

Psykologi bag dellerne

[Af Rie Jerichow](#)

En slankekur er ikke »kun« et spørgsmål om at spise anderledes og motionere noget mere. Skal vægttabet blive permanent, må man også grave lidt i, hvorfor man overhovedet blev for tyk.

Hvis badevægten desværre ikke lyver, tøjlet hele tiden bliver for småt, og man i øvrigt har det rigtig skidt med sin krop, kan overflødige kilo sætte præg på ens liv i utallige sammenhænge.

»Når vægten styrer dit liv, kan det få negative konsekvenser for din livskvalitet. Hvis du ikke er tilfreds med din krop, bliver du måske flov over den, undgår spejle og mister lysten til at finde en ny partner eller møde nye mennesker. Dit selvværd bliver svækket, og du begynder at se ned på dig selv på grund af din vægt,« siger Camilla Holst, psykolog og indehaver af CityTerapi i København, som blandt andet tilbyder forløb, der rydder op i årsagerne til de uheldige madvaner.

Og det nytter meget lidt at sige: Tag dig nu sammen. Snup dog en gulerod i stedet for en Guldbarre. Hvor svært kan det egentlig være?

Det kan være svært. For nogle mennesker meget svært.

»Især midt i livet kan vægten blive et rigtigt problem. Mens man er i 20'erne, er man temmelig påvirkelig i forhold til forskellige slankekure, og vægten svinger lettere op og ned. Men når først man er godt cementeret med ansvar for familie, venner og arbejde, begynder det at blive sværere at komme af med de usunde spisemønstre,« siger hun.

Kvinder med en positiv livsholdning, der altid ser et glas som halvt fuldt og ikke halvt tomt, kan godt tage ti kilo på, og alligevel synes, at de ser brandgodt ud - men det er lige modsat for de kvinder, der ikke har de samme ressourcer og ikke hviler i sig selv.

»For dem kan fem-ti kilo føles som verdens undergang. Samtidig mister de meget let troen på, at det nogensinde kan blive anderledes. I deres øjne er det endnu en manifestation af, at de ikke duer til noget som helst, og det kan så medføre, at de spiser endnu mere. Når følelseslivet er i kaos, kan chokolade udfylde hullet,« fortæller Camilla Holst.

MÆND TÆNKER ANDERLEDES og fylder ud med andre ting. Hvor kvinder går efter noget, der smelter i munden, går mænd efter mad og alkohol.

»Det kan være gourmetmad eller bare almindelig mad, som de spiser alt for meget af. Mænd har desuden sværere ved at erkende deres vægtproblem. Der kan sagtens gå to år, før de finder ud af, at de for eksempel ikke kan passe et bestemt par bukser,« siger hun.

For begge parter gælder, at de måske spiser som trøst, i hemmelighed eller for ubevidst at straffe deres krop eller deres partner. Eller at dagligdagen er så stresset, at de slet ikke har overskud til at tænke over, hvad eller hvor meget, de spiser. Nogle »glemmer« ligefrem at fortælle sig selv, hvad de har spist.

»Men de fleste tænker på det hver gang, de har spist noget, de ikke burde, når de køber nyt tøj, når de er sammen med veninderne eller arbejdskolleger, når de skal i svømmehallen eller på ferie. Hver gang bliver de konfronteret med deres vægt og deres lave selvværd,« siger Camilla Holst.

Derfor er det afgørende at finde ud af, hvorfor man spiser. Hvorfor man søger søger trøst, og hvilke huller man »udfylder« med mad.

»Med en pisk over nakken kan man godt tabe ti kilo, men hvis man ikke får behandlet årsagen til, at man begyndte at spise mere, tager man hurtigt de ti kilo på igen,« siger Camilla Holst.

Det er også vigtigt at få ændret måden at tænke på mad på.

»I stedet for at tænke, at nu forkæler jeg mig selv med en Mars-bar, skal man snarere tænke, at man straffer sig selv. For bagefter føler man bestemt ikke, at man har forkælet sig selv. Der ærgrer man sig. Det er præcis som at tisse i bukserne,« siger hun.

HVIS DET LYKKES at gennemføre en slankekur - og det lykkes at holde vægttabet, kan det ikke kun aflæses på badevægten.

»Selværdet vokser. Det giver en fornemmelse af at kunne: Jeg kan styre det. Jeg spiser, fordi jeg er sulten. Man får en større glæde ved at se sig selv i spejlet. Man får lettere ved at score, hvis man er single. Og endelig lærer man, at når man nogle gange føler sult, er det ikke, fordi man er sulten, men fordi man er stresset, eller fordi man trænger til et pusterum. Eller måske har man glemt sig selv lidt og ofret for meget energi på andre - og er i virkeligheden slet ikke sulten,« siger Camilla Holst.

Slankekur

Gode råd til at gennemføre en slankekur

1. Gør dig klart, hvilket mål du har for at tabe dig? Hvad ønsker du i virkeligheden at lave om i dit liv med en slankekur? Den dybere mening med et vægttab giver dig motivation til at gennemføre den.
2. Sæt fokus på dine følelser. Hvad kompenserer du for, når du overspiser, eller hvad trøster du dig selv for, når du spiser forkert mad?
3. For at tabe dig må du kende og udvikle dine tanker om mad. Hvad tænker du på, når du er sulten? Hvordan vil du gerne ændre dine spisevaner ved at tænke nyt?
4. Fortæl familien, hvordan du gerne vil have, at de støtter dig.

Sådan støtter du et familiemedlem på slankekur

1. Tal med din partner om årsagerne til hendes/hans ekstra kilo, og tal om de forbudte følelser ved mad.
2. Pisk eller gulerod hjælper kun kortvarigt for den, der er på slankekur.
3. Det er med til at styrke viljen, hvis I får nogle oplevelser sammen, der giver en succesfølelse. Det kan være at lære en færdighed eller dyrke en sport - sammen.
4. Lad være med at komme med gode råd til, hvad personen på slankekur skal eller ikke skal spise. Sats hellere på at give vedkommende en masse positive oplevelser, for det vil helt automatisk få vedkommende til at spise mindre. Opmærksomhed, kys og kram. Måske blomster til kvinden eller CD'ere til faderen. Nyt tøj - hvad som helst. Spisning handler om trøst, så man skal finde noget, der kan erstatte maden.

Kilde: CityTerapi, 2005