

# Hjerneføde

- nytt forskningsprosjekt om det å skrive om spiseproblematikk

Tekst: Huw Robert Grange, forsker ved UiT Norges arktiske universitet

Deler vi for mye? Hver gang et kreativt verk om anoreksi kommer inn i populærkulturen – og det er fortsatt nesten alltid anoreksi det handler om – har vi den samme debatten. Er det en «ærlig» og «modig» skildring av hvordan det er å leve med spiseforstyrrelse, eller en alvorlig helserisiko for dem som er utsatt for eller berørt av spiseforstyrrelse?

Flere eksempler har dukket opp de siste årene. Ingeborg Sennesets selvbiografi «Anorektisk» fra 2017 er et must å lese for noen, mens andre mener at den bør merkes med helseadvarsel. Netflix-filmen «To the Bone» fra 2017 ble fremhevet som hjelpsom i noen kretser, mens i andre ble det fremsatt krav om et øyeblikkelig forbud. Selvportrettene av den avdøde fotografen Lene Marie Fossen har fått ros for innsikten de gir i menneskelig lidelse, men de har også blitt kritisert for å glamorisere dødelig sykdom.

Vi trenger å høre personlige historier om spiseforstyrrelser. Det er ingen tvil om det. For dem som er direkte berørt av disse sykdommene – og deres pårørende – kan bøker, filmer og andre kreative verk være en kilde til verdifull informasjon og råd. Slike verk kan oppmuntre folk til å søke hjelp tidlig. De kan forsterke håpet om at man kan, med passende støtte og behandling, bli frisk fra spiseforstyrrelse. I tillegg spiller kreative verk en rolle i å øke den offentlige bevisstheten rundt spiseforstyrrelser og dermed bekjempe stigmatisering. Men vi trenger ikke bare å høre personlige historier. Vi trenger flere og mer varierte historier som synliggjør at alle – uavhengig av alder, kjønn, etnisitet og bakgrunn – kan bli rammet, og at spiseforstyrrelser også kommer i alle former og størrelser.

”

Debatten så langt har fokusert på hvordan ulike publikum påvirkes av kreative verk om spiseforstyrrelser.

Men hvordan påvirkes de som produserer og deler kreative verk, altså forfatterne selv?

Likevel vet vi at for noen mennesker med spiseforstyrrelse kan slike kreative verk oppleves som skadelige. For enkelte kan bestemte ord eller bilder «trigge» negative følelser og atferd, og gjøre veien mot tilfriskning lengre. Risikoen for lesere, lyttere og seere kan aldri reduseres til null. Triggere er tross alt svært individuelle. Men det finnes måter for oss å fremstille våre erfaringer på som er trygge, eller i hvert fall tryggere, for de fleste mennesker. Vi kan, for eksempel, fortelle historiene våre uten å nevne spesifikke kaloritall eller vise eksplisitte bilder.

Debatten så langt har fokusert på hvordan ulike publikum påvirkes av kreative verk om spiseforstyrrelser. Men hvordan påvirkes de som produserer og deler kreative verk, altså forfatterne selv?

Dette spørsmålet vil Medisinsk humaniora-forskningsgruppen ved UiT Norges arktiske universitet svare på gjennom «Hjerneføde»-prosjektet. I den første fasen

av prosjektet har vi undersøkt hvordan forfattere av selvbiografiske tekster om spiseforstyrrelser på engelsk, bl.a. Marya Hornbacher i hennes banebrytende memoar «Wasted», skriver om skrivning. Forfattere, oppdaget vi, gir skrivning en rolle i både videreføring av sykdom og i tilfriskningsprosessen. På den ene siden forteller forfattere at de bruker skrivning til å skape og holde seg fast i en egen spiseforstyrret virkelighet, avsondret fra omverdenen. På den andre siden sier de at skrivning lar dem konfrontere og stilne tanker preget av spiseforstyrrelse, og finne og dyrke fram sin egen stemme under tilfriskningen. Skrivning anvendes også som metafor. Når selvbildet deres er nært knyttet til spiseforstyrrelsen, beskriver forfattere det å skape en identitet gjennom sykdommen sin som en form for symbolsk «skrivning». Når de jobber med selvbilde under tilfriskning, handler det derimot om å «omskrive» en identitet som sykdommen har «visket ut».

I den nåværende fasen av prosjektet vil vi gjerne høre fra voksne av alle kjønn som har skrevet om egne erfaringer med spiseproblematikk. Deltakere trenger ikke å ha fått en formell diagnose på spiseforstyrrelse - vi definerer «spiseproblematikk» som et hvilket som helst forhold til mat som oppleves som vanskelig. Og de kan ha skrevet om temaet i en hvilken som helst form for skriftlig tekst, enten den er publisert eller ikke. Alle som skriver eller har skrevet for eksempel dagbok, blogg, memoar, selvbiografi, dikt, novelle eller roman er velkommen til å bidra. I fysiske

eller digitale intervjuer, som varer opptil 90 minutter, spør vi deltakere om tekstene de har skrevet og hvordan de tror det å skrive har påvirket deres helse og trivsel.

Man kan aldri garantere at kreative verk om spiseforstyrrelser er trygge for alle å lese, høre eller se. På en lignende måte vil det å skrive om personlige erfaringer sannsynligvis alltid oppleves som vanskelig av noen mennesker. Det finnes måter å dele historier på som er tryggere for publikum. Finnes det også måter å dele historier på som er tryggere for forfattere?

## Har du skrevet om egne erfaringer med spiseproblematikk?



Forskningsprosjektet *Hjerneføde* vil høre fra deg som har skrevet om et **problematisk forhold til mat** i en **hvilken som helst form for tekst** (f.eks. dagbok, blogg, memoar, novelle)

Du blir invitert til et **digitalt intervju** som vil vare i ca. 1 time

For mer informasjon, skann QR-koden eller besøk: [bit.ly/hjerneføde](https://bit.ly/hjerneføde)



SKANN MEG

