

Fjenden indeni

En stemme er trængt ind i hjernen. Den er stærk og vil styre. Den vil have fornuften ned med nakken. Kampen står mellem et liv i isolation eller et liv med arbejde, familie og fremtidsplaner. Børn kalder det klister på hjernen. Voksne kalder det OCD.

Søren er skolelærer og har haft lidelsen siden 1998.

Af Martin Østersø

”Slog jeg hende, eller skubbede jeg for hårdt? Hun var jo tæt på, så du kunne godt nå hende. Hvorfor slog du?” siger en stemme.

I klasselokalet er de ældste af skolens elever i gang med dansk. Der er skuespil på programmet, og humøret er højt. Samspillet mellem elever og lærer fungerer godt, og i forbindelse med aktiviteten sker det helt naturligt, at eleverne kommer fysisk tæt på dansklæreren. Når det sker, lyder det igen: ”Slog du ham?”

Den insisterende stemme er ikke en del af skuespillet, og der er ingen af de 30 elever, som hører eller svarer den. Der er heller ingen af de 30 elever, som er blevet skubbet eller slået.

Faktisk er der kun en, som kan høre stemmen. I 13 år har den boet inde i den 30-årige dansklærers hjerne. I 13 år har stemmen hver dag kæmpet med fornuften om at få magten over lærerens liv. I dag er fornuften foran på point, men stemmen har sikret sig permanent opholdstilladelse. En målrettet og ihærdig indsats kan få den under kontrol, og hvis den dag kommer, vil dansklæreren have sine egne børn.

Læreren hedder Søren, og han deler skæbne med to og en halv procent af alle danskere. Søren lider af OCD.

Menneskelig smerte bag forkortelsen

O for tvangstanker om at have påført sig selv og andre smerte eller tanker om at skulle udføre meningsløse ritualer for at undgå død og ødelæggelse.

C for tvangshandlinger der gentages og

gentages for på magisk vis at undgå en frygtet hændelse.

D for tilstand hvor OCD-ramte med deres sunde fornuft godt er klar over, at de har absurde tanker og foretager groteske handlinger.

Obsessive-Compulsive-Disorder er en psykiatrisk lidelse, som under navnet tvivlesyge allerede blev beskrevet i fransk litteratur i det 18. århundrede. I dag kæmper videnskaben stadig med at hjælpe OCD-ramte med at tage magten over tvangshelvedet.

Birgit Bennedsen er ledende overlæge ved OCD-klinikken på Aarhus

Universitetshospital, Risskov:

”Der er nogen, som bruger alt deres tid på OCD’en, og aldrig får den under kontrol. Så er der dem i kontrol, som lever et almindeligt liv med familie og arbejde. Endelig er der dem midt imellem, og det er de fleste,” siger hun. Bettina Broni er tidligere patient på OCD-klinikken og formand for OCD-foreningens hovedbestyrelse siden 2010. Hun har i dag kontrol over lidelsen, men rask bliver hun aldrig. Det er vilkåret for alle ramte. Bettina Broni kender sine medlemmers historier på egen krop:

”Smerten er grusom, når vi mister kontrollen over vores OCD. Fordi så dør en i familien af kræft eller bliver kørt ned i morgen. Det værste tænkelige vil ske. Aldrig at de vil vinde i lotto,” siger Bettina Broni.

Fra fosterstilling til første arbejdsdag

Tilløbet er langt. Meget langt. Det er tydeligt, at det ikke handler om at huske tidspunktet, hvor OCD’en ramte allerhårdest. Pausen bliver brugt til, at vurdere om tilliden er stor nok til at fortælle om det største nederlag af alle. Søren tager en beslutning og satser noget af sig selv:

”På en festival i 2009 køber jeg en øl til en pige under 18 år. Kun fordi hun spørger, om jeg vil hjælpe hende. Næste dag vælter hele min verden sammen. Stemmen inde i hovedet kører derudaf: Du køber øl til mindreårig, du er kriminel, du skal i fængsel.”

Den dag i sommeren 2009 var Søren ikke i stand til at forsvare sig mod stemmen inde i hovedet. OCD’en forspildte ikke chancen, og den stoppede heller ikke, da Søren lå i fosterstilling på sengen opløst af gråd:

”Hvis der havde ligget en pille, havde jeg nok taget den og sluttet det hele.”

Kæresten reagerede hurtigt, og det endte med psykiatrisk skadestue.

Oplevelsen er det værste, Søren har prøvet, men det gav ham muligheden for at måle styrkeforholdet mellem OCD'en og sin fornuft.

Få dage efter at være endt på psykiatrisk skadestue var planen, at Søren skulle starte på sit første lærerjob. OCD'en var på dette tidspunkt massiv. Den benyttede enhver given lejlighed til at knække den sårbare patient. I bilen lød det uafsladligt:

”Du har lige kørt et barn ihjel, hvad laver du, din morder,” og derhjemme kredsede stemmen om pigen fra festivalen. Søren vaskede hænder igen og igen, og det kunne tage timer at komme ud af lejligheden, fordi døre og vinduer blev tjekket alt for mange gange. Søren mødte alligevel op til første arbejdsdag. Han ved godt, at der kun er en måde at besejre lidelsen på:

”OCD'en vil isolere dig, hvis den får muligheden. Jo mere man modarbejder den, jo mindre kraft får den. Sådan fungerer det, men det er svært, meget svært,” siger Søren.

Flere end der bor i Aalborg

Sørens OCD-adfærd begyndte, da han var 17 år, men diagnosen fik han først stillet ti år senere i 2008. I mere end ti år turde han ikke fortælle om sine tanker. Det er ifølge Birgit Bennedsen, overlæge på Risskovs OCD-klinik, meget almindeligt. Hun siger, at OCD ofte starter i barn – eller ungdommen, men mange holder det skjult selv for deres forældre.

”De er bange for omverdenens reaktion og meget flove over deres tanker. Når de kommer her, er vi tit de første, som hører om deres liv med tvangsadfærd, selvom det har stået på i flere år,” siger hun og fortsætter: ”For at få stillet diagnosen OCD, skal den pågældende igennem et større vurderingsarbejde,” siger Birgit Bennedsen.

Undersøgelser fastslår, at der er flere end 125 000 danskere, som lider af OCD. Det er flere end der i bor i Aalborg, Danmarks fjerde største by.

I dag er der langt større fokus på fænomenet OCD end tidligere. Ekspert, behandlingssystemet og OCD-foreningen

forsøger at skabe større forståelse for lidelsen. Mest vigtigt er det, at sprede budskabet om at adfærd er en biologisk lidelse og ikke en sindssygdom. OCD-ramte er 100 procent klar over deres tilstand. Men det større fokus har ikke nødvendigvis gjort det meget nemmere at have OCD:

”Vores medlemmer kommer i foreningen, for ellers har de ingen at snakke med det om. Mange bliver stadig mødt med en opfordring fra pårørende eller bekendte om at tage sig sammen, men hvis en OCD-ramt kunne tage sig sammen, så gjorde de det,” siger Bettina Broni, formand for OCD-foreningens hovedbestyrelse.

Sejr på frygtet udebane

Tilbage i klasselokalet dingler dansklærerens nøglesnor frem og tilbage, mens han kommenterer elevernes skuespil. Stemmen indeni prøver igen at tage magten:

”Du slog ham. Hvorfor?”

Søren er nået langt siden sommeren for to år siden. Han har i dag fået overtaget over OCD'en, men den fulde kontrol har han ikke. ”Jeg har udviklet en ny tvangshandling, som gør det umuligt at udføre min tvangstanke om at slå elever,” siger Søren.

Han tager nøglerne fra bordet. Højre hånd griber nøglerne, og venstre tager fat i nøglesnoren:

”Sådan her. Hvis begge hænder er på snoren, kan jeg ikke slå nogen. Men det er OCD-adfærd, og det skal bekæmpes. Min psykolog har givet mig den opgave at lægge nøglerne fra mig eller putte dem i lommen.”

Psykologhjælp, terapigruppe og medicin hjælper Søren i hverdagen. Opbakning fra kæresten og familien er altafgørende for at bevare motivationen, men i sidste ende er det kun Søren selv, som kan vinde kampene over OCD'en:

”Jeg husker tydeligt en af mine største sejre. På det tidspunkt kredsede mine tvangstanke om bakterier, HIV og AIDS. En opgave fra min terapigruppe var at bruge et toilet på en varmestue,” siger Søren.

Med galoperende hjerte og sveden haglende ned ad ryggen satte den dengang 29-årige skolelærer sig på brættet uden at tørre af først. I to minutter sad han bare og kiggede op i det ultraviolette loftlys, som mindede ham om

toilettets andre brugere.

”Det var vanvittigt. OCD’en fortalte mig, at jeg havde sat mig på en kanyle inficeret med HIV. Jeg troede, jeg skulle dø. Det var fysisk og psykisk hårdt, men jeg gennemførte,” siger Søren.

Troen på et liv i kontrol

De sidste måneder har været gode for Søren. Teknikkerne fra terapiforløb bliver brugt til at afværge de fleste af de daglige angreb:

”Jeg prøver at acceptere, at tanker kommer. Jeg må ikke kæmpe imod. Det er jo bare en tanke - tanker kan jo ikke slå andre ihjel,” siger Søren. Han tænker tilbage på den tid for ikke så lang tid siden, hvor han dagligt havde tvangstanker om indbrud:

”Det ville have været et helvede at komme ud af det her hus. Det ville have taget timer,” siger Søren og kan næsten skjule stoltheden over at have besejret den del af OCD’en. Søren er nået langt, siden han kom i behandling for tre år siden, og optimismen er der:

”Jeg har altid haft troen på, at det kan blive bedre. Den har ikke altid været lige stor, men den er stor nu,” siger Søren og kommer i samme sekund i tanke om de kampe, der ligger forude:

”Jeg ved, jeg er et godt menneske, og det kunne jeg bare godt tænke mig at få lov til at være i fred og ro,” siger Søren.

Sørens navn er opdigtet. Rigtigt navn er redaktionen bekendt.

Fakta

De almindeligste tvangssymptomer:

Tvangstanker

- Om orden
- Om kroppen
- Om at gemme og indsamle
- Om smittefrygt
- Om sygdomme
- Aggressive tanker
- Seksuelle tanker

OCD-ramte lever ofte i angst på grund af tvangstankernes indhold. Ofte handler tanker om det, de afskyr allermost.

Tvangshandlinger

- Rengørings- og vasketvang
- Kontroladfærd
- Gentagelses- og tællertvang
- Ordensvang
- Gemme- og samletvang

Handlingerne er ofte meget tidskrævende. Mange tvangshandlinger kan gøre det svært at passe et arbejde.

Kilde: OCD – Guide til at slippe tvangstanker og – handlinger.
Bruce M. Hyman og Cherry Pedrick

Forsidehenvisning:

130 000 danskere bliver dagligt angrebet af egne tanker og tvinges til at begå handlinger, de ikke har lyst til. Disse mennesker lider af OCD. En af dem er skolelæreren Søren. Han har tvangstanker om at slå de børn, han underviser.