

KAMPEN FOR MIT LIV



Julie

Forord

Idéen med denne lille bog er, at jeg igennem min egen historie vil give nogle tanker, erfaringer og råd med til, hvordan man bekæmper og accepterer at have OCD eller at føle sig i "et sort hul".

Formålet med bogen er, at andre, som måske er i en lignende situation, som den jeg selv var i, kan få råd om, hvordan man kan bekæmpe sin angst, ud fra mine egne erfaringer i kampen imod OCD, og ud fra, hvad jeg synes virkede bedst i min kamp imod OCD'en.

Jeg siger ikke, at dette er den rigtige vej for alle eller, at det er den eneste, men denne vej er den, som jeg selv har gået, og som har været rigtig for mig, og derfor vil jeg give ud af mine erfaringer.

Jeg håber, at jeg kan være med til at give andre styrke til at kæmpe ved at have én at spejle sig i.

I hvert kapitel vil overskriften være et citat, som jeg synes beskriver noget om, hvordan det kan føles, eller noget, som er godt at have med i sin "rygsæk" på vejen.

*Dit liv er som en rutsjebane, livet går op og ned.
Selvom du helst vil have flest opture, vil der også være nedture!
Men det betyder ikke, at det kun er en dårlig ting!
Nedturene er også dem, som opbygger din personlighed,
fordi du skal træffe et valg, som kan ændre hele din fremtid.
Det er også nedturene, der gør dig stærkere og mere moden.
En nedtur er også det, som gør en optur til en optur og ikke bare en neutral ting.
Lev dit liv fuldt ud.
Både når det går op og ned!*

Julie

“Svaghed er at leve i fornægtelse, men at spørge om hjælp er at være stærk!”

Mit navn er Julie. Jeg er 14 år gammel og går i en helt almindelig folkeskole.

Jeg har nogle helt fantastiske mennesker omkring mig, som accepterer mig som den, jeg er. I min fritid kan jeg godt lide at være sammen med mine nærmeste. Jeg lyder som en helt normal teenager, og det er jeg også. Men jeg har i de seneste fire år kæmpet med OCD. Sidste sommer ændrede nogle ting sig. Jeg skulle skifte afdeling på min skole, og min mor blev opereret i ryggen, hvilket gjorde, at hun ikke kunne lave noget i lang tid. Jeg havde ikke lyst til at skifte skole, men der var ikke noget valg.

Jeg begyndte at lukke mig inde og brugte sommeren på mit værelse. Jeg var mindre og mindre sammen med mine veninder. Ikke fordi, at jeg ikke ville, men fordi jeg ganske enkelt ikke magtede det.

Jeg begyndte at få rigtig ondt i maven, og det blev værre og værre, da jeg begyndte i skole efter sommerferien. I cirka to måneder kunne jeg ikke gå i skole på grund af mine mavesmerter. Jeg blev indlagt på sygehuset to gange, og de fandt frem til, at det hele nok kom af min OCD.

Jeg fik det værre og værre og kunne slet ikke se noget positivt i livet. Jeg overvejede, hvordan jeg nemmest kunne komme væk herfra.

Jeg havde ikke overskud til noget. Sådan en simpel ting som at komme op om morgenen kunne ødelægge alt, fordi jeg slet ikke magtede det.

Jeg var ked af det hele tiden, og min OCD havde magten over mig!

Jeg følte, at jeg blev nødt til at spritte mine hænder af, inden jeg kunne lægge mig til at sove. Jeg blev også nødt til at vaske mine hænder inden og selvfølgelig også efter toiletbesøg. Mit tøj skulle ligge separat fra de andre i min families tøj, fordi jeg var bange for deres bakterier. Jeg rystede mit tøj kraftigt, inden jeg kunne tage det på. Jeg blev nødt til at vide helt præcist, hvad der skulle ske i løbet af en dag, trin for trin.

Min største frygt var sand. Jeg var så monster bange for at få det på mig, for det ville være lig med verdens undergang. Derfor følte jeg, at jeg blev nødt til at udføre tvangshandlinger, så der ikke ville ske noget forfærdeligt.

Jeg opbyggede et skjold ved at klæde mig i fint tøj for at andre ikke skulle se alt det rod, som var i mit hoved.

Jeg oplevede ofte, at jeg kunne få angstanfald, hvis der skete noget uventet. Det kunne være, hvis vi byttede om på nogle timer i klassen, eller hvis der var nogle, der helt ubevidst kom til at sætte en fod op på min stol, så der kom lidt sand på den. Jeg begyndte at ryste helt vildt, fik meget kvalme og begyndte at svede. Mit liv var rent ud sagt et helvede!

Jeg fandt støtte i mine daværende idoler: Demi Lovato og Justin Bieber. Det eneste tidspunkt, jeg kunne lukke tankerne lidt ude, var, når jeg læste om dem, så billeder af dem eller hørte deres sange.

På nogle måder følte jeg, at de var de eneste, som forstod mig, men jeg ved jo godt, at det bare er noget, jeg forestillede mig.

Jeg lukkede mig inde, som jeg skrev før, og var ikke sammen med nogen i omkring fire måneder.

Jeg kan ikke rigtig huske noget, som ikke havde med OCD'en at gøre. For eksempel husker jeg ikke, hvad vi har lavet i min klasse, hvad jeg har lavet hjemme eller alt muligt andet. Jeg føler, at der er et halvt år af mit liv, som bare er blevet rykket ud. Det eneste, som jeg kan huske, er, da jeg mødte min psykolog første gang.

Når jeg tænker på, hvordan mine omgivelser var, er det eneste, som jeg kan se for mig, mig selv, som kigger ned ad mig selv, og hvis jeg kigger op, er alting helt sort. Der er intet andet end sort omkring mig.

Jeg havde samtaler med Vibeke, skole-hjem pædagog på skolen, ugentligt. Vi snakkede om, hvordan jeg skulle lære at håndtere de "små" udfordringer, der kunne komme uventet i løbet af skoledagen.

Jeg besluttede mig, efter mange overvejelser, for at fortælle min "lille hemmelighed" til min daværende klasse, fordi jeg blev enig med Vibeke og min psykolog om, at det kunne løfte noget af presset, så jeg ikke behøvede at bruge kræfter på at holde det hemmeligt – så jeg bare kunne bruge mine kræfter på at bekæmpe det.

Jeg var så heldig, hvilket jeg også er meget taknemmelig for, at min daværende klasse tog rigtig godt imod det, og jeg oplevede faktisk, at én, som havde taget afstand fra mig, pludselig begyndte at snakke med mig og blev til en person, som jeg endte med at føle mig tryk ved.

Det var meget vigtigt for mig at få sagt, at jeg ikke fortalte det til dem, fordi de skulle ændre sig og give mig særbehandling, for det var slet ikke, hvad jeg ønskede! Det, jeg ønskede, var, at de ikke skulle tro, at jeg troede, at jeg var for fin til dem eller var snobbet i deres

øjne, hvis jeg børstede min stol af, inden jeg satte mig på den for at få sandet væk. For det handlede jo slet ikke om fine fornemmelser.

Fra den dag skete der noget. Jeg fik en idé om, at jeg ville bevise over for dem og selvfølgelig også over for mig selv, at jeg godt kunne bekæmpe OCD'en, og at jeg ikke var så nem at slå ud! Desuden oplevede jeg, at al den energi, jeg havde brugt på at holde det skjult, kunne i stedet bruges til at bekæmpe OCD'en.

I dag er mit liv et helt andet. Jeg er ofte sammen med de mennesker, som betyder meget for mig. Jeg spritter ikke mine hænder af, inden jeg skal sove, jeg vasker ikke mine hænder, inden jeg skal på toilettet. Jeg ryster ikke mit tøj, og jeg kan godt have det til at ligge sammen med de andre i min familie. Jeg kan også lade dagen komme af sig selv.

Jeg kan gå i meget mere afslappet tøj, så mit skjold er heller ikke så voldsomt længere.

Faktisk skulle jeg have en ny klasse igen i år på grund af den nye skolereform og andre ændringer på min skole. Det har været en hektisk start på skoleåret, og jeg har allerede haft tre forskellige klasselærere. Jeg går på seks forskellige hold, men det har ikke været et problem. Jeg har klaret det!

Ærlig talt troede jeg ikke på, at jeg ville kunne klare dette skift igen i år. Jeg forventede, at hele sidste år ville blive en gentagelse. Jeg brugte utrolig mange kræfter på at være bange for, at sidste års nedtur ville gentage sig.

Jeg fandt ud af, at der slet ikke var grund til bekymring omkring det nye skoleår. Selvom der har været mange ændringer, har jeg uden problemer kunnet klare det. Og jeg føler mig stærkere end nogensinde.

“Livet er et langt og farligt eventyr”

Da jeg var 10 år, begyndte jeg med at gøre mit værelse rent hver dag inden jeg skulle i skole. Jeg følte, at jeg blev nødt til at tørre støv af og støvsuge, før jeg kunne tage af sted, fordi jeg først og fremmest havde det bedst med, at det var pænt og rent. Det var også fordi, at jeg havde brug for at vide, at mine ting stod på mit værelse, når jeg kom hjem, som da jeg forlod det om morgenen. Hvis ikke det gjorde det, når jeg kom hjem fra skole, kunne jeg flippe fuldstændig ud, og så begyndte jeg igen med at tørre støv af og støvsuge eller feje, selvom der på ingen måde var hverken beskidt eller rodet.

Hvis jeg f.eks. skulle sove med en af mine veninder, og deres tasker stod på mit værelse, kunne jeg gå fuldstændig i panik og føle, at jeg ikke kunne være i min egen krop, fordi deres tasker stod på mit værelse. Fordi det ikke plejede at være sådan, følte jeg, at det var rodet, og at jeg igen blev nødt til at gøre rent og rydde op på mit værelse.

Jeg tror ikke, at det på nogen måde var sjovt for mine veninder, for de må virkelig have følt sig uvelkomne, selvom det på ingen måde var det, jeg ønskede. Jeg kunne bare ikke gøre for det. Det var ikke mig, som der handlede, men min OCD.

På det tidspunkt var der bare ikke nogen, som vidste, hvor mine handlinger kom fra.

Sommeren 2011 var jeg på loppemarked med to af mine veninder. Der kom en mand, som var rigtig nærgående og gik langt over min grænse. Han gjorde os ikke noget, men han gik, som skrevet, over min grænse.

Han blev ved med at stå og snakke med os, vise os billeder af sin hund og sin nye indkørsel. På et tidspunkt kom jeg til at stå alene i vores bod, og han spurgte, hvor jeg boede. Jeg svarede ikke. Han fortalte, at han var avisbud og kørte med aviser på sin scooter. Uheldigvis var det i det kvarter, hvor jeg boede.

Det udviklede sig til, at jeg lukkede mig inde på mit værelse i angsten for at møde ham, så han kunne genkende mig, når jeg var på vej til eller fra skole.

Når jeg sad på mit værelse, tænkte jeg nogle gange på, hvad der måske kunne være sket, hvis jeg havde sagt til ham, hvor jeg boede.

Jeg så ham i en dagligvarebutik. Jeg blev bange og begyndte at græde.

Ubevidst ville jeg ikke røre ved nogle af tingene i butikken i tilfælde af, at han kunne have rørt ved det.

Mine forældre var bekymrede for mig, og sammen med mig besluttede de sig for, at jeg skulle til en psykolog.

Jeg var hos en psykolog ti gange, hvor vi fik snakket om problemet med, at jeg ikke ville gå ud alene.

Problemet var bare, at det havde udviklet sig til mere end bare det.

Jeg ville ikke tage den yderste vare i butikker, jeg vaskede mine hænder hele tiden og jeg ville ikke sidde på en stol uden, at jeg sad på min jakke.

Alt dette gjorde jeg, fordi jeg var bange for bakterier.

Men jeg tror ikke, der var nogen, som havde tænkt, at det kunne have noget med OCD at gøre.

“Der er altid en vej ud af problemet. Måske er det ikke den nemmeste, men det er det værd!”

Det, som jeg synes, er det allervigtigste ved dette er at acceptere problemet.

Jeg tror ikke, at man kan få hjælp, før man selv har accepteret sit problem.

Efter at jeg havde gået hos den første psykolog, syntes mine forældre stadig, at jeg havde nogle handlinger, som var gav mig problemer, hvilket jeg gav dem fuldstændig ret i.

Igen blev vi enige om, at jeg skulle begynde hos en psykolog.

Hun gjorde sit arbejde rigtig godt, og jeg lærte også noget af hende i den tid, hvor jeg gik hos hende. Problemet var bare, at jeg ikke selv havde accepteret min OCD, som vi der kom frem til, at jeg har.

Jeg ville ikke acceptere det, fordi jeg følte mig mærkelig og unormal, hvilket man ikke skal. Det er ikke mærkeligt eller unormalt, og det gør ikke én til et dårligt menneske, for det er vigtigt at huske, at det ikke er, i mit tilfælde, Julie, som udførte handlingerne, men OCD'en, som fik mig til at gøre det.

Jeg hadede de dage, hvor jeg skulle til psykolog, fordi jeg følte mig mærkelig. Hver gang jeg var hos hende, sad jeg og ventede på, at tiden kunne gå, så vi kunne blive færdige med at snakke, fordi jeg igen syntes, at det var pinligt og unormalt.

Der var ingen, udover min allernærmeste familie og mine to bedste veninder, der vidste noget om det.

Det var heller ikke fordi, at min familie eller veninder ikke accepterede det, for det gjorde de langt bedre, end jeg selv gjorde. Jeg tror bare, at jeg i bund og grund følte mig som den eneste i verden med OCD, fordi jeg aldrig havde hørt om det før.

I det forløb lærte jeg at stoppe med at tage den inderste vare i butikken og i stedet tage den, som var tættest på mig. Jeg lærte også, at det ikke gjorde noget ikke at sidde på min jakke, at jeg sagtens kunne sidde på en stol uden min jakke.

Men psykologen og jeg gik ikke rigtig i dybden, fordi jeg ganske enkelt ikke ville.

Det eneste, som jeg fokuserede på, var, at blive færdig med at gå til psykolog, fordi jeg troede, at det ville give mig mit “normale” liv tilbage.

Jeg var også rigtig glad, da jeg stoppede, men det gik dog også op for mig, at jeg ikke var klar til at stå på egne ben. Derfor ønskede jeg at begynde hos en psykolog igen.

Så skete det, som jeg skrev om i kapitlet “Svaghed er at leve i fornægtelse, men at spørge om hjælp er at være stærk!”

Men da havde jeg accepteret, hvordan jeg havde det.

Jeg lod min nye psykolog gå i dybden, og jeg ønskede virkelig at lære at bekæmpe min OCD.

“Et godt liv skal man kæmpe for”

Jeg var nu der, hvor jeg havde accepteret OCD'en, havde sat mig et mål og var helt sikker på, at denne gang ville jeg helt i mål.

Mit mål var, at jeg ville lære at leve mit liv helt uden OCD'ens magt. Jeg ville have magten over OCD'en!

Jeg tror, at det er rigtig vigtigt at sætte sig et mål, fordi man så har noget at kæmpe sig frem imod.

Det er vigtigt at vide, at man ikke kan bekæmpe sin OCD fra den ene dag til den anden. Det er noget, som tager tid.

Det har taget mig tre år at kæmpe om magten over OCD'en, og heldigvis kun omkring et halv år at kæmpe mig ud af den depressive tilstand, som jeg konstant var i; men det kan tage længere tid, og det er også helt okay! Men jeg tror, at hvis du har et mål, som du kæmper dig hen imod, løfter det en lille smule af presset, for så virker det måske ikke så meningsløst: Du har noget at gå efter. Det var i hvert fald sådan, det virkede for mig.

“Everything is gonna be alright”

Noget, som jeg også tror, er en vigtig del af forløbet, er, at ens nærmeste også får hjælp til, hvordan de skal håndtere det.

Jeg drog min mor med i mange af mine tvangshandlinger, hvilket er meget normalt, at man gør. Ikke nødvendigvis sin mor, men én, som man er meget tryk ved.

Jeg bad altid mine forældre om ikke at lægge mit tøj sammen med de andres, hvilket de lod være med for min skyld. Problemet i det er bare, at de ubevidst kommer til at signalere, at der er en form for fare og derfor en grund til min tvangshandling: Dette fodrede min OCD. Mine forældre gjorde det jo ikke for at være onde imod mig, men fordi de troede, at det var det bedste for mig.

Min mor har senere fortalt, at hun synes, at en vigtig del af processen er, at de nærmeste også får hjælp til, hvordan de skal hjælpe bedst muligt, fordi de netop er så stor en del af det hele.

“There is no elevator to success - you have to take the stairs”

Det, som jeg synes, har virket bedst for mig, er at se frygten i øjnene. Det er den fedeste fornemmelse, når det er overstået.

Når man skal bekæmpe sin OCD, bliver man nødt til at tage et lille skridt af gangen.

Man kan sige, at det er lidt ligesom at gå på en trappe. Du skal op på toppen, men det kan du kun komme ved at tage et skridt af gangen.

Hvis vi siger, at det er dit mål, som er på toppen af trappen, er det vigtigt, at du på vejen op kan se din frygt i øjnene. Ellers kan du ikke nå toppen.

I mit tilfælde var frygten sandet. Jeg var så bange for at komme til at røre ved noget sand. Mit mål var først og fremmest at lære at leve mit liv uden OCD'en, men også at kunne gå på stranden, være i en sandkasse sammen med min lillesøster og i det hele taget kunne holde ud at være i nærheden af sand. Det vidste jeg godt, at jeg ikke ville kunne gøre fra den ene dag til den anden, selvom jeg ville ønske, at det var lige så nemt som at knipse med fingrene: Der var mange trin at gå på trappen, før jeg kunne nå toppen.

Men jeg skulle tage et lille trin ad gangen op af trappen for overhovedet at nærme mig toppen. Jeg skulle finde en situation, hvor jeg i en mild grad ville føle den angst, som jeg frygtede ved sandet, men samtidig finde ud af, at der ikke var nogen grund til angsten.

Jeg fandt frem til hvert trin sammen med enten Vibeke, min psykolog eller andre der var meget hjælpsomme og uundværlige igennem processen. Det første step var at sætte mig på knæene i sneen, hvilket lyder totalt åndssvagt, men jeg kan ikke beskrive, hvilken fantastisk følelse det giver, når man er nået endnu et trin tættere på sit mål.

Idéen med at tage et lille skridt af gangen er ikke kun hjælpsom og en meget vigtig del af processen i forhold til kampen imod OCD, men den kan bruges til alle former for personlige mål i livet.

“Hey little fighter soon everything will be brighter”

Men det gik langtfra kun fremad. Der var mange svære dage!

Der var en dag, hvor mit halstørklæde faldt på gulvet i skolen, og fordi jeg blev så bange for, at der var kommet sand på, fik jeg et angstanfald og blev nødt til at tage hjem.

Jeg rystede mit halstørklæde en million gange og kunne slet ikke tænke klart.

Jeg følte det som om, at jeg var i et helt sort rum, hvor væggene kom tættere og tættere på mig, og hvor jeg intet kunne gøre. Det er forfærdeligt, for inderst inde vidste jeg jo godt, at der ingen fare ville være ved, at jeg fik noget sand på mig, men OCD'en fik totalt magten over mig.

Man kan forstille sig det ligesom i tegnefilm, hvor man ser en engel på den ene skulder og en djævel på den anden. Englen er fornuften og djævelen er OCD'en.

Englen siger “Selvfølgelig kan der ikke ske noget ved det her, Julie. Det ved du da.” OCD'en siger “Julie, du bliver nødt til at gøre det her, for ellers sker det, som du frygter allermest!!”.

Dengang gjorde jeg, hvad OCD'en sagde, jeg skulle i troen om, at jeg beskyttede min familie og mine venner i mod noget forfærdeligt.

Det, som det handler om, er at lære at skubbe de tanker væk, fordi de på ingen måde er sande!

“Never apologize for being sensitive or emotional. It’s a sign that you have a big heart and aren’t afraid to let others see it. Showing your emotions is a sign of strength.”

Som jeg også skrev i det første kapitel, valgte jeg, efter lange overvejelser, at fortælle min tidligere klasse om min OCD, hvilket ellers havde været tophemmeligt.

Jeg ved ikke, hvad det var det gjorde for mig at fortælle min klasse om min OCD, men det gav mig en styrke til at kæmpe imod OCD’en.

Jeg følte, at jeg kunne bruge alle mine kræfter på at kæmpe imod i stedet for også at bruge mine kræfter på at skjule det over for mine klassekammerater. Det gav en ubeskrivelig ro.

Da jeg fortalte dem om det, var det som om, jeg fik et kæmpe hul indvendig. Jeg havde været vant til at skjule det over for andre, og lige pludselig havde jeg muligheden for at fylde det “tomrum” med styrke og en masse positive ting, i stedet for den negative påvirkning min hemmelighed gav mig.

Jeg tror, at det er utroligt vigtigt at være åben omkring sine problemer uanset, hvad det end er. Jeg ved godt, at det kan være svært, men det gav i hvert fald mig en kæmpe lyst til at kæmpe imod.

Det er også vigtigt, at man beder om hjælp, hvis man har brug for det, for der er ting, som man ikke hverken kan eller skal klare selv.

Så vær ikke bange for at være åben eller for at spørge om hjælp til at klare problemerne. Der er også altid nogen, som vil hjælpe dig!

“Når dagen er grå, må du selv give den farve”

Sidste år var jeg var meget negativ omkring alt, men jeg lærte, at hvis man kun tænker negativt, vil hele ens tilværelse blive meget mere negativ.

Jeg synes, at det er vigtigt at finde de positive ting, som er med i livet, selv de helt små ting, som man ofte tager som en selvfølge, kan blive vendt til noget, som giver en, en følelse af taknemmelighed og livsglæde. F. eks. bare det, at fuglene kvidrer, når man er ude at gå en tur, det giver i hvertfald mig en følelse af afslapning og taknemmelighed, og medvirker til et liv, hvor jeg forsøger at leve i nuet.

Sidste år gik jeg jo ikke i skole i omkring tre måneder.

I den tid ville jeg ikke lave noget som helst. Jeg ville kun ligge i sengen hele dagen, og jeg havde ikke lyst til, at vi skulle noget i min familie, fordi jeg ganske enkelt ikke magtede.

Min bedste veninde kom og besøgte mig ofte, selvom jeg ikke magtede at lave noget sammen med hende. Hun sad bare på en stol og kiggede på, at jeg lå i sengen. Trods mit meget triste humør formåede hun, som den eneste, alligevel altid at få mig til at grine eller bare at få et lille smil frem på mine læber.

Det må have været forfærdeligt kedeligt for hende, men hun blev siddende ved min side gang på gang, hvilket jeg er ubeskrivelig taknemmelig for!

Hun gav min dag farve ved bare at være hende, og hun har helt sikkert hjulpet mig med at finde de små almindelige stunder, i hverdagen, unikke og mærkbare.

Jeg var en forfærdelig dårlig veninde, da jeg havde det dårligt, men hun har igennem hele dette forløb stået ved min side og gør det stadig den dag i dag!

Det, som det handler om, er at fylde dit liv med de mennesker og ting, som gør dig glad!

“At vove er at miste fodfæstet for en stund, men ikke at vove er at miste sig selv”

Noget, som min psykolog har lagt meget vægt på, var, at det var meget vigtigt at jeg lærte, at der er en forskel på Julie og OCD'en.

Det er vigtigt, at man ikke opfatter OCD'en som en del af sig selv, men derimod som en selvstændig "ting", som du sagtens kan undvære. Du kan også være noget uden OCD'en.

Så også at se de ting, som du gør uden OCD, så hele dig ikke bliver til OCD.

“When the world says “Give up” hope whispers “try one more time” ”

Jeg har haft dage, hvor jeg har ligget i min seng og tænkt på, på hvilken måde jeg nemmest kunne komme væk herfra. Fordi det har virket som den nemmeste og bedste udvej, selvom jeg i dag godt ved, at det på ingen måde er udvejen!

Jeg har virkelig været ved at give op, men har heldigvis altid prøvet en gang mere, fordi jeg er så skide-stædig, hvilket har været til mit held i de situationer.

Det er bestemt ikke sjovt at tænke den tanke, men det var igen ikke mig selv, som havde magten, det var OCD'en.

Jeg husker, hvordan jeg lå i min seng og tænkte på, at mine små søskende så skulle vokse op med en søster, som tog den nemmeste og mindst rigtige udvej.

Det er så vigtigt at tænke på, at der er en anden udvej, for det er der, ligegyldigt hvilket problem man har!

Det er også derfor, at det er vigtigt at have nogle at snakke med. Nogle gange kan det være, at det bliver for meget for en selv, og så er det rart at have en at snakke og måske finde en løsning på problemet sammen med en anden. Nogle gange er det faktisk meget nemmere at finde en løsning på problemet, hvis man har en at snakke med problemet om, fordi når man får fortalt, hvad og hvordan man tænker, kan det virke meget mere enkelt at finde en løsning, fordi alle ordene ikke længere bare er en stor sammensmeltning indeni hovedet, som slet ikke virker overskuelig. Men med det samme man har fået “tømt” hovedet for tankerne kan det være, at der er en løsning, som bare virker til at være den allermost rigtige, og hvis man ikke selv kan se den, kan det jo være, at personen, som man har snakket med, har en løsning på problemet.

Man skal ikke være flov, hvis man føler at det hele virker håbløst. Det tror jeg, at alle mennesker på et eller andet tidspunkt i livet vil føle. Det er bare så vigtigt at få snakket med nogle, som man føler sig tryk ved, om det.

“The pain you feel today is the strength you will have tomorrow.”

Da jeg var kommet et godt stykke op ad “trappen”, mente min psykolog, at jeg skulle se den største frygt i øjnene: Jeg skulle sidde i en sandkasse!

Men jeg følte mig på ingen måde klar til det. Jeg gav hende en million dårlige undskyldninger, men hun var ikke så nem at snyde.

Jeg husker, at da jeg kom ud i bilen til min mor, mormor og morfar, var jeg helt ude af mig selv. Min mor spurgte, hvad der var galt, og jeg forklarede hende om min psykologs opgave med sandkassen. Jeg var skræmt og troede aldrig, at det ville ske, så jeg sagde til min mor, at jeg aldrig ville gøre det, fordi jeg var bange for at være bange, og det lyder måske underligt, men det virkede så uoverskueligt.

Dagen, hvor jeg skulle sidde i sandkassen, kom, og jeg glædede mig faktisk bare til, at det var overstået.

Min psykolog og jeg sad i sandkassen i omkring en time, hvor vi snakkede om helt almindelige ting, mens vi drak varm kakao.

Hun gav mig en udfordring: Jeg skulle lave minimum tre sandslotte, hvilket jeg også gjorde. Da jeg havde siddet i sandkassen, var jeg så mega-glad. Jeg følte mig gladere end nogensinde før! Det var simpelthen den fedeste oplevelse nogensinde, og det lyder vildt mærkeligt, hvordan det at sidde i en sandkasse og lave sandslotte kan være det fedeste. Men det var det, fordi det på en eller anden måde lidt var som om, at det umulige var sket.

Den glæde, som jeg følte, er fuldstændig ubeskrivelig.

Om aftenen var min mormor, morfar, mor og jeg ude at fejre det ved, at vi spiste på en restaurant.

Det er den oplevelse igennem hele processen, som jeg synes, har virket bedst, selvom jeg på det tidspunkt, hvor jeg skulle gøre det, på ingen måde følte mig klar. Men det, at jeg ikke følte mig klar, tror jeg lige netop også var med til at gøre det til en mega fed oplevelse, fordi det så var 100 % noget, som jeg ikke havde nogen som helst erfaring med.

Men jeg har jo taget små skridt for at komme dertil, hvor jeg kunne tage et større skridt. Jeg havde f.eks. et lille marmeladekrus, som var fyldt med fint sand, som jeg en gang i mellem skulle røre ved, inden jeg skulle sidde i sandkassen.

Men det med at se sin største frygt i øjnene er mega fedt, når det er overstået!

Jeg tror, at det er den måde, man virkelig kommer til at føle sig stærk.

“Every cloud has a silver lining”

Noget, som man ikke må glemme i det her, er at være stolt og glad for den udvikling, som man gennemgår. Det er okay at være stolt!

Da jeg var i det, glemte jeg nogle gange at være glad og stolt over det, som jeg gjorde. Men i dag er jeg glad og stolt, fordi jeg virkelig føler, at jeg har vundet den her kamp!

Grunden til, at mine bedsteforældre, min mor og jeg var ude at spise, efter jeg havde siddet i sandkassen, var jo, at det var det, at sidde i en sandkasse, som jeg hele tiden havde sagt, ikke ville komme til at ske. Der fejrede vi, at jeg havde taget det allerstørste skridt mod bekæmpelse af OCD'en!

Men det behøver jo heller ikke at være sådan, at man fejrer det. Bare at man får lov til at være glad og stolt, for det er der god grund til!

“You never know how strong you are until being strong is the only choice you have”

For at man kan sige, at man har overvundet OCD'en, skal man uden problemer kunne se sin frygt i øjnene.

Jeg satte mig et mål i starten af dette forløb, om at jeg ville kunne gå på stranden minimum én gang i sommerferien. Det gjorde jeg. Også mere end én gang: Jeg gjorde det otte gange! I dag har jeg intet problem med sand. Jeg kan sagtens være, hvor der er sand og dermed har jeg nået mit mål. Selvfølgelig var mit største mål at blive fri for OCD, men jeg satte mig flere mål og et af dem var, at jeg kunne være i nærheden af sand.

I sommerferien var jeg også i sandkassen med min lillesøster, hvilket vi aldrig har været før i hendes 2-årige liv, fordi hun er vokset op med, at storesøster Julie ikke har villet med.

Jeg følte mig som en meget bedre storesøster over for hende. Jeg følte, at hun også nød at være på legepladsen med sin storesøster, da det har været et sted, hvor hun og jeg ikke har været sammen pga. min frygt for sandet.

Det er så vigtigt at se alle de gode ting, som man får ud af at trodse sin frygt! Jeg fik en glad lillesøster, en rigtig hyggelig dag sammen med hende og vigtigst af det hele følelsen af, at endnu engang have vundet over OCD'en.

“Livet forstås baglæns, men må leves forlæns”

Jeg har lært, at det ikke kun er vigtigt at acceptere, hvad man føler eller hvilken udfordring, man har. At det også er vigtigt at acceptere, hvad der er sket i behandlingsforløbet.

Efter sommerferien i år var jeg meget bange for, at de ændringer, som ville ske med skolen, ville komme til at få min OCD til at gå i “udbrud” igen.

Jeg brugte forfærdelig megen tid og energi på at være bange for, at det skulle ske, selvom jeg godt vidste, at der ikke ville være en særlig stor risiko for det.

Jeg mærkede en lille bitte tilbagegang, fordi jeg var så fokuseret på, at der ikke måtte komme en tilbagegang. Jeg gik i panik.

Jeg var desværre ikke opmærksom på, at det ville være okay, at der ville komme en lille tilbagegang uden, at det ville være lig med, at jeg ville komme tilbage i det sorte hul, hvor jeg var sidste år.

Så helt automatisk reagerede jeg på det. Desværre negativt.

Jeg var bange, for at hele 2013 ville blive en gentagelse.

Jeg søgte hjælp hos Vibeke, hos min psykolog og jeg snakkede også ugentligt med en lærer på skolen, som i en periode virkede som min kontaktperson.

Vi fik alle snakket om, at det var helt okay, at der lige i et øjeblik ville være lidt tilbagegang uden, at der ville blive helt sort. Vi snakkede om, at jeg ikke behøvede at være bange.

Jeg lærte også at acceptere det, der var sket.

På det tidspunkt så jeg hele forløbet som noget, der bare skulle glemmes, fordi jeg bandt det sammen med, når jeg virkelig havde haft det skidt.

Jeg snakkede med Vibeke, min psykolog og min kontaktperson, og det gik mere og mere op for mig, at jeg egentlig kunne bruge det, som var sket, til noget positivt.

Det gik op for mig, hvad jeg har lært ved det.

“Now I am a warrior”

Jeg har lært utroligt meget i dette forløb. Rigtig meget om mig selv, noget som jeg ikke vil af med. Jeg har vigtigst af alt fundet ud af, hvem jeg selv er, hvad mine holdninger til mange ting er og hvor mine grænser går.

Selvom at det har været hårdt at nå hertil, er jeg stolt over at kunne sige, at jeg vandt. Jeg vandt kampen over OCD'en! Det er den største sejr nogensinde.

Da jeg var kommet helt i mål, syntes Vibeke, at jeg skulle have et diplom, som et symbol på, at jeg har vundet kampen.

Vi lavede diplommet sammen, ud fra nogle citater som jeg har brugt igennem forløbet, som en hjælp til at kæmpe i mod, eller nogle andre ord, som Vibeke og jeg syntes passede godt på forløbet.

Jeg står nu her, og der er gået lidt over et år. Jeg står med et diplom i hånden, en masse erfaringer og er taknemmelig for det liv, som jeg har.

Selvom at jeg ved at der vil komme tider, hvor livet vil blive svært ved jeg, at det er værd at kæmpe for livet.

En ting, som jeg også har lært, er, at man som regel altid har et valg. Jeg har også valgt, at jeg ikke gider at se på det, der er sket, som noget negativt. Jeg vil se og tænke på en tid, hvor jeg har lært utroligt meget om mig selv og om, hvordan det er at leve.

Min pointe er, at man næsten altid kan få et eller andet positivt ud af noget negativt, så hvorfor ikke fokusere på det positive i stedet for at være ked af det, som der er sket.

Det er heller ikke, fordi jeg siger, at jeg er glad for det, som der er sket. Jeg vil selvfølgelig hellere have, at det ikke var sket, men jeg kan ikke ændre det, så derfor har jeg valgt at se på det sådan, at jeg har fået en del livserfaring. Det lyder måske dumt, eftersom at jeg kun er 14 år, men jeg føler, at jeg har lært en masse som er nyttigt at tage med videre i livet.

Det er altid værd at kæmpe!

Tænk fremad og tænk på, hvad det i sidste ende vil give dig!

Hvis der er en person der har OCD, som læser dette, vil jeg bare sige, at du uden tvivl er langt stærkere end OCD'en, og du er også langt stærkere end du selv tror! Jeg hepper på dig, og jeg er ikke et sekund i tvivl om, at du kan klare det, selvom det er rigtig hårdt, og du måske nogle gange selv tvivler, så ved jeg at du kan - tro på det!

OCD'en virker stærk, men du er stærkere!

"When life gives you a hundred reasons to cry show life that you have a thousand reasons to smile!"

Herunder de citater, hvor jeg har kunnet finde kilden:

"Livet er et langt og farligt eventyr" (min storebror Jonas)

"Der er altid en vej ud af problemet. Måske er det ikke den nemmeste, men det er det værd" (Julie)

"Et godt liv skal man kæmpe for" (B.S. Christiansen)

"Everything is gonna be alright" (Justin Bieber)

"There is no elevator to succes you have to take the stairs" (Zig Ziglar)

"Never apologize for being sensitive or emotional. It's a sign that you have a big heart and aren't afraid to let others see it. Showing your emotions is a sign of strength" (Brigitte Nicole)

"At vove er at miste fodfæstet for en stund, men ikke at vove er at miste sig selv" (Søren Kierkegaard)

"You never know how strong you are intim being strong is the only choice you have" (Bob Marley)

"Livet forståes baglæns, men må leves forlæns" (Søren Kierkegaard)

"Now I am a warrior" (Demi Lovato)