

anorexi fångslad i sin egen kropp

Ätstörningar bland tonåringar är tyvärr inte ovanligt. Förebygg och lär dig tyda varningssignalerna. Ann Lögde är aktuell med boken *Diktator Anorexia Nervosa*, en bok som inbjuder till sträckläsning trots ämnets tyngd och allvar.

TEXT: PETRA SUNDQVIST

Sluta larva dig, det är väl bara att sätta igång att äta! Ja, det är lätt att tro att en ätstörningssjukdom som anorexi botas genom att bara sätta igång och äta igen. Att valet är just så enkelt. Efter att ha läst Ann Lögdes *Diktator Anorexia Nervosa* finns inte den förenklade och felaktiga tro något mer. Insikten om vilket helvetiskt fängelse det är för den som drabbas är brutal och man förstår vikten av att det finns rätt vård att tillgå genom bra terapeuter. Snabbt.

Och det är just som ett fängelse Ann beskriver sjukdomen. Det anorektiska fängelset som hon liknar vid en sorts *"omvänt helvete, där lågorna var ersatta med en aldrig vikande isande kyla. Den där kylan, som likt en svetslaga bränner bort allt liv inom en. Ett special-specialfängelse med special-specialceller där tortyren var så sinnrikt utformad att den utövades av fången själv."*

Anns bok, som till stor del är självbiografisk, handlar om hur Inger, 16, drabbas av anorexi. Det är ett tungt ämne som Ann lyckas väl med att förmedla på ett lättillgängligt sätt med hjälp av humor och en skön självdistans utan att allvaret för den skull går förlorat. Men inget av det här fanns där under den tid Ann var sjuk.

– Nej, tvärtom. Djupt begravd i mitt fängelse så var tillvaron så hemsk, att skulle jag ha beskrivit hur det kändes och upplevdes vid den tiden, skulle ingen ha orkat läsa. Humorn använder jag lite som kontrast till det hemska som beskrivs och distansen är bara tiden som skapat.

Med distansen Ann fått så har hon kunnat ta sig friheten att beskriva tillståndet ur olika personers perspektiv. Terapeutens roll och

betydelse är till exempel väldigt central i boken. Och det var den terapeutiska biten hon saknade i de böcker hon har läst, inte minst under sin research för boken.

– Mitt intryck är att många blir sjuka och uppfattar att de blir utsatta för vård. De börjar äta under känslan av tvång eller för att de inte orkar svälta längre, eller för att det känns som enda utvägen ut från sjukhuset. Jag vill visa att många lägger ner sin själ i att hjälpa dessa mathaverister.

Ann säger att hon vill berätta att olika behandlingsmodeller förmodligen är bra, men att det viktigaste för tillfrisknandet är alliansen, den positiva relationen mellan behandlare och patient. Det är också detta som blir det viktigaste steget mot ett tillfrisknande för Ann - acceptandet av sin doktor och tillika terapeut. Men det tog lång tid och många, många samtal innan hon kom till den punkten.

Konsten att kontrollera

Dagboksskrivandet var en viktig bit under hela den här tiden. Ett skäl till detta var för att komma ihåg allt som sagts under samtalen för att vara förberedd till nästa samtal. På så sätt försöker hon kontrollera samtalen. Men terapeuten är skicklig och empatisk och långsamt byggs ett förtroende upp.

Kontroll, inte minst viktkontroll, är central i en anorektikers liv. Som läsare förvånas man först av avsaknaden vad det gäller viktangivelser i boken och att det kommer först långt in i boken. Ann lyckas galant med att få fram en extrem viktfixering utan att ta hjälp av några viktenheter. Det är befriande. Och medvetet.

– Vikten är ointressant i förhållande till upplevelsen av att må dåligt och blir egent-

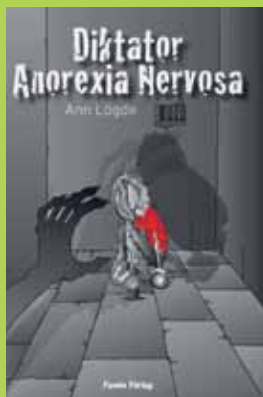


FOTO: STEEN BROGAARD

Ann Lögde var 16 år när hon drabbades av anorexi. "Diktator Anorexia Nervosa" bygger delvis på självbiografiska fakta.

Jag vill visa att
många lägger
ner sin själ i att
hjälpa dessa
mathaverister.





Tonårssvält. Något vi alla borde ha kunskap om. Fundo Förlag

"Jag kommer inte riktigt ihåg hur hela den här karusellen startade för när vandringen mot helvetets förgård "började" hade fötterna varit på väg en lång tid innan medvetandet hann ikapp. Det hade startat så beskedligt med att jag kände varje bortvald godisbit, varje halväten måltid som en liten seger. Provresultat och idrottsliga prestationer kunde vara så oförutsägbara men vad jag stoppade i munnen, det kunde jag i alla fall ha full kontroll över."

ur Diktator Anorexia Nervosa

ligen intressant först när den blir farligt låg. När jag väl nämner dryga trettio kilo, så är det medvetet en riktigt låg vikt, för att visa att man är riktigt illa ute.

Var uppmärksam

Med sin berättelse vill Ann ge en realistisk bild av helvetet, så de som befinner sig i gränslandet till anorexi inser faran i tid, och får redskap att vända innan det är för sent.

– Jag hoppas med den här boken ge en så kraftig varning att de inte önskar att vandra vidare mot helvetets förgård, utan att de vänder på klacken och springer tillbaka för allt vad tygen håller. Och det gäller att vara uppmärksam för det är en sjukdom som smyger sig på.

Det är främst tjejer som drabbas och det gäller för omgivningen att vara uppmärksam.

– En tidigare utåtriktad tjej som börjar bli inåtvänd men samtidigt ser lite nöjd ut skulle jag i alla fall titta lite extra på.

När någon pratar lite väl mycket om mat hon gillar att laga och hur gott saker ser ut utan att ge synliga bevis för sin uppskattning är hon förmodligen i anorexins begynnelsestadium menar Ann. Anorexins smekmånad som hon uttrycker perioden med det endorfinrus som uppstår i början av självsvälten men som snart försvinner och aldrig kommer tillbaka.

– Om en tjej hastigt gått ner i vikt, men förnekar oro, så är det fara å färde. Med misstanke om jäv, så skulle jag i det läget sticka min bok under hennes näsa. Och följ upp om hon läst den. Och hoppas att hon blivit så skrämmd av svältens obehag att hon väljer att inte fortsätta.

Det finns många som har anledning att läsa den här boken, inte minst för att det är många runt omkring som drabbas när någon insjuknar.

– Vännerna omkring så att de förstår att stark och bärande vänskap mer än någonsin är på sin plats här. Föräldrarna som ofta känner sig utpekade och skuldbelagda men de ska veta att de behövs, fast de behandlas som pest av sin dotter/son. Till sjukvården önskar jag förmedla budskapet om ökade resurser så att det finns hjälp att få utan att behöva svälta ner sig till ravinens rand först. Ju längre tiden går, desto svårare tror jag att det är att bryta fixeringen. Och när väl kilona börjar ge sig iväg, så är det så uppmuntrande att det är lätt att fortsätta, och plötsligt har fängelsegallret fallit ner bakom en...

Precis som sjukdomen inte kommer över en natt så tar det också tid att bli frisk.

– Från beräknad sjukdomsdebut, till avslutad terapi tog det fem år. Läkningprocessen och att få ett normalt förhållande till mat som sen tog vid sträckte sig över lång tid. Noga räknat ytterligare fem år.

Tio år för att leva ett friskt liv igen. Ett friskt liv anser Ann är när mat och vikt inte är ett dominerande inslag i livet. När mat inte betraktas som belöning eller straff.

– För mig har yttersta beviset för min friskhet varit exemplet; varje måndag då vi varit på simskola med barnen, avslutar vi kvällen med valfri godsak från ett konditori. Ibland har jag varit stormande mätt efter middagen och verkligen fått pressa ner bakelsen. Men gjort det ändå för att dela godsakernas gemenskap med min familj. När ett anorektiskt liv inte är aktuellt, för att familjelivet är odisputabelt viktigast, då är man frisk.

Förebygga

Ann och hennes man Micael har två söner, 8 respektive 10 år. Hon har förstått på andra mammor att tjejer i den här åldern redan pratar om kroppsstorlek och hur de ska få magen att se mindre ut. Men grabbar kan också drabbas av anorexi eller andra ätstörningar, och Ann och Micael gör vad de kan för att förebygga, och försöker till exempel att inte använda mat eller godis som belöning, tröst eller för den delen som straff.

– Mat måste vi alla ha för att leva, och då är det önskvärt att det framstår som något positivt, något man inte behöver vara rädd för, eller känner att man slås mot. Vi försöker undvika att säga till våra söner att de varit duktiga för att de ätit upp maten som någon annan har lagt upp på tallriken, för det finns inget duktigt i att läsa en tallrik.

Med andra ord så gäller det att försöka undvika att inte motarbeta den naturliga hunger- och mättnadskänsla som de flesta människor troligtvis är födda med menar Ann.

– Dessutom så tror jag att det är önskvärt att inte prata så mycket om att hålla igen, utan snarare att bejaka känslan av att hålla upp med att äta när kroppen säger att den är nöjd.

En av hörnstenarna i att undvika ätstörningar tror Ann är att man lyckas grundlägga en stabil självbild hos barnet.

– Glädjas i medgångar. Stödja i motgångar och poängtera att allt är erfarenhet även om det inte alltid är så trevligt. Du är bra som du är, även om det blir lite fel ibland. Att vara förälder är sannerligen inte lätt! Alla föräldrar gör nog någon gång saker de inte är stolta över. Lyckas man i sin fostran, tror jag att barnen ser det och kan ha överseende med ens tillkortakommanden.

Att respektera varandra är också mycket viktigt och något som Ann vill lyfta fram. Det är lätt att individernas gränser flyter in lite i varandra menar hon och ger exempel;

– När Eric blir tonåring så är det möjligt att jag säger till honom att gå och lägga sig för att jag utgår ifrån att han är lika trött som jag när

klockan är tolv, och glömmer att han i likhet med andra tonåringar legat och trynat till ett på dagen.

Anns och Micaels son Carl, var tre år när han vid ett tillfälle argsint påpekade att, ”du kan inte veta vad jag känner mamma!”.

– Och det hade han ju helt rätt i. Jag försöker tänka att mina barn har sitt privata livsrum som jag ska försöka att påverka så lite som möjligt. Vad är deras livsrum och vad är min bekvämlighet? *

Anns tips om tonårsätstörningar

Alla kan göra något. Anorektikern märker att tillståndet berör. Om omgivningen inte låtsas om något blir det till något fult, kanske något att skämmas för, och så är det ju inte. Undvik tjat om mat. Och tala aldrig om hur mager du uppfattar att anorektikern är. Det tar den sjuke bara som en komplimang. Var så naturlig det går.

Föräldrar: Glöm inte att ätstörningar står för något, representerar/kompenserar något som är fel. Om jag som förälder märker att mitt barn börjar ägna mat och kropp överdrivet intresse så måste jag fråga mig varför. Vad kan ligga bakom detta?

Plugg och ambitioner är bra, men skoj och glädje i livet är också viktigt. Det gäller att förhindra att barnen hamnar i det här ambitionshjulet där känslan till slut blir att man ingenting klarar fast man sträcker sig så högt på tå som tånaglarna tillåter.

Kompisar: Det är viktigt att se det friska hos personen och inte låta vänskapen domineras av den sjuka sidan. Kompisen kan visa hur ett friskt liv ska levas, och när tiden är inne kan det friska livet locka mer än det sjuka fångelse. Om kamratskapet bygger på det sunda, så tål ofta vänskapen att kompisen reagerar.

Tränare: Vara mycket tydlig med att en svältande kropp inte når några olympiska höjder. En tränare kan ofta var tuffare och mer direkt i sitt bemötande. Denne kan förklara att träning inte är aktuellt så länge vikten dalar. Men det är väldigt viktigt att poängtera att det är omsorg om kroppen det gäller, att gemenskapen med lagkompisarna är lika viktig som någonsin förut och att anorektikern är välkommen att delta i den.

Läraren: Stötta genom att visa tillgänglighet. Ge inte upp även om välmenande frågor bemöts med vresighet. Lägg en positiv grund, så när tillfället till kontakt dyker upp, vara redo att ta den.