

DITTE JULIE

HVEM ER JEG UDEN MIT JEG

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	7
Kapitel 1 – Mit selvskabte fængsel	13
Kapitel 2 – Kagedarlingen bliver født	29
Kapitel 3 – Kagerne bliver mit liv	49
Kapitel 4 – Min onlineverden	65
Kapitel 5 – Mit ultimative kontroltab	85
Kapitel 6 – Livets uventede gaver	95
Kapitel 7 – De store valg	107
Kapitel 8 – Mit indre spejl	117
Kapitel 9 – Kagedarlingens exit	133
Kapitel 10 – Min skillevej	143
Kapitel 11 – Mine indsigter	155
Afrunding	167
Afskedsbrev	173
Kærlighed	177
Tak til	181



Ægte styrke og mod findes i sårbarhed; det er her, du opdager dit sande jeg. Når du tør konfrontere dine indre kampe og bevæge dig gennem mørket, åbner du døren til uendelige muligheder for personlig vækst, som du aldrig troede eksisterede.

INDLEDNING

Jeg forsvinder. Sådan føles det. En stille, insisterende tilstand, hvor jeg tager afstand fra mine relationer, mine forældre og alt, hvad jeg kender. Der er så meget, som ikke længere resonerer med mig, så mange forventninger og oplevelser, der ikke længere passer ind i min virkelighed.

I alt for lang tid har jeg været et offer for mine egne tanker – haft ondt af mig selv, undertrykt mine følelser og holdt mig selv fanget i et net af usikkerhed. Jeg har gjort mig selv, mine holdninger og meninger forkerte eller uberettigede.

Frygten for ikke at passe ind, for ikke at være elsket, for at være alene og ensom, har jagtet mig. Jeg frygtede at miste forbindelsen til det fællesskab, som var så vigtigt for mig. At føle mig vigtig og være en del af noget og høre til føles som at stræbe efter at være en del af de seje i skolegården.

Jeg kæmpede konstant for at passe ind og føle mig accepteret. Den indre uro var svær at ignorere, og det føltes som en uendelig stræben efter andres accept. Jeg har tit modtaget kommentarer som: "Jeg savner den gamle Ditte" eller "Jeg kan ikke genkende den Ditte, jeg kender". De kommentarer rammer mig dybt og har holdt

mig fast i min tvivl, der stadig kan dukke op fra tid til anden. Det skaber en vrede og tristhed indeni, for dybt inde i mig er der ro, klarhed og accept som aldrig før. At skulle forsvare mig selv og forklare mine valg for omverdenen skaber uro, tristhed og fortvivlelse i mit indre. Det er frustrerende at se mig selv falde ind i gamle mønstre – igen og igen. Som om jeg bærer en lille stemme af ensomhed og frygt, der konstant hvisker til mig, selvom jeg godt ved, at det ikke skal være sådan.

Førhen følte jeg mig ensom og frygtede ikke at være en del af fællesskabet, ikke at blive inviteret. Nogle gange drak jeg mig mod til at bryde mine egne blokeringer for at være den udgave, jeg troede, andre ville elske.

Jeg søgte rummet, hvor jeg kunne være uhæmmet, men mange gange endte jeg med blot at smile og nikke for ikke at udstille mig selv som én, der ikke vidste nok eller ikke var god nok. Var jeg nu værdig nok? Følelsen af ensomhed gjorde ondt, og jeg kunne ikke være alene. Jeg kunne ikke finde fred i mit eget selskab. Stilheden var larmende, og jeg kunne mærke dens ubehagelige greb. At være alene var en pine, en smerte, jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle håndtere.

I takt med at jeg har arbejdet med mig selv og bygget en dybere forståelse af, hvem jeg er, står jeg stærkere i min egen identitet end nogensinde før. Men denne styrke kommer også med sine egne udfordringer. At være tro mod mig selv har betydet, at jeg nogle gange føler mig isoleret, selv når jeg er omgivet af mennesker. Det

er som at befinde mig i en omvendt verden, hvor selv-kærlighed kan skabe afstand.

På den ene side mærker jeg en dyb følelse af frihed og selvaccept, som om jeg endelig har givet mig selv lov til at være den, jeg virkelig er. Denne frihed åbner dørene for mig til at følge mit hjerte og handle autentisk i mit liv. Jeg kan tage beslutninger baseret på mine egne værdier og drømme i stedet for andres forventninger. På den anden side oplever jeg en tomhed, der skaber afstand til det velkendte. Denne følelse kan være svær at bære, især når den rammer mig i de mest uventede øjeblikke. Tomheden bringer en følelse af ensomhed, som undertiden kan overskygge den glæde, friheden burde give mig.

Jeg føler mig sårbar og følsom i denne proces, mere end nogensinde før. Alt er nyt, og der er stadig mange aspekter af mig, jeg endnu ikke har opdaget. Men der er en lettelse i at have taget skridtet for at finde vejen hjem i mig.

Der er dage, hvor jeg længes efter at forstå, hvorfor jeg tidligere trak mig selv så langt ned og ind i en verden, hvor jeg i den grad blev et offer for mine egne fortællinger og lod dem præge mit liv.

Da jeg erkendte, at jeg havde ramt bunden, blev jeg konfronteret med min egen skrøbelighed og usikkerhed på en måde, jeg aldrig før havde oplevet. Det tvang mig til at stoppe op og se indad. Det var, som om mu-

ren, jeg havde bygget op omkring mig, var en direkte manifestation af mine indre kampe, mine ubearbejdede følelser og de selvskabte barrierer, jeg i årevis forsøgte at beskytte mig mod. Jeg kunne ikke længere opretholde facaden. Min indre verden var kaotisk, og jeg kunne ikke længere ignorere, hvordan mine valg og min usikkerhed havde ført mig til dette sted.

Det var her, på bunden, at jeg langsomt begyndte at samle mine tabte sjælsstykker op. I denne proces fandt jeg en form for styrke, jeg ikke vidste, jeg besad. Det var i smerten, at jeg fandt modet til at ændre mit liv. Jeg lærte, at det kunne være en befrielse at erkende mine udfordringer og acceptere, at det er okay at begå fejl.

Jeg fandt en ny retning, en ny forståelse af mig selv, og det var her i mørket af mine tidligere selvskabte illusioner, at jeg fandt styrken til at omfavne det, der var nødvendigt for at skabe en autentisk forbindelse med mig selv og med min egen fortælling.

Jeg begynder at forstå Kirkegaards citat: "Livet må forstås baglæns, men må leves forlæns." Jeg sidder ikke med følelsen af, at jeg vil lave noget om, for jeg tror på, at alt, hvad jeg skulle igennem, er skabt for mig og af mig, for at jeg kunne lære af det. Vigtige livslektier.

Jeg har valgt at dele en dybtfølt fortælling skrevet med respekt og ærbødighed over for de personer, relationer og familie, der har været en del af min rejse, selvom de

ikke aktivt har valgt at være en del af denne bog. Det er vigtigt for mig at understrege, at det, jeg deler, udspringer fra min egen opfattelse, min egen vurdering og min egen fortælling. Af hensyn til mine børn og min familie vil jeg ikke gå i detaljer med alt, da deres privatliv skal respekteres, og de har aldrig aktivt valgt at være en del af offentlighedens søgelys.

KAPITEL 1

MIT

SELVSKABTE

FÆNGSEL

I mange år levede jeg i en verden fyldt med modstand. Tankerne kørte i ring og skabte følelser som disse:

"Alle er imod mig."

"Det er de andres skyld."

"Jeg er et offer."

"Ingen forstår mig."

"Det er synd for mig."

"Jeg må klare mig selv."

Disse ord blev min virkelighed, min verden og det selvskabte fængsel, jeg satte mig selv i.

Det føltes, som om hver eneste udfordring, jeg stod over for, blot bekræftede disse ord. Hver gang nogen ytrede kritik eller ikke mødte mig med den forståelse, jeg ønskede, blev det en ny brik i mit mentale puslespil – et bevis på, at verden virkelig var imod mig. Jeg samlede på disse oplevelser som et vidnesbyrd på den uretfærdighed, jeg følte.

Jeg havde igennem årene skabt en liste af 'beviser', der understøttede min følelse af at være uretfærdigt behandlet. Hver smålig kommentar, hver misforståelse og hver følelse af at blive overset blev til en påmindelse om, at jeg var alene. Det blev en del af min identitet, en forståelse af mig selv, der var præget af frygt og længsel – en længsel efter forståelse og anerkendelse, både fra andre og i særdeleshed fra mig selv.

De følelser og overbevisninger i mit indre gjorde mig blind for de gode ting, der skete i mit liv. Jeg indså ikke, at disse begrænsende overbevisninger ikke definerede mig, men snarere holdt mig tilbage fra at se det fulde perspektiv af muligheder og forbindelser, der også var tilgængelige for mig.

Jeg er et ønskebarn, og jeg har aldrig været i tvivl om, hvor meget min familie elsker mig. Alligevel har jeg haft svært ved at føle den ægte kærlighed. Den kærlighed, som skulle bygge mit selvværd og selvbillede. Min opvækst var tryk. Hjemme hos os var der en stiltiende enighed om, at vi ikke talte om vores følelser eller berørte svære emner. Det har aldrig været en naturlig del af min opvækst at erkende fejl, rose og se andre mennesker eller tale om egne følelser og behov. På overfladen skulle alt se perfekt ud, og denne facade efterlod mig med en dyb følelse af, at hvis bare det ydre fungerede, så måtte alt være godt.

Som barn havde jeg det utroligt svært, fordi jeg ikke kunne dele mine indre tanker og følelser med min familie. I stedet søgte jeg kærlighed igennem præstation, men det var en jagt, jeg ikke altid kunne vinde. Især ikke i skolen, hvor følelsen af utilstrækkelighed ofte hang over mig som en tung tåge.

Ord som "umoden" og "bagud" blev ofte brugt om mig. Som det står skrevet i min konfirmationssang:

Hun var et ægte brystbarn, og nogle mente at, når hun blev konfirmand, sku' hun stadig ha' pat.

Jeg kæmpede dag for dag for at finde min plads i skolen, og især læsning, stavning og selve det at følge med føltes uoverkommeligt. Hver dag var en udfordring, og frustrationen i min familie var til at tage at føle på; ofte blev lektielæsning til konflikter og vredesudbrud. Jeg følte mig så alene i den kamp om at forstå ord og passe ind i skolen. Alle disse indre konflikter satte sig som små knuder i maven på mig.

Jeg havde svært ved at acceptere og forstå, hvorfor det var så umådelig vanskeligt at finde ordene. Samtidig kunne jeg mærke mine forældres smerte og rådvildhed over ikke at kunne hjælpe mig tilstrækkeligt. Denne indre kamp var en del af min hverdag, og dens skygger præger mig stadig.

Jeg er ikke ordblind, det har mange tests vist, men alligevel blev denne etikette sat på mig af min familie. Det føltes, som om de havde et behov for at give mig den 'titel' for bedre at kunne forklare og forsvare mine mange udfordringer. Det føltes som en undskyldning og en måde at finde forståelse for min situation. Hver gang mine adskillige tests for ordblindhed ikke gav det ønskede resultat, blev jeg alligevel fortalt, at jeg simpelthen ikke kunne høre ordlyde. Sandheden er, at jeg har en manglende ordforståelse. For mig virker det ulogisk, hvordan ord og lyde skal sammensættes, og jeg kæmper med at forstå sprog, når de skal læses.

Jeg læser utrolig langsomt og kæmper mig igennem stavningen, da det aldrig har været naturligt for mig. Ordblindhed ligger i familien, og jeg tror derfor, at det blev et anker for dem – en forklaring på mine kampe.

Mit smil blev mit våben, min maske, min beskyttelse, sådan at andre ikke kunne se, hvordan jeg i virkeligheden havde det. Ved at smile, vise glæde, klæde mig pænt og skabe et smukt ydre kunne jeg kamuflere det indre kaos og min indre dialog. Men det ydre var blot en facade, og jeg var dygtig til at skjule mine sande følelser allerede som barn og indtil nu.

Da jeg gik i 5. klasse, blev jeg indlagt med kraftige mavesmerter så intense, at lægerne frygtede blindtarmsbetændelse. Da den venlige sygeplejerske kom med kontrastvæsken, som jeg skulle drikke, for at de kunne undersøge min tilstand, gik jeg i panik. Sandheden var, at jeg nægtede at drikke væsken, fordi jeg inderst inde godt vidste, at jeg ikke havde blindtarmsbetændelse. Jeg havde så ondt indeni, følte mig så alene, så misforstået, og jeg havde så svært ved at åbne op for mine følelser. Den dag prøvede jeg endelig at sætte ord på mine følelser og den smerte, jeg bar. Jeg fortalte mine forældre, hvor skidt jeg havde det, om mine udfordringer i skolen, om følelsen af at være dum og den dybe tristhed, jeg bar på.

Ingen lyttede. Sådan føltes det. Og jeg følte mig ikke grebet lige dér, hvor jeg var allermest sårbar, og for før-

KAPITEL 2

KAGE- DARLINGEN BLIVER FØDT

På en ubeskrivelig varm dag i juni 2015 sad jeg på en højstol sammen med de tre andre semifinalister i bagedystteltet. Jeg kiggede ned i jorden, forsøgte at samle mig og gøre mig mentalt klar til dommerens afgørelse om, hvem de tre finalister skulle være. På trods af nervøsiteten mærkede jeg en indre ro. De to dage, jeg lige havde været igennem i teltet, havde budt på en masse ros for min favoritbagning, en semi-god vurdering fra dommerne af mit mesterværk, og jeg havde også opnået en sidsteplads i den hemmelige udfordring. Min mavefornemmelse sagde mig, at jeg ville blive en af finalisterne.

Imens jeg sad dér, blev jeg påvirket af stemningen i teltet. Nervøsiteten var til at tage og føle på, og jeg kunne mærke, hvordan alle andre delte ønsket om en finaleplads – men for én af os ville drømmen ende her. Tvivlen begyndte alligevel at nage inde i mig. Hver gang jeg kiggede på de andre semifinalister, følte jeg presset stige, og jeg kæmpede for at holde fast i den ro, jeg havde oplevet tidligere.

Dommerne træder ind, og alt går i stå. Minutterne føles som timer. I dette øjeblik er det, som om vi taler om liv og død og ikke finalen i et hyggeligt tv-program. Det betyder alt for mig, og der er intet, jeg ønsker mere end at komme i finalen. Navnene bliver langsomt, nærmest pinefuldt, råbt op. Da der kun mangler ét navn, og jeg sidder tilbage sammen med en anden deltager, er det, som om jeg ved det – at jeg ikke får den sidste plads. Jeg kan ikke helt beskrive, hvordan den følelse opstår,

men pludselig er jeg ikke i tvivl – det er slut. Den sidste finalist bliver råbt op, og det er ikke mit navn. Hele min verden går i stå.

En bølge af uretfærdighed, vrede, afmagt, frustration og sorg vælter ind over mig. Alt slukkes i mig. Alt liv i mit ansigt forsvinder, og jeg kæmper inderligt for at tilbageholde mine følelser. For at blive i kontrol. Jeg er knust og føler mig helt alene. Det eneste, jeg har i tankerne, det eneste ord, der kører i ring, er – HVORFOR?

I tiden efter blev rampelyset rettet mod mig. Programmet var en kæmpe succes, og selv om jeg var ude, var interessen for mig stor. Jeg havde aldrig i min vildeste fantasi forestillet mig det scenarie. Medierne kaldte mig "kagedarling", og pludselig blev det mit kaldenavn i offentligheden. Jeg har altid følt, at det navn talte mig ned eller holdt mig fastlåst i en kasse, som ikke rigtig repræsenterede, hvem jeg var som person. Det fik mig til at føle mig lille.

Min vej ind i rampelyset startede allerede i 2012, hvor jeg første gang meldte mig til tv-programmet "Den store bagedyst".

Jeg elskede at bage, og det nød mine kolleger på advokatkontoret, hvor jeg arbejdede, godt af. De pressede mig til at sende en ansøgning til programmet. Jeg var smigret og fyldt med frygt. Danmark var på dette tidspunkt lagt ned af de første kageprogrammer, og mine

kolleger syntes bestemt, jeg skulle melde mig med mine bageegenskaber.

Tanken om, at to professionelle skulle smage og vurdere mine kager, kunne jeg slet ikke holde ud. Tanken om at få at vide af andre, at jeg slet ikke kunne bage, hvilket min egen indre stemme konstant fortalte mig, var forfærdelig. Min usikkerhed fyldte alt, men jeg var god til at skjule det. Til sidst overgav jeg mig og meldte mig til programmet.

Allerede 25 minutter efter min ansøgning var sendt, blev jeg kontaktet af programmets caster, som ville se mig til casting. Alt inden i mig larmede, og jeg begyndte at paniksvede. Men jeg så cool ud på overfladen, da jeg nonchalant gik ud og fortalte kollegerne, at nu skulle de testsmage en masse kager, så den rigtige kage kunne komme med til casting.

I december 2012 deltog jeg i min første casting, en åben audition sammen med omkring 50 andre deltagere. Vi blev bedt om at træde frem, præsentere os selv og besvare de samme fem spørgsmål. Under denne præsentation delte vi også hver især vores castingkage. Baseret på disse præsentationer blev cirka 5-10 af os udvalgt til en personlig samtale. Tre uger senere modtog jeg beskeden om, at jeg skulle deltage i slutcastingen i januar 2013. Dette event fandt sted i Risskov i Jylland, hvor vi skulle bage en hemmelig udfordring.

Der var forventninger i luften, og vi bagte lagkager, mens vi skulle performe foran et kamera og tale med en af dommerne. Nervøsiteten var til at tage og føle på, og jeg følte mig lidt utilpas. Utilpasheden skyldtes ikke kun nervøsitet, for den fortsatte i tiden efter, og forklaringen var, at jeg var gravid og ventede min lille datter, Karla. Jeg husker, hvordan jeg ventede spændt på et opkald fra DR for at finde ud af, om jeg var med i programmet eller ej. Indeni vidste jeg, at det sluttede her – jeg var gravid, og det ville betyde, at jeg ikke kunne deltage i programmet.

Opkaldet kom, og jeg fik beskeden om, at jeg ikke var gået videre. I det øjeblik delte jeg nyheden om min graviditet og gjorde mit bedste for at finde glæden i denne nye fase af mit liv. Men skuffelsen ramte mig hårdt. På trods af min første modstand var jeg begyndt at håbe på, at jeg ville få muligheden for at medvirke.

I tiden efter opkaldet fyldte graviditeten så meget, at tankerne om Bagedysten gled i baggrunden. Mit fokus skiftede til den kommende rolle som mor, som nu optog det meste af min opmærksomhed. Da jeg det efterår så sæson 2 af Bagedysten i tv, var det en særlig oplevelse, fordi jeg 'kendte' deltagerne og havde haft mange gode samtaler med flere af dem.

Den 4. november 2013 kom Karla til verden. Hun gav mig den titel, jeg er allermest stolt af i mit liv: mor. Den glæde, hun bragte ind i mit liv, overskyggede alt andet og gav mig en ny mening og retning.

Tak for din nysgerrighed og åbenhed over for min rejse. Jeg håber, du vil give dig selv lov til at udforske, lære og vokse, og til at starte din egen rejse. Husk, DU er værdifuld, præcis som du er, og du skal følge din egen vej – den, der er ment for dig.



Hvem er jeg uden mit jeg?
Af Ditte Julie
2024 Muusmann Forlag, København

Redaktør: Trine Nygaard Wibrand
Ghostwriter: Anne Mette Jarden
Fotograf: Thomas Cato
Omslag: Ditte Julie
Design og sats: Katrine Bønsøe

Bogen er sat med fonten Avenir og Acumin Pro Wide
trykt på papiret 120 g. Serixo

Trykt hos TrykNet

1. udgave, 1. oplag, 2024

ISBN: 978-87-94532-45-7

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på
institutioner, der har indgået aftale med Copydan, og
kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt
at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag
Bredgade 4
1260 København K
Tlf. 33 16 16 72
muusmann-forlag.dk

I *Hvem er jeg uden mit jeg?* går Ditte Julie på opdagelse i sit indre og sætter fokus på, hvad det har haft af omkostninger at være et offentligt ansigt og fremtrædende på Instagram gennem næsten 10 år. Hun deler ærligt ud af sine selverkendelser og erfaringer og beskriver det mindreværd, som gennem mange år har domineret hendes indre.

I gennem bogen kommer du på en rørende, ærlig og kærlig rejse gennem Ditte Julies liv. Processen har ændret hendes tilgang til livet samt brudt med de mange fortællinger, mønstre, overbevisninger og begrænsninger fra det selvskabte fængsel, hun ubevidst satte sig selv i.



Bogen henvender sig til dig, som søger selvindsigt og ønsker at udfordre din opfattelse af værdier og autenticitet. Den tilbyder vejledning til at skabe et autentisk og meningsfuldt liv samt inspiration til, hvordan du kan handle og skabe forandringer. Og turde spørge dig selv: "Hvem er jeg?"

