

Frisk från anorexi med Mandometermetoden

Nyhet • Jun 26, 2019 14:13 CEST



Frida Johansson blev frisk från anorexi med hjälp av Mandometermetoden.

Som 15-åring blev Frida Johansson sjuk i anorexi. Ändlösa samtal på BUP ledde ingenstans. Först när hon fick behandling med Mandometermetoden vände det. Nu, nio år senare, lever hon ett aktivt liv med jobb, träning och vänner.

Det är svårt att säga hur det började, men en dag hade tankarna på mat – eller rättare sagt att inte äta – helt tagit överhanden i Fridas Johanssons liv. Hennes föräldrar tog då kontakt med Barn- och ungdomspsykiatri, BUP, för att få hjälp.

– Det var den svåraste tiden i min sjukdom, berättar hon. Psykologsamtalen handlade bara om mina föräldrars uppväxt och om min uppväxt. Vi pratade och pratade, men själva behandlingen, att få mig att äta, fick mamma och pappa sköta hemma helt själva.

Det gick ett halvår utan några resultat. Frida minns en gång när hon vid ett psykologsamtal fick nog och ställde sig upp och skrek: Jag är en människa inte en diagnos, se mig!

Inlagd för vård

Till sist fick familjen tips om Mandometermetoden och efter lite diskussion med sitt landsting kunde Frida skrivas in på Mandometerkliniken i Alingsås. Där bedömdes hon vara i så dåligt skick att hon flyttades till kliniken i Huddinge för heldagsvård.

– Där fick jag en behandlare som tog ansvar för vården helt och hållet, och min mamma och pappa kunde återgå till att vara föräldrar igen.

En viktig del av behandlingen var att lära sig äta normalt igen. Till sin hjälp hade hon en Mandometer, en elektronisk våg som registrerade hur mycket hon åt och i vilken takt och jämförde det mot hur friska personer äter. Så småningom började hon lära sig känna igen kroppens hunger- och mättnad och ätandet blev avdramatiserat.

Första tiden var naturligtvis inte lätt. Frida längtade efter sina föräldrar och kompisarna, och inte minst kämpade hon på med maten. Men för varje dag gick det lite lättare. Efter några månader kunde hon flyttas över till dagvård i Alingsås och började gå i skolan igen. Då hade det gått nio månader sedan hon skrevs in på Mandometerkliniken.

– Jag läste ikapp det jag hade missat och jag kunde ta studenten tillsammans med mina jämnåriga.



Spanienresan blev vändpunkten

Den riktigt stora vändpunkten kom när hon tillbringade en vecka i Spanien tillsammans med några kompisar. Innan resan var hon väldigt orolig över hur det skulle gå, speciellt när det gällde maten. Hon undrade om det skulle finnas samma bröd och yoghurt som hon brukade äta, och tänk om hon inte skulle kunna hålla sina strikta mattider?

– Men allt gick jättebra och vi hade så roligt. Där åt jag pizza för första gången på väldigt länge, och jag kände att så här kan ju livet också vara.

Mandometerkliniken har följt upp Frida under fem års tid, och i dag är hon friskförklarad. Hon har jobb, sambo och lever ett aktivt liv på alla sätt.

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

Det går att bli frisk från anorexi konstaterar hon.

– Men jag hade inte klarat det utan Mandometermetoden.

Fakta:

Mandometermetoden är utvecklad av Cecilia Bergh, vd för Mando och professor Per Södersten och baseras på 20 års forskning. Behandlingen består av en digital väg, Mandometer, som normaliserar ätbeteendet, samt värmebehandling, aktivitetsbehandling och ett program för social återuppbyggnad och stärkt självförtroende.

Mandometerkliniken vid Sophiahemmet är den fjärde i sitt slag för behandling av ätstörningar. Här finns en vårdavdelning för 16 patienter, fyra familjerum och samt öppenvårdsverksamhet som kan ta emot 40 patienter per dag.

Text: Inger Sundelin

Foto: Pia Hultkrantz