



KLARA LEBEN, AMBASADORKA KAMPANJE NISI OKEJ? POVEJ NAPREJ.

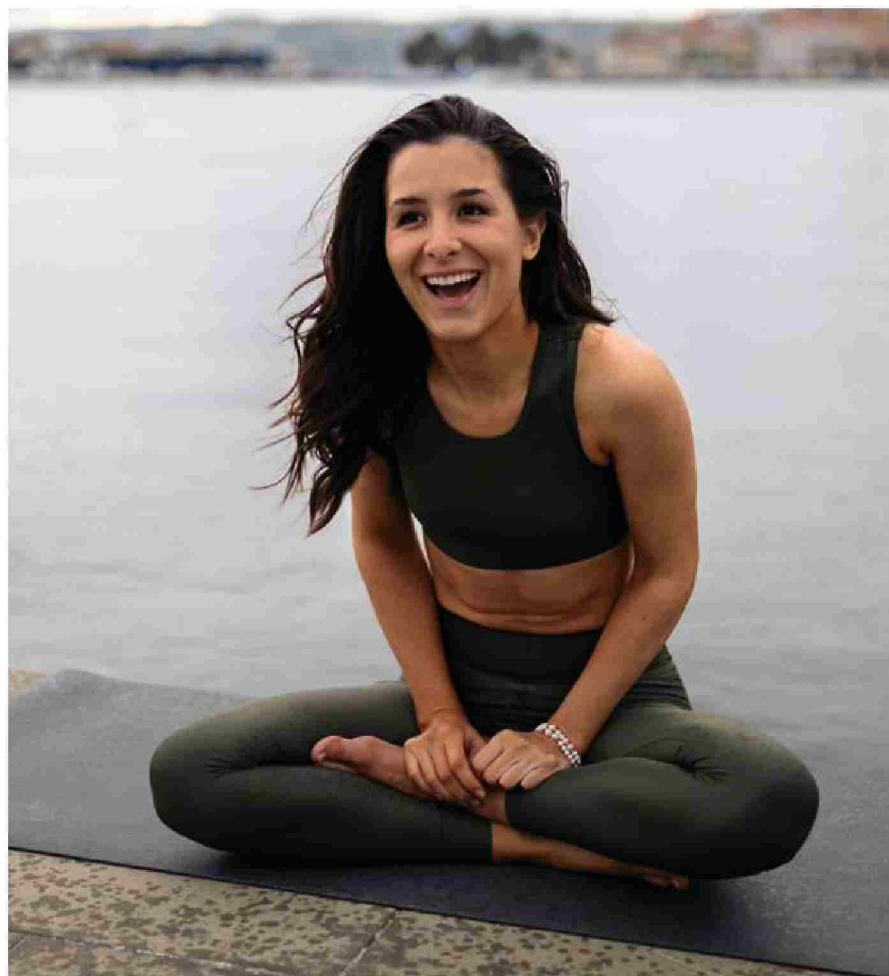
Prenajedanju sem se skušala na vse pretege izmakniti, a nikakor ni šlo

Klaro Leben mnogi poznajo kot vplivnico na instagramu, uspešno podjetnico, lastnico znamke Inbed, voditeljico in ustvarjalko istoimenskega podkasta in ne nazadnje ima naziv nutrition, health and wellness coach. S sledilci in poslušalci rada deli vsebine o duševnem zdravju, zdravem načinu življenja, zaupanju vase. Je tudi ena od ambasadork kampanje Nisi okej? Povej naprej. To je prva nacionalna kampanja, ki poteka pri NIJZ, proti stigmatizaciji duševnega zdravja v Sloveniji. Klaro Leben je izkušnja motnje hranjenja pripeljala do tega, da zdaj s svojo zgodbo pomaga zmanjšati stigme duševnega zdravja in predvsem mlajše spodbuja k iskanju pomoči.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**
Foto: **DOMEN JUGOVAR**

V želji, da s svojo izkušnjo pomagata tudi drugim, ki doživljajo podobno, ste se pridružili kampanji Nisi okej? Povej naprej. Ste njena ambasadorka. Torej: tudi vi niste bili okej? Zakaj ne? Bilo je tedaj, ko ste se ravno vpisali v študij francoščine in sociologije, mar ne?

Moje najbolj »ne okej obdobje« do zdaj je bilo po koncu gimnazije. Takrat se je pojavil pritisk, da izbereš, kdo želiš postati in kateri poklic boš opravljal do konca življenja. Pritisk, da se odločiš prav. No, vsaj takrat sem mislila tako. In zdelo se mi je, da sem povsem zgrešila s svojo izbiro. Na fakulteti sem čutila, da ne sodim tja. Obenem pa sem imela občutek, da so



☞ Nihče drug ne ve, kaj potrebuješ za svojo srečo. Tvoje počutje je tvoja odgovornost. Ne čuti se krivega za vse, kar se ti dogaja, daleč od tega. V tvoji moči je, da poiščeš pomoč, ko preprosto ne zmoreš več sam.

vsii drugi zadovoljni s svojo smerjo študija.

Vzrokov za motnje hranjenja je veliko. Je imel pritisk, ki ga omenjate, in z njim vir stisk in bolečin največjo vlogo pri razvoju motnje?

Menim, da je za mojo motnjo hranjenja več vzrokov, povod je bila moja selitev v tujino. Po spodrsrljaju z izbiro študija sem

se odselila v Pariz k francoski družini za šest mesecev in prvič občutila res globoko osamljenost in pomanjkanje smisla. Kdo sem? Kaj bi rada počela? Vsem tem spremembam sta se pridružila še tesnoba in velik strah pred neznanim, ki sta bila glavno vodilo za prenajedanje.

Največ težav ste imeli prav s tem, kaj ne?

Res je. Na vse pretege sem se mu skušala izmakniti, a nikakor ni šlo. Bolj ko sem hotela nadzorovati, kaj jem in koliko, hitreje me je odneslo v velike količine hrane. Nikakor se nisem mogla ustaviti. Imela sem že zelo napihnjen, poln in boleč trebuh, pa še bi jedla. S tem sta prišli tudi krivda in obljuba – nikoli več. Naslednji dan se je zgodba ponovila. Občutek sem imela, da se vrtim v začaranem krogu.

Kdaj ste se zavedeli, da ste svoje počutje in najbrž tudi samozavest povezovali s telesno težo in obliko telesa? In si priznali, da ste zboleli?

Dobrih šest mesecev je minilo, preden sem se začela zavedati, da se nekaj dogaja

Kaj vam je pomagalo, da ste se spoprijeli z boleznijo in okrevali?

Pomagalo mi je predvsem zavedanje, da je moja prehranska zgodba samo posledica moje notranje stiske, in ne pravi problem. Naše misli ustvarjajo občutke. In naši občutki so povod za naša dejanja in ta so potem vidna posledica v našem življenju. In zato diete niso rešitev. Treba je začeti na začetku in ne samo pri dejanjih in posledici.

Kaj vas je bolezen naučila o vas samih?

Naučila me je, kako pomembno je utišati namige, kaj se pričakuje od mene, in dati več moči lastnim željam, občutkom in radovednosti. Naučila me je, kako

☞ Bolj ko sem hotela nadzorovati, kaj jem in koliko, hitreje me je odneslo v velike količine hrane. Nikakor se nisem mogla ustaviti. Imela sem že zelo napihnjen, poln in boleč trebuh, pa še bi jedla. S tem sta prišli tudi krivda in obljuba – nikoli več. Naslednji dan se je zgodba ponovila.

z mano. Vedela sem seveda, da nekaj ni v redu, a nisem razmišljala o motnji hranjenja. Jaz? Jaz imam motnjo hranjenja? Ne, to pa že ne. Pomoč sem poiskala šele, ko res nisem mogla več. Če težave v duševnem zdravju ne bi bile tak tabu, bi jo verjetno poiskala že prej.

Kako razširjene so motnje hranjenja, koliko jih opazate okoli sebe, posebno ker je virtualni svet, kamor se mladi zatekajo, tako drugačen od resničnega? Kako močna je ta past – primerjanje s popravljenimi podobami in seveda tudi vrstnicami v živo?

Prav o statistiki motenj hranjenja nimam točnih podatkov. Bi pa rekla, da je negativen odnos do hrane še kako pogost. Iz ene diete v drugo, od enega strogega telovadnega režima v drugega. In ja, seveda, primerjamo se radi, razmišljamo, da vsi drugi živijo bolje kot mi in kdo vse je boljši od nas. Vsaj tako sem takrat tudi jaz razmišljala. Ampak lahko smo žrtev tega, lahko pa se začnemo zavedati, kako določena vsebina vpliva na nas, in je naša odgovornost, da poskrbimo za svoje zadovoljstvo.

pomembno je gibanje za moje duševno zdravje, kar mi je med okrevanjem dalo nov pomen, zaradi katerega sem danes uspešna v svojem delu. Vodim tako imenovano inbed vadbo, ki je namenjena za fit telo in mirno glavo. Poleg tega pa delam z ženskami, ki imajo negativen odnos do hrane in svojega telesa, a bi ga rade izboljšale. Nedvomno mi je dalo globlje razumevanje in sočutje do sočloveka.

Kaj vam zdaj pomaga pri tem, da se v svoji koži počutite dobro?

Brez dvoma redna vadba. Vadba mi da veliko več kot fit telo. Daje mi predvsem mirno glavo.

Kaj bi položili na srce zlasti mladim, da bi imeli bolj pozitiven odnos do sebe?

Rekla bi: nihče drug ne ve, kaj potrebuješ za svojo srečo. Tvoje počutje je tvoja odgovornost. Ne čuti se krivega za vse, kar se ti dogaja, daleč od tega. V tvoji moči je, da poiščeš pomoč, ko preprosto ne zmoreš več sam. Nihče drug ne bo poskrbel za tvojo srečo in zadovoljstvo. Dovolj je čakanja. Zaslužiš si lepo življenje.