

Vibeke kan nu se alt det positive i livet. En gang i mellem kan hun have en dårlig dag – som alle andre kan.

Familien har fået deres Vibeke tilbage

Der er en vej ud af mareridtet

Med destruktive regler, kontrol og afføringspiller havde anoreksien lukket døren til livet i. Vibeke var syg i 10 år, men med hjælp fra en psykoterapeut, som brugte recovery, blev hun efter få behandlinger rask.

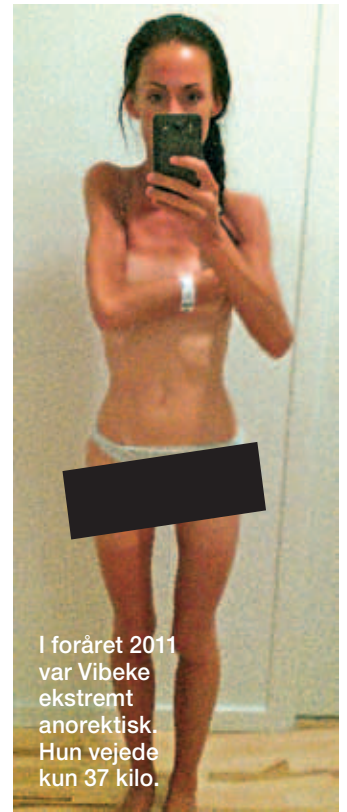
■ Da Vibeke sad med sin søsters lille nyfødte pige Lykke i armene, vidste hun, at det var vendepunktet. Hun ville nemlig være en god moster, ikke en syg moster. Det var det mål, som hun havde sat sig sammen med sin psykoterapeut i Esbjerg. Der havde hun netop været til sine første behandlinger, og for første gang følte hun, at det var et mål, som hun kunne og ville nå.

– Det var så stort for mig at blive moster, at anoreksien blev svag og lille ved siden af. Min

søster lå der på fødestuen, og hun spurgte, om jeg ville hente McDonald's-mad og bland selv-slik til os. Og det gjorde jeg, og jeg spiste det sammen med hende og hendes kommende mand. Jeg tænkte: Nu skal det være slut én gang for alle.

Jeg var så færdig med at være syg og ville bare tilbage til livet, siger Vibeke. Fra da af gik det hurtigt for Vibeke med at blive fri af den sygdom, som i 10 år havde hærget i hendes liv.

I dag er Vibeke Sørensen 27 år,



I foråret 2011 var Vibeke ekstremt anorektisk. Hun vejede kun 37 kilo.

og hun skal snart flytte i egen lejlighed i Ribe. Hun har gennemført en uddannelse og arbejder på fuld tid som social- og sundheds-assistent, og så bruger hun tid på at hjælpe spiseforstyrrede og deres pårørende i samarbejde med psykoterapeut Mette Bang, som hun selv fik hjælp af. Vibeke har fået nye venner, for hun har gennem sygdomsårene mistet størstedelen af sin omgangskreds.

Perfektionistisk pige

Nu har hun overskud til fester, sport, og hvad der ellers hører sig til at være ung. Det er lykkedes hende at blive en god moster og at nyde det, som betyder allermost for hende, nemlig familien. Men først fra 2011 kunne hun begynde at bygge et liv op, for indtil for få år siden var hun det meste af tiden en underernæret og træt zombie. Noget, som anoreksien havde forvandet hende til.

Som 14-årig var Vibeke en energisk pige. Hun var den, som var aktiv i frikvartererne sammen med sine skolekammerater, hun dyrkede gymnastik og brugte meget tid på jobbet som barnepige – som blot var ét ud af mange jobs. Men samtidig havde hun høje krav til sig selv, og hun var ekstremt perfektionistisk. Ifølge hende selv præsterede hun aldrig godt nok.

– Jeg har svært ved at huske det i dag. Men jeg begyndte at smide min madpakke ud i skolen. Begyndte at lyve om, at jeg spiste

aftensmad ude. Jeg kom til en skolepsykolog, fordi mine forældre mente, at der var noget galt, og jeg var begyndt at blive mere trist, isoleret og kunne ikke overskue mange ting, fortæller Vibeke. Men skolepsykologen kunne ikke hjælpe hende, det var for komplekst, så Vibeke blev sendt videre til egen læge, som henviste hende til børne- og ungdomspsykiatrien i Esbjerg, hvor hun kom i ambulans behandling.

Sygdom tog overhånd

Efter begyndelsen på behandlingen gik det kun dårligere, og Vibeke blev indlagt.

– Det var, som om det triggede mig, da jeg fik stemplet anoreksi. Jeg begyndte at læse om, hvad andre piger gjorde for at sulte sig selv og holde vægten nede, men jeg fandt hurtigt mine egne metoder. Jeg havde fået en veninde på afdelingen, som blev udskrevet, og hende fik jeg til at sende afføringspiller ind til mig. Lægerne ville have, at jeg skulle tage et kilo på om ugen, så jeg drak mange gange vand op til kontrolvejningen. De troede, jeg tog på, men sandheden var, at jeg tabte mig mere og mere, husker Vibeke i dag.

Da personalet ville sætte flere kalorier på Vibekes kostplan, turde hun ikke andet end at begynde at spise. Og lige så stille steg vægten fra 40 til 54 kilo, og Vibeke blev udskrevet. Desværre var alt stadig kaos inde i hende, og hun havde kun ét klart mål, da hun kom ud: Hun skulle tabe sig igen.

Vibeke kunne ikke overskue sin krop, og tankerne var ikke bearbejdet nok. Under indlæggelsen havde Vibeke fået samtaler en gang om ugen på 45 minutter, og resultatet var altid, at hun bare var mere fortvivlet. Afdelingens symptombehandling hjalp ikke.

Selvmodsforsøgene

Vibeke blev indlagt gentagne gange, sammenlagt i tre et halvt år. – Jeg følte mig så klam og udspilet, hver gang jeg blev udskrevet, som om jeg havde vand i hele kroppen. Da jeg igen blev indlagt på afdelingen i Esbjerg, kunne jeg ikke overskue de store portioner mad, og jeg blev tvangsfodret og fik indlagt sonde. I den tid fik jeg det så dårligt, at jeg begyndte at skære i mig selv. Jeg havde svært ved at bruge personalet, fordi de ikke skulle se min sårbarhed, så jeg ringede hjem til min mor i stedet og bad om hjælp, siger Vibeke.

Vibeke havde udviklet en

alvorlig depression og fik derfor en høj dosis antidepressiv medicin. Flere aftener spiste hun hele pakken med piller, så langt ude var hun.

Sidst gang, hun blev udskrevet, flyttede hun ikke hjem men i stedet på bostedet Remisen. Her skulle Vibeke lære at klare sig selv efter de mange indlæggelser. Hun boede der i fire år, hvor familien magtesløse søgte efter hjælp, som kunne gøre Vibeke rask. I de fire år gik det op og ned. Det var ikke spiseforstyrrelsen, som dominerede størstedelen af tiden, men mere Vibekes selvske og negative tanker, og i en periode var Vibeke indlagt på en lukket afdeling. Her var der patienter, som var spændt fast til sengen med et bælte eller som stod og dunkede hovedet ind i væggen om natten. – Det var et galehus, siger Vibeke.

I 2010 flyttede hun hjem igen. Her gjorde hendes familie alt, hvad de kunne for at hjælpe hende, og de var ulykkelige, fordi de ikke kunne. Vibeke blev mere og mere syg af sin anoreksi, og hun havde ondt i hjertet, som var begyndt at tage skade. Familien og Vibeke selv ringede desperat rundt i landet, men ingen kunne hjælpe hende til trods for, at de selv sagde, at hun ville dø, hvis hun ikke fik behandling hurtigst muligt.

– Risskov var i gang med ombygning, og jeg kunne først blive indlagt fire måneder senere. Esbjerg havde lukket ned for behandling af spiseforstyrrede, og i Kolding var jeg for gammel, fortæller Vibeke. Hun ville virkelig gerne bryde ud af sin sygdom og tage ansvar for sit liv. Hun manglede bare én, som kunne give hende værktøjet til det.

Da Vibekes mor, Ragna, kontaktede Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvske, blev hun sat i kontakt med en psykoterapeut i Esbjerg, og Vibeke fik hurtigt en tid.

– Terapeuten brugte en behandlingsform, som hedder recovery. Hun nævnte intet om min vægt eller om, hvad jeg skulle veje eller spise. Hun lyttede til mig og fik mig til at fortælle om alle de negative tanker, som jeg siden min barndom havde været fyldt op med. Og vi satte sammen målet om, at jeg skulle blive en god moster, fortæller Vibeke. Alle i familien er i dag lettede og føler, at de har fået deres skønne Vibeke tilbage. De er en hel familie igen.

– Jeg håber, at andre piger med anoreksi vil blive ved med at kæmpe, selv om de føler, at det ikke er kampen værd, siger Vibeke.

– For der er en vej ud af mareridtet og en dør, der står "livet" på, til alle. □



Vibeke føler, at hun er blevet sig selv igen.



Sporten dyrkes på et helt fornuftigt, sundt niveau.

RECOVERY

Er en dyb, personlig og bevidst indre rejse. Er et forløb mellem den traumatiserede og psykoterapeuten, som fører væk fra den belastning, som symptomerne giver. Belastningen kan være spiseforstyrrelse, stress, angst, psykoser. Målet er, at den traumatiserede kan frigøre sig fra den psykiske sygdom. Kilde: Mette Bang, psykoterapeut i Esbjerg, forfatter til "Fra traume til recovery".



Af Caroline Grønne Wigdal
Foto: Birger Vogelius

caroline.wigdal@familiejournal.dk