

19⁵⁰

Plaza

FENOMEN

Kärlek till varje pris!

Vem fångar svenske Bachelor Andreas hjärta i höst?

Exklusiv intervju!

Mark Wahlberg

”Det var mer glamouröst att jobba som modell”

DOKUMENTÄR

Johannas kamp mot ANOREXI!

Vägen tillbaka

Nyfiken på...

- MAGNUS CARLSSON
- KYLIE MINOGUE
- OLA RAPACE
- VICTORIA TOLSTOY

GREKLAND

Upptäck Medelhavets förtrollade öar!

AUGUSTI NR 08 2003
PRIS 19.50:- (inkl. moms)
NOK 22.00 DKK 22.00
EUR 3.35

SNYGGT
SENSOMMAR
MODE

ASTRO Passar ni ihop?

❖ NUMEROLOGI ❖ ASTROMÄN ❖ HOROSKOP

TIDSAM 0758-08



7 388075 801955



De förlorade aren

Johanna Karlsson är 17 år och väger 38 kilo. Hon sover med en kudde mellan knäna för att de är så vassa att de skaver, hon fryser ständigt och är kraftlös och deprimerad.

TEXT KINA ANDERSSON FOTO PELLE NILSSON & PRIVATA

Det här var 1997, i dag är Johanna 22 år, söt som en sockerbit, slank men inte benig, hon ser ut som hälsan själv. Vikten har hon ingen koll på, vågen har hon slängt ut.

– Jag är normal igen, säger hon och det går inte att ta miste på glädjen när hon säger det.

Johanna har tagit sig tid från studierna för att berätta för Plaza Kvinna om sin svåra sjukdom och vägen tillbaka. Hon skrattar till åt minnet när hon besökte Anorexicentrum första gången.

– Jag måste erkänna att jag inte tänkte på att det faktiskt innebar att jag skulle behöva äta. Jag ville bara att de skulle fixa till det så att jag mätte bättre. Men jag ville inte gå upp

i vikt, säger hon.

Johanna berättar sin historia med en slags torr humor, säger att det är irriterande att hon försatte sig i en sådan situation. Men jag tycker mig märka en viss sorg hos henne, och när jag frågar nickar hon.

Svårt att förstå hur hon tänkte

– Jag blir ledsen när jag tänker på att jag har förlorat så många år. Jag läser på Komvux nu för att jag kom efter med mina gymnasie-studier och jag har förlorat en del vänner för att jag drog mig undan allt socialt liv. Men framför allt blir jag ledsen när jag tänker på vad jag utsatte mina föräldrar för. Jag var så uppe i mig själv att jag inte kunde tänka på

andra, säger Johanna.

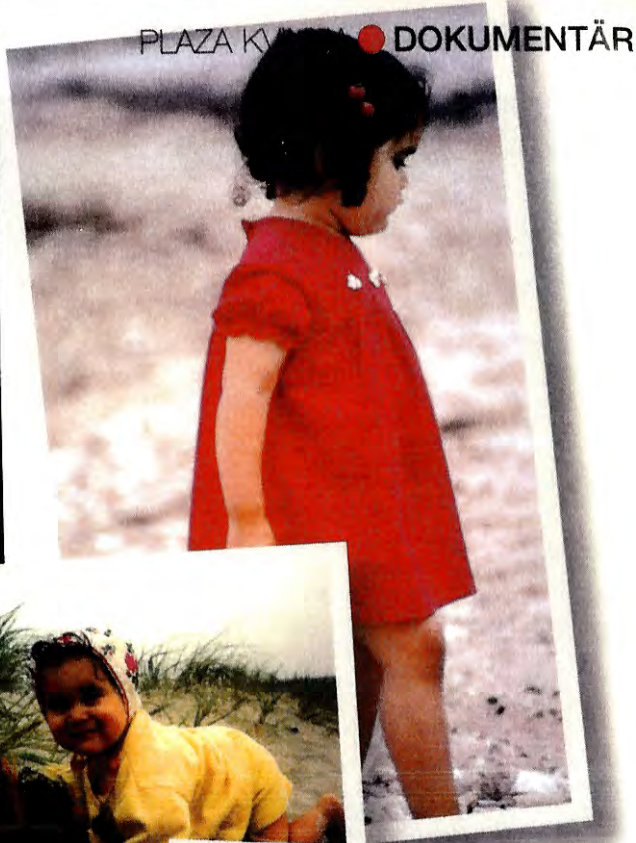
– Jag tycker också att jag har förlorat lite av mina kvinnliga former, och blir ledsen när jag tittar på gamla kort och ser att jag ju hade en fin figur, fortsätter hon.

Johanna har svårt att förstå hur hon tänkte. Och det gör också att hon har svårt att förklara – även för sig själv – hur det hela började. Det närmsta hon kan komma en förklaring, är att det började som en fix idé som hon sedan inte kunde ta sig ur.

– Jag tyckte inte jag var överviktig när det började, däremot var jag rädd för att bli tjock och började liksom leta efter tecken; var inte lären lite för tjocka...

– I den åldern är man ju så lättpåverkad,

Johanna idag. Ljuset i hennes ögon har kommit tillbaka efter de svåra åren.



En söt glad liten sommartjej med hela livet framför sig.



och min självkänsla var kanske inte på topp. Jag skulle önska att massmedia och modevärlden tog ett slags ansvar och skapade ett sundare kvinnoideal.

Expert på att låtsas äta

Johanna började träna extremt hårt och åt bara på kvällarna för att hennes föräldrar inte skulle misstänka något. Men då var hon i stället så hungrig att hon vräkte i sig maten och fick så småningom problem med magen. Då slutade hon äta helt.

Johanna blev expert på att låtsas äta och i stället gömma mat; hon skar sönder maten i små, små bitar, petade runt dem på tallriken, gömde dem under ett salladsblad.

Frukostmackan smulade hon sönder i koppen med te.

Målmedvetet gick hon ned kilo efter kilo, och för vart kilo hon tappade kände hon sig lyckad. Men samtidigt blev hon också allt olyckligare. Johanna berättar om ett särskilt tillfälle som hon tycker visar hur konstigt en anorektiker kan tänka.

– En klasskompis sade med förfäran i röst: ”Gud vad smal du är” – och jag blev jätteglad och sa tack trots att jag förstod att hon var orolig.

Men så en dag hade det ändå gått för långt.

En händelse som skakade om Johanna ordentligt skedde strax innan hon fick hjälp. Hon skulle träffa några vänner och prata om den resa de planerade efter skolavslutningen. Under middagen reste sig en av grabbarna från bordet en stund. Han grät.

– Jag undrade vad det var fråga om och fick svaret att det var för att jag såg så sjuk ut. Och det var ju inte så roligt, säger Johanna på sitt karaktäristiskt galghumoristiska vis.

Vägen tillbaka

Det blev en annan slags resa för Johanna i stället. Den till Anorexicentrum i Huddinge och vägen tillbaka till ett friskt liv.

Johanna och hennes föräldrar hade sökt hjälp tidigare, bland annat på en mottagning för ätstör-

ningar, men här uppfattades inte Johanna som tillräckligt sjuk. Som tur var hade hon en bra husläkare som så småningom hänvisade Johanna till Anorexicentrum. Här har man utvecklat en behandlingsmetod för anorexi- och bulimipatienter som innebär att de får lära sig att äta med hjälp av en dator (se fak-taruta!).

– Här koncentrerar de sig på att få patien-

terna att börja äta och bli friska, de ältar inte i varför de blivit sjuka, förklarar Johanna.

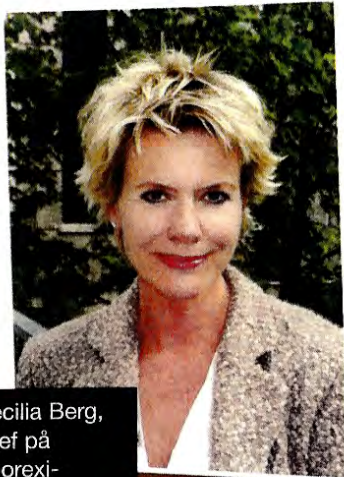
Äter vad hon vill

Så småningom kunde Johanna med hjälp av ett noggrant utarbetat schema klara sitt ätande själv, och sakta, sakta återvände hon till en normal tillvaro med skolarbete, vänner och fritidsintressen.

– Den dag jag blev friskförklarad var jag så oerhört lycklig.

Johanna går fortfarande på kontroll och tycker att det känns tryggt, men nu har hon ett problemfritt förhållande till mat. Hon äter vad hon vill, när hon vill och tränar med måtta.

– Visst kan de gamla tankarna dyka upp ibland, men nu stannar det vid dem, säger Johanna. ►



Tekoppen
Frukost-
mackan
smulade
hon sönder
i koppen
med te.

Cecilia Berg,
chef på
Anorexi-
centrum vid
Huddinge
Sjukhus.

Med hjälp av
den här
datorn lär sig
patienterna
äta igen.



Hjälp från oväntat håll

– Det går att bota anorexi –
och förbli frisk.

Det säger Cecilia Bergh som är chef för Anorexicentrum vid Huddinge sjukhus. Här får patienterna lära sig äta igen med hjälp av en dator.

De flesta behandlingar av anorexi och bulimi i dag är bara delvis effektiva, och det största problemet är återfallen; 30-50 procent återfaller inom ett år.

Men på Anorexicentrum har man utvecklat en ny behandlingsmetod för anorexia och bulimia nervosa där patienterna lär sig äta med hjälp av en dator som har visat sig vara synnerligen effektiv: Vetenskapligt dokumenterade siffror visar att 75 procent av deras patienter uppfyller kriterierna på att bli friska – och håller sig friska. Ytterligare 15 procent av patienterna förbättras väsentligt. Logiken bakom behandlingen är enkel: Äter man inte, så dör man. Och på Anorexi-centrum är det Mandometer® som får dem att börja äta igen.

– Den består av en dator som kommunicerar med en våg och ger patienten feedback på hur mycket hon äter och på vilken tid. Med den lär hon sig också att känna mättnad. Medan hon äter ser hon sitt eget ätbeteende och mättnad jämföras med det

**SÖK HJÄLP om du eller någon i
din närhet är sjuk:**

www.abkontakt.se & www.medivia.se



som är normalt för just henne på en datorskärm, förklarar Cecilia Bergh.

Nya mål att sträva efter

– De här flickorna är oerhört målmedvetna och har ett stort kontrollbehov – och det gäller att använda sig av dessa egenskaper på ett positivt sätt. Man måste sätta upp nya mål för dem att sträva efter, fortsätter hon.

I dag har Mandometer® också krympt till bärbar storlek, och patienterna kan använda den hemma – eller till och med på restaurang.

Värme och vila är också ett viktigt inslag i behandlingen.

– Värme har en ångstdämpande effekt och för att flickorna ska äta mer är det väldigt viktigt att den fysiska aktiviteten dämpas, säger Cecilia.

Viktigast få dem att äta

Motivationssamtal och social återuppbyggnad är förstås självklara inslag i behandlingen. Psykofarmaka ingår som regel inte i behandlingen.

Frågan varför vissa flickor drabbas av anorexi är naturligtvis både

viktig och intressant, men på Anorexicentrum är det alltså frågan hur man ska få dessa flickor att börja äta igen som kommer i första hand. Här ser man de psykiska symptomen som en konsekvens av svälten – inte tvärtom.

Ätstörningar – sjukdomar i tiden

Anorexi drabbar främst flickor och unga kvinnor. Den som är drabbad känner sig ofta tjock, fastän hon väger för lite. Hela livet kretsar kring mat och rädslan för att gå upp i vikt. Utan behandling leder sjukdomen i en del fall till döden på grund av svält eller självmord.

- **Bulimi** – eller hetsätning är närbesläktat med anorexi. Den som lider av hetsätning vräker tvångsmässigt i sig stora mängder mat för att sedan kräkas upp den. Andra sätt att kompensera för hetsätningen är att fasta, motionera, laxera eller hålla extrem bantningsdiät.

- **Binge eating disorder (BED)** – Hetsätningstörning är närbesläktad med bulimi. Här kompenseras inte hetsätningen och följden blir övervikt.

- **Ospecifik ätstörning** – kallas ofta de lindrigare varianterna av ätstörning där olika kompensationsmetoder som kräkning, laxering, fasta och intensiv motion används för att banta. Bantningen går dock inte så långt att man får en riktig anorexi. ■

Symtom på anorexi

- ❖ Du är ständigt sysselsatt med mat, bantning och kroppsvikt.
- ❖ Du har förlorat minst 15% av din kroppsvikt och du gillar att gå ner i vikt.
- ❖ Du är rädd för att bli tjock, oavsett hur mycket du väger.
- ❖ Du gillar att förbereda mat åt andra och titta på när andra äter.
- ❖ Du är tvångsmässigt fysiskt aktiv.
- ❖ Du kan bli deprimerad, känna oro och få tvångstankar.
- ❖ Du kan få sömnproblem.
- ❖ Du isolerar dig från vänner och familj.
- ❖ Du kan få självmordstankar.
- ❖ Du har ingen menstruation.
- ❖ Din ämnesomsättning är nedsatt.
- ❖ Du är förstoppad.
- ❖ Du fryser ständigt.
- ❖ Du kan få en fjunbeklädnad på armar, bröst och i ansiktet.
- ❖ Du kan få lågt blodtryck.
- ❖ Du kan känna dig utmattad och svimma.
- ❖ Dina inre organ kan skadas.
- ❖ Du kan få vitaminbrist.
- ❖ Du kan få förhöjda levervärden.
- ❖ Du kan få oregelbunden hjärtverksamhet.