



Johanna Hennberg har gått i terapi för sin bdd, och har numer en tydlig krisplan för att kunna hantera ångesten.

Bdd:n gjorde sminket till ett tvång

Att sminka sig i tre timmar och köpa mängder av smink är en del av Johanna Hennbergs bdd. Det är ett tvång att se så snygg ut som hon kan. Idag föreläser hon om sina olika svårigheter och vad som hjälper henne.

Johanna Hennberg bor i Nykvarn med sin mamma och sin syster. Hon var 25 år när hon fick sina första diagnoser – generaliserat ångestsyndrom och ocd. Hon har också diagnostiserats med bdd och dermatillomani. Problemen hade utlösts i samband med flera svåra trauman inom familjen. Efter ytterligare utredningar har det visat sig att Johanna Hennberg också har en autismspektrumdiagnos och adhd.

– Jag är nog världens mest sociala autist. Men jag har inget eget driv att umgås med folk, säger hon.

Johanna kallar sig "prestationsprinsessa". Hon hade alltid höga betyg i skolan, men hon blev också mobbad där. Hon är akademiskt lagd och har senare tagit en kandidatexamen i engelsk lingvistik.

Hennes allra första minnen är av existentiell dödsångest och hur hon låg och grät tyst i sängen. I sjuårsåldern gick hon helt upp i tvångstankar och tvångshandlingar, som att kolla hur gardiner-

na hängde och lägga upp dem på fönsterbrädorna för att det inte skulle börja brinna.

"Alla har lite ångest ibland", fick Johanna Hennberg höra när hon första gången sökte hjälp hos psykolog och kurator, på uppmaning av en vän. Hon är glad att hon vågade söka igen, några månader senare, efter att hon kraschat fullständigt. Då blev hon bättre bemött och det gjordes noggrannare utredningar.

När hon för drygt ett år sedan fick remiss till OCD-programmet var det bdd:n som var det största hindret i vardagen, och som hon fått behandling för med kbt, kognitiv beteendeterapi.

– Jag drar i kläder och fixar tvångsmässigt med håret, jag gör det omedvetet. Jag kan sminka mig i flera timmar och köper mängder med smink. Och jag sätter upp helt andra standarder för mig själv än jag skulle göra för andra, till exempel att jag inte kan föreläsa med glasögon, berättar Johanna Hennberg.

Hon tänker att det hänger ihop med att hon fick mindervärdeskomplex på grund av mobbningen hon utsattes för. Under tio veckor i OCD-programmet arbetade hon med exponering med responsprevention, det vill säga sådant som att skala ner sminktiderna och öva

på att inte spegla sig hela tiden när hon var utomhus och inte ständigt rätta till håret.

Idag har hon en krisplan där det framgår exakt vad hon ska göra när hon får svåra ångestattacker: ta fem djupa andetag, sätta på bekväma kläder, sätta på en tv-serie på datorn och så vidare. Johanna har svår beslutsångest, och då blir det lättare om det går att läsa innantill från ett papper vad hon ska göra, utan att behöva fatta några beslut.

Johanna Hennberg är Hjärnkollsambasador, hon är aktiv i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) och hon är ute mycket och föreläser om sina psykiatriska diagnoser. Hon tycker att kroppspositivism är en viktig motkraft och hon försöker numer att vara en del av den rösten i samhället. Även om tendenserna till tvång och kontroll alltid finns där vill hon vara en bra förebild och kunna visa att rehabilitering och återhämtning är möjligt.

Även om hon i långa perioder varit bra på att dölja sina problem är hon tacksam över att det funnits en öppenhet i hennes familj och att hon kunnat känna sig trygg i att prata med sina anhöriga om svårigheterna.

Text och foto: Elin Engström