

Leva

Borderline

Redaktör: Andreas Nordh 031-62 41 30 | Telefoni: vardagar kl 10-11.

Psykokoterapi fick Moa att sluta skada sig själv

Hon började må dåligt redan i slutet av lågstadiet. Men först i vuxen ålder fick Moa Lidensskog diagnosen borderline. Genom psykokoterapi har hon nu lärt sig att vara mindre dömande – mot både sig själv och andra – och hon har fått en förstärkelse för varför det varit så svårt med relationer.

Hon gnuggade suddgummin mot armen tills hon fick brännsår. Hon satte hårbånd runt handleden och drog åt, hårdare och hårdare.

– Jag började göra det här med hårbånden i mellanstadiet – det var innan jag försökte skära mig med rakblad, berättar Moa Lidensskog. Högstadiet var sedan ett totalt mörker. Jag kände mig misslyckad och missförstådd, samtidigt som jag själv inte förstod varför.

Hon gör en kort paus innan hon lägger till:

– Jag var även dålig på matte och fick gå i en specialgrupp. Det spådde på de här dumma tankarna... "vad är det för fel på mig?"

Självskadeteendet dämpade ångesten, men känsla av att inte vara förstörd fanns där hela tiden. Samtidigt dolde Moa sitt mående. Det enda hon visade utåt var ilska.

– Jag skyllde mycket på mina föräldrar. I dag kan jag se att det var jag som inte mätte bra i mig själv. Moa tystnar ett ögonblick.

– Jag var nog inte den snällaste i tonåren – jag var hård och dömande, säger hon sedan dröjande. När jag tänker tillbaka så blir jag ledsen, för det lilla barnet i mig. Jag var väldigt glad fram tills jag var nio-tio år... sedan hände något och allt blev kaos. De senaste åren har jag åltat varför. Men jag vet att det

inte är någon idé. Jag känner mig ledsen för det lilla barnets skull, men jag hoppas att jag kan göra henne glad nu.

För drygt fem år sedan kom Moa, i dag 28 år, till en punkt då det inte gick längre. Självskadeteendet var borta men hon hade svårt för det sociala – att samspela med andra.

– Jag blev tvingad av mitt ex att söka hjälp, förklarar hon. Han sa "du kan inte leva så här". Jag hade mycket ångest, men det största problemet var mina relationer – med familj, släkt, vänner och på jobbet. Jag var paranoid och litade inte på folk. Om någon var snäll så tänkte jag att personen ville ha något i utbyte. Jag tillät inte mig själv att släppa in folk och kände inte ett band till någon.

Till en början blev Moa sjukskriven på grund av utbrändhet och depression, men hon fick snart en remiss till öppenspsykiatri.

– Det var många vändor innan de bestämde sig för att utreda, och först fick jag diagnosen ADHD. Men det här "jag är värdelös, vad är fel med mig?" försvann aldrig. För ungefär fyra år sedan fick jag även diagnosen borderline.

Innan dess visste Moa inte särskilt mycket om borderline, som i dag även kallas EIPS – emotionellt instabilt personlighetssyndrom. Men hon upplevde det som tungt att få diagnosen.



Moa Lidensskog fick diagnosen borderline – eller EIPS – i vuxen ålder efter att länge ha mått dåligt och haft svårt för att förstå sig själv. Med hjälp av psykokoterapi mår hon i dag bättre.

Bild: Nicklas Elmrin

– ADHD hade jag inte så mycket problem med, men borderline kändes först jättejobbigt. Jag tänkte "jag är inte alls allt det här". Jag googlade – och det rekommenderas inte. Det kommer upp mycket tråkigt om människor med borderline.

Genom sin kurator på öppenspsykiatri fick Moa dock höra talas om terapiformen DBT – dialektisk beteendeterapi. Det tog sin tid, men till slut fanns det en plats för henne och hon kunde påbörja behandlingen.

– Jag var ganska öppen då, säger Moa. Jag ville inte leva så som jag gjorde. DBT har verkligen gjort mig mycket lugnare. Nu förstår jag både mig själv och min omgivning. Man blir medveten om varför man gjort

”Många har en bild av att borderlinetejjer är si och så. Jag önskar att folk inte vore så dömande. Om du har någon i din närhet som mår dåligt, fråga 'hur kan jag hjälpa dig när du mår som sämst?'. Men ställ frågan en bra dag

Moa Lidensskog

olika saker, varför man har förstört för sig själv och varför man inte har kunnat ha fungerande relationer. Jag gick också i en väldigt mysig grupp. Vi var där av olika orsaker men vi satt alla i samma båt – vi ville alla må bättre.

Åsa Spännargård, legitimerad psykolog och psykokoterapeut vid Kompetenscentrum för psykokoterapi/Karolinska Institutet, förklarar att det övergripande målet med DBT är att skapa ett liv värt att leva.

– För att åstadkomma det behöver destruktiva beteenden brytas och konstruktiva färdigheter öka hos personen som går i behandling. DBT är speciellt bra för patienter med EIPS då fokus i behandlingen är att utveckla färdigheter i att reglera känslor och att hantera re-

lationer: de två områden som dessa personer oftast har allra svårast med och som leder till att deras liv ofta blir kaotiska.

Åsa Spännargård, som även är ordförande i intresseföreningen DBT Sverige, berättar vidare att det finns en röd tråd inom DBT som handlar om att bli mer närvarande i nuet och kunna uppleva sina känslor och tankar utan att fly och undvika.

– Patienter med EIPS har ett grundläggande problem som innebär att de har ett mycket reaktivt känslsystem vilket kan leda till att deras emotioner svänger snabbt och starkt. DBT erbjuder verktyg som gör patienten bättre på att hantera denna sårbarhet och att kunna förstå sina reaktionsmönster bättre.



Moa Lidensskog. Bild: Nicklas Elmrin

Moa Lidensskog önskar att DBT var något hela samhället kunde få ta del av.

– Det ger ett helt nytt perspektiv på världen och livet överlag, säger hon. Jag känner en annan samhörighet med mig själv nu. Jag vet inte hur jag ska förklara... men jag är i mig själv, i stället för utanför. Jag vet vem jag är och vad jag vill. Jag är inte heller lika hård mot mig själv och andra längre.

Inästa andetag konstaterar Moa att ångesten nästan är helt borta, och i dag har hon flera vänner – som hon är väldigt rädd om.

– Jag mår bra i dag – väldigt bra faktiskt. Även min syster säger att hon märker skillnad, att jag är mycket gladare. Mina relationer fungerar bättre. DBT gav mig de

redskap jag behövde. Men jag har också fortfarande min kurator som jag träffar regelbundet och jag mediterar mycket. Jag tar hand om mig själv på ett helt annat sätt jämfört med förr.

Numera har Moa heller inte några problem med diagnosen i sig, och hon vet vad hon ska göra om hon börjar må dåligt.

– Tidigare ville jag inte gärna berättat. I dag ... jag skriker inte ut att jag har borderline men jag kan säga det om jag sitter och pratar med någon – "jag har borderline". Det är en jobbig diagnos, men man kan må bättre. Och alla som har borderline är inte lika, det är viktigt att komma ihåg.

Lina Norman
namn@gp.se

Fakta: Borderline/EIPS

- En person med borderline/EIPS har ofta starka känslor som växlar snabbt. Inte sällan försöker personen hantera dessa känslor genom ett destruktivt beteende. Det är också vanligt med svårigheter i nära relationer och att den som har borderline/EIPS upplever en stor tomhet inom sig – man känner sig ensam och missförstådd. En person med borderline/EIPS kan även känna sig osäker på sig själv, vara rädd för att bli övergiven och ha svårt för att lita på andra människor.

Källa: 1177.se

DBT

- Dialektisk beteendeterapi är en form av kognitiv beteendeterapi. Metoden utvecklades av den amerikanska psykologen Marsha Linehan och har flera inslag, bland annat beteendeförändrande tekniker och metoder för att lära sig att acceptera känslor. För mer information om DBT se <https://dbtverige.se>

Psykolog Åsa Spännargård rådgivare till den som fått diagnosen borderline/EIPS

- Var envis och läs på om behandlingen.
- Be att få rätt psykokoterapeutisk hjälp – exempelvis DBT, mentaliseringsbaserad terapi eller schematerapi.
- Mediciner hjälper sällan på lång sikt.
- Ha tålamod med att det tyvärr är långa väntetider och försök tänka om problemen har funnits länge – det kan vara värt att vänta på att få rätt hjälp och då ge behandlingen tid.

Här finns hjälp och stöd

- Kontakta din vårdcentral om du mår psykiskt dåligt. Behöver du någon att prata med som självskadeteendee eller andra självdestruktiva beteenden? Föreningen SHEDO erbjuder bland annat en självskadetchatt. Se www.shedo.se