

Femton års kamp mot anorexin

Mandometerkliniken i Alingsås hjälpte Sandra att till slut bli frisk

32-åriga Sandras kamp mot anorexin pågick under femton år.

Hjälpen hon fick var knapphändig. Men på Mandometerkliniken i Alingsås vände det, och tillfrisknandet skedde på ett halvår.

– Jag ville bli frisk. Det här var min sista chans, och jag tog den, säger Sandra.

ALINGSÅS: Sandra var sjutton år då hon började banta. Hon har aldrig varit överviktig, snarare liten och smal, men när jeansen

började sitta lite trångt ville hon gå ner två kilo.

– Jag fick positiva kommentarer om att jag gått ner i vikt, och två kilo blev snabbt två till. Sen rullade det på.

SOM MINST VÄGDE Sandra 42 kilo.

– Jag visste ju att jag var smal och borde gå upp i vikt, men ändå kunde jag se mig själv i spegeln och tycka att jag var tjock. Det är svårt att förklara på något annat sätt än att hjärnan inte fungerar som den ska när man inte äter.

Kan du förklara hur det kändes efter du ätit?

– Det var fruktansvärt. Jag blev

kallsvettig, fick yrsel och en fruktansvärd ångest. Och det kunde vara över en tomat.

Hur länge höll ångesten i sig?

– Tills jag gjorde någonting åt det. Antingen att jag motionerade bort det eller kräktes.

Ingen ville ta ansvar, menar Sandra, och hon hade inte råd att själv betala en behandling. Hon berättar att hon försökte allt.

– Jag sökte stipendier, försökte prata med politiker, och tjatade på läkare, men ingen remiss. Det var omöjligt.

Hur orkade du med den kampen när du var sjuk?

– Det var jobbigt, men jag ville bli frisk. Jag har känt mig otroligt

motarbetad av vården. De sa saker som "det hjälper inte att du ringer och tjarar." Jag kunde bli tipsad om en behandling och när jag ringde dit så visade det sig att den hade lagts ner för ett år sedan

DET ÄR SVÅRT att hitta rätt hjälp och det finns ingen samverkan. Jag har varit sjukskriven till och från i fem år. Det kostar också massa pengar.

I maj 2010 kom Sandra till Mandometerkliniken i Alingsås efter att hon och hennes sambo sökt på internet efter vård. På klinikens hemsida kunde Sandra skicka in egen anmälan till den behandling som blev hennes bil-

jett till ett friskt liv.

– På Mandometer handlar det om att börja äta. Det finns inget annat sätt, och de på Mando är vet precis vad det handlar om. De jobbar mycket med värme, att man får sitta i värmerum eller ha på sig en värmejacka efter måltiden. Det gör att ångesten minskar.

– Jag tycker det är så tråkigt att kliniken blivit motarbetad. Men jag antar det är för att de har ett nytt tänk och inte bara fokuserar på bakomliggande orsaker till åtstörningen.

Trots femton år med sjukdomen och upplevelsen av att ha fått kämpa för rätt hjälp menar San-

dra att det inte finns någon bitterhet hos henne.

– Det har gett mig mycket, en ny syn på livet. Jag gnäller inte över småsaker.

Till hösten kommer hon påbörja en psykiatriutbildning för att så småningom själv kunna arbeta med människor som är drabbade av åtstörningar.

– Jag har träffat många som jag önskar fått chansen till bra behandling som jag fick till sist.

Är du rädd för återfall?

– Nej, det är jag inte. Så länge jag inte börjar fuska med maten känns det lugnt, och den makten har jag själv.

KATRIN NIKLASSON

...och många fler behöver hjälp men kön är lång

Just nu är det 40 patienter som går i behandling på Mandometerkliniken i Alingsås, men det är många som väntar på hjälp.

– Vi har lång kö och det känns inte bra, säger Jennie Sjöberg, platschef på kliniken.

ALINGSÅS: Mandometerkliniken har ett avtal som låter dem ha 50 patienter per år, men om platschefen Jennie Sjöberg hade fått önska hade det sett annorlunda ut.

– Helst hade jag sett att vi hade

haft det dubbla, men i alla fall en 25-50 procents ökning av platser hade känts bra. Vi får inte mer resurser från Landstinget, och det är speciellt de lite äldre patienterna som blir drabbade då det blir skickade till psykiatrin där det inte finns någon specialistvård för åtstörningar, säger Jennie.

MANDOMETERKLINIKEN är en öppen verksamhet. Det finns alltså inga inlagda patienter utan man behandlas dagtid måndag till fredag under den första perioden, för att sedan påbörja en utfasning då man gör återbesök allt mer sällan. Kliniken är ensamma om

sin metod som har fyra hörnstenar: ätbeteende, vila och värme, aktivitet och social återanpassning.

– Vi utgår inte från att åtstörningar är en psykisk sjukdom utan arbetar med beteendeförändring. Därför har vi inga psykologer, utan de som arbetar hos oss i Alingsås är sjukvårdspersonal och dietister, säger Jennie.

ÄTBETEENDET förändrar man genom normalisering och att lära patienterna tolka hunger och mättnad, något som är rubbat hos människor med åtstörningar. Värme och vila används för att dämpa den ångest som uppstår efter måltiden genom att patienten

får vila i ett 37-gradigt rum eller bära en fleecejacka med värmeslingor.

Aktiviteten kapas helt för patienterna i början, för att sedan återupptas i takt med tillfrisknandet.

– Sen är det den sista hörnstenen, den sociala återanpassningen, en väldigt stor del. Ju sjukare man är desto mer isolerar man sig. Vi hjälper patienterna tillbaka genom att hjälpa till med praktikplatser, att komma tillbaka till skolan, men också att ta kontakt med kompisen som man inte träffat på ett år, berättar Jennie, och trycker sedan på att varje patient har en individuell handlingsplan

där även arbete med självkänsla och självförtroende är viktigt.

Finns det en gemensam nämnare för patienterna hos er?

– Alla har olika bakgrund, men en gemensam nämnare är att det hela ofta har börjat med att man vill gå ner i vikt, och att det sedan eskalerat.

Det är främst tjejer som drabbas. Påverkar idealen att man utvecklar en åtstörning?

– Ja det gör det. Allt som syns i reklam, media och bloggar påverkar. Det är inte alltid de mest hälsosamma förebilderna.

Sandra tillfrisknade efter ett halvår, är det ovanligt snabbt?

– Ja, det är ovanligt men Sandra

var väldigt motiverad och följde behandlingen till hundra procent från dag ett och då går det fort att bli frisk. Behandlingstiden på våra kliniker i Sverige ligger generellt på fjorton månader och i Alingsås är tiden nio månader. Men det finns även de som gått här sedan vi öppnade i januari 2010. Vi har väldigt strikta friskhetskriterier som patienterna måste uppfylla för att friskförklaras från sin åtstörning, och efter friskskrivningen påbörjar även alla patienter ett uppföljningsprogram som sträcker sig över fem år.

KATRIN NIKLASSON
katrin@alingtid.se