

## Som 66-årig fik Kim endelig den rette behandling

Der skulle gå omkring 40 år, før Kim fik den rette kombination af terapi og medicin mod sin OCD, som nu fylder markant mindre i hans liv. Læren er, at det aldrig er for sent at søge den rette behandling.

AF STIG ANDERSEN

Kim Hjermind, der i dag er 68 år, husker helt præcist, hvornår han fik OCD. Han var nyuddannet ingeniør og havde i foråret 1983 en opgave på sit arbejde, der krævede, at han kunne forstå nogle softwarediagrammer til bunds, men han kunne bare ikke.

”Det gik fra 0 til 100 procent på ét sekund. Det slog helt klik, da jeg ikke kunne forstå diagrammerne så godt, som jeg mente, de skulle forstås. Tankerne løb helt løbsk og i alle mulige retninger.”

I starten handlede hans OCD-tanker om alt muligt. Der var ikke en bestemt retning, og ofte gik de på helt ligegyldige ting. Men han skulle bare forstå alt til bunds eller gøre noget på den helt rigtige måde, og hvis ikke noget var forstået eller gjort godt nok, skulle han forsøge igen og igen. I den første fase var det primært mentalt – noget skulle siges, tænkes igen og igen, før det var okay – for en stund. En tanke levede måske i nogle timer eller en dag, og så kom der en ny tanke. Det var ikke bare et spørgsmål om at være grundig – det var tvangsmæssigt og pinagtigt.

Der havde ikke tidligere været tegn på tvangstanker eller tvangshandlinger og så måske alligevel: Som 10-12-årig kunne han komme til at tænke på et bestemt ord og så tænke på, om han kunne slippe det igen. Jo mere han tænkte på at slippe det, jo sværere blev det selvfølgelig at slippe: ”Kan det hænge ved altid?” tænkte han.

### Fortalte ingen om tankerne

Kim fortalte ikke nogen om sine tvangstanker. Han følte, det var lidt pinligt og skamfuldt og noget, som ingen alligevel rigtigt kunne forstå. Hans kone havde nok en fornemmelse af, at der var et eller andet galt, da han kunne spørge hende uendeligt mange gange om det samme. Han søgte bekræftelse, men når han fik den, kunne han med det samme komme i tvivl om, hvad hun egentlig havde svaret. Hun syntes



*Kim Hjermind er 68 år og OCD-ramt. Kombinationen af et pakkeforløb over 16 uger på Psykoterapeutisk Center Stolpegård og medicin har betydet, at han efter mange år, hvor OCD'en har fyldt 100 procent i stort set alle vågne timer, har opnået en markant reduktion i symptomerne.*

sikkert, det var lidt irriterende, men var på det tidspunkt ikke klar over, hvor altomfattende det var. Tankerne kørte hele tiden – hvert vågent minut og i alle situationer på arbejde og hjemme. Selv da de fik deres første barn, kunne det ikke overdøve tankerne.

### Gik til lægen efter 15 år

Der skulle gå omkring 15 år, før det blev så overvældende, at der måtte gøres noget. Kim gik til sin læge, der henviste ham til en psykiater, der udskrev noget medicin til ham. Han valgte dog efter forholdsvis kort tid at droppe det igen, da bivirkningerne – primært uro i benene – var for generende. Han fik så en henvisning til Stolpegården i Gentofte – det nuværende Psykiatrisk Center Stolpegård, men det var heller ingen succes.

”Min fornemmelse var, at det ikke gav noget som helst, og at de intet anede om OCD. Jeg var til nogle samtaler, men det bestod primært i at grave i min fortid – det var på ingen måde kognitiv adfærdsterapi, de praktiserede på det tidspunkt. Det skulle heldigvis ændre sig senere, så det er vigtigt at sige, at der, som jeg ser det, er en Stolpegården version 1 og 2.” Næste forsøg på behandling var ”lykkepiller” udskrevet af egen læge.

”Jeg tog pillerne i omkring to måneder, men syntes ikke, de hjalp overhovedet, og der var

”Jeg havde på sin vis opgivet at få hjælp nogensinde, men snakken med psykiateren om det nye medikament og pakkeforløbet triggede mig. Men jeg tænkte da lige, om de gad tage sådan en gammel en som mig ind. Skulle de virkelig ”spilde” en plads på mig? Så jeg var faktisk lidt forundret over, at jeg fik tilbudt et forløb, men er selvfølgelig lykkelig for, at det skete.”

Kim Hjermind, 68 år, OCD-ramt

seksuelle bivirkninger. Så jeg stoppede fra den ene dag til den anden. Set i bakspejlet skulle jeg nok have givet det længere tid, men det gjorde jeg ikke.”

### Nyt medikament og pakkeforløb

Kim havde dog ikke opgivet håbet om at få det bedre, så for cirka to år siden snakkede han med sin læge om et nyt medikament, han havde læst om, som ikke skulle give de samme bivirkninger, han havde oplevet første gang. Han fik en henvisning til en psykiater og efter at have presset lidt på, fik han en tid et halvt år senere i marts 2023.

”Hun var rigtig fornuftigt at snakke med og foreslog, at jeg begyndte at tage Brintellix, som egentlig er et antidepressivt middel. Det gjorde jeg og syntes også, at det gav en lettelse, men jeg havde stadig en del OCD-symptomer. Hun foreslog så også, at jeg skulle prøve et pakkeforløb – af alle steder på Stolpegården – og det skulle så vise sig at være en rigtig god idé!”

Pakkeforløbet, som han startede på i august 2024, varede 16 uger med gruppeterapi hver fredag. Kims oplevelse af Stolpegården var denne gang en helt anden.

”De havde fat i det helt rigtige og vidste helt præcist, hvad det handlede om. De kiggede overhovedet ikke på fortiden, men ved hjælp af et kompendium, som de, så vidt jeg ved, selv havde udviklet, fik vi i gruppen de helt rigtige værktøjer til at se på situationen nu, og hvordan vi kunne få det bedre ved hjælp af eksponering og responshindring.”

### OCD'en gik fra 100 til 15 procent

Kim skulle lave et angsthieraki – hvad gav mindst angst, hvad gav mest – og så startede han med at angribe de lavest hængende frugter. Det egentlige arbejde foregik mellem terapi-

sessionerne og gik primært ud på at konstatere, at en tanke var der, men at han skulle forsøge at lade den være. En central sentens for Kim i Stolpegårdens materiale var ”Giv triggeren lov at være, men lad den være”.

Pakkeforløbet i kombination med medicinen har betydet, at Kims OCD er blevet markant reduceret.

”I forhold til 100 procent i det meste af 40 år er jeg nu nede på måske 15 procent. Jeg kan sagtens have to til tre dage uden symptomer, men så kan der sommetider komme en trigger, som jeg er dum nok til at følge.”

For Kim har selve det at lære at forstå de grundlæggende mekanismer i OCD været en del af behandlingen. For cirka 30 år siden læste han en artikel i Illustreret Videnskab om hjernen og hvilke centre i hjernen, der aktiveres, hvis der er fare på færde. I artiklen blev det beskrevet som en rød lampe, der tændes ved en trigger. Den lampe slukkes af sig selv hos raske efter kort tid, mens den hos OCD-ramte forbliver tændt. Og det var lige netop det, han oplevede. Senere købte han bøger om OCD, så hans viden om, at det er OCD, han lider af, har han haft i omkring 20 år.

”Det hjælper mig helt klart at forstå i dybden, hvad der er på spil. Og beskrivelserne i de bøger, jeg købte dengang, matchede fuldstændig det, jeg oplevede. Så det var faktisk mig selv, der for en 20 år siden fandt ud af, at det var OCD, jeg led af.”

### Terapitilbud også til en ”gammel en”

Hvis man er en ældre OCD-ramt, kan der være særlige både kognitive og fysiske udfordringer, som kan virke som triggere af OCD'en. Det kan være forhold, der også skal tages højde for i et behandlingsforløb. Kim har ikke disse

udfordringer, men han kan klart genkende en anden af de kendte problemstillinger for ældre OCD-ramte.

”Jeg har helt klart haft overvejelser, som er gået på, om det kunne ”betale sig” at søge behandling. Jeg havde i sin tid bivirkninger ved medicinen og mødte også personer i behandlingssystemet, der tilsyneladende ikke havde forstand på OCD. Så jeg havde på sin vis opgivet at få hjælp nogensinde, men snakken med psykiateren om det nye medikament og pakkeforløbet triggede mig. Men jeg tænkte da lige, om de gad tage sådan en gammel en som mig ind. Skulle de virkelig ”spilde” en plads på mig? Så jeg var faktisk lidt forundret over, at jeg fik tilbudt et forløb, men er selvfølgelig lykkelig for, at det skete.”

### Udviklede selv en ”parkeringsfunktion”

Ud over de værktøjer, som Kim har fået gennem pakkeforløbet på Stolpegården, har han udviklet sit eget ”værktøj” til at håndtere/parkere de generende tanker. Hvis der for eksempel er en trigger af OCD’en, der har at gøre med reparation af noget ved huset – er det lavet sikket nok, overholder det lovgivningen osv. – så tager han f.eks. et billede eller screenshot af ”dokumentationen” for at sikre, at alt er OK og lægger dem i et chartek.

”Udfordringen er jo at sige, at nu lægger jeg sagen i chartekket her og vil aldrig mere røre ved det. Der er nemlig tvangstanker, hvor jeg ikke vil kunne gennemføre det, men dog godt kan få ro på, hvis jeg nøjes med at parkere tan-

ken. Ved en del ting kan jeg ved hjælp af denne ”parkeringsfunktion” undertrykke trangen til at tjekke og kan så måske en måned senere tage chartekket frem og smide det væk – i skraldespanden eller hvis jeg vil være helt sikker på, at det er væk, i brændeovnen. Ved hjælp af den her mellemløsning får jeg svækket triggeren og over tid klinger den af og bliver uvæsentlig af sig selv.”

### Troen hjælper også

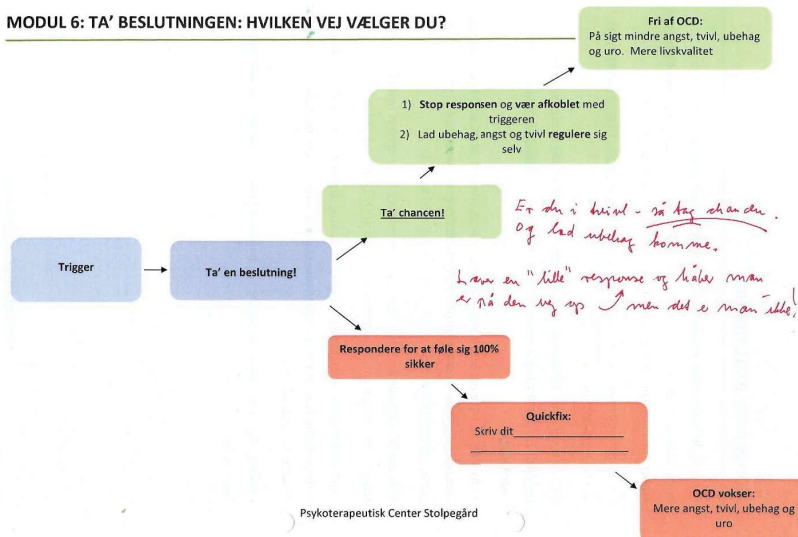
Kim er et troende menneske og har gennem mange år været aktiv i Luthersk Mission og i Nordvestkirken i København. En central del af fællesskabet i menigheden er forbøn, hvor man beder for et medlem af menigheden, der har anmodet om det med afsæt i en konkret udfordring. Det har Kim benyttet sig af på flere tidspunkter og tror på, at det også har haft en gunstig virkning. En indgriben baseret på troen kan ifølge Kim også tage andre former:

”Gud virker primært gennem sit skaberværk, hvilket vil sige gennem mennesker, der har dygtiggjort sig som for eksempel læger, psykiatere og sygeplejersker, som vil hjælpe i en verden, der er gået i stykker. Nogle gange griber han også ind gennem mirakler og helbreder på den måde.”

### Gider ikke skjule OCD’en

Kim har ikke altid været åben i forhold til sin OCD, men er blevet det de seneste 10-15 år og er i dag helt åben over for dem, han kender. ”Jeg har jo i mange år været rigtig god til at skjule min OCD, men jeg gider ikke skjule det

#### MODUL 6: TA’ BESLUTNINGEN: HVILKEN VEJ VÆLGER DU?



Kim Hjermind har haft stor gavn af materialet, der blev brugt i forbindelse med pakkeforløbet på Psykoterapeutisk Center Stolpegård, blandt andet de forskellige grafiske fremstillinger af OCD’ens grundmekanismer. Her en illustration af de to veje, man kan vælge, hvis man bliver ramt af en OCD-trigger.

længere. Jeg fortæller om det i de situationer, hvor det er relevant. Jeg er medlem af en Rotary-klub, og for et par år siden fortalte jeg i et oplæg, at jeg havde OCD. Det vakte respekt, at jeg stillede mig op og fortalte om det, og responsen var meget positiv.”

### OCD'en handler om vished i dag

Kims OCD har udviklet sig over tid. I de første år var det ligegyldige ting, der kom til at fylde uforholdsmæssigt meget, senere blev det ting, hvor der kunne være en voldsom konsekvens, og som førte til omfattende tjekadfærd, og i en del år kom det til at handle om ham selv og sygdom: Var der ikke et eller andet ved halsen, og havde lægen nu undersøgt det grundigt nok?

”I dag handler min OCD meget om at få vished for noget: Har jeg gjort noget forkert i trafikken, har jeg lavet en reparation rigtigt, er alle love og standarder forstået og fulgt 100 procent. Hvis jeg er ude at flyve, og nogle spilder noget cola, kan jeg få tanken, om det kan risikere at ætse sig igennem bunden af maskinen. Eller hvis jeg kigger på vingen kan den mindste uregelmæssighed føre til tanken om, hvor vidt der er noget galt, og om jeg burde informere kaptajnen. Skørt, men sådan er OCD'en.”

### Aldrig for sent at søge behandling

Kim er helt klar over, at det også i fremtiden vil være en kamp at holde OCD'en nede på det niveau, den er på nu – og måske endda få den længere ned. Men formlen er i princippet meget enkel, som han ser det:

”Jo flere gange, jeg kan lade være med at reagere på en trigger/tvangstanke, jo mindre vil det efterhånden bide.”

På spørgsmålet om han har nogen råd til andre OCD-ramte, er han klar i mælet:

”Erkend, at der er noget, der ”ikke virker”, og søg den rette behandling. For mig var det kognitiv adfærdsterapi og kompendiet på Stolpegården, der gjorde udslaget, hjulpet på vej af medicinen. Og til andre ældre OCD-ramte vil jeg sige: Det er aldrig for sent at søge den rette behandling – det kan helt sikkert betale sig!”

#### Har du spørgsmål til Kim?

Hvis der er noget i Kims historie, du kunne tænke dig at få uddybet, er du velkommen til at kontakte ham på [kim.hjermind@gmail.com](mailto:kim.hjermind@gmail.com).



## Vil du hjælpe som frivillig telefonrådgiver?

I OCD-foreningens telefonrådgivning er det frivillige, der enten er OCD-ramte eller pårørende til OCD-ramte, der tager telefonen og rådgiver ud fra egne erfaringer – ikke ud fra ekspertviden.

Telefonrådgiverne har rigtig meget kontakt med OCD-ramte og pårørende – og kan gennem rådgivningen formidle foreningens tilbud, viden og håb. OCD-ramte kan få forklaret, hvordan OCD-behandling fungerer og virker, og pårørende kan få at vide, at der er behandlingsmuligheder til den OCD-ramte. Ofte er der også mulighed for at videregive et mere positivt syn på de konflikter, som OCD kan medføre mellem ramte og pårørende.

Nye telefonrådgivere oplæres via onlinemøder og får adgang til et omfattende opslagsmateriale.

Har du, eller en du kender, erfaringer med OCD (psykoedukation, behandling mv.) – som OCD-ramt eller pårørende – og lyst til at hjælpe andre gennem telefonisk rådgivning? Så vil vi gerne tale med dig om evt. at blive telefonrådgiver.

Du kan ringe til Mette Olesen på OCD-foreningens kontaktelefon 7020 3091 mandage og torsdage mellem kl. 10 og 14, eller skrive til foreningens kontaktemail [kontakt@ocdforeningen.com](mailto:kontakt@ocdforeningen.com) med dit telefonnummer, og hvornår du kan ringes op.