



BRUG MIG SOM EN SAMTALE ୨୨

Flere og flere mennesker med psykiske lidelser deler deres erfaringer og oplevelser online. Danske 'Anoreksigne' blogger for at bygge bro mellem sin spiseforstyrrelse og resten af Danmark. *Mental health blogging* er en ny, global tendens, som er værd at bruge tid på.



27 og pensionist”, ”Smuldrede tænder” og ”Hvem tænder på et cykelstativ” er titler på blogindlæg, der minder 36-årige Signe Grønnebæk om, at 16 år med anoreksi ikke behøver være spildt. Især ikke, hvis de kan gavne andre.

Siden foråret 2017 har hun sat sig foran computeren i sin lejlighed på Amager i København og blogget om sine erfaringer og alt det, der presser sig på. Bloggen anoreksigne.dk er blevet mere end et springbræt til, at hun selv får det bedre – den er blevet en måde at bygge bro mellem *anorexia nervosa* og den omverden, der lever i lidelsens skygge, uforstående og magtesløs.

– Jeg vil gerne forklare både pårørende, behandlere og danskerne generelt, at man, eller i hvert fald jeg, har to personligheder. Jeg har Signe og Anoreksigne. Jeg prøver at belyse, at den her sygdom er svær, fordi det er svært at navigere i, hvornår man er hvad, siger Signe Grønnebæk.

– Når kontrollen styrer, så kan man gøre de mærkeligste ting. Og det er svært at forstå for nogen udefra, fordi det ikke er det, der er den umiddelbare association med en spiseforstyrrelse. Det er jo ofte bare ”se at få noget at spise”. Psyken bliver fucket sindssygt op på et plan, som ingen rigtig kan forklare.

Med ca. 1.000 danske og internationale læsere om dagen er ’Anoreksigne’ med til at tegne konturerne af en tendens, hvor flere og flere mennesker med psykiske lidelser deler erfaringer og følelser online. For der lader til at være et publikum, der hungrer efter, at nogen sætter ord på de svære emner og alt det, vi ikke taler om.

– Der er nogle andre derude, ligesom mig. Jeg havde selv behov for at have nogen at spejle mig i, som er på samme stadie som mig. Ikke dem, der er ’fix og færdig’. Jeg har manglet nogen, der har turdet fortælle om ’dagligdagslorten’, siger hun.

– Der er rigtig mange, som ikke har villet bruge mig, fordi jeg ikke er en solstrålehistorie. Men det er netop det, der virkelig er brug for. Det er ikke fordi, jeg skal sidde i den her sump for altid. Jeg skal forhåbentlig ud på den anden side. Men indtil da vil jeg gerne kunne bruges. Der er mange, der siger til mig, at de føler sig genkendt. De får en forståelse for, hvordan jeg har været, reageret og ageret, men

også en forståelse for, hvordan deres pårørende agerer lige nu.

Signe Grønnebæk ved godt, at hun ikke er en lægefaglig ekspert og understreger altid, at hun skriver fra sit eget udgangspunkt og om sine egne erfaringer. Indimellem kan hun dog godt savne en overbærenhed. For der er altid nogle, der bare sidder og venter på noget at lange ud efter. Spørger man Signe Grønnebæk, om hun bliver ved med at blogge, er svaret ja. Også om fem år. Men hvorfor?

BLOGGING - PSYKOLOGISK SET

For længe siden, inden blogging, Instagram og Twitter blev en del af den moderne ordborg, har psykologer kendt til en række fordele ved at skrive om tanker og følelser. Professor ved University of Texas, James Pennebaker, har siden 1980’erne forsket i og vist, at kortvarig, fokuseret skrivning om emotioner kan øge immunforsvaret, sænke blodtryk, reducere astma og lindre søvnproblemer hos kræftpatienter. I kølvandet på de fysiske gevinster følger en række psykologiske fordele, som fx et lavere angstniveau, mindre rumination og færre depressive sygdomme.

I 2013 viste forskere ved det israelske Haifa Universitet, at blogging er mere effektivt end at skrive en privat dagbog, når det kommer til at forbedre studerendes selvværd og mindske social angst. Meget tyder på, at det er det offentlige element i skriveprocessen, der giver de store psykologiske gevinster. Signe Grønnebæk er enig – blogging handler i høj grad om at få noget feedback.

– Jeg kunne også bare skrive en dagbog, men der har jeg det sådan ’hvorfor’? Hvis jeg ikke skal have det ud til nogen, giver det ikke mening for mig. Jeg kan ikke bare skrive en dagbog til mig selv. Jeg er ikke selv grund nok til at kæmpe. Jeg skal have et eller andet at kæmpe for. Det har været min offentliggørelse, der gør, at jeg har noget at leve op til. Jeg er nødt til at offentliggøre mine tanker. Det handler ikke om, at jeg skal være i fokus eller opnå *15 minutes of fame*. For mig er blogging et talerør, en bro mellem mig og alle. Mellem spiseforstyrrelsen og alle, siger hun.

Men kan blogging være et supplement til terapi – eller måske endda en konkurrent? I 2011 stillede den britiske avis *The Guardian* spørgsmålet, om



online fællesskaber hindrer eller hæmmer *recovery*, når man lider af depression, angst eller en spiseforstyrrelse. Under titlen ”Blogging about anorexia helped save my life” fortalte den dengang 20-årige Jemima Owen, hvordan det at begynde bloggen ”How I mash Potato” hjalp hende med at komme igennem fire år med en spiseforstyrrelse – og komme ud på den anden side.

Spørger man Signe Grønnebæk er svaret ja. Blogging, siger hun, er det eneste alternativ til behandling for hende lige nu.

– Jeg har talt med psykologer i mange år, men synes, jeg er færdig med det. Det har givet mig redskaber til at forstå, hvem jeg er, men jeg føler stadig, jeg har mange tanker, der bobler over. Bloggen er min måde at prøve at få det bedre. Der har ikke været noget behandlingstilbud, der har fungeret – i det hele taget har der ikke været ret mange tilbud.

– Blogging er min terapi, men jeg tror ikke, blogging kan hjælpe noget, hvis ikke man er nået til det punkt, hvor man gerne vil ud af sin spiseforstyrrelse. Hvis man stadigvæk er inde i sin egen boble, så tror jeg, man nemt kommer til at lave opfordringer, fx tage billeder af sin mad eller skrive om, hvor fedt det var at løbe en tur. Jeg tror først, bloggen kan være terapi, når man er reflekteret omkring det, man gør. Det er også derfor, jeg først kan blogge om det her nu.

DE SVÆRE GRÆNSER

Reaktionerne på Anoreksigne.dk har mest været af den slags, der returneres med en *high five* af de lokale Amar’kanere, når Signe Grønnebæk går tur. Men indrømmet, siger hun, så har hendes forældre ind imellem haft det lidt svært med al den ærlighed, hun deler ud af. Det var især nogle nøgenbilleder, der i bogstaveligste forstand viste den skinbarlige sandhed om Signe Grønnebæks kamp med anoreksi, der fik forældrene op på mærkerne. Pludselig sad hun i DR’s *Aftenshowet*, mens hele Danmark fulgte med. Men forældrene forstår datterens projekt og støtter det. Samtidig inddrager Signe Grønnebæk altid både familie og venner til gennemlæsning af sine blogindlæg, før hun udgiver dem.

– De sværeste indlæg har været dem om mine forældres problemer. Mine forældre er sindssygt støttende. Min far har sagt, at når man nu har set sin datter plaske rundt i det her ’hav’ i så mange år, så er man en dårlig forælder, hvis man ikke lader hende blogge om det.

Som anorektiker og blogger bliver man dog også mødt med fordomme. En af dem er, at man opfordrer alle andre til at sulte.

Selvom Signe Grønnebæks projekt er det modsatte, så findes den slags også. De såkaldte ’pro-ana’-blogs (pro-anoreksi) har længe været udsældte. De opfordrer typisk læseren til at stræbe efter en farlig

Jeg er nødt til at offentliggøre mine tanker. Det handler ikke om, at jeg skal være i fokus eller opnå *15 minutes of fame*. For mig er blogging et talerør, en bro mellem mig og alle. Mellem spiseforstyrrelsen og alle.

— Signe Grønnebæk, *blogger*

lav vægt og proklamerer, at sult er et livsstilsvalg. Mange indeholder såkaldt "thinspo"-gallerier (tynd inspiration), der afbilder ekstremt redigerede fotografier af unge piger og kommentarer som "*nothing tastes as good as thin feels*". Mere alarmerende er de personlige blogs, der detaljeret forklarer, hvordan man opretholder en strikt diæt og lever et militant træningsliv.

I bloggerland kan det ind imellem være svært at gennemskue grænserne mellem sund oplysning og usunde opfordringer. Signe Grønnebæk prøver at forholde sig reflekteret i forhold til alt, hun sender videre ud i cyberspace. Især når det kommer til bloggens visuelle profil og udtryk.

– Jeg er nødt til at bruge mig selv som eksempel, ellers når det her ikke ud. Hverken til lægerne eller behandlingssystemet. Det skrevne ord er bare ingenting uden et billede. Derfor fik jeg også taget nogle nøgenbilleder, selvom mine forældre var meget skeptiske. Men de billeder er også min drivkraft nu. Når jeg skal have taget billeder igen, så skal jeg se anderledes ud. Så skal Signe fylde mere end Anoreksigne, siger hun.

Det mål kan hun opfylde ved at tage på.

Samtidig har billederne af den nøgne sandhed også givet Signe Grønnebæk søvnløse nætter. For det er måske ikke utænkeligt, at de kunne være en motivation for andre?

– Når jeg sender et billede ud, skriver jeg altid "for guds skyld, se de her billeder sammen med jeres børn – brug mig som en samtale". Det her er noget, vi skal snakke om i stedet for at sige 'nej, hende skal du ikke kigge på'. Sådan er der nogen i min egen familie, der har det med mig. Fx har min bror har haft store problemer med at lade mig se og være sammen med hans børn alene, da han er bange for, jeg smitter. Det er en stor sorg. Men det må jeg respektere. Jeg tror godt, de ville kunne forstå det, hvis han satte sig ned og snakkede med dem om det. ●

Læs Signe Grønnebæks blog på www.anoreksigne.dk

