

# OM

- humøret styres av vekten.
- du mister konsentrasjon og glede.
- du tenker på mat og kropp hele tiden.
- du ikke orker være sosial.
- du sliter med å sove, samle tankene og du føler deg urolig og redd.
- du føler stress og skyldfølelse etter å ha spist og blir irritert ved alle måltider.

## Prat med noen om hvordan du har det!

Du kan kontakte ROS via chat, telefon, e-post, eller komme til individuell samtale ved våre sentre i Hordaland, Rogaland, Trøndelag og Oslo/Akershus.

#førstesteget

Hos ROS kan du snakke med en som forstår!

Chat: [nettros.no](https://nettros.no)  
Tlf: 948 17 818  
E-post: [info@nettros.no](mailto:info@nettros.no)



[www.nettros.no](http://www.nettros.no)  
[www.facebook.com/nettros.no](https://www.facebook.com/nettros.no)

Jeg er feil

Jeg er ensom

Jeg er ikke god nok

Jeg liker ikke kroppen min

Jeg vil bli usynlig

Jeg tenker på mat hele tiden

Jeg mangler ord

## Tar tanker på mat, kropp, vekt og/eller trening for stor plass i livet ditt?

## Du er ikke alene.

Overgangen mellom det å ha et anstrengt forhold til mat og kropp til å få en spiseforstyrrelse er glidende.

Det er derfor viktig å snakke med noen når du kjenner at ting blir vanskelig.

Jeg er sliten.  
Skammer meg over tankene,  
som har fastnet i mitt hode.

Jeg kjenner kinnene svulme.  
Føler fettete på kroppen.  
Føler fettete i tankene.  
Prøver å lese,  
tenke på annet,  
men tankene sirkler rundt  
det jeg spiste.  
Hvor mye sukker,  
hvor mye fett.

Frykter kiloene.  
Det blir liksom aldri bra nok.  
Når ble jeg slik?  
Før telte jeg aldri kalorier.  
Når ble hyggen til skjemsle?  
Hvor er disiplinen din jente!

Jeg er ikke anorektiker.  
jeg spiser fire måltider  
daglig  
jeg koser meg med  
sjokolade  
av og til  
Men,  
etterpå kommer avskyen.

Jeg er ikke bulimiker.  
har kun kastet opp  
noen ganger av mat  
hvem har vel ikke det?

Jeg er ingen tvangsspiser.  
jeg har ikke spist  
ni skillingsboller, 7 store  
sjokolader  
og masse kake  
på en gang.  
Men, jeg sliter med å stoppe

selv om magen verker  
når jeg først tillater  
meg noe.

Jeg er i grenseland.  
Er verken det ene eller det  
andre.  
Litt av alt, kanskje,  
eller...

Er alle som meg?  
Er det noe galt med meg?

Jeg har ikke noe problem,  
likevel så har jeg det.  
Men ikke stort nok  
til å innrømmes  
eller til å ta seriøst.

Må trene mer!  
Må trene hardere.  
Må trene lengre.

Forbrenne, forbrenne  
bli slank  
bli stram.  
Må bli trent.  
Må bli attraktiv.  
Men nå er jeg så sliten.  
Kommer dette noen gang  
til å ta slutt..

Så sliten.  
Sliten kropp.  
Slitent sinn.  
Sliten sjel.  
Sliten av å være i  
grenseland, alene.