

Att vara slav under tanken

En gång till, med mycket tvål. Ett tjockt lödder på händerna, på underarmarna upp mot armbågarna. Det bankar på dörren. Ängest, förtvivan. Nu har han varit i badrummet i en och en halv timme.

Daniel vet hur det är att lida av tvångssyndrom. Det är han inte ensam om. Mer än två procent av befolkningen är drabbade av sjukdomerna. Det är nästan lika många som diabetikerna. Men tvångssyndrom går inte att jämföra med diabetes.

Att ha tvångssyndrom är att leva med skammen, med rädslan för att verka onormal, med medvetenheten om att folk inte vet och inte förstår. Bara en tredjedel av de drabbade söker hjälp.

Tvångssyndrom är en folksjukdom, men en ganska okänd sådan.

— Jag pratade inte så mycket om mina tvångstankar när jag var sjuk, berättar Daniel. Mina klasskamrater märkte ju att det var något och de var lite elaka mot mig, barnregerar nog så på saker de inte förstår. Med vuxna kunde jag däremot prata lite. Men jag har saknat en nära kompis som vet allt om det här, någon som varit med om samma saker.

Vill minska ångesten

De flesta som har tvångssyndrom lider av både tvångstankar och tvångshandlingar.

Tvångstankar är ständigt malande tankar, tvivel, impulser eller fantasier. Tankar som väcker oro, ångest, äckel. Tankar som inte kan nonchaleras.

Jag är smutsig, smittad av aids, jag har in-te dragit ur stryktjärnet, jag har kört över någon utan att märka det, jag har stult eller varit otrogen men förtärgt det.

För att minska ångesten tar den sjuke till tvångshandlingar, ett slags ritualer som tillfälligt minskar tvångstankarna. Det kan vara att tvätta sig eller att oupphörligt kontrollera att ugnen är avstängd.

Till viss del kan vi väl alla känna igen oss i den här beskrivningen. Men vad som skiljer tvångssyndrom från vanliga fixa idéer är att tvångstankarna upptar en stor del av livet och att de upplevs som mycket plågsamma.

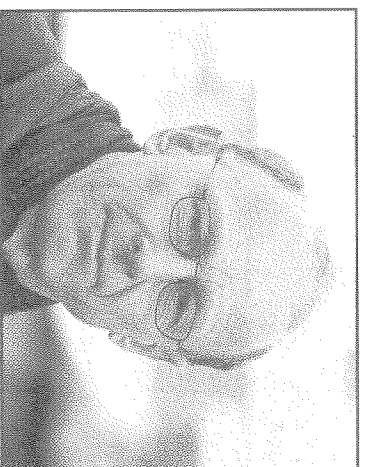
För en del människor kan tankarna och ritualerna uppta all vaken tid, men den gräns som specialisterna på området stannat för är en timme. Om tankarna tar mer tid än så säger man att det handlar om tvångssyndrom.

Osynlig smitta

För Daniels del började tvångstankarna komma när han gick i sjuan. Han gick ofta in på toaletten och tvättade händerna. När han tappat pennan på golvet där folk gick med ytter skor, tvättade han den också. Det hände till och med att han sköjde av skolböcker i handfaret.

Han var rädd för hundbajs. Inte för att han såg något på golvet, men det kunde ju vara så att smutsen fanns där ändå, som en sorts osynlig smitta.

Från början var det bara tvättningen som hjälpte. Men efter ett tag kunde han faktiskt inhala sig själv att han inte hade fått någon smuts på sig. Han var då tvungen att stå all-



— En gång i tiden gjorde tvättväg nytt, säger psykolog Olle Wadström. Det var de som var noggranna med hygien som överlevde digerdöden.

deles stilla och koncentrera sig och det tog tid, ungfår-tjugo minuter varje gång, så han kom ofta för sent till skolan.

— Det jobbigaste var när någon sa: kom nu så går vi. Inne i rummet visste jag ju att jag inte var smutsig. Vem som helst skulle ha gått vidare, men jag kunde inte, berättar Daniel.

Han träffade en psykolog. Han pratade om sin uppväxt och om hur han mätte för tillfället. Hon lyssnade och kom med en del kommentarer och det blev lite bättre. Men inte bra.

Efter några år var det inte bara hundbajs som skrämde Daniel. Han blev också orolig för att han kunde ha cancer eller någon annan allvarlig sjukdom. Så fort han fick lite ont någonstans kom tankarna. Och han blev rädd för bilavgaser.

Från början undvek han att gå bakom bil-lar. Sedan kom han på att avgaserna fanns överallt i luften. Ingenstans var han säker.

— Jag kände obehag när jag fick avgaser och smuts på mig, det var den mest obehagliga situation jag kunde tänka mig. Tanken på att råka ut för en trafikolycka kändes inte alls skrämmande jämfört med hur det kändes att bli smutsig, berättar Daniel.

Ingen sjukdom

De flesta som får tvångssyndrom insjuknar i vuxen ålder, men för en tredjedel börjar symptomen redan i barndomen. Ung-får en procent av alla barn lider av tvångssyndrom. Statistiskt sett finns det alltså en eller flera drabbade elever på varje skola — mest pojkar, för när det gäller barn är sjukdomen vanligare hos pojkar.

Fast egentligen är det ingen sjukdom. In-te om man får tro Olle Wadström, kognitiv beteendeterapeut med digra kunskaper om just tvångssyndrom. En gång i tiden gjorde tvättväg nytta, säger han.

— Vilka var det som överlevde digerdöden och engelska sjukan? Jo, de som var nog-granna med hygien. Det var de som lev-de vidare och satte barn till världen, barn som ärvade samma lite tvångsmässiga tvätt-beteende.

Det var också bra att vara överdrivet försiktigt med elden eller att nästan tvångs-

mässigt samla på saker som kunde tänkas vara av värde någon gång.

Men när det har gått så långt att en person söker hjälp för att bli av med sitt tvättande eller samlande, då har det gått över styr. Då har man missat poängen, menar Olle Wadström.

Frangångsrik behandling

Han jobbar på ett annat sätt än den psykolog Daniel först träffade. Han ägnar sig inte så mycket åt barndomen, åt det som redan har hänt. I stället riktar han in sig på nutid och framtid.

Metoden är ganska enkel, men samtidigt mycket krävande för patienten. Den går ut på att utsätta sig för det man är mest rädd för, först i liten skala och sedan under längre tid och med högre krav. På så sätt kan rädslan på sikt övervinnas.

För Daniels del handlade det bland annat om att utsätta sig för avgaser. Han fick ställa sig bakom avgasröret på Olle Wadströms bil och "smitta ner" sina byxor. Vid ett senare tillfälle fick han ställa sin portfölj där, och sedan var det dags för det värsta av allt — mobiltelefonen.

Olle Wadström berättar att tvångstankar dyker upp på grund av oro och ångest. Oron kan bero på att det går dåligt på jobbet eller

Tvångstankar mal ständigt och väcker oro, ångest, äckel. För att minska ångesten tar den drabbade till slags ritualer.

Foto: JOHNNY GUSTAVSSON

att man är på väg att bli sjuk, men personer med tvångssyndrom tror att oron beror på något mycket konkret, som en smutsig mobiltelefon. Då blir oron hanterlig. Den går att minska, till exempel genom tvättning.

Men en viktig del av Olle Wadströms behandling är att patienten inte får utföra några ritualer för att minska ångesten. Daniel fick varken tvätta sig själv eller telefonen. — Den första tiden efter besöket var det jobbigt att ringa. Jag önskade att jag hade gömt undan telefonen för Olle. Men efter ett tag gick det bättre, berättar han.

Fler terapeuter behövs

Olle Wadströms patienter måste anstränga sig för att minska sitt tvångsbe-tende. De får egna anteckningar över hur många gånger de tvättat händerna, hur lång tid det tar att duscha eller hur många gånger de kontrollerar spisen.

— Först försvinner tvångshandlingarna, sedan känslorna av obehag och slutligen tankarna, säger Olle Wadström.

Den behandling han ger har visat sig mycket frangångsrik när det gäller tvångssyndrom, särskilt i kombination med anti-depressiv medicin, som ibland går under be-

nämningen "lyckopiller". Efter 25 besök hos Olle Wadström är Daniel nu nästan helt fri från sitt tvättväng, även om han fortfarande tar medicin.

Dilemmat är att det finns mycket få terapeuter med den här inriktningen i Sverige. I hela landet är de knappt hundra, i Östergötland bara fem.

Hur plågsamt det är att leva med tvångssyndrom går kanske inte att föreställa sig för den som inte har haft sjukdomen själv — om man inte har en nära anhörig som är drabbad. För tvångssyndrom är också de anhörigas sjukdom.

Lasse är pappa till Martin, 15 år. När Martin gick i fyran började han tvätta sig.

Hans föräldrar förstod ganska snart hur det var fatt, för Lasse har en släkting som har haft tvångssyndrom i många år. När tvättningen gått så långt att sonen fick eksem på händerna visste de också vilken hjälp de skulle söka. Men även om Lasse visste vad det handlade om var det inte lätt att se Martin må så dåligt utan att kunna hjälpa.

— Jag blev väldigt orolig. Jag vet ju hur illa det kan gå, berättar Lasse och tänker på släktingen, som fortfarande är sjuk.

Martin ville hela tiden ha försäkringar



från sina föräldrar. Inte är det väl farligt att ta i det här handtaget? In-
te är jag väl smutsig nu? Enligt Ol-
le Wadströms metod ska man inte
ge försäkringar. Den som får för-
säkringar slipper ta ansvar och på
så vis minskar ångesten – men ba-
ra för en stund. På lång sikt blir inge-
ret bättre, i själva verket förlänger
man bara sjukdomstiden. Men det
kan vara mycket svårt att stå emot.

– Det är rätt kämpigt att vara an-
hörig, det är svårt att veta om man
gör rätt, säger Lasse. Rent insink-
tlyt vill man ge försäkringar. Man
tror ju att man hjälper någon ge-
nom att trösta. Och det kan vara
svårt att vara bestämmd mot någon
som står en nära. Det kan bli väldi-
ga utbrott och förtvivlan.

Vill inte glömma

När det stod klart att Martin var
tvångssjuk tog hans föräldrar kon-
takt med Ananke, en svensk före-

fär i 500 medlemmar. En av Anan-
kes viktigaste uppgifter är att finnas
till hands för de som behöver någon
att tala med.

– De som ringor hit får tala med
någon som vet vad det handlar om.
För många är det kanske första
gången de pratar med någon som
förstår dem, säger Anita Odell, för-
eningsens sekreterare och själv nära
anhörig till en tvångssjuk.

Ananke arbetar också med att
sprida information om sjukdomen
och Anita Odell vill understryka att
det finns bot.

Kanske kan den som varit stark
nog att ta sig ur sjukdomen till och
med dra vissa lärdomar av den.

Daniel måste anstränga sig varje

dag för att hålla tvånget borta, för
att inte släppa efter. Men glömma
vad han gått igenom, det vill han in-
te.

– Det är en del av min historia
nu, kanske en del av min person-
lighet, säger han.

Han tycker att han har lärt sig nå-
got. När han nu ser någon som bär
sig lite underligt åt vet han att det
kan ligga saker bakom som är svå-
ra att upptäcka för den som står
utanför. Därför är han inte längre
så snabb att döma människor.

HANNA SOFIA ÖBERG

FOTNOT: Daniel, Martin och
Lasse heter egentligen något an-
nat.

Adress och telefonnummer till

Ananke, stödförening för männis-
kor som drabbats av tvångssyn-
drom och för deras anhöriga, är
Riksföreningen Ananke
Box 7070

Kontaktperson tel 08-628 30 30

Olle Wadström har skrivit en lättläst
bok med namnet "Tvångs-
syndrom. Orsaker och behandling
i ett botpedagogiskt perspektiv".