

# Mettes OCD blev livshotande

**a** Av: REDAKTIONEN i **RELATIONER** 28. augusti, 2019



**Mette vägde bara 30 kilo när hon blev utburen ur lägenheten och akut inlagd på sjukhus. Där blev hon kvar i två år. Ända sedan barnsben har hon levt med tvångstankar. Nu hade Mette slutat äta och var en hårsman från att dö...**

**E**ndast fem år gammal förstod Mette att hon och storasystern Lise var olika. Med bara sexton månader mellan sig växte de nästan upp som tvillingar. De hade likadana kläder, likadana frisyrier och lekte likadana lekar.

– En dag skulle vi på kalas och gick in på våra rum för att ta på oss våra fina lackskor. Plötsligt fick jag syn på min syster ute i korridoren. Hon var redan klar och stod och väntade på mig i sina skor. Jag förstod ingenting. Hur hade hon fått på sig skorna så snabbt? Jag hade inte ens hunnit ta ut dem ur skokartongen, och de skulle ju tas ut och läggas tillbaka igen, flera gånger, innan det gick att ta dem på sig, tänkte jag. Det kändes konstigt att hon inte gjorde på samma sätt som jag, berättar den nu 29-åriga Mette Lene Johansson.

Hennes föräldrar la också märkte till den yngsta dotterns små egenheter. Mettes hårband skulle alltid sitta framför öronen och hon upprepade alltid samma ramsa när hon klädde på sig.



## *Jag kom snabbt på förklaringar till varför jag höll på som jag gjorde*

– De frågade en läkare om det var något att oroa sig över, men det var det tydligen inte. De flesta barn har ju lustiga och lite konstiga saker för sig, så mina föräldrar slog bort det, och själv var jag för ung för att tänka närmare på saken.

## Led av tvångstankar

Mettes egenheter blev allt fler och tydligare. Så småningom använde hon en hel tvål per dag för att tvätta händerna och under en period fick ingen i Mettes närhet säga namnet "Lise" högt. Inte heller ord som innehöll namnet, som till exempel "polisen".

– Det var för att skydda min syster. Jag trodde att det kunde hända något om man uppmärksammade hennes namn, förklarar Mette, som trots sina egenheter hade många vänner i skolan.

– Jag var ett riktigt litet busfrö med massor av energi. Och så var jag expert på att dölja mina tvångstankar, vilket det ju faktiskt var. Jag kom snabbt på förklaringar till varför jag höll på som jag gjorde.

Mette blev även bra på att intala sig själv att det hon höll på med inte var något konstigt. Hon vägrade att erkänna det. Ända tills en dag när hon som 14-åring var med om något traumatiskt och allting eskalerade.

– En tjej i min parallellklass rakade av sig sitt långa, ljusa hår på fyllan. Det var en så stor chock för mig att jag fick ett trauma. Jag vet egentligen inte varför det påverkade mig så starkt. Kanske för att jag ansågs vara en "vild" flicka i vår familj och blev rädd att jag också skulle kunna göra något liknande, eller kanske något ännu värre.

Sedan den dagen fullständigt exploderade Mettes tvångstankar. Varje gång hon såg eller hörde något som påminde om tjejen med håret stelnade hon till och kände ett enormt obehag. Hon kunde inte släppa tanken på händelsen och kände en oro i kroppen som hon inte stod ut med.

– Varje gång jag hörde namnet Amalie, som tjejen hette, eller såg någon med hennes hårfärg, så sköljde obehaget över mig. Jag klarade inte heller av personer med riktigt kort hår, eller som drack eller rökte, vilket hon också gjorde. Det fick mig att tänka tillbaka på den där händelsen och oron i kroppen försvann inte förrän jag lyckades fokusera på någonting annat.

## Isolerade sig

Men det var ingen lätt uppgift. När Mette hörde namnet Amalie på tv:n var hon tvungen att vänta tills hon hörde ytterligare ett namn som började på A innan hon kunde ta kontrollen över sina tankar. Ofta kunde det ta flera timmar.

Samtidigt utvecklade Mette en rädsla för övergångar. Hon blev rädd för att gå över trösklar, att gå över till gräs från stenplattor, att öppna och stänga skåp, att tända och släcka ljus och att ta ut mat ur förpackningar.

Varje gång det skedde en förändring från en situation till en annan skulle hon först svälja, sedan tänka en positiv tanke medan hon tog sig an övergången, och sedan svälja igen. Om det blev fel gjorde hon om samma sak igen.

– Det var fruktansvärt begränsande. Jag slutade träffa mina vänner och isolerade mig hemma, där det inte fanns lika många oförutsedda övergångar. Men min hjärna arbetade hela tiden på högvarv och vid frukost var jag helt slut och kunde inte göra annat än att sitta på en stol och stirra rakt ut i tomma intet. Tankarna styrde hela mitt liv.



*Jag svävade mellan liv och död och kom till sjukhuset i sista sekund*

Mettes syster tog vid ett tillfälle föräldrarna åt sidan och sa att hon hade läst om OCD, tvångssyndrom. De var eniga om att symtomen stämde på pricken in på Mettes beteenden. Dock var läkarna av en annan uppfattning.

– Då fanns det inte så stor kunskap om OCD, säger Mette, som därför inte fick behandling för sina tvångstankar.

Själv gjorde hon allt för att förneka dem, och som 19-åring flyttade hon hemifrån. Det beslutet höll på att kosta henne livet, eftersom hennes tillstånd då förvärrades kraftigt.

– Det var trösklar in till alla rum, så jag bosatte mig i köket där jag låg på golvet i nästan tre år. Att resa sig från en stol var ju också en övergång. Jag gick bara ut en gång per år under den här perioden, och trots att jag levde i köket åt jag nästan ingenting. Jag kunde ju inte laga mat, och den mat som mina föräldrar kom med kunde jag inte ta ut ur kylen eller sätta in i ugnen eftersom det också var en övergång.

Mette rasade i vikt och när hon närmade sig 30 kilo ställde en läkare ett ultimatum: antingen kunde hon frivilligt skriva in sig på sjukhus, eller så skulle polisen komma och tvångsinlägga henne.



*Mette på sjukhuset med väninnan Sanne.  
Foto: Privat*

– Så jag gick med på att bli inlagd, men mest för att jag tänkte att polisen hade mycket att göra ändå. Jag kunde fortfarande inte erkänna för mig själv att jag var allvarligt sjuk.

## Nära att dö

På sjukhuset gick Mette stadigt upp i vikt, 20 kilo på tre månader. Men där blev ju maten lagad och serverad. Läkarna tänkte att hon bara hade en ätstörning och att hon nu blivit frisk, så hon skickades hem utan ytterligare behandling.

– Och så rasade jag ner till 30 kilo igen. Det klarade min kropp självklart inte av i längden.

När Mette blev inlagd för andra gången 2014 var hon nära att dö av svält. Mettes pappa fick bära sin försvagade dotter ut ur lägenheten eftersom hon inte längre kunde gå själv. Andhämtningen var långsam och tung och hon fick en utomkroppslig upplevelse.

– Jag svävade mellan liv och död och kom till sjukhuset i sista sekund.

Det slutade med att Mette låg inlagd i två år. Hon kom i kontakt med en specialist på OCD som informerade henne om att det var precis det hon led av. Hon fick en rad verktyg för att själv kunna jobba med sina tvångstankar så att de inte längre utgör en fara för hennes liv.



*Jag gör framsteg hela tiden och jag tror det beror på att jag tar små steg*

I dag bor Mette i en ny lägenhet. Det finns bara en tröskel, in till badrummet, och den övergången har hon lärt sig att leva med. Men hon måste fortfarande svälja och tänka rätt tankar.

## Gör små framsteg

Hon har också blivit bättre på att komma ut, men det kräver fortfarande mycket av henne, och hon går alltid ut bakvägen där övergångarna på marken inte är så tydliga. Och lyckligtvis kan hon nu öppna kylskåpet och ta ut den mat som hon regelbundet får levererad till sig. Hon har ännu inte kommit så långt att hon kan laga den själv.

– Jag gör framsteg hela tiden och jag tror det beror på att jag tar små steg. Jag hoppas självklart att jag en dag kan bli helt frisk, men om jag ska vara realistisk så tror jag inte att det kommer hända. Jag har en lång väg kvar att gå och även

om jag äter medicin för att dämpa tvångstankarna så försvinner de aldrig helt. Men jag har blivit bättre på att leva med dem och göra det bästa av situationen.

Mette försöker på det stora hela att få ut så mycket som möjligt av livet och att fokusera på saker hon kan – i stället för på det hon inte kan.

– Jag har lagt drömmen om att bilda familj på is eftersom jag varken vill att man eller barn ska behöva leva med min OCD. Jag hoppas att jag inte blir inlagd igen, men risken finns och livet med OCD är svårt. Men förhoppningsvis kan jag i stället bli extramamma åt min systers och mina vänners barn och ge dem all min kärlek. Och så drömmer jag om att kunna få användning för min journalistutbildning. Det ser jag inte som något helt omöjligt, säger Mette och ler.



*Mette hoppas på en framtid som journalist.  
Foto: Gregers Overvad*

## Vad är OCD – obsessive-compulsive disorder?

- OCD är en förkortning av engelskans obsessive-compulsive disorder.

- De flesta som har OCD har både ofrivilliga tankar, så kallade tvångstankar, och utför ritualer, så kallade tvångshandlingar.
- De ofrivilliga tankarna är återkommande och ihållande tankar, impulser eller fantasier.
- Tvångshandlingar utförs för att lindra eller för att förhindra obehagskänslor eller för att förhindra en fruktad händelse.
- De kan handla om upprepade beteenden, exempelvis handtvätt eller upprepade kontroller av kranar, lampor, spis, kaffebryggare, etc innan man går ut.
- OCD kan behandlas med kognitiv beteendeterapi samt antidepressiva läkemedel.

*Källa: [ocdforbundet.se](http://ocdforbundet.se), [1177.se](http://1177.se)*

*Av Anne Kristensen*

*Svensk bearbetning: Elin Samuelsson*

*Foto: Gregers Overvad, privat*