

168 sider

24 sider **X**-ORD + 48 sider TV

Nr. 22 28. maj 2019. Kr. 35,95

UDE OG HJEMME

Lene tabte
20 kilo og
blev fri for
eksem



STINES MORDER ALDRIG FUNDET

Kan myrde igen

SPIS DIG RASK

- Opskrifter
- Indkøbsliste
- Madplan

Efterlyste venner

**ENSOMME
PATRICK**

FANDT LYKKEN



**LAKSERULLER
JORDBÆRTRIFLI**

Sundhed uden recept:
**RØD RIS SÆNKER
KOLESTEROL**

Mette
lider af
OCD

**SULTEDE
SIG NÆSTEN
IHJEL**



Tidlig
overgangsalder:

**BLEV
MOR I
SIDSTE
ØJEBLIK**



**NY
LÆGE**



Konsultation
hos Gitte:

**FRYGTET
AT BLIVE
GAMMEL**

UBD



5 701837 000120 22



Af Anne Kristensen
Foto: Gregers Overvad
og private
anne.kristensen@aller.com

Mette var kun 5 år, da det gik op for hende, at hun var anderledes end sin storesøster, Lise. De to er ellers nærmest vokset op som tvillinger, da der kun er 16 måneder imellem dem. De gik i samme tøj. Havde de samme rottehaler. Legede de samme lege.

– En dag skulle vi til fin fødselsdag og gik ind på hvert vores værelse for at tage vores ens laksko på. Pludselig fik jeg øje på min søster ude i gangen. Hun var allerede klar og stod og ventede på mig i sine sko. Det forstod jeg ikke noget af. Hvordan havde hun fået dem på så hurtigt? Jeg var jo stadig i gang med at tage mine sko ud af deres æske, og de skulle lægges tilbage igen mange gange, inden det gik at tage dem på, tænkte jeg. Det var mærkeligt, at hun ikke havde det på samme måde, fortæller den nu 29-årige Mette Lene Johansson fra Lyngby.

Traumatisk oplevelse

Hendes forældre lagde også mærke til, at deres yngste datter havde nogle små "særheder". Hendes hårbøjle skulle altid sidde foran ørerne, og hun sagde hele tiden den samme remse, når hun tog underbukser på.

– De spurgte lægen, om det var noget at bekymre sig om, men det var det tilsyneladende ikke. De fleste børn har jo sjove og skøre vaner, så mine forældre slog det hen, og jeg var også selv for ung til at tænke nærmere over det.

Mettes særheder blev hele tiden flere og mere udtalte. Hun brugte efterhånden et helt stykke sæbe om dagen på at vaske hænder, og på et tidspunkt måtte ingen sige navnet Lise, når Mette var i nærheden. Heller ikke ord, der indeholdt "Lise" – som "flise" og "generalisere".

– Det var for at beskytte min søster. Jeg følte, der ville ske hende noget, hvis opmærksomheden blev ledt hen på hendes navn, forklarer Mette, som trods sine særheder havde mange venner i skolen.

– Jeg var en rigtig krudtugle med masser af gåpåmod. Og så var jeg mester i at skjule mine tvangstanker, som det jo var. Jeg fandt hurtigt på gode undskyldninger for, hvorfor jeg gjorde, som jeg gjorde.

Faktisk var Mette også god

til at bilde sig selv ind, at hun ikke fejlede noget. Hun nægtede at erkende det. Lige indtil den dag, hvor hun som 14-årig var ude for en traumatisk oplevelse, og alting eskalerede.

– En pige fra min parallelklasse barberede alt sit lange, lyse hår af i en brandert. Det var så stort et chok for mig, at jeg fik et traume. Jeg ved egentlig ikke, hvorfor det påvirkede mig så meget. Måske fordi jeg selv var stemplet som en "vild" pige i vores familiekonstellation og derfor var bange for, om jeg også kunne finde på sådan noget – eller noget endnu vildere.

Efter den dag eksploderede Mettes tvangstanker. Hver gang hun så eller hørte noget, der mindede hende om pigen med branderten, gik hun helt i stå og fik et voldsomt ubehag. Hendes tanker kredsede kun om dét, og hun fik en uro i kroppen, som hun slet ikke kunne være i.

– Hver gang, jeg hørte navnet Amalie, som pigen hed, eller så en med samme hårfarve som hende, skyldede ubehaget ind over mig. Det duede heller ikke, når folk var meget korthårede. Eller når de drak eller røg, som hun også gjorde. Så vendte mine tanker tilbage til den episode, og jeg kunne først få uroen ud ad kroppen, når det lykkedes mig at få tankerne over på noget andet.

Det var bestemt ingen let opgave. Når Mette for eksempel hørte navnet Amalie i fjernsynet, skulle hun høre et andet navn med A i selvsamme fjernsyn, før hun igen kunne få kontrol over sine tanker. Ofte kunne det tage flere timer.

Angst for overgange

Samtidig udviklede Mette en angst for overgange: Hun blev bange for at gå over dørtrin. At bevæge sig fra fliser til græs. At åbne og lukke skabe. At tænde og slukke lys. At tage mad ud af emballage. Hver gang, der var et skift fra én situation til en anden, skulle hun først synke af, så tænke en positiv tanke, mens hun foretog overgangen, og først derefter måtte hun synke igen. Gik det galt, skulle hun gøre det hele om igen.

– Det var voldsomt invaliderende. Jeg holdt op med at besøge mine venner og isolerede mig derhjemme, hvor der ikke var lige så mange uforudsete overgange. Men min hjerne var hele tiden på overarbejde, og ved frokosttid var jeg helt færdig og kunne ikke andet end

Mette vejede kun 30 kilo, da sygdommen var værst, og hun var tæt på at dø af sult. Her ses hun under sin indlæggelse med veninden Sanne.



**Tvangstanker
slog næsten
Mette ihjel**

**JEG LÅ
KØKKE**

Fortættets næste side

A portrait of a young woman with blonde hair tied back, looking directly at the camera. She is wearing a dark blue long-sleeved top with a white patterned neckline. The background is dark and out of focus.

**Mette Lene
Johansson vejede
kun 30 kilo, da hun
som 23-årig blev
båret ud af sit
hjem og hastet på
hospitalet. Mettes
tvangstanker havde
for længst over-
taget hendes liv. Nu
var de ved at tage
livet af hende.**

PÅ MIT NGULV I TRE ÅR



Jeg vil gerne bryde tabuet omkring OCD, siger Mette, der har bloggen mettelenejohansson.dk, hvor hun skriver om livet med sygdommen.

Jeg vil have det bedst mulige liv

OCD

OCD står for Obsessive Compulsive Disorder og er en psykisk lidelse med tilbagevendende tvangstanker og tvangshandlinger. Den ramte udfører typisk særlige ritualer for at slippe af med de ubehagelige tanker.

OCD findes i mange sværhedsgrader – lige fra den helt milde med kun lejlighedsvis optræden til den svært invaliderende tilstand, hvor stort set alle døgnets vågne timer er beslaglagt af tvangstanker- og handlinger.

De fleste OCD-ramte kan ved hjælp af medicin og adfærdsterapi få reduceret symptomerne så meget, at de kan leve et helt normalt liv. I enkelte tilfælde der dog i dag ingen effektiv behandling. Årsagen til OCD er ikke endeligt klarlagt.

Kilde: ocd-foreningen.dk

Fortsat fra forrige side

at sidde på en stol og kigge ud i luften. Tankerne styrede alt i mit liv.

Mettes søster hev på et tidspunkt forældrene til side og sagde, at hun havde læst om den psykiske lidelse OCD. De blev enige om, at symptomerne passede Mette på en prik. De oplevede dog ikke, at lægerne havde samme opfattelse.

– Dengang var der ikke så stort et kendskab til tilstanden, og jeg tror ikke helt, at man tog den alvorligt, siger Mette, som derfor ikke kom i behandling for sine tvangstanker.

Selv gjorde hun også alt for at fornægte dem, og da hun blev 19 år, flyttede hun hjemmefra. Den beslutning var tæt på at koste hende livet, for i den nye lejlighed blev hendes tilstand kraftigt forværret.

– Der var dørrtrin ind til alle rum, så jeg bosatte mig i køkkenet, hvor jeg lå på gulvet de næste tre år. At rejse sig fra en stol var jo også en overgang. Jeg var kun udenfor én gang hvert år i den periode, og selv om jeg levede i mit køkken, fik jeg næsten ikke noget at spise. Jeg kunne jo ikke lave mad, og den mad, som mine

forældre kom med, kunne jeg ikke tage ud ad køleskabet eller sætte i ovnen, for det var også en overgang.

Tæt på at dø af sult

Mettes vægt raslede ned, og da den ramte 30 kilo, blev hun tilset af en læge, som gav hende et ultimatum: Enten lod hun sig frivilligt indlægge, eller også ville politiet komme og tvangsindlægge hende.

– Så jeg gik med til at blive indlagt, men mest fordi jeg tænkte, at politiet havde nok at se til i forvejen. Jeg var stadig ikke parat til at erkende, at jeg var alvorligt syg.

På hospitalet tog Mette hurtigt vægt på igen. 20 kilo på tre måneder. Men maden blev jo også tilberedt og sat lige foran hende. Lægerne mente dog, at hun blot havde haft en spiseforstyrrelse, og at hun tydeligvis var rask nu, så hun blev sendt hjem uden yderligere behandling.

– Og så røg jeg ned på 30 kilo igen. Det kunne min krop selvfølgelig ikke holde til i længden.

Da Mette blev indlagt for anden gang i 2014, var hun tæt på at sulte ihjel. Mettes far måtte bære sin afkræftede datter ud af lejligheden, for hun kunne ikke længere

gå selv. Hendes vejrtrækning var langsom og tung, og hun havde følelsen af at opleve sin egen krop udefra.

– Jeg svævede mellem liv og død, og det var i sidste øjeblik, at jeg blev bragt på hospitalet.

Mette endte med at være indlagt i to år. Under et terapiforløb fik hun kontakt til en behandler med speciale i OCD, som med det samme gav Mette vished om, at det præcis var dét, hun fejlede. Og som gav hende en række redskaber til, hvordan hun fremover kan arbejde med sine tvangstanker, så de ikke længere udgør en fare for hende.

Gør små fremskridt

I dag bor Mette i en ny lejlighed. Den har kun ét dørrtrin ud til badeværelset, og den ene overgang har hun lært at leve med. Men hun skal stadig synke og tænke den rigtige tanke.

Hun er også blevet bedre til at komme udenfor, men det kræver fortsat meget af hende, og hun tager altid bagdøren, da overgangene på jorden ikke er så markante. Og heldigvis er hun nu i stand til at åbne køleskabet og tage den mad, som hun stadig får leveret udefra. Hun er endnu ikke nået til det punkt,

hvor hun kan lave den selv.

– Jeg gør hele tiden fremskridt, og jeg tror, det skyldes, at jeg tager små skridt. Jeg håber selvfølgelig, at jeg en dag kan blive helt rask, men hvis jeg skal være realistisk, så tror jeg ikke på det. Jeg har meget lang vej igen, og selv om jeg nu får medicin for at holde mine tvangstanker nede, så holder de stadig aldrig fri. Men jeg er blevet bedre til at være i dem og få det bedste ud af situationen.

Mette prøver i det hele taget at få det bedst mulige ud af livet og at fokusere på det, hun kan, frem for det, hun ikke kan.

– Jeg har sat drømmen om at stifte familie på standby, da jeg hverken vil byde børn eller en mand at skulle leve sammen med min OCD. Jeg håber ikke, at jeg bliver indlagt igen, men risikoen er der, og livet er bare ekstra hårdt og udfordrende med OCD. Men så kan jeg forhåbentlig i stedet blive bonusmor for min søsters og veninders børn og give dem al den kærlighed, jeg har i overskud. Og så drømmer jeg også om at nå så langt, at jeg kan komme ud og bruge min uddannelse som journalist. Det ser jeg ikke som noget helt umuligt, smiler Mette. ■