in to postanejo problematična področja. Posledica tega je možnost, celo verjetnost, da bodo ženske mislile o svojih telesih v pojmih delov - po posameznih področjih - kakor, da bi ti deli živeli ločeno življenje. To pomeni, da je ženskam povrnjen razdrobljen občutek telesa. Ta razdrobljeni občutek sam po sebi lahko postane podlaga za popolnoma mazohistično oziroma kaznovalno razmerje do lastnega telesa. Na svoje telo je tako možno misliti, kot da bi bilo nekakšna stvar, ki se vleče za nami, **neprimerno oprjemajoča se popolnega obrisa**, ki se skriva pod njo. In odporn do telesa je postal patološki. Uporabljeni jezik izraža skrajen gnuš do pojma debelosti.

Ideal, ki ga podpira naša kultura, je po naravi precej redek; ni prav veliko zrelih žensk, ki bi zmogle brez skrajnega napora doseči tako "idealno" postavo. Samo množica razkazovanih podob profesionalne fotografije modelov in podobno nas je prepričala, da imajo skoraj vse ženske tako postavo. Vendar je ta vzor

ustvarjen umetno. Samo zelo omejeno število modelov pride na plakate in vse fotografiske tehnike so vključene v ustvarjanje iluzije o takšnem popolnem telesu.

Zaradi razdelitve telesa na določena področja večina žensk visoko ceni posamezne aspekte svojega telesa: oči, lase, zobe, smehljaj. To pozitivno mnenje je treba ohraniti za vsako ceno, kajti naša družba ni naklonjena temu, da bi si bile ženske všeč.

Večina žensk je na lastni koži izkusila, da je videz bržkone prevladujoč način ustvarjanja mnenja moških o ženskah. Zato se čustva, ki jih gojijo do lastne podobe, pomešajo s čustvi, povezanimi z varnostjo in ugodjem. Podoba o sebi je v tej družbi prepletena s sodbami o zaželenosti. In ker je zaželenost povzdignjena v odločilen razlog za seksualna razmerja, se ženskam včasih zdi, da je možnost, da bodo ljubljene in potešene, v celoti odvisna od tega, kako bo sprejet njihov videz.

foto: Marko Avsenak



ŽIVIJO!

Sem Matjaž. Pred dvema letoma sem bil član ene od skupin društva MUZA, sedaj pa sodelujem kot aktivni član - prostovoljec. V naravo (hribe) rad hodim že od nekdaj. To mi pomeni sprostitev, stik s seboj. Sem tudi planinski vodnik pri Planinski zvezi Slovenije in član Planinskega društva Polje.

Ko sem prevzel izletništvo v društvu, sem si zastavil cilj, da se izletništvo vključi v delovanje društva in postane njegov trajni del. Če se urejanja osebnostnih težav želimo lotiti celostno, je gibanje v naravi in stik s svojim telesom pomemben člen tega procesa. Večina, ki nas živi v mestih in v hitrem tempu življenja, nas je pozabila poslušati notranje glasove narave in naravne ritme. Pri tem ne mislim, da bi morali poslušati svojo instinktivnost in nagonost. Prav nasprotно. Narava s svojo lepoto in usklajenostjo nam nudi ogromen potencial, da se uskladimo s seboj, s svojim bistvom. Da znamo pravilno pogledati na življenjski vrvež in svoje mesto v njem, včasih potrebujemo odmik - odmik v to, kar smo. Čudovito bi bilo, če bi to lahko storili tukaj in zdaj, v tem trenutku, v tem hitrem tempu, samo v srcu, ne da bi kamorkoli hodili ...

Bistvo izletov je doživljjanje. Čim več nas bo, bolj bomo odkriti, lepše se bomo imeli. In morda bomo nekoč izlete ves čas nosili s seboj ... Vabljeni!

POLHOGRAJSKA GRMADA

utriek z izleta 13. 10. 2001

Društvo Muza je imelo v oktobru prvi letošnji izlet. Prvi, na katerega čakaš in se ga veseliš. Zbrali smo se ob "neobičajno zgodnji" uri (6:40) na železniški postaji v Ljubljani - "pod uro". Kljub rani uri se je nekaterim dalo priti - pohvala Darji, Urški in Katji. Pod uro nismo kaj dosti modrovili, ampak smo si rekli: "Vrag naj vzame zaspanost, štirje smo, skupaj smo in naredili si bomo lep izlet." Deset minut kasneje smo že opazovali dvigajoče se meglice v Dobrovi, kjer je bila prva postaja. Začetek poti v Polhovem Gradcu ni ravno med najprijetnejšimi, a smo ga kljub temu zmogli v slabih petindvajsetih minutah in si na razgledni jasi privoščili izdaten počitek. Kmalu bi jih dobil po glavi, ker smo zavili na napačno stran pašnika in se veselo družili s kozami. A so bile dekleta prizanesljive in jih nisem dobil petnajst "za uho". Katja je celo našla v nas in naših kozjih prijateljicah zanimiv fotografski motiv. Kjub temu da smo populili že skoraj vso travo in pobožali skoraj vse kozličke, nas koze niso pustile tako hitro oditi. No, na koncu smo jih le pustili varno v ogradi.

Ko smo dosegli greben pred lovsko kočo, mi je prsni koč napolnila prijetna toplota.

Dvignili smo se nad kotlinsko meglo in uzrli žarečo kroglo - sonce, ki je raslo in postajalo večje in večje. To so trenutki, ki jih najraje opazujem molče in pustim občutenjem, da se razrastejo, tako kot sonce, ki smo ga opazovali.

Na vrh smo prišli kar hitro in imeli smo čudovit razgled. Rahlo je pihljalo in z jesenskega vetriča smo se umaknili na klopce pred domom na Gontah. Darja, Urška, Katja in jaz smo si privoščili malico in počitek. Kako lepo je nastavljati se toplemu soncu in biti v prijetni družbi. Pogovor je stekel in obdelali smo vse; od šole do hribov, od bratov in sester do tega, ali je oskrbnik prinesel dobro malico ali ne ... Manjkal nam je le frizbi ali badminton, kajti bil je tako lep dan. Obljubil sem si, da ju bom od sedaj naprej ob takih priložnostih vedno nosil s seboj.

Ko nam je sonce že kar pošteno ogrelo glave, smo se premaknili, osvojili še Toč in med popevanjem prišli na Katarino. Malica in počitek. Ponovno so padali utrinki idej in pojavilo se je mnogo zamisli. Upam, da bodo našle plodna tla. Nekaj smo celo peli ... In da ne pozabim! Zase lahko rečem, da sem se imel lepo in prijetno in konec končev vseeno mi je, ali sije sonce ali pada dež, med prijatelji mi je vedno lepo.

Matjaž

MORDA ŠE SEZNAM OPREME IN NEKAJ MISLI ZA S SEBOJ:

Spisek opreme za planinske izlete:

Osnovna (obvezna) oprema:

- lažji nahrbtnik;
- lažji planinski (pohodni) čevlji;
- vetrovka;
- kapa, rokavice;
- rezervna oblačila - trenirka ali toplejši pulover oz. jopa iz termovelurja (flis),
- tudi bunda (če je hladno),
- majica za preobleč, nogavice,
- pelerina ali dežnik (če je slabo vreme);
- osebni dokumenti;
- malica, pijača.

Priporočljiva oprema (odvisno od vremena in tipa izleta):

- pohodne palice,
- sončna očala in zaščitna krema,
- osebni komplet prve pomoči,
- svetilka, piščalka.

Oprema za zahtevnejše izlete:

- močnejši (večji) nahrbtnik,
- močnejši planinski čevlji (trdi z narebreno gumo),
- kakovostna vetrovka (ki dolgo zadržuje vodo),
- toplejša rezervna obleka,
- pelerina ali dežnik,
- osebni komplet prve pomoči,
- dovolj tekočine (za nadomeščanje izgubljene vode).

"Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel, kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi."

Nejc Zaplotnik

... In tedaj sem opazil,
da sonce počasi rdeči kulise mojega odras.
Občutil sem,
kako me mraz grize v roke in noge
in spoznal, da se bo treba vrniti in poiskati
nove gazi.

"...Potem bom pripel smuči in počasi
ods mučil proti koči, kjer bodo že prižgali
luči. Vem, da me bo ta kratki vzpon očaral
in osrečil. Verjamem, da ga bom ponavljal
iz leta v leto, še v pozno starost. Kaj bi hotel še več?"

Viki Grošelj: Bela obzorja

Dolga, prašna pot je za menoj.
Toda sedaj, ko utrujen, raztrgan
in sam sebi tuj popotnik
stojim na pragu,
ne morem zbrati dovolj poguma,
da bi potrkal in vstopil.

Le toliko postojim,
da mi praznina zaprtih vrat
odtuji še tiste ljudi, ki sem jih ljubil,
nato jim pokažem hrbet
in drsajočih korakov krenem naprej.
Kam? Sam sebi naproti!

N. Zaplotnik: Pot

Sonce sije, veter brije, v hrib hodimo trije.
Trije vrli, pogumni, vztrajni, zanesljivi,
modri, trpežni in radostni planinci.

To je kratka pesmica, ki smo jo Tina, Matjaž in jaz napisali na razglednico, ko smo prispevali na vrh in se usedli na vrt gostilne Dobnikar. Izlet je bil zelo prijeten. Hoja, lovljenje ritma s silami narave, ki se niso mogle odločiti, ali naj bi bil dež ali sonce. S Tino sva navijali za sonce in tiho popevali mantro SO-NCE, SO-NCE, SON-CE ... In bitja narave so naju ubogala. Počakala so, da smo varno prišli v dolino in se usedli na "trolo", nakar se je takoj ulilo kot iz škafa.

Opazovala sem drevesa, ki so na poti do Katarine prav nekaj posebnega; nenačudnih oblik, med seboj prepletena so vsa ujeta v ritem gibanja. Ja, drevesa so bila res nekaj posebnega in kar ne morem jih pozabiti.

V sebi čutim veselje nad življenjem, naravo in gibanjem. Žal mi je vseh preteklih trenutkov, ko nisem živel na zemlji, ampak zgolj v svojem domišljaju svetu.

Že nekaj časa diham, živim in sem zadovoljnja.

"Rutica Podlogar"
moj planinski vzdevek

SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA MUZA

O SVETOVALNICI MUZA

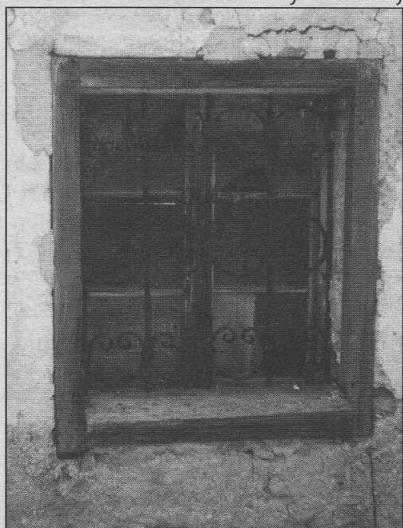
Projekt **Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA** poteka v okviru nevladne oz. ne-profitne organizacije, **Društva za ustviranje in kvaliteto življenja MUZA**.

Svetovalnica MUZA deluje izven zdravstva, v okviru področja socialnega varstva. Zavzema se za celosten pogled na problematiko motenj hranjenja, kar pomeni, da se povezujemo in sodelujemo s področjem zdravstva. Svetovalnica nudi ter razvija psihosocialno obravnavo motenj hranjenja.

Razvoj svetovalnice: pred sedmimi leti smo začeli s skupinami za samopomoč v okviru Študentske organizacije Univerze v Ljubljani, resorja za socialno. Zadnja tri leta je poudarek na razvoju strokovne obravnave motenj hranjenja znotraj svetovalnice in na razširitvi obsega dejavnosti za uporabnike (glej dejavnosti).

Ciljna populacija: prevladujejo študentke z motnjami hranjenja, sicer pa so dejavnosti svetovalnice namenjene osebam obeh spolov ne glede na starost. V obravnavo vključimo osebe z motnjo hranjenja v kateri koli fazih, vendor pa je pri težjih oblikah običajno nujno najprej zdravljenje v okviru zdravstva (Oddelek za zdravljenje motenj hranjenja - KOMZ, Pediatrična klinika) ali vsaj sočasno ambulantno zdravljenje. V primeru, da teža bistveno odstopa od minimalne/mejne telesne teže (40 kg), je običajno najprej potrebna intenzivna podpora osebi pri pridobivanju telesne teže (npr. endokrinološki oddelek).

foto: Anja Peternej



Svetovalnico vodita **Vesna Šolar**, dipl. soc. del., in **Andreja Modrin Švab**, univ. dipl. psih., skupaj z zunanjimi sodelavkami in prostovoljci.

"Dojemam, da bi nekaj v meni moralogzoreti že dolgo nazaj, pa nisem imela moči pogledati tej preobrazbi v oči. Postopoma sem izumila motnjo hranjenja, ki mi je bila v oporo v najtežjih trenutkih. Ublažitev bolečine in prekinitev stika s spremenjanjem globoko v sebi. Vendar žar življenja v meni vendor ne nikoli zares potihnil. Vedno znova se je dvigoval, da bi se izrazil, a ni šlo. Postopoma je bilo usedlin (občutij krivde, sramu, razočaranja in sovraštva do sebe) preveč, da bi sploh še lahko prišel na dan."

Takrat se je začela borba za življenje tega plamenčka v meni... Zaostritev. Doživetje skrajnega brezupa in nemoči. Kričanje, hrepenje po prekiniti takšnega živatarjenja. Takrat je nekaj stopilo vame. Nevidna roka me je dvignila in začutila sem, kako je počasi začela odpirati vrata v moje srce. Odpri se ljubezni. Odpusti! Odločila sem se, da poiščem podporo."

NAMENJENA JE TEBI, KI ...

si se znašel(a) v začaranem krogu motnje hranjenja (anoreksija in bulimija nervozna, kompulzivno prenajedanje ter druge/kombinirane oblike).

Če čutiš, da te način tvojega hranjenja in odnos do sebe moti, pa se kljub želji in nenehnemu trudu ne moreš nehati prenajediti, bruhati, stradati, šteti kalorije, se obtoževati, sovražiti, toniti v depresijo itd.;

če doživljaš, da zaradi motnje hranjenja življenje polzi mimo tebe;

če nimaš rednih obrokov in ne prepoznavаш občutka za fizično lakoto (jem, ko sem lačen/a in neham, ko sem sit/a);

če si se z razvojem motnje hranjenja izoliral/a (fizično in čustveno) od odnosov z ljudmi (partner, prijatelji, družina, sodelavci itd.);

če ti **konkretna življenjska naloge in obveznosti** (šola, služba, skrb za otroka in družino itd.) povzročajo prevelik **stres** ...

- potem te spodbujamo, da čim prej vzameš življenje v svoje roke in **poskrbi zase s prvim korakom**, ki je: **poiskati in sprejeti podporo**. Zelo verjetno je, da nihče drug ne bo storil tega namesto tebe,

še posebej, če si polnoleten/a ali če za tvojo stisko ne ve nihče od tebi bližnjih oseb. Bistvena je tvoja odločitev, da tako ne želiš več živeti.

NAMENJENA JE VAM, KI ...

- **ste bližnja oseba** (starš, partner/ka, sestra, brat, prijatelj/ica, sorodnik, sostanovalec ...).

Če živite ali se družite z osebo, ki se je znašla v začaranem krogu motnje hranjenja, in ob tem sami doživljate stisko in nemoč. Ne veste, kako ji pomagati.

- **se pri svojem delu srečujete z osebami, ki imajo motnjo hranjenja** (šeole, dijaški domovi, zdravstveni domovi, centri za socialno delo, podjetja itd.).

Če želite bolje razumeti dinamiko motenj hranjenja;

če potrebujejo dodatne informacije, kako ravnati v primeru, ko oseba v vaši bližini izrazi stisko, povezano z motnjo hranjenja, oziroma ste sami opazili, da je oseba v stiski, pa ne veste, kako se odzvati.

KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

Motnja hranjenja je kompleksen problem, ki se **na zunaj kaže kot škodljiv način hranjenja** (stradanje, prenajedanje, 'očiščenje' hrane iz telesa s pomočjo bruhanja, uporabe odvajač, pretirane telovadbe ...) in **ravnanja s telesom, ozadje motnje pa je zelo zapleteno**.

Na motnje hranjenja lahko gledamo kot na:

- mehanizem izogibanja, ko se oseba z osredotočanjem vse energije na hrano in hranjenje izogiba soočenju z drugimi bolečimi stvarmi v njenem življenju;
- način soočanja z življenjem, ki je videti poln nerešljivih problemov;
- način izražanja kontrole nad svojim telesom in življenjem na splošno, v situacijah, kjer se oseba počuti, da jo kontrolirajo drugi;
- reakcijo na nerešen stres (povzeto po definiciji Eating Disorders Association).

Motnja hranjenja je **simptom**. Je posledica **stisk**, s katerimi se oseba ne zmore ali ne želi soočiti na drugačen način, kot da se zateče v svet hranjenja. V tem svetu je našla varnost, ljubezen, sprijemanje, spodbudo, svobodo. Nekatere osebe začnejo takrat,

PREDSTAVITEV SVETOVALNICE

ko postane življenje preveč boleče, neprijetno in nesmiselno, usmerjati pozornost na telo, hrano in hranjenje. Na ta način odrijejo iz svoje zavesti stisko, ki jo doživljajo zaradi različnih življenjskih dogodkov, do gajanju in sprememb. Vzrok za stisko iščemo v prepletu individualne, družinske in sociokultурne razsežnosti.

Katera občutja osebe najpogosteje doživljajo tik pred izvedbo rituala, poveza-nega s hranjenjem?

žalost (53 %),
praznino (35 %),
strah (28 %),
depresijo (28 %),
osamljenost (25 %),
nemoč (25 %),
razočaranje (25 %),
občutja ničvrednosti (25 %),
jezo, bes (25 %),
nemir, stres (21 %),
negotovost (21 %).

(A. Švab, 1998).

Glede na to, da so motnje hranjenja proces in lahko klinična slika motnje hranjenja nastaja več let, je še kako smiselno ukrepati čim prej - takrat, ko posledice še niso tako hude. Posledice motenj hranjenja se odražajo v človeku kot celoti - na vseh ravneh njegovega bivanja. Pojavijo se: fizično-bioenergijske, psihične (čustveno-mentalne), duhovne ter socialne posledice.

Motnja hranjenja predstavlja način **soočanja z življenjem**, ki ga je možno spremeniti. To dokazujejo mnoge osebe, ki so uredile motnjo hranjenja.

Motnje hranjenja se v zahodnem svetu vse bolj širijo, ker so **povezane z vrednostnim sistemom in medijsko kulturo**, ki poudarja zunanjost in obliko življenja, pozablja pa na notranjost in vsebinu življenja.

Osnovne oblike motenj hranjenja so:

• **anoreksija nervosa** - pretirano odrekanje in zavračanje hrane (pogosto v kombinaciji s prekomerno telovadbo), kar ima za posledico izjemno veliko izgubo telesne teže. Oseba moteno zaznava svoje telo in jo je izredno strah, da se bo zredila, če bi začela več jesti. pride do izgube menstruacije. Anoreksija nervosa je pretežno boleznska **motnja prehoda iz otroštva v adolescenco** (starostna meja: 14 let). Podtipa: restriktivni in purgativni tip.

• **bulimija nervosa** - prenajedanje (večinoma z večjimi količinami hrane), kateremu sledi očiščenje hrane iz telesa s pomočjo samoizzvanega bruhanja, uporabe odvajjal ali pretirane telesne aktivnosti. Oseba doživlja močan strah, da bi se zredila, če bi prenehala z rituali

"očiščenja" hrane iz telesa. Oseba ima med epizodo prenajedanja občutek izgube nadzora nad hranjenjem. Samovrednotenje je močno pogojeno s telesno težo in obliko telesa. Bulimija nervosa je bolezen **prehoda iz adolescence v zgodnjo odraslo dobo**. Podtipa: purgativni in nepurgativni tip.

• **kompulzivno prenajedanje** - prenajedanje v obliki bolj ali manj pogostih ritualov hranjenja. Za to obliko niso značilna kontinuirana vedenja za nadzor telesne teže (kot pri bulimiji), vendar se oseba občasno loti shujševalnih diet, kontroliranja hranjenja. Oseba ima občutek izgube kontrole nad hranjenjem med epizodo prenajedanja. Posledica je lahko debelost, ni pa nujno.

V okviru svetovalnice motnje hranjenja obravnavamo na kompleksen način, kot celostno doživljajsko motnjo.



foto: Vinko Avsenak

DEJAVNOSTI SVETOVALNICE

1. Strokovna obravnavna za osebe v stiski in njihove bližnje:

strokovna skupinska obravnavna (dve vrsti skupin: intenzivna skupina z elementi gestalt terapije in skupina, ki jo vodita psihologinja ali socialna delavka), individualna svetovanja, prva socialna pomoč, pisno svetovanje, informativni razgovori (osebno ali po telefonu), srečanja za starše in bližnje, uradne ure, dvodnevni bilvalni seminar itd.

2. Preventivna dejavnost:

skupine za samopomoč, izkustveni seminari za starše in bližnje, vsebinske delavnice (kreativne, gledališče, ples, jogi itd.), izleti v naravo, predavanja in delavnice za starše ter strokovnjake, šole itd.

3. Informativna in raziskovalna dejavnost:

zloženke, časopis **Muza**, knjiga **Ko hrana ni več 'hrana'**, sodelovanje v medijih, raziskovalna dejavnost.

4. Razvojno-iniciativni projekt MUZA: projekt zajema iskanje finančnih virov za delovanje svetovalnice - preko javnih razpisov in v zadnjem času predvsem preko nazevanja tesnejšega sodelovanja z enim ali večimi velikimi sponzorji/pokrovitelji.

EROS-TANATOS

Pil sem te in ne izpi, Ljubezen.
Ko duhteče vino sladkih trt
užil sem te, da nisem bil več trezen
in da nisem vedel, da si Smrt.

Zrl sem v strašne teme tvojih brezen:
in ker bil pogled je moj zastrt
od bridkosti, nisem vedel, Smrt,
da si najskrivnostnejša Ljubezen.

(Alojz Gradnik)

KONKRETNATA IZKUŠNJA

Kaj ti nudi skupina? (izpovedi deklet)

Preko izmenjave izkušenj se mi osvetljuje lasten problem. Odpirajo se mi nove možnosti. Dobila sem boljši uvid v notranje dogajanje oz. skrite vzorce, ki so v ozadju mojega sedanjega načina hranjenja, ki je le posledica, simptom.

Sedaj vem, da nimam le jaz tega problema - nisem sama, nisem edina. Ne obtožujem se več tako zelo zaradi tega, kar počnem.

Skupina je zame obroč varnosti, opore, zaupanja, topline, kar mi omogoča, da se ponovno začnem izražati.

Obstaja pot ven, iz začaranega kroga, ki pa je dolgotrajna in težka. To vem, ker vidim tiste, ki jim je že uspelo.

Sedaj čutim večjo sproščenost do hrane, v večji meri sprejemam svoje telo, takšno kot je.

Potrebujem močno voljo in vztrajnost ter podporo ljudi, če želim začeti živeti drugačno življenje.

Skupina mi je izliv, da sem začela premišljevati o mnogih stvareh, o katerih prej nisem nikoli. V lastnem monologu nisem več čutila izziva, temveč beg, propad.

Iskanje bistva globlje v sebi - najti sebe in svoje ravnotežje - je edini način, da bo posledično izginil tudi problem s hrano.

V skupini imam možnost, da se izpovem in predam problem naprej. Njegova teža se s tem 'čudežno' zmanjša.

Začela sem prepoznavati (in izražati) čustva, ki jih prej že dolgo nisem. Jezo, žalost, strah.

KAM SE LAHKO OBRNETE PO POMOČ PRI MOTNJAH HRANJENJA

DRUŠTVO ZA USTVARJANJE IN KVALITETO ŽIVLJENJA MUZA

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA
Kongresni trg 1 (prtličje, soba 10 in 11)
1000 Ljubljana
Tel.: 01 425 03 38
E-pošta: dmuza@hotmail.com

KLINIČNI ODDELEK ZA MENTALNO ZDRAVJE

Zaloška 29
1000 Ljubljana
Tel.: 01 540 20 30
Fax: 01 540 21 58

CENTER ZA IZVENBOLNIŠNIČNE PSIHIATRIČNE DEJAVNOSTI

Njegoševa 4
1000 Ljubljana
Tel.: 01 231 59 90
Fax: 01 230 28 99

PEDIATRIČNA KLINIKA

Vrazov trg 1
1000 Ljubljana
Tel.: 01 300 32 00

OVEREATERS ANONYMOUS

OA Slovenska skupnost
p.p. 4244
1001 Ljubljana
E-pošta: oa_ss@slo.net

ŽENSKA SVETOVALNICA

Miklošičeva 12
1000 Ljubljana
Tel.: 01 434 72 61
Fax: 01 434 72 61
E-pošta: zenska.svetovalnica@guest.arnes.si
E-stran: www.geocities.com/zenskasvetovalnica

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE

Gotska 18
1000 Ljubljana
Tel.: 01 583 75 00
Fax: 01 519 11 20

CENTER ZA ZDRAVLJENJE BOLEZNI OTROK

Šentvid pri Stični 44
1296 Šentvid pri Stični
Tel.: 01 788 50 06
Fax: 01 788 50 52

INFORMACIJE NA INTERNETU:

<http://www.something-fishy.org/>
<http://www.caringonline.com/>
<http://www.eating-disorder.org/scared.html>
<http://www.mirror-mirror.org/>
<http://www.angelfire.com/bc/peacelovehope/index.html>
<http://www.pale-reflections.com/>
http://www.edreferral.com/body_image.htm

ZAHVALA

Zahvaljujemo se generalnemu pokrovitelju našega projekta, družbi **POSLOVNI SISTEM MERCATOR**, ki je v kritičnem trenutku omogočila nadaljnje delovanje Svetovalnice MUZA.

Zahvaljujemo se tudi:

- Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve
- Mestni Občini Ljubljana
- Študentski organizaciji Univerze v Ljubljani (resor za socialno in zdravstvo)
- Uradu RS za mladino
- Ministrstvu za zdravje.

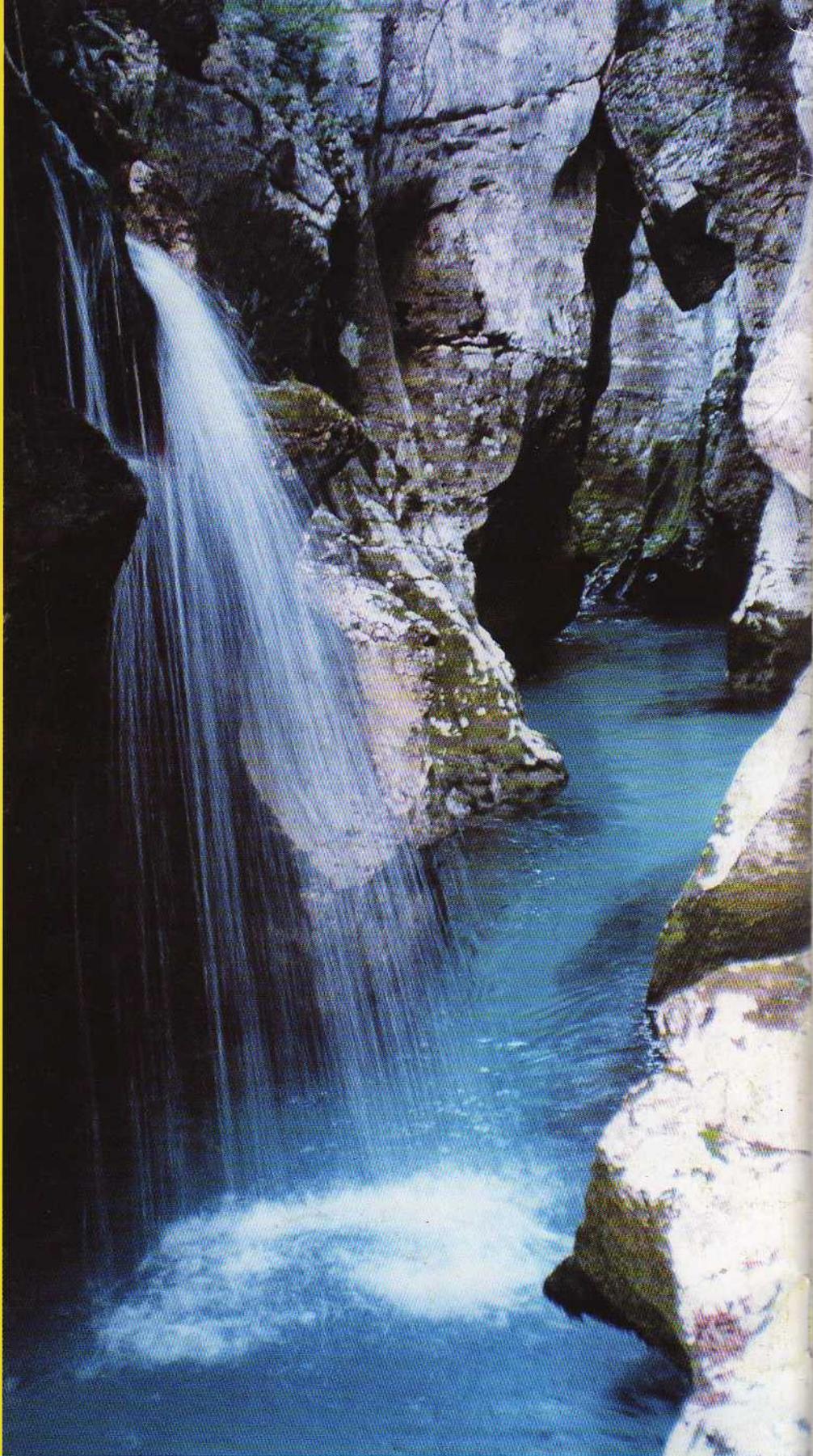


Foto: Vinko Avsenak



Mercator najboljši sosed