

Maja-Stina, 31, led av tvångstankar:

Hela mitt liv styrdes av "att göra"-listor



När hon var 12 år tvättade hon händerna i timmar. Vid 22 års ålder tog hon sig igenom vardagen med hjälp av långa listor. Nu har Maja-Stina skrivit en bok om sina erfarenheter av att leva i tvångstankarnas värld.

Text och foto: Johanna Stenius

Maja-Stina Skarstedt, 31, var bara 12 år då hon drabbades av tvångssyndrom.

Hon tvättade sig i timmar. Hon duschade, fast hon nyss hade duschat, och hon hade stenkoll på vad alla runt omkring henne tog i innan de rörde vid Maja-Stina.

– Jag brukade springa hem från skolan, för att hinna tvätta mig innan mamma kom hem, berättar Maja-Stina.

– Men jag tänkte aldrig tanken att jag var sjuk. Det är först nu i efterhand som jag förstår att jag var illa däran.

Maja-Stinas beteende skapade mycket ångest och svårigheter och tog över hennes vardag.

– Det är vanligt att tvångssyndrom bryter ut just inför de tidiga tonåren. Det vet jag nu. Det är en känslig period i livet.

När Maja-Stinas problem bröt ut bodde hon på en mindre ort i Västergötland.

Renlighetstvånget fick Maja-Stina och familjen bukt med av egen kraft, men när Maja-Stina var i 20-årsåldern kom

"När man står mitt i sjukdomen är man väldigt ensam i sina tankar"

nästa period av tvång.

Då låg fokus på mat. Maja-Stina fick kraftiga ätstörningar och vägde som minst 44 kilo.

– Så här i efterhand kan jag inte förstå att jag orkade så mycket, samtidigt som jag vägde så lite.

– Jag var 22 år, jag studerade på heltid, jag jobbade extra och jag tränade. Jag hade det tipptopp hemma och jag hann också med att vara social med mina vänner.

HUVUDPERSONENS LIV ÄR LIKT MITT EGET

Maja-Stinas beskriver sitt beteende som rätt typiskt för människor som är drabbade av tvångstankar. En sådan person blir ofta expert på att dölja sina tankar för omgivningen. Och utåt verkade allt ganska normalt i Maja-Stinas liv.

– En person som är i den situation som jag var då, blir ofta väldigt stressad. Hela dagen blir inrutad, eftersom det också måste finnas tid till tvången, när ingen annan ser på.

Parallellt med ätstörningen levde Maja-Stina med listor, där hon skrev ner precis allt hon skulle göra.

Listorna var förstås hämmande när Maja-Stina fick för sig att hon ville göra något annat än det som stod på listan.

Precis det händer också huvudpersonen i Maja-Stinas självbiografiska debutroman "Jag bara tvingar mig lite" (Bokförlaget Norlén & Slottner), som kom ut förra året.

Huvudpersonen i boken heter Minna och även om flera yttre omständigheter skiljer sig från Maja-Stinas liv, så är huvudkaraktärens upplevelser i stort sett Maja-Stinas egna.

– Jag skrev boken under min "egentid" under min föräldraledighet. Det var väldigt nyttigt för mig att skriva ner mina erfarenheter, berättar Maja-Stina.

– Först då kunde jag se och förstå, när jag hade kommit så långt att jag inte längre tvingade

mig att göra vissa saker. Nu är jag förbi den tiden.

Boken var inte tänkt som någon självterapi, betonar Maja-Stina. Men hon hoppas att läsare som själva är drabbade, eller har någon vän eller anhörig som är drabbad av tvångstankar, ska kunna känna igen sig och hitta stöd i hennes beskrivning.

– Jag har skrivit en bok som jag själv hade velat läsa, säger Maja-Stina.

– När man står mitt uppe i sin sjukdom är man väldigt ensam i sina tankar och det är steget till den första kontakten och erkännandet som är svårast att ta. Där hoppas jag att boken kan bidra.

Flera läsare har hört av sig till Maja-Stina och några av dem har också sagt att de har tagit steget att söka vård.

– Det känns bra att kunna bidra till att någon som har det svårt vågar be om hjälp, för att komma ur sitt beteende.

DET ÄR VIKTIGT ATT FRÅGA OCH TJATA

I dag bor Maja-Stina med sin man **Henrik**, 32, i Uppsala och för tre år sedan blev hon mamma till sonen **Sven**.

Det är framför allt sedan hon själv fick barn som Maja-Stina har känt att det inte längre finns plats för tvång i hennes liv.

– Livet med barn innebär i sig självt att man måste vara mer förberedd på oväntade händelser. Just det trodde jag skulle bli en utmaning för mig.

– Men det har varit väldigt bra för mig att ha en familj, som jag tvingas ta hänsyn till. För med andra personer omkring sig går det helt enkelt inte att inrätta livet enbart efter ens egna behov.

Maja-Stina har försökt vända nackdelarna med tvång till något positivt. I dag är hon väldigt strukturerad, inte minst i sitt arbete som frilansjournalist och egenföretagare.

– Jag gör fortfarande listor och det får mig att må bra att caesarsallad beta av saker på



Maja-Stina hemma i Uppsala, med den stora domkyrkan i bakgrunden.

VAD ÄR TVÅNGSSYNDROM?

Det kännetecknas av upprepade ritualer eller tankar. Dessa i kombination med tvångshandlingar, leder ofta till ångest.

Vanliga tecken på tvångssyndrom är att man:

- Har ett starkt behov av kontroll
- Ägnar upp till en timme varje dag till tvångshandlingar
- Känner ångest om man

inte genomför sina tvångshandlingar

- Skäms över sina tankar och sitt beteende

Den som får återkommande ångest av sina tankar och tvångshandlingar, eller får svårt att klara vardagen, bör söka hjälp.

Svenska OCD-förbundet är en stödförening för människor med tvångssyndrom och närliggande diagnoser.

dem. Men i dag hänger inte hela mitt välmående på listorna, de är bara ett användbart hjälpmedel.

– Så länge listorna var ett tvång, var själva belöningen att kunna pricka av en punkt på listan. Det fick mig att känna välbefinnande.

Till alla som lever nära en person med tvångsbeteenden, vill Maja-Stina ge rådet att våga göra som hennes egen familj och hennes närmaste vänner gjorde: att fråga och "störa".

– Jag tycker att man ska vara tydlig med att det inte finns plats för något tvångsbeteende i en familj, säger Maja-Stina.

– Det gäller att fråga och tjata hur mycket som helst, även om

det känns svårt. Det var det som tog mig ur mitt tvångsbeteende.

I framtiden hoppas Maja-Stina att tvångsbeteende är något man vågar prata mer om, så att den som är drabbad inte ska behöva uppleva att steget till hjälp känns så långt.

Hon tror däremot inte att hon själv kommer att drabbas igen.

– För mig har tvången uppstått när det har skett stora förändringar i mitt liv, som till exempel när jag flyttade hemifrån.

– Nu har jag på relativt kort tid flyttat mellan tre olika städer. Dessutom har jag fått barn. Och tvångstankarna har inte kommit tillbaka. Som mamma har jag helt enkelt inte tid med sådana tankar i dag. ■