

*"Nu är jag en helt vanlig person som är med i livet".*



*Intervju med Jannice Andersson*



*Cecilia Bergh i Intervju med  
Jannice Andersson*

## *Jannice, 29 år, har gått ner 40 kg.*

*Jannice:* - För två år sen vägde jag 125.7 kg. BMI=46. Det är min högsta vikt nånsin. Jag väger mig inte regelbundet, men väger idag runt 87 kg. Jag är 165 cm lång. BMI=32

*Cecilia:* - Hur lång tid tog det att komma upp till den vikten?

*Jannice:* - När jag passerade 100 kg-gränsen gick viktökningen väldigt fort. På ett halvår ökade jag från 100 till 125 kg. Då kändes det som att nu struntar jag i allt, jag kan lika gärna äta, för 100 kg det är jättemycket, det spelar ingen roll hur mycket man väger för det är samma sak.

*Cecilia:* - När Du var en liten tjej, var Du då normalviktig?

*Jannice:* - Jag var väl lite mullig, hade några extrakilon. Mer var det inte. Jag rörde på mig jättemycket, var ute jämt och sprang runt. Mamma och pappa skildes när jag var sex år och då fick jag lite extra godis och extra tröst med mat.

*Cecilia:* - Var någon av Dina föräldrar överviktiga?

*Jannice:* - Nej, kanske några trivselkilon hit och dit, men absolut ingenting som har påverkat dem. Men, min

storasyster hon är väldigt överviktig. Hon har gått igenom en gastric banding operation, tror jag det heter. Så hon är väldigt överviktig. Hon väger 110 eller 115 kg och hon är kortare än jag. Hon gick ner då för fyra år sen, men hon har gått upp allt igen och lite till.

Cecilia: - Vad hände efter bandningen, fick hon komplikationer?

Jannice: - Hon kräktes väldigt, väldigt mycket och hon gör det fortfarande, hon gick ju ner, hon rasade i vikt. Har man en ätstörning så ändrar ju inte operationen beteendet, det ändrar ju bara storleken på magen. Sedan om man äter konstant, fast i små mängder, t ex tårta, man går ju upp förr eller senare, för att det blir för mycket.

Cecilia: - Hon kan alltså inte äta, vet inte hur man skall göra?

Jannice: - Nej.

Cecilia: - Och det får man inte lära sig vid operationen?

Jannice: - Det ska väl vara så men det är ens eget ansvar också, hon trodde att inte hon skulle behöva gå på kostsamtal för nu är det fixat.

Cecilia: - Togs bandet bort?

Jannice: - Nä, hon har det kvar, men jag vet inte om det har töjts ut eller vad som har hänt. Hon mår jättedåligt och eftersom hon fortfarande inte kan äta och hon kräks, hon har ju kvar alla komplikationer fast hon har inte fått något bra utav det, hon har inte blivit lycklig för hon har ju inte gått ner i vikt.

Jannice: - För mig började det vid 13-14 års åldern när jag börjar högstadiet, jag blev retad för att jag var knubbig och lite rund.

Cecilia: - Vad sa dom till Dig?

Jannice: - De kallade mig fetto. De brukade också kalla mig för Volvo, det betyder jag rullar på latin.

Jannice: - Jag började svälta mig själv och jag rasade i vikt. Jag var nästan underviktig ett tag. Det var då de verkliga problemen började. Sedan dess har jag hållit på att svälta mig och hetsätit och gått upp och ner i vikt. Tills jag blev gravid vid 21 år, då kunde jag inte svälta mig, jag hade ett ansvar för mitt barn. Då åt jag nyttigt.

Cecilia: - Och vad menar Du med nyttigt?

Jannice: - Jag åt regelbundet framför allt.

Cecilia: - nga hetsätningar?

Jannice: - Nej. När min dotter var född började jag hetsäta. Nu är mitt barn ute så nu kan jag inte skada henne. Så då började jag hetsäta och svälta mig för att kompensera för vikten som åkte upp och ner, upp och ner.

Cecilia: - Hur stora var viktförändringarna under en månad?

Jannice: - Det kunde röra sig om nästan 10 kg på en månad, jag åt i princip ingenting. Bara drack vatten eller Nutrilettkurer eller Cambridgekurer, eller...

Cecilia: - Vad är en Cambridgekur?

Jannice: - Man äter soppor, shakes som man blandar med mjölk eller vatten, som man lever på. Så man

lever på 550 kalorier/dag.

*Cecilia:* - Hur mår man när man bara äter soppor på 500 kalorier?

*Jannice:* - Man blir disträ, man är inte så medveten om omvärlden, man blir väldigt trött och tung och kan inte koncentrera sig och man flyter bara med... Man klarar sig, men man orkar inte göra så mycket. Det längsta jag stod ut med en sådan diet var 10 veckor.

*Cecilia:* - Hur mycket tappade Du i vikt då?

*Jannice:* 15-20 kilo.

*Cecilia:* - Och hur lång tid tog det innan Du åt upp Dig?

*Jannice:* - En månad. Jag var så hungrig, jag kunde inte sluta äta. Och magsäcken töjs ut så himla fort, jag förstår inte det. Jag kunde äta, äta, jag kände inget stopp, ingenting. En vanlig portion på 400 gram tog ett par minuter, men sedan slutade jag inte. Jag kunde äta vad som helst i skåpen. Kakor om det fanns, bullar, potatis om så var. Jag åt det som fanns. Ibland gick jag och smyghandlade när jag visste att nu har jag två timmar bara för mig själv och så åt jag konstant i två timmar. En massa chips, godis, tårtor, smörgåsar, vad som helst. Det var alltid vid middags-tid, jag åt med min familj först och sedan smög jag mig undan och fortsatte att äta. Jag var väldigt noga med att inte visa min flicka hur mycket jag åt och vad jag åt för något. Jag har varit jättenoga med att hon får bara äta godis på lördagar. Jag är helt medveten om att mitt ätbeteende inte varit okej. Jag har undanhållit det för min dotter.



*Jannice med  
sin lilla dotter  
innan  
behandlingen*

*Cecilia:* - Är Din sambo och dotter normalviktiga?

*Jannice:* - Ja, min dotter är normalviktig och min sambo har gått ner i vikt samtidigt med mig. Vi åt onyttigt, han också, om jag åt någonting på kvällen när Natalie hade gått och lagt sig då åt han också.

*Cecilia:* - Vilket fint namn, Natalie.

*Jannice:* - Ja.

*Cecilia:* - Varför åt Du så snabbt - ett par minuter för en hel portion, och kanske ännu snabbare när Du hetsåt?

*Jannice:* - Man vill ha så fruktansvärt mycket, man hinner inte tugga, ingenting. Man bara proppar in det i munnen, det är ju egentligen inte för att man är hungrig, utan det är något annat man ska döva. Man känner en fruktansvärd befrielse när man börjar äta, men sedan får man ångest igen när man har ätit... det är som att man går in i en annan värld, som att man inte riktigt är medveten om övriga världen.

*Cecilia:* - När Du började äta en måltid tillsammans med familjen, visste Du då att Du skulle fortsätta äta?

*Jannice:* - Ibland kunde jag sitta och längta efter när alla var klara. När Natalie skulle gå och lägga sig, då fick jag vara ifred och äta.

*Cecilia:* - När ätandet var som värst, visste Du vad mättnad var?

*Jannice:* - Jag var aldrig mätt.

*Cecilia:* Var du hungrig då?

*Cecilia:* - Jag var nog inte hungrig heller, inte så att det kändes i magen. Utan bara i huvudet. Jag var sugen. Kroppen ställer in sig på att få mat och så kommer den obligatoriska ångesten att nu måste jag äta för då blir den bra, och det är en ond cirkel. Det är mycket vana också att ångesten kommer som på beställning, att nu ska den komma och då äter jag.

*Cecilia:* - Var det på samma ställen som Du åt, var det i samma miljö och var det samma livsmedel Du köpte?

*Jannice:* - Ja, ungefär och det var ju alltid hemma, jag

gick nästan aldrig ut och åt. Om jag gick ut och åt, så åt jag väldigt ordentligt, sakta och lite. Det förväntades utav mig. Jag var så pass överviktig, jag tyckte alla tittade på mig och då måste man ju äta fint och ordentligt och lite och fisk. Eller sallad.

*Cecilia:* - Vilka viktreduceringsprogram eller dieter har Du gått på? Har Du gått på några behandlingsprogram förutom Mandolean?

*Jannice:* - Jag har gått på Viktväktarna. Jag har också genomgått Cambridgekurer och Nutrilettkurer och skickat efter bantningspiller över Internet. Jag har säkert lagt ut 10 000 kronor på olika snabbkurer.

*Cecilia:* - När du vägde 125 kg, funderade Du då på operation?

*Jannice:* - Ja, jag har haft en samtalskontakt under hela tiden och vi diskuterade operation och hon kunde ordna ett läkarmöte åt mig. Men eftersom jag har det så nära inpå mig med min syster och dessutom min pappas sambo.

*Cecilia:* - Din pappas sambo?

*Jannice:* - Hon har gjort en bypass-operation. Hon går nu på Mandoleankliniken.

*Jannice:* - Jag har sett hur de har haft det, kräkts och gått upp i vikt. Båda två. Det är inget liv.

*Cecilia:* - Så, hur kom Du till Mandoleankliniken?

*Jannice:* - Min samtalskontakt. Hon har varit väldigt hjälpsam och sa att det måste finnas något som kan hjälpa Dig. Hon hittade Mandoleankliniken på

Internet. Hon sökte hjälp åt mig, hon följde med mig dit. Jag mådde väldigt dåligt, jag hade också sociala problem, ville inte gå ut, jag stängde in mig. Ville inte ringa, kunde inte åka buss, det var mycket annat som också fanns runt omkring. Så hon sa: vi tar en bil och åker dit.

Cecilia: - Vad hade Du för förväntningar?

Jannice: - Jag trodde att när jag kom till kliniken så skulle de göra någonting så jag skulle gå ner jättefort.

Cecilia: - Så var det inte.

Jannice: - Nej.

Cecilia: - Du fick lära dig att äta med Mandolean och så småningom så började Du gå ner i vikt.

Jannice: - Jag började gå ner i vikt direkt. Under första halvåret gick jag ner ett kilo i veckan ungefär, sedan började jag ebba ut...

Cecilia: - Hur kändes det att gå ner i vikt?

Jannice: - Det kändes jättebra, men jag kunde inte riktigt tro på det. Det här är ju jättebra, men snart kommer jag gå upp igen. Snart kommer jag få sådana här infall och börja äta igen, så det tog väldigt lång tid innan jag accepterade att det faktiskt gick bra.

Cecilia: - Hur lång tid tog det för dig att kunna identifiera mättnad och hunger?

Jannice: - Det tog ett halvår ungefär innan jag började känna, jag är faktiskt hungrig.

Cecilia: - Hur var det då att äta långsammare och mindre portioner?

Jannice: - I början var det jättejobbigt, att sitta bland andra och äta, folk jag inte kände. Bara efter någon vecka så mådde jag så himla bra i magen alltså, jag var piggare.

Cecilia: - Så det var snabba effekter av att ha ett regelbundet och tillräckligt ätande? Du fick äta 6 ggr om dagen? Gick du till kliniken varje dag?

Jannice: - Jag var på Mandoleankliniken mellan 8 och 4 varje dag i kanske ett halvår. Sedan började jag trappa ner till 3 gånger i veckan och halva dagar.

Cecilia: - När förstod Du att Mandolean kommer att hjälpa Dig att gå ner i vikt?

Jannice: - När sommaren hade gått insåg jag att jag faktiskt inte hade gått upp i vikt, jag hade gått ner i vikt. Så det kändes bra. Då började jag tro på behandlingen väldigt mycket, det här funkar ju faktiskt.

Cecilia: - Hur mycket har Du gått ner?

Jannice: - Jag börjar närma mig 40 kilo.

Cecilia: - Det är ju helt otroligt. Har du haft mycket stöd hemifrån?

Jannice: - Min sambo har varit helt otrolig. Han har varit väldigt stöttande och i början var han jätteförstående. Jag hade ett schema att gå efter och det var ingenting annat jag skulle äta, så han åt vid mina tider och det är väl därför han har gått ner i vikt.

Cecilia: - Hur mycket gick han ner?

Jannice: - Han gick ner 10 kilo ungefär. Han är jätteglad.



*Cecilia: - Motionerar Du? Kom det in i bilden under tiden Du fick hjälp?*

*Jannice: - Ja, jag fick börja direkt med fysisk aktivitet när jag började på Mandoleankliniken, jag skulle gå ut och gå en timme om dagen.*

*Cecilia: - Gjorde Du det?*

*Jannice: - Ja, jag var tvungen. Inte tvungen, jag kom med lite undanflykter ibland och nu var det jobbigt, jag hade ont i knäna och det var regnigt och ... Men då övertalade de mig.*

*Det vart ju lättare och lättare, till slut gick jag långa promenader. Jag vart så arg ibland för att jag hade bara gått 45 min fast jag hade gått samma runda som tidigare tog en timme.*

*Cecilia: - Frös Du när Du gick ner i vikt?*

*Jannice: - Nej.*

*Cecilia: - Hade Du diabetes?*

*Jannice: - Nej. Jag har haft väldigt tur och har haft bra blodsocker, jag har haft högt blodtryck. Jag var andfådd och hade problem med att gå i trappor och jag kunde inte leka med min dotter. Jag hade ont i fötterna, jag hade ont överallt. Jag låg ju mest på soffan hemma.*

*Cecilia: - Hur handlade Du kläder?*

*Jannice: - Det var ju inget kul. Man fick ju gå på jättestora avdelningar och handla kläder, vilket jag inte gjorde, utan att jag handlade mest på post-order, Ellos och Haléns och på nätet. Nästan bara svart. Bylsiga kläder som blev tajta för jag gick upp hela tiden. Och det var inte kul, att behöva köpa större storlek hela tiden.*

*Cecilia: - När gick Du första gången i en klädaffär och provade kläder? Du ser ju så tuff ut idag!*

*Jannice: - Jaså, skratt!*

*Cecilia: - Du är oerhört moderiktig och Du fullständigt blomstrar hela Du. Du är så oerhört söt.*

*Jannice: - Tack.*

*Jannice: - Det hände någonting den där sommaren, när jag hade gått ner under ett halvår och sen inte gick upp utan fortsatte att gå ner, jag fick energi att vilja att klä mig bättre, sminka mig, fixa håret, jag färgade håret och bytte frisyr. Jag tänkte: jag vill göra det nu. Men jag kände ett stort motstånd, jag tyckte inte om det.*

*Cecilia: - Hur gick Du tillväga?*

*Jannice:* - Jag fick mycket stöd, dels av min samtalskontakt men också från Mandoleankliniken. Frisörerna från Tre Klippare kom till Mandoleankliniken varannan månad och visade make up, bryn och hår. Jag pratade med dom om vad jag skulle kunna göra. Det kändes mer tryggt.

*Cecilia:* - När Du handlade kläder första gången, gick du ensam eller gick du med någon?

*Jannice:* - Nej, jag gick ensam. Jag gick till Lindex.

*Cecilia:* - Hur kändes det att gå in i en provhytt och prova kläder?

*Jannice:* - Det kändes väldigt roligt eftersom att jag kunde gå ner två eller tre storlekar.

*Cecilia:* - Vad är den största storleken som Du haft?

*Jannice:* - Storlek 56. Nu har jag 44. De här jeansen ska sitta lite tajt eftersom de ska få plats i stövlarna.

*Cecilia:* - Vad sa Din samtalskontakt om viktnedgången? Det var ju också en seger för henne, för hon hade ju hjälpt Dig att hitta Mandolean?

*Jannice:* - Hon tyckte det var jättekul, såklart. Hon var ju jätteglad för min skull.

*Cecilia:* - Har Du märkt några förändringar hos Din dotter när Du har gått ner i vikt?

*Jannice:* - Hon är mycket gladare och argare, nu vågar hon liksom... Förut såg hon att jag var ledsen, men nu drar hon i mig och är obstinat ibland och nu ska vi ut och göra saker, hon tycker det är kul. Vi är ute och går, cyklar och i lekparken och i skogen och...

Jag kan göra vad som helst idag!

*Cecilia:* - Hur tycker Du ditt förhållande till Din sambo har förändrats?

*Jannice:* - Det har också blivit väldigt mycket bättre. Det finns en helt annan tillit. Ja, vi har det jättebra.

*Cecilia:* - Planerar ni fler barn?

*Jannice:* - Ja, så småningom, vi har precis köpt hus, så nu är det i fokus. Min menstruation har varit borta i många år pga övervikten, hetsätningarna och svälten, men nu är den regelbunden.

*Cecilia:* - Har huden anpassat sig till Din nya kropp?

*Jannice:* - Ja, det är inget problem. Det hänger lite grann på vissa ställen, men det är absolut inte mycket. Pga att vikt nedgången tog så lång tid, hann huden dra sig tillbaka. När man opereras för övervikt måste man operera bort hud här och där.

*Cecilia:* - Hur lång tid tog det för Dig att gå ner 40 kilon?

*Jannice:* - Jag började i januari 2005. Det är tre år.

*Cecilia:* - Är Du rädd för att Du ska öka i vikt?

*Jannice:* - Nej. Jag går fortfarande ner i vikt, men nu tar det längre tid.

*Cecilia:* - Om Du jämför den initiala vikt nedgången med vikt nedgången nu, hur mycket längre tid och ansträngning tar det nu att gå ner ett kilo?

*Jannice:* - Ja, nu kan det ta två månader att gå ner ett kilo. Jag går i skolan och jag har fått extrajobb. Motionen blir lidande. Jag är jättenoga med att äta regelbundet och frukost varje dag och äta normal-



portioner, dvs 350 gram på 12-15 minuter. Jag får röra på mig helt enkelt om jag ska gå ner snabbare i vikt.

*Cecilia:* - Håller Du på den regeln så att Du är stenhård mot Dig själv, jag ska äta den här mängden mat och det som jag lärt mig?

*Jannice:* - jag använder inte Mandolean längre, det har jag inte gjort på länge, men jag skulle nog tro att jag lägger upp en portion väldigt bra och äter runt en 15 minuter som det ska vara.

*Cecilia:* - Och det har också smittat av sig på familjen? Äter Din sambo i samma takt?

*Jannice:* - Ja, det gör han.

*Cecilia:* - Tillåter Du Dig godis och bullar idag? Sådant som Du tidigare var sugen på? *Jannice:* Mmm, det gör jag. Nu kan jag äta en pizza, jag orkar inte en hel pizza, men jag äter tills jag är mätt.

*Cecilia:* - Vad är mättnad för Dig idag?

*Jannice:* - Man känner det i magen, man är nöjd. Nu är jag nöjd, jag vill inte äta mer.

*Cecilia:* - Och då tänker man inte på att äta mer?

*Jannice:* - Nej, det är det som är så svårt att förklara för det går automatiskt, det är det som är grejen.

*Cecilia:* - Att Du gick och köpte i smyg och åt efter en middag, finns de tankarna idag?

*Jannice:* - Jag är inte sugen på samma sätt. Det är klart att jag kan vara sugen om man säger, oj nu är jag sugen på en bit choklad. Tex i skolan när man har

föreläsningar och man är trött. Och då kan jag gå och köpa en bit choklad, det är ingenting mer med det.

*Cecilia:* - Fortsätter Du att äta 10 chokladbitar till?

*Jannice:* - Nej. Det är den biten, sedan är det bra. Jag försöker ju även i skolan att hålla tiderna när jag ska äta, jag äter mellanmål så gott det går. Det är klart man får tumma lite på tiderna.

*Cecilia:* - Du går i skolan på heltid?

*Jannice:* - Ja, jag ska bli undersköterska.

*Cecilia:* - Vad fint! Och hur lång tid har Du kvar?

*Jannice:* - Jag har 1 ½ termin kvar.

*Cecilia:* - Men sedan jobbar Du också extra?

*Jannice:* - Ja, jag fick extrajobb som vårdbiträde på ett äldreboende.

*Cecilia:* - Trivs du?

*Jannice:* - Ja, jag trivs jättebra. Det är jättekul att komma ut.

*Cecilia:* - Och tjäna pengar?

*Jannice:* - Ja, absolut. Det tycker jag inte är det viktigaste, utan det viktigaste är att jag är ute bland folk och att jag gör någonting, jag är med i samhället igen, jag står inte utanför som tidigare.

*Cecilia:* - Vad har Mandolean betytt för Dig och Ditt liv?

*Jannice:* - Det har betytt otroligt mycket. Jag tror faktiskt inte att jag hade orkat vara i livet idag, så mycket betyder det, så mycket känns det. Nu blir jag såhär rörd. Det har betytt otroligt mycket för allt, mig själv och min familj, övrig familj och vänner och...

ja, nu är ju jag en helt vanlig person som är med i livet. Och det tror inte jag, jag hade lyckats att bli, om jag inte hade gått ner i vikt. Det är inte bara vikten, utan det är självförtroendet, självförtroendet höjs ju när vikten har gått ner. Så är det.

Cecilia: - Hur snabbt ökade självförtroendet när Du gick ner i vikt? Var det efter ett kilo eller efter tio kilon?

Jannice: - Jag hade problem i början att tro på behandlingen. Efter sommaren när jag inte ökade i vikt började jag att ta för mig lite mer: ordnade fest hemma, var ute med kompisar, ja, jag gick faktiskt ut på krogen och dansade och hade jättekul och det hade jag inte gjort på flera år.

Cecilia: - Skulle du rekommendera Mandolean till andra?

Jannice: - Ja, absolut. Det gör jag lite titt som tätt.

Cecilia: - Det är mycket, mycket ovanligt att gå ner 40 kilo och fortsätta att gå ner.

Jannice: - Är det? Just nu har jag stått still i flera månader. Men det är inte så viktigt heller, och det är jag också helt förvånad över, att jag inte tycker det är så viktigt längre att gå ner så mycket, utan just nu mår jag väldigt bra. Sedan om jag går ner lite till, då är det en bonus, men det är ingenting jag kräver av mig själv, och det hade jag svårt att acceptera i början. Att man kanske måste stanna på en vikt, att man kanske inte kan gå ner till 60 kilo som kanske skulle vara normalt till mina 165. Ett sådant mål kan

jag inte ha, det är inte realistiskt.

Cecilia: - Har Du nått Dina drömmars mål?

Jannice: - Ja, det enda som är kvar nu är att jag ska få ett ordentligt jobb efter sommaren, eller när skolan är slut. Sedan är jag fullständigt nöjd med mitt liv.

Cecilia: - Ja. Är det någonting som Du vill lägga till?

Jannice: - Nej, jag vet inte.

Cecilia: - Stort tack för en fantastisk berättelse. Vad ska denna berättelse heta?

Jannice: - Jag har ingen aning, men kanske...nu är jag en vanlig person som är med i livet.?

