

**NÄR MATEN BLIR DET ENDA VIKTIGA**



# NÄR MATEN BLIR DET ENDA VIKTIGA

Pearl Sjölander



[www.skandinaviskabokforlaget.se](http://www.skandinaviskabokforlaget.se)

© 2020 Författaren och Skandinaviska Bokförlaget AB

Layout och omslag: Frida Torstensson

Omslagsbild: Shutterstock.com

Bibelcitaten är hämtade från *Bibel 2000*: © 1999 Svenska  
Bibelsällskapet

Tryckt hos: EuroDream, Serbien 2020

ISBN: 978-91-7256-426-8

Samtliga rättigheter förbehållna. Ingen del av denna publikation  
får på något sätt reproduceras utan tillstånd från utgivaren.

## INNEHÅLL

1. Så började det för mig	7
2. Äntligen professionell hjälp	17
3. Behovet av att ljuga	23
4. Bulimiker finns överallt	27
5. Anhörig och tidiga tecken	33
6. Känslolivets betydelse	45
7. Anorexi, bulimi och känslor	51
8. Ätstörningarna kan påverka det andliga livet	55
9. En deprimerad kristen	59
10. Viktigt att ha stödpersoner	63
11. Hur vi kan hjälpa?	67
12. Vad en stödperson aldrig bör göra	73
13. Gud och depression	83
14. Vad Gud kan göra	89



## KAPITEL 1

Så började  
det för mig

Jag vill med den här lilla boken ge en kort skiss över ätstörningarnas problem utifrån min egen sjukdomshistoria. Under 50 år av ohälsa har jag haft tillgång till mycket god hjälp för att lära mig mycket om just psykiska problem, matmissbruk, anorexia nervosa och bulimia nervosa, nervsammanbrott, kliniska depressioner etc. Jag väljer att dela med mig av det som oftast varit svårt att erkänna så att andra med samma hälsoproblem, eller som är närstående till någon som har samma sjukdom, förhoppningsvis förstår lite mer om vad det innebär. Ju mer man förstår, desto mindre förstör man, är min huvudtanke.

Jag föddes i England mot slutet av andra världskriget. Mina föräldrar arbetade på ett kristet internatcollege för blivande pastorer. Pappa var lärare och mamma

var en sorts husmor/alltiallo. De hade en gemensam syn på betydelsen av att arbeta för Gud och att hjälpa och stötta alla som hade något slags behov. De levde för att tjäna andra.

Jag minns att vi nästan aldrig levde som en vanlig familj. Det fanns alltid någon som var sjuk eller i kris som bodde hos oss, ibland några dagar, ibland år. Min största välsignelse, har jag alltid tyckt, var min bror, som är ett och ett halvt år yngre än jag. Vi lämnades ofta ensamma även när vi var små, och redan då var han min ”stödperson”, mitt sällskap och min förtroene. Han har aldrig svikit mig.

Min pappa var ett geni, en duktig lärare i olika ämnen. Men trots all sin intelligens och sitt mjuka sätt att vara hade han vad man då kallade ”svaga nerver” (någonting man skämdes över på den tiden). Trots all beundran och allt beröm han fick för allt han gjorde hade han ingen självkänsla, ingen tro på sig själv. Detta ledde i sin tur till att han aldrig vågade säga ”nej” till förfrågningar om extra undervisning i nya ämnen om det inte fanns en ny lärare. Hade han bara kunnat säga: ”Jag orkar inte mer”, skulle hans liv troligtvis kunnat se helt annorlunda ut. Han vågade inte säga ”nej”.



## BRÖT SAMMAN

Resultatet blev att han bröt mot "naturlagarna" (d.v.s. arbete, vila, mat och motion i rätt balans) så till den grad att han fick djupa och långvariga nervsammanbrott, som alltid ledde till anorexia nervosa. Han var då sjuk i två till tre år, och det tog honom lång tid att börja våga äta igen. Dessa perioder, när han blev till ett skelett och för svag för att kunna gå, upplevde vi, men vi fick aldrig någon förklaring på dem, inte ens från mamma.

I vår lilla B-skola nära colleget förväntades min bror och jag prestera och vara duktiga som vår pappa i åtminstone några ämnen. Men vi låg båda under medelbetyg. Jag, åtminstone, var helt ointresserad av att plugga. Jag såg att pappa var besviken. Men till slut blev min bror läkare och jag blev fil.dr., och pappa var glad.

När vi hade gått flera år i den lilla B-skolan ute på landet, där alla kände alla, var det dags att börja gymnasiet. Jag hamnade bland 600 flickor, alla i samma skoluniform, naturligtvis. Dessa ungdomar var alla så duktiga i massor av olika ämnen som aldrig togs upp i B-skolan. De kunde tänka snabbt och var helt orädda för varandra eller för lärarna. De låg på en helt annan nivå än jag. Jag passade inte alls in och vantrivdes. Det var en treårig gymnasieskola.

## SKRÄMMANDE SKOLA

Jag hade en sorts panikkänsla hela första året. Jag var så rädd att jag inte kunde svara på frågor i klassen, trots att jag visste svaret. De andra 30 flickorna i klassen kunde tala länge, diskutera och debattera. Jag fick bara en blackout när jag tillfrågades om något. Vid lunchrasten satt alla inne eller ute och åt sina medhavda smörgåsar. Jag var så rädd och spänd att jag inte ens märkte att jag inte åt upp alla mina smörgåsar utan delade med mig till andra som föredrog mitt hembakade bröd framför vad de hade fått med sig.

Mamma berättade för mig 30 år senare att hon märkte att jag som redan var smal blev allt smalare. Hon sa att hon då trodde att jag hade pappas problem, men vid den tidpunkten sa hon inget och frågade aldrig något om hur jag mädde. Jag har tittat på skolfoton från just det året och kunde själv se en tydlig avmagring, men jag var aldrig medveten om något ”problem” kring mat under detta första år.

När jag fyllde 20 år åkte jag till Ghana i Västafrika som lärarvolontär under ett års tid. Det året var det mest underbara i mitt liv. För första gången fick jag uppleva att jag, trots min ringa ålder, behövdes. När jag fick malaria och låg sjuk fanns det ingen som kunde undervisa

mina klasser i franska, engelska och körsång. Eleverna var i min ålder eller äldre, så de fick klara sig själva. Att känna att man var ousbärlig och uppskattad var en ny, underbar upplevelse för mig.

Vid hemkomsten från Ghana började jag studera i London för min B.A (Batchelor of Arts, motsvarar en svensk fil. kand.). Jag planerade att åka tillbaka till varma Afrika. Men under tiden jag pluggade träffade jag en ung svensk, en av min pappas elever, och det hela slutade med att jag gifte mig vid 24 års ålder och hamnade ett år senare i svala Sverige istället. Men jag var lycklig och trivdes bra.

Under en period på två och ett halvt år fick vi tre fantastiska söner. Det var som att ha trillingar. Fördelen var att de hade varandra att leka med. Nackdelen var att jag fick depressioner efter förlossningarna och för lite sömn för att kunna bygga upp krafterna igen. Jag visste inte hur jag skulle kunna få hjälp med stressen och depressionen. Samtidigt var jag min mans hjälpreda i hans pastorsarbete.

## **GICK IN I VÄGGEN**

Det höll inte i längden, och efter fyra år av barn, hem, spela under gudstjänsterna, leda kören, ha barnsabbatskolan

varje vecka, scoutarbete, vegetariska matlagningkurser etc. gick jag in i väggen så hårt att jag inte kunde ta mig ur. Som tur var fanns det en läkare och hans fru som jag kände mycket väl. De fanns på ett hälsohem på annan ort. De bad mig att komma dit omedelbart, och det gick att ordna.

En sak som var mycket "tabubelagd" bland äldre kristna då var att använda mediciner för åkommor som inte var fysiska. Doktorn förklarade för mig så här: "När ett ben är brutet sätter man gips om det som stöd tills det brutna har läkt. Likaså när man har drivit sina batterier alldeles i botten behöver hjärnan, 'psyket', stöd i form av mediciner för att den ska kunna börja ladda om igen." Med hjälp från nära och kära kunde jag efter flera år känna mig som människa igen och sluta medicineringen.

Som vanligt i en pastorsfamilj var det så dags att flytta till en ny stad, en ny församling, nya uppgifter i församlingen, nya skolor för pojkarna o.s.v., och stressen började gradvis öka igen.

Jag vågade inte säga nej till uppgifter som var svåra för mig, men som jag ombads att utföra. Gradvis gled jag igen ner i ett sammanbrott som gjorde mig så rädd och stressad att jag till slut helt enkelt fick hålla mig dold från andra för att orka leva, samt klara tre söner

som mobbades i skolan för att deras pappa var pastor, och hinna med all vanlig markservice i hemmet.

Det var som om livet tycker om att sparka på dem som redan ligger. Det blev åter dags att flytta till en annan församling. Samma utmaningar för familjen med nya skolor för pojkarna, för dem att hitta nya kompisar, och jag fick nya uppgifter i församlingen. Jag började också som engelsklärare för vuxna på kvällarna, med nya ämnen och mycket förberedelser.

## **RÄDD FÖR MAT**

Samtidigt bodde mina föräldrar inte så långt från oss nu. De hade flyttat till Sverige när pappa pensionerades. De ville vara nära oss och nära min bror, som också hade bosatt sig i Sverige, gift sig med en svenska och jobbade som läkare.

Visst var vi vana vid pappas matnojoj, men de tycktes nu bli riktigt allvarliga. Istället för att bli bättre igen efter en ”svältperiod” blev han som besatt av tanken att han inte kunde äta. Han var helt klar i huvudet men trots allt min mamma, min bror, jag eller hans läkare sa så vidhöll han sin rädsla för mat. Det blev tydligt att han inte skulle klara sig den här gången.

Då jag inte klarade av att hålla ihop "livet" ens på hemmaplan började jag på mitt vanliga sätt att hantera jobbiga perioder med att motionera i naturen. Gradvis märkte jag att det enda jag ville äta var mandel och russin i allt minskande mängd samtidigt som jag sprang 15 km per dag.

År 1984 var anorexi hos män inte något utforskat område. Därför hjälpte det inte att pappa lades in för att få näringslösning genom dropp. Han skickades hem när hans uttorkade kropp blev rundare igen. Men han förblev samma person med samma problem, och gradvis blev han allt svagare.

Min bror och jag satt vid pappas säng under hans sista dagar. Ett vakuumpförpackat skelett var allt som fanns kvar av vår älskade far. När han dog kunde jag inte sörja. Jag klarade av att på något sätt trycka ner känslorna, och de ångestdämpande mediciner läkaren hade förskrivit gjorde det lättare att förtränga verkligheten.

## **FARLIGT SÄTT ATT TÄNKA**

Mina matproblem fortsatte, och jag var nu ganska så skelettartad själv. Det var så svårt att äta, att ha tålmod, att sova. Nu hade jag återigen gått djupt ner i min sjukdom,

och det gick inte att vända på skutan. Jag hade förlorat för många kilon, och hjärnan hade ställt om sig till svält.

Det jag inte visste då var att alla som av någon anledning gått ner i vikt, vare sig det är på grund av sviter efter en allvarlig sjukdom eller bantning, har en s.k. "tippvikt". Gränsen för denna tippvikt är olika för alla. Man kan alltså inte förutse när den ska sätta igång de allvarliga förändringar som sker i hjärnans kemiska substanser och det resulterande sjukliga sätt att tänka som är så farligt vid anorexia nervosa.

De som drabbas visar inte heller alltid samma symptom, vilket gör det ännu svårare för anhöriga att veta vad det är som försiggår. Hos vissa som kanske bär på anlag för ätstörningar kan det kanske bara behövas en viktnedgång på sju kilo innan tippvikten nås. Fram till den punkten kan man hjälpa/påverka en person till en hälsosammare syn på sig själv och därmed på mat. Efter att denna punkt har överskridits behövs experthjälp. Anorexia nervosa är den psykiska sjukdomen som har den högsta dödligheten, ca 20 %.