

SNYD HOSTEN – SLIP FOR VINTERENS PLAGEÅND NR. 1

i FORM

14/2011 (15/9-5/10) · LØSSALGSPRIS: 59,95 KR.

16
sports-bh'er i stor test

NYT!

I FORM CHALLENGE

Ny motivation til
din træning – i dag

VIND

- over dig selv
- over andre



6 gode vaner,
der kan redde dit liv

Sundt efterår:
De skønneste salater

Fitness i skoven
Helt gratis, altid åbent

FASTE LÅR & BALDER
– inden jul

3 seje kvinder viser vejen:

Find dine skjulte
superkræfter

Ny madrytme
kan få kiloene
til at rasle af

Spis dig slank

med 1, 3 eller 5 måltider om dagen

BK 15.09.11-05.10.11

KR. 59,95



5 701862 000089 00014

Læs om den nye IF-kur,
hvor du faster i 16 timer i træk



Fri, lykkelig
– og 25 kilo lettere!
Mette Bundgaard brugte
sit livs krise til at blive
en slankere og gladere
version af sig selv.

Skilsmissen førte til vægttab og glæde

“Jeg vil skilles!” Sådan lød den chokerende besked fra **Mette Bundgaards** mand efter 27 års ægteskab, men i stedet for at gå i panik tabte Mette de 25 overflødige kilo, hun i årevis havde forsøgt at slippe af med.

Lige i starten mistede jeg appetitten og tabte mig hurtigt otte kilo. Så tænkte jeg, at det var da meget let, og besluttede, at jeg ville tabe mig de 25 ekstra kilo, jeg altid har kæmpet med, fortæller Mette Bundgaard.

Makeupartisten blev skilt i maj sidste år efter 27 års ægteskab fra den mand, hun også havde sit firma sammen med. Verden, som hun kendte den, ændrede sig fra den ene dag til den anden, og Mette Bundgaard besluttede sig for at ændre livsstil.

– Livet med mand og børn og job, og hus, der skal holdes, kan godt være lidt af en trummerum. Men da jeg blev skilt, fik jeg tid til mig selv. Tid til at tænke. Tid til at pleje mig selv. Det er fantastisk efter alle de år at kunne koncentrere mig om mig selv. Det var et helt nyt liv, jeg skulle til at leve, alene, fortæller Mette Bundgaard, som kom forholdsvis hurtigt over sin krise. Fordi hun fik stor hjælp, både af en psykolog og af venner og familie.

– Jeg var til psykolog otte gange. Hun gav mig nogle redskaber, så jeg kunne komme videre. Men allerede efter nogle måneder kunne jeg mærke, at nu har jeg ikke brug for det mere. Jeg har haft en masse gode venner og familie, der har hørt på mig, til de var ved at falde ned af stolen. Specielt én veninde har lagt øre til meget.

Fik sund mad på tallerkenen

Det har også hjulpet Mette Bundgaard at fokusere på praktiske ting, både i forhold til huset og i forhold til den livsstilsændring, hun foretog efter skilsmissen. Hun spiser i dag meget proteinrigt, hun træner flere gange om ugen, og så har hun nået sit mål om at tabe 25 kilo.

– Jeg er ikke fanatisk, men motionen giver mig meget. Jeg er blevet gladere og kan være helt bekymret for, at jeg har det så godt. Det gik hurtigere, end jeg regnede med, at komme over krisen, fortæller hun.

Mette Bundgaard mener, hun har brugt sin krise til at ændre sit liv, både i forhold til mad og træning, men også i forhold til at rejse med sine venner, biograftere og friheden til at mødes med venner spontant.

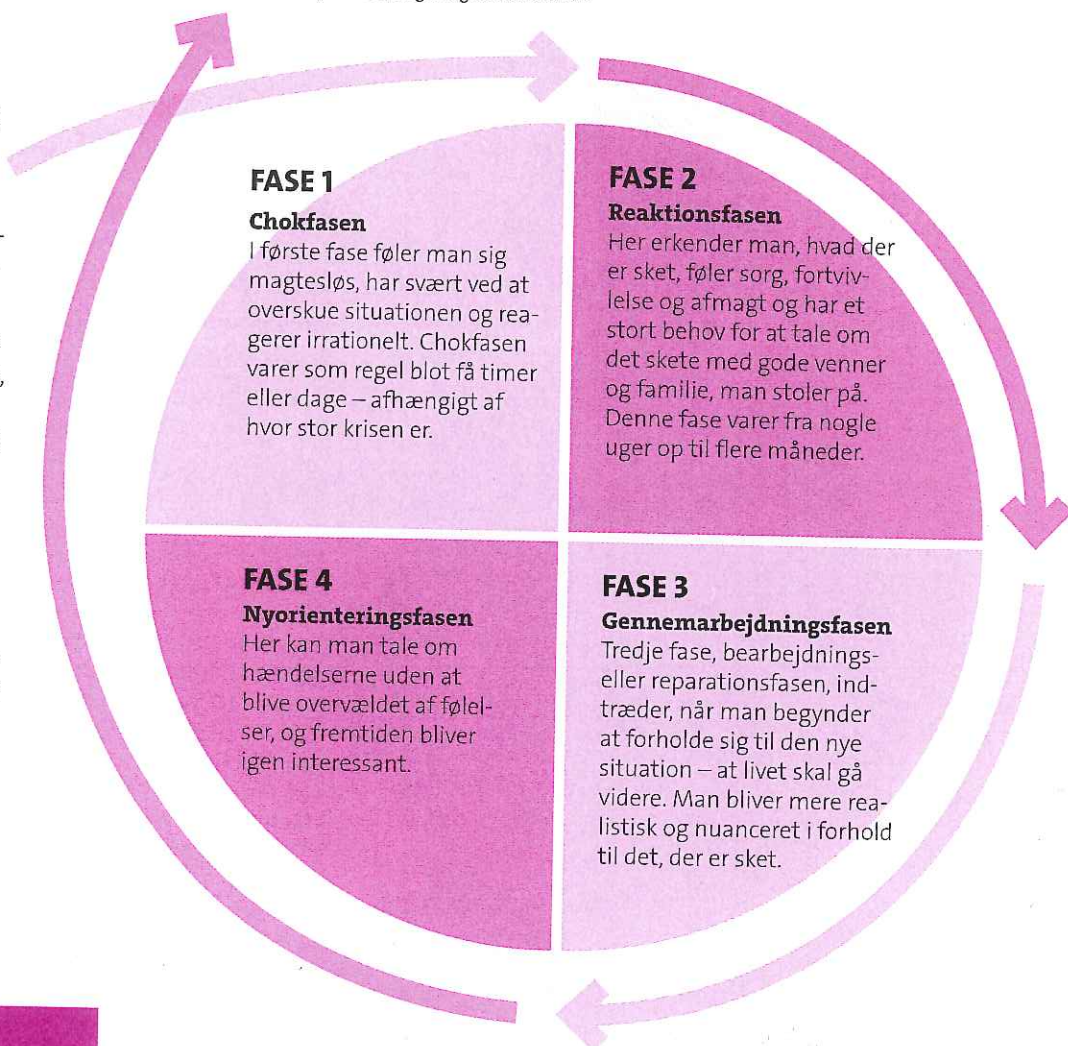
– Den frihed nyder jeg helt vildt, siger hun.

Tiden efter krisen

Kommer du igennem krisen på en god måde, får du nemmere ved at tackle det, når verden går dig imod fremover.

Krisens 4 faser: Giv dig selv tid

Den svenske psykiater Johan Cullberg har beskrevet, hvordan alle kriser typisk forløber i fire faser. De skal alle gennemleves, for at man kommer ud som et helt menneske på den anden side. Faserne må man endelig ikke haste igennem. Det gælder om at tage sig al den tid, man har brug for – og hver fase kan vare lige fra få timer til flere måneder.



Dit bryllup kan også udløse krisen

Ordet krise betyder "en pludselig forandring" eller "afgørende vendepunkt". Kriser er hændelser, som er uventede, skaber uvished og truer vigtige mål og værdier.

Men kriser er samtidig en naturlig reaktion på eksempelvis tab af pårørende, alvorlig sygdom, overfald, skilsmisse eller arbejdsløshed.

Også positive hændelser som flytning, forfremmelser, ægteskab, at få børn eller at gå på pension resulterer ofte i såkaldte livs- eller udviklingskriser. De fleste mennesker kommer ud for en række kriser i løbet af livet.

► chok går man så over til at reagere på hændelsen: at føle sorg, vrede og angst. I denne anden fase er det vigtigt at tale med nogen om det, man føler.

– Noget af det vigtigste, man kan gøre, er at bruge sit netværk. Når mennesker kommer til mig, er det ofte, fordi de kommer lidt til kort i deres netværk, som enten ikke lytter nok, eller som man selv er for dårlig til at bruge, fortæller Eivin Rune Hansen.

Han bakkes op af autoriseret psykolog Isabella Sofia Pedersen, som mener, at også den tredje fase af en krise, bearbejdningsfasen, giver et stort behov for at tale og blive lyttet aktivt til.

– I bearbejdningsfasen begynder den kriseramte at acceptere det skete og de følelser og tanker, hun har haft. Her kan jeg hjælpe med at se på, om noget ved krisen er genkendeligt fra tidligere, måske som fortrængte oplevelser. Fx at

man har følt sig svigtet, ikke elsket, eller krænket, siger Isabella Sofia Pedersen og understreger, at det er dybt ubehageligt at stå midt i en krise, og at mange derfor forsøger at flygte – for eksempel igennem meget arbejde eller forskellige former for misbrug.

En af grundene til, at det er så vigtigt at acceptere en krise og tale om den, er, ifølge psykologerne, at fortrængninger blot forstærker fremtidige kriser. Som helt sikkert vil komme.

– Kriser er en naturlig del af livet. Det betyder udvikling og fører specielt i den sidste fase, nyorienteringsfasen, ofte til, at man lærer noget vigtigt om sig selv og for eksempel finder ud af, at man vil leve sit liv på en anden måde, end man har gjort hidtil, fortæller hun.

Som psykolog oplever Isabella Sofia Pedersen oftest, at de mennesker, hun hjælper igennem en krise, kommer ►

Stressende deadlines og en evig søgen efter mere er erstattet af ro og balance. Jasmina Nielsen brugte zenmeditation til at ændre sit liv radikalt.



Fyring gav overskud til min stressede hjerne

Fyresedlen brændte hul i Jasmina Niensens selvtillid og fik hende til at vende blikket indad for at finde nye værdier. Zenyoga og meditation har nu givet hende større overskud og mere ro.

Sidste punktum var svært at sætte for Jasmina Nielsen, da hun blev fritstillet fra sit job i 2009, for hvem var hun nu uden titlen som redaktør? Hun besluttede at vinke farvel til stressende deadlines og få mere nærvær og større balance mellem arbejde, fritid og egne projekter. Et kort kursus i zenmeditation var et af midlerne.

– Hver morgen mediterer jeg i 15 minutter. Nogle gange gør jeg det også om eftermiddagen eller om aftenen, før jeg går i seng. Meditationen har ikke ændret mit liv radikalt, men alligevel lever jeg på en ganske anden måde, end jeg gjorde før. Der er mere ro og overskud i mit liv nu, fortæller den 35-årige journalist Jasmina Nielsen.

Udover sit allerførste kursus har hun desuden deltaget i et længerevarende kursus i meditation og yoga, men det er den korte zenmeditation, der har holdt ved.

– De 15 minutter er lette at overskue, hvorimod jeg ikke får lavet 45 minutters yoga og åndedrætsøvelser hver dag. Det gør jeg måske i weekenderne, siger hun. Ud over at begynde på at medi-

► styrkede ud på den anden side. Med andre ord lærer man altid noget af en krise. Men hun understreger, at ligesom der ikke findes to skilsmisser, der er helt ens, er der også stor forskel på, hvordan vi kommer igennem kriser.

– Nogle kommer igennem sådan tjuhej, mens andre hænger fast og har svært ved at komme op af dyndet. Hvorvidt man gør det ene eller det andet, handler om, hvem man er som menneske, hvor god man er til at bruge sit netværk, samt hvilke erfaringer man har med sig fra tidligere kriser, siger hun.

Ifølge Eivind Rune Hansen er netop

ens netværk af venner og familie afgørende for, hvor hurtigt man kommer frem til den såkaldte nyorienteringsfase, hvor man kan handle og tænke fremad.

– I den sidste fase går man fra en tilstand af ubalance mellem psyke og virkelighed til en ny, anderledes balance i livet, som man kan kalde en tilpasning til virkeligheden, siger han.

Krisen giver dig fornyet styrke

Nogle gange kommer folk så stærke ud af kriser, at man ligefrem kan sige "tak" til sin krise, mener psykolog Isabella Sofia Pedersen. Fx kan det ændre men-

neskers liv radikalt at blive skilt, hvis man længe har levet i et dårligt parforhold, eller blive fyret, hvis man har haft et job, der ikke tilgodeså ens evner.

– Efter en skilsmisse begynder folk ofte at tabe sig, fokusere på nye værdier, fx at tænke "jeg" i stedet for "vi" og føle sig frie og glade. Der kan man næsten sige "til lykke med skilsmisse". Andre har måske siddet fast i et job, hvor de ikke brugte deres kompetencer og evner på en tilfredsstillende måde. Så kan en krise også være en kærlig invitation til at se på sine værdier: på, hvad der er vigtigt for én, siger hun.

tere har Jasmina Nielsen brugt krisen på at dyrke interesser, hun ikke brugte tid på før, fx at fotografere og rejse. Motion, sund mad, søvn samt venner og familie har også betydet, hun kom igennem krisen med en ny indsigt og styrke.

– Det har givet mig en indsigt i min egen baggrund. I dag kan jeg bedre genkende nogle af de mønstre, jeg har haft på mit arbejde, så jeg handler anderledes, end jeg gjorde før. Jeg har blandt andet lært, at jeg aldrig skal være i den situation igen, som jeg var i på det tidligere arbejde. Forhåbentlig kan jeg se signalerne inden, siger hun.

Bruger krisen til at prioritere i sit liv

Jasmina Nielsen mener, at krisen – og den meditation, hun begyndte at dyrke som følge af krisen – har gjort det langt lettere for hende at mærke efter inde i sig selv, hvad hun vil her i livet, og hvad hun bestemt ikke vil.

– På den måde er jeg blevet stærkere, siger hun og fortæller, at hun blandt andet sagde nej tak til et job, som hun fik en fornemmelse af ville være rigtigt usundt for hende i form af et dårligt arbejdsmiljø med mange modsatrettede krav, der ville blive svære at imødekomme.

– Jeg tror, det er vigtigt at passe på sig selv mentalt. Ud over at meditere tror jeg, det hjalp mig at bruge mine venner, min kæreste og en psykolog, siger Jasmina Nielsen, der understreger, at selv om hun er kommet langt, arbejder hun endnu på at finde balancen mellem arbejde, fritid, egne projekter, motion, venner og kæreste.

– Det er ikke en balance, man bare finder fra den ene dag til den anden. Heller ikke hvis man har været i krise, siger hun.

Id over netværk og erfaringer fra tidligere kriser peger psykologerne på, at lét at leve sundt, sove, dyrke motion, pise sundt og fastholde rutiner – fx arbejde, børn, et socialt liv – er vigtige forudsætninger for, at man kommer trykret igennem en krise.

Idt rustet til den næste krise

ivin Rune Hansen understreger, at en rise, der går "godt", øger sandsynligheden for, at man kommer lettere og ærkere gennem den næste.

– Det giver flere handlemuligheder, år man kan mærke, at man har været

der før – og kom styrket igennem, siger han. Skønt de to psykologer således er enige om, at kriser som hovedregel er det bedste udgangspunkt for at foretage forandringer i sit liv, advarer de dog også om, at for mange af slagsen kan være farlige for dit sind og dit hjerte.

– Det siger sig selv, at alt for mange kriser slider meget. Hvis man fx flytter bolig eller skifter job eller partner hele tiden, ender man med at være i en permanent krisetilstand, hvor man ikke når at lære noget eller blive styrket, før man ryger ned igen, siger psykolog Isabella Sofia Pedersen. □

6 trin: Få succes ud af modgang

★ **VÆR FORBEREDT.** Plej dit netværk, gode venner og familie. Hav struktur på din hverdag, så du har noget at holde fast i, når krisen opstår. Vær mentalt klar over, at forandringer er en naturlig del af livet. Tænk over, hvad du gjorde sidst, du stod i en krise.

★ **ACCEPTER, HVAD DER ER SKET** – og hvad du føler. Det er normalt og sundt at være i chok efter en krise. Accepter de følelser, der kommer, og undgå at dulme følelserne med arbejde eller alkohol, eller at flygte fra problemerne.

★ **TAL OM HÆNDELSEN.** Brug dit netværk af familie og venner under krisen. Ifølge psykologer er det alfa og omega, at man åbner sig for nogen, man stoler på, og taler om hændelsen. Man kan ikke tale for meget, hvilket venner og familie skal have tålmodighed med. Alternativt kan man bruge en professionel til at snakke med.

★ **FASTHOLD SUNDE VANER.** Sørg for at få nok søvn, spis sundt, og motioner. Gå på arbejde, fasthold et socialt liv. En krise er en stor belastning for kroppen såvel som for psyken, så det er vigtigt at få sin søvn og være god ved sin krop. Når man handler, undgår man at synke ned i håbløshed.

★ **HAV TÅLMODIGHED.** Det tager tid at komme igennem en krise, så giv dig selv ro til at bearbejde det skete. Og selv om det er fristende straks at få "svaret" på, hvad krisen har lært dig, så lad det komme stille og roligt – og af sig selv.

★ **SÆT DIG NYE MÅL.** Spørg dig selv, hvad krisen vil fortælle dig. Lever du det liv, du gerne vil? Ellers er det oplagt at sætte sig nye mål og ændre sit liv til det bedre.

Kilder: Stacy Wood: The comfort food fallacy: Avoiding old favorites in times of change: aut.cand.psych. Isabella Sofia Pedersen og cand.psych. Eivin Rune Hansen.