

topp

25 år

ÅRETS MAGASIN

TETT PÅ:

- ★ Charlotte (16) fikk utmattelsessyndrom
- ★ Slik kommer du ut av skapet
- ★ 10 myter om kviser
- ★ Har du X-faktoren?

HOLLYWOODS KULESTE KID\$

Tokio Hotel
til **topp**

- VI VIL TIL
NORGE

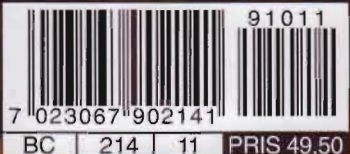
Robert +
Kristen
Endelig et par

TREND:
Purple Rain
Vi ♥ i oktober
Hipp for 100
In your Shoes
Nerdenes hevn

TRENDALARM
SHAVE IT!

Mary-Kate &
Ashley Olsen
GIR STILTIPS

**ZAC
EFRON**
KASTER SKJORTA



BC 214 11 PRIS 49,50

**månedens
POSTERE:**



Charlotte (16) hadde utmattelsessyndromet ME

- Jeg var sliten i 2 år!

Hun orket ikke gå, prate eller spise, og trivdes aller best i et bekmørkt rom. Slik var hverdagen til ME-syke Charlotte Wollebekk i to lange år.

av: STINE HARTMANN foto: STINE HARTMANN, PRIVAT

Det hele startet da Charlotte var 13 år og fikk kyssesyken.

- Legene fant ikke ut hva det var først. De trodde det var en vanlig infeksjonssykdom så jeg fortsatte å leve som før; jeg gikk på skolen, hang med venner og trente mye. Men jeg ble aldri frisk. Flere ganger i måneden dro jeg til legen som hver gang kunne konstantere at ingenting var galt, selv om jeg ble mer og mer sliten og var stadig vekkt borte fra skolen. Etter 6 måneder ringer legen min og sier at de hadde påvist kyssesyken hos meg for et halvt år siden. I løpet av de seks månedene hadde jeg gjort alt det en ikke bør gjøre i en slik tilstand, og dermed utviklet jeg ME.

Hvordan var den første tiden som ME-syk?

- Veldig ekkel. Jeg hadde dager da jeg ikke kom meg opp av sengen i det hele tatt. Dette pågikk flere dager i strekk. En enkel oppgave som å hente posten gjorde meg sliten.

Besvimte av utmattelse

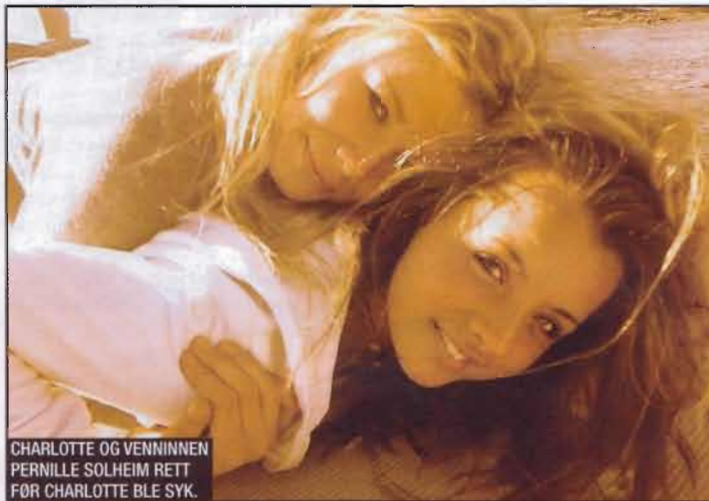
Charlotte sov og sov, men hver gang hun våknet følte hun seg like sliten igjen. Det mørke jenterommet ble hennes tilflukt og hun tilbrakte mesteparten av tiden sin under dynen med øynene lukket.

- På det meste sov jeg i 36 timer i strekk. Da mamma kom og vekket meg var jeg fortsatt sliten! Det var så deprimerende.

- Den verste perioden i livet mitt. Den første tida som ME-syk var veldig tøff for både Charlotte og familien.

- De trodde nesten ikke på meg da jeg fortalte dem hvor utmattet jeg var. Etter hvert skjønte de

hvor alvorlig det var, og var veldig forståelsesfulle. Elevene på skolen derimot trodde bare at jeg skulket hele tida. Det var skikkelig ille. De



CHARLOTTE OG VENNINGEN PERNILLE SOLHEIM RETT FØR CHARLOTTE BLE SYK.

“Det var som å ha en kraftig influensa som aldri tok slutt.”

visste jo svært lite om ME.

Hvordan vil du forklare ME til andre?

- For meg er ME både en fysisk og psykisk sykdom. Det starter som regel med det fysiske ved at du føler deg slapp, kvalm, får hodepine også videre. Deretter går det utover psyken når du begynner å tenke på hva du har. Da slår det tilbake på det fysiske igjen, og du føler deg kanskje enda dårligere. Jo mer man tenker "Ja, jeg har ME", jo mer sliten blir man også.

Hvordan følte du deg i løpet av de to årene?

- Når jeg tenker tilbake var det kanskje den verste perioden i livet mitt. Det var som å ha en kraftig influensa som aldri tok slutt. Det var ikke bare det at jeg var sliten; jeg var så kvalm hele tida og alle leddene i kroppen verket konstant. Hver gang jeg reiste meg opp så jeg hvite flekker fordi jeg ble så svimmel. Enkelte perioder under sykdommen er visket bort forteller hun meg.

- Jeg har et fjernt minne til tiden jeg var syk. Enkelte ganger var jeg helt i ørnska og mistet matlysten. Andre dager følte jeg meg frisk i hodet, men kroppen min klarte ikke å lystre. Det var så kjedelig. Plutselig fikk jeg en oppptur på et par måneder, men så gikk jeg helt ned i kjelleren i det andre øyeblikket.

Hva savnet du aller mest?

- Livet mitt! Det å kunne være hos venninnen min og bare slappe av var noe jeg ikke var i stand til å gjøre. Å dra til byen med venner var helt utelukket. En av mine egne

bursdager ble heller ikke feiret! Men det var ikke bare det sosiale Charlotte gikk glipp av.

- Jeg elsket å danse, og det var noe jeg måtte legge på hylla under hele perioden. Når det gjelder skole har jeg et par hull i kunnskapen min. Å komme tilbake når jeg mangler noe grunnleggende kunnskap, har derfor vært en vanskelig prosess. Hendelser i verden har jeg også gått glipp av, så du kan si jeg er litt lost der.

Lightning Process var redningen

Da ME-diagnosen var stilt, googlet Charlotte nettet for metoder å bli frisk på.

- Ved å spise papayafrukt ble en ME-syk venninne av meg frisk, men det fungerer ikke på alle. Jeg prøvde ut akupunktur og fikk støt i fingrene, men uten hell.

En venn av familien tipset hunne om kurset Lightning Process.

- Jeg ringte dit og svarte på en rekke spørsmål før jeg fikk lov til å delta på selve kurset. De fortalte meg blant annet at jeg måtte være innstilt på at dette ikke bare var et kurs, men en treningsprosess. Og det fikk Charlotte erfare.

Tre dager på rad tilbrakte hun syv timer på Godthaab Helse- og Rehabilitering i Bærum.

- Det var ganske så toft der. Da jeg ikke klarte å gjennomføre leksen jeg fikk, brast jeg i gråt. Allerede da skjønte jeg at jeg må være snillere mot meg selv.

Har du et såkalt "flink-pike syndrom" tror du?

- Jeg har nok det. Jeg har alltid vært den jenta som fikk fullstendig noia dersom jeg ikke kunne alle engelskglosene jeg fikk i 4.klasse. Hele veien har jeg presset meg selv til å prestere, men til slutt sa kroppen stopp. Å leve opp til det perfekte ble helt umulig.

- Å shoppe var fantastisk!

Under oppholdet lærte Charlotte å tenke på en ny måte.

- I utgangspunktet handler det om å tenke at verden ikke går under dersom man ikke rekker over alle ting. En må kunne gi litt blanke i ting som egentlig ikke betyr så mye.

Vi blir trent opp til å gjøre positive aktiviteter, ting som man vanligvis ikke blir så sliten av. Det å være med venner er selvfølgelig en slik aktivitet, mens skolearbeid blir mer slitsomt. Derfor trodde mange at jeg skulket skolen! Det var kanskje det tøffeste å venne seg til.

Å ha en positiv innstilling var alfa omega for et positivt utfall av kurset, sier Charlotte.

- Vi lærte å si stopp når nok var nok. ME var heller ikke noe vi HADDE, men noe vi GJORDE. Man VAR ikke sliten, man GJORDE sliten. Slik klarer man å distansere seg fra sykdommen.

Hvordan følte du deg etter de tre dagene var over?

- Det gikk litt opp og ned, men kurset har hjulpet meg i stor grad til å komme tilbake til mitt normale liv. Jeg er med venner og lever livet som normalt, men har noen fag som jeg selvsagt må ta opp igjen.

HVA ER ME

ME (myalgisk encefalopati) eller kronisk utmattelsessyndrom kjennetegnes av langvarig utmattelse uten kjent årsak. Flere opplever plager som hode-, muskel- og leddsmerter, sår hals, svimmelhet, forstyrret hukommelse, kvalme, innsovningsvansker og konsentrasjonsproblemer. Etter fysisk aktivitet kan det oppstå en følelse av å være syk. Søvn og hvile bedrer ikke symptomene. Både barn, ungdom og voksne rammes av ME. Kvinner rammes tre ganger så hyppig som menn. ME oppstår hyppigst i puberteten og i 40-årene. Vil du vite mer om

ME kan boken "Vekk meg når det er over" av Live Landmark være til stor nytte.

Nyttige nettsider:

www.aktivprosess.no

www.me-forening.no

