

AFTONBLADET

Tilde de Paula - nya Glamour-mamman!

2004

28 november

sön

**NYA
TJOCKA
SÖNDAG!**

● **NY AVDELNING!**

Själ & kropp

● **NY KRÖNIKÖR!**

Martina Haag

● **MER LÄSNING!**

Bästa reportagen

● **FLER KRYSS!**

Klurigt & smart

Guide till
miljonerna på
nätpokern

Svenska
singelkvinnor:

'Så har vi
**SEX MED
VÅRA
KOMPISAR!**

PREMIÄR! 96
sidor!

Det är ett år mellan bilderna. Mikaela har fått livet tillbaka

En skiva melon och några gurkbitar. Det var vad Mikaela, 23, kunde äta på en hel dag. I flera år var hon svårt sjuk i anorexi.

Söndag har följt hennes kamp för att bli frisk.

FOTO TEXT



Maria Östlin
maria.ostlin
@aftonbladet.se

Helene Arkhem
helene.arkhem
@aftonbladet.se



Mikaela i augusti 2002. Vikt: 44 kilo



Mikaela i augusti 2003. Vikt: 59 kilo

2002: Varje sked är en kamp

Det är en varm dag i april 2002. Mikaela, 23, äter mellanmål. Eller: hon borde äta, och det har hon försökt göra i snart en halvtimme.

Glaset hon håller i handen innehåller näringsdryck med vaniljsmak. Mikaela tar lite, lite dryck på en tesked och för sedan med en darrande och mycket mager hand skeden mot munnen. Långsamt, långsamt går det. När skeden är framme vid läpparna kniper hon ihop munnen och sluter ögonen.

Det ser ut som om Mikaela tar sats, för att övervinna ångesten. Varje sked är en kamp.

– Det är två sidor inom mig, med varsin röst. Den ena sidan, den som är jag på riktigt, säger att jag borde äta. Maten är medicinen som jag borde ta för att bli frisk.

– Den andra rösten tycker inte att jag förtjänar att äta, den tycker att jag är hemsk och vidrig och äcklig och borde egentligen inte få leva över huvud taget.

Mikaela är svårt sjuk. I nästan tio år har hon lidit av ätstörningar. Långa perioder av svält har varvats med perioder av normalt ätande och hetsätning. Vikten har pendlat. Som mest har Mikaela vägt 80 kilo, nu väger hon 44. I garderoben hemma finns kläder ▶

"Jag har aldrig känt mig så tjock som nu, inte ens när jag vägde 80 kilo"

många olika storlekar, från XL till 146 centilong som hon har nu. Det är egentligen en barnstorlek som brukar passa barn i tioårsåldern.

Sedan två månader är Mikaela patient på Anorexicentrum vid Huddinge sjukhus där hon får behandling för anorexi – och det är där vi träffar henne första gången.

När Mikaela kom till kliniken levde hon på omkring 200 kalorier om dagen, knappt en tiondel av vad hon borde äta.

– En skiva vattenmelon och några gurkbitar, det kunde vara allt jag åt på en dag.

Trots svälten klarade Mikaela av sina studier, hon pluggade på nutritionistlinjen och hade som mål att bli nutritionist, expert på näringslära. Dessutom tränade hon hårt. Mikaela tog ett extrajobb på ett gym inne i stan för att kunna träna gratis. Det kunde bli två pass per kväll – och ibland gick hon hem efter träningen. En promenad på en mil.

– Jag blev övertalad av min pojkvän Mathias att söka hjälp. Jag tyckte inte själv att jag var sjuk, trots att alla mina tankar kretsade kring mat och kalorier. Men när jag kom hit till Anorexicentrum tog de emot mig som patient direkt, berättar Mikaela.

Varje dag kommer Mikaela till kliniken och träffar sin behandlare som heter Staffan.

Tillsammans med honom äter

hon frukost, lunch och mellanmål på kliniken. Mikaela har ett matschema som hon ska följa, där står vad hon ska dricka och äta varje dag. Mikaela erkänner att hon fuskar ibland. Det händer

att hon, när ingen ser, blandar ut sina näringsdrycker med vatten i stället för mjölk. Ett annat knep är att gömma mat i fickor och tröjarmar för att sedan spola ned den i toaletten.

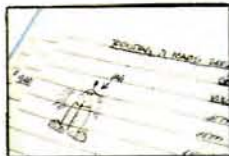
– Jag känner mig smart när jag lyckas lura någon. Fast innerst inne vet jag att den jag lurar mest är mig själv.

På Anorexicentrum äter patienterna vid en så kallad Mandometer, en dator som är ihopkopplad med en väg. Efter maten vilar Mikaela under ett täcke i ett värmerum. Värmen brukar lindra ångesten och vilan förhindrar allt för stor kaloriförbrukning.

Middag äter Mikaela hemma hos sin familj i stockholmsförorten Sköndal. Hennes mamma Inger sitter tålmodigt vid Mikaelas sida tills hon har ätit klart. Det brukar ta över en och en halv timme.

– Mamma försöker distrahera mig genom att prata om andra saker än mat. Men det hjälper inte mot ångesten jag känner.

Vad tänker du om din kropp?
– Jag har förstått att jag inte är överviktig. Men ändå känns det som om jag är det. Jag har aldrig känt mig så tjock som nu, inte ens när jag vägde 80 kilo.



DAGBOKEN. Mikaela räknar ut exakt hur många kalorier hon äter varje dag och skriver antalet i sin dagbok.



JUNI 2002. Hemma i flickrummet. Mikaela studerar programmet till Roskildefestivalen. Om några veckor ska hon åka dit – med näringsdrycker i bagaget.

ÄTER VID DATORN. På Anorexicentrum äter patienterna med hjälp av en så kallad Mandometer. Det är en dator som är kopplad till en väg. När patienterna äter anger de sin mättnadsgrad – och jämför vad datorn säger är en normal mättnadsgrad. På så sätt lärs ett friskt ätbeteende in.



Jag är faktiskt dum i huvudet som inte bara äter så att folk slipper oroa sig. De borde helt enkelt sätta på mig en tvångströja och hålla ner olja i halsen på mig, för jag kan uppenbarligen inte klara av en så enkel sak som att äta. Jag är störd. Helt enkelt.
(ur Mikaelas dagbok, april 2002)

MAJ 2002. Besök hos klinikkens nutritionist Mattias Janevald. Han ger Mikaela råd om vad och hur mycket hon bör äta.



Var tionde kvinna drabbas av ätstörningar

Tio procent av alla svenska kvinnor drabbas någon gång i livet av ätstörningar. Ätstörningar brukar delas in i fyra olika grupper:

1. Anorexi (anorexia nervosa).

Självsvalt. Patienten känner sig fet, trots att kroppen är mager, och är rädd för att gå upp i vikt. Hon/han kontrollerar tvångsmässigt sitt ätande. Svälter, kräks, använder laxermedel eller överdriven motion för att gå ner i vikt.

2. Bulimi (bulimia nervosa). Hetsätning med efterföljande kompensering. Bulimikern vräker i sig stora mängder mat och godis för att sedan kräkas, laxera, fasta eller motionera hårt.

3. Hetsätningsstörning (binge eating disorder, BED).

Patienten vräker i sig mat och godis utan att kompensera det genom att kräkas, laxera eller hålla en extrem bantningsdiät.

4. Ätstörning UNS – utan närmare specifikation.

Kräkning, laxering, vätskedrivande medicin, intensiv motion eller fasta används för att gå ner i vikt. Dock inte så frekvent att anorexi eller bulimi diagnostiseras.



DECEMBER 2002. Några veckor före jul får Mikaela en egen lägenhet. Nu måste hon lära sig att äta när hon är ensam. Hennes mamma Inger hälsar på. "Det har varit en väldigt jobbig tid när Mikaela har varit så sjuk. Men jag har gett mig fasan på att vi ska klara det här."

"Jag har ätit pizza, för första gången på två

Hur började ätstörningarna?

– Jag vet inte riktigt. Jag hade dåligt självförtroende när jag gick i högstadiet och kände mig missnöjd med min kropp. Jag började banta, bantningen ledde till bulimi och så småningom till anorexi.

– Att sluta äta blev mitt sätt att hantera sorg och oro. Det är som om jag straffar mig själv. Jag tänker: "Jag är vårdlös, jag förtjänar inte att äta".

Ordet anorexi, som har grekiskt ursprung, betyder "aptitlöshet".

Men ordet är missvisande. De flesta anorexi-patienter har inte

tappat sin aptit. Hungern finns där, ständigt. Dag och natt. Men de sjuka kämpar mot sin hunger, kämpar mot kroppens desperata begär efter mat och näring.

Ibland tar hungern över, anorektikern vräker i sig mat – för att kräkas upp den direkt efteråt.

Mikaela vill bli frisk, vill slippa sjukdomens demoner.

Men samtidigt säger hon att det hon önskar mest av allt, det är att slippa äta.

Men om du inte äter så dör du ju.

– Ja, jag vet..., säger Mikaela tytt.

Nästa gång vi möter Mikaela har det blivit sommar. Under våren har hon gått ner i vikt, men nu har vikten blivit stabil. Hon har gjort framsteg:

– Jag har slutat att kräkas efter maten. Det är jag stolt över, säger Mikaela.

Hur mår du nu?

– Det är olika från dag till dag. En bra dag så har jag kontroll över ängesten. En dålig dag så är det ängesten som styr mig. Då gråter jag vid varje måltid.

På vänster smal-

ben har hon ett stort plåster. Under plåstret finns sex djupa skär-sår. Mikaela har skurit sig själv. Under en ångestattack i förra veckan läste hon in sig hemma i badrummet, tog en skalpell och skar sig i benet.

Snälla, kan inte någon bara komma och skjuta mig i huvudet eller köra över mig med en bil så jag slipper det här. Om man inte behövde äta så skulle allt vara lättare.
(ur Mikaelas dagbok, maj 2002)

ÄRREN. På sitt ena smalben har Mikaela sex ärr. En gång när hon hade svår ångest för att hon hade ätit skar hon sig själv med skalpell ända in till skelettet.



JANUARI 2003. Mikaela får en praktikplats som kontorist på Södersjukhuset, ett arbete som hon trivs jättemed. Hon har kul på jobbet med kollegan Monica.

Så reagerar kroppen på svält

Hjärtat försvagas.

Vid svår svält finns risk för hjärtsvikt, vilket kan leda till plötsligt dödsfall.

Huden förändras.

Blir ibland torr, rynkig, gulblek och fjällig, speciellt på händerna.

Fettvävnaden försvinner.

Fettet runt hjärtat och njurarna, som ska skydda organen, försvinner. Utan fettet ökar risken för skador. En del anorektiker förlorar så mycket som hälften av sin kroppsvikt och kan väga 25–30 kilo. Benknotorna framträder tydligt, speciellt vid höfter och knän.

Ökad kroppshäring.

Efter några månaders svält växer ett dunigt hår på kroppen. Håret ska skydda mot kyla, som ersättning för kroppsfett.

Håravfall. Håret på huvudet blir tunt och livlöst, i värsta fall kan det lossna helt.

Blodtrycket sjunker. Man kan få yrsel och svimningsanfall.

Utebliven mens. Kroppen slutar menstruera för att spara järn och protein.

Låg puls. Pulsen går ofta ner till 40–50 slag per minut.

Skelettet åldras i förtid. Kalciumbrist leder till benskörhet och spruckna naglar.

Muskelsvaghet. Musklerna bryts ner när kroppen börjar "äta av sig själv" och utnyttjar proteinet som näring.

Frusenhet. Får blå fläckar på huden.



år! En tredjedels barnpizza och lite sallad"

– Det blev djupa sår, så djupa att de måste sys. Jag skar ända in till benet och såg kött, senor och det vita skelettet, säger Mikaela.

Varför skar du dig?

– Jag vet inte riktigt. Eller ... ja, jag mätte så dåligt och stod inte ut med panikkänslan. Jag var tvungen att göra något.

För en anorektiker, eller någon annan med svår ångest, kan det självdestruktiva beteendet lindra den inre paniken. Den fysiska smärtan är en smärta som anorektikern kan förstå och försöka lindra, till skillnad från den psykiska.

Mikaela berättar att hon och hennes pojkvän har gjort slut.

– Vi var på en fest i lördags och började gråla. Han sa att han inte orkar med mig och min sjukdom längre. Att anorexin har tagit över hela min personlighet, att tjejen han blev kär i inte finns längre.

Hon är ledsen, men menar att det var bäst som skedde.

– Att Mathias fanns där blev som en falsk trygghet för mig, så länge jag var sjuk så skulle han och alla andra finnas där. Nu måste jag äta och bli frisk för min egen skull, inte för att någon annan vill det.

Tillsammans med sin behandlare Staffan sätter Mikaela upp mål för sitt ätande. Ett av sismarens mål är att hon ska äta en glass.

– Jag har inte kunnat göra det, men jag jobbar på det ... Men jag har ätit pizza, för första gången på två år! Jag åt en tredjedels barnpizza och lite sallad på en pizzeria inne i stan. Jag hade med mig en matvåg och vägde allt. Det kändes konstigt, men bra.

Augusti blir en jobbig månad för Mikaela, med många ångest-attacker. I september vänder det – och vikten börjar stadigt

gå uppåt. Mikaela vägs en gång i veckan på kliniken. Hon får veta om hon har gått upp eller ner, men antalet kilon och gram hålls hemliga.

– Jag vill veta, men jag får inte. Jag kan bli fixerad vid vikten, förut kunde jag väga mig tio gånger om dagen.

I november har Mikaela en stor nyhet att berätta:

– Jag har fått en egen lägenhet!

Hon har fått en etta i Rågsved, i södra Stockholm. Mikaela säger att hon är glad – men förvirrad.

– Hur ska det gå? Jag har ju ▶

"Jag har kommit långt. Jag äter utan att räkna kalorier"

fortfarande svårt att äta när jag är ensam. Men det måste gå! Jag är 24 år nu, det är dags för mig att försöka klara mig själv.

Några dagar före jul träffar vi Mikaela hemma i hennes fräscha, julpyntade lägenhet. Mikaelas mamma Inger hälsar på, de ska äta middag tillsammans. Mikaela steker kyckling – i vattnen. Även om hon är på väg att bli frisk finns fettlobin fortfarande kvar. Mikaela har två och ett halvt kilo kvar till sin friskvikt.

– Jag vet inte hur lång tid det kommer att ta innan jag når dit. Hitills har jag gått upp 0,2 kilo i veckan i snitt.

– Vissa dagar kan jag känna ångest för att äta. Men de dagarna kommer mer och mer sällan. Jag märker att jag mår bra av att äta.

Någon vecka senare ser Mikaela årskrönikan på tv – och börjar gråta.

– Jag minns ingenting från det första halvåret av 2002. Då var jag alltför sjuk för att förstå vad som hände runtomkring mig. Nu

fick jag veta att Astrid Lindgren var död, att hon dog i januari. Jag blev otroligt ledsen när jag hörde det.

2003: Chips i hemläxa

Förändringarna är har börjat för Mikaela. Steg för steg kommer hon allt längre bort från sjukdomen. Nu kan hon äta utan att väga maten. Hon klarar av att äta när hon är ensam. Och hon har börjat jobba. Mikaela har fått en praktikplats på Södersjukhuset i Stockholm, ett kontorsjobb som hon trivs med.

Mikaela besöker fortfarande Anorexicentrum några gånger i veckan, men hon känner ett allt mindre behov av att vara där.

I februari får Mikaela ett besked hon har längtat efter: hon bedöms vara så frisk att hon får träna igen, en gång i veckan.

Hon väger nu 51 kilo och har gått upp åtta kilo på lika många månader. Men ändå har hon ▶



SEPTEMBER 2003. Mikaela (i vit tröja) äter middag tillsammans med några kompisar. Hon har bestämt menyn. "Som anorektiker är man väldigt intresserad av matlagning. Jag har läst recept och lagat mat åt andra i flera år. Men nu kan jag äta själv också."

rektiker är man väldigt intresserad av matlagning. Jag har läst recept och lagat mat åt andra i flera år. Men nu kan jag äta själv också."

Inger, Mikaelas mamma: Jag såg att något var fel, men jag vågade inte ta reda på sanningen

Hösten 2001 märkte jag att Mikaela förändrade sitt ätande. Hon pluggade på nutritionistlinjen och de fick i uppgift att väga allt de åt. Mikaela fortsatte att göra det. Hon ville ha total kontroll och vågade till och med Lakeroll- tabletter.

Mikaela fick nya matvanor.

Hon ville sällan äta middag med oss, sa att hon redan hade ätit eller att hon skulle äta någon annanstans. Hon var ofta hemma hos Mathias, sin dåvarande pojkvän, och det var svårt för mig att ha koll.

Om Mikaela åt hemma så lagade hon sin egen mat. Oftast nå-

gon fettsnål grönsaksrätt, där alla råvaror vägdes noggrant före tillagningen.

Jag blev orolig och försökte prata med henne, men det var svårt. Hon var labil i humöret, lättstött och



Inger, 46.

blev ofta arg och sur. Jag såg att något var fel men jag tog inte tag i det.

Jag ville inte se hur illa det var, jag vågade inte ta reda på sanningen.

Till slut fick pojkvännen henne att kontakta Anorexicentrum. Jag andades ut när

jag visste att hon fick professionell hjälp.

Mikaelas sjukdom påverkade hela familjen. Längre styrdes hela mitt liv av Mikaelas mattider. Hon skulle äta sex gånger per dag och varje måltid tog drygt en timme. Jag var alltid tvungen att åka hem direkt efter jobbet

och sitta med henne när hon åt middag och kvällsmål. Varje måltid innebar svår ångest för henne, jag fick sitta bredvid när hon åt. Jag sa: "Du ska inte äta för att jag vill det, utan för att du vill det, om du vill fortsätta leva." Jag kunde inte hjälpa mitt älskade barn som svält och led. Jag kände mig

maktlös, förtvivlad och gränslöst ledsen.

Jag känner mig inte orolig för Mikaela nu, men jag undrar vad som händer om hon drabbas av en motgång. Blir hon sjuk igen? Jag vet inte. Men om det händer så kommer jag att vara mer uppmärksam på tidiga signaler.

Frågor & svar om anorexi

Vem får anorexi – och varför?

Det finns ingen typisk anorexipatient, ingen social miljö där sjukdomen är extra vanlig. Den vanligaste uppfattningen bland experter är att det är en kombination av flera olika orsaker – psykologiska, sociala, kulturella och biologiska – som gör att någon blir sjuk.

Hur vanligt är det?

Studier visar att 0,5–1 procent av alla svenska tonårstjejer och omkring 0,1 procent av tonårskillar drabbas av anorexi.

När ska man söka vård?

Så snart som möjligt! Ju tidigare en ätstörning behandlas, desto större är chansen att den drabbade ska bli frisk fort. Vänd er till skolläkaren eller vårdcentralen som kan ordna en remiss till specialistvård. **Mitt barn är överviktigt – kan hon/han få anorexi om jag påpekar det?**

Tjata inte om vikt och utseende. Barn och tonåringar ska inte banta. Hjälp ditt barn att äta bra mat i stället. Ditt barn får inte anorexi för att du säger nej till godis på vardagarna eller för att du byter ut pommes frites mot kokt potatis.

AFTONBLADET.se

Titta & lyssna

Exklusivt bildspel om Mikaela. Hon berättar om kampen mot anorexi.

Chatta

- * Måndag kl 11 med Per Södersten, professor på Anorexicentrum.
- * Måndag kl 13 med Claes Norring, docent och anorexiexpert på Universitetssjukhuset i Örebro.
- * Måndag, kl 14 med Mikaela om ätstörningar och vägen till ett friskt liv.



TRÄNAR IGEN. Så länge Mikaela var underviktig hade hon rörelseförbud. När hon äntligen får träna igen, en timme i veckan, blir hon glad. Villkoret för träningen är att hon inte går ner i vikt.

"Jag går omkring i ett lyckorus och känner mig ... ja, nyfödd!"

svårt att föreställa sig ett liv utan anorexi.

– Den har varit en del av mig så länge. Jag är rädd att jag ska tappa kontrollen över allt i livet. Vem är jag utan sjukdomen?

I maj när Mikaela sin friskskivt och verkar vara på väg att lämna självsvalten bakom sig. Men en kväll kommer ett bakslag. En akut ångestattack. Mikaela berättar:

– Vi hade konferens med jobbet. Det var intressant och trevligt – och det serverades mycket mat. Det var tårta på eftermiddagen och treättermiddag på kvällen. Jag åt av allt. Jag ville känna mig normal.

– När jag var på väg hem hade jag panik för att jag hade ätit så mycket. Jag ville hem, fort! Jag minns att jag tänkte att jag måste spy upp allt eller skära mig. Sedan minns jag inte mer.

– I nästa minnesbild är jag hemma, i mitt badrum. Det är blod överallt. Jag ser att jag har skurit mig på överarmen, ett ruttmönster av skärsår. Jag tvättar såren med sprit och lägger på en kompress. Sedan somnar jag, helt utmattad.

Efter ångestattacken i maj verkar anorexin släppa taget om Mikaela. Eller, rättare sagt: Mikaela släpper taget om anorexin.

Mikaela sommaren 2003 är en helt annan person än tjejen vi lärde känna året innan. Hon har gått upp tio kilo i vikt sedan förra sommaren och verkar positiv, pigg – och frisk.

Alla säger hela tiden att 'bara du går upp i vikt så kommer allt att bli bra'. Men nu ÄR jag normalviktig och jag har fortfarande ångest och skär mig och tycker att det är jobbigt att äta.
(Ur Mikaelas dagbok, maj 2003)

– Jag har kommit långt. Jag äter utan att räkna kalorier. Nu tänker jag på mat tre timmar per dag. För ett år sedan var det tjuotio timmar per dag.

– Du hackar champinjoner, det ska vara mycket svamp som vi ska fräsa med vitlök. Och du, du kan göra hoummus. Mosa kikärterna med tahini ...

Mikaela står i köket och är arbetsledare. Det är en kväll i september och Mikaelas kompisgäng ska äta middag ihop. Mikaela har planerat meny. Det blir massor av plockmat: kryddad lammfärs, tatziki, olika röror och pitabröd.

– Som anorektiker är man väldigt intresserad av matlagning, säger Mikaela. Jag har lagat mat åt andra när jag har velat prova ett nytt recept.

En stund senare sit-

ter Mikaela bland sina kompisar. Stämningen är glad och uppsluppen. Matfaten skickas runt bordet. Mikaela är en av dem nu. En av dem som äter. Nästa månad blir hon förhoppningsvis friskskriven.

Nej, Mikaela blir inte friskskriven i oktober. Klinikchefen Jan Ejderhamn gör bedömningen att Mikaela inte är riktigt redo ännu – trots att hennes vikt på 60 kilo är normal, värdena utmärkta och mensen har kommit tillbaka. Orsaken är att Mikaela fortfarande har problem med att äta vissa saker, sådant som känns onyttigt och onödigt. Hon får en hemläxa: den kommande månaden ska hon äta saker som känns "förbjudna", som pizza, chips, jordnötter, småkakor och bullar.

En månad senare, den 4 november 2003, står Mikaela på Flemingsbergs pendeltågsta-

tion. Hon har tårar i ögonen. Glädjetårar. Hon har nått sitt mål och blivit friskskriven.

– Det känns som om jag har fått ett nytt liv. Jag går omkring i ett lyckorus och känner mig ... ja, nyfödd! säger Mikaela.

Nu lämnar hon anorexispöket bakom sig. För alltid, förhoppningsvis.

2004: Ett helt nytt liv

I november 2004 träffar vi Mikaela igen. Det har gått ett år och mycket har hänt i Mikaelas liv. Hon pluggar nutritionsepideemiologi (betyder: "läran om matens inverkan på sjukdomar bland folket") på Karolinska institutet och tar examen i vår.

Mikaela träffat en kille, Jesper, som hon har flyttat ihop med. De hyr en tvåa i

ett hus från 1700-talet på Maria-berget i Stockholm.

– Jag mår jättebra nu, säger Mikaela.

Skillnaden mellan den strålande, nykäre och livsbejakande unga kvinnan hon är nu – och den magra, olyckliga och ångestfyllda flickan vi först mötte är enorm.

Men det finns en likhet mellan den sjuka Mikaela och den friska: envisheten.



NOVEMBER 2004. Ett år har gått. Mikaela mår bra i dag. Hon pluggar och har flyttat ihop med sin pojkvän.

Förr använde hon sin viljestyrka till att sätta sig över hungern, sedan till att bli frisk. Och nu har Mikaela nytta av sin envishet när hon vill nå nya mål. Som när hon tog dykcertifikat för några veckor sedan och dök i sjugradigt vatten i Stockholms skärgård – med 35 kilo tunga tuber på ryggen ...

Varför blev du sjuk?

– Jag har tänkt väldigt mycket på det. Dels tror jag att det finns en genetisk faktor som avgör vilka som blir sjuka. Men jag tror även att jag saknade en grundtrygghet. Jag var rädd för massor av saker och ångesten tog sig uttryck i form av ätstörningar. Jag fick matfobi. Det var enklare att vara rädd för mat än att vara rädd för livet.

– Men jag har lärt mig att lyssna på mig själv. Om jag får problem nu så tar jag tag i dem. Jag har negativa tankar ibland, nu också. Men jag låter dem aldrig ta över hela mitt liv igen. □



Forskarna: Det är svälten som ger psykiska problem

Anorexicentrum, som ligger i Huddinge, startades 1993 av forskarna Per Södersten och Cecilia Bergh. De anser att det inte är psykiska problem som ligger bakom anorexi. Enligt dem är det själva svälten som aktiverar de förändringar i hjärnan som leder till ångest, depressioner och tvångstankar.

Anmälningsväg: Remiss eller egenanmälan.

Personal: På kliniken finns en klinikchef, tio behandlare, flera assistenter, en nutritionist och en psykiater.

Åldersgrupp som tas emot: Alla åldrar.

Mikaelas kamp blir en bok



I två och ett halvt år har Söndagsreporter Helene Arkhem och fotografen Maria Östlin följt Mikaelas kamp mot anorexin.

– Det skulle bli ett reportage. Men till slut hade jag så mycket material att jag bestämde mig för att även skriva en bok, säger Helene Arkhem.

"Jätten i spegeln", som boken heter, vänder sig i första hand till föräldrar, lärare, idrottsledare, skolsköterskor och andra som kommer i kontakt med ungdomar. Den kommer ut i början av mars 2005 på Richters Förlag. □