

▼ ANNONSE

## Ett-årig prosjektledelse

Søk nå

Store deler av livet til «Camilla» og «Siri» har vært preget av panikk- og tvangslidelser.

# Løsningen ble å møte sin største frykt

*Helse Møre og Romsdal tilbyr et firedagers behandlingstilbud for personer med panikkangst og tvangslidelser - det har hjulpet «Camilla» og «Siri».*



Illustrasjon: Mari Watn

NYHETER

## PUBLISERT:

10 FEBRUAR 2018 08:56

## SIST OPPDATERT:

16 FEBRUAR 2018 14:33

**Pernille Huseby**

48250502

pernille.huseby@r-b.no

◀ 545

Hun står i verandadøra til skybaren på Seilet. Alene. Utenfor de vante 222 fjelltoppene.

Camilla har ikke oversikt hvor lenge hun har stått slik. Frosset i døråpningen. Traumatisert av utsikten i dagslys. Tidligere har hun kun vært her oppe når det er mørkt. Nå ser hun alle de 82 meterne ned. 16 etasjer over Moldefjorden.

Forsiktig flytter hun den ene foten, forsikrer seg om at de to som står ved siden av følger med. Den andre foten flyttes. Hun står på verandaen. Kroppen er klistret til veggen. En følelse av stolthet.

Men dagens oppgave er ikke over. Flere steg. Helt til kanten. Hun skal bøye seg forsiktig over gelenderet helt til hun ser ned på tærne sine. Hun svetter. Huden prikker. Hun kjenner besvimelsen komme. Protesterer og gråter. Men så farer en tanke igjennom hodet. «Dette skal jeg klare. Dette er sjansen min til å redde livet mitt.»

Litt etter litt forflyttes kroppen. Kanten kommer nærmere og nærmere. Så står hun der. Ser ned på sine egne tær.

## Nytt behandlingstilbud

Helsedirektoratet anslår at rundt hver tiende person til enhver tid har en angstlidelse, mens tre prosent har panikk lidelse. Angsten kommer brått og uten forvarsel. Pustevansker og kvalningsfølelser, hjerteklapp, økt og uregelmessig hjerterefrekvens. Svetting, skjelving, smerter, dødsangst. I høst startet Helse Møre og Romsdal et firedagers behandlingstilbud for personer med panikkangst og tvangslidelser (OCD.)

## Blant de første

pasienter har fått behandlinga, og resultatene er svært gode. I november fikk de 20 millioner i forskningsmidler fra de regionale helseforetakene, slik at tilbudet kan komme flere til nytte. Den nye behandlinga er en del av et studie som skal sammenlikne den med det eksisterende tilbudet. Studiet starter opp til våren neste år, slik at det er tid til å lære opp klinikkene i den nye behandlingsmetoden. Distriktspsykiatrisk senter, Knausen, i Molde er partner i studiet, og blant de første som kan tilby behandlinga. Felles for alle pasientene er at panikk- og tvangslidelsene går utover livskvaliteten.

– De fleste som har et angstproblem vet at «det egentlig ikke er så farlig» og har prøvd å komme ut av det sjøl, men har manglet eksperthjelp i de situasjonene det røyner på som mest.

Endringen som kan skje i løpet av en uke er intet mindre enn fantastisk, sier Kristen Hagen, psykologspesialist ved Knausensenteret, og en av et team på fem som jobber med behandlinga.

Han beskriver behandlinga som individuell i gruppeformat.

– Behandlinga gis i ei gruppe på tre til seks pasienter med like mange behandlere. Vi har fått tilbakemeldinger fra pasientene om at det er nyttig å jobbe sammen med andre som gjennomgår den samme snuoperasjonen og endringen, sier han.

## Må ha bestemt seg

Før behandlinga starter, legges det til rette for at pasientene er klare for å stå i behandlinga de fire dagene den varer.

– Sjøl om de fleste pasientene kommer med et klart ønske om å bli kvitt problemene, er det også vanlig å være usikker på om det er mulig å få til så store endringer på kort tid. For noen kan det være nesten skummelt å tørre å tro på det. Mange har prøvd en rekke ganger tidligere. Vi legger stor vekt på å informere om selve behandlinga og hva det vil kreve av pasienten, sier han.

I løpet av den første dagen blir behandlinga skreddersydd for hver enkelt. De resterende dagene oppsøker pasientene situasjonene som angsten og tvangen er knyttet til.

– De skal øve seg på å lene seg inn i panikkangsten og tvangen, sammen med behandleren. De skal framprovosere de følelsene, og stå i dem. Ofte har personer med angst full kontroll over omgivelsene. De vet hvor nærmeste sjukehus, hjertestarter eller betryggende person befinner seg. I behandlingssituasjonen skal ikke pasientene gjøre noe for å betrygge seg sjøl. Det skjer mer eller mindre automatisk, og er en grunnleggende reaksjon når det er fare på ferde. Men for en person med angstlidelse er dette selve motoren i det som holder lidelsen ved like, sier Hagen.

---

– Når pasienter som har vært fastlast i en angstlidelse tar konkret hjelp til å håndtere de vonde følelsene på en ny måte, får de ofte en ny hverdag. De kan være sammen med familie og venner uten at angsten setter grensa. De kan bruke egne krefter og energi på den måten de sjøl ønsker, og ikke la angsten styre, forteller han.

Han understreker at angst er en grunnleggende følelse hos alle mennesker.

– Å føle angst er normalt, og det skal vi ikke fjerne, men angsten skal ikke styre livet. Vi gir dem et verktøy til å håndtere angsten, sier Hagen.

Den siste behandlingsdagen oppsummerer psykologene og pasienten behandlingen, og lager en plan for tida framover.

– Pasientene fortsetter eksponeringen. Målet er at de bruker de verktøyene de har lært i behandlingen på egen hånd i etterkant, sier han.

*Saken fortsetter etter annonsen*

▼ ANNONSE



## Som lyn fra klar himmel

For Camilla bygde det seg opp over tid. Jenta som klatret opp på hustaket for å se fuglereir i pipa, klarte plutselig ikke å trå mer enn to steg opp i stigen da huset skulle males. Etter hvert ble det problematisk å stå på en stol. Tunneler og heis ble utenkelig.

klissvåt og følte meg vakuumpakka. All lufta forsvant ut av meg. Da ryggen skulle undersøkes i MR-maskinen, måtte jeg først ta heis til undersøkelsen, for så å bli sendt inn i det trange røret. De måtte gi meg beroligende, forteller Camilla.

Samtidig som panikkangsten og tvangstankene økte, sank livskvaliteten.

– Jeg ble fullstendig asosial. Til slutt takket jeg nei til alt. For å komme meg inn til Molde, må jeg gjennom tunneler. Skulle vi et sted, undersøkte jeg om det var heis der. Var det det, kunne jeg ikke være med. Skulle vi overnatte, måtte jeg ha hotellrom i første etasje. Var det ikke ledig, kunne jeg ikke være med. Angsten hadde total kontroll over livet mitt.

## Tvilte på egne handlinger

Camilla trekker pusten. Tårer samler seg i øynene. Det står ei eske med Kleenex på det lille rundet bordet. Men hun lar den stå urørt.

– Etter hvert begynte jeg å tvile på mine egne handlinger. Låste jeg bilen? Skrudde jeg av kaffetrakteren?

Hun sjekker det flere ganger om dagen. Drar til slutt ut stikkontaktene. Går tilbake og sjekker at hun dro de ut. Hun mister kontroll over kontrollen.

– Vi er en familie på fire, og skulle vi på ferie laget jeg ei sjekklister til alle sammen over det som skulle være med. Det ble en nødvendighet. Uten listene ble det fullstendig krise. Sjøl om vi skulle på en liten hyttetur, måtte jeg lage lister. Dattera mi har astma og er avhengig av medisinen sin. Jeg fikk helt panikk for at den skulle bli gjenglemte. Jeg sjekket, og sjekket lista, forteller hun.

Det tok lang tid før Camilla forsto at det var panikk- og tvangslidelser som plaget henne, sjøl om familien og de rundt allerede hadde forstått det.

Camilla hadde bestandig vært en veldig sosial person. Nå kan hun ikke huske sist hun hadde venner på besøk.

– Det er mange år siden jeg har takket ja til å bli med på noe. Jeg forsto ikke hvorfor livet mitt var slik før jeg kom til Knausen, og ble fortalt at jeg hadde panikklidelse, forteller hun.

Da hun fikk høre om firedagers behandlinga var hun skeptisk, men tenkte at hun fikk si ja og heller angre seinere.

## Tilbake til Seilet

– Etter at behandlingen var ferdig dro jeg tilbake til Seilet. Jeg tok heisa opp i skybaren. Alene. Kun for å finne ut at den var stengt. Jeg tok heisa ned igjen. Alene. Henvendte meg i resepsjonen og fortalte historien min. Resepsjonisten ble med meg og låste opp døra. Camilla ser på resepsjonisten og ser for seg tankene som går igjennom hodet hennes. «Hva skal ei vettskremt dame der ute alene?» Hun tar steget ut på verandaen. Alene. Hun hopper og danser av glede, og tar fram mobiltelefonen. Finner fram video-funksjonen og trykker på play.

– Jeg måtte filme det, i tilfelle de ikke skulle tro at jeg hoppet og danset på toppen av Seilet. Alene, forteller hun.

Nå er det tre måneder siden Camilla har kjent panikkangsten rive og slite i kroppen.

– Jeg blir rørt over hvordan alt har endret seg. Jeg har fortsatt angst innimellom, men ikke på samme måte som tidligere. Før jeg kom hit i dag var jeg på Roseby. Alene. Jeg har fått tilbake livet mitt de siste månedene. Jeg har mange notatbøker liggende i boden, som tidligere ble brukt til listene mine. Jeg er usikker på hva jeg skal bruke dem til nå.

## OCD – en fulltidsjobb

For Siri har halve livet vært preget av tvangstanker. Det har gått mye tid til tankene. De har påvirket livet både sosialt og familiært.

Norsk OCD-forening anslår at rundt én til tre prosent av befolkningen rammes av tvangslidelse. Det innebærer at man er plaget av tilbakevendende uønska tanker, bilder eller impulser som dukker opp sjøl om man skulle ønske at det ikke gjorde det. I tillegg til de uønska tankene har de fleste tilhørende tvangstanker.

– Tvangstankene sniker seg inn og er en stor inngripen i livet. Det ble en fulltidsjobb. Du kan ikke tillate deg sjøl å slappe av og senke skuldrene. Jeg ble mindre og mindre tlgjengelig. De hindrer meg i å være spontan. Alt må planlegges, forteller hun.

For henne har tankene om at andre kan bli skadd eller at det skal begynne å brenne vært de mest framtrepende. Er telysene blåst ut? Kan det begynne å brenne i vaskemaskinen? Er kontakten trukket ut? Er håndbrekket på i bilen? Er døra låst?

– Jeg har et barn, og tanken om at det skulle skje henne noe har holdt meg våken om natta. Jeg måtte gå inn til henne for å sjekke at hun pustet. Det gjorde jeg gjentatte ganger, helt til jeg tok henne inn til meg i senga, for å være helt trygg, forteller hun.

En del av behandlinga til Siri har vært å akseptere at hun ikke kan ha kontroll over alt som skjer.

– Tvangen min handler om omsorg. Jeg er så redd for at det skal skje noe med mine nærmeste, sjøl om jeg vet at tankene mine ikke er rasjonelle, forteller hun.

Tankene bringer med seg ulike konsekvenser. Er ikke døra låst, kan det bli innbrudd, og da vil hun føle det var hennes skyld. Er ikke telysene blåst ut, kan det bli brann. Hennes skyld. Hun flytter på gjenstander. Står de ikke rett, kan noe dårlig skje. Hun tillater ikke seg sjøl å tenke skumle tanker, i tilfelle tankene skulle realiseres. Da hadde det vært hennes skyld. For å forhindre dette, utfører hun en rekke avvergende handlinger for å fortrenge tankene.

– Det er, eller var, utrolig slitsomt.

Det er vanskelig å skulle omdefinere seg som frisk.

– Tvangstankene stjal søvnen min, og jeg sov i gjennomsnitt fire timer hver natt. Til slutt møtte jeg veggen, forteller hun.

## Tungt, tøft og vanskelig

Siri har oppsøkt hjelp for tvangstankene tidligere, men behandlinga føltes ikke rett.

– Jeg gikk i samtaleterapi hos en psykolog. Men vedkommende var så opptatt av at det skulle finnes en årsak til tvangstankene. Det stemte ikke for meg. Jeg fikk også utskrevet antidepressiva, men det hadde ingen effekt, og jeg kuttet ut behandlinga.

Siri tenkte ikke over behandling før hun møtte veggen. Da fikk hun sitt første panikkanfall, og måtte se seg sjøl i speilet. Hva er dette? Hun oppsøkte hjelp, og fikk høre om firedagers behandlinga ved Haukeland sjukehus. Men dit fikk hun ikke komme, siden behandlinga bør foregå i nærmiljøet.

– Tårene rant da jeg fikk vite at tilbudet fantes i Molde. Likevel var jeg fryktelig redd for at jeg ikke skulle klare å bli kvitt tvangen. Men jeg måtte prøve. Jeg måtte konfrontere min største frykt. Det var tungt, tøft og vanskelig. Men jeg gjorde det for resten av livet mitt, sier hun.

Da Siri skulle konfrontere frykten måtte hun blant annet reise fra huset mens levende lys sto tent på stua. Frykten for bakterier skulle konfronteres ved å legge seg i senga med klærne på. Tidligere har mannen hatt ansvar for å betrygge henne om at alle levende lys var sløkt. Var han borte, ble det moras oppgave. Men under behandlinga måtte mannen reise vekk, og Siri måtte sjøl ta ansvaret for slokkingen.

## Tanken er ikke allmektige

En av metodene var å skrive ned de vonde tankene. «Barnet mitt kommer til å dø.» «Mannen min kommer til å dø.» «Familien min kommer til å dø.»

– Jeg måtte se hvor irrasjonell tankegangen min var. Tankene mine er ikke allmektige. Det kommer ikke til å skje sjøl om jeg tenker eller skriver det.

Siri var en av dem som ikke trodde behandlinga kom til å fungere for henne.

– Dette blir jeg ikke kvitt, tenkte hun. Nå er det en og en halv måned siden hun avsluttet behandlinga på Knausen. På dårlige dager kan tankene komme snikende.

– Men nå vet jeg hvordan jeg skal kontrollere dem. Jeg bruker ikke lengre tid på tankene. Jeg har hatt tvangstanker så lenge, at jeg har måttet lære meg hva som er normalt å tenke og ikke. Jeg må stoppe opp og tenke om dette er noe andre ville ha gjort, eller om det er angsten og tvangen, forteller hun.

– De aller fleste har en viss grad av tvangstanker. Men det som skiller dem og Siri er at de ikke kontrollerer livet. Det er vanlig å sjekke en ekstra gang om døra er låst, eller komfyren er skrudd av. Det er viktig at de som strever med panikkangst og tvangstanker forstår at det ikke er noe galt med dem. De er ikke angsten og tvangen, sier Hagen.

Siri ønsker å understreke at dette ikke er en solskinnshistorie.

– Det var og er knallhardt arbeid. Det er fremdeles noe jeg er redd for, men nå har jeg overskudd til å bruke energien min til det jeg ønsker, og ikke det tvangen vil at jeg skal gjøre.

*Red. anm: Etter ønske fra intervjuobjektene er de anonymisert i denne reportasjen.*

### UTFORSK TEMA:

Molde

Romsdals Budstikke ønsker en åpen og saklig debatt. Alle innlegg blir kontrollert etter publisering. Vi forbeholder oss retten til å forkorte, redigere og fjerne innlegg.