



# Jag var min egen fångväktare

– Referat från Annette Skogs föredrag om OCD

**Vi är många som har samlats på Arlövs bibliotek för att lyssna till OCD-förbundets Annette Skogs föredrag om personliga erfarenheter av tvångssyndrom. Föredraget är en del av Region Skånes veckolånga tillställning "Skåneveckan för psykisk hälsa", med seminarier, kulturarrangemang och mötesplatser runt om i Skåne.**

Annette Skog står längst fram i lokalen och tittar med lugn blick på publiken, medan

hon inväntar att åhörarna ska komma på plats och att tystnaden ska infinna sig, så att hon kan börja sitt föredrag. Hon ler och nickar åt höger och vänster, en del ansikten är bekanta för henne, men de flesta i publiken är främlingar som kommit för att höra hennes berättelse om OCD. Jag är nog inte den enda som blir förvånad när hon sedan inleder sitt föredrag med att dela med sig av den rädsla och osäkerhet som hon upplever i situationen att tala inför publik.

– Det spelar ingen roll att jag gjort detta tusen gånger, säger hon med ett skratt. Jag

känner ändå samma osäkerhet varje gång jag ska tala inför folk. Varje gång ställer jag mig frågan varför jag egentligen utsätter mig för detta?

I nästa andetag säger hon att hon trots allt själv har svaret på den frågan.

– Jo, fortsätter hon med eftertryck, det handlar om att det inom mig finns en erfarenhet av att ha lyssnat på fruktansvärda berättelser om hur OCD har orsakat stort lidande för så många människor. Och det är för deras skull jag står här i dag och

berättar min egen historia. Jag vill sprida ringar på vattnet och föra kunskapen om OCD vidare till andra människor.

Annette Skog, som är ordförande i OCD-förbundets lokalförening i Malmö, har varit engagerad i OCD-förbundet i många år. Hon leder fortfarande stödgrupper tillsammans med kollegan Gunnel Gudbrand, och arbetar aktivt för förbundet i olika lokala sammanhang i Malmöregionen. När hon var med och startade OCD-föreningen i Malmö på nittioalet hade hon själv lång erfarenhet av att leva med OCD. Även om det tog lång tid för henne att förstå vad det egentligen handlade om.

Första gången hon gick ut offentligt och berättade om sin sjukdom var på en läkarstämma i Köpenhamn för femton år sedan. Från den minns hon särskilt att en av OCD-förbundets grundare, läkaren Per Mindus, uppmuntrade henne att tänka på förbundets viktiga uppgift att "bedriva en mission", att sprida kunskap om OCD i samhället. Detta har blivit en viktig paroll i Annettes liv, där arbetet i OCD-förbundet tar upp mycket tid.

## **Tvången började redan under barndomen**

När Annette Skog ser tillbaka på sitt liv, kan hon i dag se att livet med OCD började redan när hon var barn. Medan fröken i skolan till en början uppmuntrade hennes extrema noggrannhet i skolarbetet, blev skolgången succesivt en total katastrof, där tvången kring noggrannhet innebar att hon inte hann med det som krävdes för att klara skolan. Med en oförstående omvärld var hon tidigt ensam i ändlösa ritualer och ångest. Aftonbönen som hon läste varje kväll blev källa till mycket oro, då hon inte fick "glömma" något.

Som vuxen har Annettes OCD kretsat mycket kring renlighet. Livet i villan, tillsammans med maken, blev som i ett fångelse där hon, som hon beskriver det, "agerade som sin egen fångväktare". Hon levde i ständig ångest, med tvångsritualerna kring tvätt som måste följas till punkt och pricka, annars skulle något livsfarligt

hända. Varenda detalj måste utföras på exakt rätt sätt, vilket innebar att tvången under många år kunde uppta tjugo av dygnets timmar.

## **Kunde inte bryta de tidsödande tvången**

Smutsiga kläder eller föremål fick inte komma i kontakt med rena, vilket krävde en enorm precision. Hon tvättade allt från nyckelknipor till skor i tvättmaskinen. Att ta i ren tvätt krävde att hon var rentvättad från topp till tå och var klädd i helt rena kläder. Om den rena tvätten skulle råka nudda någon del av tvättmaskinen, då hon skulle ta ut och hänga den, måste hon börja om från början och tvätta all tvätt på nytt, vilket inte var ovanligt.

En så enkel sak som att diska två temugor kunde ta upp till fyra timmar för Annette, som fastnade i tvivel kring om kopporna verkligen var rena. Att dammsuga den stora villan var ett evighetsprojekt, då hon dammsög varje liten fläck av golvet minst åtta gånger. Hon beskriver hur hon i dessa situationer kunde titta på klockan och inse att det hon höll på med var vansinnigt, men att det var fullständigt omöjligt att bryta tvången.

## **Hemmet förföll till kaos**

Man skulle kunna tro att Annette Skogs och makens hem var skinande rent, när man hör hennes beskrivning av hur hon lade i stort sett dygnets alla timmar på att tvätta och städa. Så var det dock inte. Eftersom det tog så lång tid för henne att ta sig igenom ritualerna kring städning och tvätt, blev resultatet snarare att hemmet förföll till ett totalt kaos. Annette väljer ordet "svinstia" när hon beskriver hur det stod disk överallt och att hon hade hundratals kassar i trädgården med smutstvätt och papper som hon inte vågade slänga. Hennes man fick inte hjälpa till i hemmet, eftersom hon själv ville ha kontroll.

Effekterna av de tidskrävande ritualerna slet på henne även fysiskt och hon fick svår värk i axlar och rygg. När hon utmatad skulle sova efter tjugo timmars tvångs-

handlingar ville hon heller inte smutsa ner sin säng, så hon gjorde iordning en bädd av tidningspapper åt sig själv direkt på golvet.

## **Kunde inte ta sig ut**

När Annette Skog ska beskriva sig själv som person under den här perioden, målar hon upp en bild av en tyst, inåtvänd person, med litet socialt umgänge. En total motsats till den glada, entusiastiska och pratsamma Annette som vi ser framför oss i dag. Hon brukade undvika sociala situationer och hon och maken var oftast för sig själva. De bjöd hem sin familj eller släkt högst någon gång per år, eftersom det tog dagar att få ordning på hemmet inför ett besök. Slakten förstod att något var fel, men inte vad.

Så när kom egentligen vändningen, funderar jag när jag sitter där i publiken och lyssnar till Annettes historia. Och hur är det egentligen möjligt att ta sig från ett liv där tvången styr så totalt, som Annette beskriver det, till att själv ta makten och få en fungerande vardag?

När Annette väl ska beskriva sin "väg tillbaka" börjar hon med att förklara hur svårt det är att förmedla hur hon tänkte och resonerade under sin sjukdomsperiod. "Jag satte mig själv i det där fångelset, och hade svårt att ta mig ur det", säger hon.

## **Betydelsen av rätt diagnos**

Vändpunkten inföll när hon sökte hjälp och fick diagnosen OCD. Hon träffade en läkare som informerade om tvångs syndrom och om OCD-förbundets verksamhet. "Skulle det alltså finnas fler som jag?", undrade hon då förvånad. Hon beskriver att den ökade kunskapen om hennes tillstånd var enormt betydelsefull och lyfte henne till en annan nivå. När hon så småningom tog kontakt med OCD-förbundet och fick träffa andra i samma situation kom hon till den viktigaste insikten: "Jag är inte ensam!". Annette menar att detta är en av de viktigaste pusselbitarna i det som hjälpt henne att ta sig tillbaka till ett fungerande liv. ▶

► Men efter att ha levt med tvång under så lång tid, var vägen tillbaka inte spikrak. De drömmar som Annette Skog bar på vid den här tiden, var inte extravaganta.

– Jag drömde inte om någon semester på söderhavsöarna, utan om att få leva ett vanligt liv!, säger Annette med eftertryck. Jag drömde om att kunna sätta mig i soffan framför tv:n på kvällen med en kopp kaffe och känna lugnet.

Men i det läget var detta helt enkelt inte möjligt på grund av tvången.

– Jag kände mig för smutsig för att sitta ner, berättar hon.

Annette beskriver hur den ökade kunskapen om OCD gjorde att hon succesivt kunde se mer krasst på sin tillvaro. Tanken på förändring började gro i hennes medvetande. Hon började även läsa böcker om kognitiv beteendeterapi (KBT) och insåg att det verkligen fanns bra hjälp att få, om hon bara var beredd att utmana sig själv och närma sig det som skrämde så. Men skulle hon våga?

### Långsam väg tillbaka

Det som fick henne att göra slag i saken var när hon insåg att hennes älskade syskonbarn, som hon hade velat ägna sin tid åt, nu plötsligt var tjugo år gammalt. Åren hade bara rullat på, och tvången hade inte tillåtit henne att hänge sig åt det som egentligen var viktigt i livet.

– Jag blev så arg på mig själv och tvånget, och tänkte ”jag kan inte hålla på så här, åren rullar ju bara i väg, jag måste börja våga utsätta mig!”.

Förändringsarbetet gick sedan framåt i små steg. Succesivt och i små doser började Annette att utsätta sig för det som skrämde. Hon beskriver hur hon, på fullt allvar, trodde att hon skulle dö första gången hon satte sig ner i soffan i vardagsrummet. Efter en lång tids träning vågade hon till slut gå så långt att hon kunde vila med ryggen mot ryggstödet, och låta ar-

marna vila mot armstöden. Exponeringsövningarna blev mer och mer avancerade, och efter mycket arbete är vardagsrumsoffan i dag hennes favoritplats. Kognitiv beteendeterapi i kombination med medicinering har varit en viktig väg tillbaka för Annette, som har haft stöd och hjälp från olika håll inom vården för sin OCD.

### Drömmen om ett vanligt liv har besannats

Efter alla år av svåra tvång är hennes historia i dag en inspiration till förändring för andra och hon är som sagt en flitigt anlita föredragshållare. Förutom uppdragen för OCD-förbundet, där hon bidrar med hopp och glädje för andra drabbade, har hon en deltidsanställning på Burlövs kommun. Drömmen om ett vanligt liv, tillsammans med maken, har efter mycket arbete uppnåtts. Nu kan de äntligen sitta tillsammans i soffan på kvällen, efter en dags arbete, precis som vilket par som helst.

När Annettes föredrag närmar sig slutet, återkommer hon flera gånger till vikten av öppenhet kring frågan om psykisk ohälsa. Hon säger att hon anser att det är ett stort problem att psykisk ohälsa fortfarande är något skambelagt och att det är något som vi talar om alldeles för lite i samhället.

– Ingen skulle ju skämmas på samma sätt över att drabbas av diabetes, menar hon.

Hon anser att det viktigaste för att kunna ta sig tillbaka till ett liv utan tvång, är att få diagnos och rätt sorts hjälp. Hon menar att omgivningens stöd också är centralt vid tvångssyndrom, vilket dock förutsätter att omgivningen har adekvat kunskap om OCD.

### Kände en stor maktlöshet

När Annette släpper in oss i publiken för frågor, är det många som har händerna i luften. ”Hur hanterade din man din sjukdom?” frågar en kvinna.

Eftersom Annettes make sitter i publiken, vänder hon sig mot honom och låter honom själv svara.

– Jag kände en stor maktlöshet, svarar

han. Jag visste att något var fel men visste inte vad jag skulle göra åt det, och om jag pressade Annette blev det bara värre. Jag pratade heller inte med någon om det, säger han.

Någon i publiken vill veta mer om hur situationen såg ut under barndomen och Annette svarar att hon inte berättade för någon om sina tvång, och att omvärlden dömde ut henne som ”omständlig”. Hon uttrycker stor sorg när hon beskriver hur personalen i skolan svek, och att inte ens skolpsykologen lade två strån i kors för att förstå hennes situation.

– Det var som om jag inte fanns, berättar hon.

Tankarna på att ta sitt liv fanns hos henne redan som tolvåring.

Slutligen dyker det upp en fråga om OCD och ärftlighet, och om Annette har någon i släkten som har OCD?

– Jo, svarar Annette. Det finns flera i min släkt som jag i dag förstår har haft OCD. Även om jag inte förstod det då, så kan jag i dag se att det handlade om tvång.

Annettes föreläsning följs av varma applåder, och vi är nog många som känner en stor respekt och tacksamhet över att Annette med så stort mod har delat med sig av sin historia. Jag sitter kvar en stund på min plats och funderar vidare på det här hon sade om att hon vill ”sprida kunskap som ringar på vattnet”. Om man tänker att det satt minst fyrtio personer i publiken och att vi, var och en, återger hennes historia för minst tre personer i vår omgivning, då innebär det att hennes föredrag, bara i dag, har ökat kunskapen om OCD hos 160 personer. Med all rätt kan Annette Skog titulera sig ”OCD-missionär”, med uppdrag att sprida kunskap om OCD, och om att det finns hjälp att få!

Text: Hannah Mälarnborn