

27-årige Mette Peleikis led i over 20 år af emetofobi, der er angsten for at kaste op.
Foto: Morten Pedersen

hypnoterapeuten, at Mette skulle få lysten til at være gravid og at kunne rumme tanker omkring det. At blive modig nok til det, som hun selv formulerer det.

- Så gik Heidi ind i hovedet på mig og fandt roden til problemet. Og da jeg efterfølgende kendte roden til min angst, så kunne jeg meget bedre forstå det hele og arbejde med det.

Mette var mere eller mindre overbevist om, at fobien måtte stamme fra en grim sygdomsoplevelse i barndommen, hvor hun måtte have kastet meget op. Men det viste sig at være helt forkert.

Behov for kontrol

Gennem hypnose fandt Mette nemlig frem til en hel anden episode, der dannede baggrund for hendes fobi.

- Det viste sig, at det var et skænderi, som min mor og papfar havde haft, da jeg var omkring seks år. Det var der, det startede. Jeg fik et behov for kontrol, fordi mine forældre blev skilt, da jeg var fire år. Da min papfar så kom, var han alt det, jeg drømte om at have i en far. Da jeg så oplevede det her store skænderi, tænkte jeg "åh nej, nu mister jeg en far mere", forklarer Mette og fortsætter.

- Det gjorde, at hver gang, jeg hørte mine forældre hæve stemmerne eller sådan noget, følte jeg, at jeg skulle være til stede og kontrollere situationen. Så kunne jeg måske på den måde være med til at kontrollere, at de ikke gik fra hinanden. Der blev mit behov for kontrol født.

Mette havde aldrig forestillet sig, at det ville være på den måde, fobien var opstået. Men det stod selvfølgelig klart, da hun havde genoplevet det hele i sin hypnose.

- Det gav pludselig så meget mening - at det stammede derfra og ikke havde noget med sygdom at gøre overhovedet. Det har altid handlet om kontrol, og det her med sygdomme, det er bare et aspekt af noget, hvor man ikke har kontrol, forklarer Mette Peleikis og tilføjer.

- Det passede også med, at min fobi blussede op, da jeg flyttede hjemmefra, fordi jeg ikke længere kunne fokusere på mine forældre og i stedet hurtigt fandt noget andet at udøve kontrol i.

Alt var forandret

Da Mette opdagede årsagen til problemet, blev alting meget bedre.

Hun begyndte at kunne deltage i flere sociale sammenhænge, og hun begyndte at kunne gøre ting, som alle andre fandt naturligt: At spise fra en buffet, at lade kæresten klare rengøringen - og ikke mindst at blive gravid.

Med angsten på retur forsvandt også 14 kilo fra Mettes krop ved hjælp af hypnose. Hun oplevede selv, hvordan det helt symbolisk føltes som om, det var hendes fobi, hun smed.

- Det hele var bare forandret. Hele mit liv var fuldstændigt forandret, og jeg følte, jeg havde fået så meget mere værdi i mit liv, fortæller



FRYGT
OG FOBI

ler Mette Peleikis.

Siden hun første gang lod sig føre ind i hypnosen, har Mette faktisk også været gravid to gange. Desværre var begge graviditeter uden for livmoderen, men det var alligevel en lærerig oplevelse.

- Det var virkelig stort for mig at blive gravid. At jeg havde lyst til det, var stort, siger Mette Peleikis, der i dag bor med sin mand Daniel i et hus i Asmild og stadig drømmer om at få børn.

Den store dag - og test

Hendes bryllupsdag i september var også noget af en test for den tidligere fobi-ramte Mette.

Det har altid været sådan, at hvis hun glædede sig til noget, så ville fobien blusse op. Da den store dag så kom, var Mette nervøs - som alle andre kommende brude. Bare nervøs, ikke angst.

- Jeg var bare helt normalt nervøs. Spændt som alle andre vil være, og jeg glædede mig så meget. Der var jeg sikker på, at jeg ikke ville få et angstanfald, og at det hele bare var i mit hoved, fortæller hun med stor glæde.

Mette havde dog taget sine forbehold og vist lidt af sin gamle sikkerhedsadfærd, da hun havde købt en ekstra kjole i tilfælde af, at brudekjolen ville blive for ukomfortabel og stramme for meget og dermed give kvalme og angst.

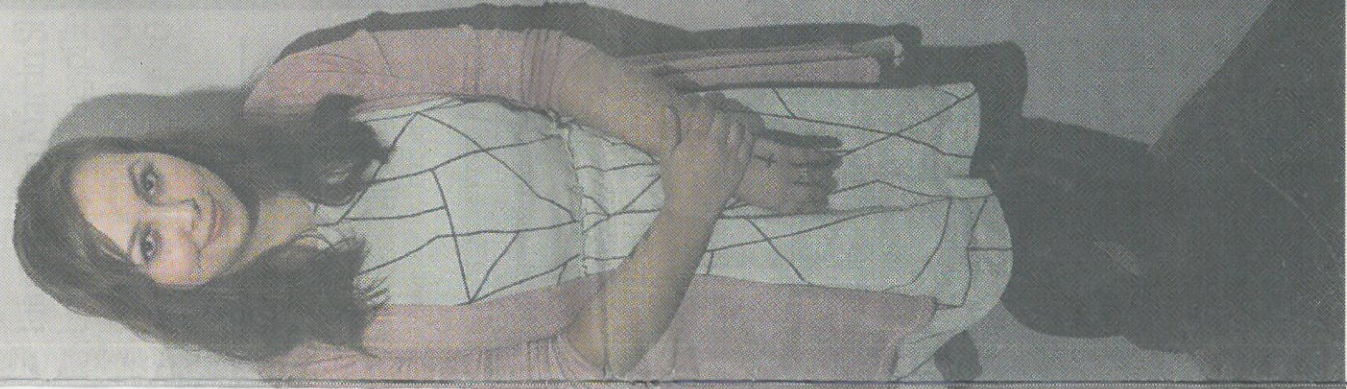
- Sådan nogle ting gør jeg stadig lidt, fordi det er dårlige vaner. Men angsten kom ikke. Der var slet ikke følelsen af kvalme og usikkerhed. Eller tanker om hvorvidt maden var tilberedt ordentligt. Det blev bare den allerbedste dag i hele mit liv!

- Hvis jeg kan komme igennem min bryllupsdag uden angst, så kan jeg alle dage. Selvfølgelig kommer der nogle dage, hvor jeg kan have nogle tanker, hvis jeg for eksempel har spist et nyt sted og bliver nervøs for madforgiftning.

Men det forsvinder hurtigt igen, og jeg har ikke haft et angstanfald i halvandet år, siger Mette Peleikis.

Den 27-årige forfatter er kommet i mål med alle de ting, hun vil. Og selvom der stadig er men fra angsten, så får den ikke lov at styre hendes liv.

- Jeg vil selv sige, at jeg nu er rask. Det vil nok aldrig gå helt væk, men jeg indretter ikke mit liv efter det mere. Det er absolut det vigtigste for mig. Fobien var så kontrollerende og invaliderende for mig. I dag er det nærmest som at få lov at leve på ny.



« - 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.

forsøg, fortæller den 27-årige kvinde.

Hos Viborg Hypnoterapi mødte Mette Heidi Birch, der er uddannet hypnoterapeut. Hun havde tidligere behandlet fobi-ramte klienter, så her mødte Mette stor forståelse af sit ellers tabubelagte problem.

- I starten følte jeg lidt, at det var noget hokus pokus. Og jeg troede nok egentlig ikke, det ville virke, men omvendt havde jeg jo heller

fobier, for det er et emne, hvor jeg tit havde følt, at jeg var blevet dømt, siger Mette Peleikis.

Drømme om graviditet

Hos hypnoterapeuten fik Mette langsomt åbnet op for sin angst.

Samtidig fik hun endelig fortalt nogen, at det i høj grad også handlede om fremtidens muligheder. For Mette ønskede enormt at kunne blive gravid.

- Det var en stor drøm for mig, men jeg kunne ikke engang tale om det uden at blive rigtig ked af det. Jeg turde simpelthen ikke blive gravid på grund af morgenkvalme. Selvom det var noget, jeg talte meget med min kæreste om, så kunne jeg slet ikke forestille mig at gå igennem en graviditet, fortæller hun.

Derfor var det helt store mål hos