

Mit navn er Karsten Holm, jeg er 56 år gammel, sanger og entertainer, og bor i Stjær i Østjylland, sammen med min kone, vi har i år kendt hinanden i 30 år. Vores tre børn er alle flyttet hjemmefra.

Jeg har lidt af søvnløshed i perioder igennem næsten hele mit liv. Første gang jeg kan huske en episode er da jeg var 6 år gammel, og skulle sove hos min 17 år ældre søster for første gang. Jeg husker at jeg ikke kunne falde i søvn, og min mor kom og hentede mig der om natten.

På efterskolen i 5. klasse sov man på sovesal, og jeg husker tydeligt, hvordan jeg kunne høre de andres sovelyde, - jeg kunne ikke falde i søvn, - men jeg faldt dog i søvn efter nogen timer.

Jeg har været meget overfølsom overfor det at sove nye steder, - men ellers husker jeg ikke at der var de store problemer før meget senere i mit liv, - da jeg skal til eksamen på konservatoriet, - der oplever jeg at præstationsangsten er ved at tage søvnen fra mig. Jeg går til min læge, og får nogle sovepiller, og klarer mig fint med dem. Jeg kommer ikke til at tage dem ret ofte, og kan bruge dem i tilspidsede situationer. De næste mange år har jeg altid den mulighed, den udvej når det kniber. Jeg har ingen problemer med det, der opstår måske en situation en gang om måneden, eller mindre, hvor jeg tager en pille, og sover fint på det. Eller første nat på ferien et fremmed sted, og så næste nat går det fint igen.

Som sagt gik det fint i mange år, med en gang imellem at tage en eller en halv sovepille. I 2007, da jeg var 47, ændrede det sig imidlertid. Jeg begyndte at få en lang periode på flere uger, hvor jeg ikke kunne sove. Hvilket undrede mig, for alt i mit liv gik fint, jeg havde masser at lave, og ingen problemer af nogen art. Sovepillerne var ikke en løsning i så lang tid, så ville jeg jo blive afhængig. Jeg var helt til rotterne, og brød sammen en dag da jeg gik en tur med min kone. Jeg begyndte at tro på at jeg havde fået en depression. Jeg fik en tid ved min læge, hvor jeg blev testet for om jeg havde en depression, og han kom frem til at det havde jeg måske, (set i bakspejlet, tror jeg ikke jeg havde, men at jeg vidste hvad jeg skulle svare på de spørgsmål jeg fik stillet for at det blev et ja) – så jeg fik nogle piller, - og kom ind i "osteklokken" – jeg kom til at sove, stort set med det samme, - men ville gerne ud af dem igen hurtigst muligt, men det kan man ikke, der skal gå noget tid, - det endte med at jeg var på dem i næsten to år. Jeg havde da fået en ny læge, da min egen i mellemtiden var død. Han mente at jeg skulle trappe ud af pillerne, hvilket jeg gjorde, og det gik fint, - ingen problemer.

Imidlertid vendte søvnløsheden tilbage senere på året. Jeg var der under finanskrisen, - de mange shows jeg lavede for firmaer, stoppede nærmest fra den ene dag til den anden, og jeg syntes at jeg skulle finde mig en "almindeligt" arbejde igen, - helst et deltids. Men jeg fik et fuldtidsarbejde i en boligforening som gårdmand. Møde kl. 7. Det gik OK i starten, men pludselig kom søvnløsheden igen, og jeg cyklede på arbejde uden at have sovet overhovedet, og efter et stykke tid brød jeg sammen, og måtte sygemelde mig. Ingenting synes at hjælpe. Jeg havde skuffen fuld af alle mulige søvnfremmende ting, - sovebriller, med selvlysende streger der skulle få hjerne til at slappe af, baldrian, ørepropper, sovemusik, naturlyde, mørklægningsgardiner, brainwaves, o.s.v. o.s.v. Ingenting syntes at hjælpe.

Jeg havde hørt om Scan-Sleep, - og at der var en afdeling i Århus, - jeg fik en tid der, og en snak med søvneksperter, - det tog vel tre kvarter. Fik at vide at søvnrestriktion var de vise sten. Jeg skulle gå hjem, vente med at gå i seng til kl. 01:00 – og stå op kl. 06:00, - og når jeg faldt i søvn som jeg skulle, og havde gjort det i 5 dage, rykkede jeg tidspunktet med en halv time, til kl. halv 1, og så fremdeles. Det gjorde jeg så, og det virkede fantastisk, - i løbet af tre uger var jeg på ret kø igen, og sov helt almindeligt igen, skønt. Når det var optræk til en ny dårlig periode, - tog jeg det hurtigt i opløbet, og alt blev fint igen.

I 2011 fik jeg mig et nyt arbejde, en 25 timers stilling, som kirketjener, hvilket passede fint med min musikaktivitet. Derefter gik alt godt i fem år. Jeg begyndte at sige, når folk der kendte til mit problem, - jeg er kommet over det, jeg lider ikke af søvnløshed mere.

En nat i januar 2015 kom det imidlertid tilbage med fornyet kraft. Vi havde haft nogen diskussioner på arbejdet om nogle nye opgaver vi skulle til at have, om hvordan de blev fordelt mest retfærdigt mellem os fem kirketjenere. Det lå jeg og tænkte på der om natten, og kom slet ikke til at sove den nat. Jeg tænkte at det ikke skulle fylde i mit liv, sådan en ligegyldig ting. Problemet blev i øvrigt løst kort tid efter, - men min søvnløshed havde bidt sig fast, den ene nat efter den anden gik, hvor jeg fik sovet meget lidt, eller ingenting. Men jeg kendte jo løsningen på problemet, nemlig søvnrestriktion, eller søvnpres. Det havde jo virket før, flere gange faktisk, - så hvorfor skulle det ikke gøre det igen. Så jeg gik i gang med det igen. I seng kl. 1 og op kl. 6, - men denne gang var det ikke så let som det havde været før, - det flyttede sig ikke rigtigt. Jeg snakkede med min læge, - og han gav mig Phenergan, som egentlig er imod allergi, og var en smule sløvende, - de hjalp måske lidt men ikke meget. En dag da jeg var helt desperat ringede jeg igen og han gav mig nogen Diazepam, eller Stesolid, - de hjalp lidt, men var selvfølgelig ikke løsningen, da de er stærkt vanedannende, så det var en stakket frist. Lægen sagde at han ikke havde andre ideer, og sagde til mig at jeg skulle få kontakt til en psykolog i stedet for, og finde ud af hvorfor jeg ikke kunne sove.

Jeg fik at vide fra en kollega at arbejdspladsen måske ville hjælpe med det økonomiske i forbindelse med psykologbesøg. De gav mig 10 gange, så det var jo ikke så dårligt. Jeg gik nu hver uge hos en psykolog i Solbjerg, og fik da også hul på noget, synes jeg. Jeg fandt ud af at jeg havde for lidt i mit liv der gjorde mig glad. Der var for få ting der ikke havde noget med arbejde og musik at gøre.

Så jeg meldte mig ind i Århus Latterklub, hvilket var super godt, det var selvsagt sjovt, også selvom man "fake it til you make it" - det blev en ny del af mit liv, som jeg stadig er glad for og går til når jeg kan.

Jeg meldte mig også ind i en motions-cykelklub i Galten, for at lave noget for mig selv, også det var rigtig godt.

Min kone og jeg meldte os også ind i Stilling Løbeklub, hvor vi løber hver mandag og torsdag kl. 19, også om vinteren, da med pandelygter, også det er super. Jeg skal sige at jeg under hele forløbet har dyrket meget motion, som jeg altid gør i øvrigt.

Jeg kom dog stadig ikke til at sove af alt det jeg gjorde. Vores præst, som også er min gode ven, var ret sikker på at al den motion var grunden til at jeg ikke brød helt sammen, - måske har han ret.

Da alt det jeg gjorde ligesom ikke hjalp væsentligt, tog jeg mig sammen, og kontaktede Scan-sleep igen. Denne gang i København, da der ikke længere var nogen afdeling i Århus. Jeg kom over til Torben i København og fik en snak, og vi blev enige om at jeg skulle køre et forløb, - hvor vi mødtes hver uge over skype, til en coaching, og nogle af gangene skulle jeg komme til København. Opskriften var den samme som sidst, nemlig søvnpres, - men det virkede ligesom ikke, heller ikke denne gang, - i slutningen af forløbet gik vi over til hypnose, uden effekt. Vi var nu kommet til vejs ende, der var ikke flere skud i bøssen, - udover at fortsætte med hypnose. Da valgte jeg at sige stop. Uden at problemet var løst.

Fra nogen bekendte hørte jeg at meditation var meget godt, når man er i krise, og naturligvis også når man er i balance. Jeg havde hørt at det havde hjulpet en til at komme til at sove igen, at han simpelthen havde lært sig selv at meditere. Fra en anden veninde hørte jeg at hun havde haft enkelttimer hos en meditationsmester og at hun havde stor glæde af det. Jeg ringede til meditations-Claus, og spurgte ham om jeg kunne få nogle timer hos ham og hvad det skulle koste. Det ville han gerne, og han havde det princip at direktøren skulle betale mere end den studerende, - så jeg fik det til en meget rimelig pris.

Hver mandag var jeg hos ham et par timer om aftenen, og blev sat ind i Zen-meditationens praksis. Jeg synes det hjalp en lille smule, men jeg sov stadig dårligt. Claus sagde at meditation var lige så godt som søvn, næsten, og jeg synes det gav mig noget. Jeg mediterede hver morgen lige efter jeg var stået op og hver aften inden jeg gik i seng. Udover det gik jeg også lange ture i mørket, hvor jeg faktisk også mediterede, hvilket jeg også fandt glæde i, - derudover gik jeg for ikke at falde i søvn foran fjernsynet, så det blev en hindring for at sove når jeg kom i seng.

På et tidspunkt skrev jeg en mail til Torben fra Scan-sleep, - sådan bare for at følge lidt op på hvordan det gik. Han skrev tilbage og sagde han var ked af at jeg ikke blev hjulpet af forløbet jeg havde været igennem. Han foreslog at jeg prøvede nogle piller der hed Mirtazapin, som kunne hjælpe om angst, og at nogen kom til at sove ved at tage dem. Jeg havde da netop lavet en aftale med en anden læge, for ligesom at få andre øjne på mit problem.

Jeg fortalte min nye læge om Mirtazapin, og hun var med på at jeg prøvede dem. Jeg havde en supergod konsultation hos hende. Det viste sig at hun gik meget mere ind i de psykiske aspekter af søvnløshed også. Hun foreslog at vi greb det meget praktisk an, ved at angribe det fra flere sider. Hun foreslog at jeg fik Circadin (som er depottabletter med melatonin) to timer inden sengetid, - hun gav mig også noget mod for meget mavesyre, og til sidst Mirtazapin når jeg gik i seng.

Fra den nat sov jeg igen fuldstændig normalt igen. Det var fantastisk, - 14 måneders mareridt var slut, og jeg har sovet fint lige siden, - og nu er der gået et år og syv måneder. Jeg droppede meget hurtigt pillerne mod mavesyre, men blev ved med at følge formelen med de andre to. Senere droppede jeg Circadin, og tog så kun Mirtazapin. Som tiden gik skar jeg dosis ned på en halv og senere en kvart. Jeg prøvede også at droppe dem helt, men det kunne jeg ikke, - men i vores sommerferie i Canada følte jeg bare at jeg ikke behøvede dem mere, og stoppede med dem. Jeg havde fået at vide at man også bare kunne tage dem efter behov, og der var ingen udtrapning nødvendig.

Jeg har dem liggende i skuffen, og tager en sjælden gang imellem en halv pille, hvis angsten stikker sit hoved frem, eller hvis jeg føler mig presset; men det sker sjældnere og sjældnere.

Så nu er jeg helt tilbage ved normalen igen, - jeg har sågar genoptaget at være bloddonor, hvilket jeg er meget glad for.

Jeg har desuden kvittet mit halvtidsjob og lever 100 procent af musikken – livet er skønt 😊

Karsten Holm

www.karstenholm.dk