



BRUK I BARNEHAGE: Zuzanna Nieznalska flyttet til Norge fra Polen for fem år siden, og har utdanning innenfor psykotraumer og pedagogikk. Hun håper utdanningen innen bevisst spising i større grad kan brukes i barnehager.

I årevis slet Zuzanna (43) med negative følelser knyttet til mat. Så fant hun en løsning.

MALENE INDREBØ-LANGLØ
malene.indrebo-langlo@bt.no
foto **EIRIK BREKKE**
foto **ØRJAN DEISZ**

En fortid med ulike traumatiske opplevelser og en alvorlig sykdom gjorde at Zuzanna Nieznalska fra Os fant trøst i mat. I flere år regulerte hun de vonde følelsene ved hjelp av mat. Hun trøstespiste. Etterpå ble hun fylt av dårlig samvittighet og usikkerhet.

Men for to år siden fikk hun nok.

– Det var en ond sirkel. Noe måtte skje, og jeg måtte ta tak i årsakene til hvorfor jeg trøstespiste. Da søkte jeg hjelp og råd, forteller hun.

Hvorfor, hvordan og hva

Gjennom Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS) ble Nieznalska introdusert for et stressmestringskurs som gradvis endret forholdet hennes til mat.

– Jeg lærte meg å bli bevisst hvorfor, hvordan og hva jeg spiste, og hvordan man kunne leve med det som var vondt. Av ulike grunner har forholdet mitt til mat vært vanskelig så lenge

jeg kan huske. Gjennom kurset lærte jeg å ufarliggjøre måltidene, sier hun.

Nieznalska er pedagogisk leder i en barnehage i Bergen. Til helgen er hun en av 40 deltakere som starter på en helt ny utdanning om Mindful eating – bevisst spising.

– Jeg håper å kunne få brukt det i barnehagen. Det er en kjempefordel å lære barn til å ha et sunt forhold til mat. Det er langt tyngre å lære det i voksen alder. Jeg synes dette er en kunnskap flere barnehagelærere bør tilegne seg.

Ny utdanning

Den nye utdanningen er rettet mot dem som jobber med mennesker som har et utfordrende forhold til kropp, mat og følelser.

– Oppmerksom spising handler om å stoppe autopiloten og begynne å ta bevisste valg som er bra for oss.

Det sier generalsekretær i Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS), Irene Kingswick.

Deltakerne skal gjøres bevisst på hvorfor, hva og hvordan man spiser. På den måten skal de let-



IKKE DØMMENDE: – Man trenger ikke alltid å spise eller drikke bort følelsene sine, men lære å forholde seg til dem på en ikke dømmende måte. Det er først da ting begynner å endre seg i riktig retning, sier Irene Kingswick.

tere kunne plukke opp de som faller i fellen med å bruke mat istedenfor å ta tak i hva de egentlig føler.

«Skulle ikke spist den bollen»

ROS mener at alle kan vinne på å ha et mer bevisst forhold til mat – ikke bare de som har spiseforstyrrelser.

– Vi bombarderes med urealistisk høyt press på hvordan vi bør se ut, hvordan vi bør leve og hva vi bør og ikke bør spise, sier Kingswick.

Hun forteller at hun sjelden har møtt noen med et hundre prosent avslappet forhold til mat og egen kropp.

– Hvor mange ganger har vi ikke tenkt «jeg skulle ikke spist den bollen», «nå skuffet jeg meg selv» eller «nå legger jeg på meg»? De fleste er ikke bevisst på denne indre uroen, men man kan lære seg å møte den.

Fem råd for spising

- Vær til stede når du spiser. Kjenn etter hvordan kroppen din har det.
- Unngå distraksjoner som mobil, PC, TV og liknende.
- Finn ut hva du vil spise først. Som regel har vi flere ting fremfor oss.
- Legg ned bestikket mellom hver matbit du spiser.
- Kjenn etter og spis langsomt. Hvor lenge kan du kjenne smaken av hver matbit i munnen?

Fikk bukt med overspising

Kingswick har selv brukt intuitiv spising i egen tilfriskningsprosess. I 20-årene utviklet hun bulimi, som senere gikk over til overspisingsproblematikk.

– Jeg skjønnte at veien ut av mental ubalanse var å lytte innover, men det tok tid før jeg prioriterte det. For å bli frisk måtte jeg finne ut hva det var som gjorde at jeg hadde et usunt forhold til kropp og mat, sier hun.

Hun understreker likevel at oppmerksom spising ikke er en rask løsning på problemet.

– Livet er en skole. Man kan ikke tro at åtte uker på kurs alene kan løse et problem som har fått lov å utvikle seg i 30 år. Men min erfaring etter å ha holdt kurs for ROS siden 2013, er at de aller fleste får et helt annet forhold til både kropp, mat og følelser.

– Først og fremst følelser

Kari Graver, spesialist i klinisk psykologi og med lang erfaring fra Regional avdeling for spiseforstyrrelser, har troen på at mange kan hjelpes med et mer bevisst forhold til mat.

– De som overspiser spiser ofte fort, registrer ikke hvor mye de spiser eller når de er mette. Det er derfor gode grunner til at de bør øve seg på å være til stede og legge merke til kvaliteter ved maten under måltidet, sier hun. Hun understreker også at selv om spiseforstyrrelser handler om ulike måter å kontrollere mat og vekt på, handler lidelsen først og fremst om følelser.

– Det kan også være viktig å kjenne etter hva man egentlig trenger. Er jeg egentlig lei meg? Føler jeg meg mislykket? Har jeg kranget med kjæresten eller fått kjeft på jobben? Blir man bevisst dette, kan man kanskje be om en klem eller ringe mamma, istedenfor å spise en sjokolade, sier Graver.