

Kolodvorska 13
1000 Ljubljana
Slovenija
T: +386 1 239 22 13
F: +386 1 239 22 16
E: info@kinodvor.org
www.kinodvor.org

Kinodvor.
Mestni kino.

Moja sestra suhica Min lilla syster 9+

pedagoško gradivo

avtorice Živa Jurančič, dr. Karin Ser nec, dr. Metka Kuhar, mag. Darja Lavrenčič Vravec in Ida Mlakar



kazalo

uvod	3
o filmu	3
filmografski podatki.....	3
vsebina	5
o avtorici	8
iz prve roke	8
zanimivosti.....	9

kritike.....	10
film in kontekst: motnje hranjenja.....	12
kaj so motnje hranjenja.....	12
dejavniki tveganja za razvoj motenj hranjenja.....	13
pogostost motenj hranjenja.....	14
vrste motenj hranjenja.....	15
kako se odzvati.....	18
zdravljenje motenj hranjenja in ozdravljivost.....	18
družbeno-kulturni kontekst: telesni ideali skozi čas in njihovo spreminjanje.....	20
izhodišča za pogovor o filmu.....	24
odnos med Stelo in Katjo.....	24
odnosi v družini.....	25
odraščanje in vzorniki.....	27
motnje hranjenja.....	28
o filmu in njegovih izraznih sredstvih.....	29
knjige s tematiko motenj hranjenja v mladinskem leposlovju.....	30
dodatne dejavnosti.....	33

Kinodvor dovoljuje in spodbuja nadaljnjo uporabo gradiva v filmsko-vzgojne namene. Veseli bomo vaših odzivov, poročil o uporabi, konkretnih učnih priprav na film, predlogov in pripomb. Gradivo je oblikovano kot pomoč staršem ali strokovnim delavcem v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Za vse druge uporabe nam pošljite pisno prošnjo na kinobalon@kinodvor.org.

Kolofon | **Moja sestra suhica** • Gradivo za učitelje in starše Kinobalon • Avtorice: Živa Jurančič (*O filmu in Izhodišča za pogovor o filmu*), Karin Serneč (*Film in kontekst: motnje hranjenja*), Metka Kuhar (*Družbeno-kulturni kontekst: telesni ideali skozi čas in njihovo spreminjanje*), Darja Lavrenčič Vrabc in Ida Mlakar (*Knjige s tematiko motenj hranjenja v mladinskem leposlovju*) • Uredila: Barbara Kelbl • Jezikovni pregled: Mojca Hudolin • Slikovno gradivo: Demiurg / arhiv Kinodvora • Izdal v elektronski obliki: Javni zavod Kinodvor, 2015

uvod

Film **Moja sestra suhica** se dotika teme, ki jo v odnosih z mladimi še vedno težka načenjamo, čeprav je vse bolj del naše kulture v sodobnem času visokih družbenih in osebnih pričakovanj ter lepotnih in storilnostnih idealov. Vendar pa **Moja sestra suhica** oznako problemskega filma (motnje hranjenja) tudi močno presega, saj gre predvsem za zrelo in domišljeno, težko, a tudi iskrivo in s humornimi prebliski prepredeno zgodbo o odraščanju, sestrski ljubezni, pomoči, družinskih odnosih in dinamikah, soočanju z lastnimi željami, omejitvami in potenciali.

V središču zgodbe je dvanajstletna Stela, ki občuduje nekaj let starejšo sestro Katjo, hkrati pa je prav po otroško »zatreskana« v njenega trenerja umetnostnega drsanja. Sestri sta močno povezani in se imata radi, toda Stela vseeno začne opažati, da s Katjo ni vse prav: napeta je in razdražljiva, izogiba se skupnim obrokom, zavrača hrano, ki jo je prej imela rada, preveč trenira in njeni čustveni izpadi so vse bolj nepredvidljivi. Starša to pripisujeta najstniškim težavam ter pritiskom šole in treninga, toda ko Stela opazi, da Katja tudi bruha, ve, da mora nekaj storiti.

Film ponuja izvrstno izhodišče za pogovore z mladimi, saj v večplastnosti zgodbe, likov in prikaza sproža vrsto življenjskih vprašanj, s katerimi se soočamo tako mladi kot odrasli. V pedagoškem gradivu Živa Jurančič nakaže pester nabor izhodišč za pogovore, že ob sami vsebini filma in nato podrobneje ob posameznih izpostavljenih temah. Za boljše razumevanje motenj hranjenja, njihove pojavnosti, oblik in možnih načinov ukrepanja smo v pedagoško gradivo vključili zapis strokovnjakinje na tem področju, dr. med. Karin Serbec. Prispevek dr. Metke Kuhar pa osvetljuje njihov družbeno-kulturni kontekst. Gradivu dodajamo seznam knjig s tematiko motenj hranjenja v mladinskem leposlovju. Vabimo vas tudi k ogledu posnetka strokovnega srečanja, ki smo ga ob tem filmu organizirali v programu strokovnega izobraževanja za učitelje Kinobalon – MOL generacije. Ne nazadnje pa za mlade gledalce ponuja dodano vrednost tudi ogled pogovora z režiserko in glavno igralko, ki sta nas obiskali ob premieri filma v Ljubljani.

o filmu

filmografski podatki

slovenski naslov **Moja sestra suhica**

izvirni naslov **Min lilla syster**

država produkcije Švedska, Nemčija

leto produkcije 2015

tehnični podatki DCP, barvni, igrani film, 95 minut

jezik v švedščini s slovenskimi podnapisi

režija in scenarij Sanna Lenken

igrajo Rebecka Josephson, Amy Deasismont, Annika Hallin, Henrik Norlén, Maxim Mehmet, Ellen Lindbom, Åsa Janson, Hugo Wijk, Karin de Frumerie

fotografija Moritz Schultheiß

montaža Hanna Lejonqvist

producentka Annika Rogell

distribucija Demiurg

festivali in nagrade

Kristalni medved za najboljši film, Berlinale – Generation 2015. Nagrada občinstva za najboljši nordijski film, Göteborg 2015. Nagrada občinstva in nagrada FIPRESCI na festivalu evropske kinematografije v Lecceju (Italija) 2015. Glavna nagrada mlade žirije za najboljši mladinski film, Zlin 2015. 3. nagrada Golden Space Needle za najboljšo igralko na mednarodnem filmskem festivalu v Seattlu 2015. Nagrada za najboljšo igralko, Urban (Iran) 2015.



vsebina

Dvanajstletna Stela vstopa v burno obdobje pubertete. S prijateljico Igo vadita poljube s paradižniki, pri pouku rišeta žgečkljive risbe. Ob tem je Stela še zaljubljena in v dnevnik skrivaj piše ljubezenske pesmi trikrat starejšemu Jacobu, trenerju umetnostnega drsanja. Pri njem trenira njena starejša sestra Katja, ki jo Stela gleda z vsem občudovanjem. Katja je v drsanju izjemna in na nastopu se odlično odreže. Po nastopu ji čestitajo ostale tekmovalke, nanjo sta ponosna starša, zadovoljen je tudi trener. Edina, ki z nastopom kljub vsem pohvalam ni zadovoljna, je Katja.

Katja je v središču pozornosti tudi doma. Starša ji za njene dosežke podarita čudovit dres. Katja je presrečna, Stela pa dogajanje doma opazuje od strani. Na njenem obrazu se mešajo občutki občudovanja, razočaranja in žalosti, ker sama od staršev ne prejema podobne pozornosti. Tudi ona obiskuje tečaj drsanja. Trudi se na vso moč, vendar je nerodna in okorna. Raje opazuje hrošče, ki jih doma zbira v steklenih lončkih, a se kljub temu ne vpiše v organizacijo Narava in mladi. Enako kot Katja bi rada trenirala le drsanje. Večkrat pride v njeno sobo, išče priložnosti za druženje in pogovor, ob večerih bi tudi tekla z njo. Katja nad idejo naprej ni navdušena, češ da Stela zagotovo ne bo dovolj hitra. Do svoje mlajše sestre je včasih zbadljiva. Ko skupaj čisto blizu sedita na tleh, se pošali, da Steli rastejo brki. Nekatera dekleta imajo celo brado in se zato brijejo, da nihče ne opazi. Stela je zbegana, ko se ji Katja začne smejati, kako naivna je. Seveda, ni mislila resno! Sestrsko zbadanje se razvije v žgečkanje in smeh. Stela se naslednjič res odpravi s Katjo na tek. Vsa zadihana ji komaj sledi. Na igrišču se ustavita in Katja ji pomaga pri učenju piruet. Obe se smejita Stelini nerodnosti, Katja pa jo istočasno spodbuja, naj si upa skočiti, naj se odrine močneje. Primeta se za roke in skupaj naredita lastovko. Kljub sestrskemu zbadanju in občasnim preprirom je med njima čutiti vzajemno bližino. Prijetno druženje na igrišču prekine Katjin nemir. Želi in mora nadaljevati s tekom, četudi brez Stele, ki se jezna sama vrne domov. Katji iz maščevanja poje še zadnje kuhano jajce, na katerega je zapisala svoje ime. Po prihodu domov Katja zaslišuje očeta in Stelo, kje je njeno jajce. Besna na mlajšo sestro reče, da ji ne bo nikoli več pomagala. Oče skuša prepri umiriti, vendar se Katjina jeza stopnjuje v histeričen jok. Ker ne želi za večerjo ničesar drugega, popusti in se odpravi v trgovino. Pred spanjem se skuša oče pogovoriti s Stelo in ji razložiti Katjino obnašanje, ki ga vidi kot izraz pritiskov zaradi drsanja in šole, ob tem pa še odrašča. A Steli ni do pogovora z njim.

Stelin občudujoči pogled ves čas sledi Katji. Opaža, da vedno več telovadi, v sobi sama joka in

se še naprej nenavadno obnaša v situacijah, povezanih s hrano. Nič več ne je čipsa, saj je ta za nekoga, ki trenira tako resno kot ona, prepovedan. Ponoči jo zaloti, ko v kuhinji iz koša za smeti je čips. Katja pozornost spretno preusmeri s sebe na mlajšo sestro, češ da v kuhinji ni pospravila za sabo. Vedno glasneje se znaša nad njo in razbija z umazano posodo. Stela osupla nad Katjinim obnašanjem sredi noči prične s pomivanjem. Katjinim napadom jeze sledijo prijaznost in pozornost. Naslednjega jutra Steli v posteljo prinese zajtrk. V enem izmed njunih trenutkov bližine, ko opazi, da si je Stela čisto zares skušala obriti brke, ji je žal tudi za njeno zbadanje.

Spremembe v Katjinem vedenju pa doma zaznava le Stela. Starša sta odsotna, njuni pogovori pogosto tečejo mimo deklet in ne opazita vedno večje stiske obeh – niti ob praznovanju Stelinega rojstnega dne, ko Katja v restavraciji z veliko muko požira grižljaje hrane. Na stranišču jo Stela zasači pri bruhanju. Tokrat bo povedala mami. Katja se v strahu, da bodo njene težave razkrite, zateče h grožnjam. Tudi ona pozna Steline skrivnosti, in če jo izda, bo staršem povedala o njenih pokvarjenih pesmih Jacobu. Vsi ga bodo imeli za pedofila in moral bo v zapor. Katjine grožnje Stelo prestrašijo in stisnjena v kot obljubi, da bo molčala.

Stela vztrajno, a ne najbolj uspešno, nadaljuje z drsanjem. Na treningih skuša Jacoba zaplesti v zaupni pogovor. Po vzoru starejše sestre skuša v šoli pri kosilu manj jesti in vrstniki se ji na splošno zdijo butasti. Njena prijateljica Iga se čudi, kako dolgočasna je postala, a Stela se sama sebi zdi le bolj zrela. Težave s hranjenjem pa začnejo vplivati na Katjino telesno počutje. Izgublja težo, izčrpana je in treningi postajajo zanjo vse bolj naporni. Na spremembe v njenem počutju postane pozoren Jacob. Katja nekega dne sredi vaj omedli in Stela ji priskoči na pomoč z izgovorom o virusu, ki razsaja po šoli. Vseeno dobi prepoved treninga, in ker je ne upošteva, je na koncu suspendirana. To njeno stisko le še poveča. Obup, sram in jezo prenaša na Stelo, prepričana, da jo je izdala. Vse težje je tudi Steli, ki nemočno opazuje Katjine težave. Rada bi ji pomagala in jo tolaži, obenem pa je nanjo zaradi vseh zmerljivk in žalitev jezna. Jezna je tudi nase, ker ji kljub vsemu trudu ne uspeva biti kot Katja. V straniščno školjko vrže vse svoje hrošče, Katjo pa kaznuje tako, da prijatelja nagovori, naj jo v skrivnostnem klicu ozmerja.

Jacob o Katjinih težavah obvesti starša. Katja z njima ne želi govoriti, zato sprašujeta Stelo, ki prav tako ničesar ne izda. Namesto tega skuša Katjo prepričati, naj svojo stisko vendarle zaupa vsaj mami. Vendar Katja ne zmore. Sram jo je in sama sebi se gnusi. Steli ponovno zagrozi, tokrat s samomorom. Stela je zdaj še bolj zaskrbljena. O motnjah hranjenja naslednjega dne povpraša pri šolski svetovalni delavki, kjer izve, da se te lahko končajo tudi z odpovedjo srca.

Stela se znajde pred nemogočo dilemo. Katje ne želi in zaradi grožnje s samomorom tudi ne sme izdati. Na drugi strani pa ji brez pomoči odraslih ne more pomagati. Preplavi jo občutek brezizhodnosti in na šolskem stranišču razbije ogledalo. V šolo na razgovor še isti dan pokličejo starše. Stelina učiteljica opaza, da je zadnje čase odsotna in nezbrana pri pouku. Stela vztrajno molči pred učiteljico in s tišino nadaljuje tudi v avtu. Na koncu pa zaskrbljenima staršema vendarle zaupa Katjine težave.

Starša se želita s Katjo pogovoriti, vendar se ta izmika vprašanjem, zanika svoje težave in skuša oditi. Starša vztrajata, da mora k zdravniku, vsi skupaj potrebujejo strokovno pomoč. Vseeno ju Katja v joku z obljubami prepriča, da bo sama začela jesti in ozdravela. Vsi skupaj se za nekaj dni odpravijo na vikend, med njimi vladata optimizem in dobra volja. Družijo se, igrajo in smejijo, enakovredno so vključeni v skupne dejavnosti. Vendar Katja kmalu spet začne skrivaj bruhati in odločno odklanjati hrano. Vse preplavita obup in nemoč, starša se začneta prepirati tudi med seboj. Skušata jo prepričati, naj vendarle spravi vase vsaj grizljaj – najprej le z besedami, nato tudi na silo. Stela vso družinsko tragedijo spremlja od strani, dokler ne zdrži več pogleda na mučno dogajanje ter poseže vmes. V tistem trenutku Katja pobegne. Vsi trije jo iščejo – v gozdu okoli vikenda in doma, Stela se odpravi tudi k Jacobu. Končno je sama z njim! Ko jo Jacob skuša potolažiti in jo objame, Stela izkoristi priložnost in presenečenega trenerja poljubi na usta, nato pa zbeži iz stanovanja in nadaljuje z iskanjem Katje. Najde jo na drsališču, kjer obsedeno skuša izvesti skok, a vsakič znova pade. Stela ima vsega dovolj, zaradi nje lahko tudi umre, sovraži jo. Katja po nekaj krogih in padcih negibno obleži na tleh.

Družina obišče Katjo v bolnišnici. Stela je naprej zadržana, na koncu pa le prisede k sestri na posteljo. Pove ji, da je opustila drsanje. Tako ali tako se je trudila le zato, ker je bila zaljubljena v Jacoba. Zdaj ni več, ker je bolj zrela! Med njima se kmalu splete zaupni pogovor, v katerem Stela Katji prizna, da je trenerja poljubila. Ni mu bilo všeč, torej že ni pedofil. Skupaj se razigrano smejita Stelini predrznosti. Katja med smehom Stelo prime za roke, in ko njun smeh izzveni, nežno stakneta glavi. Med njima je močna bližina – sestrsko povezanost, ki življenje dela znosnejše in ga v najtežjih trenutkih tudi rešuje.

Stela v zaključnem prizoru s prijateljema odkolesari v gozd, kjer svoje v lončke ujete hrošče izpusti na prostost.

o avtorici

Sanna Lenken (1978) je švedska režiserka in scenaristka. Filmsko režijo je študirala na nacionalni šoli za film v Stockholmu. Po delu v gledališču je že v času študija posnela več kratkih filmov, z dvema (**Valborg** in **Travemünde Trelleborg**) se je predstavila na filmskem festivalu v Stockholmu in prejela več nagrad na drugih mednarodnih festivalih.

Po diplomi je za švedsko televizijo režirala mladinsko serijo **Dubbelliv**, ki je bila nominirana za najboljšo dramsko serijo na nordijskem otroškem festivalu in mednarodnem otroškem filmskem festivalu v Chicagu. Njen zadnji kratki film **Äta lunch** je bil premierno prikazan januarja 2013 v tekmovalnem programu na mednarodnem filmskem festivalu v Göteborgu, sledili sta še projekciji na festivalih v Berlinu in Tribeci ter nominacija za nagrado guldbagge. Celovečerni prvenec **Moja sestra suhica** (Min lilla syster) pa je svojo mednarodno premiero doživel na letošnjem Berlinalu in vse od takrat redno pobira nagrade kritike in občinstva na različnih filmskih festivalih po svetu.

iz prve roke

»Ko sem bila najstnica, sem imela tudi sama težave z anoreksijo in sem zelo trpela. Mojo mlajšo sestro je takrat zelo skrbelo, da bom umrla. Zato nisem želela posneti le filma o osebi, ki zboli za anoreksijo, ampak film o vsej družini. Menim, da žrtev anoreksije ni samo bolnik, ampak pogosto vsi družinski člani, ki se znajdejo v tej situaciji. Hotela sem povedati resnično zgodbo; česa takega v kinu še nisem zasledila. Videla sem samo dokumentarce na to temo in takrat sem pomislila, da je treba narediti ta film.«

»Pomembno mi je bilo, da v filmu Katjina starša prikažem v pozitivni luči. Mladi, ki zbolijo za anoreksijo, so pri skrivanju svoje bolezni zelo domiselni. Številni starši spremembe v vedenju otrok pripišejo prihajajoči puberteti in si velikokrat očitajo, ko spoznajo, da gre pravzaprav za bolezen.«

»Pri izbiri igralk sem bila zelo izbirčna. Iskala sem namreč dve dekleti, ki bosta zmogli odigrati zelo širok razpon čustev. Ob tem pa je bilo pomembno tudi, da si igralki zaupata in da se med njima spletejo enako močni vzajemni občutki kot med Stelo in Katjo. Predvsem Rebecka, ki igra Stelo, je bila na začetku sramežljiva, zato smo sprva morali veliko vaditi, se pogovarjati in spoznavati drug drugega.«

- Sanna Lenken, režiserka

zanimivosti

Režiserka Sanna Lenken je obe glavni igralki za film **Moja sestra Suhica** iskala eno leto. Z otroki in mladimi je delala že poprej in zavedala se je, da bo izredno težko najti mladi osebi, ki bosta zmogli pristno in prepričljivo odigrati vlogi Stele in Katje, ki bosta na eni strani izžarevali toplino ter na drugi znali odigrati močna čustvena občutja in žalost. Ob tem pa si bosta vsaj nekoliko tudi podobni po videzu. Ker nikakor ni našla primerne mlade igralki za vlogo Stele, je snemanje filma že skoraj opustila, dokler mesec dni pred začetkom ni odkrila Rebecke Josephson.

Amy Deasismont, znana tudi kot »Amy Diamond«, ki odigra vlogo Katje, je slavna mlada švedska pevka, igralka in TV-voditeljica. Na Švedskem velja za najmlajšo pevko, ki je izdala zgoščenko z izborom svojih najuspešnejših pesmi. Preden je začela s pevsko kariero, je trenirala umetnostno drsanje in na tekmovanjih osvojila več zlatih medalj.

V vlogi Stele v filmu nastopi enajstletna Rebecka Josephson, vnukinja znanega švedskega igralca Erlanda Josephsona, ki je igral v številnih filmih Ingmarja Bergmana. Rebecka Josephson se je v vlogi filmske igralki preizkusila prvič in s svojo kariero nadaljuje. Njene priprave na vlogo Stele so vključevale tudi učenje umetnostnega drsanja.



kritike

»*Moja sestra suhica* je eden tistih filmov, ki si za izhodišče sicer vzamejo neko težavo, vendar je odlika filma v tem, da zgodbe pri tem ne izkoristi za didaktično iskanje vzrokov za nastanek težave in možnosti za njeno rešitev, za nekakšno rezoniranje o težavi. Ampak preprosto pripoveduje zgodbo neke družine v kateri ta težava nastopi. Življenje je prikazano v vseh njegovih odtenkih, brez olepšav in z neverjetno širino. /.../ Film *Moja sestra suhica* ima nezamenljivo švedski pridih, čeprav pričanja povsem drugačno temo, po svojem razpoloženju in umetniški drži spominja na primer *Pokaži mi ljubezen* Lucasa Modisona. Je posrečen preplet resnosti teme in humorne, velikokrat naravnost igrive obravnave. Vsekakor film, ki ga je treba videti.«

- Matej Juh, Radio Slovenija 1

»Obstajajo filmi, ki si jih lahko otroci ogledajo le v spremstvu staršev. To vemo. Obstajajo pa tudi filmi, ki si jih lahko starši ogledajo le v spremstvu otrok. Teh filmov odrasli ne bi nikoli gledali. Le zakaj? V njih glavne vloge igrajo otroci. Toda ko jih potem – v spremstvu otrok – vendarle gledajo, si rečejo to, kar si bodo rekli ob gledanju *Moje sestre suhice*: je to sploh film za otroke? Ironija je v tem, da je to natanko film za otroke, ki izgleda kot film za odrasle – film za odrasle pa izgleda zato, ker otrok ne podcenjuje. ZA«

- Marcel Štefančič, jr., Mladina

»*Moja sestra suhica*, filmska drama o motnjah prehranjevanja, kot jo občuti najmlajša članica disfunkcionalne družine, osvetljuje to težko tematiko s humorjem in šarmom /.../ Ker zgodbo pripoveduje Stela z njenega stališča, dobimo svež način pripovedovanja, drugačen od običajne naracije o motnjah prehranjevanja, vključno z moralnim vprašanjem mlajše sestre: komu dolguje večjo vdanost? In ali je prelomiti dano obljubo sprejemljivo, če na drugi strani grozi (samo)poškodba?«

- Alissa Simon, Variety

»Malo filmov se je osredotočilo na dinamiko odnosov med dvema najstniškima sestrama s takim vpogledom in sočutjem, kot ga pokaže Sanna Lenken v režijsko-scenarističnem prvencu *Moja sestra suhica*. /.../ Ne preseneča, da je Lenkenova svojčas sama trpela zaradi te motnje in je predhodno že raziskovala vpliv bolezni v kratkem filmu *Åta lunch*; zato le stežka najdemo

*kakšno pomanjkljivost v zgodbi. **Moja sestra suhica** je v vseh pogledih srce parajoče delo z močno sporočilnostjo.«*

- Simon Foster, Screen-Space

»Film je nepozaben in zelo privlačen, predvsem zaradi opojne mešanice izvrstne fotografije in občutljivega izraza mlade Josephsonove. Zelo dobra igralka je, tudi v angleščini zveni izvrstno in zna odlično izraziti bolečino ter razdejanje, ki ju ta bolezen povzroča družinam žrtev.«

- Fionnuala Halligan, Screen Daily

»Kakšen dosežek! Amy Deasismont je pustila vlogo pop zvezdnice za sabo in je zdaj prava igralka. Vlogi Katje da izjemno prezenco, ki kar izstopa iz platna. Vsekakor ena letošnjih najbolj presenetljivih in vrhunskih predstav. Enako dobro se odreže Rebecka Josephson v vlogi Stele, ki nam zgodbo podaja. Vloga je zelo zahtevna, vendar Rebecka deluje naravno in popolnoma neustrašno.«

- Alexander Dunerfors, Moviezine



film in kontekst: motnje hranjenja

Besedilo je prirejeno po članku Celosten pogled na motnje hranjenja asis. dr. Karin Serbec, dr. med, psihiatrinje in psihoterapevtke ter vodje Enote za zdravljenje motenj hranjenja Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana.

Motnje hranjenja (MH) danes predstavljajo pomemben javnozdravstveni problem. Za njimi oboleva 2–12 % žensk med 15. in 35. letom starosti, po podatkih tujih zdravstvenih registrov je vsako leto na novo odkritih 7 primerov anoreksije in 14 primerov bulimije nervoze na 100.000 prebivalcev.

MH uvrščamo med duševne motnje in jih delimo na anoreksijo nervozo (AN), bulimijo nervozo (BN) ter kompulzivno prenažedanje (KP). Zadnja leta se pojavljajo tudi nove oblike MH, kot sta ortoreksija nervoza (hranjenje z izključno »zdravo«, biološko neoporečno hrano) in bigoreksija nervoza (obsedenost z mišičastim telesom). Gre za kronične, ponavljajoče se težave, ki so pogosto povezane s psihiatrično soobolevnostjo in resnimi telesnimi zapleti.

MH kot bolezensko entiteto obravnavamo šele zadnjih 50 let, čeprav so bili že pred tem znani številni opisi bolezni, ki bi jih danes uvrstili med MH. Zanimivo je, da je že Seneca zapisal: »*Jé, da bi bruhal in bruha, da bi jedel.*« Znani so še številni drugi primeri iz bližnje in daljne zgodovine, različni opisi vedenj, stanj in ritualov, ki bi jih danes lahko uvrstili med MH.

Dandanes sociologi in antropologi te motnje uvrščajo med etnične motnje. Njihovo bistvo ni posnemanje telesne bolezni, temveč gre za manipuliranje s hrano, pretirano ukvarjanje s telesnim videzom in težo. Ti bolniki torej posnemajo, izkoriščajo in nadgradijo siceršnje preokupacije ljudi v določenem okolju (skrb za telesni videz, diete, vitkost, telesni trening) in jih uporabijo kot obrambe za rešitev svojih intimnih stisk, katerih skupni imenovalec je iskanje in oblikovanje lastne identitete.

kaj so motnje hranjenja

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane.

Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev.

V osnovi to niso motnje v hranjenju, ampak **motnje v sprejemanju samega sebe**. Mladostniki, ki imajo motnjo hranjenja, se doživljajo, kot da so grdi, nesposobni, neuspešni. Nikoli niso zadovoljni sami s seboj, četudi določeno nalogo, ki si jo zastavijo za cilj, opravijo še tako dobro. Ker niso zadovoljni s seboj, so nesamozavestni, se ne spoštujejo in imajo slabo samopodobo. Tako navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev.

Zakaj motnje hranjenja uvrščamo med duševne bolezni?

Motnje hranjenja so opredeljene kot bolezni od druge polovice prejšnjega stoletja in jih uvrščamo med duševne motnje. Med duševne motnje sodijo zato, ker so vzroki za njihov nastanek različne čustvene stiske, čeprav se navzven lahko kažejo s telesnimi znaki. Prenajedanje, bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in diuretikov ter pretirana telesna aktivnost so torej le zunanji znaki motenj hranjenja.

Razlika med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja

Motnje hranjenja moramo razlikovati od motenj prehranjevanja, ki veljajo za nekakšno predstopnjo motenj hranjenja. Hkrati pa ni nujno, da se v njih tudi razvijejo.

Med motnje prehranjevanja sodijo neustrezne prehranjevalne navade, na primer neredno hranjenje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnotežena prehrana) in podobno. Motnje prehranjevanja niso nujno znak določene duševne motnje in jih med njih niti ne uvrščamo.

dejavniki tveganja za razvoj motenj hranjenja

Dejavniki tveganja, ki pogojujejo nastanek MH, so številni. Le redko lahko pri posamezniku izluščimo le enega. Večinoma gre za soigro večjega števila dejavnikov, ki določeno osebo počasi, a vztrajno vodijo v eno izmed MH. Razdelimo jih lahko na tri skupine.

Prva skupina vzrokov ali dejavnikov tveganja je tako imenovana **biološko genetska**. Sem sodijo visoka porodna teža novorojenčka, prekomerna telesna masa v otroštvu, prekomerna telesna masa starša/staršev in značilne osebnostne lastnosti (perfekcionizem, storilnost, pridnost, rigidnost, velika potreba po pohvalah od zunaj).

V drugo skupino uvrščamo **sociokulturne dejavnike tveganja**, kot so: spremenjena vloga ženske, stigmatizacija debelosti in glorificiranje suhosti, spremenjen lepotni ideal ženske (pisani, tiskani mediji ...).

V tretjo skupino pa uvrščamo tako imenovane **družinske dejavnike tveganja**. Mednje sodijo: kronične telesne in duševne bolezni staršev (pri otroku in mladostniku povzročajo občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanje varnosti), nefunkcionalen (neustrezen) partnerski odnos (stalni prepiri, pretirana nadvlada enega od staršev nad drugim ali celo nasilnost), nefunkcionalno starševstvo (otrok mora prevzemati vloge, ki jim ni dorasel: posredovalca, pogajalca, amortizerja ali rzsodnika med staršema, je pretirano zaščiten ali zanemarjen), hrana kot vzgojni pripomoček oziroma sredstvo nadzorovanja, neustrezna komunikacija med staršema in otrokom (dvojna sporočila), duševne, telesne in spolne zlorabe.

Pomemben družinski dejavnik tveganja, ki opredeljuje t. i. »psihosomatsko družino«, je tudi aleksitimija (nesposobnost subjektivnega prepoznavanja in izražanja čustev). Ta ni le individualni problem same osebe z MH, pač pa simptom celotne družine, katere glavna značilnost je izogibanje konfliktom in čustvenim stresom. Podobno velja za somatizacijo (prenos čustvenih stisk na telesno raven). Somatizacija čustvenih napetosti je »jezik« v proučevanih primarnih družinah oseb z MH.

Poudariti pa je treba, da gre večinoma za seštevanje vzrokov iz vseh treh skupin, le redko lahko prepoznamo en sam jasen vzrok za nastanek motnje hranjenja. Zelo pomembno je tudi, da odkrivanje vzrokov ni in ne sme biti namenjeno iskanju krivca, temveč temu, da bolnik pridobi boljši vpogled v psihodinamski nastanek njegove motnje, kar lahko pomembno pripomore k hitrejšemu in uspešnejšemu zdravljenju.

pogostost motenj hranjenja

Strokovnjaki ugotavljajo, da se pojavnost anoreksije nervoze v zadnjih dvajsetih letih ni zelo spremenila (0,5–1 %). Drugače pa je pri bulimiji nervozi, kjer ugotavljajo, da strmo in linearno narašča. Sprva so bile številke enake kot pri anoreksiji, danes pa so mnogo večje (3–5 %). Podatki za kompulzivno prenašedanje še niso dokončno znani, strokovnjaki pa menijo, da približno 70–80 % debelih ljudi (indeks telesne mase (ITM) > 30 kg/m²) izpolnjuje diagnostične kriterije za kompulzivno prenašedanje.

Sprva so motnje hranjenja veljale za izrazito žensko bolezen, danes pa ni več tako. Tako velja,

da na 9 do 10 žensk z anoreksijo nervozo zbolijo 1 moški, in na 7 do 8 žensk z bulimijo nervozo prav tako 1 moški. Pri kompulzivnem prenehanju pa naj bi bila porazdelitev med spoloma približno enaka.

vrste motenj hranjenja

Med motnje hranjenja uvrščamo: anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo, kompulzivno prenehanje in nove oblike motenj hranjenja.

1. Anoreksija nervoza (AN)

Oseba z AN čuti intenziven strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne teže. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti ($ITM < 17,5 \text{ kg/m}^2$). To prepričanje imenujemo motena predstava o lastnem telesu.

AN je motnja, ki nastaja postopoma: gre torej za proces. Je motnja, ki se večinoma pojavi na prehodu iz otroštva v adolescenco (tj. pri 8–12 letih starosti) in v povprečju traja nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč. V ozadju sta pogosto slaba samopodoba in nizko samospoštovanje. Začetek je večinoma nedolžen. Oseba se odloči shujšati. Teža ji pada in ona se počuti vedno bolje, prvič v življenju ima občutek, da jo okolica opazi, ji posveča pozornost in jo upošteva (»medeni meseci«). Začuti, da ima moč in da je ona tista, ki nadzoruje svoje življenje. Gre torej za poskus adaptacije, za strategijo, s katero poskuša lažje živeti. Vendar pa se hujšanje ne ustavi in nenadoma se zave, da nima več nadzora v svojih rokah (faza dekompenzacije). V tej fazi motnje pride do izgube kontrole, ki vodi v vedno večji občutek neustreznosti, neuspešnosti in posledično do še slabše samopodobe ter nižjega samospoštovanja kot na začetku opisanega začaranega kroga. Krivda je prevladujoč občutek.

Ločimo dva podtipa anoreksije nervoze:

a) Purgativni tip AN: osebe vzdržujejo nizko telesno težo s pomočjo bruhanja (pogosto se tudi prenehanje), jemanja odvajal in/ali diuretikov (75 % vseh oseb z anoreksijo nervozo).

b) Restriktivni tip AN: osebe vzdržujejo nizko telesno težo z odklanjanjem vseh vrst hrane (s stradanjem) ali pa le z odklanjanjem hrane, za katero menijo, da je visoko kalorična (npr. ogljikovih hidratov). Obenem pogosto pretiravajo s telesno aktivnostjo, kar imenujemo hiperaktivnost (25 % vseh oseb z anoreksijo nervozo).

2. Bulimija nervoza (BN)

BN je obravnavana kot samostojna bolezen šele od šestdesetih in sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Pred tem je veljala za atipično obliko anoreksije nervoze.

Pri osebi z BN se izmenjujejo obdobja prenajedanja (tako imenovana »volčja lakota«) in različni neustrezni mehanizmi zmanjševanja telesne teže (bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Prisotni so: preokupiranost z obliko telesa, telesno težo in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem.

Pri BN, ki se klinično izrazi na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje (to je pri 16. do 20. letu starosti), v povprečju mine nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč, prav tako kot pri AN.

Osebe z BN imajo večinoma ustrezno ali nekoliko povečano telesno težo (ITM je med 18 in 25 kg/m²). Med prenajedanjem oseba z BN zaužije bistveno večje količine hrane kot večina ljudi ob podobnih priložnostih. Zaužita hrana je visoko kalorična, sestavljena predvsem iz ogljikovih hidratov in maščob. Opisana oseba se svojega prenajedanja sramuje in ga izvaja na samem ter z njim nadaljuje do bolečin v želodcu. Ob pretiranem uživanju hrane sprošča napetost, temu sledi občutek krivde in posledični vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže. Sram je prevladujoč občutek.

Ločimo dva podtipa bulimije nervoze:

- a) Purgativni tip BN: obdobju prenajedanja sledi bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov (75 % vseh oseb z bulimijo nervozo).
- b) Nepurgativni tip BN: obdobju prenajedanja sledi stradanje, odklanjanje hrane, pretirana telesna aktivnost (25 % vseh oseb z bulimijo nervozo).

3. Kompulzivno prenajedanje (KP)

KP je motnja hranjenja, ki se prične najkasneje od vseh treh glavnih oblik, in sicer v zgodnjem ali srednjem odraslem obdobju. Obolele osebe imajo občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim življenjem, v ozadju pa sta nizka samopodoba in slabo samospoštovanje. Oseba s KP se prenajeda (nažira, baše) s hrano, ob tem ima občutek izgube nadzora nad lastnim hranjenjem. Obdobjem prenajedanja ne sledijo vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže (bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in/ali diuretikov, prekomerna telesna aktivnost), posledično so

obolele osebe najpogosteje prekomerno hranjene (ITM je večji od 25 kg/m²). Zadnje raziskave kažejo, da 70–80 % debelih ljudi izpolnjuje kriterije za KP, razdelitev po spolu je enakovredna.

4. Nove oblike motenj hranjenja – ortoreksija in bigoreksija nervoza

Med nove oblike uvrščamo ortoreksijo nervozo in bigoreksijo nervozo, ki še nista uvrščeni v evropske in ameriške klasifikacije, se bo pa to zgodilo ob naslednji reviziji. **Ortoreksijo nervozo** je prvi opisal dr. Steven Bratman leta 1997. Oprelil jo je kot patološko obsedenost z biološko čisto hrano, ki vodi do izrazitih prehrabnih restrikcij. Obolevajo pretežno ženske v poznem mladostniškem in zgodnjem ter srednjem odraslem obdobju. V ozadju je izrazita potreba po kontroli, ni strahu pred debelostjo niti težnje po vitkosti, torej ne gre za moteno telesno shemo. Vodi v izgubo socialnih stikov in čustvene motnje, predvsem depresivnega in anksioznega tipa. Osebnostne lastnosti so podobne kot pri drugih motnjah hranjenja.

Bigoreksijo nervozo je prvi opisal dr. Roberto Olivardia leta 2001. Prvotno so to motnjo hranjenja poimenovali mišična dismorfija ali “obrnjena anoreksija”.

Gre za obsedenost s potrebo po mišičastem telesu, obolevajo pretežno moški v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju. V ozadju motnje so slaba samopodoba, nizko samospoštovanje, motena telesna shema in izrazita potreba po nadzoru. Posledično pride do socialnega umika, pridružijo pa se tudi motnje razpoloženja, obsesivno kompulzivne motnje in motnje spolnih funkcij. Oboleli pogosto zlorabljajo anabolne steroide.

V zadnjem času se vedno pogosteje govori o kontinuumu MH, saj so povezave in prehodi med eno in drugo klinično sliko (zlasti AN in BN) nejasni, motnja pa je lahko bolj ali manj izražena. BN je dejansko lahko pozna posledica AN, veliko oseb z BN pa ima v anamnezi obdobja AN.

kako se odzvati

Kako se odzvati, če opazimo, da ima mladostnik znake, ki nakazujejo težave z motnjami hranjenja? Pristop je podoben kot pri kateri koli drugi težavi našega otroka, sošolca, dijaka. Izberemo miren čas in kraj in mladostnika jasno, odločno in argumentirano seznanimo s spremembami, ki jih opazamo v njegovih prehranjevalnih, spalnih in/ali socialnih navadah. Poudarimo, da smo tukaj zanj in da mu želimo stati ob strani. Študije pravijo, da je treba enak pogovor ponoviti vsaj nekajkrat (povprečno 4,3x), preden mladostnik dejansko prizna, da ima težavo. Ob tem ga nikakor ne smemo takoj napotiti na zdravljenje oziroma predlagati obisk psihologa, psihiatra ali drugega strokovnjaka, saj bo to doživel kot zavrnitev s strani osebe, ki se ji je, sploh prvič, upal zaupati. Vzamemo si čas in se z mladostnikom pogovarjamo o njegovih občutkih, težavah. Šele ko začutimo, da nam zares zaupa in da lažje govori o svoji bolezni, mu predlagamo obisk strokovnjaka in naše spremstvo, če ga želi.

zdravljenje motenj hranjenja in ozdravljivost

Najpomembnejši predpogoj za uspešno zdravljenje je lastna motivacija (želja po spremembi in s tem po zdravljenju). Dokler se oseba sama ne odloči, da želi spremeniti svoje življenje, je nihče ne more k temu prisiliti. Kljub temu pa je treba izvajati redne ambulantne pogovore in na ta način motivirati mladostnika ali odraslo osebo za nadaljnje intenzivnejše zdravljenje.

Dejstvo pa je, da so MH 24-urna preokupacija, polna občutkov krivde in sramu. Tako se večina obolelih oseb odloči, da ne želi več živeti na tak način, in poišče ustrezno pomoč (povprečno mine od 5 do 6 let, da obolela oseba sprejme to odločitev). Od tega trenutka dalje terapija ne bo služila le vzdrževanju življenja (pomoč pri hranjenju in nadzor nad hranjenjem, infuzije, nazogastrična sonda, psihiatrično in internistično spremljanje) in izvajanju motivacijskega procesa, temveč bo preko ustrezne obravnave vodila v zdravje (telesno in duševno). Treba je torej ločevati med reševanjem življenja in zdravljenjem motnje hranjenja. Slednje je možno le s pristankom obolele osebe.

Če so pri osebi z MH huje prizadete telesne funkcije, v smislu telesnih motenj, je potrebna internistična obravnava, seveda ob psihiatričnem spremljanju. Sicer pa je najustreznejše tisto zdravljenje, ki ne odpravlja le simptomov (bruhanje, stradanje, prenajedanje, jemanje diuretikov in/ali odvajal, pretirana telesna aktivnost), temveč ugotavlja tudi vzroke nastanka motnje. To sta vedenjsko-kognitivna psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenjskih

vzorcev in stališč preko spoznavnih procesov) in dinamska razvojna psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenja preko razumevanja in upoštevanja preteklih izkušenj).

Motivirana oseba, ki nima močno izražene klinične slike ene od MH, se lahko vključi v ambulantno, individualno ali skupinsko psihoterapevtsko zdravljenje. Za osebo z bolj izraženo in dalj časa trajajočo klinično sliko ene od opisanih MH pa je priporočljivo bolnišnično psihoterapevtsko zdravljenje (od 3 do 4 mesece), pomembno je vključevanje družine v obravnavo, nato vključitev v zunajbolnišnično psihoterapevtsko skupino in kasneje še nekajletno ambulantno spremljanje. Obravnava AN je dolgotrajnejša od obravnave BN. Vzrok temu pa ni v nizki telesni masi oseb z AN, temveč v zgodnejšem pričetku same motnje (prehod iz otroštva v mladostniško obdobje pri AN in prehod iz mladostništva v zgodnje odraslo obdobje pri BN) ter posledično mnogo večjih razvojnih zaostankih.

MH so ozdravljive, potrebno pa je veliko volje, vztrajnosti in truda. Ozdravljenost ne pomeni le izginotja simptomov, temveč tudi ustrezno psihosocialno funkcioniranje v ožjem (družinskem) in širšem (šola, služba, prijatelji ...) pomenu ter posledičen občutek zadovoljstva z življenjem. Pot je sicer dolgotrajna in naporna, vendar zelo pogosto uspešna. Ozdravljene osebe povedo, da jim je izkušnja motnje hranjenja tudi nekaj dala: bolj se cenijo, pridobile so veliko pomembnih spoznanj tako o sebi kot tudi o življenju na splošno, zato bolj kakovostno živijo.



družbeno-kulturni kontekst: telesni ideali skozi čas in njihovo spreminjanje

izr. prof. dr. Metka Kuhar

telo kot način izražanja statusa

Želja po izražanju statusa skozi telesni videz je stara toliko kot civilizacija. Telesni ideali so po navadi nenaravni odkloni od povprečnega stanja, zato jih lahko dosežejo zgolj tisti, ki imajo čas, denar in si lahko zagotovijo določen način življenja, da se lahko s svojim telesom ukvarjajo. Ti se potem že na videz razlikujejo od drugih ljudi, predvsem od pripadnikov nižjih družbenih razredov. V zahodni zgodovini so se z lepotičenjem največkrat lahko ukvarjali samo najvišji sloji, ki so na ta način izkazovali svoj prestiž. Skrb za lepoto ni bila povezana izključno z ženskim spolom, temveč s privilegiranim življenjem. Na dvorih so se tako moški kakor ženske kitili z izumetničenimi pričeskami ali lasuljami, napudranimi obrazi, našminkanimi ustnicami, modnimi dodatki, visokimi petami.

V poznem osemnajstem stoletju stopijo v ospredje spolne razlike: moški so se začeli oblačiti preprosto, svojemu videzu so posvečali manj pozornosti, ženske pa so se vedno bolj obremenjevale s prilagajanjem svojih teles lepotnim idealom. V tem obdobju so namreč moški množično začeli delati v tovarnah, ženske pa so skrbele za dom in družino. Od njih se je pričakovalo, da nudijo možu udoben in urejen dom, pa tudi lepoto, fantazijo in šarm, da si bo opomogel od delovnega dne. Ženske se je tako k nečimrnosti spodbujalo, za moške je ta postala nedopustna. Biti lepa in ugajati možu je bil ženski poklic, pa tudi njihova glavna želja.

pojdi z menoj lepotica, pri meni boš debela

V človeški zgodovini so se telesne oblike, ki so veljale za privlačne, skozi stoletja precej spreminjale. Celo dandanes, v času vse večje razširjenosti medijev, lahko še vedno govorimo o izjemni pestrosti lepotnih idealov. V družbah, v katerih so mnogi ljudje na robu preživetja, je zajetna ženska statusni simbol, ki nazorno ilustrira možev ugled in njegovo sposobnost za zagotovitev izobilja. Snubec plemena Bemba v Južni Afriki vabi deklice s pesmijo: »*Pojdi z menoj lepotica, pri meni boš debela ...*« Tudi okrogel moški trebuh je v takih družbah znak uspeha in dobrobiti, enako kot je bil pri nas v preteklosti. Obilna postava priča, da ima oseba na voljo dovolj (ali celo preveč) hrane, kar je izbira, ki si je nižji sloji ne morejo privoščiti.

Če se ozremo predvsem po dosežkih slikarstva, vidimo, da je bila zaobljenost za zrele ženske do pred kratkim modna in erotična. Od srednjega veka do prehoda v dvajseto stoletje so imele prednost zajetnejše postave. Ne glede na modo, razmerja ali pozo modela je umetniško upodabljanje idealnih ženskih aktov usmerjalo vsaj eno pravilo: suho telo je grdo. Mršavost so povezovali z boleznijo in revščino. Portreti lepih žensk so prikazovali okrogel trebuh, zaobljene boke, prsi so bile polne, toda skromne velikosti v primerjavi s preostalim telesom. V poznem 18. stoletju so bili v modi korzeti, krinoline, podložki za pasom, privzdignjeno oprsje. Korzet je kljub zelo ozkemu pasu poudarjal okroglost žensk (nad in pod pasom).

vitkost idealiziramo na Zahodu šele dobro stoletje

Še dobro stoletje nazaj so zajetne in zaobljene ženske veljale za lepe tudi v zahodnih družbah. Od začetka 20. stoletja naprej pa se standardi ženskih telesnih oblik na Zahodu naglo spreminjajo. Vitko telo je postalo znak visokega statusa, saj kaže, da oseba zaradi svoje premožnosti ne potrebuje telesne rezerve v obliki dodatne teže. Lepotne ideale sta začela krojiti ameriška industrija in Hollywood, poenoteni standardi lepote in mode so se z množičnimi mediji in filmi začeli širiti na Zahod, z globalizacijo pa po vsem svetu.

Po prvi svetovni vojni postane ideal vseh žensk t. i. "nedoraslo" dekle s ploskim oprsjem in vitkimi nogami. Ženske, ki so sledile modi, so si s posebnim trakom povezoval prsi. Celo modrček je bil prvotno izumljen z namenom, da bi skrili prsi. Ženske so svoja telesa skušale prilagoditi deškemu idealu tudi s stradanjem in strogo vadbo.

Nekoliko kasneje so ženske želele biti podobne filmskim igralkam z ozkimi pasovi in poudarjenim oprsjem. Zlasti po drugi svetovni vojni sta Hollywood in modna industrija poudarjala globoke dekolteje (in podložene modrčke), zelo ozke pasove (in steznike), zibajoče se široke boke (in visoke pete). Spomnimo se samo Marilyn Monroe.

Trend bujnih oprsij je sčasoma zamenjal trend izjemne vitkosti. V tem obdobju je bila najbolj poznana Twiggy. Twiggy je imela povsem deško postavo in frizuro, tehtala je borih 43 kilogramov ob 168 cm višine. Twiggy je postala eden najbolj priljubljenih modelov ravno v obdobju, ko so ženske pridobivale več pravic na različnih področjih, vključno s kontracepcijsko tabletko. Po Twiggy postane vzornica mnogih žensk Jane Fonda, ki je z aerobiko (v ozadju katere je bila ideja opolnomočenja žensk) uveljavila ideal čilega, čvrstega, prožnega, mišičastega ženskega telesa.

Dandanes lahko imajo manekenke in igralke bolj ali manj mišičasto postavo ter večje ali manjše oprsje, praktično vsem pa je skupno, da so zelo vitke. Ko jih opazujemo s plakatov in ekranov, se ponavadi ne zavedamo, da je večina teh lepotic nenehno na dietah, da nenehno telovadijo, da so bile na kakšni lepotni operaciji, poleg tega pa so strokovno naličene in fotografirane, njihove slike pa še računalniško obdelane. Čeprav imajo tako postavo, s kakršno se lahko rodi največ ena od stotih deklet, zase pravijo, da se še same ne spoznajo na fotografijah.

Tudi otroška igrača Barbika, vitka in silno priljubljena punčka, daje že majhnim deklicam lekcijo, kaj družba vrednoti kot lepo. Kljub množici drugih punčk podobno idealiziranega videza se na svetu vsake tri sekunde proda ena Barbika. Te punčke po videzu niso podobne niti deklicam, ki se z njimi igrajo, niti njihovim mamam. Predispozicije za telo, kot ga ima Barbika, ima le ena od 100.000 žensk; medtem ko ima eden na 50 moških predispozicije za idealno telo, ki ga ima Barbikin "partner" Ken.

kaj pa moški

Čeprav šele v zadnjih nekaj letih vidimo vse več razgaljenih moških v številnih revijah, na reklamnih panojih in na televiziji, ima upodabljanje moškega telesa pravzaprav dolgo in zanimivo zgodovino. Atletsko in mišičasto moško telo je v Evropi že od starih Grkov naprej povezano s predstavami o 'pravem' moškem, za katerega so značilni pogum, moč, tekmovalnost, nepremagljivost, neodvisnost. Za najlepša so veljala telesa tekmovalcev olimpijskih iger. Marmornati kipi herojev in vojščakov, metalcev diska in telovadcev imajo poudarjeno izklesane mišice.

Med enajstim in devetnajstim stoletjem so telesa mladih moških veljala za zapeljiva in erotična in so bila pogosto upodobljena na erotični način. V štirinajstem stoletju so bile v modi kratke jakne in razgaljene noge ter oblike genitalij, ki so bile vidne skozi oprijete hlače, podobne današnjim pajkicam. Do devetnajstega stoletja so bila telesa moških na erotični način poudarjena v oblačilih, ki so od njih zahtevala atletski tip telesa – široka ramena, ozke boke in vitke noge z mišičastimi meči. Tak videz je bilo težko doseči brez aktivne vadbe, npr. dolgih ur jahanja, kar so si lahko privoščili samo aristokrati.

V 20. stoletju so se podobe golih ali polgolih moških teles začele pogosteje pojavljati šele po letu 1990. Pred tem je veljalo, da moški ne sme biti obremenjen z videzom. Že beseda gizdalin kot oznaka za moškega, ki se skrbno oblači in ureja, govori o nenaklonjenem odnosu do

moških, ki so videzu posvečali veliko pozornosti. Če so v filmu prikazali golo moško oprsje, je bilo to prava redkost. Telo na platnu v tem obdobju razen izjemoma (npr. Tarzan) ni bilo "izklesano". Moški so se morali dokazovati s svojim obnašanjem in načinom življenja, ne pa z videzom. V osemdesetih so zelo mišičasta telesa 'supermoških' (npr. Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger) utelešala agresivnost in vplivnost, niso pa nosila erotičnega naboja.

Dandanes, pod pritiski različnih industrij in pogostejših medijskih prikazovanj razgaljenih moških teles, so tudi moški začeli vedno bolj stremeti po idealiziranem videzu in se obremenjevati z njim. Medtem ko je bil razvoj bicepsov, prsnih in trebušnih mišic v preteklosti spoštovanja vredna posledica težkega fizičnega dela, so sodobni moški pretežno zaposleni v poklicih, ki ne zahtevajo fizične moči. Prizadevanje mladih moških po mišičavosti lahko razlagamo tudi kot potrebo po dokazovanju telesnosti v dobi umskega dela in elektronskih tipkovnic, pa tudi kot uveljavljanje moškosti v času, ko so ženske že veliko pridobile na tradicionalnih moških področjih, kot so delo, šport, vojska.

(ne)zadovoljstvo s telesom med odraščanjem

Najbolj kritično obdobje glede nezadovoljstva z videzom je adolescenca, obdobje naglih telesnih sprememb, samozavedanja in iskanja identitete. Različne raziskave kažejo, da je večina deklet med trinajstim in šestnajstim letom nezadovoljnih s svojo telesno obliko in težo. Počutijo se debele in želijo shujšati. To potrjujejo podatki, ki se vsakih nekaj let zbirajo v mednarodni raziskavi *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*, ki jo pri nas izvaja Inštitut za javno zdravje. Slovenske 11-, 13- in 15-letnice (te starosti predstavljajo vsakokratni vzorec raziskave) se vselej uvrščajo v sam vrh po dveh dejavnikih: po občutku, da so predebele, in po uporabi raznih diet za hujšanje.

Raziskava, ki sem jo izvedla leta 2002 na vzorcu 184 srednješolk in 123 srednješolcev (v povprečju starih 16,8 let), je pokazala tudi, da zadovoljstvo s telesnim videzom sploh ni v statistično značilni povezanosti z indeksom telesne mase (torej razmerjem med višino in težo) ter da so dekleta do svojega videza strožja, kot menijo, da so pričakovanja fantov. Tudi pozneje, med adolescenco in pozno starostjo, na Zahodu žal le stežka najdemo žensko, ki si ne želi spremeniti česa na svoji postavi.

napotilo na dodatno branje

Kuhar, Metka: *V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2004.

izhodišča za pogovor o filmu

odnos med Stelo in Katjo

Stela in Katja sta si različni tako po videzu kot osebnih značilnostih. Med njima je čutiti vzajemno bližino, naklonjenost, zaveznitvo, pomoč in ljubezen, ki se mešajo z napetostmi, jezo, tekmovalnostjo. Njun odnos je zaznamovan tako s prepiri kot neustavljivim smehom, z nenehnim prepletanjem različnih in nasprotujočih si čustev, značilnih za sestrski odnos.

Stela starejšo postavno in uspešno sestro gleda z vsem občudovanjem. Želi ji biti čim bolj podobna, zato tudi sama obiskuje tečaj umetnostnega drsanja, skuša manj jesti in se nekega dne na drsanju celo obleče v njen čudoviti dres. Vrstniki se ji zdijo vse bolj otročji, veliko ji pomeni Katjina bližina. Nenehno ji sledi, jo pozorno opazuje, išče priložnosti za zaupne pogovore in skupne dejavnosti.

Mlade povprašajmo, kako Stela kot mlajša sestra doživlja Katjo. V katerih prizorih lahko vidimo, da jo občuduje in ji želi biti podobna? Kaj vse počne v teh prizorih? Kako pa Katja doživlja Stelo? Si želi njene bližine? Ji je mlajša sestra kdaj odveč? Se to skozi film spreminja? Je med njima čutiti tudi tekmovalnost? Kje v filmu se to vidi? V katerih prizorih pa so mladi med njima opazili vzajemno povezanost in bližino? Kaj v teh prizorih počneta skupaj?

Skozi film se Stelino občudovanje meša tudi z drugimi čustvi. Pri kosilu po Katjinem nastopu se na njenem obrazu rišejo še osuplost, žalost, razočaranje, morda zavist, ker sama ne prejema enake pozornosti staršev. Stela je nemalokrat jezna na Katjo in jo nekajkrat skuša namenoma prizadeti. Katja v Steli s svojimi grožnjami vzbuja tudi strah. Predvsem pa Stela do Katje občuti neizmerno skrb. Starejši sestri v težkih trenutkih po svojih najboljših močeh pomaga, ji nudi podporo in tolažbo. Njeno skrivnost skrbno skriva pred drugimi in ji celo pomaga pri iskanju izgovora pred trenerjem.

Na drugi strani je tudi Katja na trenutke nežna in pozorna do Stele. Na igrišču ji pomaga pri učenju piruet, čeprav ji je sprva prisotnost mlajše sestre morda nekoliko odveč. Skupaj s stisko pa v njej naraščata jeza in agresija, ki ju prenaša na mlajšo sestro. V strahu, da bodo njene težave razkrite, je groba, včasih zlobna, s Stelo manipulira in ji grozi. V primeru izključitve s treninga jo celo okrivi za nastali položaj, hkrati pa ji je zaradi vedenja do Stele nemalokrat žal in se ji zna tudi opravičiti.

Mlade povprašajmo, kako se njun odnos skozi film spreminja. Kako na Stelo vplivajo

spremembe v Katjinem obnašanju? Kakšna občutja ji vzbujajo konfliktni dogodki v kuhinji, na praznovanju rojstnega dneva, v garderobi na drsališču ...? Spomnimo se tudi prizora, ko Stela Katji za večerjo poje jajce. Zakaj to stori? Se mladi spomnijo še kakšnega prizora, v katerem je Stela jezna in se Katji maščuje? Menijo, da bi Stela lahko ali celo morala svojo jezo izraziti drugače? Na kakšen način? Skupaj razmislimo tudi o jezi in agresiji Katje. Zakaj je do Stele groba in žaljiva? Kako se vede po izbruhih jeze? Ji je za njena dejanja žal? Se zna opravičiti? V katerih prizorih v filmu se to vidi?

Poskusimo se spomniti tudi, kaj vse skozi film stori Stela, da bi pomagala starejši sestri v stiski. Kako se na njeno pomoč in podporo odziva Katja? Ali tudi Katja kdaj pomaga Steli? Katera izmed njiju večkrat prevzame vlogo starejše sestre?

Skupaj z mladimi razmislimo o svojih bližnjih odnosih. So tudi naši odnosi s sestrami, brati, starši, drugimi bližnjimi zaznamovani z nasprotujočim čustvi? Zakaj smo ravno na njih včasih najbolj jezni? Zakaj nas njihove besede in dejanja lahko najbolj prizadenejo?



odnosi v družini

Skupni trenutki druženja vseh družinskih članov so redki. Starša sta zelo zaposlena in pogosto odsotna. Družina se zbere le ob večerjih in ob določenih posebnih priložnostih. Starša se po Katjinem nastopu in za Stelin rojstni dan izkažeta z darili in praznovanjem, sicer pa njuni

pogovori največkrat tečejo mimo deklet. Stela večji del družinskega dogajanja, zlasti ko se težave s Katjo stopnjujejo, ostaja v ozadju. Manjkraj je videna in slišana. V skupna družjenja je vključena kot opazovalka, a kot zelo pozorna opazovalka, ki vidi in sliši vse. Več pozornosti staršev si s svojimi uspehi ali izbruhi jeze pridobi Katja. V njenem vedenju opazata spremembe, ki pa jih razumeta kot normalen pojav odraščanja in odziv na zahteve v šoli ter pri drsanju. Resnosti Katjine stiske se zavesta šele, ko jima za anoreksijo pove Stela. Takrat se povsem posvetita družini in Katji skušata pomagati po svojih najboljših močeh.

Mlade povprašajmo, kako družina preživlja skupni čas. Se veliko družijo? Se pogovarjajo? Vedo veliko drug o drugem? V katerih prizorih jih vidimo zares povezane?

Kako pa se znotraj družine počutijo posamezni člani? Kako se Stela počuti po Katjinem nastopu in pri skupnem kosilu? Lahko podobna občutja pri njej opazimo tudi v drugih prizorih? Katerih? Kako se v družini počuti Katja?

Kako bi mladi opisali oba starša? Sta skrbna, pozorna, si vzameta dovolj časa za obe dekleti? Se starša razlikujeta v svojih odzivih na dekleti in dogodke? Kako se odziva oče, kako mama?

Kako se skozi film kaže odnos mame in očeta do Stele in kako do Katje? Zakaj se po mnenju mladih starša do njiju vedeta drugače? Bi morala imeti bolj enakovreden odnos do obeh deklet? Zakaj da in zakaj ne? Skupaj razmislimo, ali imajo vedno vsi družinski člani enake vloge in medsebojne odnose. V čem se ti odnosi lahko razlikujejo in v čem ne?



odrašcanje in vzorniki

Stela je na pragu burnega obdobja odrašcanja, zaznamovanega s številnimi spremembami in novimi odkritji. Kdo sem in kdo želim postati, kaj me zanima in kaj želim početi v prihodnosti, s kom se želim družiti, kakšen je moj videz, kako ugajati drugim, pritegniti pozornost svoje simpatije, kako se poljubljati ... Vse to so vprašanja, ki si jih zastavlja Stela in ne nazadnje tudi Katja. Iskanje odgovorov je lahko prijetno in vznemirljivo, velikokrat pa zaznamovano z negotovostjo in lastnim nezadovoljstvom – še posebej takrat, ko skušajo mladi v nasprotju sami s seboj ugoditi pričakovanjem okolice in širšim družbenim pritiskom.

Mlade povprašajmo, kaj Stela počne v svojem prostem času. Kako se počuti na drsanju in zakaj vztraja? Kaj vse počne, da bi bila podobna Katji in zakaj? Kako se ob tem počuti? Je zadovoljna s seboj? Kaj po njihovem mnenju Stelo zares veseli? Zakaj se ne želi priključiti društvu Narava in mladi? Se njeni interesi skozi film spreminjajo? Kako? Mlade povprašajmo tudi, s kom se Stela rada družijo. Kakšen je njen odnos do prijateljev Ige, Henrika in Andresa? Se skozi film spreminja? Na zabavi pri prijatelju Stela Igi zabrusi, da je butasta. Zakaj? Je Stela res drugačna od nje? So mladi opazili, kaj se skozi film dogaja s Stelinimi hrošči? Kaj menijo, zakaj jih vrže v straniščno školjko? Kako razumejo zadnji prizor v filmu, kjer Stela v družbi Ige in Andresa izpusti hrošče v gozdu?

Obdobje odrašcanja je zaznamovano tudi s prvimi ljubeznimi in nič drugače ni pri Steli, ki se zagleda v Jacoba, Katjinega trenerja drsanja. Kako Stela izraža svoje občutke zaljubljenosti? Kaj vse stori, da bi pritegnila Jacobovo pozornost? Na kakšne načine skuša navezati stik z njim? Kaj menijo mladi o tem, da Stela Jacoba poljubi? Je Steli morda všeč še kdo? Je Stela všeč komu? Kaj pa mi? Kaj počnemo, ko smo zaljubljeni? Kako si izkazujemo simpatijo? Kaj vse smo pripravljene storiti, da bi osebi, ki nam je všeč, ugajali?

Stela se ves čas očitno trudi biti čim bolj podobna Katji. O Katjinih idealih v filmu ne izvemo veliko. Kljub temu naj mladi razmislijo, po kom bi se lahko zgledovala Katja. Komu, menijo, želi ugajati in kakšna pričakovanja ima do sebe? Je s seboj zadovoljna? Zakaj da oziroma ne? Kaj po mnenju mladih vse vpliva na Katjina pričakovanja in videnje sebe?

Kdo ali kaj pa vpliva na nas? Po kom se mladi zgledujejo? Imajo dekleta drugačne vzornike kot fantje? Skupaj razmislite o vplivu družine in širše okolice, popularne kulture ter družbe na splošno na oblikovanje posameznikove identitete. Razmislite tudi, kdaj imajo vzorniki lahko pozitiven in kdaj negativen vpliv na nas.

motnje hranjenja

Sanna Lenken v filmu **Moja sestra suhica** motnje hranjenja prikaže skozi pogled drugega – skozi oči odraščajoče deklice, ki bolezen opazuje pri starejši sestri. Na ta način ne prikaže le stiske tistega, ki neposredno trpi zaradi posledic bolezni, temveč tudi njen vpliv na njegove najbližje. Ob tem režiserka ne išče vzrokov bolezni oziroma s prstom ne kaže na nikogar. Gre za preplet okoliščin, ki jih skozi film lahko le zaznavamo, saj o Katji, čeprav ji preko Stelinega pogleda ves čas sledimo, ne izvemo veliko. Razvoj njene bolezni postopoma opazujemo skozi dogodke, ki jih zaznava in doživlja Stela: od pretirane samokritičnosti na tekmovanju do družinske tragedije v počitniški hišici in Katjinega kolapsa na drsališču, ko postane strokovna pomoč pri zdravljenju neizbežna.

Skupaj z mladimi razmislimo, katere znake anoreksije in bulimije lahko skozi film zaznamo pri Katji. Kako se bolezen nakazuje v prvih prizorih filma in kako se stopnjuje? Kakšna občutja se zbujejo v njej? Kako doživlja samo sebe? Kako bolezen vpliva na njeno vedenje in odnos do Stele? Zakaj noče k zdravniku? Z mladimi se pogovorimo tudi o možnih vzrokih bolezni, pri čemer jih skušajmo naštet čim več: od osebnostnih značilnosti, družinskih odnosov, družbenih lepotnih idealov in pričakovanj glede uspešnosti do novih smernic v prehranjevanju in življenjskih stilih. Smo katerega od teh lahko zaznali tudi filmu? V katerem prizoru?

Mlade vprašajmo tudi, kako Katjina bolezen vpliva na najbližje. Kako se na njeno stisko odziva Stela? Kako ji pomaga in stoji ob strani? Kakšna občutja v Steli vzbujajo Katjine grožnje? Kateri dogodki jo vendarle privedejo do odločitve, da zaupa staršem? Kako se počuti, ko Katja pobegne? Kaj o svojih občutkih pove Jacobu? Zakaj Katji na drsališču reče, da jo sovraži?

Kako pa Katjino bolezen doživljata starša? Kako se odzoveta, ko jima Stela zaupa o Katjinih stiskah? Kaj menijo mladi, zakaj starša ugodita Katji, da njene težave najprej skušajo rešiti sami doma? Kako se na ponovno bruhanje in odklanjanje hrane odzove mama in kako oče? Na vikendu med njima opazimo tudi neskladja in zvečer Stela v postelji sliši njun pogovor. Kakšna občutja Katjine težave vzbujajo pri enem in drugem? Kaj si očitata?

Kako pa so Katjino bolezen in stisko v filmu doživljali mladi? Kako so doživeli njen odnos do Stele? Kakšna občutja jim je vzbujalo dogajanje v počitniški hiški in kakšna prizor Katjinega drsanja, ko jo na drsališču najde Stela? Kako bi v podobni situaciji ravnali sami? Na kakšen način bi pomagali? Komu bi zaupali in na koga bi se obrnili po pomoč? Poznajo mladi v svoji okolici strokovne vire pomoči (šolska svetovalna služba, druge strokovne organizacije)? Pri

tem spregovorimo tudi o zdravljenju motenj hranjenja, o nujnosti profesionalne pomoči in podpore v najožji družini.

o filmu in njegovih izraznih sredstvih

V filmu **Moja sestra suhica** prevladujejo bližnji posnetki, s katerimi režiserka Sanna Lenken vstopa v intimo svojih osrednjih likov. Kamera je pogosto osredotočena na Stelin obraz in prikazuje njeno doživljanje dogajanja, ki ga včasih zgolj slišimo v ozadju. Večkrat zaobjame obe odraščajoči sestri, tako da lahko povsem od blizu spremljamo njun odnos in razbiramo najrazličnejša občutja med njima – od naklonjenosti, ljubezni, bližine do jeze in obupa. Film zaznamujejo pastelne barve, ki se v določenih čustveno napetih trenutkih prevesijo v temnejše tone. Le v posameznih prizorih je v ozadju prisotna glasba.

Mlade povprašajte, kdo je osrednji lik filma. Koga večji del opazujemo in spremljamo? Skozi čigavo perspektivo spremljamo dogajanje? So mladi ob gledanju filma imeli občutek, da so v središču dogajanja, ali so ga opazovali od strani? Kaj je vplivalo na to? So imeli občutek, da so likom blizu ali so od njih oddaljeni? Se jim je film zdel svetel ali temen? Kakšne barve prevladujejo in ali se skozi film spreminjajo? Kako in v katerih prizorih? So mladi v filmu opazili glasbo? V katerih prizorih? So glasbo pogrešali? Kaj še poleg glasbe ustvarja vzdušje v filmu? Spomnite se zadnjega prizora na drsališču. Kdo je v kadru in kdaj? Kako se premika kamera? Kakšen je ritem prizora? Kakšne so barve? Je bila v prizoru glasba? Zvok česa lahko slišimo? Prizor primerjajte s prizorom na igrišču, kjer Katja Stelo uči piruete.



knjige s tematiko motenj hranjenja v mladinskem leposlovju

Izbor sedmih knjig za različne starostne skupine sta pripravili mag. Darja Lavrenčič Vrabc in Ida Mlakar (Mestna knjižnica Ljubljana, Pionirska - center za mladinsko književnost in knjižničarstvo).

Mihelič, Jelka: *Trska in Bajsa Debelajsa*. Ilustr. Marjan Manček. Ljubljana: Mladika, 2012.

Od 8. leta.

Trska in Bajsa Debelajsa sta deklici, ki imata težave z zunanjim videzom (težo). Trska ne mara jesti, zato je drobna, da bi jo lahko odpihnil veter, Bajsa Debelajsa po ves dan dežura pri hladilniku in se prenajeda iz golega dolgčasa in lenobe, nikamor ne gre in tudi prijateljev nima. A zgodi se, da se deklici najdeta in povežeta, in to pozitivno vpliva na eno in drugo: Trska, ki nikoli ne miruje, potegne v akcijo tudi Bajso Debelajso: skupaj telovadita, kotalkata in se sankata ... Za mizo, ki je pri Bajsi Debelajsi vedno lepo obložena, se Trski povrne apetit, Bajsa Debelajsa pa je tako utrujena, da ne more jesti. Tako se do pomladi obe deklici povsem spremenita, od Bajse Debelajse in Trske pa ostaneta samo še običajni deklici Nina in Lucija.

Nöstlinger, Christine: *Debela Nela in zavaljeni Jani*. Prev. Lučka Jenčič. Celovec:

Mohorjeva založba, 1998. **Od 10. leta.**

Nela in Jani sta v šoli predmet posmeha in nasilnega vedenja, ker sta drugačna. Ampak takšen je samo njun videz – sta pretežka in predebela, zato ju otroci ne sprejmejo v svojo družbo. Se pa Jani in Nela v nesreči povežeta in postaneta najboljša prijatelja, med njima vzplamti celo iskrica ljubezni. Skupaj se branita pred žaljivkami in varujeta drug drugega, da jima je življenje lažje. A ko Jani zboli in močno shujša, se njuna zveza razdre, Jani pa začne iskati družbo vitkejših sošolk in svojo prijateljico prezira. Takrat Nela spozna, da bo morala nekaj ukreniti. Zaradi nesrečne ljubezni s telesno aktivnostjo in zdravim prehranjevanjem shujša, a postane zaščitnica debelih otrok, saj ve, da so v resnici popolnoma enaki ostalim, morda v marsičem tudi boljši od njih, le da jim to težko priznajo.

Tamaro, Susanna: *Srce iz špeha*. Prev. Jože Stabej. Ilustr. Tony Ross. Ljubljana: Mladika, 1995. **Od 10. leta.**

Miha je debel otrok z odsotnim očetom in ambiciozno mamo, ki na vsak način želi, da bi shujšal in postal takšen, kot so drugi otroci. Fant je v glavnem prepuščen sam sebi in svojemu najboljšemu prijatelju hladilniku – Hladu, ki ga nekega dne povzdigne v viteški red in mu

nadene ime Srce iz Špeha, marki Pudiški in Krofovski. S tem ko postane vitez, se obveže, da bo opravil junaško dejanje. A junaško za malega Miho je zlasti izpolnjevanje pričakovanj, ki jih imajo odrasli do njega, predvsem njegova mama. Da bi shujšal, ga strpa v Preklov zavod, a fant pobegne k babici, ki ga edina podpira in mu peče slastne prigrizke. Med potjo sreča gospoda Kakkolena, ki mu ponudi možnost, da se dokaže kot vitez. Shujšan in popolnoma spremenjen se Miha vrne nazaj k svoji mami, ki ga išče, saj se zave, da mu ni nudila dovolj ljubezni.

Pressler, Mirjam: *Grenka čokolada*. Prev. Katja Košir. Maribor: Obzorja, 1999. **Od 13. leta.** Eva je debelo dekle, občutljivo in nesamozavestno, svoje strahove in bojazni rešuje s kompulzivnim prenajedanjem. Zato se zapira med štiri stene in nima pravih prijateljev. Nekega dne spozna Mihaela, fanta iz velike, preproste družine, v kateri zunanji videz ni tako zelo pomemben in tudi iz debelosti ne delajo velike tragedije. Eva in Mihael postaneta par, Eva pa počasi razširja prostor svoje svobode, samozavesti in samostojnosti tako znotraj družine kot šolskega okolja. Odloči se, da bo začela živeti drugače, tudi glede prehrane, a da bo najprej sprejela sebe takšno, kot je.

Vidmar, Janja: *Debeluška*. Spr. beseda Vesna Markič. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1999. **Od 13. leta.** Roman je pretresljiva psihološka študija osnovnošolke Urše, ki v svojem razkošnem domu ne najde ljubezni in potrditve. Oče, znani pisatelj, se ne zmeni zanjo, mati, nekdanja manekenka, pa je hladna in tiranska ženska. Hoče, da bi tudi njena hči postala slavna manekenka, zato Urši predpisuje shujševalne diete, nadzira njeno telesno težo in se posmehuje njeni postavi. Urša trpi, strada, se prenažira, bruha. Ujeta je v peklenski krog anoreksije in njeno življenje je ogroženo.

Anderson, Laurie Halse: *Zamrznjeni dekleti*. Prev. Mateja Malnar. Spr. beseda Jana Zirkelbach. Izola: Grlica, 2011. **Od 13. leta.** Ključne besede: anoreksija, bolezn, dekleta, hrana, samopodoba, zlorabe.

Hrvatina, Asja: *Lepe punce lepo bruhajo*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2012. **Od 15. leta.** Tokrat se mlada avtorica spopada še z enim problemom sodobnih mladostnic – z motnjami hranjenja. Dekle, katere imena iz pripovedi ne izvemo, kar je na poseben način simbolično, je

občutljiva najstnica, ki jo globoko prizadene smrt očeta. V družini ji največ pomeni odnos z mlajšo sestrico, ki ob njej še prehitro odrašča. Starejša sestra pade v začaran krog bulimije – prenajedanja in bruhanja. Dekle se bori z bolezenskim strahom pred debelostjo, neprestano misli na hrano, sramuje se same sebe, beži pred bližjimi stiki in ne zna in ne zmore najti poti iz svoje stiske, s katero morajo živeti tudi njeni najbližji. Spremno besedo je napisala mag. Karin Sernek, specialistka psihiatrije.

Obširnejši seznam knjig je na voljo v **Priročniku za branje kakovostnih mladinskih knjig**, ki ga vsako leto pripravlja Pionirska – center za mladinsko književnost in knjižničarstvo.

Naročilnico in arhiv priročnikov najdete na spletni strani:

<http://www.mklj.si/prirocnik#.ViDeEWfouig>.

Oglejte si tudi seznam knjig, ki so označene z znakom **Zlata hruška**, saj po vsebini in izvedbi kakovostno izstopajo: <http://www.mklj.si/zlata-hruska#.ViDeSmfouig>.

Novе knjižne naslove v tekočem letu pa lahko spremljate na strani **Knjigometra**:

<http://www.mklj.si/knjigometer#.ViDeZ2fouig>.



dodatne dejavnosti

Skupaj z mladimi so lahko ogledate **pogovor z režiserko filma Sanna Lenken in igralko Rebecko Josephson**, ki je v filmu upodobila mlajšo sestro Stelo. Na premieri filma v Kinodvoru, 10. oktobra 2015, je po ogledu filma z obema potekal pogovor v Dvorani. Kaj vse sta povedali o filmu in njegovem nastajanju ter njune odgovore na najrazličnejša zvedava vprašanja mladih gledalcev si lahko ogledate na spletni strani Kinodvora:

<http://www.kinodvor.org/foto-in-video/> ali na

https://www.youtube.com/watch?v=87ZgI6U_iIU.

Za strokovne delavce pa priporočamo ogled posnetka **strokovnega izobraževanja ob filmu Moja sestra suhica**, ki smo ga organizirali s podporo in sodelovanjem Oddelka za predšolsko vzgojo in izobraževanje MOL v sklopu programa MOL generacije: Srečanje je potekalo 19. oktobra 2015. Na pogovoru s strokovnimi delavci so sodelovali:

- red. prof. dr. Robi Kroflič z Oddelka za pedagogiko in andragogiko Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani;
- asis. dr. Karin Serbec, dr. med., vodja Enote za motnje hranjenja na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana;
- izr. prof. dr. Metka Kuhar, predavateljica in raziskovalka na Fakulteti za družbene vede in Fakulteti za socialno delo.

Povezava na posnetek je na voljo na: <http://www.kinodvor.org/foto-in-video/> ali na

https://www.youtube.com/watch?v=2Tm0_fnHNUg&feature=youtu.be.



Režiserka Sanna Lenken in igralka Rebecka Josephson na premieri filma v Kinodvoru.