

**DOREEN MÅNSSON**

**Ålder:** 38.

**Bor:** I 20-talshus  
i Sollentuna.

**Familj:** Döttrarna  
**Hayat, 21, Yasmine,**  
15, och bebisen  
i magen. Sambon  
**Henrik Hallgren,**  
regissör.

**Gör:** Producent och  
programledare på  
SVT (under hösten  
aktuell som program-  
ledare för "Ung och  
bortskämd").



Redo för trean!

# ”Terapin hjälpte mig att bli kvitt sprutfobin”

Sprutfobin och skräcken inför förlossningen såg ut att göra graviditeten till en mardröm. Men tack vare KBT-terapin blev **Doreen Månsson** äntligen kvitt sin ångest. ”Det här är det största som hänt mig någonsin”, säger hon.

av Eva-Lotta Sigurdh foto Andreas Dienert

## TREDJE GRAVIDITETEN KUNDE

onekligen ha börjat bättre för producenten och programledaren **Doreen Månsson**, 38. Den första tiden mädde hon konstant illa.

– Jag var så sjuk att läkaren blev seriöst orolig för min hälsa och ville få svar på mina värden.

Men hennes förlamande sprutskräck gjorde det omöjligt att ta några prover. Ångesten bara växte och när det var dags för kub-testet (en fosterdiagnostisk undersökning, reds anm) ställdes allt på sin spets. Doreen bestämde sig slutligen för att söka hjälp. Tack vare KBT, kognitiv beteendeterapi, kan hon för första gången uppleva en graviditet utan ångest och mardrömmar om en skräckfylld förlossning.

– Det känns fantastiskt! Det här är det största som hänt mig någonsin. Jag ser fortfarande inte fram emot min förlossning, men det är en enorm förändring mot tidigare. Nu känner jag mig trygg i att inget farligt kommer att hända och att jag kommer att kunna få den hjälp som finns. Det kände jag inte förut, säger hon.

I de allra flesta fall är Doreen Månsson en tuff och stark tjej med mycket skinn på näsan. Men när det kommer till blodprov och sprutor har hon varit allt annat. Då har hon varit samma skräckslagna flicka som den där dagen för över 30 år sedan när allt började. Familjen skulle flytta till Afrika, sedan hennes pappa fått jobb där. Men innan dess behövdes det tas sprutor.

– Läkaren jag mötte var hemsk. Han höll mig jättehårt i armen och var barsk och hård på rösten när jag började bli rädd. Det som från början inte var någon stor grej alls blev ett trauma, som sedan har följt mig genom livet, berättar hon.

Alltsedan den ödesdigra vaccinationsdagen

## ”DET GÅR INTE ATT PRATA RESON MED EN FOBIKER”

på Helsingborgs lasarett har Doreen, fram till nu, inte kunnat se sprutor ens på bild. När hon rest utomlands som vuxen har hon aldrig vaccinerat sig. Och i stället för att ta en bedövningsspruta hos tandläkaren när hon fick ett hål hyrde hon in en narkosläkare för tusentals kronor.

Det är bara några exempel på vilka uttryck hennes fobi har tagit sig genom åren. Men alla värst har det ändå varit under graviditeter och förlossningar. Eftersom varken hon själv eller läkarna visste vilken blodgrupp hon tillhörde, kunde hon inte få blodtransfusion i fall hon förlorade för mycket blod under förlossningarna. Hon kunde heller inte ta någon bedövning.

– Och vad hade hänt om jag hade behövt akutsnitas? Man kan inte söva någon med mask utan nål innan, säger hon och tillägger:

– Men jag skulle hellre ha gått igenom 20



Yasmine och Hayat, snart storasyrror.

förlossningar än tagit ett blodprov!

Som tur var hände inget allvarligt – varken första eller andra gången – men rädslan, oron och de stora skuld känslorna följde henne under graviditeterna.

– Värst av allt har nog varit hur jag har blivit bemött och hur det har präglat hur jag sett på mig själv. Jag har alltid fått höra att jag måste skärpa mig och tänka på mitt barn före mig själv. Det har fått mig att känna mig som →



”Det är underbart – när de väl är födda!”

forts.

## ”Jag skulle hellre ha gått igenom 20 förlossningar än tagit ett blodprov”

en usel och värdelös mamma!

Men som hon säger, ”det går inte att prata reson med en fobiker”. När det gäller fobier biter inga rationella argument.

På samma sätt var det med att försöka bli kvitt fobin. Trots att den begränsade hennes liv i över 30 år cementerade hon den snarare än att försöka hantera den. Hon fick människor runt omkring att skydda henne. När hennes barn var små fick andra vuxna följa med dem till bvc för att ta sprutor.

– Och när det visades sprutor på film eller i annonser i tunnelbanan höll någon snabbt upp händerna framför ögonen på mig.

Trots allt det här, och trots vetskapen om vad ännu en graviditet skulle innebära i form av förnyat lidande, så blev hon gravid igen. Visserligen inte planerat, men ”förr eller senare ändå oundvikligt”, eftersom hennes sambo inte har några barn sedan tidigare.

– Och jag tycker ju själv att det är underbart när de väl är födda!

Men denna tredje graviditet skulle alltså visa sig bli ännu värre än de båda tidigare. Ovanpå det konstanta illamåendet och läkarnas oro för hennes hälsa kom kub-testet – och det som till sist fick henne att tänka att ”nu får det vara nog”.

Testet, som förutom ultraljud även omfattar ett blodprov, fanns inte under Doreens tidigare graviditeter. Men även om det är frivilligt,

finns liksom inget alternativ, menar Doreen.

– ”Alla” tar det och alla pratar om det, så jag drogs tyvärr också med i hysterin. Det var då jag bestämde mig. Nu eller aldrig!

Doreen kontaktade en terapeut hon känner, som i sin tur tipsade om en KBT-terapeut.

– Han kom att förändra mitt liv...

Kort sammanfattat gick behandlingen till

### ”DET VAR HEMSKT ATT SE SIG SOM EN HYSTERISK FEGIS”

så att Doreen gradvis fick möta sin rädsla, det vill säga först ta blodprov, sedan nål och till sist rör – att alltså tappas på lite blod. Det hela föregicks av minutiös planering av Doreen, som själv plockade ihop det team (terapeuten, en läkare och en sjuksköterska) som skulle medverka vid det så kallade exponeringstillfället.

– Det var extremt viktigt för mig att det var personer jag kände förtroende för, för att det skulle funka.

Före exponeringen hade hon flera förberedande terapisaftal, då de gick igenom exakt vad som skulle hända och även allt som Doreen målat upp som skulle kunna gå fel. Hon tvingades också avge löftet att vad som

än händer så måste hon lova att inte springa därifrån.

**Men ändå. Några samtal och vips – är du botad! Det låter nästan för bra för att vara sant!**

– Dels måste man förstås känna förtroende för terapeuten och de andra, dels var det nog väldigt avgörande att det var så bråttom för mig och att det också bara fanns det här enda tillfället när teamet kunde träffas samtidigt. Det satte den nödvändiga pressen på mig.

Men sedan menar hon också att just KBT, med sitt fokus på här och nu, är en perfekt metod i hennes fall. Att under trygga och försiktiga former tvingas möta det man fruktar mest.

Fast helt botad vill hon inte säga att hon är. Det känns fortfarande obehagligt att tänka på blodprov och sprutor. Så någon blodgivare blir hon nog aldrig, säger hon.

De största vinningarna med att i alla fall ha fått bukt med sin skräck tycker hon är att hon nu tycker om sig själv igen.

– Det var hemskt att se sig som en hysterisk fegis, bortom all logik.

Och så det här med att slippa oroa sig så mycket för förlossningen, förstås. Nu känner hon sig trygg i vetskapen om att hon kommer att kunna få den hjälp som finns.

– Jag kanske till och med vågar ta bedövning. ▢

forts.

# Andra vanliga förlossningsrädslor

Många kvinnor oroar sig inför sin förlossning. Vanliga rädslor är:

- Rädsla för bristningar.
- Rädsla för att tappa kontrollen.
- Rädsla för att själv dö eller att orsaka barnet en skada.
- Rädsla för smärta.

"NU KÄNNER JAG MIG TRYGG I ATT INGET FARLIGT KOMMER ATT HÄNDA"



Doreen blev hjälpt av KBT.

## Så kan du hjälpa dig själv

**Britt Gustafsson**, barnmorska på Auroramottagningen på Karolinska Sjukhuset, tipsar:

➔ Ta dig själv och din rädsla på allvar. Prata med din barnmorska på mvc, som även kan hjälpa dig vidare i fall du behöver mer stöd och hjälp. På alla kvinnokliniker finns en så kallad samtalsmottagning.

➔ Vid rädsla för bristningar: ta reda på fakta! Nästan alla kvinnor får en liten bristning vid förlossningen, men bara runt 4 procent av allvarligt slag. Och även dessa läker för det mesta utan problem. Ett sätt att förebygga kan vara att smörja sig med olja under graviditeten. Och glöm inte knipövningarna!

➔ Rädsla för att tappa kontrollen. Acceptera att du inte behöver ha kontroll över allt. Din kropp vet vad den ska göra ändå. Däremot kan du lära dig att kontrollera din andning. Gå gärna en kurs i gravidyoga och/eller profylaxandning.

➔ Rädsla för att du ska dö eller skada ditt barn. Sätt ord på dina tankar. Du är inte ensam om dem. Men tänk på att vad du än tänker eller gör under förlossningen så kan det inte på något sätt skada barnet. Dessutom har Sverige den lägsta mödra- och barnadödligheten i världen.

➔ Rädsla för smärta. Det gör ont att föda barn, men våga känna tillit till att du klarar det med hjälp av andning, avslappning och kunskap om olika smärtlindringsmetoder. Prata också igenom med din partner om hur han/hon kan stötta dig.

## Så funkar KBT

KBT är en behandlingsmetod som bygger på både inlärnings- och kognitiv psykologi, där man tar hänsyn till hur patienten betar sig, tänker och känner.

Metoden går ut på att patienten gradvis får möta sin rädsla under kontrollerade former. Samtidigt ges successivt ny verklighetsbaserad information, som statistik och sannolikhet, för att visa på den oftast minimala risken för att det som patienten fruktar verkligen ska inträffa.

KBT används mot såväl fobier, depressioner som schizofreni och är den psykologiska behandlingsmetod som har störst vetenskapligt stöd. Så många som 85–90 procent av patienterna med fobier botas.