



Det handler om så meget andet end vægt, mad og kontrol

Da jeg så Michelle første gang, var det som at træde ind i en film om kz-lejre. En lille fugl af skind og ben, hår over det hele og med et skræmmende sammensurium af belastede organer. Men jeg så også ind i et par intelligente, målbevidste øjne. Det blev til et møde på min biopatiske klinik i København, jeg aldrig har glemt, og da jeg her 16 år efter skal skrive om spiseforstyrrelser, var det helt naturligt at spørge Michelle, om hun ville medvirke.

I dag er Michelle 32 år, en smuk, ung kvinde, med lige så intense øjne som dengang. Nu bare tilsat glød og glans. Og en krop, der er velplejet og stærk, bærer Michelle ind på den restaurant, vi mødes på i Roskilde.

// Marianne Palm

Det larmer lidt, sådan centeragtigt, når vi sætter os i restaurantens mest rolige hjørne.

- Det har jeg det rigtig godt med. Siden tvangsindlæggelserne har jeg problemer med små hvide og stille rum, for de tog alt fra mig. Min mobil, fjernsyn, bøger. Og de låste mig inde sammen med en døgnvagt, fortæller Michelle, mens vi bestiller, vin, vand, øl og kaffe.

- Selvom jeg aldrig har kastet min mad op, så tvang de mig også til at have en vagt med på toilettet. De var uuddannede, eller manglede i hvert fald noget indsigt, når nogle af vagterne skældte mig ud for "at gøre sådan noget mod min familie", fortsætter Michelle, som stadig så lysende kan fortælle, hvad de gjorde dengang, og hvad de åbenbart stadig gør i deres misforståede behandling af unge med spiseforstyrrelser...

En konkurrence om slik og Alt for Damerne kickstartede det hele

Det hele begyndte, da familien flyttede fra Sjælland til Århus. Michelle klarede sig virkelig godt i skolen, hvilket ikke altid var tilladt og accepteret af andre i klassen. Forældrene havde travlt med karrieren og så og hørte ikke, at Michelle langsomt begyndte at ændre adfærd.

Konkurrencen blev afløst af konkurrence med mig selv.

- Nogle veninder og jeg konkurrerede om, hvem der kunne lade være med at spise slik i en måned. Den konkurrence vandt jeg med lethed, for har jeg først sat mig noget for, så lykkes det for mig. Konkurrencen blev afløst af konkurrence med mig selv. Via Alt for Damerne fandt jeg ud af, hvilken mad der var mindst fedt i, og via meget nøje kontrol over tabeller og opgørelser over fedtprocenter skred jeg stille og roligt ind i en verden af kontrol over maden.

Langsomt blev jeg tyndere og tyndere, og min stædighed kunne jeg bruge til helt at lukke munden og holde op med både at drikke og spise.

- Undervejs fortalte jeg ikke, at jeg havde det skidt, jeg havde en ide om, at de skulle kunne gætte det. Når de spurgte til, hvordan jeg havde det, svarede jeg bare "fint".

Langsomt blev jeg tyndere og tyndere, og min stædighed kunne jeg bruge til helt at lukke munden og holde op med både at drikke og spise. Eller rettere, jeg spiste lidt, men motionerede helt vildt. Red, trænede, løb, cyklede, gik, stod op om natten og trænede. Hver gang jeg gik på toilettet, tog jeg mavebøjninger. Gemte mad, smed mad ud.



Alle fokuserede kun på vægten

- Sundhedsplejersken på skolen kunne til en almindelig kontrol se, at den var gal med vægtkurven. Jeg blev sendt til lægen en gang om ugen for at blive vejlet. Hele tiden fokus på vægt, vægt og vægt, frem for hvad der foregik inden i mig, fortsætter Michelle, mens jeg tygger videre på min alt for sene frokost. - Jeg har spist, og jeg er nødt til at spise meget regelmæssigt, så mit blodsukker ikke kører af sted med mig,

smiler Michelle til mig, der sidder der med en blanding af kylling, bacon og salatblade mellem tænderne, - et problem jeg vist har delt med de fleste andre travle mennesker, der glemmer at spise og ikke har en pind med mit tidligere liv med anoreksi at gøre. I dag spiser jeg meget regelmæssigt af hensyn til den PCO, som jeg fik efter anoreksien. Faktisk har jeg kureret mig selv for PCO ved netop at spise sundt og de rette ting og ikke mindst mange mindre måltider, så mit blodsukker ikke generer mit hormonsystem.

Jeg stoppede helt med at spise og drikke, da de tog min hest og min ridning fra mig.

Først observation og dernæst tvangsindlæggelse

- Der fandt ingen samtaler sted med professionelle hjælpere i spiseforstyrrelser. Hverken i begyndelsen, da jeg gik til ambulans behandling fra maj til oktober på Risskov børne- og ungdomspsykiatriske afdeling eller senere hen. På Risskov blev jeg indlagt først et døgn. Derefter videre til Skejby Sygehus, hvor jeg var i tre måneder. Herefter var jeg indlagt på Risskov Børnepsykiatrisk ca. tre til fire måneder. Jeg kom hjem i et år og blev så genindlagt i seks måneder igen.

Jo mere de generede mig, jo mere kneb jeg munden sammen.

- Begge steder brugte man, og det gør man vist stadig, "pisk og gulerodsmetoden" (i fagsprog kaldet behaviorisme). Alt blev taget fra mig, og så blev jeg spærret inde på en enestue med døgnvagt på. Jeg måtte ingenting, og jo mere de generede mig, jo mere kneb jeg munden sammen. De skulle simpelthen ikke bestemme, hvordan mit liv skulle være. På et tidspunkt senere i forløbet opdagede jeg, hvad trampolin og dans kunne gøre for at skabe balance inden i mig, men det blev også fjernet som straf, for det var "bare nok for at ville tabe endnu nogle gram".



Michelle fortsætter: - Det gik helt galt, da de nægtede mig at ride min hest. Igen med begrundelsen om, at det nok bare var, fordi jeg ville tabe mig. Jeg blev så stiktosset, at jeg blev indlagt igen, og her nægtede jeg helt at spise og drikke....

På intet tidspunkt så de, hvem jeg var: at jeg var vred, vred, og vred, og at de intet gjorde for at låse mig op og finde ind til den kerne, til den Michelle som jeg i virkeligheden er og var. Masser af power og energi, men altså også power nok til at blive selvdestruktiv og vende alting indad mod mig selv...

Videre til Fjorden i Roskilde

- Min familie flyttede tilbage til Sjælland, og her var tilbuddet det samme. Først ambulans behandling og derefter tvangsindlæggelse efter samme metoder som i Jylland. Men nu sagde min familie og jeg stop. Intet havde jo hjulpet undervejs. Vi takkede nej, og det offentlige sagde, at så måtte jeg jo dø af det. Det var det eneste behandlingstilbud, de kunne tilbyde.

"Efter et par dage, hvor jeg blev tvunget, det vil sige holdt fysisk nede og fik sonde, besluttede jeg mig for at spise, spise mig ud og bare gøre ALT (stort set), hvad de bad mig om, men inden i tænkte jeg F...jer!! Jeg var også rigtig bange for dem - de kunne jo tage alt fra mig. På psykiatrisk afdeling så jeg, hvordan de piger, der sagde fra, blev voldsomt medicineret med beroligende medicin og kom ind på den lukkede afdeling, hvilket også skræmte mig".

Skeen i egen hånd

Da jeg som 16-årig var færdig med et par år med tvangsindlæggelser, for nu kunne det være nok med pisk og gulerod der ikke hjalp overhovedet, opsøgte jeg selv to behandlere. En biopat, der heldigvis forstod at få mine organer tilbage på sporet og en psykoterapeut, der for første gang i hele forløbet spurgte mig, hvordan jeg egentlig, sådan helt ind til benet, havde det. Slut med alle "automatsvarene", dem ville han ikke have. Han spurgte med oprigtig interesse og uden at spørge om noget bestemt.

De fordømte mig med deres behandling, men det var helt unødvendigt. Jeg var min egen værste dommer.

- I begyndelsen var det virkelig en hård beslutning for mig at tage derud. Jeg krøllede mig sammen, men tog af sted. Langsomt fik han åbnet for den ægte Michelle. Hende, der sad inde bag ved og egentlig gerne ville fortælle om vreden, afmagten, ensomheden, men som ikke helt turde.

- Jeg var meget fordømmende over for mig selv. Jeg har altid været meget moden af min alder, havde venner der var ældre end mig selv, og set i bakspejlet tillod jeg aldrig mig selv at være barn. Jeg var dygtig i skolen, det faldt let for mig, og alt andet skulle jeg også være dygtig til. Jeg gav ikke mig



selv lov til at begå fejl, og derfor var det jo også nemt at tage kontrol over maden. Og alligevel så svært, fordi jeg var hård mod mig selv, hvis jeg ikke overholdt de regler, jeg havde sat op for mig selv.

“Det var foredrag og indsigt via LMS, der hjalp mig tilbage på sporet...”

Med hånden i egen værktøjskasse

I dag her 16 år senere, og med min uddannelse som cand. pæd., står det så lysende klart for mig, hvad der går helt galt på de steder, hvor de stadig bruger pisk og gulerod. Jeg fik ingen værktøjskasse med mig. De tager en væk fra en dagligdag og et hverdagsliv og tror, de kan behandle en i et kunstigt institutionsmiljø. Ingen redskaber til at blive hel igen, ingen voksne, som hjalp mig med at sortere i det forvrængede verdensbillede, jeg havde bygget op i al min vrede og trods over for omverdenen. Ingen hjælp, før jeg, om jeg så må sige, tog skeen i egen hånd og fik hjælp gennem rådgivning fra Center for Spiseforstyrrelser, som nu hedder Landsforeningen for Spiseforstyrrelser (LMS), hvor jeg også fandt brochuren til Glenn Olsen, der hang i venteværelset. Jeg kan ikke huske, hvad der stod i den brochure. Men jeg vidste med det samme, at her var der hjælp at hente.

Landsforeningen for
Mennesker med Spiseforstyrrelser, LMS, læs
mere på www.lmsspiseforstyrrelser.dk.

Michelle fortsætter: - Gennem en veninde til min mor fandt vi dig, Marianne, hvor jeg blev taget seriøst, hvor du ikke spurgte ind til maden, men i stedet fokuserede på at give naturlige midler til at skabe en god fordøjelse og krop. Og en naturlig appetit, en appetit, som jeg ikke havde haft i mange år.

Jeg kan ikke huske, hvad der stod i den brochure. Men jeg vidste med det samme, at her var der hjælp at hente.

At åbne nødhjælpskassen i god tid

- Om jeg i dag vil arbejde med mennesker med spiseforstyrrelser? Ja, det tror jeg. Jeg vil i hvert fald gerne arbejde med børn og unge, som har det svært med selvtillid og selvværd. Det her interview med dig er mit første rigtige skridt i den retning, for jeg har altid haft brug for at være privat om det, for ikke at forældre og børn, som jeg arbejder med, skal have en masse meninger om mig og min person. Men omvendt så tror jeg, at jeg kan gøre en forskel og hjælpe med netop at få lyttet til de unge, høre hvad der sker i deres liv, støtte dem, forstå, hvad de går og tumler med og se, om jeg kan hjælpe dem med nogle konstruktive strategier. Så det ikke ender så galt, som det var ved at ske for mig.

Otte tips fra Michelle til dig, der lider af en spiseforstyrrelse

- Søg hjælp – fx hos Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser.
- Søg professionel hjælp hos en psykolog, psykoterapeut eller andre, som du har tillid til.
- Tal med en i din omgangskreds, som du har tillid til.
- Gør noget godt for dig selv. Når man har en spiseforstyrrelse, er man selvdestruktiv, selvkritisk m.m. Lyt til noget musik du godt kan lide, mal, tegn, tag et bad m.m.
- Forsøg at skrive ned, hvad du tænker og føler. Når du kan, så vend disse tanker med en professionel. De kan hjælpe dig med at forstå dine tanker og følelser.
- Det er ikke din skyld, at du har fået en spiseforstyrrelse, så slå ikke dig selv i hovedet med det. Men det er kun dig, og med den rette hjælp, der kan handle dig ud af det.
- Sammenlign dig ikke med andre. Du er dig - og du skal gøre dig egne erfaringer og tage ved lære herfra. Lad dig derimod inspirere af andre, som du ser op til, og som er positive rollemodeller for dig.
- Tro på, at du ikke er noget dårligt menneske, fordi du ikke har styr på dit liv, dine følelser og dit forhold til mad.

Og om at finde den rette kostplan

- Jeg har også været afventende med at fortælle om min tidligere anoreksi, og faktisk er der kun meget få i mine omgivelser, der ved, hvor syg jeg har været. For der kan følge alt for mange kommentarer med, som jeg gerne vil være foruden. For eksempel har jeg fundet ud af, at jeg har det bedst, når jeg undgår for mange kulhydrater og i stedet fokuserer på proteiner og fedt (Low carb, high fat), og jeg har også kureret mig selv for en PCO, som jeg fik efter anoreksien, og som faktisk gjorde, at jeg tog rigtig meget på.

Alt det er fortid, og alt er reguleret til et sundt niveau, vel at mærke via mad og motion. Hvis folk synes, jeg spiser mærkeligt, har jeg ikke brug for, at de tænker, at det er på grund af den tidligere anoreksi. Omvendt er jeg ved at lære af min kæreste, at det faktisk er fuldstændig ligegyldigt, hvad andre mennesker tror og tænker, smiler Michelle, inden vi gør klar til at afslutte interviewet. – I dag spiser jeg det, som er bedst for min krop, men det er en meget individuel ting. Alle er nødt til at finde det, der fungerer bedst efter de hårde år med spiseforstyrrelser.



Pisk og gulerodsmetoden kan ifølge fx Pink føre til at

- Slukke den indre motivation
- Mindske præstationer
- Kvæle kreativiteten
- Fortrænge god adfærd
- Opmuntre til snyd, smutveje og uetisk adfærd
- Afføde kortsigtet tænkning

I stedet er det værd at kigge på

Autonomi:

Lysten til selv at styre sit liv. Mennesker vil gerne have mest mulig selvbestemmelse. Heri selvbestemmelse om hvad de gør (opgaver), hvornår de gør det (tid), hvem de gør det sammen med (team), og hvordan de gør det (teknik).

Mestring: Trangen til hele tiden at blive bedre til noget, der betyder noget. Mennesker vil gerne være bedre til det, de gør. Mestring begynder med "flow" - og det kommer, når de udfordringer, vi stilles, på den mest intense måde, passer til vores evner.

Formål: Det ligger i menneskets natur altid at lede efter et formål – noget, der er større og mere vedvarende end dem selv.

Artiklen er baseret på bogen "Motivation - den overraskende sandhed om, hvad der motiverer os" af Daniel Pink. Daniel Pink er kendt i erhvervslivet, men ja, Michelle og jeg kunne ikke finde nogen bedre til at beskrive, hvad det gør ved mennesker at blive udsat for de overgreb, der finder sted over for mennesker med spiseforstyrrelser.

Sondemad kan være o.k., når det gælder liv eller død

- Jeg kan slet ikke se, at pisk og gulerod kan hjælpe nogen som helst i den situation. Jeg medgiver, at kroppen kan blive så svag, at det kan være nødvendigt med tvangsfodring, tvangsindlæggelse og sondemad, når det handler om liv eller død, men inden da er der så mange andre signaler, symptomer og årsager, der skal handles på. Og det skal så vidt muligt ske i barnets nærmiljø. Man skal ikke hejse barnet ind på en klinik med hvide vægge, fratage dem deres sidste rest af selvspekt, piske dem til de segner af udmattelse og opgivelse for derefter at stille en skål med gulerødder som loddemad for at få kroppen, hjernen og personen selv til at ville livet det anderledes. Samtalen, omsorgen, forståelsen og fx den kognitive terapi skal være nogle af hjørnestenene til at få åbnet for værktøjskassen og åbnet op for den unikke og konstruktive energi, der bor i os alle, slutter Michelle, inden vi lige giver hinanden et forsigtigt kram.

Vi ved, at vi ses igen og gad vide, om vi ikke begge gik hjem mere takfulde, end da vi kom. Michelle vinker, da hun forsvinder ned ad rulletrappen, hjem til verdens bedste kæreste og til sin familie, som hun har været vred på rigtig mange gange, men som nu er afløst af forståelse for, at de gjorde det, der var bedst muligt, og den eneste løsning givet af lægerne, dengang da det hele begyndte.