

[Transcript] 112 For Venskaber / MADVANER I VENSKABER

Podcasten er sponsoreret af dig og mig, Hors Mobilselskabel Colmy.

Den bedste forbindelse af den, vi har med hinanden.

Du lytter til en podcast fra 24.07.

Jeg kan jo starte med at sige en lille historie omkring det med mad i mit vindskab med dig i dag.

For at jeg skal blive med til fruggost, så køber jeg både en kinesnag og en TPS.

Så siger du, hold dig op en nærende fruggostvar.

Skal jeg forsvare eller forklare, hvorfor jeg spiser det med?

Og har jeg sagt, at det skal være nærende?

Hvorfor skulle jeg som udgangspunkt spise nærende?

Har jeg lovet nogen det?

Kærester kommer og går. Vindskaber består.

Det har jeg i hvert fald hørt, og derfor har jeg også altid haft det hele skamfuldt over.

At jeg har mistet mindst lige så mange venner som kærester.

Du kan genkende følelsen af, at vindskeer kan være både den stærkeste, skrøbliste, bedste og sværeste relation i verden.

Lige nu har jeg for eksempel både gamle venner, jeg håber på at vinde tilbage.

Nogen jeg helst vil glemme.

Vindskaber, jeg drømmer om, bliver endnu tættere.

Og vendefalskelser i folk, der endnu ikke ved, at de en dag skal være min ven.

Derfor har vi lavet denne her podcast, en slags vindskabsambulance.

Hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine vindskaber, og måske forhåbentlig selv bliver venner undervejs.

Mit navn er Ida Sofia.

Mit navn er Maria Jensen.

Du lytter til 112 for vindskaber.

Velkommen til.

Hej, så.

Hej.

Han løjs af.

Hej, så.

Han løjs af.

Velkommen til afsnit nummer 27.

Er det det?

Måske.

Jeg har heller ikke en tale på det.

Tror, måske det er 28.

Men tæt på.

Jeg tror, at vi tæller på et landstidspunkt, i løbet af optagelsen, og så kommer det til at talne.

Velkommen til afsnit nummer 27. Skrådrej 28.

Det er omkring.

Dejligt at sidde her igen.

Hvorfor er det så stille?

Det er bare fordi, at jeg føler, at du sidder på vej til at sige noget, og jeg venter på det.

Når vi er på vej til at sige noget.

Det er fordi, du sidder med dine telefon.

Så tænker jeg, at det plejer mig, fordi du vil vise mig noget.

Jeg vil også gerne vise dig noget, men jeg vidste ikke, om det skulle være så tidligere.

Jeg var lige sådan, at vi skal lige runde et eller andet, eller skære det.

Det er fordi, du sidder med dine telefon.

Så tænker jeg, at det plejer mig.

Så skal vi lige runde et eller andet eller skære at fortælle, hvad der er sket for den telefon.

Ja, men det er fordi, når du allerede har den fremme, så sidder jeg afspindt på, hvad der foregår på den telefon.

Så fortæller jeg det nu.

Det er fordi, jeg sidder inde i beskeden, hvor jeg har fået en besked fra hende,

som sendte også sidste afsnit-dilemme omkring, hvor vi et hun var for elsket i sin bedste ven eller ej.

Og hun havde lyttet til vores afsnit, og hun kom med noget feedback, hvad hun havde kunne bruge, hvad hun ikke havde kunne bruge, hvad hun havde gjort og sådan noget.

Hvad hun havde besluttet.

Det er så spændende.

Så det ville jeg bare læse op.

Okay.

Men det gør jeg bare nu så.

Jeg gør det.

Okay.

Lad os få det ud at være nu så.

Først kommer der lidt ros til os to.

Tak.

Vi læser jeg også bare op.

Ja, det vil vi altid gerne med.

Først og fremmest må jeg bare sige, kæmpe tak, for jeg er to.

Jeg har altid fuldt med i etter to for knustet hjerte,

og lige så vel gør jeg med etter to for venskaber nu.

Og af samme grund, så sidder jeg lige nu med følelsen af,

at jeg er blevet rådgivet af to veninder eller store søstre.

Tak.

Jeg har tænkt sig det knade hele dagen efter jeg hørte jeres afsnit.

Og selvom det ikke er en lige romantisk beslutning, som Maria eventuelt havde set eller håbet kommet,

så føler jeg mig ret sikker i den.

I ramte plett, da jeg rådtte mig til at forestille mig rimelig konkret

og være sammen med ham sexuel,

at køse med ham og gå hånd i hånd med ham.

Det kan jeg ikke.

Derudover fik jeg samtale mig også til at tænke på kærlighedsbrug.

Mit kærlighedsbrug er uden tvivl berøring,

og når jeg sammenligner min berøring med ham,

med den berøring, jeg har med min tætte veninder, så er der jo ingen forskel.

[Transcript] 112 For Venskaber / MADVANER I VENSKABER

Men som du nevner i det, så er den samfundsmæssige fortælling om venskaber berøring mellem en heteroseksuelle dreng og pige også, at det må betyde kærlighed. Og der er hundre procent uendelig meget kærlighed mellem os. Men det er også grunden til, at jeg har valgt og ladet være med at inddrage ham i de tanker, jeg har haft. Jeg føler vildt og voldsomt på alle fronter, og det vil derfor heller ikke undre mig, at det her anvende forældskelser, der bare føles lige så ekstremt som nogle af mine tidligere kærlighedsforældskelser har gjort. Så er vi for den meget lange besked, men jeg vil bare tage igen for gode råd, et dejligt afsnit og en fantastisk podcast. Ej, okay. Jeg synes det er et perfekt svar. Det synes jeg også. Jeg synes det er sådan en virkelig en happy ending i forhold til, at det her er en vinskabs podcast. Ja, men jeg har så også glad. Og vi synes, at det er dejligt, at der er endnu et vinskab derude, der er en sagt og som ikke er blevet et kompliceret romantisk relation. Forhåbentligere, som var andet ud i, at ingen var værken ind som kærester eller vinder. Præcis. Eller så var man kastet så ud i det, og så havde man været sammen, og så var alt mærkeligt på den anden side, og man endte mere gået fra hinanden alligevel. Så det synes jeg bare er helt vidt underligt. Det er i hvert fald nogle virkelig gode overvej. Jeg elsker, at der er blevet gjort så grundige overvejelser i de forskellige råd, vi kommer med. Nogle gange føler jeg jo bare, at man åbner for slusserne, og så sidder man af et eller andet time, og så har jeg jo i hvert fald, fordi det ikke er mig, der klipper det, og jeg ikke kan lide selvfølgelig til, hvad jeg har sagt. Glemte, hvad jeg har sagt. Så jeg elsker det her, fordi så er jeg sådan, okay, men der har der været noget rationale, og der er ikke bare en, der bare lige har lyttet at sænke ting. Så det er jeg klar. Nej. Altså du ved, det kan jeg godt lide. Ja. Så rigtig godt. Dejligt. Tusind tak for...

Tak for feedback og svar,
og også til lykke med det vinskabet,
der bare fortsætter.
Og med din venne for elskelser.
Ja, det er sgu dejligt.
Nå, men ja.
Og udover det, så havde jeg bare tænkt,
jeg har fødselsdag snart.
Hvornår er der en fødselsdag?
Ja, fødselsdag den første oktober.
Det må jeg ikke sætte personligt.
Jeg kan ikke huske nogen fødselsdag.
Jeg har skrevet det ind i vores donter,
fordi jeg vidste, du ved jo ikke,
hvordan skulle du vide, hvornår jeg er fødselsdag.
Så derfor så har jeg jo skrevet det tættere som en lille gav.
Men nu...
Der plejer sig afslører.
Nu giver der den så også mønligt alligevel.
Men ja, første oktober har jeg fødselsdag,
og så hvis man har hørt denne her podcast,
så ved man jo godt,
at der er jo en stor frygt for at holde arrangementer.
Fordi jeg har stor erfaring med,
at folk aflyser og rækker,
og ikke kan og er meget uteregnelige i den henseende,
og det gør mig vildt ked af det,
og meget bange i alle.
Altså lige fra jeg sender invitationen ud,
til at fødselsdagen bliver holdt af jeg bange,
og når den så bliver holdt, så er jeg skrevet.
Og dagen efter, så er jeg ked af det.
Så det er sådan...
Så skulle det ikke være?
En lavka med rigtig mange dårlige følelser.
Men så, her fra leden, så var jeg sammen med en af mine gode veninder.
Og jeg tror, hun ved jo også godt,
at det ved min gode veninder godt,
hvordan jeg har det med denne her situation,
og at jeg er blevet ked af nogle gange,
og sådan noget.
Så hun siger til mig,
skat, hvad skal der ske på din første dag?
Nu er der jo en månedes tid til.

Meget sødt, jo.
Det er jo altid,
allerede der bliver jeg rigtig glad.
Tænk, hun ved, hvornår min første dag er.
Men jeg har jo...
Nej, jeg vil bare sige,
jeg har jo kendt hende i mange år.
Men alligevel er jeg forundret over, at hun kan huske det.
For jeg kan ikke huske mange af mine veninders første dag.
Også, selvom jeg har holdt dem i 10 år,
eller et eller andet, så glemmer jeg stadig,
var det den 16. eller den 24. maj,
eller var det april, eller hvad skal der ske?
Så det var bare dejligt, det var ikke noget,
jeg har forventet,
eller forventer, at nogle af de lige på Stundefråd,
kan huske, hvornår min første dag er.
Men det kunne hun, og hun sagde,
har du tænkt over, hvad du har lyst til,
nu er der en måned til.
Det var dejligt, allerede der,
med den omsorg.
Og så tror jeg, fordi jeg blev så glad
for hendes betængsamhed,
så var jeg også lidt mere åben
over for det forslag, hun kom med.
Fordi så sagde hun,
jeg tænkte på, skal vi ikke tage ud og spise?
Altså, der er mig,
og så måske et par af de andre piger,
et par af mine andre veninder.
Det behøver ikke at være noget stort,
det behøver ikke at være noget vildt,
det behøver ikke at være noget,
hvor du skal lave mad eller stå,
og have den der frygt for,
og holde lidt kæmperingshjæmang,
men vi kunne bare tage ud og spise,
måske kunne du have lyst til det.
Og så var jeg sådan,
ej, det havde slet ikke overvejet,
altså jeg slet ikke overvejet,
jeg skulle nåede,
fordi jeg har vilede meget i den her beslutning,

og jeg aldrig skulle inviterende nogen til noget igen,
så det har været nemt,
nemt liv at gå rundt i,
at jeg kommer til ting,
og jeg bliver inviteret,
men det går ligesom ikke den manden vej rundt.
Men så tænkte jeg, okay,
altså på et eller andet så spommer man jo også,
altså,
give noget en chance til,
eller prøve,
eller så stå lidt på en versed,
og så kan man jo blive uendelig skuffet igen,
hvis det er det samme.
Men ting, hvis det ikke var,
og ting, hvis det bare var hyggeligt,
og ting, hvis folk kom,
og jeg er virkelig splittet omkring det,
fordi på den anden side er jeg også,
men det har jeg også følt mange andre gange,
når jeg har holdt noget,
og ting, hvis det blev hyggeligt,
og ting, hvis alle kom,
og så gjorde de det ikke,
og så er jeg sådan,
men det gjorde de ikke.
Så jeg er meget, meget i tvivl,
og det er ikke fordi,
jeg nu kommer med konklusionen på det,
jeg ville bare vende,
at den overvejelse,
jeg har lige nu,
måske ikke gå overvejelse,
og skrive ud til nogle piger,
også dig.
Jeg sidder da herfra,
og ventet sådan,
kan du videre,
om jeg ser hun om lidt,
og jeg er inviteret.
Også bare i forhold til,
hvor meget jeg skal presse på.
Ja, om du mækker det godt, ja.
Jeg synes,

hvis nu,
hvor du har sagt det også,
kan jeg i hvert fald
endnu mere være sådan der.
Det, synes jeg,
lyder som en pissevæd idé.
Ej, onesat,
faktisk,
være helt ærligt,
siger,
at jeg synes,
at det er,
af mange år,
så er jeg en rigtig god idé.
Tynes du?
Ja.
Det er jo lidt,
ligesom,
man siger til mennesker,
der har fået knus,
deres hjerte,
der er jo også forknuset hjerte,
at ingen dukker op,
der er ens baby shower.
Man er altså sådan,
man er jo nødt til at give
kærligheden en chance igen,
på et eller andet stedspunkt.
Man er nødt til at vise
de respektive,
også nye bekendelskab,
hvor man har fået sit liv,
at man stoler på dem,
og at man gerne vil dem,
og at,
fordi der er nogle andre,
man har brændt sig på,
så det er ikke deres skyld,
og man putter ikke
de bias over på dem,
hvis man kan sige det på den måde.
Og,
så er jeg jo selv sådan en,
der elsker at holde

arrangementer,
og inviterer mennesker,
og jeg er jo også en person,
der er lidt træt af mennesker,
som kun kommer,
og ikke holder.
Og bare på sidsten,
jeg er helt med på,
og det har vi også taget om,
for der er forskelligt overskudet,
og forskelligt,
lige til at vilde den slags ting,
der er forskelligt,
hvad man får ud af det.
Jeg elsker at udstå et køkken,
og lave maden hele dag.
Jeg elsker at være vært,
og sådan nogle ting.
Men det gør jeg faktisk også.
Præcis.
Hvis folk kommer,
og så er der en endnu en,
hvis folk kommer.
Men,
og det var bare lige for at sige,
og selvfølgelig er der nogen,
der ikke elsker det lige så meget,
så behøver de ikke at holde en sønd,
og smitter hver uge,
og glæder mig til at blive impeteret selv,
og så har jeg rigtig mange mennesker i mit liv,
som man måske ikke holder en første dag.
Og det er jo også bare for at sige,
det vil også glæde de mennesker i dit liv,
som godt kan lide,
og impeter til ting,
også selv at blive impeteret til noget.
Det er jo en stor glæde,
man kan sprede ved at holde noget.
Og til sidst,
hvis du enddaer os selv,
godt kan lide at være vært,
og have gæster,
eller faciliterer en middag,

på en restaurant,
eller et eller andet.
Så er det jo også noget,
du godt kan lide,
ved aldrig,
og gør det,
og jeg kan jo bare huske,
at du sagde noget i sidste,
eller forrige afsnit,
noget med at være tvivl.
Men det var noget med.
Ja, jeg sagde,
at hvis man skulle tage et val,
så skulle man tage det ud for lyster,
ikke ud for frygt.
Ja.
Og det er lidt det samme, ikke?
Det er selvfølgelig rigtigt.
At lige nu,
der er du tvivl om,
hvorvidt du skal gøre det her,
fordi du er bange for,
at folk ikke vil komme,
men du har lyst.
Ja.
Jeg har lyst til at have den middag,
hvor folk er kommet.
Det forstår jeg godt.
Ja, der er ikke så meget,
der er lyst til det her.
Men du er i tvivl om,
du skal gøre det,
fordi du er bange for,
at folk ikke kommer.
Ja, præcis.
Så hvis du skal følge lidt eget råd,
når det kommer til den slags,
så ved du godt,
hvad svarer jeg?
Det er selvfølgelig rigtigt.
Men jeg lov også,
hvor at komme.
Okay.
Jeg er ikke sådan en,

der er aflyst,
og det ved du,
hvis folk har gjort sådan noget,
så dog jeg op.
Det er i hvert fald glade for,
fordi vi har også længe snakket om,
at det kunne være hyggeligt,
at tage ud og spise,
og gøre nogle sjov ting.
Og vi har også en dag i kalenderen,
og sådan noget.
Men der går jo lang tid mellem,
fordi vi har travlet liv,
og der skal ske alt muligt.
Men vi ved det rigtig gerne,
og vi glæder os rigtig meget til det.
Og derfor er det jo også,
det er jo en dejlig ting at vide,
at selv hvis alle de andre aflyser,
så har vi en til dag i kalenderen,
hvor vi ser ud og spiser.
Hvis du lover, du kommer.
Vi er altså ret sikker på,
når jeg kigger på,
at mange af de mennesker,
der er dit liv lige nu,
at det er nogle ret mennesker,
som nok skal ducke op på en en eller anden måde,
i hvert fald.
Jeg kan godt forstå,
at der er grundenfruk,
men jeg tror, at det ville være godt,
for at få en positiv,
succesplivelse.
Vi har prøvet at fejre dig selv,
og holde dine fødselsdag,
og så oplever,
at du ikke bliver forlagt.
Ellers laver vi det store sov,
afsnit 2.
Der er jo place i det, kan man sige, så...
Det er det.
Det var det.
Helt klart det er afsnit,

der blev spillet flest gange,
og lavet mispresse,
femen er kommet op,
og alle var her,
og det...
Hvor fanden har I egentlig...
Hvor har I været siden?
Hallo?
Så ja, jo, selvfølgelig,
hvis mine veninder vil hjælpe mig,
kan I have med at sige til,
at så brenner mig derovre af igen.
Ikke mig, der er i gang med plotter,
og så er det at skrive rundt til folk,
som du får 500 kroner,
hvis du ikke kommer til noget,
og så skal I ikke sige,
du skal ikke sige det,
og mig, der sagde det.
Jeg skal bare have nogle place,
på den botgast.
Gid femten, jeg vil komme op igen.
Ah, for helvede.
Okay, jeg er...
Nu har jeg gået fra 50, 50, 50,
til at være 90, 10,
vil jeg sige.
Okay, det er jeg glad for.
Ja, men bare...
Nærmest bare det,
at jeg ved, at du kommer.
Jamen, jeg skal skuere op.
At du ikke aflyser mig.
Fordi så ved jeg det mindst bare,
så skal vi nok hygge os.
Altså, det er fint.
Så må vi se, om de andre kommer.
Jeg håber det.
I hvert fald, det skal vi fælde op på.
Men det, vi skal snakke om i dag,
det er jo faktisk også,
nede med at tage et spis,
på en måde.
Det er i hvert fald

madvaner i vennegrupper.
Vi har fået et spørgsmål,
som vi læser op om lidt.
Og jeg har været med det samme,
det er sygt spændende.
Jeg synes, det er vildt spændende,
at man snakker så lidt om,
hvordan man forholder sig til mad.
Altså, mellem,
hvem der spiser hvad,
og hvor meget,
eller hvor lidt,
og de perioder, man kan have i sit liv,
hvor man ikke er gennem 1000 faser
og alt muligt,
er det på mange måder,
man kan fylde,
i hvert fald, fyldt meget i mit liv,
hvordan mad har spillet en rolle
i min relationer.
Og det synes jeg bare vildt spændende.
Det er det også,
og jeg tænkte,
inden vi går i gang,
vi ved jo ikke,
hvor den her snak bærer hen.
Jeg vil bare gerne lige smide en trick
og warning på en eller anden måde,
at hvis man har nogle former
for spise for styrrelser,
eller har haft,
eller et eller andet,
så er det jo et afsnit,
der kommer til at handle meget om mad,
og måder,
og spise på,
og hvordan man gør det i sociale sammenhænger,
og alt muligt.
Og det kan jo,
altså godt tricke noget hos nogen,
så det er bare lige at sige det.
Det er så godt, du siger det.
Ja.
100%.

Men skal vi ikke starte med,
lige at lave vores vininebog?
Jo.
Det synes jeg.
Det synes jeg, vi skal have.
Hvad er det for et spørgsmål,
du har valgt i dag?
Jeg har valgt et spørgsmål,
som jeg selv har haft rigtig svært ved,
at finde ud af,
at jeg tænkte på det,
mens jeg cyklede.
Nej, mig, Lure,
lige nu sidder Lure.
Jeg tænkte på det,
mens jeg cyklede herhen.
Jeg har bare blevet kørt af dig.
Det er din tesla lige til døren.
Men jeg cyklede i morges.
Nej, det var noget,
jeg forestillede mig,
jeg gjorde.
Nej, det er det,
jeg siger,
når jeg først sidder her,
så åbner jeg bare at slå.
Så det ved jeg ikke,
hvad jeg selv sagde.
Nej, du kan jo fortælle,
hvad der skete i min tesla,
i morges,
da jeg hældte mig.
Jeg har holdt et lysshow,
som var en lille smule antiklimax,
fordi solen skinnede lige ned på bilen,
så det var lidt svært at se,
hvad lyslykterne de kunne nære.
Bilen danser,
og lyser og blinker,
og der spiller høj musik.
Er der sidde spejle,
der åbner og lukker?
Ja, og så går alle ruderne
op og ned og op og ned,

og alle lyslykter blinker,
og så bliver der spillet
via The Champions eller et eller andet.
Det var, altså,
det var gode morgen til helt alene, i hvert fald.
Nu holder Maria i en selv hernede.
Nu kan jeg godt komme ud og fjerne mig.
Så er jeg heroppe.
Jeg har lige fundet,
at jeg kunne lave det lysshow.
Så det ville jeg ikke lov mig til at vise dig?
Jeg tænkte heller ikke så på,
at vi er inde på spørgsmålet herhent,
men jeg har tænkt over det,
da jeg valgte det så.
Så er det det, jeg tænkte over det.
Og jeg synes, det var lidt svært,
men det var ret spændende,
fordi det var så ikke musik,
at lige være der.
Spørgsmålet er,
hvad vi har lært,
af vores seneste parforhold.
Men i det,
der går jeg ud fra,
det er ikke det, vi er i nu,
men det, vi var i.
Tidligere.
Tidligere.
Inden, at vi er samme,
og jeg var sådan,
og var den sidste,
jeg var sammen med,
hvem helved var det egentlig,
og det var sådan noget.
Hvem var det,
det er menneske,
som du fortalte om,
i 112 knustige hjerte?
Nej.
Det var ikke den sidste kæreste?
Det var det, det var det ikke.
Nej.
Nej.

Ej, okay, spændende.
Nej, det var det ikke.
Men det er jo virkelig sådan ting,
hvor jeg er sådan,
okay,
nu kan jeg lade dig bedre at kende.
Ja.
Fordi, det troede jeg jo.
Jeg havde, altså,
jeg troede, men,
nej,
jeg havde en kæreste efter,
ham, som jeg taler om i 112.
Ja.
Og inden, at jeg mødte Simon.
Ja.
Ja, så bare det var lidt,
meget svært.
Ja.
Jeg kan i hvert fald start,
fordi jeg ved det.
Godt.
Når jeg styrer på dine kærester,
du ved det.
Yes,
og det falder mig meget,
hurtigt ind,
når jeg læser spørgsmålet,
så tænker jeg,
det ved jeg godt.
Jeg har lært,
at man bliver afhængig af drama.
Ah.
I romanske relationer,
hvis der er drama,
så vil du have mere drama,
og når der ikke er drama,
så opstyr du drama,
du mangler det.
Og det er svært at komme væk fra
dramatiske relationer,
fordi dit system
fider på det på en eller anden måde.
Og det har jeg så sådan også

læst super meget op på,
efterfølgende i forbindelse med det.
Jeg har så startet 112,
knust i hjertet,
og ikke forstået,
hvorfor man ikke skriver
fra de relationer,
hvor bølgerne bare går højt.
Og man skender hele tiden,
når man smænger,
men der er,
man bliver arsene,
og sådan noget.
Og jeg har forlået det der forhold,
til sidst,
at komme hjem til Danmark,
både i Grængland sammen,
og jeg kom hjem til Danmark,
og jeg følte,
der var sådan helt stille,
altså over alt,
hvor jeg gik, sådan selvom.
Det var som om,
jeg kunne høre en knappe
nålfaldsjorden,
fordi,
at der ikke var nogen,
der var ved at skælge mig ud,
eller sådan,
komme løbende bag,
fra at sige,
hvad fanden et eller andet,
og jeg skulle virkelig
vende mig til ro igen.
Og det havde bare fået mig til at
tænke over,
at man skal være meget
opmærksom
på sådan nogle der relationer,
fordi,
at jeg i hvert fald har haft
tendens til at romantisere det,
og tænke,
at du ved gemmel og vand,

og medgang og modgang,
og jo voldsomere,
det er jo større kærligheden,
fordi det er derfor,
vi vil kæmpe for det jo.
Det er jo derfor,
vi bliver i det,
selvom det er så forfærdeligt,
det er fordi,
vi elsker hinanden så højt,
og der er far for noget af,
det er ikke derfor,
vi bliver sammen,
selvom det er så færdeligt,
det er fordi,
man bliver afhængig i at drame.
Det kan jeg også genkende meget,
fra mit forhold,
jeg taler om i Etto,
altså bare det her med,
alle de der oppe og nede følelser,
hele tiden,
og store udsving,
og sådan noget,
som man også virkelig kan blive,
sådan helt,
at brænde lign junkie afgangige,
i en måde.
Hvis jeg skal sige noget,
som jeg har lært,
at det er forhold,
jeg bare er inde,
mit nuværende forhold,
hvis det skal være det seneste forhold,
så tror jeg,
at jeg har mest,
har sådan nogle ting,
som,
at hvis man,
som jeg gjorde,
jeg slår op og fortrød det bagefter,
så skal man bare vide,
og på et eller andet punkt,
hvor han skal have så nok,

og så slår han op med en.
Det skal man ikke runde,
der gør,
at prøve på et drama,
dramme, dramme.
Så skal man ikke runde,
der siger,
jeg slår op,
og så næste dag,
jeg har altid ikke slået op,
alligevel,
og så siger jeg,
nu slår jeg op,
du har godt taget alle mine ting med i morgen,
og så igen forventer,
at man kan være,
der er egen ekspeks,
jeg har fortrutt,
fordi så til sidst,
så kommer der en,
nu skrider jeg sko,
du har jo ikke lyst til at være kærester med mig,
du er alligevel dyrterende,
og så sidder man,
der er trist.
Det er i hvert fald en ting,
jeg kan huske,
for det forholde, hvor jeg var sådan,
ja, no,
altså du ved,
det hele er skete af en grund,
eller sådan,
men det var stadig sådan,
og man skal heller ikke gøre sådan,
det var også det rigtige taglige,
der mig, altså fordi,
ja, du ved,
så det er bare en ting,
man ikke skal,
man skal ikke runde og sige,
man slår op for sjov,
og så,
eller også skal man i hvert fald,
tænk over, hvorfor Blavima,

siger og slår op,
skal jeg så slå ægte op,
men skal jeg så,
de gør det for nogenlige måder,
ikke i sådan noget drama,
ikke?
Jeg har også læst,
at når man først går over den grænse,
nu læst jeg det så,
bare i forbindelse med,
når man er gift,
så hvis man først går over den grænse,
er man nævne over at skælde smisse,
så vil det vente bag,
så vil det være noget,
man tyrter selv meget hurtigt,
og isgenererer,
eller i konflikter,
hvor hvis man ikke krysser den,
så er der lidt meget langt at sige,
men fra første til anden gang, er der ikke langt,
så er helt klart,
det er virkelig enig,
at skyd det så langt væk,
du kan indtil,
du er sådan,
jeg ved reels løb.
Ellers så tror jeg,
jeg har faktisk lært det,
en anden ting, som er lidt mere cute,
at vi var kærester,
men det var sådan en,
lidt mere en sjov,
hyggelig festlig relation,
vi også havde, ikke?
Altså sådan et godt positivt forhold,
efter at jeg var blevet cracket,
fuldstændig ned af en eller anden bog.
Og jeg tror,
at det er vigtigt nogle gange,
også at være sådan,
man kan godt kalde sig kærester,
uden det behov,
og være så seriøst,

altså sådan,
man må godt,
alene efter, hvor man er i livet,
og så længere,
at alle er indforstået med det,
i relationen,
så må man også godt have,
nogle kærligheds-kæresteforhold,
som man godt ved,
man måske ikke skal blive gammel med,
men så man kan være vildt glad med,
i en periode i sit liv,
og have det sjovt med,
og bruge til det,
man kan bruge hinanden,
selvfølgelig i den relation,
det man er i,
i det stedspunkt i sit liv.
Det synes jeg faktisk,
jeg kan tænke tilbage på,
at være sådan.
Jeg tror, at hvis fra vi blokkerster,
vi to skal ikke blive gammel sammen,
vi to skal ikke have en familie sammen,
men jeg får rigtig forældsket i dig,
og jeg kan så godt lige at være sammen med dig,
og jeg kan lige alt,
hvad vi laver sammen,
og vi er et lidt det samme stedet,
og sådan noget,
og det tror jeg,
faktisk, at jeg når jeg ser tilbage på det,
synes jeg er ret fedt,
at man godt kan sige,
jeg vil godt lære kæresten med dig,
men jeg ved godt, at det måske er for en...
Altså, vi er begge så klar over,
at det måske ikke,
fordi vi skal give det ting.
Også fordi det på en eller anden måde,
gør det mindre frygteligt,
når man så går fra hinanden,
selvom man selvfølgelig er ked af,
at man savner og sådan noget,

men det er en rigtig,
virkelig forfærdelig følelse af,
at du ser helt dit liv,
helt din fremtid smulre,
og at du troede hver gang,
at det også tog for altid.
Og sådan har jeg i hvert fald altid haft det,
jeg altid tænkte,
det var også tog for altid,
helt fra,
du ved, min første rigtig kæreste,
i sejteklasse eller sådan noget,
har jeg tænkt,
vi bliver ligesom kælder helt der,
det er Øster,
det er Øster sammen for altid,
og så tænkte jeg det også,
med Ham i syvne,
og Ham i første gig,
og Ham i tredje gig,
og så ved jeg,
jeg har været...
Du har haft nogle kærester?
Jeg har haft nogle kærester,
og jeg har troet på for evigt hver gang.
Det er sødt,
det gør altså,
det er sådan en person,
jeg ikke rigtig,
men jeg har aldrig vel følt,
at det var forkert at gå ind i et forhold,
hvis ikke, at det var med den tro,
hvor det synes jeg,
det er bare fedt,
at være så seriøst,
at få sejlet.
Man kan godt gå ind i en rektion.
Og så med vendenskaber?
Ja.
Nu er vi sammen,
og nu får vi det ud af,
at vi kan imens vi har lyst,
men det er sjovt nok også,
en af dem,

jeg har det bedste forhold til den dag i dag,
altså hvor der ikke er noget,
der er akadet,
hvor vi virkelig er hej,
og være sådan,
jeg håber virkelig,
du ikke det har det godt,
og sådan noget, ikke?
Skal vi i gang med Danis til Emma?
Ja.
Altså, skære lige læst heroppe.
Ja, det synes jeg.
Og så vil jeg også lige sige,
inden jeg læser det op,
at du har jo bare optaget en masse små,
såede kjøetbyder,
lydbyder med,
hjertelytter med,
som fortæller,
om du har ligesom sportet om forskellige ting,
du har sportet,
hvad vil du sige over en god vinde,
eller nogen andre,
som fortæller,
om du har ligesom sportet om forskellige ting,
du har sportet,
hvad vil du sige over en god vinde,
eller nogen andre,
sådan lidt fundamentale vendenskabspørgsmål.
Og så kommer jeg bare til,
i de næste varavsnit,
at klippe de her svar,
som I har givet,
ind, sådan så,
at vi også får jeres stemmer ind,
og jeres inputs til,
hvad er vendenskaber.
Præcis.
Så ja,
så det kommer lidt løbne.
Men,
Danis dilemma.
Det lyder sådan her.
Hej, Ida Maria.

Hej, Ida Sofia.
Ej, og selvfølgelig.
Hej, Ida Maria.
Ej, fuck, mand.
Fuck.
Jeg siger op.
Ej, og for igen.
Hej, Ida Sofia.
Men det er også lidt,
jenselfige energi igen.
Man sætter to ting sammen, ikke?
Det vil jo være det, vi hedder.
Altså, nu hedder min mand Jensen,
og jeg hedder os selv,
og nu hedder vi Jensen.
Så hvis vi skulle sætte os sammen, så ville vi jo hedde Ida Maria.
Hvilket er jo udåret,
det er også et enormt,
er mindent navn faktisk.
Det er i hvert fald flot,
Tyndtjaia.
Og det minder meget mig, Ida Sofia.
Kan man så også sige,
så jeg kan godt så stå,
du bliver forvirret.
Der står.
Hej, Ida Sofia og Maria.
Noget, jeg synes kunne være fedt,
hvis I lavede et afsnit om,
er madvene i vennegrupper.
Det lyder måske langt ude,
men jeg har
selv et lidt svært forholdsmad.
Overkrop, som har gået en hel del både op og ned.
Det har bare haft en påvirkning på,
hvor vigtigt jeg kunne ses med min venner,
og en masse spekulationer,
inden og imens.
Jeg føler ofte, der er mad,
druk, snacks,
og så videre med i en aftale om at ses.
Det er slet ikke fordi,
jeg er fanatisk med min mad.
Jeg spiser faktisk alt,

men er i en periode,
hvor jeg ønsker at tabe de kilo,
jeg har taget på.
Det er svært,
når det nogle gange går galt for mig selv,
andre gange er der sociale arrangementer,
fødselsdag,
og så videre,
som påvirker det.
Giver det mening,
jeg håber,
jeg har nogle gode råd.
Først vil jeg bare sige,
at jeg synes jo,
fordi jeg kender det her så meget,
i alle mulige konsolationer,
at selvfølgelig så skal vi jo
prøve at snakke om,
hvad den her specifikke lyder,
der har skrevet ind,
kan gøre,
og i den situation,
men jeg synes også,
at vi skal prøve at snakke
ud fra mad generelt,
og at det også lige så godt kan være,
at man måske spiser
meget,
i forhold til de andre.
Det kan være begge vej,
nu er hun i en situation,
hvor hun har lavet nogle restriktioner for sig selv,
og derfor spiser
lidt anderledes,
men det kunne jo også være den anden vej.
Tænker du ikke det?
Nu er du jo spændt.
Du sidder med dit spændte hoved,
mit spændte hoved.
Jeg er spændt som en flyttespo,
men okay,
jeg sidder her med et spændte hoved.
Men jeg er spændt, ja.
Jeg er spændt, fordi du har skrevet noget ind i det manus,

jeg egentlig nærmest ikke havde læst,
fordi så havde jeg jo husket,
hvornår du har fødselsdrag,
men jeg har lige været lige
for at læse mit anden navn,
under en ting, du ville sige.

Ja, jeg skrev,
jeg kan jo starte med at sige
en lille historie omkring det med mad
i mit vinskab,
med dig Ida.

Ja.

Hi hi hi.

Og så sender jeg dig en SMS.

Hvad er det?

Bare det ikke er,
at jeg tricker noget ind i dig,
sådan at du ikke kan lige
spise for mig.

Og så er du sådan,
nej, slap nu af.

Jeg var lige ved at fortælle dig,
det er ikke over,
fordi jeg tænkte,
nu kommer hun til at lægge søvnløs,
en eller anden år det her,
det er simpelthen ikke det værre.

Men nej,

det er ikke en alvorlig situation,
men jeg kom bare til at tænke på det,
fordi at nu skal vi snakke om madvenner,

og så er det meget sjovt,
at jeg har haft en lille ting,

hvor jeg tænkte sådan,

ja, jeg tænkte bare over det.

Nu kan jeg fortælle, hvad det er.

Vi

er

faktisk heroppe i studiet.

Vi skal

optage.

Og så på et tidspunkt,

så er jeg sådan,

jeg er rigtig sullende

omkring forrørstid.
Vi går ud i kafén,
du tager
en salat
med noget,
et eller andet tune
eller noget,
noget ovenpå.
Laks.
Ja, laks.
I hvert fald,
så er det noget,
som jeg ikke kan lide,
fordi jeg i omkring fisk,
har nogen preferering,
så hvor er det en lille smule kreds
omkring fisk.
Så kigger jeg ligesom,
der er ikke noget,
det er,
jeg kan lide.
Der er noget fisk ovenpå,
alle de der ting,
og ellers,
der er noget feta i,
det kan jeg heller ikke lide.
Så jeg er sådan,
hvad er der her,
inden i denne café,
jeg kan lide?
Der er
noget bagværk.
Så er jeg sådan,
før jeg skal blive med,
her til frokost,
så køber jeg
både en kanelnag
og en tebjekis.
Så tænker jeg,
det er min frokost.
Hold dig op,
en nærende frokost var.
Så siger jeg,
ja eller nej,

eller det ved jeg ikke.
Det er i hvert fald,
det er jo i hvert fald,
det jeg kan lide her,
inden lige nu.
Og så begynder jeg
at overveje tusind ting,
fordi så tænker jeg,
skal jeg for svar,
eller for klare,
hvorfor jeg spiser det her med?
Skal jeg overrøde det?
Altså hvorfor skal jeg det?
Og har jeg overhovedet sagt,
at det skal være nærende?
Hvorfor skulle jeg,
som udgangspunkt,
spise nærende?
Har jeg lovet nogen det?
Kan jeg ikke lige så godt,
ikke spise nærende?
Og så tænker jeg,
er det meget mærkeligt,
at spise det her?
Jeg synes ikke,
det er meget mærkeligt.
Siden hun siger,
skulle jeg ligesom
have kommet med en advarsel
til hende,
nu kommer jeg til at købe
noget meget unærende mad,
men det kan vi lige
forberede på,
eller du ved,
forstår du hvad jeg mener?
Og så gik vi ind,
og så spiste jeg alle min kære,
og så spiste du din salat.
Og så tænkte jeg bare,
ikke videre over det før,
at vi fik det her spørgsmål,
og at jeg lige kom i tanker,
om det ikke er enden.

Men det synes jeg bare,
var et sjovt lille eksempel,
på sådan en små ting,
man kan tænke,
eller sige,
og hvor jeg er sikker på,
nu kan du jo fortælle,
hvis du kan huske det.
Ja, jeg kan huske det.
Det har jeg skulle brændt sig ind på nettet.
Så kan du jo fortælle,
hvad du tænkte,
da du sagde det?
Altså, jeg kan faktisk ikke huske,
at jeg sagde det,
men jeg kan sagtens forestille mig,
at jeg har sagt det.
Jeg kan ikke huske,
at jeg har kommet med en kommentar,
men jeg kan jo godt huske,
at du købte det, der kan jeg.
Hvis jeg kender mig selv ret,
så har det mere været sådan en,
Det var nok en sjov.
Eller sådan,
og jeg kan godt forstå,
at det har påvirket dig,
for den måde.
Det er jo faktisk ret,
en rigtig vigtig,
og god poængte,
der også kommer frem her,
at man bare skal holde sin kæft,
når det kommer til andre menneskers mad.
Man skal ikke kommentere på,
hvad andre mennesker spiser,
fordi det er PC og serne.
Jeg bliver også selv
frocken irriteret,
når der er nogen,
der skal kommentere på,
at du lukter om agrar,
eller har du spis løg,
eller tar jo ikke lidt meget løg

på den der mad,
eller et eller andet,
hvor det er sådan,
for det her,
det er min tilærke,
og du kan putte på din,
hvad du vil.
Så sagde jeg,
jeg kan godt forstå,
du tænkte,
hvorfor skal jeg for svare,
at jeg køber kager til frokost,
eller sådan,
og det er overhovedet ikke noget,
jeg skal blande mig i.
Jeg tror,
hvis jeg var mere,
hvis jeg var et andet sted,
så kunne det måske
have bygget så mere op i mit hoved,
og jeg tænkte,
Øh, Ida synes nok,
generelt,
da jeg spiser meget dårligt,
eller nu har hun endelig,
nu sagde hun endelig noget,
hun har overtenget det meget længe,
du ved,
man kan forestille sig alle mulige ting,
og at det, der er så tit skær,
det er,
det var også bare derfor,
jeg synes det var sjovt at høre,
hvad du lige tænkte,
at folk ikke har tænkt noget,
som helst omkring det,
og så man bygget en eller anden historie
op i sit hoved.
Det gjorde jeg så ikke den her gang,
fordi,
jeg har ikke så mange komplekser
omkring det der,
men det har jeg haft tidligere,
og jeg kender virkelig godt den der følelse,

fra begge sider,
altså som Lytton beskriver,
jeg kan både genkende,
og være på kur,
forfærdelig tilstand,
og være i generelt, synes jeg,
og have alle mulige restriktioner
omkring hvad jeg må spise,
og hvor meget,
og så ligesom være i sociale situationer,
hvor at man får serveret noget,
eller alle bestiller et eller andet,
og man sidder,
og jeg sidder og tænker,
og det vil jeg ikke have,
for nu fucker det det hele op,
men så skal jeg forklare det,
og så se mig selv,
du ved, altså både i situationen,
hvor jeg har været sådan,
hvor der er nogen, der har sagt,
at du er på kur, siden du ikke vil have det,
og så er det sådan,
nej,
eller også har jeg sagt,
ja, men det er ikke fordi,
at jeg vil tabe mig,
det er bare fordi,
at jeg lige vil detoxe lidt,
for jeg har været lidt dårlig,
altså der er største at finde så mange sådan,
lidt alababige filmen,
hvor at America Forever,
eller hvad hun hedder,
holder den der monolog,
hvor hun siger,
du skal være tønd,
men du må ikke sige, du gerne vil være tønd,
du skal sige, du gerne vil være sønd,
men du skal være tønd,
og den der følelse,
har jeg virkelig ikke kunne genkende,
når jeg har været på kur,
så jeg kan da i hvert fald virkelig godt følelsen,

og nu, når jeg så,
efter jeg er blevet mor,
og jeg har haft sådan et par år,
hvor jeg virkelig,
har meget sådan,
bevidst,
og specifikt,
hvilke ting i mit liv,
jeg kan forholde mig til,
og hvilke jeg pauser,
fordi, at der er for meget på min talerken,
ellers,
at der har mad,
hvad en af de ting,
hvor jeg har bare været,
så jeg vinder tilbage,
til en god søn,
intuitive varieret,
kost,
når der er lidt mere overskud,
lige nu, der spiser jeg bare,
hvad jeg lige har lyst til.
Og da kan jeg også godt,
have den der følelse,
at tænke,
og nu, altså,
er der andre, der spiser,
med døndens træk,
dagetræk, eller, du ved,
hvad tænker folk om det?
Så hele vejen rundt,
synes jeg faktisk,
at lige meget, hvor man er,
med mindre, at man har den
helt perfekte vejerede,
balanceret kost,
så synes jeg, at det er noget,
jeg tænker over,
i forhold til min relationer.
Jeg forstår 100%,
og det gør jeg også,
jeg tror, det er så,
hvor som du sagde os,
end vi gik i gang,

noget, som egentlig,
ikke rigtig bliver talet om,
men som er sådan,
der er overdrevet sårbart,
og hvis det bliver talet om,
så er det oftest i forbindelse med,
desideret,
sylegørelse,
spiseverstyrrelser,
fordi så er det der,
det er så legitimt,
men alt det omkring,
som kan skyldes,
alle mulige andre ting,
bliver der ikke rigtig talet om,
og jeg tror, for mig,
når det kommer til mad,
så er det så stor en ting,
for mig og min venskaber,
fordi som vi også taler om,
så er det noget,
jeg elsker,
og laver,
det er nærmest min kærlighedsbrug,
jeg elsker lavet meget,
jeg elsker at have gæster,
jeg elsker at lave meget til min kæreste,
jeg elsker lavet meget til mig selv,
det er virkelig noget,
altså bare hygge mig med,
som jeg virkelig kan lide,
og samles omkring,
men,
jeg synes faktisk også,
inden for de bare,
seneste par måneder,
er mit liv,
hvor jeg begyndte at træne,
og hvor jeg godt kan se,
at det har fået en kæreste,
og at der har været corona,
og der har lige været en sommer,
hvor jeg har drukket alt for meget alkohol,
og sådan noget.

Godt ved smydet,
et par kilo,
så når jeg kan passe min bukser igen,
jeg har bare godt lukket min knap,
ikke ved at købe en nyt tøj,
har rigtig svært ved at være sammen,
og være sammen med min venner,
fordi jeg hver gang,
jeg skal være sammen med nogen,
så skal vi spise,
og det er bare,
det er jo jo meget,
eller det er som en lytteringskår ind,
hvor jeg sådan,
det er egentlig ret interessant,
fordi jeg sådan,
når man skal vi spise hjemmefra,
jeg måske så møde så drækt noget,
ja, det kan vi godt,
men, eller sådan,
og det er bare sådan,
jeg kan ikke rigtig finde ud af,
i hvert fald,
meget sjældent,
også fordi,
at man som voksen,
jo ses meget på sådan en café,
ting, kaffe,
og tager i tre timer,
eller ses til en aftensmad,
i et par timer, ikke?
Jeg har svært,
hvad fanden skal jeg egentlig?
Hvad skal vi lave så?
Hvad skal vi lave så?
Lave, men min venner,
ikke skal mødes,
og prop noget ind i kæften,
altså,
og et er,
om jeg lige vil tape mig et par kilo,
eller hvad ved jeg?
Jeg kan også bare bestille en salat,
men noget andet er,

altså også økonomi i det,
som jeg synes er et ret interessant aspekt,
altså,
at det er også rigtig dyrt,
så er jeg lidt sådan som,
det er så dyrt at være sammen.
Det er fucking dyrt!
Altså, så mødes jeg med min venner,
så får vi lige høvlet,
trækklas, hvidvind,
og så har jeg lige brugt 400 kroner på det.
Altså, for sådan noget undskyld,
mig.
Det er godt, at jeg har en hødelig løn,
og det er helt god, fint,
men det er stadig for mange penge,
at bruge for at sidde og drikke vin ind til os, da.
Altså, det går ikke.
Og så gør jeg det alligevel,
mod dren igen,
fordi så er hun skælder,
og jeg skal være ellers bare siddet,
og vi er i lejligheden,
eller hvad,
eller sådan...
Altså, det er ekstremt.
Det er ekstremt.
Jeg har også lige brugt,
og jeg tør ikke engang at sige det.
Jeg er absurdement,
og penge på at være ude og spise med min infalled.
Fordi der så kommer,
og gør ikke i et eller andet år mig,
hvor jeg så er ligesom tænkt,
jeg giver.
Nå.
Ej, ja.
Og det sker jo engang mellem for mig,
hvor jeg lige føler,
kæmpe armebevægelser,
og du ved,
ej, hvad jeg elsker dig,
skat, jeg giver,
du giver en enden gang,

og så får jeg regning,
og så er jeg så nær.
Hold da op.
Jeg har lige givet en tur til rån.
Men, ja.
Det økonomien i det er også en kæmpe ting,
som jo også påvirker en rigtig meget i.
Tør man tage med til ting,
og hvor dyrt bliver det,
og det kender jeg også sygt godt.
Og det er jo sådan,
det kan jo også være føltesmæssigt
på alle mulige måder.
Ja, ja.
Ligesom at være bange for at mødes,
fordi,
vi skal spise,
vi skal drikke,
vi skal,
det ene og det andet.
Og jeg taler også med en af mine venner,
forledet om det,
med at være ude og spise i store selskaber,
hvor at,
der har jeg for eksempel en tendens,
der har været sådan,
vi er seks mennesker, der er ude og spise.
Alle har bestilt en hovedret,
alle har bestilt en forret,
og måske to dræningsvær.
Men der har jo stadig godt været en markant,
stor prisforskelt på,
hvad folk har bestilt.
Men der er jeg tit,
vi splitter bare regningen i fem.
Det gør jeg også altid.
Og der gør han mig faktisk at mærke,
som på uden,
at jeg sagde,
hvilken rolle jeg havde,
når vi var ude og spise,
men han var sådan,
ej, jeg havde bare mand,
som han var ude og spise.

Han sagde,
om nogle venner han har,
som også er en del ældre,
så sidder man der
og ved lidt en billigste forret,
og den billigste hovedret,
og et glas påstevand,
man skal ikke have kogtales,
og sådan noget.
Og så det sidste,
så blev der alligevel sagt,
skal vi ikke bare splitte regningen i fem.
Og så sidder man der
og tør ikke at sige,
at man jo faktisk,
men vi lige har taget
en røvsyg projekter,
og ikke en håb,
og halte forret,
fordi man ikke har nogen penge.
Og der var jeg bare sådan,
ej, ved du hvad?
Tak for at faktisk lige
at mænde mig om det der.
Fordi det er faktisk...
Rigtig vigtigt.
Jeg synes til, at vi,
hvis den siger,
hvad siger I,
skal vi bare splitte den,
eller hvad skal vi gøre?
Men jeg tror stadig sådan,
hvis man sidder og er den,
der har færrestpenge,
så tør man jo ikke der,
stille sig op på stående og sige,
nej,
jeg vil kun betale for min,
du ved,
så sammen sidder alle,
bare sådan,
altså,
nikker stille tidene.
Ja, ja,

fordi det er igen penge,
og økonomier,
og også supertage på belagt.
Og jeg tror,
altså såligt at se,
hvis jeg har siddet der,
og drukket tre pesko-sauer,
så er jeg godt humør,
og så er der sidder en eller anden,
som jeg synes lige pludselig,
lige så slukker jeg sig,
nej, jeg har kun fået en projekt,
egentlig,
så ved jeg godt,
hvordan mit fjes vil se ud.
Og det er derfor dårlig,
som vittighed over,
fordi jeg er jo bare sådan,
hvorfor kan vi ikke bare
splitte regninge mig?
Og så sidder der en,
som jo med god fucking grund,
siger,
niks, pesk,
ikke vil tale for dine tre pesko-sauer.
Og så sidder jeg,
det er sådan,
hold kæft i nye slukker,
når jeg er fint nok,
så kan du sku dig bare
gå op og betale selv.
Altså så,
jeg forstår det jo godt,
særligt igen,
hvis bølgerne går højt,
og sådan,
altså,
jeg var bare virkelig sådan,
fuck, det er godt, du siger det der,
fordi det,
har jeg besluttet mig for nu,
at være virkelig bevidst
omkring i fremtiden,
at der skal det virkelig være,

nogen ellers,
altså,
man skal virkelig have et kendskab
til privat,
eller et eller andet før,
man bare kaster sådan en op,
fordi fuck, det er ubehageligt.

Og det samme,
som du også siger,
når der skal bestedes mad,
så sidder alle der,
sådan,
kan alle lige øst os?

Ja.
Skal vi ikke bare bestille en omgang
og øst os til bordet,
altså kan man sidde der,
og være sådan,
jeg kan sku ikke lige lige
lige øst os,
men I kan bare bestille.

Ja.
En af de bedste ting,
en ven har gjort for mig,
er jeg faktisk skete i går.
En af de bedste ting,
der skete rigtig mange gode ting,
jeg har rigtig mange skønne venner,
men i går,
kom min veninde forbi,
med en fødselsdagsskrive til mig,
som hun havde glemt,
da jeg havde holdt min fødselsdag,
og der havde hun skrevet et bræv til mig,
hvor hun skrev ekstremt mange søde ting,
og det virker jo sådan lidt egoistisk,
at man har behov for at blive bekræftet
i de ting, man føler for hinanden,
men det var så godt et bræv,
jeg læste tre gange inden jeg gik i seng.
Jeg tror, noget af det bedste,
min venner,
nogen sådan har gjort for mig,
det er det, der er med at forstå en,

uden man behøver at sige,
så meget, altså,
hvis jeg har været virkelig, virkelig heartbroken,
så ikke behøver jeg gøre andet,
når jeg ringer og siger,
jeg synes godt nok, det er en hård dag,
og selvom det er ens veninde,
måske har en landsjog aftale,
så uden at tøve,
kommer de over,
og sætter der på sofaen,
og sætter en eller anden lollern sage på,
og går ud og laver mad,
eller jeg har prøvet faktisk lige præcis det her,
specielt med en veninde,
som satte mig ned,
og så satte den sage på,
jeg ser, og hun ser ikke den sage,
det var sådan stranger things,
eller et eller andet,
man overhovedet ikke kan følge med i,
hvis man ikke ser den,
og hun så, så øst fem afslit med mig,
bare fordi hun tænkte,
okay, det vil Julie ikke gerne have,
jeg gør lige nu,
og hun kan ikke lide fysisk kontakt,
og hun sagde sådan noget,
nu sidder mit ben,
for det var det tætteste,
vi kunne komme på fysisk kontakt,
fordi hun ved,
jeg er meget glad for fysisk kontakt,
i sådan to timer,
og jeg var sådan,
okay, du har virkelig struttet dig
for at være dig for mig i dag,
det satte jeg virkelig stor pris på.
En af de bedste ting,
en ven har gjort for mig,
er at spørge,
om vi skulle tage ud og rejse,
og det er den helt klassiske sabbatårs
rejse fire måneder rundt omkring,

men min kammerat, Joachim,
han spurgte mig,
da vi begge to var 19 år gamle,
og det er stadig det bedste ting,
jeg har sagt ja til i mit liv,
føler jeg,
sådan oplevelsesmæssigt,
og møde nye mennesker,
og møde nye kulturer,
og komme andre steder hen,
få åbnet dit blik på verden,
jeg havde en tanke om,
inden jeg troede at rejse,
om jeg skal enten bo i Oldborg,
eller i Aarhus,
jeg skal være tæt på min familie,
så jeg stadig kan komme hjemme i Fikenterne,
når jeg en gang flytter hjemmefra,
og da jeg kom hjemme for at rejse,
så jeg skal minimum bruge københavn,
måske hvis det kunne være meget fedt,
at flytte til Berlin,
eller til London,
og sådan noget,
så det er det bedste en ven,
han gør for mig.
Bare sådan nogle små ting,
som jeg også har tænkt over,
når folk kommenterer på
persons størrelser,
ikke nødvendigvis på min,
men sådan konstaterer,
hold dig op til en stor person,
eller hold dig op til en lille person,
hvor jeg måske ikke altid er enig,
altså også tænker jeg,
fordi jeg godt kunne spise hele den person,
som du siger, hold dig op,
det er jo en fuldstændig uoverskudlig stor person,
som ingen mennesker kan spise,
så sidder jeg og tænker,
at det kunne jeg godt spise,
så nu synes du,
at jeg er sådan et monster,

sådan en hulk person,
som kommer og bare røder hele bordet.
Det har jeg også tænkt på,
nu har vi jo snakket om det der med,
hvor meget man bestiller.
Der har jeg også tænkt,
en ting er,
vi har jo taget meget om det der med,
hvad er det for en kultur,
og hvad for noget,
du ved madspild og sådan noget,
men jeg har også hele tiden
haft en tanke,
som jeg faktisk ikke har sagt endnu,
men som jeg bare kommer til at tænke på nu,
som er,
men det er fordi,
du går ud fra,
at jeg ikke kan spise det.
Og det kan jeg godt.
Jeg kunne spise næsten det hele,
og du har også sagt,
du har været overrasket over,
at mig og Pelleviu,
vi bestiller alt,
men vi spiser også det hele.
Den følelse kan også nogle gange få,
hvis folk bliver meget holdtet op,
og bestiller i meget,
og så er det sådan,
men det er også lidt det samme,
som man siger, holdtet op,
og spiser i meget.
Og det er jo fint,
i forhold.
Der er sikkert nogen,
der spiser mere,
der er også nogen,
der spiser mindre,
men den der,
konstatering af,
hvad er meget,
hvad er usundt,
hvad er, du ved,

hvad er ofte,
hvad er ikke ofte.
Og nu er jeg en periode i mit liv,
hvor alt bare,
du ved, sejler børne wise,
og når jeg lige har fået pølsehånd
på tanken på vej herind,
så er alt godt aktig mad energi,
og så er jeg ude at spise,
så skal jeg virkelig nydede det,
og så har jeg også været i den anden
boldgarde tidligere.
Men begge situationer,
der er sådan,
også når folk siger,
det er en godt nægen lille portion,
jeg kan huske,
at jeg på et tidspunkt,
havde kørt med nogle venner,
ret langt hen,
til sådan virkelig godt issted,
hvor vi skulle have noget is,
og så bestelte jeg et bære,
hvor jeg bestelte en kugel,
med det her, jeg rigtig gerne ville have,
og hvor jeg også var en periode,
hvor jeg bare passede lidt på,
og hvor alle kommenterede på,
ej, vi er da ikke kørt så langt,
for at du kan få én,
du skal vel have noget mere,
når vi kører,
det er derfor lidt,
og hvor jeg også føler,
nu skal jeg have mere,
og nu føler jeg,
nu er jeg i den anden,
hvor jeg føler,
nu skal jeg bestille mindre,
jeg skal spise mindre,
jeg må ikke,
og begge ting er bare i etterne,
og det er som om,
at det er,

at man snakker meget sjældent om det,
som det er,
men man kommer rigtig meget,
netop de,
alle de, der kommenterer,
skal vi ikke bare alle sammen dele det,
og du kan vel også godt,
hold dig op,
hvor er der meget,
eller ej,
du spiser lidt,
er du på kurve.
Der er virkelig mange ting,
der bare bliver sløngt ud,
og som aldrig bliver fuldt op på,
hvor man kan sidde og følge alt muligt,
og det tror jeg virkelig,
at mange sidder og følger alt muligt,
på det en eller den anden måde.
Og også fordi,
der er forbundet så meget skarm med mad,
i virkeligheden,
fordi det hænger så tæt sammen med krop,
og også bare,
hvis man skal kigge på sådan,
hele feminin,
altså sådan det feminine aspekt i,
hvad man har fået videre,
man skal spise grøn salat,
og når man er på date,
så skal man bestille
det mindste kalor i fulde måltid,
og du ved sådan,
det er virkelig rigtigt,
jeg har også rigtig mange,
fordi jeg kan også spise rigtig meget,
og jeg spiser særligt sådan aftensmad,
varm mad,
jeg kan virkelig,
altså sådan der edde,
til jeg vil have kastet op.
Og jeg kan huske,
den gang jeg lavede morgenradio,
så var der en kantine,

og jeg har fyldt altid to talakken,
altså med bjerg på,
med kartoffelmås,
kroketer,
og sovs og alt muligt,
og der var også altid nogen,
der skulle stå og sige,
hold da op,
der er nogen, der er sulten,
hvor jeg bare lyst til at tage den der talakken,
og smække den lige i ansigtet på dem,
og være sådan der,
så tror jeg bare,
der holder kæft mig.
Og det samme,
hvis man skal gå og tage den endnu videre,
og være sådan,
så var der Svendspølseret,
så tog jeg en ordentlig portion
på Svendspølseret,
og kigge igennem kontorlandskabet med den,
fordi jeg var nødt til at spise den op i min plads,
så sidder der da også et par mennes,
og skal komme med seksualiserede kommentarer
for vejen,
og være sådan der,
og tør en togklad for pølse,
bare.
Altså hvor det virkelig er sådan,
der er jo bare,
altså nu er vi virkelig åbnet op,
for det har så meget,
pisse og lort forbundet med mad,
som man måske ikke lige tænker over,
men når man forbinder det hele,
så er det jo sådan der,
wow, jeg kan fandme godt forstå,
altså der skal stå trigger warning
ud over det hele,
for det her,
det er altså komplekst,
altså vi kunne lave en helt potkasserie,
der kunne have noget om mad,
og jeg tænkte også meget over,

altså over det i forbindelse med,
med parforhold,
at jeg kan huske,
da jeg startede med at date pille,
der var jeg meget sådan,
hurtigere til at være sådan,
jeg er færdig med at spise,
og hvor i dag er jo bare sådan,
ikke tage det, at bordet skal,
det kan være,
hvad jeg vil have igennem scener,
sådan, du ved,
altså det er virkelig,
nu er det sådan,
nu går vi op mange gange,
og skal vi lige se,
der er en gifte første blikker,
så skal vi vil have en person,
der skal man lige have noget med,
og vi skal se,
fordi mumms,
og sådan var det ikke,
da jeg mødte ham,
altså der var det meget mere,
det var jo også illusionen,
altså at må gå ud,
og tage mig op på,
lige når man er vågnet,
og ligeså tilbage i scenen,
og sådan noget,
men det er jo også sådan,
det er jo virkelig,
kunststybt,
altså sådan følges det,
i hvert fald for mig,
at selvfølgelig skulle Pelle
spise rigtig meget mad,
for han er en stor, stærkt mand,
og selvfølgelig skulle jeg spise mindre,
så det var også sådan,
du ved, at så er det automatisk,
at så laver vi mindre portioner
til mig end til ham,
fordi han er større end mig,

han bør spise mere end mig,
men hvad vil jeg mere sulten,
lige nu?
Hvad vil jeg have lige så meget med,
som ham?
Men det er skamfuldt,
altså at spise lige så meget,
og det er, ja,
men og det er virkelig,
det kan man også tage,
det kan jeg i hvert fald
skænde kende,
også den dag,
i dag,
når jeg er ude at spise med min veninder,
og der er for eksempel,
og der er mange, der bestiller salater,
og jeg bare vil have pomfritter.
Altså selv,
det er ikke fordi,
jeg holder mig tilbage,
men jeg kan godt mærke,
at jeg bliver sådan lidt,
lige hurtig for den der følelse,
af noget skam,
som noget internaliserede,
som er sådan der,
vil du virkelig være hende,
der sidder her og skåler pomfritter ind?
Altså det er jo det der,
Helt, at man føler så barnelig,
altså,
men jeg føler mig bare sådan,
jeg er usund,
og som om,
at jeg er sådan lidt ansvarslød,
så jeg måske i tenderende,
til at være sådan lidt barnelig,
og bare sådan igen,
altså det er jo det ikke,
altså hvor at,
og det er jo så forkert,
og det er jo også bare sygt,
at jeg ikke kan sidde og have de,

hurtig strøt tankerne,
og ud med nogen af mine bedste,
men endnu har jeg lyst til pomfritter,
og det er jo helt ikke noget,
de egentlig på,
du tager mig,
det er jo ind i mig,
fordi samfundet har været sådan,
hvis du er en kvind,
så skal du have salatbladet,
eller en cesar,
eller et eller andet,
og hvis du er en mand,
så kan du få bøft pomfritter.
Altså,
og det er jo sådan,
nu kan jeg måske også mærke det mere,
med sådan noget som kød,
som jeg, simpelthen og mig,
spiser næsten ikke kød,
derhjemme,
det er ikke sådan,
vi slags spiser det,
men altså uanset fem mod syv dage,
er det i hvert fald kødfri,
så er det lidt aftensmad,
vi får, ikke?
Men når jeg er uden at spise,
så er det lige glad,
så bestiller jeg det,
jeg gerne vil have.
Og der kan jeg også igen sidde,
med sådan en,
og det er jo selvfølgelig,
en ny form for sådan en madskarm,
men det er jo sådan en klimamadskarm,
hvor jeg kan være sådan,
uuh,
har jeg virkelig lyst til den der,
og der hjemme spiser jeg kun,
men,
burde jeg ikke laver,
jeg kan se alle andre for falafel,
men jeg vil gerne at køde,

min shawarma, ikke?

Ja.

Og det er bare sådan,

interessant,

hvordan det jo så også,

kan blive ved med,

og folk kører os værelsen,

men jeg troede ikke,

at I spiser kød,

jeg troede ikke,

du spiser kød,

eller sådan noget,

jeg kan være sådan,

men det gør jeg jo,

så kan du se,

lige nu,

så skål, ja.

Men,

men så der,

det har jo bare ingen ende,

det kommer jo til at fortsætte,

hvor I,

vi så der,

det ville godt,

i taleset,

noget omkring,

at,

at man ikke skal,

altså,

man ikke skal kommentere på,

hvad andre man skal spise,

så med mindre,

man ville gøre det,

er en stor kærlighed,

om sommer,

så skal man måske gøre det,

en til en,

en dag,

og ikke rundt om et eller andet bord,

hvor alle andre sidder,

du er så græs en mand,

eller,

jeg troede ikke,

du spiser kød,

eller ålder op en stor position,
eller der er ingen,
der er glad for pølse,
altså sådan,
det er jo,
det er jo så stressen,
jeg kan ville godt forstå,
at tabe mig et par kilo,
måske lige så meget,
så jeg kan passe min bukser igen,
så jeg ikke skal ud og købe en ny kattrope,
hvad fuck gør jeg,
fordi,
at det er ubehageligt for mig,
at spise mindre positioner,
eller vælge saladen.
Man kan også sige for hende,
at der er selvfølgelig et ekstra element i det,
som er,
at hun siger,
jeg har det generelt svært med mig,
jeg har det svært med min krop,
det virker som om,
det stikker dybere,
end det gør hos os.
Ja, det er faktisk rigtigt,
det er helt klart.
Ja.
Og,
altså til det,
ved vores standards 5,
selvfølgelig altså,
at være snakket med nogle professionelle om det,
hvis du har en spise på styrelse,
selvfølgelig få alt det hjælp,
den kan trække,
altså det er,
ikke også, der kan fixe det,
men vi kan jo selvfølgelig kun snakke om,
hvordan du navigerer i forhold til vennerne,
og det er sociale.
Hvis jeg skulle igen,
og det skal jeg på et tidspunkt,
på et tidspunkt,

når jeg er sover og godt om natten,
og når jeg er inde i nogle gode rutiner,
som ikke er så lidt langt fra det,
jeg laver lige nu,
vi er så godt på vej derhen,
så er det på min turdu,
at jeg gerne vil kigge lidt på min kost.
At jeg gerne vil spise mere nærene,
nu vil vi tilbage til,
hver sundt og ikke tønd ting.
Jeg vil helt klart gerne tabe noget,
nogle kravitetskilo.
Jeg vil også gerne bare følge mig,
så stærkere og lettere,
og ikke synes,
at det er hårdt at komme op fra guld,
hver gang jeg har lavet min børn,
og føler, at jeg behandler min krop godt,
og at jeg kan leve så lang tid som muligt,
og der giver jeg bare ikke min krop sejlige mange vitaminer,
for tiden er der rigtig meget,
bare tommel kulketrætter,
og enummer.
Så på et tidspunkt,
ikke ude i en alfer fjern fremtid,
så vil jeg gerne
begynde at tænke mere over
en vejieret, sundt og god kost.
Der tror jeg,
min approach vil være bare at sige det,
hver gang jeg var i situationer,
hvor der var med.
I forhold til,
når hun siger,
hun synes, det er svært,
at være i de her sociale sammenhængene,
der er droge, blau, blau.
Så vil jeg sige,
til mine veninder,
jeg har besluttet mig for at spise sundt nu.
Det kan godt være,
at jeg, du ved, falder i lige om lidt,
så lad være med at hænge mig op på det.
Men lige nu, i dag i hvert fald,

der prøver jeg,
og så tror jeg ikke,
jeg vil bruge mere energi på det.
Nej, det er i hvert fald godt at lave en disklamo.
Jeg tænker også, som du lige sagde,
at hvis man er en person,
som før har haft et anstrengt forhold til mad,
og ens gode venner godt ved det,
så er det jo klart,
at der måske bliver holdt lidt mere øje,
eller nogle mennesker,
der involverer sig en lille smule mere,
og det forstillager mig,
er rent kærlighed og omsorg,
fordi der er nogle mennesker,
som selvfølgelig vil være sikker på,
at man er okay,
og at der er styr på sagerne.
Og der synes jeg,
at det er rigtig vigtigt,
at du lige taler til det,
det er jo som sagt en psykolog,
eller en anden form for professionelt,
man skal tale med der.
Men hvis man, ligesom dig og mig,
har et sundt forhold til mad,
og forhold til sin egen krop,
så synes jeg,
at det er en rigtig god idé,
at lave den der disklamo,
men synes på den anden side også,
at det er sådan,
som du tænkte dengang,
jeg sagde, holde det op nærmest,
og så lærke,
hvorfor skal du have hoved for svaret,
altså eller hvorfor skal man
lave den der disklamo,
hvorfor kan man ikke bare
tage salaten,
eller gå udenom fløde kartoflerne i buffeten?
Jeg tror, jeg vil sige det,
for at undgå de kommentarer.
Ja, og jeg forstår det godt 100%.

Og det, jeg tænder,
det skal være så,
at man skal være nødt til det,
ikke fordi,
jeg tror da egentlig,
efter det her afsnit,
at jeg virkelig til mig selv
har fået stof,
så eftertank det,
fordi jeg er tit en person,
der lige kommer til at slyge noget ud.
Jeg synes generelt,
jeg gør mig umag for ikke at
gøre andre folk kæde af det,
men jeg har jo ikke tænkt over,
faktisk for meget,
lige, at hvis jeg kommer til at få folks mad,
eller siger, holde det op,
at det faktisk også er noget,
at det man ikke skal ret rundt
og slønge ud,
hvis man, altså,
jeg ved godt mange ting,
jeg ikke skal sige,
som kan gøre folk kæde af det.
Kan jeg ad det lidt flere på listen?
Men nu kan jeg da se,
jamen faktisk,
at der er lige noget mere,
jeg skal ad til den,
eller for ikke at være irriterende,
eller ikke for at skabe,
udenudvendige,
hvad ved jeg,
gnidninger,
i store sociale sammenhænger,
eller i relationer,
eller til middag.
Det er jo vores råd,
nummer et til alle.
Det er,
pastinærkebutik.
Talærken.
Pastinærkesalærke.

Ja, ja, ja.
Fyrklist der.
Pastinærkerestaurant.
Ja, past.
De er meget, men i kort egen.
Men,
men, men så udover det,
hvis du,
hvis du ved,
hvis hende her så vinder,
ikke lytter med,
og de ikke begynder
at passe deres egen talærken,
så kan,
så er råd nummer to,
måske,
for mig i hvert fald,
bare sådan lige,
og i,
vil være lige,
og i tales,
at det sådan så,
at man,
så den der elefant i rummet,
er blevet sagt,
og så,
jeg tror, at mine veninder,
hvis jeg tager ud og spiser med dem nu,
hvis vi tager ud og spiser den nu,
i aften,
og jeg har bare bestilt en lille salat,
så tror jeg,
du ville sidde og tænke over,
hvorfor jeg ikke bestilte alt.
Ja, ja, ja.
Som jeg plejer.
Som jeg plejer.
Er du slet ikke sulten,
har du spist hjemmefra?
Hvad sker der?
Jeg plejer, du ikke har bestilt
hele menu-kortet,
altså så vil der komme
tusind ting,

og det vil jeg måske ikke lige orke,
og så vil jeg heller,
bare sige med det samme,
jeg lige prøver lige at spise lidt sundt,
og det er salat.
Og så vil jeg håbe,
at du ligesom bare sagner,
okay, fint,
og var lige glad med det i øvrigt,
men så skulle jeg ikke høre,
på flere ting omkring det.
Men det er der faktisk undskyld,
med din tale,
men det er som jeg kommer til at tænke på nu,
fordi i det, du beskriver det der,
så sidder jeg jo allerede blevet trist.
Er det ikke sygt?
Altså det er bare for at forklare,
hvor komplekst det er,
at være den,
der faktisk godt ikke gider.
Fordi du tænker, så lad os tage ud
at spise en anden salat.
Det er ligesom alkohol,
men jeg skulle da ikke ud og spise med dig.
Nej.
Fordi så skal jeg så sidde
og spise forret,
hovedret og dessert,
og igen følge mig som den usunne,
eller følge mig som det der menneske,
der bare skåler ind.
Men du, så får jeg også en der
dårlig som vidighed,
over at jeg spiser.
Jeg får også dårlig som vidighed
over for dig,
ved at gøre det.
Altså det,
sådan har jeg også følt sådan,
da jeg gerne vil være sund,
så tænker jeg,
men det kan jeg ikke byde min veninde,
fordi nu har hun taget fri,

og fået babysitinger,
og et eller andet,
og nu har hun ude for at hygge sig,
og så skal hun sidde der,
og bare skole den ene herlighed ind,
efter den anden,
og kan ikke nød det,
fordi jeg bare sidder,
jeg er jo færdig.

Jeg har jo spist min salat fra start.

Og spise med øjne.

Ja.

Det er bare sjovt,
fordi jeg lige vidst kunne mærke,

jeg var sådan,

så ville jeg jo ikke givnes,

og tage ud og spise med dig,

lidt ligesom,

hvis jeg troede,

at vi skulle ud og have vin,

og du kom og sagde,

du ville have vand,

så ville jeg også være sådan,

så tror jeg bare at tage hjem.

Altså på nogle andre,

altså, jeg vil ikke drikke alene.

Ej, det er ikke,

men det er jo det,

men det er jo så svært,

at være sammen med sine venner,

hvis man ikke,

og det er også derfor,

man tit falder i.

Altså, så man sådan,

ahm, så fuck det,

så tager de det enkel glas,

eller ahm, så fuck det,

så bestiller jeg også på om frittene,

eller sådan,

fordi et man godt vil,

skabe dem,

og ikke vil være den,

der sidder over i hjørnet,

og trækker det hele ned.

Jeg er en ven,
som giver meget tid til folk.
Jeg elsker tid sammen,
og jeg er fysisk ven.
Jeg kan godt,
mod hjemme,
jeg synes også,
jeg snakker meget,
men jeg tror ikke,
jeg er altså for først,
jeg er ikke altså den,
man har de dybeste samtaler med,
men jeg giver ud af mig selv,
fordi jeg håber,
at få noget tilbage,
og dermed få et snakker venskab,
men jeg tror først og frem,
det er en ven,
der giver tid,
og fysisk kontakt.
Jeg er meget den,
lydende ven,
og meget den beskyttende ven.
Jeg er kommet op i rigtig mange slagsmål,
har jeg lyst til at sige,
for min venner,
det er meget sådan noget.
Hvad har han sagt?
Okay,
jeg går over og flækker ham.
Nej, det går jeg ikke.
Men jeg går over og siger noget til ham,
så meget den beskyttende,
og den lydende ven,
nøgsen,
ja,
greget,
ude på skulderen ven,
selvfølgelig er jeg meget der,
min venskab,
og springer ud.
Jeg er en,
meget empatisk ven,
altså jeg

mærker andres følelser,
absurdt ekstremt meget,
ind i min egen krop.
Det kan jo godt være lidt voldsomt nogle gange,
men hvis min ven er gradere, så grader jeg også.
Altså, jeg kan slet ikke være i det.
Og så er jeg en meget,
jeg vil sige en meget loyal ven,
altså jeg går virkelig op i,
og hvad er der,
når de har brug for det,
og få dem til at føle,
at de ved, hvor de har mig.
Jeg sidder også og tænker,
at det man jo også kan gøre,
er, at det jeg synes,
er, at der er vigtigt,
hvis man godt vil prøve at omlægge sin kost.
Det er jo også,
nu skal jeg ikke lyde som Chris & Bits,
men det vil prøve at gøre det til en livsstil,
og gøre det til noget dejligt,
og sjovt, så man heller ikke,
når de får et dårligt forhold til mad,
som er anstrengende,
og som gør, at man føler sig,
med restriktioner,
på sin sociale relationer,
og den slags.
Så sådan prøve,
og det gjorde jeg meget,
da vi fx skulle til at spise mere vegetaris,
købte en masse kogbøger,
læst i dem,
prøvede opskrifter af,
inviterede folk hjem,
og spise dem,
fik feedback,
og du ved sådan,
synes, at det var sjovt på en eller anden måde.
Det var også sådan,
at jeg faktisk under corona,
ligesom begyndte at synes,
opdag, hvor meget godt jeg kan lide at lave mad.

Og det tror jeg virkelig er,
at have en vigtig ting at gøre,
hvis man bringer en måde,
og har lyst til en livsstilsændring,
altså prøve at gøre det til noget,
man har et godt forhold til,
eller som ikke bliver en byrde.
Og så måske,
køb nogle bøger,
hvor der er sund og nærme koste,
men som måske er lidt færre for kalor,
og er fedt, eller hvad ved jeg, ikke?

Ja.

Og så lave de der opskrifter,
og så værst der piger i stedet,
for på lørdag,
vi tager ud og spiser.
Har I så ikke lyst til,
at have mobile payment,
50 af hver, eller hvad ved jeg?
Så kan man jo også få,
altså det bliver meget billigere for alle.

Ja.

Så kan I selv tage en flas vin med,
hvis I har lyst til at drikke det.
Jeg har en alkoholfri øl,
eller jeg kan godt stadig drikke alkohol,
så kan I ikke tage vin med,
så laver jeg mad, whatever.
Og så kan man jo selv lave det mad,
man har lyst til at spise,
og så samles om det,
der er hjemme i stedet for.

Ja.

Og have en succesoplevelse i,
og have lært at lave en ny ret,
og dele den med sine venner,
og samtidig ikke stress over,
om det udlægger ens nye livsstil.
Helt klart,
fordi det er jo,
altså det er jo også,
virkelig sådan,
ren nummer et,

at også hvis man gerne vil tabe,
så hvis det er den situation,
du står i,
at du er en en eller anden grund,
gerne hvis du taber dig,
så er det jo bare,
aldrig anbefældelsesværdigt,
at gå på kur.
Nej, det tror jeg heller ikke.
Altså sådan,
det er i hvert fald,
lidt her i 90'erne, ikke?
Jo, og det er usundt,
og alt forskning viser,
det er usundt.
Altså, det er dårligt for dig,
og man sætter på igen,
alligevel,
og det er hård,
og det er ubehageligt,
på alle mulige måder,
og det fucker din hjernen helt op.
Og sådan, det er bare ikke,
det er ikke godt.
Altså, så helt klart,
det optimale vil jo være,
selvfølgelig,
det andre alvorlige situation,
det kan vi jo ikke vide,
ude fra den her besked,
så skal hun jo have det.
Men det optimale vil jo være,
netop,
at prøve at se på sådan,
hvad for en livsstil kan jeg være i,
hvor jeg føler,
jeg er spiser sundt,
og føler mig til pass i min krop,
og har det rart,
og får det næring,
jeg skal bruge.
Og i sådan en livsstil,
kan man jo netop også godt,
ta' ud og spise,

og bestille de sundte ting,
på kortet.
Så kan man godt både
få en forretter,
en hovedret.
Altså, så kan det være,
man springer desserten over,
i gang imellem,
og ikke spiser den hver dag.
Men du kan jo stadig godt,
indgå i social sammenhæng med mad,
og leve et søndliv.
Altså, jeg kender godt nok,
mange mennesker,
som lever mega sundt,
og spiser så vejgeret,
og spiser alt muligt godt,
hvor jeg kigger på dem,
helt sådan,
og der kan jeg også godt se,
de tager også ud og spiser,
de bestiller bare nogle andre ting,
end jeg gør.
Ja, det lever sidst det,
og det tror jeg også bare,
er vigtigt,
at vi lige pointerer i hvert fald.
Ja.
Det er der med,
at det ikke noget med,
man skal spise mindre,
eller altså, det handler bare om,
hvordan man kan få et,
altså få de taleset over,
fordi mennesker,
man holder af at samme mad,
eller måske,
for det er implementeret i livet,
på en måde,
hvor man stadig kan,
kan nyde en masse del dejlig mad,
men så fordi, altså,
det er jo også,
jeg har opdagede, altså, tit,

så kræver det bare lidt mere overskudt,
det er også,
du siger, at lave det sunde,
når der er en mad,
men det er jo som regel,
ikke engang,
fordi det er meget dyre,
eller overhovedet,
at det smager dårligt,
og tvært i mod, ikke?
Bare det, der mener,
når man har et restaurant,
så er det bare tit,
pasta,
og til rømme su,
og kaffe latte,
og hvad ved jeg,
eller sådan ikke,
men jeg er kæmpe fortaler,
for at man spiser mere hjemme,
altså, det er også,
der er også noget,
vildt hyggeligt,
at blive inviteret hjem til nogen,
altså, det er sådan,
apropos hvor,
hele det her afsnit også startede,
men så,
i stedet for,
det er fucking nice,
at tage ud og spise,
men fuck,
jeg elsker også,
hvis der er nogen,
der sådan,
jeg har lavet midter,
og det bliver altid billigere,
der er ikke nogen,
der lukker restauranten,
der er ikke nogen,
der skal have drikkepenge,
og altså,
man kan sidde,
man kan høre det musik,

man ville,
og ja, altså sådan,
det er du jo,
en stjerne til.
Ja, no, tak.
Men det var jo bare det,
jeg er,
jeg er virkelig sådan,
godt lige ved pointeret her,
at jeg,
jeg tror virkelig,
at man kan,
hvis man godt vil ændre lidt,
så betyder det altså ikke,
at man ikke kan være sammen,
med sine venner,
og spise sammen med dem mere,
og jeg tror,
når de pludselig begynder,
at fjerne sig fra sociale sammenhæng,
når det kommer til maden,
så synes jeg,
man skal tale med en professionel,
faktisk.
Fordi så tror jeg,
det stikker dyber i noget,
som vi tog slet ikke,
som du har så sagt,
altså,
kan komme med rød selv.
Ja.
Hun også, f.eks.
Hvis der er sådan,
når jeg ikke lyst til,
at spise foran folk,
eller med folk,
eller jeg kom op først,
bag efter,
eller hvad ved jeg,
så tror jeg,
så er der en lidt alarm klokke,
der, ikke?
Jo, jo, jo.
Hvad synes du,

hvis vi lige skal rundt af?

Ja.

Jeg synes,

at det bedste ting,

vi kommer frem til i dag,

er,

at allerede første regel er,

mellementet,

du er alvorligt,

omsorgsfuldt,

bekymret

for nogle mennesker i dit liv,

skal du ikke kommentere på,

hvor store,

eller små personer de tager,

eller hvad de tager,

eller hvor meget,

altså sådan,

eller hvornår de spiser,

eller hvad de kan lide,

eller ikke kan lide,

og sådan noget,

og sådan noget,

og sådan noget,

og det synes jeg,

vi skal sige,

det er simpelthen regel nr. 1,

men mindre,

selvfølgelig,

at du er sådan der,

hvad sker,

der er i min grovens liv,

jeg er bekymret.

Du er bekymret.

Og så er det altid noget,

som jeg føler,

vi begge to vil anbefale,

at man skal tage one-on-one,

et sted,

og ikke,

foran alle.

100%.

Og det vil jeg også

tage til mig.

Nr. 2 må være,
at måske det har med,
at hvis man ønsker,
på den ene eller anden måde,
omlægge sin livsten,
når det kommer til mad,
så er det på en sjov og rar måde,
hvor man stadigvæk kan være sammen
med sine venner,
og være social omkring mad,
hvis det er noget,
man er meget,
ligesom både du og jeg,
i vores relationer,
se på,
om der er nogle spændende kogebøger,
der er ude med lækre salater,
og hvad ved jeg,
og øvr dig i at lave mad,
og prøve at en vil tage folk hjem,
eller spørg mig,
skal lave mad sammen,
og du har de her kogebøger,
og hvad ved jeg,
eller tage på et madkurs,
og sammen,
eller sådan,
jeg tror, der er mange ting,
man kan lave,
det er at spise,
men som kan være,
noget andet,
en past,
der har økonomiet.
Ja, jeg har i hvert fald
haft meget sønnevej,
og kostperioder i mit liv,
hvor som har været meget nydelsesfulde,
og som ikke har føltes restriktiv,
da jeg først lige var,
kommet ind i vanen,
og rutinen,
med at leve på en lidt andet måde.
Er der andet,

jeg har glemt?
Og så,
og så sagde jeg,
i hvert fald,
bare det der med,
at hvis du føler den elefant i rummet,
og du pludselig har ændret karakter,
og du nu spiser anderledes,
og at vi er ude at spise,
og så bestiller jeg,
lige pludselig en,
du ved, en fisk til forret,
og en salat til hovedret,
og jeg sidder og tænker,
hvad tænker I da møn?
Så kan man jo lige sige,
hey, jeg er faktisk lige i gang,
med noget livstilsindring,
jeg vil gerne spise lidt mere vejerede,
lidt sønne,
så det er det,
du ser på lige nu,
skæg.
Ja,
men det må være,
være lidt det,
tænker jeg.
Ja.
Og så selvfølgelig,
alt som vejerede har,
nævnt mange gange,
men,
og kan du lige pludselig mærke,
at det er større end alt,
hvad vi to har siddet,
i uledet om,
så er der altså,
hjælp og hente,
og professionel.
Ja,
lige præcis,
og også som veninde,
altså, hvis man ser,
at en person har brug for hjælp,

så skal man, altså,
reagere, ikke?
Jo,
og apropos professionel,
så har vi jo også,
indhæntet nogle gode råd for Marco.
Ja, det har vi.
Han er jo,
og,
og,
hver uddannelser,
til parterepøvet.
Også ud over det,
og han er jo faktisk et menneske,
som virkelig har haft meget fokus på kroppe,
og, hvordan det hele hænger sammen,
med ens, altså,
både fysisk og det psykisk,
og hvordan det hænger sammen,
og forskelligheder i kroppe,
og alt sådan noget,
så han er jo virkelig en,
ekspert,
når det kommer til,
lige præcis det her dilemma,
og her var,
hvad han havde at sige.
Forstil dig,
at du sidder på en restaurant,
med en gruppe venner,
og du er i gang med at finde ud af,
hvad du gerne vil have at spise,
og hvor meget.
Hvordan ville din beslutning være anderledes,
hvis du var alene,
med en fremad,
eller en helt anden vennergruppe?
En forskningsundersøgelse
fra University of Minnesota,
peger på,
at hvis din venner spiser mindre mad,
ja, så vil du sandsynligvis,
også blive påvirket til at spise mindre,
og derudover fortsætte med at spise mindre,

når du er alene kortet efter.
I undersøgelsen,
designede forskerne et laboratoreksperiment,
hvor små grupper af universitetsvenner
fik serveret småkager,
mens de blev bette om at diskutere en skoleopgave.
Derefter to vennerne deres talærkner
med småkager,
ind i separaterum,
for at udføre en anden opgave,
bare individuelt.
I cirka halvdelen af grupperne bad forskerne
i hemmelighed to ud af tre venner,
om at unngå at spise småkager
foran den tredje venne,
som ikke fik noget af viden.
I den resterende halvdelen af grupperne
bad forskerne i hemmelighed
to ud af tre venner,
om kun at spise to småkager,
før grupperne skulle videre,
forskerne fandt ud af,
at de elever, der var i grupper,
hvor ingen spiste noget,
ja, de spiste færre småkager,
end de elever, som var i vennegrupper,
hvor folk spiste.
Selv når grupperne blev splittet op,
fortsatte eleverne med at spise færre småkager
alene,
hvis de havde set deres venner,
unngå og spise småkagerne.
Den her undersøgelse er blot en ud af flere,
som viser, hvor stor en indflydelse,
venner og sociale normer,
kan have på en spiseret færd.
Andre undersøgelser har for eksempel også pådet på,
at vi bliver påvirket,
til at spise bestemte ting ved at se,
hvad andre spiser.
Og måske er det ikke så overraskende,
at påvirkningen også sker via de sociale medier,
når vi for eksempel ser venner post mad,
på stories og i opslag.

I bund og grund bekræfter undersøgelserne,
hvor vigtigt og menneskeligt,
det er at have et behov for at passe ind,
for det sidste, man vil, er at falde uden forfællesskabet.
Det var der. Så er vi færdig for i dag,
inden der er afsnit i kræst.
Jeg har glemt at tale, hvad andre afsnit var.
Hvad er afsnit, var det så?
Men det kan du finde ud af helt til næste gang.
Okay, næste gang, det er at være eget antal ægter.
Men man kan også selv gå ind og tale,
hvis man er rigtig ny.
Folk er rolig klæde i derhånden kæft.
Vi er faktisk kæft,
og vi har ikke været kæft,
og vi har ikke været kæft,
og vi har ikke været kæft,
og vi er faktisk færdig ham,
og vi har ikke været afsnit til her.
Hvad skal du nu?
Har du nogle sjov planer?
Sjov, du spørger.
Jeg skal hjem og se at give først et blik afsnit 3.
Fordi jeg skal optage...
Nej, nu pløkker jeg, men podcast igen.
Jeg skal hjem og optage fjernsenepodcasten,
som jeg laver med Lasse.
Og vi er nødt til at give først et blik afsnit 3,
og så skal vi også tale om Robinson,
som er jo udkompet.
Ja, og jeg har ikke set det.
Nu, og jeg glæder mig så sygt meget til at se det.
Altså, jeg siger bare allerede under første aften.
Nej, er det rigtigt?
Jeg har noget at glæde mig til.
Der er... Ja.
Der er nogen kag til, og jeg glæder mig allerede til at høre,
hvad du synes om nogle personer, der er med.
Jeg kan bare sige, jeg holder med løtte.
Okay, fedt.
Jeg vil ikke mærke, så løtte så.
Jeg står jo i den lidt ærgerlige situation,
at jeg uden at have lavet en distræt aftale,
så ved jeg godt, at jeg skal se det med pælde.

[Transcript] 112 For Venskaber / MADVANER I VENSKABER

Og det er bare kompliceret,
fordi vi er altid i gang med at passe på et barn.
Og så når børnene endelig sover, så vil jeg gerne sove.
Så min bedste tidspunkt, hvor jeg kan se det,
er faktisk nogle gange i arbejdstiden, hvis der er lige et hulle.
Og der er hen på arbejde, så nogle gange kan det bare tage lang tid.
Og det er altså...
Det er dumt faktisk.
Det er en dumt situation, jeg står i.
Jeg ved rigtig gerne at se det.
Jeg glæder mig i hvert fald til at høre, når du har set det,
om du er team syd eller nord.
Okay, yes.
Rød eller blå.
Okay, vi snakker om det næste uge så.
Hvad gør vi?
Tak for i dag.
Tak for i dag, Maria.
Hej hej.
Hvis du har et venskæppespørgsmål, du gerne vil have hjælp med her i podcasten,
så send det til en af os på Instagram.
Så kan det være, at det er dit spørgsmål,
som vi tager op i næste uge.
Mit navn er Maria Jansal.
Og mit navn er Ida Sofia.
Du har lyttet 112 for venskaber.
Vi lyttes fed.
Næste uge.