

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. Första delen fanns i nr 3, 2004. Red.

En dag när min man kom hem från jobbet – han visste ju inte vad jag höll på med om dagarna, när han var på arbetet – berättade jag för honom hur det låg till. ”Jag måste söka hjälp på något vis”, sa jag, ”för det här, det är någonting som är fel. Jag vet inte vad det är och jag kan inte reda ut det själv”. Och så sa jag: ”Men det måste väl nästan vara till psykiatrin jag ska gå, för det måste ju vara något psykiskt.” Men då sa min man till mig att jag inte skulle söka hjälp, för han tyckte det var skämmigt. Gula huset, det var ju ett dårhus. Han sa det inte rent ut, men det var ju så människor brukade säga. ”Nej, det får du inte”, sa han. ”Det ska du inte göra.” ”Nehej, vad ska jag göra då”, sa jag. ”Ja men, du tycker ju själv att det är fel alltihop. Då är det väl bara att bestämma sig för att sluta.” ”Ja”, sa jag, ”det kan man tycka, men jag har försökt ändra på mig nu de två senaste månaderna, men det blir bara värre och värre. Jag känner att jag inte står ut längre.” Men han tyckte absolut inte att jag skulle söka hjälp. Det gick nog 14 dagar. Då bestämde jag mig för att jag måste söka hjälp.

Jag ringde till psykiatrin och fick prata med en manlig sjuksköterska. Och jag måste säga att det var väldigt positivt. Jag berättade hur jag hade det och så sa jag till honom – jag hade i samma veva kommit att tänka på att jag någonstans hade läst om en pojke som inte kunde sluta tvätta sig, och att han hade en sjukdom som hette tvångssyndrom – att jag vet att det ska finnas något som heter tvångssyndrom. ”Men jag hoppas att det inte är det jag har fått”, sa jag. Då sa han till mig, att om det var tvångssyndrom jag hade, så var det ingenting att leka med. ”Då måste du ha professionell hjälp”, sa han. Och jag måste säga att jag fick hjälp ganska snabbt. Jag fick en tid efter två-tre veckor, och fick då träffa en läkare, som kunde den här problematiken. Jag kom dit och kände mig väldigt dum och knäpp.

Tidigare hade jag varit en öppen människa, som tyckte att man kunde prata om allt. Men när det gällde de här problemen, då tyckte jag att dem kunde man väl inte berätta om. Det var så knäppt, så det fanns nog ingen människa som kunde förstå. Jag berättade ändå en hel del för den här läkaren, men inte allt. Han hade tydligen förstätt att jag skulle komma att gråta, för han hade lagt upp näsdukar framför sig. Jag grät och berättade och han sa

så här: ”Och du tror att du är ensam om de här bekymren?”

”Nej, ensam, det tror jag inte att jag är, men jag tror inte att det är så många som har den här problematiken.” Då berättade han för mig att ca 2% av befolkningen har tvångssyndrom och han jämförde detta med antalet diabetiker som uppgår till ca 1% av befolkningen. Det fick mig att tänka till, för jag kände flera personer med diabetes, men ingen med tvångssyndrom. Då berättade han att det beror på att personer med tvångssyndrom, i likhet med mig själv, skämdes för det och inte vill tala om det.

Sen sa han något, som jag lade på minnet; nämligen att det inte har med intellektet att göra. Han berättade att alla kan drabbas av det; läkare, lärare, civilingenjörer, ja, vem som helst, och det tyckte jag faktiskt var skönt att höra. Men, så sa han att jag måste börja äta medicin, och det var jag inte så pigg på, med tanke på att jag var gravid. Jag hade ju inte ätit en Alvedon ens då jag var gravid med Natalie. Så jag sa att det måste väl finnas något annat sätt att bli av med detta, t ex om jag gick och pratade med en terapeut. ”Nej”, sa han, ”det hjälper inte. Du måste ha medicin, annars blir det bara värre och värre.” Men hur skulle jag våga äta medicin? Då berättade han för mig att det fanns några mediciner som, enligt forskningen, inte skulle påverka fostret eller det nyfödda barnet om de intogs under graviditeten och den period då barnet ammadades. Efter en månad bestämde jag mig för att börja äta medicin. Jag började med en liten dos, i juni månad. Sen trappade jag upp till dess att André föddes. Men jag tyckte inte att det blev så mycket bättre, så under hösten ökade vi ytterligare. Jag började också gå och träffa en terapeut, som kände till en del om det här med kognitiv beteendeterapi, även om det inte var en riktig KBT-are. Hon märkte i alla fall att jag hade ett väldigt dåligt självförtroende och hjälpte mig i stor utsträckning att bli av med det.

Men jag vill också berätta, att då, när jag var som sjukast 1999 och 2000 – under Andrés första levnadsår – så var jag ute och gick med honom själv högst två gånger. Jag klarade inte av att gå ut med honom, för om jag gick ut skulle jag bli tvungen att byta kläder när jag kom hem igen, och så skulle jag bli tvungen att duscha barnen eftersom de också skulle bli smutsiga under promenaden. Jag klarade helt enkelt inte av den biten: att komma in, duscha mig själv och bada barnen. I stället valde jag att bli inne. Så, Andrés första levnadsår bestod av att jag ammade honom – jag ammade fast jag åt medicin – bytte blöjor och satt och myste med barnen i soffan. Jag kunde koppla av när jag satt ner, men när jag var uppe och rörde mig, då handlade det bara om tvångsritualer; det var att tvätta händerna, att städa, att plocka och torka...

Jag kände att mitt liv var ohållbart, att så här kunde jag ju inte leva mitt liv. Jag måste erkänna att jag hade självmordstankar också. Ibland när jag var ute och körde, tänkte jag: ”Vilket träd eller berg ska jag köra in i.” Men samtidigt tänkte jag att det kan jag ju inte göra, för det är ju inte heller bra för mina barn. Jag tyckte jag hade fått två underbara barn, att det var det bästa som hade hänt mig och att jag kanske hade en chans att bli bättre och då kan jag ju

inte ta mitt liv. Nu är jag glad att jag inte tog mitt liv, för det liv jag levte sen 2001 har varit sådant att jag är någorlunda nöjd.

Den våren började jag gå i kognitiv beteendeterapi, och det var då det började hända riktigt stora saker. Under den våren blev jag så bra som jag är nu. Jag kan vara ute och resa. Jag kan ligga på hotell och jag kan vara ute och röra mig bland folk. Men jag är inte så bra att jag är nöjd ännu, och det håller jag på att arbeta med nu. Jag ska försöka slutföra det arbetet under hösten om det går.

Den problematik jag har kvar, och som jag måste bli fri från – om inte annat så för familjens skull – är att hela familjen fortfarande måste byta kläder när vi kommer hem efter att ha varit ute någonstans. Det är ju hemskt för familjen och för mig själv också, givetvis. Men jag tänker mest på barnen, för nu har de blivit så stora att de vill kunna ta hem kompisar.

Nu under våren har vi byggt till och renoverat hemma, och jag har lovat min man, barnen och mig själv, att jag i samband med återinflyttningen ska ändra på mig. Jag vet inte hur det ska gå till egentligen, för jag har försökt så många gånger tidigare, men detta är mitt slutgiltiga försök.

Jag känner att om jag inte klarar det nu, då lär jag aldrig klara det. Jag vet att jag kommer att må dåligt när vi ska flytta tillbaka, men jag ska försöka stå emot. Och jag ska göra allt för att klara det, för jag har sagt till min man att ”Klarar jag det inte denna gång, så får du bo kvar i huset med barnen och så får jag flytta till en lägenhet.” Och det förstår ni nog allihop att min man inte vill uppleva detta, så jag ska verkligen göra allt för att klara det. Som jag sa tidigare är jag så pass bra att jag är nöjd när det gäller kontrolltvånget. Klarar jag nu av att låta folk komma hem till oss utan att jag känner att huset blir förpestat, så kommer jag att vara så frisk som jag bryr mig om att bli.

Innan jag slutar är det en sak till jag måste säga. Jag nämnde ju i början att min man var emot att jag skulle söka hjälp. Men sen han gick med i en anhängargrupp i Ananke – följt mig till de vanliga Ananke-mötena har han alltid gjort – så har han blivit annorlunda. Han har fått mer förståelse, och jag tror nästan att han tror på att jag ska klara av detta nu. ❀

