

številka 1, zima 2001/2002

cena: 500 SIT

MUZA

Časopis projekta Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA



ANOREKSIJA NERVOZA

**KOMPULZIVNO PONAVLJANJE
PRI MOTNJAH HRANJENJA**

PRVI KORAKI V ŽIVLJENJE

KO ZBOLI LJUBLJENA OSEBA

**GIBNO-PLESNI PROGRAM
"STIK S TELESOM"**



9 771580 803008

MUZA

Izdajatelj:

Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja MUZA

Projekt:

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA

Naslov uredništva:

Kongresni trg 1
1000 Ljubljana

Telefon:

01 425 0338

Faks:

01 426 2271

Elektronska pošta:

dmuza@hotmail.com

E-stran:

users.volja.net/muza1

Uradne ure:

ob sredah in četrtek od 13. do 14. ure

Uredništvo:

Darja M. Korevec
Katarina Kogej
Vesna Šolar
Andreja Modrin Švab

Odgovorni urednici:

Andreja Modrin Švab
Vesna Šolar

Časopis uredili:

Katarina Kogej
Darja M. Korevec

Lektoriranje:

Uroš Švab

Oblikovanje:

Marko Avsenak

Slika na naslovnici:

Katja Veber

Fotografije:

Katja Veber
Anja Peternelj
Peter Nose
Vinko Avsenak
Marko Avsenak

Tisk:

Tiskarna Razvedrilo, d.o.o.

KAZALO

UVODNIK - časopisu na pot

OB ROJSTVU V NOVO SVETLOBO ... 3

ODSTIRANJA – strokovni članek

ANOREKSIJA NERVOZA 4

KOMPULZIVNO PONAVLJANJE

PRI MOTNJAH HRANJENJA 6

NA POTI K OKREVANJU – osebna izkušnja oseb z motnjo hranjenja

PRVI KORAK V ŽIVLJENJE 9

STISK DLANI – za starše in druge bližnje osebe

KO ZBOLI LJUBLJENA OSEBA 11

**"KVIZ" ZA VSE, KI VAS SKRBI ZA NEKOGA,
KI BIJE BITKE S HRANO 13**

IZPOVED MAME 14

ODSTIRANJA – strokovni članek

GIBNO-PLESNI PROGRAM "STIK S TELESOM" 15

POD PERESOM HRANE – utrinki 17

OGLEDALO DUŠE – poezija 20

NITI INSPIRACIJE – vzpodbudne misli 21

KLIC ŽIVLJENJA – pogumni koraki

**PRIJATELJ MI JE ČESTITAL,
NE DA BI VEDEL ZAKAJ 20**

KORISTNO IZ LITERATURE

NASVETI OTROK STARŠEM 22

ŽENSKA ŽELJA 23

IZ ŽIVLJENJA MUZE - izleti in delavnice 24

PREDSTAVITEV SVETOVALNICE

SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA MUZA 25

INFO

**KAM SE LAHKO OBRNETE PO POMOČ
PRI MOTNJAH HRANJENJA 27**

Obvestilo bralcem:

Vaše prispevke, mnenja, vprašanja pošljite izpisane na papirju (po možnosti priložite disketo) ali po elektronski pošti. Pridržujemo si pravico, da po lastni presoji izberemo za objavo tiste prispevke ali dele le-teh, ki so po našem mnenju uglašeni z idejno noto časopisa MUZA.

Svetovalnica**za motnje****hranjenja****MUZA**

Zahvaljujemo se Vam za vaše prostovoljne prispevke, donacije ali morebitno sponzorstvo za projekt Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA.
Naš žiro račun: 01000 - 0000700035 05 1620118 - 4901495

ISSN: 1580-8033

Na podlagi zakona o DDV (Ur. list RS št. 89/98) časopis MUZA sodi med proizvode, za katere se obračunava DDV po 8 % stopnji.

OB ROJSTVU V NOVO SVETLOBO . . .

Nahajamo se v času, ki ga zaznamujejo številna trenja in spremembe na globalni ravni. V trenutkih, ko se zares ustavimo v tem norem, stresnem tempu in se vprašamo po smislu vsega tega, se morda v nas prikrade vizija "novega sveta". Morda se nam zazdi, da "stare strukture" umirajo in da je končno napočil trenutek, da bo "novi duh" lahko zaživel in ustvaril nove "oblike". Dovolimo si, da se v letu 2002 naša najgloblja hrepenenja izrazijo!

Bodimo to, kar smo in podelimo to z drugimi. Naj bo to naša notranja priprava, da bomo lahko v polnosti občutili kvalitete nove svetlobe, v katero smo vstopili ob začetku leta 2002.

V novo svetlobo pa vstopa tudi projekt z naslovom **Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA**, ki že več let poteka v okviru Društva za ustvarjanje in kvaliteto življenja MUZA. Z veseljem naznanjamo, da je prav zdaj pokukal na svet še en njegov otrok, **časopis MUZA**. Izdelek je plod ustvarjalnosti in iniciative prostovoljcev ter uporabnikov omenjenega programa. Časopis MUZA je nadaljevanje internega časopisa za razvoj spodbudnega odnosa do motenj hranjenja Vizija, ki smo ga leta 1998 pripravljale skupaj z Ano Trivič in Laro Ibic v okviru sekcije za motnje hranjenja pri Društvu "Socialni forum za zasojenosti in omame".

"Čutim, da se spreminjam ... Doživljam neznosno bolečino ob razkranjanju starih načinov reagiranja in doživljanja. Občutim pa tudi radost, svobodo in neverjetno lahkost bivanja," je zapisala ena izmed deklet z motnjo hranjenja.

Okrevanje od motnje hranjenja je dolgotrajen proces, ki je hkrati boleč in osvobajajoč. V tem procesu je pot važnejša od cilja. Gre za pot majhnih korakov, pot doživljanja smiselnih trenutkov. Trpljenje, ki smo ga doživljali ali ga še vedno doživljamo, lahko osmislimo, če se predamo novim spodbudnim izkušnjam. Motnja hranjenja je simptom, ki kaže, da smo se ujeli v splet lastnega doživljanja in reagiranja, ki v nas stopnjuje stisko - pojavijo se občutki brezizhodnosti, nesmiselnosti in neznosne bolečine v duši. Odkrivanje poti ven, ki je pravzaprav že nova pot, na katero se poda oseba z motnjo hranjenja, je tisto, kar edino lahko začne osmišljati preteklost, polno bolečine, in sedanje trenutke, ki so vedno znova še nepopisani listi papirja. Tekom procesa okrevanja vsaka oseba zase odkriva še neodkrite ali pa pozabljene dele same sebe - svoje želje, potrebe in najgloblja

hrepenenja. Najpomembnejše za osebe z motnjo hranjenja je: **DRZNITI SI SLEDITI SEBI V SEDANJEM TRENUTKU!** (svojim občutkom, mislim, telesnim občutjem itd.). Preteklost se namreč skriva v sedanjosti, skriva se v ozadju simptoma.

Če na motnjo hranjenja pogledamo kot na "kreacijo - mojstrovino", ki je nastajala več let, včasih pa celo življenje, potem lahko iz nje vsaka oseba zase razbere temeljno ali celo življenjsko sporočilo! Odpiranje svojemu lastnemu izrazu - torej **POTOVANJU NAVZNOTER (V SEBE)** in **PRELIVANJE SEBE NAVZVEN** - je pot, s pomočjo katere je možno "ujeti motnjo hranjenja v lastne dlani", "jo pocrkljati v lastnem naročju" in "se končno posloviti od nje".

Želimo, da bi vam bil časopis MUZA v spodbudo na tej poti!

Na koncu uvodnika se še enkrat posebej zahvaljujemo našemu generalnemu pokrovitelju, družbi **POSLOVNI SISTEM**

MERCATOR, ki je v kritičnem trenutku omogočila nadaljnje delovanje svetovalnice, ter Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, ki je z letošnjim letom naš program sprejel v petletno sofinanciranje. Ta dva dogodka ter odzivi oseb v tiski, njihovih bližnjih in prostovoljcev so bili glavna "pogonska sila" za nagel razvoj Svetovalnice MUZA v letu 2001. Posebej hvala za vse spodbude pa Petru Stefanoskemu, g. Zoranu Jankoviču, ga. Jadranki Dakič, ga. Marjeti Vilar in Stanetu Modrin!

Vsi sodelavci časopisa MUZA Vam v letu 2002 želimo blagoslovljeno potovanje v novo svetlobo, obilo okušanja še neodkritih prostranstev ljubezni ter čim več iskric v očeh!

V imenu Društva MUZA,

Andreja Modrin Švab, univ. dipl. psih.
vodja svetovalnice MUZA

Vesna Šolar, dipl. soc. del.
vodja svetovalnice MUZA
predsednica društva

foto: Vinko Avsenak



