

# EN UBUDEN FØLGESVEND, DER IKKE VIL FORGÅ

Af Benjamin Voldum Krog & Line Sophie Sand

Foto: Benjamin Voldum Krog

Hvad gør man, når man befinder sig et sted i grænselandet mellem  
at finde ud af, hvordan man skal navigere i en del af sig selv, der er  
uønsket, men tilsyneladende aldrig går helt væk?

Det prøver Lærke at finde ud af på 16. år.



Det er 42 grader i Cairo. Sveden pibler ned ad panden på Lærke. Hun går med sin far på én af utallige handeleggader blandt en masse mennesker. Påklædningen er i grove træk upåfaldende. Sorte shorts, en hvid tanktop og en hvid t-shirt. Og så en sort strikhue.

Hun havde den også på i København. Og i Kastrup Lufthavn. Og i flyveren. Og på vej ud af samme.

Flere mennesker på gaden joker med hende. Ved hun egentlig godt, hvor hun befinder sig? De spørger Lærke, om hun tror, hun er et sted i Norden. Kommentarerne preller af på hende, for hun ved godt, at det virker mærkeligt. At det ser bizart ud, men der er alligevel ingen henede, der kender hende. Hun kommer jo aldrig til at se dem igen.

Huen forlader ikke hendes hoved hele ferien, selv ikke når hun hopper i hotellets swimmingpool. Så holder hun huen fast på hovedet med sin ene hånd, indtil den er våd. Gennemvædet af poolvand, så den er tung og lægger sig som en tyngdedyne om hendes hoved. Også da hun snorkler og ser koralrevet.

Det var i 2014. Lærke var 14 år gammel.

Lærke er i dag 23 år gammel og bor med sin kæreste i København. Lejligheden ligger på fjerde sal på ydre Nørrebro ud til en veltrafikeret vej.

Bilerne suser forbi dagen lang, så der er en fast summen i lejligheden, som kun bliver overdøvet af den ældgamle DAB-radio, hvor nyhederne kører på P1. Solen brager igennem de store vinduer og bader lejligheden i et varmt, skinnende eftermiddagslys. Vindueskarmen vender ud mod vejen og er fyldt med forskellige planter, der står på rad og række.

Huen er siden blevet skiftet ud med et tørklæde. Det blev alligevel trendy for et par år tilbage, men hun forlader stadig ikke hjemmet uden noget på hovedet. Der er nogle gange en bar plet.



Pletten er ikke kommet af sig selv. Den er kommet og kommer til standighed, fordi Lærke har trikotillomani.

Trikotillomani er en mere eller mindre ukendt grandfætter inden for manier af den slags, der i lægefagligt regi kaldes for vane- og impulshandlinger. Det er en selvstændig psykiatrisk diagnose. Den regnes for kronisk, selvom den for de fleste kun er aktiv i perioder af deres liv.

Sygdommen er nært beslægtet med blandt andet OCD og Tourettes syndrom. Hvorfor det forholder sig sådan helt præcist, er der ikke rigtig noget entydigt svar på.

Triko betyder 'hår', tillo betyder 'at hive ud' og slutteligt manien, som er den uimodståelige eller sygelige trang til at gøre noget. Mange kender til suffikset -mani i andre sammenhænge som ludomani eller kleptomani, men her går trangen i stedet på at tage hår ud ved rødderne.

Det kan være håret på hovedbunden, øjenbrynshår, øjenvipper, skægvækst eller kønsbehåring.

Lærke tager hår ud fra hovedbunden, men kun i øverst i venstre side. Det har hun gjort i 15 år, og det bliver opdaget mere eller mindre ved en tilfældighed.



### **Goddag mand, økseskaft**

Lærke er ved at blive hentet ligesom enhver anden dag fra fritidshjemmet.

Hendes forælder er på vej ind ad døren, mens en pædagog er på vej ud. Pædagogen når ikke særlig langt, for hun ser Lærkes hoved. Stopper op. Udbryder højlydt: “Hvad fanden er der sket?”

Hvad der er sket, er der ikke rigtig nogen, der ved. Hverken Lærkes forælder, hende selv, pædagogen eller de andre børn, men det, alle omkring hende kan konstatere, er, at der mangler hår.

En del mørkt og langt hår, som havde været dér, hvor der nu er bare pletter. Og for en stund er hun centrum for alle de andre, der har øjne så store som tekopper og måbende står og glør.

Om det er hendes far eller mor, der henter hende den dag, husker hun ikke. Det er også sagen underordnet, for det handlede ikke om det.

Men om at Lærke var ni år gammel. Og halvt skaldet på venstre side af hovedet.

Der findes ingen danske tal på, hvor mange i riget der har trikotillomani. Man ved heller ikke med sikkerhed, hvorfor nogle udvikler det. Det er et samspil mellem forskellige faktorer, herunder særligt psykologiske og miljøbetingede.

De fleste udvikler det som børn eller i deres tidlige ungdom. Ofte er det et resultat af en stressreaktion. At tage hår ud bliver en måde at regulere sine følelser på, og hvis man kører i tomgang og keder sig, kan det blive en måde at stimulere sig selv på.

Betydelige skel er at finde imellem, hvornår det er trikotillomani og ikke er. Hvis man tager håret ud som følge af en vrangforestilling eller hallucinationer, så er det en anden diagnose, det drejer sig om.

Kort fortalt er der en overvældende trang eller spænding forbundet med at tage håret ud, der efterfølges af en følelse af lettelse - omend en kortlivet afslagsen. Selvbekendelsen og skammen kommer lige efter.

### **En diagnose kommer sjældent alene**

Lærke er et empatisk og sensitivt menneske. Sådan én der gerne vil, at alle har det godt. Det var hun også som barn. Enebarn til to, der skulle giftes. De plejede at gøre alting sammen.

Hjemmet var aldrig præget af to forældre, der skændtes og diskuterede, hvorfor det også kommer som et chok, da de pludselig melder ud, at de skal skilles.

Hendes far havde friet fire måneder forinden, men som det nogle gange er med mennesker, så vokser de fra hinanden.

Lærke har pillet ved sit hår, så længe tilbage hun kan huske. Snoet det lange, mørkebrune hår sirligt om sine fingre. Nulret det. Familieopbruddet bliver en katalysator for trikotillomanien.

Som det er med ulykker, så er det som regel også sådan med psykiatriske diagnoser: De kommer sjældent alene. Lærke begynder samtidig at få tics. Hun blinker meget. Laver små, ufrivillige ryk med skuldrene og vejrmøller over det hele.



Familiens læge henviser hende i 2009 til Touretteklinikken på Glostrup Hospital. Det fremgår af journalnotater fra Lærkes behandlingsforløb, at udredningen ender med tre diagnoser: Tourettes syndrom, trikotillomani og OCD.

Sidstnævnte er senere hen blevet fjernet, fordi hun knap opfyldte diagnosekravene. Der er i psykiatrisk regi en tendens til at se Tourettes hænge sammen med en anden diagnose. Tit er det en sidemakker til autisme, OCD eller ADHD.

Af den grund er der også meget tvivl blandt fagfolkene om, hvorvidt det med håret er en tvangstanke. Lærkes mor er ikke overbevist om, at det er en OCD, fordi hun kan se, at Lærke kun tager hår ud i perioder, hvor hun er stresset. Og det er hun, da forældrene skal skilles.



### **Gode råd er dyre**

Lægerne mener det samme, og at Lærkes sensitive væsen reagerer på skilsmissen ved at tage hår ud. At få stillet diagnosen tager ikke lang tid; den er hurtigt at finde i sundhedsjournalen, men det ændrer ikke så meget på det faktum, at hun fortsætter. Og så findes der heller ikke nogen kur.

Lærke begynder at lægge mærke til spaltede spidser i sit hår. Dem, der ligner et omvendt 'Y'. Eller et ønskeben fra en kylling, man trækker fra hinanden med en anden. Den der får vinkelpartiet med på sin ønskegren, vinder og får et ønske.

Så hvad gør man, hvis ens modstander er en selv?

Trangen er der bare. Den er svær at kæmpe mod. Prisen er dårlig samvittighed, der kort efter bliver fulgt op af tanken om 'bare lige lidt mere'. No-  
gle gange, når hun går i tomgang, gør hun det. Andre gange også i bilen, når de er ude at køre. Eller i sofaen, mens hun ser fjernsyn, og hendes mor er nede på vaskeriet. Inden er der ikke en speciel følelse, der igangsætter det. Hverken vrede, ked af det-hed eller uro. Hun er i hvert fald ikke selv bevidst om det. Lærke bliver ked af det bagefter, men bare lige lidt mere...

Skammen bliver klemmt ned imellem sofapuderne. Det hjemløse hår ender i en støvsugerpose.

Måske ville hun vokse ud af det ved hjælp af adfærdsterapi, men det var ikke til at sige. De færreste med trikotillomani kommer helt ud af det. Det er svært at give andet end gode råd, og det fremgår også af Lærkes journalnotater:

"Sundhedsplejersken gav gode råd om alternativ adfærd, såsom at nulre elastik eller hive hår ud af en bamse. Dette hjalp i en periode, men slut maj '09 begyndte Lærke igen at hive hår ud af hovedet."

Hun kommer med jævne mellemrum ud og snakker med en psykolog på Glostrup Hospital.

Senere på Herlev Hospital.

Og så er der sundhedsplejersken.

Og så har hun egentlig ikke lyst til at snakke med flere om det, end hvad højst nødvendigt er.

Selvsagt ved hendes forældre det. Resten af familien ved også, hvorfor hun begynder at gå med kasket. For at dække pletten.

I skolen bliver hun 'hende med kasketten' - og sådan var det bare.

### **En offentlig hemmelighed**

Alle de andre er ude at bade. Sammen med sin veninde står Lærke og iagttager de andre, der plasker rundt i vandet. Sneglen ude ved Amager Strand er samlingspunkt for hende og klassekammeraterne i det sene forår.

Hun har badetøj på, men det er tørt. Det er ikke, fordi hun ikke vil tilslutte sig de andre, men hun vil ikke tage sin sorte strikhue af. Og det er simpelthen for bizart, hvis hun hopper i med den selv, tænker hun.

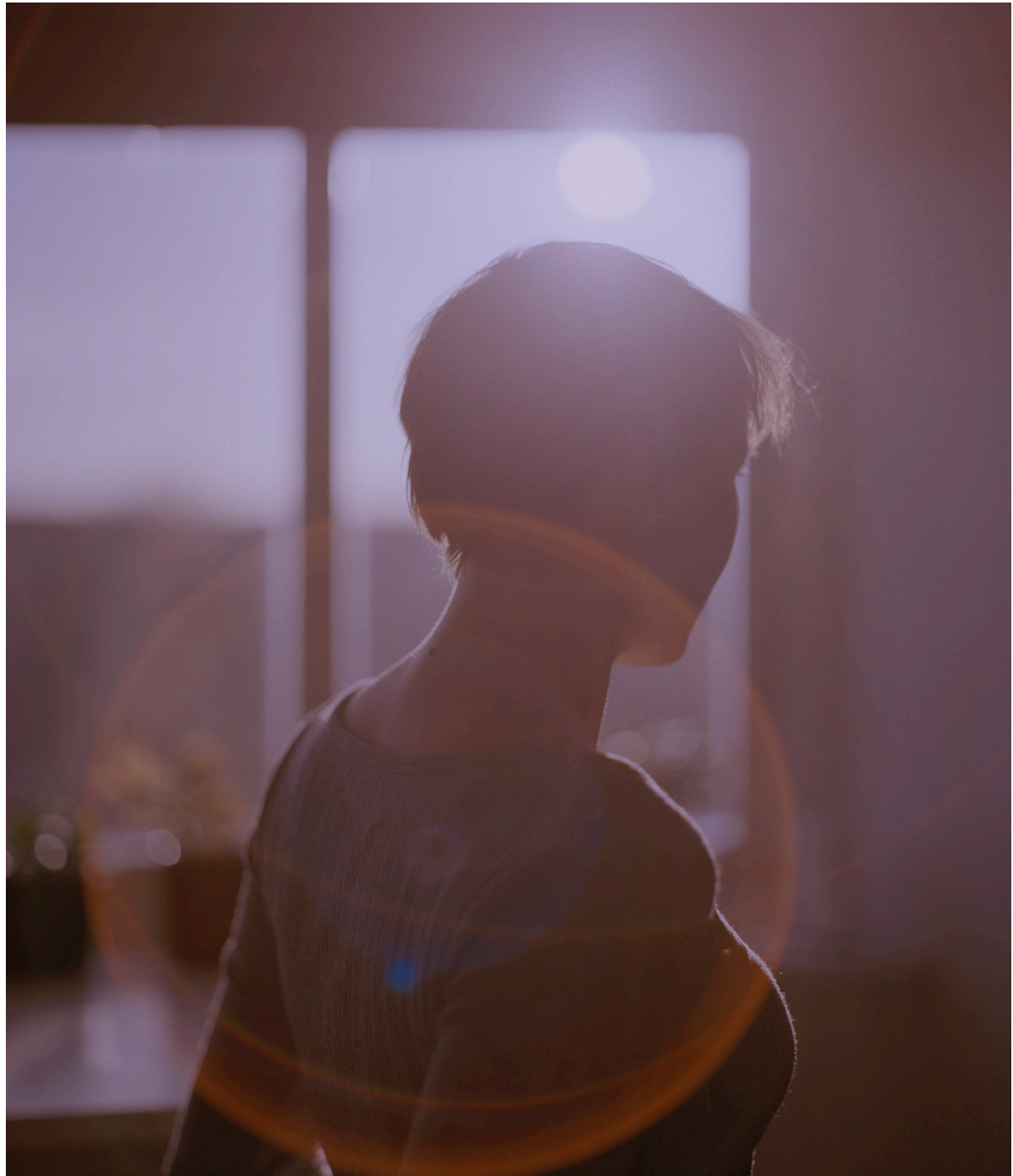
“Skub mig lige i,” siger hun mellem tænderne til sin bedsteveninde, der kigger lettere forvirret på hende. “Hvad med huen?” spørges der prompte tilbage. Hun gentager sig selv: “Skub mig nu fucking i.”

Lærke når lige akkurat at holde huen fast på hovedet med begge hænder, inden hun kommer under vandets overflade. Nu er huen allerede våd, så den kan lige så godt blive på, forlyder undskyldningen sig til folk, der undrende spørger, hvorfor i alverden hun svømmer rundt med noget på hovedet.

Det har været nemmere på den måde; at lægge ansvaret over på en anden ved at bede dem om at skubbe hende i vandet. Forklaringsbyrden er blevet mindre og har kunnet reduceres til: “Nårh, jamen, jeg blev skubbet i. Af en anden. Nu er den alligevel våd.”

Ved hjælp af nøje planlægning kunne længerevarende penible samtaler og prekære situationer undgås, og det gjorde hun ofte. Så var der mindre at snakke om. For hun har ikke lyst til at snakke med nogen om det.

Klassekammeraterne ved godt, at hun har et eller andet med håret. At noget af det mangler. At der er en årsag til huen. En offentlig hemmelighed, som det bare er de færreste, der har set.



### **Forskellen på børn og voksne**

Første skoledag i 9. klasse er Lærkes hår forskellige længder over det hele. Langt bagtil, kort pandehår fortil og mere eller mindre tilfældige længder ved pletten på venstre side.

Hun føler sig modig. "Jeg ser ud, som jeg ser ud," tænker hun til sig selv. Første time på skoleskemaet er matematik.

Huen er efterladt derhjemme. Lagt i graven på første skoledag i 9. klasse. Fuck it, tænkte hun i sommerferien. Nu sidder hun her og føler sig nøgen uden den. Blottet og sårbar. Men hun føler sig vigtigst af alt tapper.

Matematiklæreren kommer ind i lokalet. Kigger ikke på hende, for øjnene stirrer på hendes hår i stedet. "Det ser da godt nok spøjst ud," konstaterer læreren og kigger hende nu i øjnene. Med ét forsvinder styrken, Lærke havde samlet til sig for at være til i verden uden noget dækkende på hovedet. Hun ved jo godt selv, at håret ser spøjst ud, men det er jo sådan, hun ser ud.

Det er noget andet, når det er børn. De siger tingene, som de er. "Ej, du mangler noget hår der." Så kan Lærke sige: "Ja, jeg mangler også lidt her og her." Og så er det ligesom dét.

Det er de voksne, der går og prikker i det. Stikker i det. Føler sig kaldet til at kommentere på hendes udseende, når hun ikke har spurgt efter en evaluering. Børnene ved ikke, at hun godt selv ved det. Men det ved de voksne godt.

### **Den første kontrol, karse & kæreste**

Behandlingsmæssigt forsøger Lærke sig med Sertralin, da hun er 16 år gammel. Sertralin er et antidepressivum, der bruges til forskellige lidelser. Medicinsk behandling mod trikotillomani er ikke noget, der er forsket specielt meget i, men det har vist sig nyttigt for et fåtal.

Folkeskolen er skiftet ud med en 10. klasse på en efterskole, hvor hun ikke har det specielt godt. Hun er fast inventar igen på dette tidspunkt, og de andre elever synes, at hun er underlig på grund af det med håret.

Hun skifter til en anden 10. klasse samtidig med opstart af medicin. I den nye klasse trives hun socialt. Danner nye relationer, der er gode for hende. Bliver karseklippet. Får sin første kæreste. Hun har det godt. Og så tager hun ikke hår ud mere.

Siden Lærke var otte år, har den længste periode uden at tage hår ud varet 11 måneder. Det kommer og går. Lige pludselig gør hun det bare igen. Sådan har det føltes i mange år; som noget ukontrollerbart, der bare er braset ind ad døren en gang imellem uden at være blevet inviteret.

Kan det virkelig passe, at det kun er medicinen, der hjælper? Præcist hvor, hvornår og hvorfor tanken melder sig, husker hun ikke.

Men hun stykker en tidslinje sammen inde i hovedet og lægger to og to sammen. Pletten melder sin ankomst, når hun ikke har det godt, er presset eller stresset. Det stemmer overens med skilsmissen, det sociale i folkeskolen og på efterskolen.

Bivirkningerne af medicinen er dårlig søvn. Svimmelhed. Voldsomt vægttab. Hun kan hverken mærke, når hun er rigtig glad eller er rigtig ked af det.

Kombinationen af disse og åbenbaringen gør det nemt for hende at tage et trosspring.

Sertralinen bliver gemt væk.



### **Hår er bare hår for dem, der har det**

Huen pakkes ikke væk for evigt, for trikotillomanien braser stadig ind ad døren. Men nu har Lærke en idé om, hvordan det hænger sammen. For nogle gange findes trangen ikke. Overhovedet.

Drevet af nysgerrighed har hun prøvet at tage hår ud, når trangen ikke har været der. Bare lige for at se, hvordan det føles. Mærke, om det egentlig er rart. Konklusionen er, at det ikke er en synderligt vidunderlig følelse. Det gør ondt, når hun ikke selv har ondt.

Når hun til gengæld selv har ondt, så er følelsen god. Det er en måde at være komfortabel på. Komfortabel i en sådan grad, at hun ikke selv lægger mærke til noget. Det er ligesom at ryge en cigaret, imens man læser, synes hun. Hun slapper mere af .

Kroppen slår autopiloten til. Det er den, der først kan mærke, når noget er galt. At hun har for meget at se til og er ved at brænde ud. Det er som om, at en sikring i kommunikationen mellem krop og sind har fejlet. Indtil hun ser sig selv i badeværelsesspejlet og tænker fuck.

Det er noget, hun bare lige pludselig opdager. Først når det er for sent, og skaden er sket. "Jeg skal have et eller andet på, der dækker," tænker hun. Og så lægger igen hun to og to sammen. Ser det udefra. Eller oppefra. Det hjælper med at se indefra.

Skammen fylder lige dér. Hun er irriteret på sig selv over, at hun gør det. Rygning kunne hun godt stoppe med, så hvorfor fanden kan hun ikke bare lade være med det her også, tænker hun, når det begynder igen. Det ser frygteligt ud, synes hun og ville ønske, at det bare forsvandt.

Håret er jo væk, men Lærke ved, at det nok gror tilbage på et tidspunkt.



Det håber hun i hvert fald. Siden hun var lille har hun været bange for, at hårene aldrig vokser tilbage. En velkendt konsekvens af at tage de samme hårsække ud igen og igen.

Hun er bange for at se grim ud. Selv tror hun, at hun ville være ligeglad med, hvordan hun så ud, hvis ikke hun havde det med håret. Makeup bliver et dække; en slags kompensation for den bare plet, der er gemt væk inde under hendes yndlingstørklæde.

### **Identitet**

I soveværelset på ydre Nørrebro kommer solen gennem vinduet. Den kaster lange skygger hen over det gamle sildebensparketgulv og de grå låger på det store skab, som er indbygget i væggen på værelset. I en af skufferne i skabet ligger en samling af tørklæder. Forskellige farver, størrelser og stoftyper. Alle omhyggeligt foldet sammen og lagt i orden.



Uden tørklædet føler hun sig nøgen. Alle hendes tætte ved godt, hvorfor hun bærer det. Kollegerne på arbejdet ved det ikke. De ved bare, at hun har tørklæde på hver dag. Behovet for, at de skal vide, hvordan det ser ud inde under, findes heller ikke.

I omklædningsrummet går hun væk og skifter for sig selv. Det handler ikke om blufærdighed i forhold til hendes egen krop, men om at skjule håret. Det er der, hun føler sig allermest nøgen.

Hver dag tænker hun på, hvornår hun mon bliver spurgt om, hvorfor hun har tørklædet på. Inden hun tog det på igen, har de set hende med kort og pænt hår.

De færreste kender til sygdommen. Det er forbundet med skam, og stigmaet er enormt. Nogle gange tænker hun, at det ville være nemmere at sige, at hun har pletsældethed. Det er trods alt en autoimmun sygdom, der er et mere udvidet kendskab til.

Måske ville folk være mere forstående. En følelse af, at det er selvforklarende, hvorfor pletterne så ville være der. Også selvom pletsældethed og trikotillomani egentlig er lige uforklarlige, og begge er et kropsligt bedrag.

Der har været et ønske om, at det måske en dag går i sig selv. At hun vokser fra det sent.

Indtil hun sidste år bliver medlem af en gruppe på Facebook. Alle medlemmerne har trikotillomani tæt inde på livet. Enten har de det selv, eller også er de pårørende til nogen, der har det. Majoriteten af gruppens medlemmer er midaldrende voksne, der har døjet med det, siden de var børn. Eller unge.


Nogle i mere end 40 år.

Her går det op for hende, at det nok aldrig rigtigt går væk. At det vil gå lidt op og ned, sådan som det efterhånden altid har gjort. Hun kan klippe sig karse, hvis det går helt galt. Det har hun gjort før. Så er der ikke mere at rafle om, og det gror det ud igen og er lige langt.



Lærke kender sin sårbarhed bedre, end hun gjorde som barn og teenager. Hun er ældre og ved, at det ikke er en svaghed. Hendes krop fortæller hende, hvordan hun har det, og hun forsøger at være mere opmærksom.

Selvom hun måske aldrig vokser fra det, er hun vokset med opgaven. Og håret gror endnu.

The image shows several dried, pressed plants hanging vertically from a window frame. The plants are green and appear to be a type of herb, possibly used for medicinal purposes. The window is partially open, and the view outside is a bright, clear sky. The plants are arranged in a row, and their shadows are cast onto the wall behind them. The text is overlaid on the right side of the image, providing context for the plants and the source of the information.

Lærkes fortælling er baseret på flere interviews med Lærke, samt interviews med hendes kæreste og mor.

Vi har også haft adgang til uddrag af Lærkes sundhedsjournaler.