



Gennem hypnose har Mette Peleikis sluppet sin fobi, og hun føler nu, hun har fået lov at leve på ny. Foto: Morten Pedersen

Frygten for at kaste op havde overtaget Mettes liv

I næsten 20 år led Mette Peleikis af emetofobi - angsten for at kaste op. Det satte utallige begrænsninger for hendes liv, men ved hjælp af hypnose fik den unge forfatter styr på angsten og kan nu leve et næsten fobi-frit liv.

FRYGT OG FOBI

Stine Elkær

stekr@viborgfolkeblad.dk

VIBORG: - Jeg ville helst ikke røre ved noget, når jeg var uden for min lejlighed. Supermarkedet var nok den største udfordring. Jeg ville ikke røre ved kølediskene, og jeg måtte bruge poser fra grøntafdelingen som handsker, hvis jeg skulle tage kødpakker op. I indkøbskurvene måtte mine varer ikke røre ved hinanden, og det værste var pengene eller dankortautomaten.

Med en enorm angst for bakterier og en konstant frygt for at skulle kaste op levede Mette Peleikis et liv styret af sin emetofobi.

- Jeg havde det rigtig, rigtig skidt. Det hæmmede mig rigtig meget

hver eneste dag. Jeg ville helst bare blive hjemme i min lejlighed, fortæller 27-årige Mette Peleikis.

Emetofobien satte et ekstremt fokus for Mette på bakterier, sygdomme og alt andet, der i sidste ende kunne få hende til at kaste op. Hun tænkte konstant på smittefare, håndhygiejne og ikke mindst fødevarerhygiejne. At spise ude var nærmest blevet et umuligt projekt, for hvad nu, hvis kokken ikke havde vasket hænder eller ikke havde behandlet fødevarerne korrekt?

- Det var i alle aspekter af mit liv. Hver eneste dag. Jeg skamstegte min mad, jeg kørte ikke i rutsjebaner, jeg kunne ikke lide at flyve, jeg drak ikke alkohol - alle de ting, hvor jeg kunne komme til at kaste op, undgik jeg. Hvis nu det skulle ske i offentligheden, var jeg

enormt bange for, at folk ville domme mig eller væmmes med mig, fortæller den unge kvinde.

En panikpose i lommen

Fobien har været en del af Mette, så længe hun kan huske. Som teenager blev det dog mere tydeligt for hende, at der var ting, hun havde et andet forhold til end sine nærmeste.

- Jeg drak slet ikke på samme måde som mine venner, når vi var i byen. Jeg har aldrig turdet at lade mig selv drikke så meget, at jeg ville kunne kaste op af det. Rutsjebaner og kantiner var også bare nogle af de ting, som jeg som den eneste altid undgik, fortæller hun. Længe gik hun alene med sin fobi, som var svær for hende at tale om. Da hun fik arbejde i en skobutik, blussede frygten for alvor op,

og det blev sværere for hende at holde angsten nede.

- Fordi der kom forældre ind med børn, og sagde noget i retning af "ja, han har lige været syg og har kastet op hele natten", begyndte jeg at tage mere og mere afstand, og jeg ville hellere arbejde nede på lageret end med kundekontakt. Jeg tænkte konstant på alle de bakterier, folk havde med ind i butikken, fortæller hun.

Til sidst måtte hun sygemelde sig. Fobien havde vundet første runde.

- Hvis der var et menneske, der hostede, eller en der på lang afstand talte om sygdom, så stillede min radar nærmest direkte ind på det. Jeg måtte nogle gange holde vejret, når jeg gik forbi folk på gaden. Det var rigtig slemt, og jeg følte nærmest ikke, jeg kunne være

nogen steder, siger Mette, der forsøgte at sikre sig på alle tænkelige måder:

- Jeg bar altid rundt på en panikpose, som jeg kaldte det. En plastikpose til hvis jeg skulle kaste op. Så havde jeg i det mindste noget at kaste op i og folk ikke lægge så meget mærke til det. Jeg tog rigtig mange sikkerhedsforanstaltninger over for mig selv.

En sidste udvej

Desperat opsøgte Mette forskellige behandlings tilbud for at komme af med sin invaliderende fobi.

Hos en psykolog fik hun kognitiv adfærdsterapi, som hjalp en lille smule, men ikke nok til, at fobien gav slip.

- Jeg var stadig meget hæmmet af min angst, så som en sidste udvej valgte jeg at give hypnose et