

# Hon var slav under tvånget

I åtta år led Johanna Hjortman under tvångssyndromets piska. Omgivningen anade ingenting. Tills en dag Tvånget ställde ett orimligt krav på henne.

TEXT ÅSA CHAGAS FOTO KLARA BERGGREN

– **JAG MINNS PRECIS VAD** det var som blev droppen. På gymnasiet klarade jag studierna bra trots att tvångshandlingarna tog mycket tid och kraft. Men första året på universitetet blev arbetsbelastningen mycket högre. En gång satt jag och pluggade när jag fick en tvångstanke om att jag måste läsa en viss sida 500 gånger, annars skulle något hemskt hända. Jag läste och satte pinnar för varje gång. När jag till sist var färdig tänkte jag att nu kunde jag äntligen fortsätta att plugga. Då kom en ny tvångstanke. Jag hade gjort på fel sätt. Jag var tvungen att göra det 500 gånger till.

– Då kände jag, nej, jag *orkar* inte! Antingen tar jag livet av mig eller så berättar jag och söker hjälp.

## FAMILJEN STÄLDE UPP

Johanna Hjortman berättade för sin familj, som till hennes förvåning inte alls vände henne ryggen som hon varit rädd för. Hon fick hjälp av en psykolog och började det mödosamma arbetet med att bli frisk. I dag är hon ordförande i OCD-föreningen Ananke i Stockholm, en intresseförening för människor som lider av tvångssyndrom. OCD är den internationella beteckningen på tvångssyndrom (obsessive compulsive disorder) och Ananke var en gudinna i den grekiska mytologin som representerade en tvingande kraft.

Den tvingande kraften har Johanna Hjortman lång erfarenhet av att leva under. Hon beskriver ett inrutat liv, där tvångstankar och ångest

» **Om jag till exempel läste en text med ordet cancer i och samtidigt råkade tänka på min syster, så blev jag livrädd för att hon skulle få cancer. Då tvingade jag mig själv att läsa om texten.**

måste hållas i schack med invecklade ritualer.

– Jag hade vad man brukar kalla ett magiskt tänkande, det vill säga att man tror att man med tankens kraft kan påverka händelseförlopp. För mig var det mycket svårt med negativa ord som hiv, cancer och död. Om jag till exempel läste en text med ordet cancer i och samtidigt råkade tänka på min syster, så blev jag livrädd för att hon skulle få cancer. Då tvingade jag mig själv att läsa om tex-

## » ANANKE

▶ De flesta som lider av tvångssyndrom har både ofrivilliga tankar och utför ritualer.

▶ De ofrivilliga tankarna är återkommande och ihållande tankar, impulser eller fantasier, som upplevs som inkräktande, meningslösa och orsakar kraftig ångest.

▶ Ritualerna fungerar ångestdämpande. Genom att utföra ritualen upplever den som har OCD att ångesten kan begränsas eller att fruktade händelser kan undvikas. Det

kan handla om överdriven hygien, att upprepade gånger kontrollera att dörren är låst eller om mentala ritualer och magiska tankar.

▶ SV arbetar tillsammans med OCD förbundet Ananke med stödgrupper för personer som lider av OCD eller är anhöriga. Gruppen träffas tolv gånger kring ett studiematerial med informationsfilmer, diskussionsfrågor, skriftlig information och hemuppgifter. Materialet har utformats av OCD-teamet, BUP Uppsala.

ten och när jag kom till det farliga ordet så tänkte jag på något dött föremål, stol, stol, stol.

## ”JAG SKÄMDES FRUKTANSVÄRT”

Många av tvånget handlade om att undvika att något hemskt skulle hända hennes familj. Att handla kläder var ett helt företag. Det måste vara på rätt datum och rätt tid, vissa nummer var turnummer, andra farliga. När hon en gång lyckats manövrera sig förbi alla grynnor och stod vid kassan för att betala en tröja hörde hon en ung tjej bakom sig i kön svära.

– Då blev det omöjligt att köpa tröjan. Då var den besmittad och om jag till exempel satt med den på en stol och min syster satte sig där senare kunde hon bli smittad. Då skulle det vara mitt fel om hon blev sjuk.

– Jag skämdes fruktansvärt för mitt beteende och blev duktig på att dölja hur jag egentligen mädde. För det jobbiga med tvångssyndrom är man oftast har sjukdomsinsikt. Man förstår att det är ett småtokigt beteende, men samtidigt – tänk om tvångstankarna är sanna? Jag vågade inte riskera det.

## OLYDIG MOT TVÅNGET

Behandlingen mot tvångssyndrom består framförallt av kognitiv beteendeterapi (KBT), en metod som kallas exponering och ritualprevention. Det innebär att man exponerar sig för det man är rädd för, tänker den skrämmande tvångstanken



igen och igen till dess den tappar sin laddning. Och sedan låter bli att utföra sina ritualer.

– Man ska göra tvärtemot vad Tvånget vill att man ska göra. Man ska vara så olydig som möjligt. Det ger en fruktansvärd ångest, som känns som ett evighetstillstånd. Men min psykolog lärde mig att kroppen inte orkar hantera hur mycket ångest som helst, efter ett tag klingar den av.

Familjen fick inte cancer när hon

**– Att få komma till Ananke betydde otroligt mycket för mig. Det var så bra att veta att jag inte var ensam. Att jag inte var knäpp, säger Johanna Hjortman, som idag är ordförande och leder stödgrupper i OCD-föreningen Ananke i Stockholm.**

slutade upprepa sina tvångshandlingar. Vissa mer konkreta detaljer hjälpte henne också att slappna av. Som när hon åt en kanelbulle före en tenta, trots att hon hade tvångstankar om att hon då skulle köra på tentan. Men hon klarade sig.

– Det var en märklig upplevelse. Jag blev förvånad: Det stämmer ju inte, det som mina tvångstankar säger!

Johanna skaffade sig kunskaper om

sjukdomen och gick på öppet hus på Ananke.

– Att komma hit betydde otroligt mycket för mig, säger hon där hon sitter i soffan där träffarna hölls.

– Många gånger kom jag in genom dörren och bara grät, för jag hade så stark ångest. Men jag gick alltid härifrån med ett leende på läpparna, mycket lugnare. Det var så bra att få veta att jag inte var ensam. Att jag inte var knäpp.

### **GÅTT CIRKELLEDARUTBILDNING**

Ganska snart anmälde hon sig till en utbildning för att själv leda stödgrupper för andra med OCD.

– Det var egentligen ganska konstigt för jag hade också social fobi och var oerhört rädd för att prata inför andra människor. Men jag kände starkt att det här var något som jag skulle göra. När jag leder en stödgrupp känner jag alltid att jag har något att säga. Det har stärkt min självkänsla att känna att jag är betydelsefull och behövs.

Under hösten har hon deltagit i SVs cirkelledarutbildning i det nya materialet ”Med starkare röst”. Tanken är att människor från olika intresseorganisationer ska lära sig att vara bra representanter, att kunna företräda sin organisation i till exempel dialogmöten eller brukarråd, där olika patientföreningar träffar verksamhetschefer för psykiatrin. Hon kommer att leda cirklarna tillsammans med sin mamma.

– Jag var så rädd för att berätta för min familj, för jag tänkte att det skulle förstöra deras liv att ha en psykiskt sjuk dotter. Och så blev mamma ett fantastiskt stöd för mig. Det var hon som hittade Ananke på nätet och kom senare i min behandling att agera co-terapeut.

### **FÖRSÖKER SKINGRA TANKARNA**

Numera är Johanna Hjortman van vid att föreläsa, men hon är fortfarande rädd varje gång. När hon föreläste på en temadag om psykisk hälsa på SVs förbundskansli berättade hon om en strategi hon lärde sig av sin psykolog:

– Hon sa att jag ska föreställa mig att alla i publiken sitter nakna. Då är det svårt att inte småle lite. Då känns det inte lika farligt.

På föreläsningen för verksamhetsansvariga från avdelningar och dist-

## » Då kände jag, nej, jag orkar inte! Antingen tar jag livet av mig eller så berättar jag och söker hjälp.

rikt i hela landet berättade hon om sina strategier för att bli frisk. Den kognitiva terapin var det viktigaste. Men den krävde tålamod.

– Jag hoppades väl när jag gick till psykologen att hon skulle säga några förlösande ord så att jag blev frisk. Men så är det ju inte. Hon kan ge mig verktygen, men inte använda dem åt mig. Jag måste själv stå emot tvånget och det är ett långsiktigt arbete. Det är som att träna muskler på gym, det finns inga genvägar.

### RIKTIG MAT OCH MOTION

Andra strategier på vägen mot att bli frisk har varit andningsövningar, regelbundna matvanor, ordentligt med sömn och riktigt jobbiga motionspass.

– Efter ett pass med bodypump var jag alldeles skakig, mjölksyran pumpade. Och sedan blev jag helt lugn och varm i kroppen. Då blev det lättare att stå emot tvånget.

Att hitta meningsfulla sysselsättningar, berömma och belöna sig själv och promenera med sin hund i naturen fungerade också bra.

– Det är konstigt för redan innan jag började med KBT tillämpade jag



det tillsammans med min hund. Om tvånget ville att jag skulle gå åt ett håll och hunden ett annat, så kunde jag ha en viss bestämdhet. Jag följde hunden.

### ÅT MEDICINER

Hon tog antidepressiv medicin och hade ångstdämpande tabletter att ta till när det blev för jobbigt.

– Medicinen tog inte bort ångesten, men den var som en krycka i sjukdomen, säger hon.

**Att blir frisk från tvångssyndrom kräver tålamodigt arbete, berättar Johanna Hjortman, som idag räknar sig som frisk till 90 procent.**

**– Jag måste själv stå emot tvånget och det är ett långsiktigt arbete.**

I dag bedömer hon att hon är till 90 procent frisk. Hon har lärt sig att inte lyda under tvånget, att våga göra saker trots att hon är rädd. Som den där gången när hon följde med sin pojkvän för att åka slalom, trots att hon egentligen inte vågade.

– När jag stod där längst uppe i backen var jag så rädd att jag var tvungen att vara totalt fokuserad på att åka. Det dämpade hjärnbruset, jag hade helt enkelt inte tid med några tvångshandlingar. ●

## Projekt ska ge nya kunskaper om psykisk ohälsa

**Det ska vara lika naturligt att prata om psykisk ohälsa som att prata om benbrott eller hörsnuva, skrev bland andra Göran Hägglund (KD) och Maria Larsson (KD) på DN debatt i oktober. Nästa år inleds Attityduppdraget.**

**UNDER TVÅ ÅRS TID** ska allmänheten utmanas till ny öppenhet och nya kunskaper om psykisk ohälsa. Regeringen har givit uppdraget till Handisam, myndigheten för handikappolitisk samordning att utföra i nära samarbete med NSPH, Nationell samverkan för psykisk hälsa.

På NSPH håller man som bäst på rekrytera attitydambassadörer, som ska utbildas i början av nästa år.

– Om man är ute efter en verklig förändring av människors attityder så räcker inte en mediekampanj. Då måste vi skapa möten mellan människor, säger Anita Odell på NSPH.

### ”MÄNNISKOBIBLIOTEK”

Ambassadörerna är människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller av att vara anhö-



Anita Odell.

rig. De ska besöka till exempel skolor och arbetsplatser för att berätta om sina erfarenheter. Efter inspiration från en liknande kampanj i England ska de också kunna fungera som ”living library”, levande bibliotek:

– I stället för att låna en bok om panikångest kan man få ”låna” till exempel Lisa som själv haft panikångest och prata med henne i en kvart.

Budskapet med kampanjen är att psykisk ohälsa är vanligt,

att vi talar för lite om det och att det finns något du kan göra. Målgruppen är främst allmänheten, men med vissa riktade insatser mot till exempel poliser, lärare och journalister.

– Särskilt inom nyhetsjournalistiken behövs mer kunskap om psykisk ohälsa, säger Anita Odell.

– Man sammankopplar ofta våldsbrott med psykisk sjukdom, trots att kopplingen snarare handlar om våld och alkohol. Det finns en risk att människor avstår från att söka hjälp för att de känner sig utpekade och skäms. ●