

Mille Eigard Andersen

**Ih, du Mille...!**



**Dette er bog nr. tre efter ”Lad mig bare forsvinde” og ”Hvor ser du godt ud”.**

Bogens titel: Ih, du Mille...!

Forfatter: Mille Eigard Andersen

Copyright © Mille Eigard Andersen

ISBN 978-87-995343-0-2



Billedet på forsiden er taget af fotograf Hanne Paludan Kristensen.

Opsætning: [www.itpaajobbet.dk](http://www.itpaajobbet.dk)

Distribution: [www.saxo.com](http://www.saxo.com)

Hvis du har kommentarer til denne bog, er du hjertelig velkommen til at kontakte mig via [www.ihdumille.dk](http://www.ihdumille.dk)

Kopiering af denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder, der har indgået aftale med Copy-Dan og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

*Dedikeres til ”Thomas”*

*Tak fordi du har vist mig vejen til MILLE.*

## Forord

"Lad mig bare forsvinde" er titlen på min første bog, og den dækker meget præcist, hvordan min tankegang kørte, og at jeg derfor handlede derudfra. Jeg destruerede mig selv hver dag gennem mad og motion: sult, bræk, et minimum af søvn, afføringspiller, overdreven motion og en masse regler og ritualer som jeg skulle følge. Dvs. jeg *overlevede* hver dag i stedet for at *leve* hver dag.

Da jeg så tog på i vægt, så jeg rask ud, og det var jeg jo også – udenpå. Men absolut ikke indeni. Det var den allersværeste tid. Alle sagde "*Hvor ser du godt ud!*" – du er kommet dig flot efter anoreksien. Deraf navnet på min anden bog. Den virkelige kamp begynder først, når man tager på og skal lære at finde sig til rette i sin krop, turde mærke og acceptere alle følelser uden at dulme dem gennem mad og motion, og når man skal finde lysten til sig selv og til livet for alvor. Det nemmeste er at blive i madhelvedet – det er trygt og velkendt. Men for at blive rask (jeg hader egentlig ordet rask – vil hellere kalde det FRI), må man ud på ukendt land og lukke livet ind med alle de kampe, der følger med. Det er bestemt ikke let. Men det er kun én selv, der kan tage disse sidste skridt. Sætningen: "*det er ved at risikere, at du opnår frihed*", har hjulpet mig meget. Altså, jeg har måttet risikere en hel masse nyt og i mine øjne skræmmende for at opnå mere og mere frihed. Frihed til at leve det liv, som jeg ønsker, og frihed til at være den jeg er. Støtte og forståelse kan hjælpe til, men man skal *selv* være motiveret helt indefra for at blive *fri* for alvor. Det er den grumme sandhed, man må se i øjnene: *ingen* redder dig.

Nu sidder du med den tredje bog om mit liv i hånden, og jeg har valgt at kalde den "Ih, du Mille". For man har lyst til mange gange at sige "ih, du Mille!", da det er en periode, hvor jeg virkelig prøver grænser af, udvikler mig, øver mig i hvordan man lever, og hvor jeg lukker temperamentet ud (så

er I advaret). Men det er SÅ FEDT, at jeg endelig er kommet så langt, at jeg kan sige: ja, jeg er Mille, på godt og ondt. Jeg er ikke fejlfri og perfekt, men det hverken skal, kan eller vil jeg være. Jeg er Mille, der både kan være sød, pligtopfyldende, omsorgsfuld, hjælpsom, kærlig, sjov og fjollet, men som også kan være røvirriterende, fandenivoldsk, grådig, temperamentsfuld, egoistisk og rebelsk. Og jeg kan både være stærk og svag, handlekraftig og handlingslammet. Jeg er ikke længere en pige, der prøver at tilpasse sig og følge strømmen. En pige som lægger låg på sig selv og sine drømme, og som er behagesyg og selvdestruktiv. Den tid er for alvor slut. Men det har taget mange kampe at nå hertil. Min viljestyrke har jeg brugt *positivt*.

Jeg har tænkt meget over, om det ville være "at koge suppe" på min historie ved at udgive nummer tre i serien. Men nej, det synes jeg ikke, det er. Tværtimod synes jeg, at det er min pligt at vise hele min udvikling til jer. Jeg vil gerne inspirere og motivere jer til at turde gå samme vej: ud af destruktivitet og ind i livet med lyst, nydelse, balance, ro – og kærlighed. Ikke mindst til jer selv.

Det er med stolthed, at jeg for tredje gang kan skrive:  
Værsgo – min dagbog ligger åben...

Kærlige hilsner fra

**Mille Eigard Andersen, november 2010.**

*"Hvor ser du godt ud!"* slutter med, at jeg bliver sygemeldt af min læge for stress/ udbændthed. Jeg har endnu engang taget munden for fuld og kører et stramt program med to jobs, foredrag, skriver bog, hjælper andre spiseforstyrrede og læser til sexolog. Det er ikke vægten, det er gået ud over, men det er selve evnen til at mærke mig og mine grænser og ressourcer, der er smuldret. *Igen*. Og hvis jeg ikke er opmærksom på det, kan næste step meget vel blive vægten, det går ud over. Derfor er det helt på sit rette, at jeg hiver stikket ud og passer på mig selv.

For første gang tager min læge mig nu også seriøst, og jeg får – efter 13 år som spiseforstyrret – endelig et behandlingstilbud. Det er et behandlingsforløb på Frederiksberg Hospital (det hedder helt præcist Frederiksberg Centeret. Og nej, det ikke Frederiksberg Shoppingcenter!). Selv om jeg er kommet rigtig langt, er der stadig noget, jeg mangler "at få på plads" for at blive helt stabil. Jeg er glad for endelig at få tilbudt hjælp af systemet (min psykolog Thomas har jeg jo selv betalt for gennem 5 år), men jeg er også "børnefornærmet" og tænker: "flot! Der skulle så gå 13 år, før I fatter, hvor slemt det har været, og at det stadig påvirker mig!". Jeg håber på, at behandlingen vil hjælpe mig det sidste stykke – men i stedet for at gavne mig, gør behandlingen mig mere ustabil, hvilket tydeligt skinner igennem i min dagbog.

Her hvor min dagbog starter, er jeg ikke helt på toppen. Fysisk er jeg træt og udkørt, og psykisk er jeg ude af balance, sårbar og frustreret over igen at være "kørt ned".

## **Hos Thomas, torsdag d. 29. jan. 2009**

Jeg har svært ved at skrive noget ned denne gang. Jeg er bare ked af det. Over hvad? Over ikke at vide hvad jeg skal? Over at jeg skal starte i behandling på Frederiksberg Hospital – selv om jeg gerne vil? Er det et tilbageskridt? Eller er det flot, fordi jeg tør erkende, at jeg er ked af det?

Thomas' og min snak må blive gengivet i usammenhængende punkter, for jeg kan ikke formulere mig:

- Jeg sagde, at jeg føler mig som en fejl, når jeg ikke præsterer. Kan ikke holde ud at slappe af og blot nyde nuet og mig selv generelt. Thomas sagde så: "Jeg synes ikke, at du er en fejl. Lige meget hvad du så end laver". Det havde jeg ekstremt svært ved at modtage, og jeg græd, da han sagde det. Hvorfor, Mille?
- Jeg græd rigtig meget denne gang, og Thomas spurgte: "Må jeg være trist sammen med dig?". Det var som om, at han trykkede på en knap, der udløste, at jeg "mandede mig op" og holdt op med at græde. Som om jeg ikke ville "lukke ham med ind i min tristhed". Det er præcis det samme, jeg gør med andre – jeg lukker dem faktisk ikke helt ind. Jeg skubber folk væk og isolerer mig, når jeg er ked af det. Dog er det blevet bedre her i efteråret, hvor jeg formåede at åbne mere op over for min chef, mine kolleger og min mor. Men nu har jeg isoleret mig igen og holder mine tanker for mig selv, så jeg holdt ikke helt fast i den "nye stil". Ih! Jeg har det bedst med at være alene med mine kampe, for jeg kan da ikke belemre andre, tænker jeg. Og de er jo også vant til kloge-åge-og-tjek-på-alling-Mille. Thomas huskede mig på, at min frygt er at blive alene... at alle går fra mig... ikke ser mig... er lige glade med mig. Og det harmonerer jo ikke med, at jeg skubber folk væk, der vil hjælpe mig! Så altså: jeg er bange for at lukke folk ind af frygt for, at de går fra mig,

når de lærer mig at kende... men ved ikke at lukke nogen ind, *bliver* jeg alene!

- Jeg føler, at jeg er "gået tilbage", fordi jeg er stoppet op på denne måde. Er sygemeldt fra STV resten af min kontrakt ud (til d. 1. feb.), og jeg holder lige en pause fra Real Fitness. "Jeg har smidt det hele på gulvet", sagde jeg. Hvortil Thomas sagde: "Du har da ikke smidt alt væk. Du er blot blevet klar over, at du havde gang i for meget, så du til sidst ikke kunne overskue det, og at det derfor er nødvendigt at sortere ud i det. Og du har jo holdt fast i at skrive, i at holde dine foredrag og i din uddannelse. Det er da hele tre ting! Hvis du havde smidt det hele på gulvet, som du påstår, at du har, skulle du jo også være stoppet med disse ting. Men det har du ikke, og det må være fordi, DU vil det. Måske vil du i virkeligheden ikke det andet, og derfor siger du fra, ved at du bliver syg af det? Du er endnu ikke i stand til at mærke, præcis hvad der er godt for dig, og så finder du først ud af, at der er noget galt, når du fysisk og psykisk reagerer".

Hmm ja. Jeg kan ikke BARE gøre noget mere. Jeg skal VILLE det! Jeg mærker tydeligt nu, at det kokser, når jeg går på kompromis med mig selv. Så brænder jeg sammen. Og det er da egentlig fantastisk, at jeg reagerer så voldsomt nu (selv om det er skide hårdt, for at sige det lige ud...). Både at have Real Fitness og STV oveni mine andre projekter har været for meget for mig. Jeg skal lære at begrænse mig til de ting, som jeg kan nå – og vigtigst af alt til det som jeg virkelig brænder for, og som jeg har mig selv med i. Det jeg brænder for er at skrive, at holde foredrag og så min sexologuddannelse! Hvilket sådan set er rigeligt at have gang i, ik?!

### **Hos Thomas, tirsdag d. 3. feb. 2009**

Jeg græd fra morgenstunden. Kontaktede Thomas, og han sagde sørme, at jeg skulle komme i dag, selv om han har

fødselsdag (han bliver 35 år i dag). Han er utrolig. Han roste mig endda for at bede om hjælp i dag i stedet for at vente til vores aftale d. 18. feb.

Jeg var hos ham i torsdags (d. 29. jan.), og der græd jeg. I dag græd jeg nærmest ud i et stræk. Jeg kom i mit grimme hjemmetøj og med tudeøjne, så jeg var virkelig grim og ynkelig (ved godt at jeg ikke må kalde mig ynkelig. Jeg viser jo blot, hvordan jeg ærligt har det. Men følelsen i mig er, at jeg er ynkelig).

Det, der står her om vores snak i dag, er nok lidt rodet, men nu lader jeg det være rodet. For sådan er det også i mit hoved.

Der røg en masse usammenhængende ud af mig mellem snøft og tårer:

- jeg er ked af det
- jeg er bange
- jeg er forvirret
- jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre af mig selv
- jeg lukker af for folk. Isolerer mig, selv om det ikke er det, jeg vil
- jeg har så meget lyst til at afreagere på mig selv. Jeg kan ikke holde ud at være i mig selv
- og så sagde jeg: JEG KAN SÅ MEGET OG GØR SÅ LIDT! Jeg er totalt handlingslammet for tiden, selv om jeg har en masse ønsker for, hvad der skal ske!

Jeg skal starte i et behandlingsforløb på Frederiksberg Hospital, og det er jeg glad for. Men jeg er også splittet omkring det... altså, jeg siger jo ja til det, fordi jeg ikke har det godt nok endnu. Forkerte tanker om mig selv og kampen med at få spist kræver alt for meget energi, så jeg bliver hæmmet helt enormt, når jeg har jobs. Jeg har en fuldtidsstilling i at få min hverdag til at hænge sammen med mad og søvn. No kidding. Når jeg oveni har jobs (som jeg har haft her i efteråret), bliver jeg hurtigt presset og stresset (okay, jeg havde reelt også gang i meget. Men det, der stresser mig mest, er nu mig selv og mine tanker). Jeg er "rask" i forhold til, hvordan jeg levede tidligere, for jeg spiser



trods alt rimelig normalt nu, og jeg er ikke inde i "skallen". Jeg er blevet bevidst om mine "problemer", men det er sgu det sværeste tidspunkt! Jeg VIL IKKE være destruktiv mere, men tankerne hærger konstant. Ikke slappe af, præstere, præstere, bange for maden (selv om jeg spiser). Lige det med maden: jeg forklarede Thomas, at når jeg spiser, er det en "ud-af-kroppen-oplevelse". Som jeg vist skrev for ikke så lang tid siden, er det som om, at jeg nu spiser af pligt, eller hvad man skal kalde det. Min fornuft siger mig, at jeg skal det, men jeg lukker af og *mærker* ikke, hvad jeg føler, eller hvordan jeg har det, når jeg spiser. Autopiloten er slået til. Nyde det gør jeg ikke. Hvor vil jeg gerne lære det! Derfor tror jeg, at behandlingsforløbet på Frederiksberg Hospital er mit næste skridt. Jeg skal have hjælp til den ski.. mad. Mad skal gerne blive noget, som jeg både kan nyde, og som jeg spiser uden at tænke for meget over det. Spise – og derefter koncentrere mig om det, jeg vil. Det skal ikke fylde så meget i mit hoved. Men jeg er pisse bange. Meget. Thomas spurgte, hvad jeg er bange for... og det er svært at sige. Jeg kan kun komme med argumenter *for*, at jeg gerne vil af med de forkerte tanker og have hjælp til maden (men selv om alle argumenterne taler *for* noget, og det er det, man vil, kan man vel godt være bange?). Thomas tror på, at forløbet vil være godt for mig – men også svært, så han vil optrappe vores samtaler samtidig med, at jeg går på Frederiksberg. De første tre måneder på Frederiksberg, er det for resten tre dage om ugen, jeg skal være der. Hjælp! Efter de tre intensive måneder, skal jeg komme der én gang om ugen i 8 måneder. Så nu skal jeg endnu engang under kommunens økonomiske vinger, men fordi jeg nu har haft arbejde i et stykke tid, får jeg da sygedagpenge i stedet for kontanthjælp. Men hvor jeg dog hader at skulle snakke med de sure tanter på kommunen igen. Undskyld mig, men mange af dem er så sure, taler nedværdigende og er ikke særlig forstående. Hvorfor har de så sådan et job?! Det er da ikke for sjov, at man beder om hjælp, og hvis de ikke gider hjælpe "sådan nogen som mig" så få dog et andet job!

## Hos Thomas, onsdag d. 18. feb. 2009

Jeg har læst "*Lad mig bare forsvinde*" igen. Det er snart et år siden, jeg sidst læste min egen historie, og det har gjort mig helt... hmm, paf vil jeg sige. I går og i dag har jeg været helt underlig tilpas men alligevel på en god måde. Det er faktisk først nu gået op for mig, hvor "syg" jeg har været. Tænk at jeg har haft det så skidt, og tænk at mine tanker har været så destruktive. Mens jeg læste, havde jeg tit lyst til at tage den lille pige i mine arme og hjælpe hende... men det var jo mig selv, der var den lille pige, der havde det så skidt.

At læse min historie igen har gjort mig trist men samtidig også givet mig selv en ro og en forståelse. Når jeg i så mange år har været så langt ude, er det klart, at det tager lang tid at få det helt godt. Hold op hvor er der mange vaner og tanker, der skal arbejdes med og ændres. Jeg har fået sympati for mig selv. Eller skal jeg kalde det respekt. Så mange kampe jeg har taget, og jeg er her endnu og kæmper videre. Og det er flot, at jeg nu tør tage næste skridt ved at sige ja til behandling på Frederiksberg Hospital. Det er flot, at jeg tør stå ved, at jeg ikke er "rask nok" endnu. Jeg har stadig et fuldtidsjob i at passe mig selv, få spist og sovet. Hvis jeg er stresset – som jeg var til sidst her i efteråret – går det ud over mad og søvn. Jeg får "ædeflip" i projekter, aftaler jeg siger ja til og ædeflip i frugt og lightprodukter. Jeg lukker munden på mig selv på den måde. Og min udvikling går i stå fuldstændig.

Jeg tænkte også: hold da kæft, hvor er jeg en præstationsmaskine! Jeg har jo været kronisk stresset siden gymnasiet (og helt sikkert endnu længere tilbage). Det er da ikke så underligt, at jeg ikke kan finde ud af at slappe af. Jeg vågner stadig hver morgen og tænker: "hvad skal jeg lave nu?". Ikke noget med at ligge og læse en bog for hyggens skyld. Så jeg er altså stadig mega stresset, selv om jeg er arbejdsløs. Hmm, men arbejdsløs er jeg jo heller ikke. Har bare ikke det, som folk forbinder med et "rigtigt arbejde".

Men alt dette har jeg/venter i foråret:

- sexologstudiet
- foredrag (jeg holder gratis)
- bogudgivelse i maj (min anden bog "Hvor ser du godt ud!"). Og sikkert en masse interviews
- skal hjælpe en teaterinstruktør med et teaterstykke om anoreksi
- behandling tre hverdage om ugen

Jeg har skrevet alle mine mange idéer på post it notes og klistret dem op bag døren i soveværelset. Så har jeg overblik over alt det, som jeg vil. At skrive alt det op, som jeg rent faktisk laver, selv om jeg er uden arbejde, har fået mig til at se, at jeg knokler. Knokler for *mine* mål. Og det er sgu det vigtigste! Jeg vil dog rigtig, rigtig gerne lære at slappe af og blot *nyde at være*, for jeg kan også arbejde mig i sæk med mine egne projekter.

Jeg har det bedre, end sidst jeg var hos Thomas, og jeg er faktisk glad for, at jeg nu får ro til at gå i behandling samtidig med, at jeg arbejder med mine egne projekter. Jeg tror sgu, at der er en mening med det! Jeg skal ikke have et "normalt" job – jeg vil gå min drømmevej. Og hver gang jeg bevæger mig væk fra den, vil jeg blive "syg"? Jeg har gjort *så meget* på bekostning af mig selv gennem årene, så nu er det simpelthen ikke muligt for mig mere. Hvis jeg forsøger at glemme mig selv og mine drømme, så reagerer jeg, som jeg gør nu. Egentlig fantastisk!

Hos Thomas gik snakken i dag om mine følelser og reaktioner omkring at have læst min egen historie igen. At det har påvirket mig rigtig meget, og at jeg nu godt kan se det hårde i at læse den. Det med, at jeg havde sådan en lyst til at tage den lille pige i mine arme, snakkede vi rigtig meget om. Det er også det, jeg hungrer efter nu – samtidig med at det er det, der skræmmer mig allermest. Jeg vil gerne lukke folk ind, tage imod kram og støtte... men jeg holder alligevel afstand. Jeg er så bange for, at jeg ikke kan håndtere det. Sige til og fra hvis jeg først lukker nogle helt ind. Altså også

kunne sige når jeg har fået *nok* kram og har brug for fred. Det der med at kunne mærke præcis, hvad jeg har brug for og så bede om det. Nære relationer er sgu stadig svært for mig. Folk kan overrumple mig, hvis de overskrider mine grænser (jeg lader dem invadere mig).

## **MIN FREMTID. Fredag d. 27. feb. 2009**

Så Mille, nu ridser du lige op, hvad der er *din* drøm om fremtiden. Når du vil det nok, så skal det nok lykkes dig at leve af det!

Here it comes. MIN plan, MIN drøm, MIN fremtid:

- Jeg er færdiguddannet sexolog om ca. 1 år. Jeg vil blive den første sexolog specifikt til kvinder, som har en spiseforstyrrelse. Jeg vil hjælpe dem med at lære at hvile i sig selv, hvile i deres krop, slappe af, nyde, tage imod og give kærlighed, få et normalt forhold til sex (måske i det hele taget få et sexliv), få orgasme, få et parforhold til at fungere osv. Jeg kan også kombinere det med min ernæringsviden – hvordan de gennem kosten kan få det bedre både fysisk, psykisk og seksuelt. Det er en kæmpe motivationsfaktor for mig at have det mål, og så må jeg jo først selv gå *hele* vejen.
- Jeg vil skrive mange flere bøger.
- Jeg vil holde foredrag.
- Jeg vil med tiden skabe mit eget kvindemagasin.
- Jeg vil have mine bøger lavet til film. Der er efter min mening ikke lavet et eneste program, der helt ærligt viser, hvordan det er at have en spiseforstyrrelse. Man ser altid bare nogle tynde piger, der skærer maden ud i tusind stykker, så bliver de indlagt, fedet op og så slutter programmet med at de bliver udskrevet, er normalvægtige og raske. Bullshit! De er IKKE raske! Først her begynder

kampen for alvor. Det er ikke så underligt, at folk ikke forstår spiseforstyrrede, når sandheden aldrig er blevet vist! Og hvad med bulimikere, overspisere og mig der nu er lidt "udefinerbar", fordi jeg ikke har anoreksi mere i klinisk forstand? Så burde vi jo slet ikke have et problem, når vægten ikke er for lav! Mange af de ting vi spiseforstyrrede gør, er de samme, selv om diagnosen ikke er den samme. I bund og grund handler det om de samme bagvedliggende ting. Så jeg VIL lave en film, der både "går om bagved" og besvarer et *hvorfor*, og som viser alle de tossede ting, man kan finde på at udsætte sig selv for (det er jo tosset, set udefra).

### **Mail fra Thomas, torsdag d. 5. marts 2009**

Kære Mille

Jeg har tænkt en del over det, du nævner med at være en "præstationsmaskine". Det at præstere kan jo forstås som et udtryk – eller en kompensation – for noget andet. F.eks. en svingende selvfølelse, der så holdes (lidt kunstigt) oppe af de gode præstationer. Det virker bare ikke helt alligevel, da selvfølelsen forbliver "i underskud".

Jeg har derfor tænkt på at foreslå en øvelse, som jeg tror, vil være god for dig. En "sund skamfølelse" er at kende sin begrænsning. Men en for udtalt selvkritik eller skamfølelse af at være mangelfuld, ikke-normal og ikke-værdig er ødelæggende. Megen energi og livsudfoldelse hæmmes af denne skamfølelse. Den bedste modgift mod skammen er at holde betingelsesløst af sig selv. Lettere sagt end gjort måske, men ikke desto mindre rigtigt.

Denne selv-kærlighed er en beslutning, der kan tages, en beslutning om at holde ubetinget af dig selv – uafhængig af fortiden og uafhængig af, hvad jeg 'for tiden føler for mig selv'. Det er ikke hurtigt gjort, men der kan arbejdes på det ved at give sig selv uforbeholdne erklæringer af accept. Øvelsen går ud på, at du først skal beslutte dig for at acceptere og elske dig selv betingelsesløst, uden at du

behøver at gøre eller præstere noget som helst. Hver gang der sker noget, som du skammer dig over, skal du minde dig selv om denne beslutning og spørge dig selv: "Kan jeg være glad for mig selv på trods af dette? Kan jeg elske mig selv INKLUSIV denne hændelse?" Og så skal du gøre alt, hvad du kan for at svare JA! Måske må du prøve mange gange, før du får fat i følelsen af forsoning og accept på trods af de fejl, du begår, og de dumme ting, der sker.

Altså: bestræb dig på at være gavmild overfor dig selv uanset de uheldige ting, der sker. Og giv dig selv feedback i form af uforbeholden accept.

Jeg vil bede dig skrive til mig hver dag med en situation eller en tanke – eller to – hvor du oplever at have dummet dig/føler skam eller mangel på at være normal, men er lykkes med at holde af dig selv og givet dig selv accept, som du er, på trods af det. Ikke en lang stil – eller en bog. Men nogle korte gode eksempler.

Er du frisk på at gøre det?

Kh. Thomas

***Fra d. 6. marts 2009 og helt frem til d. 28. maj 2010 kørte denne opgave! Hver aften – jep, HVER AFTEN på nær enkelte undtagelser – skrev jeg mail til Thomas. De mest relevante mails tager jeg med her og viser jer samt nogle af hans svar. Det var som om, at min dagbog blev levende på denne måde. Nu skrev jeg jo så ikke bare til noget papir – der var et menneske i den anden ende, der gav respons! Fedt 😊***

### **Mail til Thomas, fredag d. 6. marts 2009**

I morges gik jeg over i Real Fitness og afleverede nøgler og fik chefen til at udfylde et dokument til kommunen, så jeg kan få sygedagpenge. Jeg følte mig lille, svag, ussel, påtrængende, og jeg følte, at jeg har svigtet ham. Lille, svag

og ussel fordi jeg endnu engang skal under kommunen, og fordi jeg er stoppet med at arbejde hos ham. Påtrængende fordi jeg skulle bede om hans hjælp til at få penge. Og at jeg har svigtet ham, fordi han pænt gav mig et job, og han så, at jeg var populær i centret og levede op til mit "ry" – og så siger jeg op. Jeg havde ondt i maven, da jeg gik derfra, havde lyst til at græde og havde det skidt med mig selv. Men nu kan jeg vende tankerne:

- jeg er ikke påtrængende, fordi jeg beder ham udfylde papiret. Det skal han som arbejdsgiver.
- jeg har ikke svigtet ham. Jeg har lov til at sige op.
- jeg er ikke lille, svag og ussel, fordi jeg har sagt op. Jeg anerkender og roser mig selv for, at jeg tør stoppe op, lytte til mig selv og sige stop, før jeg har kørt mig helt i sænk. Jeg vil have tid til mine egne projekter. Og ved at få sygedagpenge, får jeg tid og ro til at skrive, holde foredrag og passe mit studie. Så det er ok lige nu. Ok, Mille!

Jeg elsker mig selv en (meget) lille smule (får lidt kvalme ved at skrive det, men nu kom det ud. Og jeg vil det gerne).

### **Thomas' mailsvar:**

Super Mille! Tak for det. En dejlig start. Og jeg tænker oven i købet, at du ikke nødvendigvis behøver at sige til dig selv, at 'det er ok, at jeg beder ham udfylde papiret' (hvad det i øvrigt er). Pointen er, at selv der hvor du ikke synes, at du har gjort noget, der er ok, så er du værdig som person med de styrker, fejl og mangler, som vi alle bærer rundt på. Og som gør, at livet ikke er røvkedeligt og totalt forudsigeligt! Og det er vigtigt også at acceptere sig selv der. Even though you might be fucked up at times. Det er en del af dig, det er en del af pakken, det er en del af livet. Accepter det. Kan du se, hvor jeg vil hen?

## **Kasper (søndag d. 8. marts 2009)**

Hmm, jeg er helt underlig indeni. Jeg må lige få skrevet noget ned om min bytur i går. Men først lige tilbage til natten til d. 14. december 2008, hvor jeg havde en ordentlig druktur i byen:

Jeg havde været til julefrokost i fitnesscentret og endte stangstiv i byen. Og branderten blev værre og værre gennem natten. Jeg kan godt huske, at jeg mødte én, der hed Kasper, som jeg dansede og kyssede med. Men jeg kan ikke huske, at jeg tog med ham hjem. Jeg vågnede næste formiddag på hans sofa med hans arme omkring mig. Og med al tøjet på og pænt et tæppe omkring mig. Behøver jeg skrive: mega pinligt?! Jeg var bagstiv, flov og vidste ikke, hvad jeg skulle gøre af mig selv. Jeg sagde pænt tak til ham for at have taget sig af mig i min brandert, så jeg ikke havde vraltet rundt på gaderne om natten. Og så tog jeg toget hjem. Jeg følte, at alle folk i toget tænkte: "nå, der er en brandert fra i går!". Hvilket jo var ganske rigtigt. Festtøj på, mascara der hang ned ad kinderne, rødsprængte øjne og uglet hår. Siden har vi ikke set hinanden, kun sms'et lidt. Men vi mødtes så i går i byen (dvs. knap tre måneder efter min brandert). Jeg var lidt flov, da jeg sagde "tak for sidst". Denne gang blev jeg fuld, men ikke så fuld som sidst, og jeg kan huske det hele. I starten flirtede vi bare, snakkede og drak sammen, men ud på natten blev det til kys. Og da det var tid til at tage hjemad, gik vi en tur på Strøget og snakkede. Jeg har åbenbart fortalt ham en del sidst i min koger, men det kan jeg ikke huske. Nu fortalte jeg ham mere, og jeg snøftegræd lidt (nok også pga. træthed og alkohol i blodet). Han var så "irriterende god" til at stille spørgsmål, som gik lige ind under mit panser. Han spurgte, om han måtte tage med mig hjem og snakke – ikke hanky panky. Jeg var bange, kunne jeg mærke... men noget i mig ville gerne have ham med hjem. Så jeg sagde ja. Vi lagde os i min seng og holdt om hinanden og snakkede videre (og kyssede da også). Og han blev ved med at "bryde ind til mig". Han spurgte flere



gange, hvad jeg er bange for, og hvorfor mit hjerte ikke er åbent, så det kan lukke folk rigtigt ind, når jeg gerne vil? Hmm, jeg har jo prøvet at have det åbent over for min ekskæreste Martin, men der blev det såret, så hjertet er blevet lukket igen og er bange. Desuden sagde Kasper, at han tydeligt kunne mærke, at jeg er meget temperamentsfuld og stædig. He, det er jeg jo faktisk også selv kommet frem til, og jeg har blot holdt det nede med min madkontrol. Nu kan jeg ikke skjule det mere.

Han krammede mig rigtig meget og prøvede at røre (ikke gramse) forskellige steder på mig, og det utrolige var, at han kunne mærke, når *jeg* "forsvandt". Så sagde han: "nu forsvinder du fra mig". Jeg blev paf hver gang, for det var ganske rigtigt! Jeg kunne mærke den der fornemmelse af at glide ud af kroppen, som jeg så tit oplever, når jeg ikke kan holde ud at være i mig selv og *mærke*. Før i tiden gjorde jeg det konstant under sex, men med Martin oplevede jeg at være til stede – men *jeg* "forsvandt" dog også af og til. Med Kasper her nåede jeg ikke at "forsvinde" helt, for hver gang jeg var ved det, kaldte han *mig* tilbage igen. Det var så vildt. Det gjorde, at jeg mærkede angsten mere tydeligt. Jeg svævede hele tiden mellem at være fuldt ud til stede, så glide lidt væk fra kroppen men så med det samme blive "kaldt tilbage" igen. Vi havde ikke sex, men det var alligevel så intenst at ligge der sammen. Uh. Til sidst kunne jeg ikke forholde mig til, hvad jeg skulle gøre – jeg havde både lyst til at skubbe ham væk og få ham endnu tættere på... Jeg endte med at sende ham hjem kl. 8 om morgenen. Måske strengt, men jeg måtte lige få luft – og ikke mindst få sovet!

De bedste ord på oplevelsen med Kasper må være: syret oplevelse. Og jeg kan ikke helt greje, hvad han har sat gang i indeni mig... I hvert fald tænker jeg på ham, og jeg håber, at vi ses igen. Det er som om, at der er noget at udforske for mig her...

### **Mail til Thomas, mandag d. 9. marts 2009**

Jeg var på kommunen i dag og fik ordnet, at jeg skal have

sygedagpenge, i hvert fald de første 3 måneder af forløbet på Frederiksberg. Jeg følte mig ydmyg og underdanig, da jeg sad der og skulle forsvare mig og bede om hjælp. Men det var jeg vel egentlig også, så det er nok ok. En sætning hun sagde til mig, pissede mig helt af. Hun sagde: "Når du får sygedagpenge, skal du love at passe dit behandlingsforløb. Husk at spise ordentligt. Men man kan da egentlig ikke se det på dig nu, at du har brug for hjælp". Jeg sagde ikke noget, for det var desværre først bagefter, at jeg tillod mig at mærke min irritation. Endnu engang kun fokus på mad og vægt og tydeligvis ingen forståelse for, hvad en spiseforstyrrelse handler om. Jeg skriger snart. Aftensmaden blev en masse sukkerfrit slik, så jeg sidder med prutmave. Jeg var gal og i stedet for at tillade mig at være det, blev det straf til mig selv. Logisk i andre spiseforstyrredes hoveder, tror jeg! Jeg forsøger at elske mig selv med prutmave og det hele. En anden gang åbner jeg munden i stedet for.

### **Thomas' mailsvar:**

Det er (heldigvis!) de svære situationer, du lærer noget fra. Dem har der været mange af i dit liv – og der kommer til at være mange flere. Og det er her, du i særlig grad vil blive udfordret på at acceptere dig selv, de valg du træffer og dine reaktioner.

Jeg synes, at det lyder som om, at du accepterer det faktum, at du 'ryger i' og spiser en sukkerfri aftensmad og ender med opblæst mave. Jeg vil samtidig sige, at det kan være, at det havde udviklet sig på samme måde, selvom du havde sagt noget...! Sagen er, at det ER en hammersvær situation for dig (og mange andre), når en anden person opfører sig uhensigtsmæssigt. Og det er nok vigtigt at erkende det – og være generøs/accepterende overfor dig selv i forlængelse af det faktum. Der er mange svære situationer – og det tager tid at træne op at håndtere dem – og at acceptere, at du ikke nødvendigvis gør det ideelt, eller at du bliver ked af det, uanset om du håndterer dem ideelt! Kernen er at forblive

kærlig og overbærende overfor dig selv uanset, hvad du vælger at gøre, hvad du formår, og hvordan du reagerer. Hvis du havde sagt fra, havde det nok på papiret 'matchet situationen bedre' – været rimeligt. Men spørgsmålet er, om ikke også dette kunne have affødt en selvdestruktiv reaktion hos dig – dårlig samvittighed? Måske – måske ikke. Men uanset hvad du vælger at gøre, må du forblive accepterende i forhold til dig selv. Og der er for så vidt to lige gyldige tilgange til den type situationer:

- At sige fra, fordi hun (nok utilsigtet) siger noget rigtig uheldigt til dig – og leve med konsekvenserne af at sige fra.
- At lade være at sige fra – og kigge på hende som et insekt i et syltetøjsglas – og tænke 'sikke et fjols, hun er ikke voldsomt kompetent' uden at lade det influere dine følelser, tanker og selvbillede.

Der er altså ikke én opskrift på, hvad der er rigtigt at gøre. Flere ting kan være rigtige, og det kan være at forskellige tilgange virker på forskellige tidspunkter (at være ligeglad i én sammenhæng – at være konfronterende i en anden). Men uanset hvad: vær accepterende overfor dig selv gennem læringsprocessen. Du gør dit bedste og uanset resultatet og de reaktioner, der følger, så er du fuldt ud lige så værdig (ligeværdig), som alle andre mennesker. Fin selvindsigt du viser og godt gået i øvrigt.

### **Mail til Thomas, tirsdag d. 10. marts 2009**

Tak for tankerne. De rykkede lige rundt på øverste etage. Hvis jeg havde sagt fra, ville jeg højst sandsynligt ha' fået dårlig samvittighed og afreageret alligevel. Så havde *det* været grunden. Der er i virkeligheden altid en "grund" til at reagere – så gælder det "bare" om at reagere mest hensigtsmæssigt for sig selv. Og hvis ikke, så acceptere det. Jeg har også tilgivet mig selv for i går. Herregud, i dag har

jeg bare lidt ballonmave og ligner en gravid, men så kan jeg da lege det. Og jeg har startet morgenen med ordentlig mad igen.

Jeg kan mærke, at skuden er vendt igen, og jeg føler virkelig, at jeg blomstrer og gør gode ting for mig selv. Det er utroligt, så vigtigt det er for mig at lave det, som JEG vil. Efter jeg har fået sorteret ud, så jeg "kun" har foredrag, at skrive og sexologstudiet at koncentrere mig om (og passe og pleje mig selv), er humøret, styrken og energien vendt tilbage. Kan sove igen om natten, har ikke hold i nakken af stress og er ikke trist. Og nu er jeg sikret økonomisk, så jeg kan slappe af og følge min drøm!

### **Mail til Thomas, torsdag d. 12. marts 2009**

En flygte-fra-mig-selv-dag, så jeg elsker ikke mig selv så vanvittig højt lige nu. Havde ellers sagt til mig selv fra morgenstunden, at jeg skulle forberede foredrag til på onsdag, men så slog præstationspresset til. Jeg fik nemlig at vide, at der kommer mange, og også en del jeg kender: mor, far, min søster og hendes mand, min onkel og to veninder. Resultatet i dag var, at jeg lod frygten overtage, så jeg intet fik lavet. Har gået rundt, cyklet, flygtet og ikke været til stede. Og har nu endnu engang prutmave, fordi jeg ikke har spist rigtig mad men i stedet spist sukkerfrit slik.

Hmm, men jeg ER glad for tiden. Glad for al den tid jeg har til mine egne projekter. Men er bange. Det er nok det. Hver gang jeg rigtig gerne vil noget og har en masse idéer og lyster, bliver jeg bange. Som om det er farligt at følge min lyst. Jeg tror, at jeg er bange for rigtig succes.

Nu hvor jeg har skrevet det her, føler jeg alligevel lidt kærlighed til mig selv. Det er jo det, jeg har brug for – også fra andre. Og nok især i denne tid op til og lige efter bogudgivelsen af "Hvor ser du godt ud". Problemet er, at jeg ikke har nogen at dele mine følelser med efter et foredrag, et interview, en fotografering osv. Jeg har virkelig brug for et kram, og så er der ingen. Jeg er bare "hende den stærke nu". Men jeg spørger jo heller ikke nogen, ih!

Kan man mon godt være glad, stolt, bange og usikker på én gang?

### **Thomas' mailsvar:**

Husk at det er en 'jeg accepterer mig selv-opgave' mere end en 'jeg elsker mig selv-opgave'... tanken er, at uanset hvad du har oplevet, hvordan du har reageret og hvilke følelser, du sidder med ovenpå det – så er det en del af dig, og det er vigtigt at acceptere og at rumme sig selv – også når du hader dig selv en lille smule. Altså, at løfte sig lidt ud for sig selv/væk fra sig selv og se på situationen og sig selv fra oven. Og tænke, hold da kæft et fjols jeg ser på... men jeg accepterer hende og arbejder med at forstå hendes bevægegrunde. Ambitionen er ikke nødvendigvis at være glad, men at rumme sig selv – også i sin tristhed, når det er den, der dominerer.

### **Og mit svar igen:**

Nå ja, for sytten. Acceptere... Det gør det faktisk en smule lettere. Jeg kan bedre acceptere mig selv i går end lige frem elske. Tak. Der er accept her fra morgenstunden.

### **Mail til Thomas, lørdag d. 14. marts 2009**

Undskyld jeg ikke fik skrevet i går. Jeg havde en fin dag, hvor jeg både fik startet på at forberede foredrag og var sammen med to veninder.

Jeg tænkte en del over, at når man siger, at man ikke KAN noget... f.eks. mig som ikke KAN spise ordentlig aftensmad... om man ikke skal udskifte KAN med VIL IKKE? For logisk set KAN jeg jo godt spise rigtig aftensmad – jeg gør det sammen med folk, bare ikke når jeg er alene. Noget i mig må ikke VILLE det. Hmm, men det er vel fordi, jeg får noget ud af det, som vi har snakket om tidligere. Mennesker gør ikke noget, med mindre de får noget ud af det – selv om det er destruktivt.

## **Mail til Thomas, søndag d. 15. marts 2009**

Jeg ved ikke helt, hvad jeg skal skrive... Jeg VIL IKKE spise ordentlig aftensmad. Jeg er bange for mig selv om aftenen. Jeg er bange for at åbne op for Kasper, samtidig med at jeg kan mærke, at det i hvert fald skal udforskes. Kasper siger, at jeg er temperamentsfuld og pisse stædig. Jeg føler, at han kan læse mig som en åben bog.

Skal jeg sige, at jeg accepterer min frygt? Frygt for mad om aftenen og frygt for andres nærhed. Og hvis jeg accepterer frygten, bliver det lettere at lukke begge dele ind, som jeg gerne vil?

### **Thomas' mailsvar:**

Du skal nok ikke 'acceptere din frygt' – og på den måde ikke udfordre dig selv/presse dig selv. Men accepter, at du har det sådan lige nu, og at det er en del af dig, og at du må lytte til det. Og gå frem i det tempo, der passer til den, du er og den frygt, du rummer. Så altså at acceptere dig selv – med frygt, glæder og sorger... uden nødvendigvis at acceptere de begrænsninger din frygt har som sin konsekvens. Kan du følge mig?

### **Og mit svar igen:**

Ja, jeg forstår. Faktisk er det nok også selve begrænsningerne, jeg ikke kan acceptere. Altså mere end det er selve mig selv – sådan som jeg føler – jeg ikke kan acceptere. Jeg bliver gal i skralden, når frygten hæmmer mig. Det er ok at være bange (det er alle nok i virkeligheden, mere eller mindre), men det skal ikke spolere det hele. Så... jeg accepterer, hvordan jeg har det nu, men jeg lader mig ikke stoppe af det. Jeg har sagt ja til at se Kasper på tirsdag.

## Mail til Thomas, mandag d. 16. marts 2009

Jeg vil fortælle om en episode på café i dag. Jeg sad og forberedte mig til et foredrag, og der sad fire 8.-9.-klassespiger bag mig. Det var som om, at jeg røg fluks tilbage, til da jeg selv gik i de store klasser i folkeskolen. Kunne mærke i maven, hvordan jeg havde det dengang. Og jeg kunne spotte, hvem af de piger, der "var mig". Det var ret underligt at mærke, hvordan jeg reagerede i kroppen, og hvordan jeg med det samme følte mig forkert, lille og kikset, selv om jeg altså nu bliver 30 år og er såååå meget ældre end dem! Og så sagde én af dem pludselig: "har I læst den der bog, der hedder "Lad mig bare forsvinde"? Af Mille et eller andet." De sad så og snakkede om den, og den "seje" af pigerne gjorde lidt grin med, hvor skidt jeg havde det med mig selv. Jeg fik så ondt i maven, svedte og hjertet bankede. Jeg kunne være ligeglad, men det var jeg ikke. Jeg blev både glad for de pæne kommentarer og gal på "den seje" af pigerne, som nok i virkeligheden sad med det allerdårligste selvværd. Jeg skulle gå lidt efter, og da jeg vendte mig om og kiggede på dem, blev der heeeelt stille. Og en af dem sagde: "gud, det er jo dig!". Jeg sagde: "hej. Ja, og tak for kommentarerne". Og gik.

Jeg var totalt svedig bagefter. Det havde åbenbart påvirket mig. Det var helt klart "den lille, bange pige" i mig, der var blevet prikket til.

Jeg har ikke gjort noget for at afreagere – andet end sukkerfrit slik til aftensmad igen, igen, og jeg er såååå træt af det. Min mave gør så ondt. Som jeg skrev i går, kan jeg egentlig godt acceptere, at jeg nogle dage føler mig rigtig fandenivoldsk, ovenpå, vild, som en rigtig kvinde, stolt over det jeg gør og den, jeg er, og at jeg andre dage mærker den frygt, angst og "lille-pigen" i mig, som er usikker. Men jeg kan mærke, at jeg *ikke mere kan acceptere de begrænsninger følelserne medfører*. For jeg har jo ALTID en grund til at begrænse mig! Selv på dage hvor det er "stærke-kvinde-Mille", der har domineret, er DET jo grunden til "straf" om

aftenen. Selv om jeg har været, som jeg ønsker. Og hvis det – som i dag – er "usikre Mille", der kommer frem, er DET grunden til at begrænse mig!

Ih, jeg gider det ikke. Det var fanme kun, da jeg var på morfin, at aftenerne var til at holde ud. Hvis ikke det er frugt, så er det slik eller især sukkerfrit slik, der skal bruges til at få ondt i maven med. Det begrænser mig SÅ meget, for jeg vil ikke se folk om aftenen, fordi jeg så ikke kan få ondt i maven...

Så, her kommer et løfte. For min egen skyld, men jeg har altid nemmere ved at holde det, hvis jeg lover dig det. Til vi ses igen d. 15. april, vil jeg slet ikke spise slik eller sukkerfrit slik. Frugt er ok men IKKE som ondt-i-maven-metode. Jeg VIL tage den kamp om aftenen – uden morfin. I morgen skal jeg gerne skrive: DAG 1 til dig...

### **Thomas' mailsvar:**

Det er nok lidt mere end et lille løfte. Men et løfte, der kan håndteres. Jeg følger spændt med.

### **Mail til Thomas, tirsdag d. 17. marts 2009**

ARGH! Jeg har følt mig for fed og klam lige fra morgenstunden. For fed og klam til at holde foredrag i morgen og for fed og klam til at se Kasper til aften. HADER når jeg tænker sådan, og jeg har haft uro og angst hele dagen.

JEG VED, AT DET ER NOGET FIS AT TÆNKE SÅDAN!! Det er så ødelæggende, og jeg går og kigger ned i jorden i stedet for at rette ryggen og være stolt af mig selv! IH. Alligevel har jeg været sej her til aften, så det vil jeg rose mig selv for. Jeg har været ALENE på restaurant og har fået ordentlig aftensmad. Så min mave har det godt, og det er skræmmende. Nu er jeg ikke dulmet, til jeg skal møde Kasper her kl. 20 (sidder på café nu og venter). Kan mærke mig selv med alle de dumme tanker om mig selv.



Så jeg kan skrive DAG 1 i dag! Intet sukker eller sukkerfrit slik. Og heller ingen frugt til at lave ballonmave med.

### **Thomas' mailsvar:**

Imponerende. Selvfølgelig har du følt dig presset og lidt ved siden af dig selv i dag. Du har lagt et ekstra pres på dig selv (dag 1-tænkningen) samtidig med, at der er date i luften. I lyset af det synes jeg, at du har al mulig grund til ikke bare at acceptere dig selv men til at være lidt stolt.

### **Mail til Thomas, torsdag d. 19. marts 2009**

Jeg var godt nok nervøs inden mit foredrag i DGI-byen i går – meget mere end jeg plejer at være. Måske fordi mor, far og søster Henriette skulle komme og høre det for første gang. Men jeg klarede hele dagen uden at lave ballonmave eller at flygte fra min nervøsitet. Jeg sad på café og forberedte mig, og jeg gik ture. Og til aften spiste jeg igen på restaurant og fik rigtig mad, så jeg kan nu skrive DAG 2! Jeg har fundet et godt sted inde i byen, hvor jeg kan vælge to forskellige salater (også med rejer, krabbe, kylling og tun så det er altså ikke kun salat) til 50 kr. eller tre for 60 kr. Det har jeg tænkt mig at bruge til at få styr på aftensmaden. Det er ikke engang mange penge at bruge hver dag, for hvor har jeg brugt sindssygt mange penge på mad, som jeg efterfølgende har smidt ud, fordi jeg ikke kan have det derhjemme. Så jeg vil tillade mig at bruge de penge hver dag, så jeg får ordentlig og varieret aftensmad hver dag, ikke får prutmave og så jeg ikke skal isolere mig hver aften.

Foredraget gik super godt. Da jeg først stod der, kørte det. Jeg føler faktisk, at det er mig... det med at proforme (kalder man det ikke det). Jeg kan sige tingene på en sjov måde uden at gøre grin med det (der var én bagefter, der spurgte, om jeg ikke skulle have mit eget "show", fordi jeg formidlede så godt og ikke mindst sjovt). Hmm og jo, jeg elsker, når jeg kan få min sjove side frem på den rigtige måde, hvor JEG er

med. Altså ikke hvor jeg lægger hovedet på blokken, som før i tiden, hvor folk så kunne hamre løs. Men til mine foredrag får jeg det sjove frem i mig på en god måde, til trods for, at det er "hårde ting", jeg står og fortæller.

I dag føler jeg mig både tom og fuld indeni. Tom fordi jeg gav mig selv så meget i går, så jeg føler mig "brugt" (men ikke misbrugt). Og fuld af gode følelser og solskin. Jeg gjorde helt sikkert en forskel i går – både for pårørende, behandlere og "de syge". Den positive feedback har jeg taget til mig.

Min far har fødselsdag i dag, så jeg skal til Jyllinge her i eftermiddag. Ikke lige det jeg har mest lyst til, men jeg glæder mig nu til at se, om de vil snakke om foredraget, eller om de ikke vil forholde sig til det.

### **Om aftenen, efter fødselsdagen, skrev jeg igen til**

#### **Thomas:**

Sikke en mærkelig fødselsdag med familien. Der var helt klart en "trykket stemning" efter i går. Der blev ikke snakket om foredraget (andet end at jeg *præsterede* godt...). Ingen snak om hvad de *følte* omkring det. Men ok, det var fars fødselsdag, så det var nok heller ikke tiden til det.

Jeg kan mærke, at der ulmer en hel masse i familien. En hel masse som vi alle skal ha' snakket om for at komme videre. Jeg bobler af vrede indvendigt, hver gang vi er sammen. For at jeg kan komme videre, bliver jeg helt sikkert nødt til at få sagt min mening til dem om en masse ting og høre, hvordan DE har oplevet det hele. Hvis de turde indrømme deres "fejl"/indrømme at de har lukket øjnene og ikke har prøvet at forstå... det ville være dejligt. Som det er nu, går jeg og føler, at det hele er min skyld, og at det nok bare er mig, der har været forkert og ikke været normal. En tilståelse, undskyldning, forståelse eller hvad jeg nu skal kalde det, ville være rart og ville "slippe mig fri".

Her da jeg kom hjem, mærkede jeg min vrede – som altid efter et familietamtam – og lysten til at kaste vreden ud i toilettet kom prompte. Men jeg har ikke snakket med Ulrik! Jeg tillod mig at mærke mit temperament og at mærke, at jeg

faktisk er ret ked af det. Utroligt, men jeg småtuder, mens jeg skriver nu. Det plejer jeg først at måtte, når jeg har været ond ved mig selv. Så... jeg vil rose mig selv i dag. Jeg kan gå i seng efter at ha' set familien og uden at ha' snakket med Ulrik.

Og jeg kan skrive DAG 3! Rigtig aftensmad, ingen slik, lightslik eller frugt. Ingen ballonmave.

### **Mail til Thomas, fredag d. 20. marts 2009**

DAG 4!! Har igen spist ude til aften, og det gør det meget nemmere. Så skal jeg ikke forholde mig til at spise herhjemme. Og heller ingen prutmave! Jeg vil komme i seng og forsøge at acceptere og elske kroppen, der går med mig (altså min egen krop).

### **Mail til Thomas, søndag d. 22. marts 2009**

Puha, jeg havde en vild bytur i går, så jeg er faktisk først ved at være helt ædru nu, søndag aften. Jeg kom hjem i morges ved 8-tiden... sammen med Kasper igen. Kyssede også med en kvinde, men hun kom nu ikke med hjem.

I dag har jeg brug for at sige til mig selv, at jeg accepterer min vilde side. Der er godt nok brug for at give den gas for tiden. Men jeg har mig selv med, synes jeg. Kasper skal ikke være min kæreste. For første gang tænker jeg nu ikke for langt med en mand. Jeg plejer ellers altid straks at tænke på, om han kan blive kæreste. Hvis han kan, bliver jeg ved med at se ham. Og hvis jeg ikke vil noget seriøst med ham, ryger han helt ud igen. Med Kasper tænker jeg ikke over det. Har hverken lyst til at have ham som kæreste eller at skubbe ham helt ud. Han skal lære mig et eller andet, er jeg sikker på.

Og jeg kan skrive både DAG 5 for i går og DAG 6 for i dag! Det er SÅ dejligt at have haft seks dage uden en ballonmave, der gør ondt! Min mave er flad og har det godt! JEG har det godt!

## **Mail til Thomas, mandag d. 23. marts 2009**

Jeg blev interviewet af nogle elever i dag. "Sjovt" som små tøser, der er seje, formår at få mig til at føle mig underdanig, og jeg ryger fluks tilbage i den rolle, jeg havde i folkeskolen. Den voksne kvinde, som jeg er nu, forsvinder. På stolen sidder i stedet folkeskole-Mille, som føler sig forkert og intet værd i forhold til de andre.

Jeg accepterer følelsen og er stolt af, at jeg da i hvert fald kan mærke, hvad det gør ved mig at snakke med "seje unge".

Hmm, til aften fik jeg ikke lov til at bruge penge på at købe og spise mad ude. Det blev dog ikke til slik, sukkerfrit slik eller frugt i stedet, så jeg kan stadig skrive DAG 7. Stadig ikke ballonmave. Nu er jeg bare sulten.

## **Mail til Thomas, tirsdag d. 24. marts 2009**

DAG 8!! Men puha, det begynder at blive svært. Har så meget lyst til at smadre min mave med enten slik, sukkerfrit slik, frugt eller Ulrik. Men har ikke gjort det. Lige nu er jeg totalt urolig. Ved ikke hvad jeg skal gøre af mig selv, og jeg hader den uro så meget. Kan ikke bare sætte mig ned og slappe af. Nu kommer der et program med Joan Ørting kl. 20, som jeg gerne vil se, og jeg håber, det kan aflede mine tanker. Men det bliver ikke siddende i sofaen.

## **Thomas' mailsvar:**

Ja, det lyder svært. Og det har det jo nok været hele tiden, så godt gået, at du har været 'god ved dig selv' over så lang en sammenhængende periode. Hvad er målet? 20 dage? 40 dage? 100 dage? – før du kan spasse lidt ud og hærge dig selv og brække dig et par dage... eller hvad?