

En stark berättelse om OCD

Kerstin berättade om sitt tvångssyndrom för en andäktig publik på Sundsgårdens folkhögskola den 1 augusti. Från en bandupptagning har vi skrivit ner detta referat.

Red.

Jag heter Kerstin och jag ska berätta för er hur mitt tvångssyndrom har sett ut och till vissa delar fortfarande ser ut, för jag är inte helt bra ännu eller så bra som jag vill bli.

Jag började få stora problem med tvång 1997, i samband med att jag blev gravid för första gången. Under graviditeten fick jag väldiga problem med kontrollerande. Så här efteråt inser jag att problematiken började redan tio år tidigare. Jag var då 22 år gammal och hade börjat lida av dåligt självförtroende. Jag kände att jag inte kunde lita på mig själv. Jag tyckte inte att det jag gjorde blev tillräckligt bra. Hur mycket beröm jag än fick tog jag det inte till mig, utan tänkte att det var något de andra sa bara för att vara snälla. Så höll det på under de tio åren fram till då jag blev gravid och problemen blev mycket värre. Det var främst hemma det var jobbigt. Det kunde ta mig en och en halv timme att kontrollera olika saker innan jag kunde köra iväg till jobbet. Jag förstod inte vad det var som höll på att hända mig.

Hade jag börjat bli konstig? Jag kände mig knäpp, och tänkte: "Hur kan man få så dåligt självförtroende att man inte litar på någonting man gör?" Jag stod och kollade sladdar och vägguttag. Jag var livrädd för att det skulle hänga en gardin framför ett vägguttag, för om det skulle börja åska, eller något annat, skulle det kunna ta fyr i gardinen. Sladdar fick inte ligga huller om buller. Jag var mycket noga med att de skulle ligga längs väggen, annars var jag rädd att det skulle ta fyr i mattan eller något annat som låg på golvet. Vattenkranarna hade jag också ett väldigt bekymmer med. Jag stod och tittade på kökskranen. "Nu är kranen stängd", tänkte jag, och så såg jag efter att det inte droppade. Jag kände med fingret, fram och tillbaka under kranen, och sa för mig själv: "Det droppar inte, kranen är stängd." Jag kände på kranarna. "Kranen är stängd. Kranen är stängd. Kranen är stängd." Mycket handlade om att det skulle göras tre gånger. Det kunde också bli tre gånger tre gånger tre. På det sättet kunde jag stå framför kökskranen en kvart. Framför toalett-kranen var det samma sak. Och i duschen. Och jag tänkte för mig själv: "Jag har blivit helt knäpp. Hur kan man hålla på så här? Det här kan jag inte berätta för någon."

Med spisen var det inte ett dugg bättre. Där stod jag och kände på plattorna. Jag hade lock på alla plattorna och innerst inne visste jag, att om plattorna varit på så skulle locken ha blivit svarta. Ändå stod jag där och kände på plattorna: "Den är kall. Den är kall. Den är kall." Och jag tittade på vreden på spisen: "Noll, noll,

noll, noll, noll, noll, noll." Fram och tillbaka. Jag kände mig givetvis lika dum där som vid kranarna. Då hade jag aldrig kunnat föreställa mig att jag en dag skulle stå inför folk och berätta att jag höll på med sådana saker.

I det första Ananke-bladet jag läste berättades det om en person som tog med sig strykjärnet till jobbet. Det gjorde aldrig jag, men jag hade tankar på det många gånger. Jag stod och höll strykjärnssladden i handen och tittade på piggarna man ska stoppa in i hålen i väggen och sa till mig själv: "Här är strykjärnssladden, här är stickkontakten; den sitter inte i väggen."

Ja..., sen var det då ytterdörren. Den var också ett himla bekymmer. Den kunde jag känna på hur många gånger som helst. Det kunde vara från 20 till 30, 40, 50 gånger. Jag läste upp och läste. Jag läste upp och läste. Om och om igen. Så det var mycket obehag och många orosmoment när jag skulle lämna hemmet. Och så tänkte jag på barnet som jag var gravid med. Jag tänkte: "Hur ska det här barnet bli, som har en mor som är så orolig och som känner så mycket obehag?" Så jag berättade för min man att jag hade svårt för att komma hemifrån; att det var så mycket jag måste kontrollera. "Jag har så dåligt självförtroende att jag inte ens kan lämna huset och köra iväg till jobbet, och jag känner jättemycket bekymmer inför detta", sa jag. Han kunde inte förstå det hela. Och det förstår jag mycket väl att han inte kunde.

För att jag skulle komma hemifrån blev det så att jag körde till jobbet samtidigt som min man, trots att han började sitt jobb en timme tidigare än jag. På så sätt kom jag till jobbet en timme och en kvart innan jag började. De som jobbade natt började förstås undra och fundera, det förstod jag ju, och de frågade mig också varför jag kom så tidigt. Trots att jag är en ärlig människa och inte tycker om att ljuga, blev det så att jag tog till nödlögner. "Jag tycker att det är skönt att komma till jobbet i tid och koppla av och läsa tidningen i lugn och ro", sa jag till dem.



FOTO: ANDVA BILD

På jobbet gick det någorlunda bra. Det var kvällstid jag hade lite problem. Jag jobbade inom hemtjänsten, och eftersom de flesta pensionärerna på det stället där jag jobbade var så pass bra att de klarade sig själva, jobbade man själv på kvällen. Ett par av pensionärerna behövde emellertid hjälp med att komma i säng. När jag var ensam personal och skulle lämna deras lägenheter, började jag kontrollera där också. Jag kontrollerade spisar och kranar och att larmet var påslaget. Jag var livrädd att larmet inte skulle vara påslaget, så att de skulle kunna komma åt att larma om de behövde. Och så tänkte jag: ”De märker ju att jag är kvar i lägenheten och tror säkert att jag går omkring och snokar och kanske till och med stjälar någonting.” Men jag var ändå tvungen att kontrollera innan jag smög ut och låste dörren; fortfarande med känslan att allting inte var helt OK. Senare på kvällen, när jag kommit hem, började jag – trots att jag kontrollerat och varit väldigt noggrann – fundera: ”Jag har väl inte glömt någonting? Jag har väl inte gjort något så att någonting kan inträffa som är mitt fel?”

I vanliga fall hade jag inga sömnproblem, men de kvällar då jag jobbat hade jag svårt att somna. Jag låg länge och vände och vred mig och kunde inte koppla av. När jag sen vaknade på morgonen, var det första jag tänkte att det skulle bli skönt att komma till jobbet och få veta att ingenting hänt. Och när jag kom till jobbet var förstas allting frid och fröjd, och jag hade skött mig perfekt kvällen innan.

I november föddes Natalie och jag skulle vara hemma med henne. Den första tiden gick det rätt bra. Jag hade inte så mycket problem med kontrollerandet. Jag var ute och gick med Natalie varje dag, och i och med att jag bara var ute och gick en kort stund, så behövde jag inte kontrollera lika mycket som tidigare. Däremot började jag få lite problem med renlighetstvång. Det var så många som kom och hälsade på och alla skulle gosa med och krama Natalie. En del skulle till och med stoppa in fingrarna i munnen på henne, för hon hade sånt sugbegär och ville inte använda napp. Då började jag tänka: ”Vad håller de på med? Så kan man väl inte göra!” När vi var borta någonstans kunde jag inte lägga Natalie var som helst, för då kändes det som att hon skulle bli smutsig. Jag hade alltid med mig en pläd som jag lade på soffan, golvet eller var det nu var jag skulle lägga henne.

Tidigt under min andra graviditet (vår son André föddes i september 1999) märkte jag att det hände saker. På ett par månader hände det mycket. Renlighetstvånget blev allt starkare. Jag började tvätta händerna. Jag tvättade mig och jag tvättade mig. Varje gång jag tog i någonting kände jag mig oren och fick tvätta mig igen. Jag fick också problem med att duscha. Hur skulle man göra när man duschade? Till slut fick jag hela tiden vara koncentrerad på vad jag gjorde när jag duschade. ”Nu är håret tvättat, nu är öronen rena, osv.” Jag gick liksom bit för bit nerför kroppen.



FOTO: ANOVA BILD

Hemma hade vi alltid haft det rent och fint och noga med allting, men dittills hade det aldrig funnits något tvång med i bilden när det gällde städningen. Nu blev emellertid vedspisen som vi hade i köket ett stort bekymmer. Det hade den aldrig varit tidigare. Om jag tidigare spillde någonting på golvet när jag eldade, sopade eller dammsög jag bara upp det. Om jag någon gång behövde våttorka golvet var det heller inga problem att göra det och det tog inte mer än fem minuter att göra. Nu började jag emellertid känna att jag var tvungen att våttorka varje gång jag hade eldat, och det gjorde jag varje dag under höst, vinter och vår. Och det blev bara värre och värre för var dag. Från att ha tagit fem minuter tog det nu en och en halv timme. Jag bytte vatten och jag kunde till och med byta svabb. Och jag räknade. Jag doppade svabben tre gånger. Jag doppade svabben tre gånger tre gånger. Och jag tänkte: ”Fan, vad knäppt.” Natalie satt under tiden i en nerfälld matstol med leksaker framför sig. Om hon gav något ljud ifrån sig var jag tvungen att börja om igen. Svetten lackade och jag kände: ”Vilken dålig mor jag är. Vilken fruktansvärt dålig mor jag är. Vad är det som har hänt med mig? Så här kan det inte fortsätta”, tänkte jag, ”för då tar de barnen ifrån mig. De tycker inte att jag är lämplig som mor.” Dagarna började alltmer bestå av tvångsritualer. Det var inte mycket mer jag hann med, mer än att jag – fortfarande då – gick ut med Natalie.

KERSTINS BERÄTTELSE FORTSÄTTER I NÄSTA NUMMER