

Mandometerklinikerna



Det går att bli frisk!

Berättelser från våra patienter och deras anhöriga

Förord

En sen kväll i oktober 1993 kom en svårt sjuk anorektisk patient till akuten på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge. Hon var 17 år och vägde bara 29 kg. Jourläkaren kontaktade psykiatriska kliniken, men där sa de att hon var för dålig för att de skulle ta hand om henne. Läkaren funderade på att ta henne till ett annat sjukhus, men han visste att det fanns forskare i huset som var intresserade av hur vi äter och hur vi blir mätta. Han bad patienten och familjen att vänta ett tag. Och så knackade han på hos oss och frågade om jag kunde ta hand om patienten. Jag sa ja och följde med till akuten där jag träffade min första patient.

Under nio månader tänkte jag på patienten hela tiden. Så fort jag vaknade på morgonen så var patienten det första jag tänkte på. Sen började behandlingen i vårt laboratorium. I början åt patienten bara 2–3 teskedar mat. Jag tränade henne att öka portionernas storlek, äta snabbare och samtidigt bli mindre mätt. Redan 1993 hade vi en procedur för hur man lär patienter att äta med hjälp av en biofeedback apparat, Mandometer®: En våg kopplad till en dator och som genom förprogrammerade kurvor säger hur mycket och hur fort man ska äta och när man ska känna sig mätt.

Efter några dagar började patienten förlora i vikt! Hon var hyperaktiv; på kvällen bad hon personalen att öppna branddörrarna så hon kunde springa i korridoren från medicinkliniken till tandläkarhögskolan. Jag visste inte hur jag skulle få stopp på aktiviteten. Jag ringde till en forskarkollega, Per Södersten, som är professor på Karolinska Institutet och en av grundarna till Mando, och han sa "värm på henne". Vad menade han? Jo, råttor som får äta hur mycket de vill och samtidigt vara aktiva (de springer i aktivitets hjul) håller både sin vikt och sin kroppstemperatur men får de för lite mat springer de så mycket att de tappar kontrollen över kroppsvikt och kroppstemperatur och slutligen dör. Men det gör de inte om man värmer dem med en lampa.

Det fanns ett förråd som jag aldrig sett någon gå in i. Aha, ett lämpligt värmerum, men skulle jag fråga om lov så skulle det ta veckor innan jag fick ett beslut och dessutom kanske jag inte fick tillåtelse att använda rummet. Så, jag frågade aldrig! I stället bar jag ut alla böcker och pärmar, gick ner till möbellagret, fick en säng och en byrå och sedan åkte jag till Åhléns och köpte element och värmemadrass och dekorerade rummet så det blev fint. Efter varje Mandometermåltid, det var sex om dagen, fick min patient vila i 35 graders värme. Hon somnade! Och den fysiska aktiviteten minskade dramatiskt och vikten ökade.

Efter nio månaders hårt arbete var patienten frisk och idag nästan 30 år senare är hon fortfarande frisk och en framgångsrik jurist i EU. Det bästa som finns är att vara med när en patient blir frisk; idag har vi friskskrivit fler än 2000 patienter vid våra kliniker.

Cecilia Bergh, VD och en av grundarna
till Mandometerklinikerna



” Tack alla inblandade på Mando i Huddinge och Danderyd som gjort så att jag fick tillbaka mitt liv, min glädje och min styrka. Tack för erat tjt och tålamod.

/En glad och frisk tjej

” Jag äter vad jag vill när jag vill. Min kropp säger till vad den behöver så det är inget jag bekymrar mig över,

/Frida Johansson



” På Mandometerkliniken förstår dom att det tar ett tag att bli frisk. Dom vet att det inte bara handlar om att börja äta. Personalen jobbar med Dig och Du får den tid Du behöver när Du känner panik eller blir orolig. Jag fick all den tid jag behövde för att bli frisk.

/En före detta patient på Mandometerkliniken Alingsås



” Jag mår bättre än jag någonsin gjort och jag känner mig som en bra mamma och förebild.

Jag har alltid haft en problematisk relation till mat. Under tonåren så svalt jag mig själv och tränade onormalt mycket. Under senare år utvecklade jag en hetsättningsproblematik där jag åt stora mängder mat, fikabröd och godis på kort tid under perioder för att sedan svälta mig själv under andra perioder. Jag skämdes för min problematik och handlade i smyg, åt i bilen på vägen hem eller på nätterna för att dölja mitt ätande för mina närstående. Min komplicerade relation till mat har gjort att jag inte har haft någon naturlig mättnadskänsla och jag har inte heller haft någon insikt i hur stor en ”normal” portion är. När jag fick mitt andra barn bestämde jag mig för att jag måste ta tag i min ätstörning och som tur var träffade jag en bra läkare på vårdcentralen var lyhörd för min problematik och skickade en remiss till Mandometerkliniken där jag fick börja min behandling våren 2019.

Jag måste medge att jag var rädd i början, rädd för att jag skulle bli dömd för mitt ätande, rädd för att trotsa min ätstörning och framförallt rädd för att misslyckas med behandlingen. Jag fick träffa en dietist för att lägga upp en plan kring vad jag skulle äta och när vilket kändes tryggt då jag fick släppa kontrollen till någon annan som jag vet är kunnig inom sitt område. Jag blev också tilldelad en behandlare som jag skulle träffa en gång i veckan, vi klickade på en gång och hon har sedan dag ett varit ett enormt stöd och jag har aldrig känt mig dömd av henne, hon har snarare lyft mig och hjälpt mig framåt då det varit som tuffast i behandlingen. De gånger jag föll dit i hetsättningsperioder under behandlingen fick jag stöd och redskap för hur jag skulle kunna undvika att hamna i liknande situationer igen. Jag upplevde att det var konkreta tips och verktyg som att t.ex. planera måltider i förväg, aldrig handla hungrig m.m.

Förutom min behandlare så har det absolut viktigaste för mig i behandlingen var Mandometer, den gav mig trygghet och stöd i måltidssituationerna och hjälpte mig att lära om mitt ätmönster. I september 2019 hade jag min sista hetsättningsperiod men jag fortsatte ändå att gå i behandling. I mars 2020 blev jag friskskriven och jag hade då lärt mig; se hur en normalstor portion ser ut, lärt mig äta under regelbundet, lärt mig känna och tolka hunger- och mättnadskänslor, varit fri från hetsätning i 6 månader och lärt mig vara stolt över mig själv och min kropp. Idag har jag följts i ett år efter avslutad behandling och jag mår bättre än jag någonsin gjort och jag känner mig som en bra mamma och förebild. Jag är så otroligt tacksam över att jag gav mig själv chansen att få leva ett friskt liv fritt från ätstörningen.

Moa



” Första gången
jag fick höra
att jag kunde
bli frisk!

I 15 år kämpade jag med en ätstörning. Det var en daglig kamp, jag levde i en egen bubbla och utanför pågick världen men jag var fast i mitt helvete. Jag kom till BUP Anorexi-Bulimimottagning på Östra sjukhuset men blev sämre, jag pratade med en handfull psykologer men blev bara sjukare och sjukare.

När jag tillslut kom till Mando fick jag höra att jag kunde bli frisk. Något jag aldrig tidigare hört och något jag inte trodde på i början, men det planterade ett frö hos mig. Ett frö om hopp att bli frisk från det som plågat mig så länge. Jag trodde jag var dömd till ett liv av smärta, sorg, kamp, lidande och besatthet av mat.

Min räddning blev Mando. Tack vare deras tillvägagångssätt, där de behandlar hela människan med dagliga samtal, ätträning, ångestbehandling med hjälp av värme, där någon såg mig, den personliga kontakten med min behandlare och allt de lärde mig. Mando räddade mitt liv, det är jag övertygad om.

När jag kom till Mando var min självkänsla i botten, jag hade ofta tankar om mig själv att jag inte var bra nog, "varför sa jag så", "vad kommer de tycka om mig nu", idag kan jag säga högt och tydligt, att jag älskar mig själv. Jag hade oerhört svårt med tillit men idag har jag släppt in en man in på livet och vi bor tillsammans.

Jag lärde mig att äta men jag lärde även känna mig själv. Jag blev starkare i kroppen men jag blev också starkare i mig själv, jag började lita på mig själv och fick livet tillbaka tack vare Mando Alingsås.

Klara

” Jag har nu varit frisk i fem år. Jag studerar, sover träffar
kompisar och jag äter!

/En före detta patient på Mandometerkliniken på Danderyds sjukhus



” När man efter en tid nått normalvikt och gått i behandlingen ett tag upplevde jag att tankesättet förändrades.

Min personliga upplevelse av hela tillfrisknandeprocessen är att när man är mitt uppe i behandlingen, som är en extremt jobbig period då man ska gå emot alla sina tankar och känslor och göra tvärt om vad man egentligen vill, så är man inte mottaglig för så mycket samtal mer än enkla samtal. När man efter en tid nått normalvikt och gått i behandlingen ett tag upplevde jag att tankesättet förändrades. Jag kunde fokusera mer, tänka mer logiskt och analytiskt, vilket behövs om man ska sitta och prata om sina beteenden, analysera och förstå sig själv på ett helt annat plan. Då var jag mottaglig för samtal och att börja jobba med att förstå mig själv, men innan dess var det tillräckligt med att ”bara äta och vila”. Samtalsstödet fick jag av min behandlare när jag behövde det och det stödet blev mer intensivt en bit in i behandlingen när man hade börjat bryta många av sina sjuka beteenden. Jag har pratat med otroligt många patienter som precis som jag, inte varit mottagliga för behandlande samtal första tiden just för att det ändå inte ger så mycket i det stadiet. Samtalsstöd erbjuds dagligen och kanske läggs mer fokus på efter en viss tid när man är mer mottaglig för det.

Genom att gång på gång utmana sig själv, gå emot sina sjuka beteenden och byta ut dem mot friska beteenden, och med det få uppleva nya erfarenheter och få nya insikter leder det till ett friskt liv och tankarna försvann för mig successivt i takt med att jag lärde in nya beteenden som jag fick positiva upplevelser av. Sen är tiden efter behandlingen så himla viktig. Jag tyckte det var en stor trygghet att fortfarande ha kvar stödet ifrån kliniken, man kände sig inte ”ivägsläppt” utan man höll kvar kontakten och får komma tillbaka till ett friskt liv successivt medan man får stöd under hela vägen, och det får ta den tid det tar. Jag gick även uppföljningsprogrammet som är 5 år vilket också var en enorm trygghet som bidrog till att jag blev helt frisk.

Att bli frisk från en ätstörning är en komplext fråga. Alla är självklart olika och har olika behov i en behandling, men någonstans måste man titta på forskning och statistik och på vad som faktiskt kan bevisas fungera. Tittar man på återfallen i en KBT behandling är den betydligt högre än på Mandometerkliniken behandling, så någonstans måste man väl ändå lita på det. Alla vill ju samma sak, att så många som möjligt ska bli friska och hålla sig friska resten av livet, då måste man ju satsa på det som visar sig ha bäst resultat.

Emelie Johansson



” Plötsligt märkte jag också att tankarna kring kropp och mat hade blivit mindre

Jag minns första dagen jag steg in på Mandometerkliniken i Alingsås. Min tanke var att de kanske kunde lära mig att tycka om mig själv. Jag sa direkt att mat inte är problemet. Efter åtta år till och från på olika behandlingsprogram i offentlig sektor där jag inte blivit bättre tänkte jag ge Mando en chans. Det är nu eller aldrig. Min första semesterdag sommaren 2017 började jag på Mando. Vad jag inte visste då var att jag påbörjade en resa som skulle förändra hela mitt liv.

Redan första dagen fick jag träffa en dietist där vi tillsammans gjorde ett individuellt matschema. Det följdes sedan upp beroende hur min kropp svarade på det. Parallellt så hade jag och min behandlare varje dag samtal kring matbeteende men framförallt vikten att vara snäll och acceptera sig själv. I och med att behandlingen var så intensiv, att jag var där varje dag i början gick det inte att komma undan. De såg mig och mötte mig precis där jag var, utan att döma eller anklaga. Men de backa inte för sjukdomen. Samtalen med min behandlare var stundtals väldigt jobbiga. De rörde runt inom mig och ifrågasatte ett destruktivt beteende. Jag var stundtals tvivlande på om behandlingen verkligen var rätt för mig, men det var inte jag som pratade, det var ätstörningen. För första gången på åtta år valde jag att utmana den och gå emot den.

Var sjätte vecka hade vi utvärdering av delmålen som var kopplade till Mandoklinikens sju friskskrivningsmål. Just det gjorde att jag hela tiden ville kämpa vidare. Jag ville bocka av mål efter mål. Från att min vinnarskalle fokuserade på att äta så lite som möjligt blev mitt nya fokus att klara av mål efter mål. Mål som gjorde att jag långsamt mårde bättre.

Jag minns en milstolpe i behandlingen, det var när jag nådde en vikt som klassades som frisk. Jag hade fasat för den dagen. Rädd för att få bakslag i behandlingen, att ätstörningen skulle ta överhanden igen. Men det hände aldrig. Istället blev jag så glad och plötsligt märkte jag också att tankarna kring kropp och mat hade blivit mindre.

Allteftersom jag började känna hunger och mättnad igen så fick jag friare tyglar när det gällde mat, matscheman byttes ut mot egna känslor gällande vad jag var sugen på snarare än vad som ätstörningen tyckte. Jag minns julen 2017, det var första julen på så många utan ångest. Underbart!

Succesivt började mina besök på Mandokliniken bli färre och sju månader efter start gjorde jag mitt sista besök som patient.

Idag äter jag vad jag vill, det som faller andan på. Jag motionerar för att må bra, inte på grund av ångest. Jag kan idag tycka att jag är snygg, jag accepterar och tycker om mig själv. Resan dit bestod av blod, svett och tårar men tillsammans med mitt driv och stödet från min behandlare och Mandokliniken gjorde jag det. Jag är otroligt stolt och glad över att jag fick chansen på Mando, utan dem så hade jag fortfarande levt i helvetet som ätstörd. Tack Mando!"

Cecilia



” Nu litar jag på
mig själv, min egen
kropp samt min
förmåga att fatta
egna beslut kring
den mat jag äter

Efter 8 år som slav under anorexins klor kan jag äntligen kalla mig frisk och fri. Mandometerkliniken i Alingsås var min senaste och sista anhalt. En metod så olik någon annan jag tidigare varit med om. Den trygghet jag kände till deras tillvägagångssätt, hjälpte mig att känna tillit och våga släppa en stor del av min kontroll. Nu litar jag på mig själv, min egen kropp och min förmåga att fatta egna beslut kring den mat jag äter. Mandometermetoden hjälpte mig att hitta tillbaka till ett normalt balanserat liv med en rejäl livskvalité.

Hanna



” För att bli frisk från anorexin skulle jag behöva bestämma mig flera gånger varje dag

År 2014 påbörjade jag min behandling för anorexia nervosa på mandometerkliniken i Alingsås. Tillsammans med mamma och pappa hade jag skickat in en egenanmälan, både för att bli av med ångesten men främst för att slippa oroa mamma och pappa mer. När jag började behandlingen var jag därför inte riktigt beredd på hur svårt det skulle bli. Hur ångesten skulle skaka om hela mig, hur anorexin skulle skrika i huvudet, hur allt skulle kännas så mycket mörkare för att sedan vända om och blomma ut i något så mycket bättre och så mycket vackrare än vad jag någonsin hade kunnat föreställa mig när jag steg in där på kliniken för första gången år 2014.

Behandlingen blev mitt skydd mot anorexin. När min motivation var helt borta och jag bara ville avsluta allt, lyckades mina behandlare alltid hitta något positivt, något som gjorde det värt att fortsätta kämpa. Något som lyckades rikta mitt fokus bort från sjukdomen så att jag kunde se vad som egentligen är rätt och riktigt. Behandlarna hjälpte mig att hitta den rätta mentala inställningen. Behandlingen hjälpte mig att äntligen bestämma mig att jag faktiskt ville bli frisk och inte bara för mamma och pappas skull utan för MIN skull. Att mitt liv är värt att leva, att jag är viktig, att jag är värdefull och att jag är värd att älskas under alla omständigheter.

För att bli frisk från anorexin skulle jag behöva bestämma mig flera gånger varje dag. Jag vill kunna äta. Jag vill kunna älska mig själv. Jag vill kunna leva. Andas in, andas ut, kör. Matschemat och mandometern i kombination med mina behandlare, gjorde jobbet att bestämma sig mer hanterbart även när ångesten kom som ett brev på posten. Jag vill kunna äta. Jag vill kunna älska mig själv. Jag vill kunna leva. Andas in, andas ut, kör.

År 2016 blev jag friskskriven från anorexin och jag är evigt tacksam för hur mandometerkliniken stöttade mig och hjälpte mig att hitta vägen ut. Jag kan äta, jag älskar mig själv, jag lever. Andas in, andas ut, LEV!

Sofia



” Jag blev frisk!

Ordet ”frisk” fanns inte i min värld när jag som 20-åring fick möjlighet att komma till Mando som då hette Anorexicentrum.

Jag hade varit sjuk i fyra år, kanske mer egentligen... Det har varit många turer inom BUP, barnmedicin och annan behandling, men inget av dessa hade hjälpt mig mer än att hålla mig flytande. Att samtala om varför jag blev sjuk och att det troligen berodde på att jag var adopterad var inte den väg som fungerade för mig, utan jag visste vad jag ville ha hjälp med. Jag kunde inte äta! På Mando fick jag lära mig att äta, tillåta mig att gråta, känna ångesten och låta den få komma och lära mig att vila. Jag fick lära mig hur en portion mat ska se ut, att inse att ett äpple och två pass på gymmet per dag inte går ihop. Med Mandometern fick jag hjälp att åter igen lära mig ett normalt ätbeteende och se att det faktiskt inte var farligt.

Övning ger färdighet. Efter några år av upp och ner så stod jag stadigare på jorden.

Jag vågade se utanför min ”ätstörda” värld och där fanns det så mycket som jag inte visste fanns. Jag blev klar undersköterska, började jobba inom vård och omsorg, som personlig assistent, på förskola och ideellt med ungdomar. Det bästa av allt som fanns där ute var Mats, min blivande man som plötsligt öppnade ögonen för mig och fick mig att få ett helt annat fokus i tillvaron.

Besöken på Mando blev allt färre och tillslut friskskrevs jag, nu har jag varit frisk i 17 år. Mats och jag är gifta, vi har en underbar son tillsammans och nu har jag fått äran att komma tillbaka till Mando för att få möjlighet att sprida hopp, visa på att framtiden finns och att den är värd att kämpa sig tillbaka till.

Anna Mellin Johansson



” Mitt ständiga mantra var: “Det här är ett krig. Jag är en krigare. Det är min tur nu”

Det började egentligen redan 2002, när min pappa insjuknade i cancer och så småningom avled. Under det året slog ångesten klorna i mig och utan att jag förstod det förlorade jag all tro jag haft på mitt eget värde. Jag var bara elva år när han dog, och som det barn jag var hade jag varken ord eller kunskap nog för att begripa vad som hände inom mig.

Det skulle ta femton år och tusentals terapitimmar innan insikten slog ner om varför jag i grund och botten avskytt mig själv så länge jag kunde minnas. När det äntligen lossnade, i augusti 2017, började en desperat kamp för att bli kvitt alla demoner. Otålig som jag dessvärre är, kombinerat med de skyhöga krav jag alltid ställt på mig själv, kände jag mig knäckt när jag bara en månad efter genombrottet fortfarande inte lyckats bli kvitt all svärta. Desperationen ledde till att jag började självskada, vilket sedermera utvecklades till en ätstörning.

Sjukdomen eskalerade snabbt och jag förstod tidigt att jag inte skulle kunna fixa det själv. Knappt två månader efter första kräkningen tvingades jag acceptera att jag behövde hjälp för att kunna bli frisk. Med stöd av familj och vänner skickade jag in en egenanmälan till Mando. Då mådde jag redan så pass dåligt att väntetiden efter nybesöket och åtutredningen kändes oändlig. Samtidigt höll sjukdomen fast mig i ett hårt grepp vilket gjorde att en del av mig tyckte att det inte spelade någon roll om jag fick en behandlingsplats eller inte.

Den tredje januari 2018 blev jag inskriven på heldygnsvården i Huddinge. Sjukdomen vrålade förtvivlat inom mig, men jag hade bestämt mig för att göra allt för att tysta den. I hela mitt liv hade jag satt mig själv och mina egna behov i absolut sista hand: nu var det dags att sätta dem i första rum. Jag lämnade över hela mitt jag i händerna på min behandlare och övrig personal. Jag gav mig hundra procentigt hän och vågade landa i nuet på ett sätt som var helt nytt för mig. Fokus var jag. Mitt ständiga mantra var: “Det här är ett krig. Jag är en krigare. Det är min tur nu.” Det fanns inga andra alternativ än att jag skulle vinna. Och det gjorde jag.

I augusti 2018 blev jag friskskriven. Tack vare den fantastiska personalen på Mando – och inte minst mina underbara behandlare – vågade jag bryta ner sjukdomen genom att utmana mig själv och lita på att det var möjligt att bli fri. I dag mår jag bättre än jag någonsin gjort. Jag är starkare än jag förstått att jag kunde bli. Innerst inne har jag kanske alltid vetat att det skulle gå, en vacker dag. Mando hjälpte mig nå fram

Andrea

” *I started to look forward to the future that lay ahead of me*

In January 2008 my Dad and I moved back to Sweden, from Australia, to seek treatment at the Mandometer clinic. I was 18 years old and had suffered from anorexia nervosa for 4 years; after over a dozen admissions to hospitals and locked psychiatric wards in Australia I was still severely unwell and deteriorating.

After contacting Mandometer in Stockholm I was admitted almost immediately to the program and was hospitalized within a few days due to my poor state of health. During my time at the clinic, with support from staff, I began to voluntarily drink the nutritional supplements that were provided.

In May I was transferred to the Mandometer clinic in San Diego as I was an English speaker and they had places spare. This was a major turning point in my recovery. Within a few months, and again with the help of very supportive staff, I used the Mandometer to learn how to eat proper, solid food after many years of tube feedings. At the same time my mood began to steadily lift and I started to look forward to the future that lay ahead of me.

I had made massive leaps forward in my recovery and decided to return to Australia after my time in San Diego. With determination- and the help of a doctor, dietician and my parents- I further progressed to the point where I was again just a 'normal' healthy young woman enjoying life.

I am now living away from home and studying to be a doctor after having scored highly in the medical entrance exam. I enjoy spending my free time going out with friends, playing sport, reading and volunteering.

I can honestly say that without the help and support of the Mandometer clinic I would not be here today. They stood by me and compassionately persisted in teaching me how to eat again when others would have given up... Thank you to all the people at Mandometer for giving me the gift of a second chance at life.

Brev från en före detta patient från Australien

” *Dom tre bästa sakerna med Mandometerkliniken är: Du får inga lugnande, om Du står på farmaka sätts dom gradvis ut. Du kan välja din egen mat. Och inte minst, dom uppmuntrar Dig att visa och behålla Din personlighet.*

/En patient på Mandometerkliniken vid Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge



” *It still feels
like a true
miracle!*

Hello all at Mando in Sweden

Our beautiful daughter Ineke was lucky enough to be a resident at your clinic in 2005. That year now feels like a lifetime ago for us all! Ineke is a very happy, healthy and successful 34 year old running her own consultancy company in Adelaide SA. We have absolutely no doubt that Mando saved her life and that she has forever left her eating disorder behind. In a mental, physical and emotional sense she has blossomed into the amazing person she was always destined to be. We will never be able to thank you all enough. It still feels like a true miracle!

Kind regards and love to you all,
Julienne, Ernie and Ineke Clark
