

Metoden på modet

☒ Lycke hade ätstörningar. Med kognitiv beteendeterapi lärde hon sig äta igen.

För att bli frisk på riktigt fick hon leta bot på egen hand. Och betala ur egen kassa.

Text: Bitte Lundborg

Bild: Magnus Liam

SocialPolitik nr 3 /sept 2008

Nu vill jag leva! Säger Lycke, 19 år, och det lyser om henne när hon berättar om sin studentexamen. Det har inte varit lätt att komma så långt, fången som hon har varit under flera år i anorexins järngrepp. Det har varit mödosamt att kämpa sig fram till rätt hjälp.

Forskning visar att en fjärdedel av patienter med ätstörningar inte blir friska bara av att lära sig att äta. Samtidigt är detta den behandling som samhället erbjuder. De patienter som därutöver behöver psykoterapi får oftast betala ur egen ficka. Inga småpengar precis. Att gå till legitimerad psykoterapeut (som inte är läkare) kan kosta mer än en tusenlapp per gång.

Det var först när Lycke kom till psykoterapeuten Mia Andersson som hon började hitta tillbaka till sig själv. Nittonåringen beskriver anorexi som ett sätt att hantera en tomhet inombords. Man vill ha kontroll och styra allt med hjärnan. Då blir det viktigt att ha total koll på åtminstone en del av tillvaron – ätandet.

Redan som trettonåring började Lycke må dåligt och ett år senare fick hon svårt att äta. Därefter gick det rakt neråt. Efter lång väntan fick hon komma till Stockholms Centrum för ätstörningar. Där kändes det mesta fel: Fokus var på maten, personalen hade sin bild av vad anorexi är och varför det uppstår – ofta mammas fel.

– Vi som var där för vård hade olika behov, ändå behandlades vi lika. Jag ville hitta tillbaka till min egen styrka och kraft. Men maten stod i centrum och budskapet var: när jag äter är jag frisk.

Ändå lyckades Lycke, envis som hon är, att ge järnet och efter tre månader åt hon riktigt bra. Men ett halvår efter utskrivning gjorde sig tomheten inombords påmind. Visst kunde hon äta – men mer än så var det inte. Hon hade inte alls kommit bort från de problem som fanns i botten på anorexin.

En tid lyckades hon hanka sig fram med hjälp av en psykolog som hon anlitat privat innan hon fick komma till Centrum för ätstörningar. Men det riktiga arbetet började först när hon, åter på eget initiativ, kom till Mia Andersson, som arbetat med anorexipatienter – de svåraste fallen – sedan åttiotalet. En del av hennes metod är att en familjemedlem, oftast mamman, ska delta.

Först kändes det konstigt att mamma skulle vara med, berättar Lycke. Men sedan flera år fanns ett avstånd mellan henne och hennes familj.

– Det kändes sorgligt att leva olika liv. Så jag bestämde mig för att säga ja till att gå i terapi med mamma. I grund och botten ville jag dela med mig av mig själv.

I ett och ett halvt år gick Lycke tillsammans med sin mamma i terapi.

Vad var det som gjorde dig frisk hos Mia?

– Friskheten hade trasats sönder i vården som bara handlade om maten. Hos Mia kände jag ett stort lugn. Här talade vi inte alls om mat utan om det som är viktigt för mig som människa. Mia förmedlade att det är jag som kan hjälpa mig själv.

– Det var som jag förlorat mig själv under de långa sjukåren. Nu var det mitt gamla jag, Lycke som pigg och glad åtta-

nioåring som hjälpte mig. När jag förstod att ungen Lycke inte gått förlorad utan fanns där för att bygga vidare på, då började jag få ihop alla delar av mig själv till en helhet.

– I en öppen relation får jag kontakt med mig själv. Det var viktigt att mamma var med, inte bara för att berätta om hurdan jag var innan jag blev sjuk utan också för att finnas där med kärlek och kraft. Vi tappade kontakten när jag blev sjuk och nu kom den tillbaka.

Lyckes mamma är starkt kritisk till de förenklade bilder av ätstörningar som hon och hennes dotter mött inom vården. Det finns en stor grupp flickor som inte blir friska på riktigt av den vård som samhället erbjuder.

– Det handlar om stort lidande. Man visar inte flickorna respekt utan buntar ihop dem till ett gemensamt fenomen. Det är alldeles för lite diskussion om att en sorts vård inte hjälper alla. Många får slita hårt för att få hjälp att bli friska på riktigt. Det måste finnas behandling för alla och alla ska ha rätt att få den betald av samhället.

I tjugofem år har Mia Andersson, psykoterapeut, arbetat med att hjälpa flickor med anorexi att bli friska. Sedan fyra år tillbaka arbetar hon tillsammans med Per Götberg som i likhet med Mia är familjeterapeut.

Sjutton familjer som fått behandling av Mia Andersson har intervjuats inom ramen för en stor kvalitativ undersökning. Hennes resultat är mycket goda, men eftersom det inte finns någon kontrollgrupp kan detta inte bevisas, strikt vetenskapligt

Många av Mias patienter i studien framhöll att det positiva var att inte "pressas in i en metod" utan att bli sedd och

lyssnad på som den person man är. Det handlade i stället om samtal om livet – och att få tillbaka tron på mammas kärlek.

Det kan alltså inte finnas en enda rätt metod, konstaterar Mia Andersson. Men beprövad erfarenhet har jag, lägger hon till.

Tidigare hade hennes Anorexiamottagning avtal med olika landsting för att ta emot de svåraste fallen. Men inte nu längre. Skälet är att många landsting nu börjar bygga upp vård av ätstörningar, oftast av typen ätträning. Alltså finns risk att de som också behöver hjälp med andra saker som till exempel relationer inte får det stöd de behöver.

Mias och Pers grundsyn är att det som hjälper dessa sårbara flickor är kärlek och tillit. Varje människa har detta i sin familj och därför är det nödvändigt att någon familjemedlem, oftast mamman, deltar i behandlingen.

Kärlek är den läkande kraften och arbetet handlar om att få flickan att våga bejaka relationer och närhet. Det är viktigt att lyssna på flickans berättelse, att bekräfta och respektera henne. När sammanhanget klarnar kan man hitta möjligheter att komma framåt.

Mia och Per ser ett mönster: det är ofta begåvade flickor med stor känslighet som drabbas av anorexi. Senare i livet är denna särskilda känslighet en tillgång, men inte nu, i början av vuxenblivandet. Flickan vill ha nära relationer och bli bekräftad av andra. Att inte bli det skapar tomhet och utanförskap.

Kraften tillbaka får den som uppfattar att hon blir sedd och bekräftad och får kontakt i en nära relation.

– När flickan återfinner kontakt och tillit är det som med en timmerbråte, plötsligt lossnar allt, säger Mia Andersson.

bitte.lundborg@comhem.se

Lycke heter egentligen något annat.

Läs vidare

om Jakten på Metoden