



Hvad er Body Dysmorphic Disorder - et
oplysningshæfte til unge, der er ekstremt
utilfredse med udseendet...



Hvad er nu det, jeg skal læse?

Sæt dig godt til rette og vær klar til at møde tre unge mennesker, der deler byrden at være ekstremt optaget af deres udseende. Hver dag bruger de flere timer på at tænke over små eller indbildte fejl og defekter ved deres udseende. De er utilfredse med deres ydre, og leden ved kroppens fejl vækker voldsomme følelser af angst, væmmelse, vrede og tristhed. De har allermest lyst til at kaste sig ud i deres unge liv med eventyrlysten nysgerrighed – bare sparke røv og være frie. I stedet binder deres uperfekte udseende dem på hænder og fødder – det tårner sig op som en uoverstigelig mur om deres inderste drømme og ønsker for livet og spænder ben for glæderne ved tilværelsen.

De kæmper en daglig kamp for at camouflere deres kropslige fejl. En bums, skæv næse eller øjne, der hænger, kaster tunge skygger over venskaber, skolelivet og det gode humør. Fantasien er grænseløs, når de forsøger at undgå andres fordømmende blikke og de voldsomme følelser, der går hånd i hånd med utilfredsheden over udseendet. I kampen om at undgå andres kritiske blikke gælder alle kneb – tøj, der camouflerer et par overflødige kilo, frisurer, der dækker en vigende hårgrænse, makeup, der skjuler et arret ansigt, operationer, der strammer huden op og dunkel belysning, der begraver et par strittende ører i mørket.

MEN, MEN, MEN – det hele er et stort blufnummer – et monster undfanget i deres egen fantasi. Venner og familie kan nemlig ikke - selv med lup - få øje på fejlene. Og hvis de kan, er fejlene mikroskopiske og uden betydning. Ikke nogen der burde styre de unges liv og provokere til endeløse bekymringer og angst.

Du skal følge de unges rejse ud af problemerne. Det bliver en indsigtfuld færd, hvor du møder en behandlingsform, psykologer kalder metakognitiv terapi.

Det er ikke et selvhjælpshæfte, men en introduktion til problemet og behandlingen. Jeg kan ikke udelukke, at du sidder tilbage med fif, gode ideer og hjælpsom inspiration, til hvordan du selv får bugt med blufnummeret, når du har læst hæftet - hvis du selv er ekstremt optaget af dit udseende. Forhåbentlig giver hæftet håb for dig, der kæmper med ekstrem optagethed af små- eller grundløse fejl ved udseendet. Med et kærligt spark i måsen sætter hæftet måske gang i en udvikling, der ender med at rive den solide mur af utilfredshed ned? I så fald har hæftet indfriet mine forhåbninger. Jeg håber også, den tilgodeser dine. God fornøjelse med læsningen.

Med venlig hilsen

Jens Henrik Thomsen
Psykolog

Indhold

FØRSTE DEL AF REJSEN

- Mira
- Janus
- Karla
- Hvad er det, Mira, Janus og Karla har tilfælles?
- Dysmorfofobi – tal lige dansk man!
- Hvilke fejl fylder mest?
- What's in my head – tanker!
- Følelser med orkanstyrke
- Adfærd – undgåelse og håbefulde blikke i spejlet
- Hvad har forkølelse med BDD at gøre?
- Godt spørgsmål – hvad er forskellen på BDD og normal utilfredshed?
- Hvor mange falder i BDD-fælden?

ANDEN DEL AF REJSEN

- Nu går det løs – vejen ud af BDDen
- Hjernen spyttter tanker ud på samlebånd
- Hvor meget og hvad bekymrer vi os over?
- Triggertanker starter BDD-ballet
- CAS-af-hvad-for-en-fisk...???
- Bekymringer
- Grublerier
- At holde øje med trusler
- Virkningsløse strategier
- Tankekontrol
- Hvorfor CASer de, når det nu ikke hjælper dem?
- Tanker om tanker styrer vores liv
- Overbevisninger er kun overbevisninger – de er ikke sandheden
- Hårdtslående stød med udfordrende spørgsmål
- De skal have tunet deres opmærksomhed
- Og så til næste trin – lade tankerne være
- Slip tigreren løs i Tigerøvelsen
- Kan du slippe ordene i Ordrækkeøvelsen?
- Vindueskiggeri
- Er det så rigtigt, at de ikke har styr på bekymringerne?
- Vi samler lige op for at få styr på tropperne

- Lad os lige tjekke om det hjælper at overbekymre
- Små skridt ad gangen
- Et par afsluttende ord

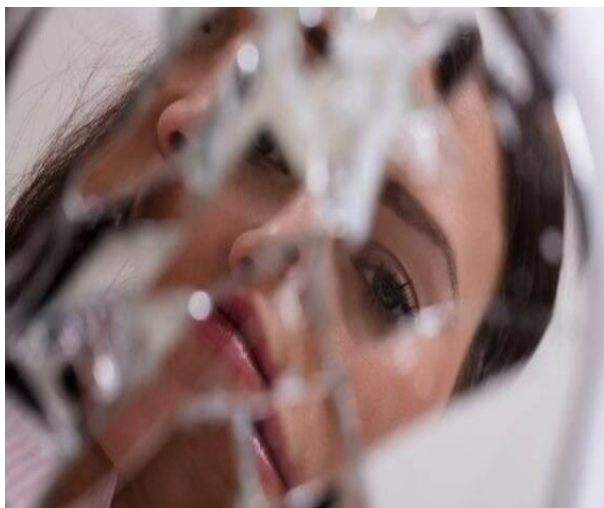
Litteraturliste

FØRSTE DEL AF REJSEN

"Med besvær åbner du det ene øje på klem. Den velkendte stribe af morgenlys sniger sig under døren og lægger et diskret skær over værelset, så du til nød kan skimte omridset af reolerne, skrivebordet og bøgerne på gulvet. Du når ikke at åbne det andet øje, før de første tanker kaster sig frådende over dig. Grimme røde prikker, overmodne bumser og ækle hudorme, der vrider sig ud igennem din arrede hud, danser frydefuldt rundt i din indre biograf.

Mens triste følelser banker utrætteligt på og samler sig som hårde knytnæveslag i maven, sukker du højlydt ved tanken om din bedste vens fødselsdag. Du orker det ikke. Alle de fordømmende øjne, der ikke kan slippe synet af din ansigtshud, der ligner månens kraterhærgede overflade – gange 1000. Du har allermost lyst til at vende ryggen til verden og blive i din seng indtil den dag, dine pubertetshormoner er fordampet, og du vågner op med den fuldendte porcelæns hud.

Du sukker igen, mens tristheden erstattes af angst. Angsten for at ende som fødselsdagens svar på elefantmanden, der blev hånet for sit abnorme fjæs, der lignede en uformelig klump ler, der var blevet skudt og trampet på. Du mærker angsten skylle varmt igennem din forsvarsløse krop. Du bliver lammet fra hoved til tå. Din krop lystre ikke rigtig, da du prøver at rejse dig fra sengen. Det føles som om, at en damptromle i ly af nattens mørke har kørt kroppen over et utal af gange. Hænderne sitrer af angst. Du kan ikke holde det ud længere og griber resolut ud efter mobilen for at sms'e et afbud til Janniks fødselsdag. Hellere det end at blive latterliggjort bag ryggen af de hviskende, tiskende og fingerpegende gæster.



Du tøver – lægger mobilen tilbage. For- og imod tanker kværner lystigt gennem dit efterhånden hårdtprøvede hoved. Skal-skal-ikke? Skal-skal-ikke? Du kaster dig over hovedpuden, begraver hovedet i de bløde dun.... og skriger af dine lungers fulde kraft, så du er ved at besvime af åndenød. Som en løve over sit bytte, er du over din mobil igen og taster hurtig afbuddet. Sekunderne efter oversvømmes du af forløsende lettelse. Du skal ikke længere tænke på at skjule din katastrofehud bag et tykt lag makeup eller søge dækning under dunkel belysning. Desværre går der ikke mange øjeblikke før den dårlige samvittighed over at melde afbud indhenter lettelsen, og du mærker, hvordan

tårerne trænger sig på. Hvorfor fanden skal du besværes med sådan en mareridtshud? Du har bare lyst til at dø. Eller sove indtil din hud er kommet sig efter teenagealderens hærgen. Et lille glimt af håb i mørket viser sig kortvarigt. For det pudsige er, at din hud ikke fejler noget. Det siger alle. Men ved nærmere eftertanke – du tror ikke en skid på det..."

Sådan kan dagene begynde, når utilfredse tanker om udseendet møver sig på fra morgenstunden og lader ubehagelige følelser tumle rundt i den morgentrætte krop. Det er virkeligheden for unge mennesker, der er ekstremt optaget af småfejl ved deres udseende.

Om lidt skal du møde Mira, Janus og Karla. På hver deres måde døjer de med overdreven utilfredshed med dele af deres udseende. De bliver pisket rundt i følelsesmanegen af utrættelige bekymringer, og dårligt humør præger deres hverdage.

Efter mødet med de tre unge mennesker, får du en guidet tur rundt i problemet. Hvad kalder læger og psykologer problemet? Hvor mange mennesker er så ekstremt optaget og utilfredse med dele af deres udseende, at det bliver et problem for dem? Er der dele af kroppen, der er særligt udsat for de unges utilfredshed? Det er nogle af spørgsmålene, du får svar på i første del af bogen.

I anden del af bogen følger du Mira, Janus og Karla, når en psykolog viser dem vejen ud af problemerne med metakognitiv terapi. Hvad metakognitiv terapi er for en behandling, bliver du meget klogere på undervejs. Det bliver en forløsende tur ud i friheden for de tre unge – ud til alt det de savnede, mens utilfredsheden stod på og hærgede rundt i deres hoveder.

Mira

Hendes suk er dybt og efterlader spejlet sløret af udåndingens fugt. Ansigtet skal være så tæt på spejlet, at hun må tage det yderste af tæerne til hjælp for at strække sig ind over vasken. Hun skal have alle detaljerne med. I baghovedet rumsterer uret. Det går alt for hurtigt og tæsker løs på hjertet, der forsøger at holde dampen oppe, så hun bliver færdig til tiden. Om fem minutter skal hun ud ad døren, men det ustyrlige fjæs ligger i ruiner og ligner noget, arkæologer har gravet ud fra en gammel gravhøj og forsøgt at lappe på, så det ligner noget menneskeligt. Men ikke den samlede mængde make-up i verden kan skjule, at hendes søvnige hængeøjne kæmper forgæves mod tyngdekraften, der tynger så meget, at hun ser kronisk træt ud. På sine gode øjendage ligner hun bare en partytøs, med kaskader af øjenskygge og tykt lag mascara, der har festet igennem de sidste tre døgn uden et eneste sekunds hvile, mens hun på rædselsdagene – og dem er der flest af – ligner en krydsning mellem en zombie og en pandabjørn med blodskudte øjne.



Hun hader de øjne, der skamferer hendes yndige ansigt. Der vil ikke gå lang tid, når hun bliver atten år, før hun underkaster sig kirurgi's hellige kunst og betaler hvad som helst for at få udryddet djævlene i ansigtet.

Hvis ikke det var fordi, det ville påkalde uhørt meget opmærksomhed en mørk december morgen, så havde hun foretrukket et par solide solbriller fremfor det tunge lag make-up, som hun uden fryd kæmper med hver morgen.

Hun har en særlig regel, der som en trofast ledsager hjælper hende igennem dagen og holder ubehagelige følelser som væmmelse, angst og skam på afstand. Når først hun slipper morgenspejlet af syne, må hun ikke kigge sig i spejlet før næste morgen. Vinduer og andre reflekterende overflader, der afslører ansigtet og minder hende om taberøjnene, undgås, som var de satans værk.

Hun går ikke til idræt i skolen og har opgivet alle fysiske aktiviteter i fritiden, hvor man slutter af med et bad. For så bliver hun nødt til at kigge sig i spejlet, når hun skal sætte håret. Og den går ikke. Så snart hendes blik møder sig selv i spejlet, bliver hun overmandet af lede og angst. Lede ved hængeøjnene der drukner i dybsort mascara - og angst for, hvad andre tænker om hendes øjne. Det er næsten lige så slemt, at der ikke er nogen, der fatter og forstår, hvor stort et problem, de øjne er. Så Mira står meget alene med sit problem.

Janus

Han har lyst til at svinge en kæmpehammer ind i sit eget fjæs. Knuse den her overproportionerede klump kød, som nogen kalder en næse. Han er sikker på, at den har samme tiltrækningskraft på omgivelserne, som en 40-kilo tung magnet har på jern. Den er som et fyrtårn i mørket, der kalder på alles opmærksomhed. Han hader den, som Hitler hadede jøderne under anden verdenskrig. Den skænder ansigtet, og han væmmes, hver gang han får øje på den i spejlet.



Han er sikker på, at tuden får afgørende betydning for livet. Det har den allerede. Han kan ikke se andre i øjnene, og han undgår oplyste steder, da klumpens skygge forstærker oplevelsen af størrelsen. Han er overbevist om, at ingen pige nogensinde falder for ham. I sådanne stunder drukner han i tristhed og ser for sig, hvordan livet bliver en lang og fodslæbende kamp i ensomhed.

Selvom han hader sin næse, tjekker han den flere gange om dagen i spejlet. Hver gang føles det som om, at hjertet gennembøres af et iskoldt spyd. Så stærk er den psykiske smerte ved synet af kæmpekartofflen, der gror i hans ansigt.

Når han spørger sine forældre, om der er noget galt med næsen, svarer de bare, at han har den sødeste næse i verden. Det passer ikke – og han kan ikke bruge det til en skid. Alligevel spørger han jævnligt og bemærker, at forældrene er ved at være godt trætte af hans endeløse spørgsmål. Men han kan ikke lade være. Også selvom han ikke bryder sig om svaret. Det giver ham et par sekunders lettelse og håb, men derefter tager tvivlen over igen, og han ender i armene på tristheden. Gid han kunne gøre noget ved den næse, der er godt i gang med at ødelægge livet for ham.

Karla

Hun kradser lidt i huden. Der er en næsten usynlig rød ujævnhed. Den skal bare væk, så hun kradser lidt mere. Til sidst får hun kradset hul i huden, så en bloddråbe krænger sig ud igennem såret. Hun mærker et sug af frygt i maven, mens et "FUUUCK" brager gennem hovedet på hende. Den der skæmmende røde knop skulle jo bare væk – hun havde ingen planer om at kradse huden til blods. Men det sker hver gang. Hurtigt tørrer hun dråben væk, men den erstattes straks af en ny. Nu går der en uges tid med et åbent sår, der efterlader en rædsel af et ar midt på kinden.

Hun sukker trist. Hun ville allerhelst droppe skolen og blive hjemme. Bare pakke sig ned under dynen og blive der, indtil såret er helet. Men den går ikke, ved hun godt. Hun orker bare ikke klassekammeraternes stirrende blikke, når de får øje på såret. Det er ikke fordi, det er særligt stort – næsten usynligt – men hun ved bare, at de andre vil glo og tænke ”klamt”.

Karla ønsker sig for alt i verden en porcelænsvid hud uden ar, bumser og andre grimme pletter. Hun forsøger at skjule urenhederne med et tykt lag make-up og går altid med kasket. Hun synes, det er lidt underligt for en pige at gå med kasket, men kaskettens mørke skygge camouflerer ar og bumser. Hun holder sig også langt væk fra oplyste steder. Ellers kunne hun lige så godt gribe en megafon og råbe til alt og alle, at de skulle komme og se hendes kæmpebums. Hvad nytte gør det? Langsomt løber øjnene i vand, og en tåre vrister sig løs og triller ned ad kinden. Hun hader sin urene lortehud. Gid hun lignede pigerne fra Instagram og modemagasinerne.



Hvad er det Mira, Janus og Karla har til fælles?

Du kan ikke læse det ud af de tre små historier om Mira, Janus og Karla, men de ser alle tre ganske almindelige ud. Det er noget af en overdrivelse, at Miras øjne hænger så meget, at hun kan slå enhver blodhund i kampen om at se mest udmattet og trist ud og, at Janus' næse skulle være lige så stor og uformelig som en gigantisk mutantbagekartoffel er heller ikke rigtigt, ligesom Karlas hud ikke er oversået med ar, bumser og grimme pletter. De overdriver alle tre, hvor defekte eller grimme en del af deres udseende er. Det er ikke bare Janus' forældre, der synes han har en sød næse – spørger vi hans klassekammerater, siger de alle sammen, at hans næse er helt normal og fin. Det gælder også Karlas klasse. Hendes hud er hverken værre eller bedre end gennemsnittet – og den er i hvert fald ikke klam.

De har også til fælles, at de bruger lang tid på det, de hver især opfatter som fejl ved deres udseende. De er mere end almindeligt optaget - de er overoptaget af fejlene. De bruger mere end en time hver dag på at forholde sig til fejlene. Medmindre hun er i gang med noget særligt spændende eller sjovt, bruger Mira stort set hele dagen på at være optaget af sine øjne, og Janus bruger 5-6 timer på sin næse.

Et tredje fælles træk ved de tre unge mennesker er deres humør og trivsel. Deres overoptagethed og overdrivelse af de indbildte fejl er ligesom et lokomotiv, der trækker angst, tristhed, væmmelse og skam med sig. Deres selvværd og selvtillid er minimal, og de er aldrig tilfredse med deres udseende. De sammenligner sig også hele tiden med andre og føler sig altid mindre værdifulde.

Dysmorfofobi? – snak lige dansk man!

Danske psykologer og læger kalder det dysmorfofobi, mens deres amerikanske kolleger foretrækker Body Dysmorphic Disorder, når unge bliver så optaget af en indbildt eller mindre fejl i deres udseende, at den forstyrrer deres hverdag og kaster dem i armene på angst, tristhed, væmmelse og andre negative følelser. For nemheds skyld forkorter jeg det BDD.



Hos nogle unge er der slet ikke nogen fejl, mens der hos andre er tale om så lille en fejl ved udseendet, at den ikke burde overskygge alt det gode ved livet. Tag nu Karla – hendes familie og venner kan ikke se, at der er problemer med hendes hud. De har ikke bemærket, at der er noget unormalt og defekt ved huden. Men uanset hvor meget de prøver,

kan de ikke overbevise hende om, at huden ikke fejler noget. Det preller af – ligesom regnen på en regnfrakke.

Overoptagetheden af en indbildt eller lille kropslig fejl varer mindst en time hver dag. Så det fylder meget i hverdagen. Men lige meget hvor hårdt de unge kæmper, kan de ikke bare slippe tankerne om fejlene. Tankerne buldrer ivrigt rundt i hovedet på dem og gør dem angste, triste og kede af det.

Hvilke fejl fylder mest?

Hudproblemer fylder mest hos unge mennesker med BDD. Næsen, hår, kinder og læber fylder også en del. Men der er ikke nogen dele af kroppen, der kan føle sig sikker, når BDDen går amok. Alle kropstræk kan være målet for det bekymrede BDD-øje. Ofte falder flere kropsdele for BDDens kritiske blik, så den samme unge mand kan være besat af en stor næse, vigende hårgrense og skæve kæber, mens en kvinde kan være opslugt af sine læber, ører, bryster og talje.

Den kan være gal med proportionerne. Måske er ørerne for store i forhold til hovedet. Næsen kan være for lille eller for stor i det alt for lange ansigt. Måske er det symmetrien, der halter. Det ene øje hænger måske en anelse mere end det andet. Eller næsen opleves skæv. Huden kan være bleg, rød, uden gnist og liv eller oversået med ar og pletter. Håret er fladt og dødt. Der kan være for lidt af håret – eller også er det frisuren, der stritter i alle retninger. Nogle unge mennesker døjer med små muskler. Der er med andre ord ingen grænser for, hvad der kan være galt med en eller flere dele af kroppen.

What's in my head ... tanker

Tankerne fylder meget hos Mira, Janus og Karla. Miras tanker kredser især om andres opfattelse af hendes øjne. "De synes, jeg ser træt og doven ud", "Jeg får aldrig en kæreste med de her øjne – jeg ser dum ud med dem" eller "De gør mig grim" for at nævne nogle eksempler.

Janus tænker ofte, at det bliver umuligt at finde en kæreste med den kæmpekartoffel, og Karla overmandes tit af tanker om hendes grimme hud og kammeraterne, der væmmes og kaster op, når de ser hendes månekratterhud.

Listen af tanker hos unge mennesker med BDD er uendelig lang, så her får du bare et lille udsnit af den:

- ❖ Jeg har ballontykke kinder
- ❖ Mine tænder er grimme og gule
- ❖ Man skulle næsten tro, at jeg har redningskrans om maven med alt det klamme fedt
- ❖ De tænker, at jeg er et tyndt stankelben
- ❖ Mine hænder er som kæmpeluffer på en overvægtig søløve
- ❖ Alle glor på mit tudegrimme modermærke
- ❖ Jeg bliver aldrig til noget med det her hår
- ❖ Folk væmmes ved min hage
- ❖ Min næse er alt for lille – og grim og kroget
- ❖ De her fregner ødelægger mit ansigt – og folk griner helt sikkert bag min ryg
- ❖ Mine kønslæber ligner fjæset på en forslået bokser
- ❖ Mine overarme er som slatne balloner, der har tabt pusten

Måske genkender du nogen af tankerne?

Følelser med orkanstyrke

Tristhed er nok den følelse, Karla oftest oplever. Hun bliver ked af det, når hun ser sig i spejlet. Hun bliver også ramt af endeløse bekymringer, der åbenbarer en fremtid fyldt med ensomhed og sorger. Et par gange har hun oplevet angst. Et par dage før klassen skulle have taget det årlige klassebillede, havde hun kradset hul på to bittesmå bumser. Det var ikke sår, der ikke kunne dækkes af en smule make-up, men Karla frygtede, at sårene spolerede billedet for alle i klassen. Hun så for sit indre blik, hvordan klassekammeraterne åbnede kuverten med billedet og fik øje på hendes hjælpeløse forsøg på at dække sine kæmpekratere af et par sår. De fik opkastningsfornemmelser af væmmelse og ville have deres penge tilbage.



Det var som at blive sparket af en hest, da angsten ramte hende i maven. Den skyllede ind over hende som en skoldhed tsunami. Hun svedte og snappede forpustet efter vejret, mens hjertet slog kolbøtter for derefter at galopere derudaf. Angsten ebbede ud, men lå og ulmede som gløder i det udbrændte bål, indtil den dag hun så, at sårene ikke kunne ses på billedet. Det var som om, hun fik livet igen efter den månedlange bekymring over billedet. Desværre gik der ikke lang tid, før nye hudkvaler dukkede op.

Væmmelse er også en ivrig gæst hos mennesker med BDD. Både Mira, Janus og Karla væmmedes ved synet af deres fejl. I kølvandet på væmmelsen opstår skammen over ikke at være smuk nok, ikke være fejlfri eller ikke at kunne leve op til almindelige standarder for udseendet – hvad det så end er.



Vrede er også en trofast gæst hos unge med BDD. Når Janus spørger sine forældre, hvad de mener om hans næse, svarer de, at den er fin og sød. Det kan virkelig fyre op under vreden hos Janus. Hvordan kan hans forældre mene det, når næsen i sandhed – og det er der ingen tvivl om hos Janus – er en uformelig og grim kæmpe bagekartoffel? Tager de pis på ham – eller hvad?

Vrede kan også være en konsekvens af de andre ubehagelige følelser. Karla kan eksplodere i vrede, når hun bliver trist og ked af det. Hvorfor skal hun gå og have det på den her måde? Hun tænder fuldstændig af, når hun oplever, hvordan kammeraterne svæver ubekymrede gennem livet.

Angst, væmmelse og vrede er alvorlige nok, men det kan blive værre endnu. Mange med BDD udvikler depression. Udover overvældende tristhed og nedtrykthed, der fylder det meste af dagen, har den deprimerede mistet lysten til aktiviteter, der tidligere var forbundet med glæde, ligesom manglende energi og udmattelse præger dagene med depression. Selvtilliden er banket helt i bund og negative opfattelser af sig selv hærger lystigt og endeløst igennem den deprimerede hjerne. De får svært ved at sove – eller sover alt for meget og appetitten kan også blive ramt, så de spiser for lidt eller for meget. Det er svært at koncentrere sig, og hukommelsen svigter. Uden at være opmærksom på det, bruger de dagene på at gruble og bekymre sig. Fremtiden kan virke håbløs – det bliver jo aldrig anderledes – og hvad er den dybere mening med skole, kammerater og familie – vi skal alligevel dø alle sammen. Apropos døden, så er tanker om selvmord et almindeligt træk ved depression.

De deprimerede føler, at de er til besvær og kan se misundeligt til fra siden, når venner og familie giver den gas og lever livet i overhalingsbanen med smil på læberne. Så synker de endnu længere ned i sumpen af tristhed og meningsløshed. Heldigvis er det kun få, der ender med at begå selvmord. Der er nemlig altid en løsning for den depressive, selvom den er svær at få øje på, når formålet med livet forsvinder for øjnene af én, og den psykiske smerte river og flår én i stumper og stykker. Har du selv BDD og bliver depressiv og hjemsøges af selvmordstanker, er det vigtigt, at du kontakter nogen, du har tillid til. Uanset, hvad du går og tror, er der en vej ud af elendigheden.



Adfærd – undgåelse og håbefulde blikke i spejlet

Mens Mira gør alt, hvad hun kan for at undgå spejle og andre reflekterende overflader, så benytter Karla enhver lejlighed til at kaste et håbefuldt blik i spejle og reflekterende vinduer eller tage selfies og nærstudere resultatet bagefter. Hun håber at kunne forbedre sit udseende på den måde, eller hun beder til, at der er sket et mirakel, siden hun sidst tjekkede sin hud. Eller også er hun bare nysgerrig efter at vide, hvordan hun ser ud i det øjeblik, hun ser sig i spejlet.



Karla tjekker meget. Hun undgår også oplyste steder eller vender ansigtet væk fra fremmede folk. Har hun en virkelig dårlig hud, undgår hun kontakt med alle. Hun kan sågar lyve sig syg for at undgå skolen, hvis hun oplever, at huden er særlig hærget af urenheder. Undgåelse er en udbredt taktik for mange unge mennesker med BDD, og den findes i alle afskygninger – ud over de nævnte eksempler, kan de undgå visse typer tøj, mobiler af frygt for at nogen tager billeder, fed mad, sociale medier, kærester, solen på

grund af rynkedannelse, seksuel nærhed og så videre. Listen er endeløs.

Nu vi er ved Mira og Karla, så bruger de begge en del make-up og andre kosmetiske produkter til at skjule deres fejl. Det er bare én måde at camouflere fejlene på. Tøj, frisurer, kasketter og svag belysning er andre metoder. Kun fejlene og fantasien sætter grænsen for camouflagedadfærden.

Den her type adfærd, hvor man forsøger at skjule sine fejl, kalder man også sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd kan også være at søge betryggelse eller bekræftelse hos venner og familie. Mira og Karla vil sikre sig, at deres fejl ikke er så slemme, som de selv synes, eller de vil have andre til at

bekræfte, at den er god nok – at næsen er stor og uformelig. Begge typer adfærd er normale. Det er lige så normalt, at de aldrig bliver tilfredse med svarene – ligesom Janus.

Formålet med undgåelses- og sikkerhedsadfærden er at minimere de ubehagelige følelser og begrænse overoptagetheden af den indbildte eller lille fejl ved udseendet. Metoderne kan være gode og effektive på kort sigt. På længere sigt løser de ikke problemerne. Utilfredsheden med udseendet bliver ved med at hænge og som en anden vulkan i udbrud sende store mængder angst, tristhed, væmmelse og vrede ned over de unge mennesker. Og ikke nok med det – som om det ikke er slemt nok i sig selv – adfærden griber også forstyrrende ind i de unges hverdag og forhindrer dem i at leve det liv, de inderst inde ønsker med venner, familie og fornøjelser.

Der er også dem, der vælger at få kosmetiske operationer, efter de er fyldt 18 år. De får rettet næsen til, strammet ansigtet op, suget fedt, laserbehandlet huden eller udglattet rynker med Botox. Andre kaster sig over anabole steroider i kampen for større muskler.



Hvad har forkølelse med BDD at gøre?

Som udgangspunkt har forkølelse ikke noget med BDD at gøre. Men ligesom du kan være fra mild til voldsomt forkølet, kan du også have BDD i mild eller voldsom grad.

Hvor du befinder sig på spektret mellem den milde og den voldsomme BDD afhænger af, hvor lang tid du bruger på din fejl om dagen, hvor mange fejl du har, hvor mange negative følelser der opstår i kølvandet på BDDen, hvor meget BDDen begrænser eller forstyrrer din hverdag og endelig – hvordan du forstår din fejl. Din forståelse af fejlen afgør, om du kommer i behandling for din BDD. Forståelsen vender jeg tilbage til sidst i afsnittet.

I den milde ende finder vi dem, der synes, de har en mindre fejl, som de bruger en times tid på dagligt. De væmmes lidt ved synet af fejlen og undgår at kigge på den, men den kan relativt let skjules, og selvom det kan være svært at gå til fest eller flirte med piger og drenge, af frygt for at fejlen bliver afsløret, så kan dem i den milde BDD-ende uden problemer gå i skole, være sammen med vennerne og dyrke deres fritidsinteresser. Den milde BDD er som en irriterende sten i skoen, der gør ondt, når du løber, mens du sagtens kan fortsætte med at gå.



Den voldsomme BDD kan være anderledes skræmmende. Der kan være tale om en enkelt fejl, men den fylder til gengæld det meste af døgnets vågne timer. Negative følelser står i kø for at komme til. Angst, depression, væmmelse, skam og vrede hører til hverdagens mange udfordringer. Du isolerer dig, kommer ikke i skole og holder dig væk fra sports- og fritidsklubber. En del har selvmordstanker, og for nogle fortsætter tankerne videre i selvmordsplaner. Undersøgelser fra udlandet viser, at for en lille del bliver livet så pinefuldt, at de ender med at begå selvmord. Derfor er det så vigtigt, at de får hjælp til deres BDD – så det ikke ender med depression.

Forståelsen af fejlen i udseendet spiller en vigtig rolle for, hvor mild eller voldsom BDDen er. Forståelsen af BDDen fortæller psykologer og læger, hvor overbeviste du er om, at fejlen er sand eller ej. I den milde ende er dem, der kan se, at fejlen er overdrevet. De ved inderst inde, at det handler om deres egen oplevelse af udseendet og ikke om udseendet i sig selv. På den anden fløj finder vi unge, der er overbevist om, at fejlen er virkelig og det vigtigste i deres liv. Hverken læger, psykologer, venner, forældre eller kærester kan overbevise dem om, at der er tale om en lille og betydningsløs fejl – hvis der er nogen fejl.

Unge med voldsom BDD har vrangforestillinger. Vrangforestillinger er fejlagtige og urokkelige opfattelser af udseendet, der ikke har noget med virkeligheden at gøre. For dem er fejlen en ubrydelig sandhed på linje med Jordens runde form og det faktum, at vi skal have ilt for at kunne leve. Derfor får de her unge ikke den rette hjælp. De mener, de har et reelt og fysisk problem med deres udseende, så de har brug for kirurger, der kan operere – de har ikke et psykisk problem, så psykologer er no-go.

Selvom de indbildte fejl bliver fjernet med kirurgiske indgreb, er det sjældent, de unge bliver tilfredse. Nogle fortsætter med at være utilfredse med den opererede del, mens andre kaster sig over andre indbildte fejl ved deres udseende. Så operationer er ikke løsningen for mennesker med BDD. Men det mener de hårdest ramte unge med BDD.

Godt spørgsmål - hvad er forskellen på BDD og normal utilfredshed?

Der er vist ingen mennesker, der ikke er utilfredse med et eller andet ved deres udseende. Virksomheder, der producerer og sælger kosmetik, har kronede dage og tjener styrtende med penge på vores normale utilfredshed med udseendet. Vi farver hår, bruger make-up, solbader, træner, slanker



os, bleger tænder, smører os ind i antirynkecreme, når vi bliver ældre, barberer os alle mulige steder på kroppen, køber tonsvis af tøj, der skjuler eller fremhæver dele af vores kroppe, får hudbehandlinger i skønhedssalonen, spiser særligt udvalgt mad med skønhedsfremmende virkninger og så videre og så videre. Så det er meget normalt at være utilfreds med dele af udseendet.

Måske har du allerede regnet forskellen mellem BDD og normal utilfredshed ud? Når du er normalt utilfreds, bruger du ikke så meget tid på udseendet. Du har allerede glemt utilfredsheden med øjet, der hænger en smule, når du træder ud af badeværelset. Det kan godt være, at du prøver at redde

hængeøjet med lidt øjenskygge, men det forhindrer dig ikke i at tage til fest og have det sjovt. Og når du er i skole eller på arbejde, tænker du heller ikke over øjet. Det er kun, når du et øjeblik står og vasker hænder efter en tissetår, og blikket fanger det dovne øje i spejlet, at tanken om at få det strammet op en dag, strejfer dig. Men når det banker på døren, og nogen småirriteret spørger, om du ikke snart er færdig, så glemmer du øjet igen. Du tramper heller ikke rundt i følelser af væmmelse og frygt som følge af øjet. Med andre ord – du har det for det meste fint med denne lille skønhedsfejl. Det er forskellen på normal utilfredshed og BDD.

Nu spørger du måske, hvorfor nogle mennesker ender i klørne på BDDen og andre går lykkeligt fri, selvom vi alle sammen har et eller andet ved vores udseende, vi er utilfredse med. Hvorfor og hvordan udvikler den normale utilfredshed sig til BDD? Det er et virkeligt godt og relevant spørgsmål, som jeg vil vente med at svare på, til vi når til behandlingen, der fik vristet Mira, Karla og Janus ud af BDDens klør. Så du må lige væbne dig med en smule tålmodighed, før du får svaret.

Hvor mange falder i BDD-fælden?

Det er svært at vide, hvor mange der er så ekstremt optaget af småfejl eller indbildte fejl ved deres udseende, at de falder i BDD-fælden. Forskere ved fra undersøgelser, at der er en del mennesker med BDD, der skammer sig så meget over deres problem, at de ikke søger hjælp. Og selvom de går til behandling for angst eller depression hos en psykolog, er det ikke altid, at de afslører, at deres

problemer i virkeligheden stammer fra BDD. Så BDD kan være meget skamfuldt for nogle af de unge mennesker. Hvor mange der skammer sig, ved forskerne ikke.

Én ting er dog sikkert – hvis du selv har BDD, er du ikke alene. I Nordamerika er det 2 til 3 ud af hundrede amerikanere, der har BDD. Syd for Danmarks grænse er det 1 til 2 ud af hundrede tyskere, der er ekstremt optaget af en indbildt eller mikroskopisk fejl i deres udseende. Og der er lige mange kvinder og mænd.

Kigger vi indenfor hos hudspecialister og plastikkirurger i Holland, er det 3 til 8 ud af 100 af deres patienter, der har BDD. Det er ikke mærkeligt, at vi finder så mange her, da hudspecialister og kirurger netop hjælper dem med at fjerne fejlene.

Desværre har jeg ikke kunnet finde tal for Danmark, men mon ikke det er nogenlunde det samme.

16 år – det er gennemsnittet, for den alder unge har, når de får BDD. Men forskere har fundet børn helt ned til femårsalderen med træk på BDD, ligesom det heller ikke er sjældent, at der er 12-15-årige, der er mere end normalt utilfredse med dele af deres udseende – også mere end puberteten kan forklare. I puberteten stiger unge menneskers optagethed af krop og udseende nærmest eksplosivt. Det betyder ikke, at de udvikler angst, depression eller skammer sig særligt over deres udseende, som unge med BDD gør.



Første del af rejsen er forbi

Du er nået til vejs ende med første del af bogen. Forhåbentlig er du blevet klogere på BDD. Måske kan du let forestille dig, hvor pinefuld BDDen kan være? Måske har du selv BDD? Og måske spørger du, hvad du kan gøre for at komme af med den? Det beskriver jeg i anden del af bogen, hvor vi følger Karla, Janus og Mira, når de med hjælp fra en psykolog fighter sig ud af BDD-junglen.

ANDEN DEL AF REJSEN

Nu går det løs – vejen ud af BBDen

Psykologer bruger forskellige metoder til at hjælpe unge ud af BDD. Her får du indblik i metakognitiv terapi, der er en brugbar hjælp, når problemet er utrættelige bekymringer, der tonser ivrigt rundt i hovedet på de stakkels unge mennesker. Så der er god hjælp at hente her.

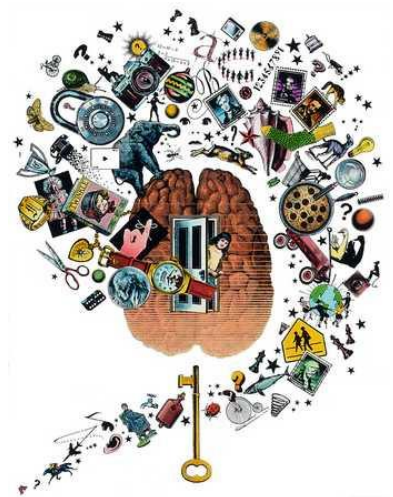
Du skal se, hvor effektiv vores hjerne laver tanker, og hvordan bekymringer egentlig er meget normale. Også bekymringer om udseendet. I stedet for at kaste sig over bekymringerne, lærer Karla, Janus og Mira at lade deres BDD-tanker være. Udfordrende spørgsmål og forskellige afslørende øvelser viser dem, at de har mere styr på deres bekymringer, end de går og tror. Og så er der ikke langt til det forjættede frie liv for de tre unge mennesker. Så hop om bord og følg med, når de kigger indenfor hos psykologen, der guider dem ud af deres BDD-kaos. God fornøjelse.

Hjernen spytter tanker ud på samleband

Kloge mennesker har fundet ud af, at vores hjerner spytter tusindvis af tanker ud hver dag. Selv når vi sover, knokler hjernen løs. I løbet af natten fylder den vores hoveder med fantasifulde drømme, hvor alt lader sig gøre. Nogle nætter flyver vi fornøjeligt og frie rundt mellem himlens fugle, mens andre drømme er fyldt med sære væsner eller gårsdagens fødselsdag pakket ind i lyserødt og befolket med grønne smølfer.

Om dagen flyder tankerne sammen, så de kan være sværere at tælle. Nogle gange er tankerne bare enkeltord eller længere sætninger, men de kan også være billeder eller små film. Og så er der tidspunkter, hvor vi mærker noget i kroppen – glæde eller ubehag – uden vi kan finde tanken bag. Men den er der - ligesom den usynlige brise der nænsomt kærtegner sivene i søen, så de danser lystigt frem og tilbage.

Når hjernen er i sit legesyge humør, spytter den mere end 70.000 tanker ud på en enkelt dag. Det er en ordentlig sjat, skulle jeg hilse og sige.



Hvor meget – og hvad bekymrer vi os over?

I den her flod af tanker sniger en del bekymringer sig ind om alt muligt – fremtiden, vores økonomi, venner og kærester, uddannelse og arbejde, sygdomme, klimaet, terror, hvad vi skal have på af tøj til fødselsdagen på lørdag, om vi kan nå at bliver færdig med opgaven til fredag og hvad mente vores bedste ven egentlig med den der henkastede bemærkning om, at jeg aldrig hjælper til og så videre. Listen er nærmest uendeligt lang. Og så har jeg bevidst udeladt bekymringerne om vores udseende. For de fylder også i vores hoveder.

Selvom vores hjerner hjemsøges af alle disse bekymringer, er det alligevel ikke os alle, der bliver angste, depressive eller ryger i BDD-fælden. Hvordan kan det nu være? Eller, hvad er egentlig forskellen på mennesker med og uden BDD, når vi kigger bag facaden?

Jeg beskrev tidligere, hvordan vi alle kan blive optaget af et irriterende hængeøje, der stirrer dovent tilbage fra morgenspejlet. Hvis det er sådan et, der pryder vores ansigt. Vi bliver måske ramt af tanker a la, hvis denne skændsel af en øjebæ ikke hang der til offentligt skue, ville fjæset være fuldendt, og det ville være lettere at få en kæreste. Lige nu er det umuligt med det øje – kan man monstro gøre noget ved det og så videre. Bekymringslavinen har så småt fået fodfæste, da lillebror morgensurt banker på døren, og spørger hvislende, hvornår vi dog er færdig – der er andre, der skal til. Bekymringerne fordamper i samme øjeblik vi råber tilbage til lillebror, at han lige må styre sig et øjeblik. Vi gør os færdige og pakker tasken, mens hjernen nu har fået travlt med at fundere over meningen med det her latterlige karakterræs. Og hængeøjet? Ja, det har vi lykkeligt glemt alt om, og det får ingen betydning for dagen og humøret.



Alle mennesker er altså optaget af og tænker utilfredse tanker om deres udseende. Alle. Det er lige så normalt som at blinke, og selv højtbetalte supermodeller tænker med rædsel på dele af deres elles fuldendte og perfekte ydre som noget, nogle har trampet rundt på med store træskostøvler. Så det er ikke tankernes indhold, der afgør, hvem der ender i BDD-helvedet. Det er den tid, Mira, Janus og Karla bruger på at bekymre sig over deres udseende, der skubber dem i armene på BDDen.



Indholdet kan sådan set være det samme, hvad enten du har eller ikke har BDD. Unge uden BDD kan sagtens være utilfredse med en skæv næse, som ingen andre ser. Eller et minimalt forstørret højre øre, som kræver både lup og kikkert at få øje på. Men utilfredsheden klæber sig ikke til hjernen og går hurtigt over igen.

Lad mig lige opsummere engang: Det er ikke indholdet af tankerne, der afgør, hvem der ender med BDD – det er tiden Mira, Janus og Karla bruger på at bekymre sig over deres udseende. Nu tænker du måske, at når det bare er et spørgsmål om tid, hvorfor lader unge mennesker med BDD så ikke bare være med at bruge så meget tid på at bekymre sig? Det er et godt og relevant spørgsmål, som kræver et længere svar. Vi skal et spadestik dybere ind bag facaden for at forstå forskellen på mennesker med og uden BDD. Lad os se, hvad der sker, når Mira, Janus og Karla bliver overmandet af en negativ tanke om deres udseende.

Skal vi blive klogere på, hvad der sker med unge mennesker med BDD, når negative tanker om udseendet møver sig på, begynder vi vores færd med en konkret situation, der udviklede sig til et BDD-helvede.

Triggertankerne starter BDD-ballet

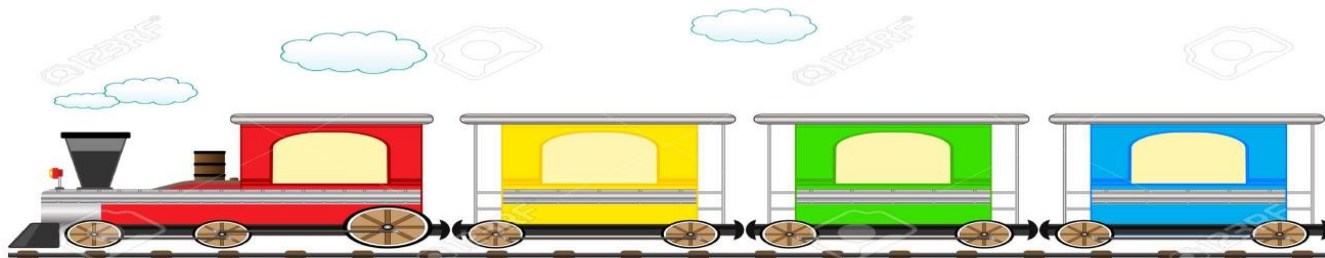
Det første vi skal have fat på, er triggertanken. Triggertanken er den lille mentale gnist, der sætter gang i BDD-showet. Det er den allerførste tanke, der går gennem hovedet på Karla og i sit kølvand trækker en endeløs kø af bekymringer, der falder over hinanden for at komme til og gøre livet surt for hende.



Så hvad var den allerførste tanke, der gik igennem hovedet på Karla, da hendes morgentrætte blik fangede den blinde passager af en fuldmåne midt i ansigtets pryde? Karlas første tanke var; "Fuuuuck – en ækel satan. De andre får brækfornemmelser over den." Og så var det ellers gode morgenhumør raseret.

Da Mira fik det samme spørgsmål, svarede hun, at hun ved et uheld fik øje på sine øjne i et butiksvindue, hvorefter triggertanken: "Jeg ligner lort med de øjne", sprang frem fra sit skjul. Da Janus nærstuderede sin næse i spejlet en aften, måtte hans hoved lægge rum til følgende triggertanke; "Med det ansigtsmonster får jeg aldrig en kæreste."

Fælles for de tre unge menneskers triggertanker er, at de fungerer som lokomotiver, der trækker lange vognlæs af bekymringer bag sig. For Karlas vedkommende væltede bekymringer a la disse frydefuldt rundt i hovedet på hende: Det er pinligt med den bums. Hvad hvis klassekammeraterne væmmes ved den. Hvad hvis de kigger væk og undgår mig. Jeg bliver holdt udenfor. De håner mig og griner ad mig



bag min ryg. Jeg er bare så utjekket. Den skal bare væk. Jeg er nødt til at blive hjemme fra skole. Jeg er grim. Jeg har lyst til bare at hugge hovedet af – så er det slut med de lortebumser. Al verdens make-up kan ikke redde den her bumsekatastrofe. Hvad skal jeg gøre – der er bare ikke noget, der hjælper. Åhh, jeg hader at have det på den her måde – skal det være sådan resten af livet? Hvad hvis det aldrig går over? Sådan kunne det fortsætte længe. Fra det øjeblik hun fik øje på bumsen til frokostpausen i skolen. Altså sådan rundt regnet fem timer, hvor bekymringerne bølger ubrydeligt frem og tilbage og det er svært at koncentrere sig om noget andet. I al den tid fulgte bekymringernes trofaste ledsagere lige i hælene på dem - ubehagelige følelser af tristhed, angst og modløshed.

Lige en vigtig pointe. Karla, Janus og Mira kan ikke og skal ikke forhindre, at triggertanker opstår. Men de kan faktisk selv vælge, hvad de gør med triggertanken, når først den tumler rundt i bevidstheden. Hvad de kan gøre med deres triggertanker, vender jeg tilbage til senere – for det er en vigtig del af metakognitiv terapi.

For at kunne huske sin triggertanke og bekymringerne, skrev Karla dem ned. Nu er spørgsmålet, hvad Karla gjorde for at dæmpe følelserne og tæmme de endeløse bekymringer, der buldrede rundt i hovedet. Her kan du se listen over de strategier, Karla forsøgte sig med:

- Hun lagde ekstra make-up på for at minimere skaderne
- Hun undgik kontakt i skolen
- Når nogen henvendte sig til hende, undgik hun at kigge direkte på dem. Hun drejede ansigtet til siden, så bumsen vendte væk fra klassekammeraterne
- Hun havde kasket på, så ansigtet lå lidt i skygge
- Hun tjekkede bumsen mange gange i løbet af dagen i spejle og selfies. Hun håbede, at den hurtigt forsvandt igen

- Det skete ikke i dag, men der er dage, hvor hun bliver hjemme fra skolen. Så lyver hun overfor sine forældre og siger, at hun er syg
- Hun sammenligner sin hud med andres - og er aldrig tilfreds med sin egen
- Hun træner for at svede urenheder ud af huden
- Hun spiser sundt – aldrig fedt og sødt
- Drikker ikke alkohol – ryger ikke
- Hun bruger mange penge på rensemidler til huden
- Hun prøver at tænke på noget andet – noget positivt – for ligesom at lægge låg på bekymringerne
- Hun forsøger at aflede sig selv ved at læse en bog eller spille ligegyldige spil på mobilen



Som du ser, prøver Karla på mange forskellige måder at tackle tankerne og følelserne, så de bliver færre eller forsvinder helt. Mira undgik spejle og andre reflekterende overflader. Hun undgik også oplyste steder og holdt sig hellere i mere dunkel belysning, ligesom hun for alt i verden prøvede at vige uden om andres opmærksomhed. Når det gjaldt tankerne og bekymringerne, forsøgte hun at undertrykke dem og ligesom presse dem ud af hovedet.

Janus forsøgte at analysere sine bekymringer og tanker ved at finde beviser for og imod. Var der beviser for, at han altid ville være kæresteløs på grund af næsen? Opfattede Janus' venner virkelig, at hans næse var med på top-10-listen over de klammeste fænomener i verden? Hvad havde han af beviser for det? Hvor lang er en gennemsnitsnæse – og er Janus' næse længere? Sådan fortsatte han med at undersøge sine tanker.



CAS-af-hvad-for-en-fisk ...???

Alle de her forgæves forsøg på at komme af med eller dæmpe ubehagelige tanker, bekymringer og følelser hedder i psykologsprog CAS. Det står for Cognitive Attention Syndrom eller på dansk – Kognitiv Opmærksomhedssyndrom. Det betyder bare, at der er gået kuk i opmærksomheden, så



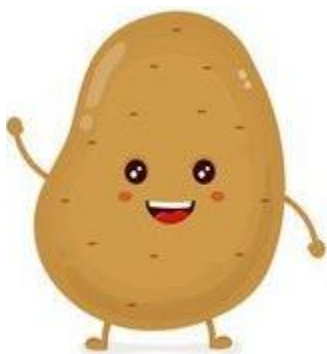
opmærksomheden hele tiden kredser om BDD-tankerne. Den kan simpelthen ikke slippe dem igen, når først de er vakt til live. Når Karla, Janus og Mira bruger strategierne fra før, siger psykologer, at de CASer.

CASen er en værktøjskasse fyldt med strategier, som vi uden rigtig at tænke over, bruger løs af, når vi overvældes af negative tanker, ubehagelige følelser eller kropsfornemmelser. Selvom strategierne på kort sigt synes at virke, er de faktisk virkningsløse på den lange bane.

Hverken Mira, Karla eller Janus har fået det bedre af at bruge løs af CAS-strategierne. Tværtimod. Det skal jeg sige meget mere om, men inden da skal du have et overblik over CASen. For at gøre den mere overskuelig har jeg inddelt den i fem kasser:

Bekymringer

Bekymringsstrategien – for bekymring er faktisk en strategi - bruger de unge mennesker til at forberede sig på fremtidige problemer. Bekymringer kan formuleres som "hvad nu hvis-" eller "tænk nu hvis-spørgsmål". Hvad nu hvis min hud aldrig bliver pænere, eller mine øjne altid vil ligne lort? Tænk nu hvis potentielle kærester går en lang bue uden om min kartoffeltud?



Når spørgsmålene er formuleret, kan de unge med BDD prøve at forhindre, at de frygtede begivenheder sker. Både Karla og Mira kan skjule deres indbildte fejl med kosmetik, kasketter og holde sig ude af klassekammeraternes opmærksomme blikke.

Desværre er der flere problemer forbundet med bekymringsstrategien. Det er for eksempel umuligt at vide på forhånd, hvilke bekymringer, der er de vigtigste, ligesom der kan være bekymringer man helt overser, og vigtigst af alt – overbekymring fører som bekendt til angst og depression.

Grublerier

Mens bekymringerne retter sig mod fremtiden, skuer grublerierne bagud i tiden. Når du grubler, går du og tygger på det samme problem i evigheder. Ligesom drøvtyggende køer, der tygger på den samme tot græs igen og igen og igen. Med grublerierne håber Karla, Mira og Janus at blive klogere på deres BDD. Hvorfor lige mig? Hvorfor lige min hud, min næse eller mine øjne? Hvor længe skal det her helvede blive ved? Hvordan slipper jeg ud af det? Hvordan får jeg styr på mine tanker og bekymringer? Sådan kan det fortsætte i mange, mange timer, uden de tre unge mennesker finder svar på deres spørgsmål. Sådan er det tit med grublerier – de giver ikke svar på, hvordan de unge får det bedre. I bedste fald spilder de unge bare tiden, men der er større chance for, at grublerierne sender dem i armene på tristhed og depression. Overdreven grublen er nemlig kongevejen til depression.



At holde øje med trusler

Der er også mange med BDD, der bruger oceaner af tid på at holde øje med deres tanker, følelser og kropslige fornemmelser. De tjekker hele tiden, hvordan de har det, og om de kan mærke noget ubehag i kroppen. De har en trusselsradar, der giver alverdens spiontjenester baghjul, når den hele tiden og meget grundigt overvåger de unge menneskers indre liv for trusler mod deres velvære – negative tanker og ubehagelige følelser.

Radaren afsøger også omgivelserne for trusler – reflekterende overflader, en klassekammerat, der truer med at tage et billede, skarp belysning og en nærgående veninde, der er ved at stikke sit ansigt op i Karlas ansigt, så hun kommer så tæt på, at huden mest af alt, minder om 1. verdenskrigs slagmarker med bombekratre så tætte som hullerne i en vaskesvamp.

Når det meste af tiden går med at holde øje med trusler, får de unges opfattelse af verden en negativ slagside. Når de vælger at indstille radaren på al verdens trusler, ender de også med at få øje på truslerne.

Virkningsløse strategier

Hvad gør de unge ellers for at holde BDDen i skak? Uha, opfindsomheden er stor, når de går i krig mod BDDen og prøver at undgå eller dæmpe negative tanker, ubehagelige følelser og kropsfornemmelser:

- Overdrevet træning og brug af steroider for at få større muskler og mere proportionerede kroppe
- Undgår fedtholdigt madvarer for at undgå fedme og uren hud
- Bruger uendeligt mange kosmetiske produkter
- Kosmetiske operationer, botox og så videre
- Undgår andre mennesker
- Undgår den brændende sol
- Undgår kæresteemner, dating og Tinder
- Undgår særlige belysning
- Og mange andre – som du kan læse mere om i afsnittet om adfærd i første del af bogen



Desværre hjælper strategierne ikke på problemet – i længden fjerner de ikke utilfredsheden med den indbildte eller meget lille fejl ved udseendet. BDDen fortsætter med at hvirvle rundt i hovedet på de unge.

Tankekontrol

Strategier til at kontrollere tankerne er normale. Den overbekymrede prøver at styre sine tanker ved at undertrykke dem, tænke positivt, aflede sig selv eller udfordre dem ved at finde beviser eller modbeviser for tankerne – hvad er der af beviser for, at den overbekymrede ikke er dum, grim eller uelsket?

Ingen af tankekontrolstrategierne hjælper. Karla indrømmer, at brugen af strategierne er ligesom at tisse i bukserne. Tisseriet giver varme på kort sigt, men det ender med at blive en kold og klam omgang, og man lugter fælt af tis.



Kontrolstrategierne virker ofte ligesom en badebold, du prøver at holde under vandet. Det kræver kræfter at holde den under overfladen, og det er svært at koncentrere sig om andet.



Og når du slipper badebolden, farer den op ad vandet med ekspresfart. Sådan er det også med tanker, du prøver at holde nede eller væk. Det kræver mange mentale kræfter at holde dem væk, og de bliver bare hængende og buldrer endnu mere rundt i hovedet.

Selvom formålet er at komme af med de negative tanker, virker tankekontrolstrategierne modsat – tankerne bliver og bekymringerne fortsætter. Det sker, at strategierne virker kortvarigt, men på længere sigt har de ikke den store effekt på bekymringer og grublerier. En lille øvelse viser, hvad jeg mener:

I det næste minuts tid må du ikke tænke på en grøn ged. Prøv det engang før du læser videre.

Det er muligt, at det lykkedes for dig. Men så har du brugt mange kræfter på at tænke på noget andet. Ofte sker der det, at den grønne ged bliver ved med at vende tilbage. Ja, det er lidt mærkeligt, når du ikke må tænke på den. Men hjernen er nødt til at vide, hvad det er, den ikke må tænke på for ikke at komme til at tænke på det. Og haps – så sidder du i bekymringsfælden.



Havde du ikke problemer med ikke at tænke på geden, skal du gøre det samme med dine bekymringer. Så behøver du ikke at læse videre. Så er dit problem med BDD-bekymringer løst.

Men hvad gør du, når det var et problem at holde den grønne ged ude af din bevidsthed? Det vender jeg tilbage til. Først skal du vide, hvorfor Karla, Mira og Janus bliver ved med at bruge strategier, der ikke hjælper dem.

Hvorfor CASer de, når det nu ikke hjælper?

Der er flere grunde til, at Karla, Janus og Mira CASer. For det første bliver de styret af gamle og trofaste vaner, hvis virkning de ikke rigtig stiller spørgsmål ved. De CASer uden rigtigt at tænke over det. På kort sigt virker det jo. En anden grund er, at der trods den manglende virkning, er noget velkendt og trygt ved at CASE. Den tredje gode grund er, at de ikke ved, hvad de ellers skal gøre. De har prøvet alt, synes de, for at styre deres uendeligt mange bekymringer over udseendet – og intet af det virker. De kan simpelthen ikke styre uden om bekymringerne og slippe af med dem. Men er det rigtigt?

Mange mennesker med BDD oplever, at de har prøvet alt for at tømme deres hoveder for de utrætteligt mange bekymringer – men uden effekt. De benytter sig af strategierne i CASen - men som øvelsen med den grønne ged viste, holder bekymringerne stædigt ud og forsvinder ikke, når Karla og de andre med vold og magt prøver at få dem ud af hovedet. Så det er naturligt, at Karla er overbevist om, at hun ikke kan gøre noget ved sine ustopkelige bekymringer. Men det kan hun. Hun har bare ikke brugt den rigtige strategi endnu.



Uden at vide det, gør hun det samme som mennesker, der påstår, at det er umuligt at vaske vinduer, når de har forsøgt at vaske vinduerne med en sytråd, en hammer og et par sure sild. Sådan får de aldrig vasket vinduerne. Men det betyder ikke, at det er umuligt at vaske dem – de skal bare bruge det rigtige værktøj – spand, klud og skraber. Sådan er det også med BDD-bekymringer – Karla, Janus og Mira skal bruge de rigtige strategier.

Så for lige at vende tilbage til spørgsmålet fra før – er det rigtigt, at Karla, Janus og Mira ikke kan

styre deres bekymringer og slippe af med dem? Nej, det er ikke rigtigt, og det vil jeg vise dig gennem resten af hæftet. Vi begynder med den fjerde og vigtigste grund til, at de tre unge mennesker med BDD ikke kan slippe ud af bekymringshelvedet og fortsætter med at CASE selvom det sender dem direkte i BDD-fælden.

Tanker om tanker styrer vores liv

Det, der for alvor holder gang i CASen, er Mira, Karla Janus' tanker om egne tanker. Det lyder måske en anelse kryptisk, synes du – egne tanker om egne tanker? Det betyder, at vi alle – med eller uden BDD – har nogle forestillinger eller overbevisninger om, hvad tanker er for nogle finurlige størrelser – vi har

tanker om vores tanker. I metakognitiv terapi kalder vi vores tanker om tanker for metakognitive overbevisninger. De holder godt og grundig gang i CASen hos Mira, Karla og Janus.

Vi har alle sammen mange metakognitive overbevisninger. Nogle af dem hjælper os, andre holder som hos unge med BDD CAS-gryden i kog. Her får du en smagsprøve på nogle metakognitive overbevisninger:

- Tanker er det samme som virkeligheden – hvad der sker i hovedet, sker i virkeligheden
- Tanker foregår kun inde i hovedet og har ikke noget med virkeligheden at gøre
- Tanker er sandheden
- Tanker er kun tanker – og de er ikke farlige
- Hvis man tænker en tanke, er der stor sandsynlighed for, at det man tænker, vil ske
- Tanker siger noget om, hvem jeg er. Hvis jeg tænker klamme tanker, er jeg et klat menneske
- Tanker siger ikke noget om, hvad jeg er for en person
- Hvis jeg tænker det, så tænker alle andre det også – så mine tanker er normale

Sådan kunne jeg fortsætte. Vi har alle sammen vores personlige tanker om vores tanker. For at give dig et lille fingerpeg om, hvor kraftfulde vores tanker om vores tanker kan være, vil jeg fortælle dig om en klassisk psykologisk øvelse. Den går ud på, at du på et papir skal skrive, at du ønsker en nærtstående



person, du holder meget af – og du skal skrive navnet - skal dø i morgen i den forfærdeligste ulykke, du overhovedet kan forestille dig. Bagefter skal du underskrive papiret. Kan du gøre det, uden at ubehagelige følelser og tanker vækkes til live? Ja, kan du overhovedet få dig selv til at gøre det?

Jeg kan afsløre, at en del mennesker ikke gennemfører øvelsen, mens andre skriver navn og ulykken ned men undlader at skrive under. Eller den tredje version - skriver det hele ned for umiddelbart efter at rive papiret i stykker, mens de sammenbidt ryster på hovedet for at komme den ubehagelige oplevelse til livs. Og så er der selvfølgelig dem, der ikke har noget problem med at lave øvelsen.

Men hvorfor kan sådan en uskyldig øvelse fremprovokere ubehagelige følelser hos mange mennesker? Tjaaa, det er deres metakognitive overbevisninger, der spøger i kulissen. De tror, at deres tanker har særlige magiske kræfter, der får ting til at ske i den virkelige verden, når blot de tænker dem. Så tænk nu, hvis der virkelig skete en forfærdelig ulykke med min allerkæreste i morgen – så ville det være min skyld. Jeg skrev det jo ned. Det kan også være overbevisningen om, at tanker siger noget om, hvad for en person, de er – det er jo en forfærdelig person, der ønsker andre lemlæstet på blodig vis. Eller hvad med den her overbevisning – hvis jeg tænker en tanke, er det fordi, jeg ønsker, at det skal ske. Uha da – så skal jeg godt nok passe på med, hvad jeg går og tænker.

Måske fornemmer du, hvilken kraft vores metakognitive overbevisninger har på vores tanker og følelser – og dermed hvor godt vi går og har det. Eller omvendt - hvor vi skidt vi føler os.



I den almindelige fortravlede hverdag er vi måske ikke særligt bevidste om vores tanker om tankerne, men ligesom med tyngdekraften – som vi jo ikke skænker særligt meget opmærksomhed til dagligt – kaster de metakognitive overbevisninger lange usynlige skygger ind over vores liv og påvirker vores humør og psykiske trivsel ved at sætte fut under CASEn. Heldigvis kræver det ikke så meget at finde ud af, hvilke metakognitive overbevisninger der rumsterer i vores ubevidste landskab. Vi kan for eksempel sådan lidt frækt og med et glimt i øjet spørge Karla – som nu er klar over, at hun bruger mange timer på at CASE – hvorfor hun ikke bare stopper, når det ikke fører andet end BDD med sig? Hvorfor holder hun ikke op med at bekymre sig så meget, når det er bekymringerne, der kaster hende i armene på BDDen? Hendes svar afslører de to vigtigste metakognitive overbevisninger, der holder BDD-bålet buldrende.

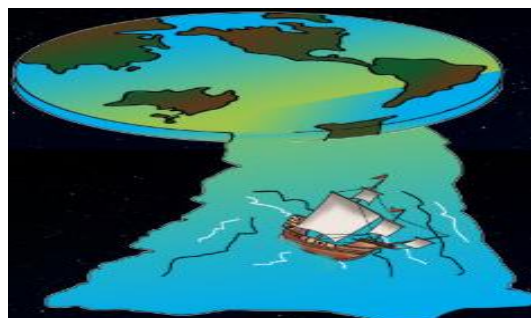
Overbevisningerne, der holder liv i BDDen

Karla og andre unge med BDD har to centrale metakognitive overbevisninger, der hele tiden puster til BDD-gløderne:

- **Overbevisning 1 - Jeg kan ikke kontrollere mine bekymringer** - Unge mennesker med BDD mener – eller påstår - at de ikke kan lade være med at bekymre sig. De er blevet slaver af deres bekymringer, der tæsker løs, uden at de unge kan gøre noget ved det. For de har prøvet alt, mener de. Så de må bare halse efter, mens bekymringerne enevældigt styrer bekymringsshowet. Hvis de kunne kontrollere bekymringerne, var de for længst stoppet med at bekymre sig.
- **Overbevisning 2 - Bekymringerne hjælper mig** – Unge mennesker med BDD påstår også, at bekymringerne hjælper dem. De er overbeviste om, at de med hjælp fra bekymringerne kan foregribe problemer og modgang i fremtiden og dermed undgå dem.

Overbevisninger er kun overbevisninger – ikke sandheden

I metakognitiv terapi er det en vigtig pointe, at de to overbevisninger – jeg kan ikke styre mine bekymringer og mine bekymringer hjælper mig – ikke er andet end overbevisninger. Overbevisninger er ikke det samme som sandheden. Engang var vi mennesker overbeviste om, at Jorden var universets centrum – og flad som en pandekage. Det påstod kloge folk for mange, mange år siden. Påstandene – eller overbevisningerne – viste sig at være forkerte. Solen var centrum i vores solsystem, og Jorden var rund. Vi blev altså klogere, da vi undersøgte overbevisningerne nærmere.



I metakognitiv terapi skal Karla, Janus og Mira gøre det samme – undersøge deres overbevisninger nærmere. Er det rigtigt, at de ikke kan styre bekymringerne, men er slaver af bekymringernes vilje, og hjælper bekymringerne egentlig med at foregribe problemer i fremtiden? Det skal de undersøge med en række udfordrende spørgsmål og forskellige øvelser. De begynder med den første overbevisning – jeg kan ikke kontrollere mine bekymringer.

Hårdtslående stød med udfordrende spørgsmål

Karla, Janus og Mira skal undersøge, om det er rigtigt, at de ikke kan kontrollere, hvad de gør med deres bekymringer. Her er det vigtigt at huske på, at de ikke kan kontrollere den allerførste tanke – triggertanken. Den popper som bekendt frem fra det ubevidste dyb, når vi tænker, føler eller oplever ting og sager ude i den virkelige verden. Men om vi lader triggertanken få så meget magt, at den tager pusten fra os med uendelige rækker af bekymringer, bestemmer vi selv. Vi kan alle kontrollere eller styre, hvad vi gør med triggertankerne eller bekymringerne, når først de banker på til bevidstheden. Det tror de unge mennesker med BDD bare ikke på. Så lad os undersøge, om det er rigtigt, at de ikke kan gøre noget ved deres bekymringer.



I første omgang undersøger de det med en række spørgsmål. Men inden de kaster sig over spørgsmålene, skal de vurdere, hvor meget kontrol de mener, de har over deres bekymringer. På en skala fra nul til ti – hvor nul svarer til, at de overhovedet ingen kontrol har – hvor meget kontrol mener de så, de har over deres bekymringer? For Karla var den nede på 2-3 stykker, mens Janus og Mira begge svarede 1. Derefter kastede de sig over spørgsmålene. Lad os se hvad Karla svarede:

- **Har du nogensinde oplevet, at bekymringer er stoppet? Hvis bekymringerne er uden for din kontrol, hvordan stopper de så nogensinde? Hvor bliver de af?**
 - Karla vred sin hjerne som en karklud for at finde svar og endte med – lidt nølende – at bekræfte, at hendes bekymringer faktisk er stoppet. Flere gange. Hun fortæller om dengang, hendes veninde Sus ringede for at høre, om hun havde lyst til en tur i biografen. Det havde hun, og pludselig fik hun travlt med at lave lektier, så hun kunne nå det. Hun kastede alt, hvad hun havde i hænderne. Det var først et par timer senere, da lektielæsningen var forbi, at bekymringerne igen blomstrede op. Karla måtte sande, at det ikke var andre end hende selv, der stoppede bekymringerne for at fokusere på lektierne og biografturen. Hun kunne ikke forklare, hvor de blev af. Hun fokuserede bare på lektierne og lod ligesom bare bekymringerne være. Så forsvandt de.
- **Hvad sker der med bekymringerne, når du sover? Hvis bekymringerne er uden for kontrol, hvordan falder du så i søvn?**
 - Bekymringerne forsvinder, når Karla lægger sig til at sove. De kan godt husere lige inden, men når hun slipper dem, forsvinder de bare.
- **Har du nogensinde glemt en bekymringstanke? Et par timer eller dagen efter? Hvor blev den af?**
 - Karla indrømmer gerne, at hun ofte glemmer bekymringstanker. Da hun skulle skynde sig ud ad døren for ikke at komme for sent i skole her forleden, faldt hun over et par sko i gangen. Hun slog sit knæ – ikke alvorligt, men nok til at det var ømt resten af dagen. Da hun lå der i gangen og sundede sig, var bekymringerne om hendes hud ligesom fordampet. De var bare væk fra det ene øjeblik til det andet. Det var først, da hun fik øje på huden i spejlet i spisefrikvarteret, at hun kom i tanke om den igen. Hun havde altså ikke tænkt over den i fire timer. Ved nærmere eftertanke havde det været sådan med mange af hendes bekymringer. Når hun var optaget af noget andet, glemte hun dem.
- **Hvor mange af dine bekymringer fra i går, kan du huske nu? Har de været inde i dit hoved indtil nu? Har der været pauser, hvor du ikke bekymrede dig om et særligt problem?**
 - Hun kunne huske et par stykker, men de havde jo ikke været inde i hovedet lige siden. Der havde været en del og længere pauser imellem bekymringerne.
- **Har du nogensinde oplevet en nødsituation, du skulle reagere hurtigt på? Sygdom, trafikuheld, andre typer ulykker, drillerier og så videre? Hvad skete der med bekymringerne? Ændrede du fokus eller fortsatte du med at bekymre dig over det samme?**
 - Karla havde engang oplevet, at faren var faldet ned af en stige. Hovedet havde ramt kanten af en blomsterkasse og slået faren bevidstløs. Moren og lillebroren var chokerede og råbte

panikagtigt udenfor Karlas vindue. Karla husker, at hun glemte alt om bumser og hud, slap hvad hun havde i hænderne og løb ud i haven. Det var først langt senere – da lægerne havde forsikret familien om – at faren var i god behold, at bekymringer igen kom snigende. Hun husker også en anden gang, hvor hun selv var meget syg. Hun havde ondt over det hele, kunne ikke spise noget og skiftede mellem at fryse og klamsvede. Det var ikke mange BDD-bekymringer, der fandt vej til hendes bevidsthed, mens sygdommen stod på.

- **Hvad sker der, når du bekymrer dig, og din mobil ringer? Naboer ringer på døren? En veninde skriver til dig? Eller du taber din mobil ned i toilettet? Stopper dine bekymringer i de situationer og forholder du dig i stedet til din mobil, naboen eller veninden? Eller fortsætter du med at bekymre dig, som om intet var hændt?**
 - Karla smilede. Nej, hun fortsatte ikke, som om intet var hændt. Hun lod bekymringer være bekymringer og koncentrerede sig i stedet om mobilen, naboen eller veninden. Karla var så småt ved at indse, at hun i mange situationer – og mange gange om dagen – faktisk havde så meget kontrol over sine bekymringer, at hun kunne fokusere på andre ting og lade sine bekymringer være. Erkendelsen lod et smil glide hen over læberne, der blev fulgt op af et par eftertænksomme øjne, der udstrålede en glød af håb. Sådan havde hun ikke haft det længe – håbefuldt.
- **Kan du vælge at bekymre dig i længere tid, end du normalt gør? Hvis du kan, betyder det så ikke, at du kan kontrollere dine bekymringer?**
 - Det kunne Karla godt, mente hun. Hun bestemte selv, om hun ville bekymre sig i fem eller otte timer. Så jo, hun havde vel noget kontrol over sine bekymringer.
- **Nogle overbekymrede mennesker med BDD mener, at det er deres hjerne, der bekymrer sig. Men hvem styrer deres hjerne? Er det andre mennesker, der styrer deres hjerner? Er det naboen, der ringer på, eller mobilen, når den falder ned i toilettet, der styrer deres hjerner? Eller er det dem selv, der vælger, hvad de vil fokusere på?**
 - Det er mig selv, der styrer min hjerne, svarer Karla med et drillende smil på læberne. Hun ser det sjove i, at hun for et øjeblik siden tænkte, at det jo er, når andre afbryder eller forstyrrer hendes bekymringsshow, at hun slipper bekymringerne og fokusere på andre ting. Og bagefter glemmer bekymringerne. Det er jo deres skyld. Men nu kan hun godt se, at det selvfølgelig er hende selv, der styrer, om hun vil fortsætte med at bekymre sig, eller om hun hellere vil vende fokus mod veninden, mobilen, eller hvad det nu er, der griber forstyrrende ind. Selvfølgelig er det det – det kan ingen andre styre.

- **Hvis andre styrer din hjerne, kan de så også få dig til at afsløre dine allerdybeste hemmeligheder? Passwords til spilkonti, hvem du er hemmeligt forelsket i eller pinkoder?**
 - Igen et smil på læben. Hun ser tydeligt det absurde i, at andre skulle have så stærke magiske kræfter, at de kan få hende til at afsløre sine dybeste hemmeligheder alene ved tankens kraft. Smilet breder sig endnu mere, da hun tænker, at hun jo ikke engang tror på hypnose. Kan man komme tættere på tankekontrol?
- **Hvem vælger, hvad der er vigtigst at fokusere på – bekymringerne i dit hoved, din veninde eller mobilen i toilettet? Eller er det dig, der vælger fokus? Hvis du vælger fokus, er det så ikke også dig, der kontrollerer, hvad der sker med bekymringerne?**
 - Det er hverken veninden, mobilen eller noget andet, der vælger, hvad der er vigtigst at fokusere på. Heller ikke bekymringerne, er Karla overbevist om. Lidt tøvende må hun jo indrømme, at når hun selv vælger, hvad hun vil fokusere på, så er det vel også hende selv, der kontrollerer, hvad der sker med bekymringerne. Om de skal fylde hele hovedet og hele dagen eller bare lige have lov til at kigge et hurtigt smut forbi.
- **Hvem vælger, om en tanke er særlig betydningsfuld eller sej og svær at komme af med? Er der overhovedet forskel på tanker? Er tanker ikke bare tanker?**
 - Der går lige et øjeblik, før Karla svarer. Ja, det er jo ikke tankerne selv, der ligesom siger til hende; Hey du Karla – jeg er altså meget speciel, så jeg kræver rigtig meget opmærksomhed, at du ved det. Nej, sådan er det jo ikke. Det er Karla selv, der afgør, hvilke tanker, der er vigtige, fortsætter hun. Og det er heller ikke tankerne selv, der mener, de er seje og svære at komme af med – det er igen, noget Karla afgør. Og nej slutter Karla af, der er ikke forskel på tanker. Tanker er bare tanker – hun bestemmer selv, hvilke af dem, der er vigtige.

Spørgsmålene får Karla, Janus og Mira til at tænke over, hvor meget kontrol de egentlig har over bekymringerne. Inden de kastede sig over spørgsmålene, vurderede de, hvor meget de mente, de kunne kontrollere deres bekymringer. Efter at have gennemgået spørgsmålene blev de igen bedt om at vurdere



det. Hvor meget kontrol mener de nu, de har over deres bekymringer? Alle tre havde rykket sig. Karla mente nu, at hun var oppe på 7-8, mens Janus var gået fra 1 til 6 og Mira ligeså fra 1, men nu lå på 6-7. Spørgsmålene havde fået dem til at indse, at de rigtignok havde mere kontrol over deres bekymringer, end de havde troet. De var dog stadig ikke overbeviste om, at de havde fuld kontrol over bekymringerne, ligesom den lille skeptiker i dem alle stadig gnavede og gjorde dem usikre. Kunne det virkelig passe, at de havde så meget mere kontrol, end de havde gået og troet?

Spørgsmålene havde pirket til deres overbevisning - at de ingen kontrol havde over deres bekymringer. Men der skal mere til. Med en række øvelser og små eksperimenter skal de fortsætte deres rejse mod oplevelsen af, at de har fuld kontrol over deres bekymringer. Lad os se, hvordan det forløb.

De skal have tunet deres opmærksomhed

Med forskellige øvelser skal Karla, Janus og Mira undersøge, hvor meget kontrol de har over bekymringerne. Spørgsmålene fra før, fik dem til at indse, at de mange gange i løbet af dagen fokuserer på andet end bekymringerne. Og, at de selv afgør, hvad de fokuserer på. Ringer det pludseligt på døren, retter de opmærksomheden mod døren, mens de lader bekymringerne være. Hvad siger det, om deres evner til at kontrollere bekymringerne?

Unge mennesker med BDD retter ofte deres fokus indad mod deres tanker, følelser og kropslige fornemmelser. De er overopmærksomme på tankerne, følelserne og de kropslige fornemmelser. Det ender i bekymringer og forsøg på at undgå dem.



De tre skal øve sig på at fokusere på ting og sager udenfor dem selv. De skal øve sig på at gå fra at være indre- til ydrefokuseret. Samtidig viser en øvelse, at de selv bestemmer, hvad de vil fokusere på – deres bekymringer inde i hovedet eller ting og sager udenfor sig selv. Vi kalder det en opmærksomhedsøvelse.

De skal øve sig to gange dagligt derhjemme i et kvarter. Jo mere de øver sig, jo bedre bliver de til det. Hos psykologen forgik opmærksomhedsøvelsen på den her måde:

Inden øvelsen valgte psykologen en række lyde og steder i og udenfor lokalet, som de skulle fokusere på under øvelsen. Et vindue blev åbnet, så de kunne høre larm ude fra gaden. Der var et ur i lokalet, der tikkede sig igennem dagen, og gennem væggene kunne de høre lyde fra andre dele af huset. Psykologen sad og tappede med en kuglepen i en ensartet rytme og tændte for mobilen, der udsendte den blide klang af musik. To hjørner i lokalet blev udpeget som områder, de også skulle fokusere på under øvelsen. Der kom ingen lyde derfra, men de skulle stadig fokusere på stederne. Da lydene og områderne var udpeget, var de klar til øvelsen.



I begyndelsen bad psykologen dem fokusere på en bestemt lyd ad gangen – eller et område. Der gik cirka et minut, og så skulle de skifte til en anden lyd. Senere gik det hurtigere – så var der 10-15 sekunder mellem skiftene, og til sidst skulle de fokusere på alle lyde og steder på én gang.

De måtte gerne lukke øjnene, og det var ikke meningen, at de skal kigge hen på stederne, når de fokuserede på dem. Det var alene inde i hovedet, at de skulle rette opmærksomheden mod stederne.

Øvelsen tager et kvarters tid. Undervejs oplevede de, at forstyrrende tanker, følelser og kropslige fornemmelser trængte sig på. Det var okay, og de skulle ikke prøve at få dem væk. De måtte godt være der. De skulle bare koncentrere sig om at fokusere på den lyd eller det sted, som psykologen bad dem om fokusere på. Ikke andet. Mistede de fokus undervejs, skulle de bare søge tilbage og fokusere på den rigtige lyd igen.

Da øvelsen var forbi, stillede psykologen en række afklarende spørgsmål:

- Kunne de rette fokus derhen, hvor psykologen bad dem rette fokus hen?
- Kom der tanker, følelser og kropsfornemmelser forbi?
- Hvad gjorde de med tankerne, følelserne eller kropsfornemmelserne – kunne de lade dem være?
- Glippede fokus undervejs – hvis den gjorde, kunne de så vende tilbage til lyden bagefter?
- Hvad skete der med de andre lyde, når de fokuserede på en af dem? Fortonede de sig i baggrunden?



Det viste sig, at de indimellem mistede fokus på grund af forstyrrende indtryk – tanker, følelser, kropslige fornemmelser eller andre lyde. Men de kunne så bagefter rette fokus tilbage til den pågældende lyd. De andre lyde forsvandt ikke, men de fortonede sig og blev ligesom mindre. Samlet set var de bedre til at fokusere, end de havde regnet med.



Derhjemme var det en god ide for de tre at finde faste tidspunkter at øve sig i. Der er psykologer, der udleverer lydfiler til øvelserne. Hvis ikke psykologen udleverer en lydfil, eller lydfilerne er for sværere, kan unge finde deres egne lyde. Det kan være alle slags lyde. De kunne for eksempel lukke øjnene i bussen og skiftevis fokusere på lyde inde og udenfor bussen. De kunne også sætte sig på en bænk og fokusere på lyde derfra – hunde, fugle, vinden, fly i himlen, biler, busser tog, fodtrin og mennesker, der taler sammen. Der er mange muligheder.

Inden de gik i gang med opmærksomhedsøvelserne, skulle de vurdere, hvor indre- eller ydrefokuseret de var. De kunne sætte et kryds på en linje, der gik fra 100 procent indrefokuseret til 100 procent

ydrefokuseret. Efterhånden som de øvede sig, skulle de gerne gå fra mere indre- til mere ydrefokuseret. De skulle også opleve, at de blev bedre og bedre til at kontrollere deres fokus. Skulle deres fokus være inde i hovedet hos bekymringerne eller ude i verdenen?

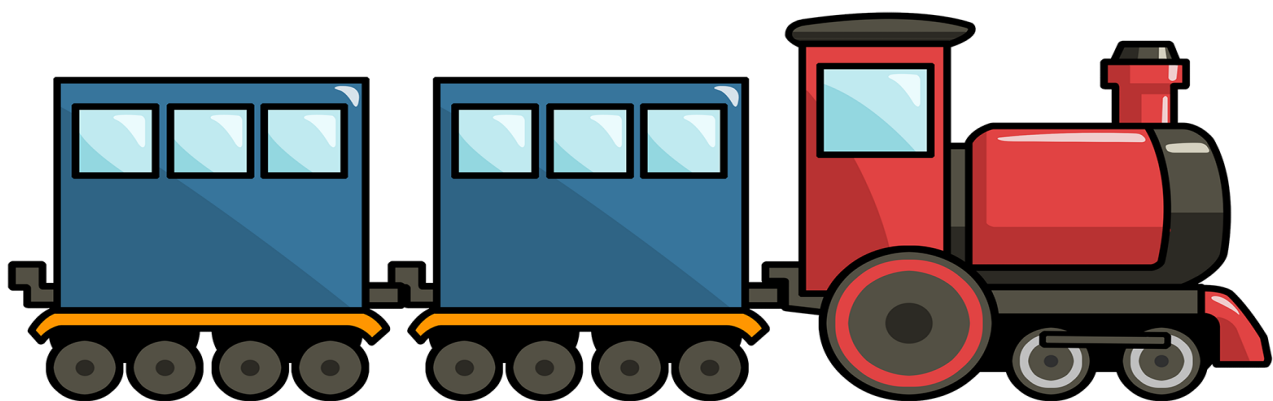
Lyder det kompliceret? De behøvede ikke at være bekymret for, om de klarede det – deres psykolog guidede dem igennem i ro og mag.

Og så til næste trin - lade tankerne være

Så er meningen bare, at de skal lytte til fuglekvidder, trafikstøj og hunde, der gør – og så er deres bekymringer banket på plads? Skal de bare aflede sig selv med lydene fra en omgang kuglepenstrømmeri og et dovent ur, der slæber sig igennem dagen? Nej, det er ikke formålet med psykologens behandling. De skal opleve, at de selv bestemmer, hvad de fokuserer på – og samtidig kan lade forstyrrende bekymringer være. Det ser vi nærmere på nu.

Husker du de mange strategier, Karla, Janus og Mira benytter? Vi var omkring bekymringerne, grublerier, holde øje med trusler, virkningsløse strategier og tankekontrol – undertrykkelse, tænke positivt og erstatte de negative tanker med behagelige tanker. De hjælper ikke i kampen mod overbekymring. De er tværtimod med til at holde gang i bekymringsgryden. Men hvad skal de så gøre for at stoppe dem?

Tanker er ligesom tog. Forestil dig, at du står på en af Københavns Hovedbanegårds perroner. Der er mange spor, og der kommer hele tiden tog. De kommer og går. De ankommer til perronen, standser, åbner dørene og et minut efter lukker de dem igen og kører videre. Når toget holder ved perronen, kan du vælge at gå ombord eller blive på perronen. Bliver du på perronen, kører toget videre uden dig og forsvinder hurtigt ud af syne. Du kan også vælge at stige på og køre med. Måske bare noget af vejen – ikke helt til endestationen.



Det er med tanker som med tog – der kommer hele tiden nye tanker til, og du vælger, om du vil hoppe ombord i dem eller lade dem være og lade dem køre videre. Det skulle Karla, Janus og Mira øve sig på – at lade tankerne være.



Jeg kan afsløre, at de allerede var verdensmestre i at lade tankerne være. For hvad skete der med bekymringerne, i det øjeblik Karlas mobil med et plask landede i toilettet? Eller når de pludselig stod over for en bidsk muskelhund, der viste tænder og var klar til at bide dem bagi? Så lod de bekymringer være bekymringer og fokuserede på mobilen og den knurrende hund. De brugte ikke kræfter på at få bekymringerne ud af hovedet og erstatte dem med tanker om mobilen og hunden. Det skete automatisk, at de lod dem være. Det gør de med tusindvis af tanker hver dag. De lægger bare

ikke mærke til det. Men lad os springe ud i det og se på nogle af de øvelser, der skulle øve dem i at lade tanker og bekymringer være.

Slip tigeren løs i Tigerøvelsen

I Tigerøvelsen skal de skabe en tiger i deres tanker. Det er lige meget, hvordan den ser ud. Det bestemmer de selv. Når den er på plads i hovedet, skal de lade den være. De skal bare observere den – ikke andet. Hvis den bliver stående, er det fint. Går den sin vej, er det lige så godt. Den kan også skifte farve eller forvandle sig til en grøn gås. Måske kigger andre tanker forbi – og de er også velkomne. Uanset hvad der sker, skal de fortsætte med at observere uden at gøre noget som helst ved tankerne. De skal bare passe sig selv. Meningen er ikke, at der skal ske tankerne noget bestemt. Meningen er, at Karla, Janus og Mira skal øve sig i at lade dem være.



Vi kalder det detached mindfulness, når vi er opmærksomme på tankerne og lader dem være. På dansk kalder vi det afkoblet opmærksom. Det er ligesom at have et myggestik, der kribler og krabler som bare søren, uden vi klør i det. Vi mærker det tydeligt, men lader det passe sig selv. Eller have et tyggegummi i munden uden at tygge på det. Vi kan mærke og smage tyggegummiet men lader det være.

Janus skulle gentage øvelsen, før den sad i skabet. Når de unge var vant til at gøre noget ved tankerne – undertrykke dem eller tænke på noget positivt – skulle de måske øve sig noget mere. Psykologen guidede dem og fulgte op med spørgsmål efter øvelserne for at sikre, at de gjorde det rigtigt:

- Hvad skete der med tigeren?
- Gjorde den noget?
- Kunne du lade den være og bare observere den?
- Kom der andre tanker til. Kunne du lade dem være?
- Oplevede du, at du ikke er dine tanker, men at du har dine tanker?



Karla, Janus og Mira oplevede med lidt øvelse, at de godt kunne observere tigeren, uden at gøre noget ved den. Den forsvandt ikke nødvendigvis – og det er heller ikke meningen, for den må godt være der – men scenen blev ofte overtaget af andre tanker.

Med øvelse kunne de også lade andre tanker være, der trængte sig på. De oplevede også, at de *havde* deres tanker – de *var* ikke deres tanker. Tanker er kun tanker – tanker er ikke virkeligheden. Tanker kommer og går, når de blot lader dem være. Det var en vigtig erfaring, de gjorde sig med tigerøvelsen.

Kan du slippe ordene i Ordrækkeøvelsen?

Der er to versioner af Ordrækkeøvelsen. I første del fandt psykologen neutrale ord – bord, leverpostej, ulveunge, elefantsnot, bukser og køleskab. Ord der ikke umiddelbart havde noget med BDDen at gøre. I den anden udgave blandede psykologen triggerord med neutrale ord. Triggerordene kunne være "alene", "bums", "hængeøjne", "kartoffeltud", "kæresteløs" og så videre.



Når psykologen sagde ordene, skulle de unge ikke gøre andet end at observere, hvad der skete med ordene og tankerne. De skulle ligesom med tanketogene og myggestikket lade ordene og tankerne være. Hvad skete der så med tankerne? Blev tankerne erstattet af andre tanker? Hvad med de første ord – blev de ved med at rumstere, efterhånden som flere ord kom til? Kunne de lade tankerne være? Gjorde de noget aktivt med tankerne – prøvede at glemme dem eller få dem ud af hovedet?

De øvede sig i at lade tankerne være, men øvelsen viste også, hvordan tankeuniverset fungerer. Tankerne opstår, når indtryk fra verden omkring os møder vores hukommelse fra mange års oplevelser. Lader vi tankerne være, bliver de hele tiden erstattet af nye. Vi er tilbage ved tanketogene, der hele tiden kommer og går – og unge med BDD bestemmer selv, om de vil hoppe ombord eller bare lade tankerne køre videre.

Det kunne være øvelsen skulle gentages flere gange, før de kunne lade tankerne være. Øvelse gør som bekendt mester.

Vindueskiggeri

I en tredje øvelse skulle de skrive deres bekymring eller triggerord på et vindue. Karla skrev; den ulækre bum, gør mig grim.

I første omgang skulle hun mobilisere alle sine mentale kræfter og udelukkende fokusere på bekymringen. Bagefter skal hun ligesom kigge igennem bekymringen og beskrive, hvad der var på den anden side af vinduet – to høje træer uden blade. Fire parkerede biler. Der er en rød, grøn, blå og gul, og de har nummerplader. Der var to huse med sorte og skinnende tegltage, skorstene og antenner på. Sådan fortsatte hun med at beskrive omgivelserne bag bekymringen.



Hun skiftede altså fokus mellem bekymringen og omgivelserne udenfor. Hvad skete der, når hun gjorde det? Hun oplevede, at hun med lidt øvelse udmærket kunne beskrive omgivelserne udenfor, selvom hun kiggede igennem bekymringen. Indimellem glemte hun ligefrem bekymringen. Det var fint, men det var ikke meningen med øvelsen, at hun skulle glemme den. Målet var at vise hende, at hun kunne lade den være og fokusere på andre ting, selvom bekymringerne tumlede rundt i bevidstheden.

Er det så rigtigt, at de ikke har styr på bekymringerne?

Sammen med de udfordrende spørgsmål og opmærksomhedsøvelserne, skal Tiger, - Ordrækkesøvelserne og Vinduesøvelsen vise Karla og de andre, at de selv bestemmer, hvad der sker med deres triggertanker og bekymringer. Vil de hoppe ombord i dem, eller foretrækker de at lade dem være?

De ved, hvad der sker, når de hopper ombord i tankerne – det er kongevejen til BDD. Men de kan også hoppe ombord og springe fra igen, inden overbekymringerne kommer buldrende. Det gør mennesker uden BDD ofte. Pointen er nemlig også, at de skal bekymre sig, når det er relevant og lade være, når der går overbekymring og angst i den.



Spørgsmålet er nu, hvor meget de tror på, at de ikke kan kontrollere, hvad de gør med deres bekymringer. Tror de stadig, at de ikke kan kontrollere, hvad der sker med deres bekymringer? Hvis de har det sådan, skal de øve sig mere. Måske skal psykologen hjælpe dem med at finpudse deres evner til at lade bekymringerne være. Når først de har lært metoden, drejer psykologens behandling sig om at kigge den efter i sømmene. Lader de bekymringerne være – eller sniger gamle CAS-uvaner sig ind? Det kan være de gamle strategier kigger forbi og spænder ben for de nye.

Janus havde det som nogle unge med BDD har det i begyndelsen, når de skal lære at lade deres triggertanker og bekymringer være. De mener, at det er let nok at lade en

tiger og neutrale- og triggerord være, når de er sammen med en psykolog, men derhjemme og når det gælder de virkeligt hårdføre bekymringer – så er det umuligt. Vi var inde på det tidligere – det her med de seje bekymringer. Psykologen spurgte Janus, hvem det er, der bestemmer, om en bekymring er virkelig sej? Hvem bestemmer, om en bekymring er vigtig eller ej? Ved bekymringerne, om de er vigtige? Så hvem er det, der tillægger dem en særlig betydning? Var det Janus? Eller bekymringerne selv? Og kan bekymringer det?

Sandheden er, at uanset deres indhold er tanker kun tanker, og det er os selv, der suverænt afgør, om de er vigtige eller ej. Så på et tankeplan findes der ikke specielt seje tanker og bekymringer. Det kunne Janus godt se.

Vi samler lige op og får styr på tropperne

Har Karla, Janus og Mira styr på, hvad de skal gøre, når bekymringerne står i kø for at gøre dem overbekymrede? Svaret er enkelt – de skal bare lade dem være. Og så skal de fortsætte med det, de var i gang med – pakke sportstasken, spille computer, lave en aftale med en ven, tegne eller smutte i bad.

Psykologen foreslog også, at de indførte bekymringstid. Hvis en bekymring var så vigtig, at de var nødt til at hoppe ombord i den, skulle de vælge at bekymre sig på et planlagt tidspunkt i løbet af dagen. Det kunne være fra 18 til 18.20. I det tidsrum kunne de gå fuldstændigt bekymringsamok.

For nogen hjælper det at vide, at de kan bekymre sig senere på dagen – så er det lettere at lade generende tanker være, når de opstår. Viser det sig, at der ikke er behov for at bekymre sig, når tiden er til det, så lader de bare være.



Lad os lige tjekke om det hjælper at overbekymre



Husker du den anden overbevisning om bekymringer? Den der påstår, at det er godt at bekymre sig. Overbekymrede mennesker med den overbevisning mener, at bekymringerne hjælper dem med at finde løsninger og foregribe fremtidige problemer. Det skulle altså være en fordel at bekymre sig.

Det må betyde, at jo mere Karla, Janus og Mira bekymrer sig, jo større er chancen for at komme ud af bekymringerne og BDDen.

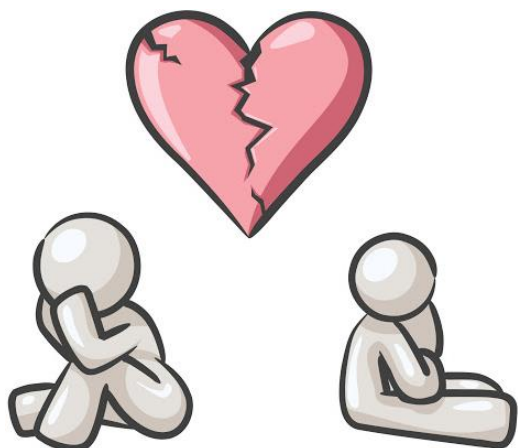
Genkendte de overbevisningen hos sig selv, skulle de bare give den bekymringsgas hele dagen, og så var den BDD-potte ude. Nej vel – den holder ikke. Det viser et lille eksperiment os.

De tre skulle prøve at gå fuldstændig bekymringsamok i et par minutter. Tænke på noget, der plejede at gøre dem angste og bekymrede. De bekymrede sig et par minutter. Blev deres humør bedre eller dårligere efter de to minutters bekymringstid? Det bliver sjældent bedre. Nogle få oplever en kortvarig bedring, men på længere sigt hjælper bekymringerne ikke – de holder som bekendt godt og grundigt gang i BDDen. Det er ligesom med kviksand – den her type jord, du synker ned i, jo mere du kæmper for at komme fri af den. Jo mere de bekymrede sig, jo dybere sank de ned i overbekymringen og BDDens

sorte hul. Det vidste de godt på forhånd – de var jo veltrænede i kunsten at bekymre sig. Det havde ikke bragt noget godt med sig.

Små skridt ad gangen

Hvad så nu – sad de tre unge mennesker nu bare derhjemme og øvede sig på at lade deres bekymringer være? Slet ikke. Udstyret med en ny forståelse for deres overoptagethed af udseendet og deres nye



psykologiske værktøjer, havde de fået mod til at møde verden på en ny og åben måde. Ligesom andre unge mennesker havde de ønsker for livet – ønsker, der indtil nu var blevet overskygget af BDDen. Den havde sat en stopper for kærester, lagt venskaber øde, spærret for fritidsinteresser og forhindret glade aftener i byen. Det skulle være slut nu – nu skulle livet leves. De havde opdaget en vej ud af BDD-fængslet.

Psykologer kalder det eksponering, når angste mennesker udsætter sig for det, de frygter mest. Frygten begrænser dem, fordi de undgår det, de frygter. Sådan var det også for de tre og deres BDD. De undgik kontakt med andre, undgik at vise andre deres fejl, undgik at vise den "grimme" side af ansigtet, undgik spejle og andre reflekterende overflader, holdt sig fra oplyste rum, mobiltelefoner, fede fødevarer, afslørende tøj, fester med mange mennesker og så videre og så videre. Listen var lang og besværlig, og gjorde livet pinefuldt.

Med evnen til at lade triggertanker og bekymringer være skulle de ud og udfordre alt det, de frygtede. Samtidig skulle de undlade at forberede sig til møderne med de frygtede situationer ved for eksempel at skjule hængeøjnene bag et ubrydeligt lag mascara eller asfaltere kinderne med flere lag makeup. Kasketter og andre beklædningsgenstande med camouflerende evner skulle også blive hjemme. Alt, hvad der lugtede af sikkerhedsadfærd, skulle væk. Husker du, at formålet med sikkerhedsadfærden var at dæmpe angst, tristhed og andre ubehagelige følelser som følge af BDDen. Et ekstra lag makeup, en runde mascara mere og den skyggefulde kasket er bare tre eksempler på sikkerhedsadfærd.

Så hvad gjorde de? De lavede eksponeringsplaner med små trin ad gangen. I stedet for at kaste sig hovedkulds ud i de ting, de syntes var sværest, tegnede de en trappe med de trin, der skulle til for at nå deres hedeste ønsker. Janus havde for længe siden opgivet ture i det lokale fitnesscenter på grund af næsen. Nu øvede han sig i et comeback. Han lavede en lille plan:

- Køre forbi centret
- Kigge indenfor og snakke med receptionisten



- Få en prøvetime om formiddagen, hvor der ikke er så mange mennesker
- Træne i "myldretiden"

Formålet med planen var, at Janus stille og roligt kunne øve sig i at lade sine triggertanker og bekymringer være i situationer, der gik fra lette til sværere og sværere. Samtidig fyrede han sin sikkerhedsadfærd – ud med den. Så han vendte ikke ansigtet bort eller kiggede væk, når han snakkede med folk.

Karlas mål var at gå på cafe med sine veninder. Ligesom Janus, delte hun også vejen mod cafelivet op i mindre trin:

- Lille cafe med en enkelt veninde om formiddagen med få gæster
- Lille cafe med flere veninder om formiddagen med få gæster
- Stor cafe med flere veninder om formiddagen med få gæster
- Stor cafe med flere veninder om aftenen med mange gæster



Også Karla lod sin sikkerhedsadfærd blive hjemme. Karlas sikkerhedsadfærd var for eksempel et tykt lag makeup, en skyggefuld kasket, en lidt afsides siddeplads i cafeen med dunkel belysning i nakken, så hendes ansigt lå badet i skygge.

Med daglige øvelser i at lade tanker og bekymringer være trofast ledsaget af deres eksponeringsplaner, lykkedes det Karla, Janus og Mira at slippe ud af klørerne på BDDen og leve det liv, de så mange år havde ønsket. De havde fået livet tilbage.

De slap ikke for triggertanker om udseendet – de er en naturlig del af livet. Ligesom alle mulige andre ubehagelige triggertanker titter frem fra det ubevidste landskab hver dag. Men i stedet for at gå fuldstændig bekymringsamok og tilbringe timer i selskab med utrættelige bekymringer, lod de bare tanker og bekymringer være. På den måde var deres liv stille og roligt ved at komme tilbage på skinner igen.

Et par afsluttende ord

Så er rejsen ved at være forbi. Jeg håber, du er blevet klogere på BDD. Måske har du ikke selv BDD og har bare været nysgerrig. Det kan også være, at du selv kæmper dagligt med BDD – i så fald håber jeg, at du har fået håb og mod på at gøre noget ved den, så den ikke fylder og gør dit liv besværligt. Nu ved du, at der er en måde at komme BDDen til livs. Uanset hvad du gør herfra, vil jeg ønske dig god vind fremover.

Med venlig hilsen

Jens Henrik Thomsen, Psykolog

Litteraturliste

Callesen, Pia: *Grib livet – Slip angsten – Overvind ængstelighed og bekymringer med metakognitiv terapi*. Politikens forlag, 2019

Callesen, Pia: *Lev mere – tænk mindre – Drop grublerierne – Slip fri af nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi*. Politikens forlag, 2017

Esbjørn, Barbara Hoff et.al: *Metakognitiv terapi til børn med angst*. Akademisk Forlag, 2016

Espensen, Kristin: *Metakognitiv terapi (MCT) for Body Dysmorphic Disorder (BDD) – en kasusserie av fire pasienter*. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse. Psykologisk Institut, 2013

Nilsson, Miriam Wollan & Solum, Tine Inger: *Metakognitiv terapi: En nyttig behandlingstilnærming for kroppsdysmorfisk lidelse?* HOVEDOPPGAVE profesjonsstudiet i psykologi, Det Psykologisk Fakultet, Bergen Universitet, Høst, 2013

Neziroglu, Fugen et.al: *Overcoming Body Dysmorphic Disorder – A Cognitive Behavioral Approach to Reclaiming Your Life*. New Harbinger Publication Inc., 2012

Phillips, Katharine A: *The Broken Mirror – Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder*. Oxford University Press, 1996

Phillips, Katharine A: *Body Dysmorphic Disorder – Advanced in Research and Clinical Practice*. Oxford University Press, 2017

Sørensen, Linda Burland: *Fængslende tanker – kontrollør tankemyldret med metakognitiv terapi*. Neokognitivt Institut, 2018

Wells, Adrian: *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. The Guildford Press, 2011