

Hard omstart

av hjernen

AV **EILDA HØEG** OG
KATINKA HUSTAD (foto)

En dag i august 2020 – eller var det i september? – våknet Martin Ulvin opp i en sykehusseng og lurte på hvor han var. Den 31 år gamle musikeren skjønte at han fikk behandling, men ikke for hva. En sykepleier kom mot ham fra andre enden av rommet. Elektrokonvulsiv terapi mot depresjon, svarte hun da han spurte – det som tidligere ble omtalt som elektroshokk.

Å være forvirret etterpå var helt vanlig. Hun rakte ham klærne og skoene. Han kleddde på seg, kjente seg ikke igjen på Diakonhjemmet i Oslo, selv om han hadde vært der mange ganger før. Ulvin hadde syklet dit, fortalte sykepleieren ham, men de kunne ringe etter taxi. Han takket nei, tenkte at det ikke var nødvendig. Ved sykkelstativet utenfor ble han stående og se på radene av sykler. Han visste ikke hvilken som var hans og begynte å feste nøkkelen i lås etter lås. Til slutt var det én som åpnet seg. Han satte seg på sykkelselet, men innså at han ikke visste hvilken reining han skulle.

– Jeg var ikke redd eller engstelig. Jeg tenkte bare at «ok, nå må jeg prøve å finne veien hjem», sier Martin Ulvin.

Han husket ikke hvor han bodde, men begynte å sykle nedover gata.

Noe som hjelper

Elektrokonvulsiv behandling, ofte forkortet til ECT, har dokumentert effekt mot alvorlig depresjon og tilbys stadig oftere. Akkurat hvorfor det virker, er foreløpig uklart.

Slik foregår det: Pasienten legges i narkose og får et muskelavslappende legemiddel. Deretter festes elektroder på pasientens hode, mens sener strøm i korte støy inn i hjernen. Strømmen utløser et krampeanfall, slik at pasienten får lette rykninger i kroppen. Det hele varer et knapt minutt. I etterkant rapporterer mellom 60 og 80 prosent at depresjonsymptomene går ned, ifølge flere internasjonale studier.

Hvordan det skjer, forsøker forskere nå å finne ut av. Fra Universitetet i Bergen drives verdens største forskningsprosjekt på problemstillingen, i samarbeid med Haukeland universitetssykehus. De studerer både hva de elektriske impulsene gjør med hjernen, og hvordan bivirkningen kan unngås.

Behandlingen medfører nemlig risiko for hukommelsessvikt: Noen opplever å glemme tid og sted rett etterpå, en tilstand som pleier å gå over av seg selv. Enkelte får større hukommelsestap. De siste 20 årene har 114 personer stilt erstatningskrav til Norsk pasientskadeerstatning etter ECT-behandling, de fleste for hukommelsesvansker. Kun elleve har fått medhold.

Hvordan ECT-behandlingen går – for eksempel hvor elektrrodene plasseres, og hvor sterk strømmen er – kan påvirke risikoen for bivirkninger. Likevel finnes det ingen nasjonal oversikt over bruken, hva den kan utløse og om behandlingene blir gjennomført på en hensynsfull måte. De siste ti årene har antall behandling-ger doblt seg, ifølge tall fra Norsk pasientregister. Men statistikken er mangelfull, og økningen kan også skyldes bedre registreringrutiner.

I år lanseres et nytt, landsdekkende ECT-

register på initiativ fra Helse Vest, som skal bidra til å kvalitetssikre behandlingen. Det er første gang pasientenes erfaringer skal dokumenteres systematisk. For Martin Ulvin resulterte behandlingen i et stort hukommelsestap, der mye av for tiden ble borte – så mye at han på et tidspunkt måtte be venner og kjente om hjelp til å minnes sitt eget liv. Han er likevel ikke i tvil om at behandlingen var riktig for ham.

– Det var det eneste som hjalp, sier han.

– Jeg vet ikke hvor jeg hadde vært uten, sier han.

Ønsket ikke våkne

Det var fem år før hukommelsestapet, i 2015, at Martin Ulvin ble utbrent. Han er utdannet jazztrommeslager fra Norges musikkhøgskole, spilte i flere band og konstellasjoner – også med underregnede. Han komponerte og spilte inn plater, turnerte nasjonalt og internasjonalt. Ulvin var nysgjerrig på slagverk fra forskjellige steder i verden, og hadde lært seg å spille på alt fra trommesett til afrikansk djembe, søramerikansk barokkperkusjon og samiske rammetrommer. I tillegg underviste han på Kulturskolen, drev konsertserier og arbeidet som korpsdirigent. Martin Ulvin var en kraft i Oslos musikkmiljø, men noe var i ferd med å bære galt av sted.

– Det var ikke alle gjøremålene som slet meg ut, men at jeg ikke klarte å ta det rolig mellom dem, sier han når vi møter ham på øvingsrommet, med fullt av instrumenter rundt seg.

Etter hvert strevde han med å komme seg opp av senga og ut av døra. De gamle rutinene hans, som å sykle fra konteiner til konteiner om natten for å søppeldyke etter mat, ble vanskelige å holde på. Han fikk dårlig samvittighet for å bryte avtaler med venner. Ble bekymret fordi han ikke klarte å dra på bandøvinger. Var redd for å ikke stille opp, og at det skulle ødelegge for ham som frilansmusiker.

I perioder hvor han hadde mer energi, brukte han mye av den på å kontrollere seg selv. Tenke på alt han skulle og burde. De neste årene begynte han å få panikkanfall, samtidig som han ble deprimert. Han kunne bli liggende i fosterstilling på madrassen, uten å komme seg opp, mens han hele tiden sparket mot sengekanten, uten å klare slutte. Etter hvert fikk han flere taks. Brå, urytmiske muskelrykninger som kom helt ut av det blå.

– Det var dritskummelt. Jeg tenkte: Er det dette som skal skje nå? Jeg er trommeslager, jeg kan ikke begynne å ha taks, sier han.

Ulvin fikk ikke taks når han spilte konserter, eller når han underviste. Likevel murret frykten for at det kunne skje. Panikkanfallene eskalerte og kunne komme flere ganger om dagen. Han ble mer nedstemt. Begynte i behandling på distriktpsykiatrisk senter, fikk antidepressiver og gikk i samtalerterapi hos en psykologspesialist. Men det hjalp egentlig ikke. Han ble verre.

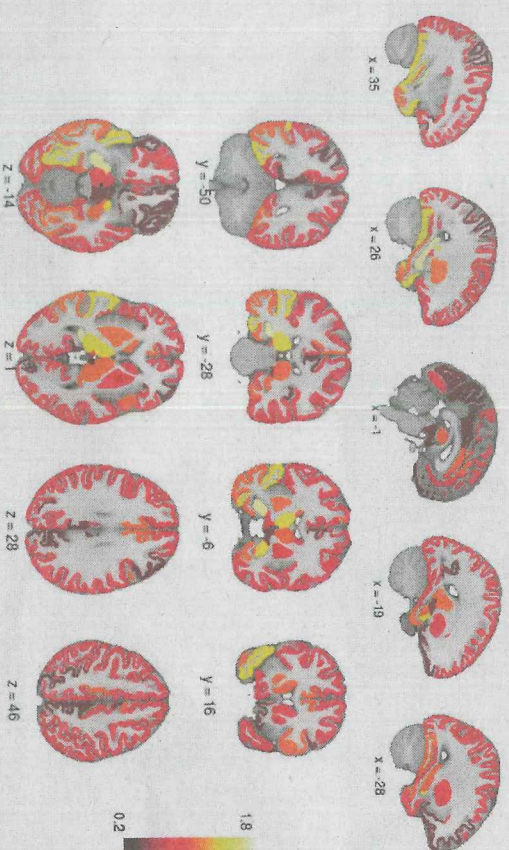
Ulvin peker oppover i luften når han skal vise hvordan utviklingen gikk: oppover og oppover, for sykdommen ble stadig mer intens. Han brytet antidepressiver fem ganger. Gikk frem og tilbake i leiligheten og klarte ikke stase. Om noen sto i veien og prøvde å holde ham, tvang han seg forbi. «Agtert depresjon» het diagnosen hans: Jo mer nedstemt han var, desto mer uro. →

Elektrisitet gjennom hjernen hjalp Martin Sira Ulvin ut av tung depresjon, samtidig glemte han store deler av livet sitt. Likevel ville han ikke vært behandlingen foruten. Ingen vet akkurat hvorfor statene virker, men forskere i Bergen kommer stadig nærmere svaret.



Musikør: Martin Ulvin er trommeslager og holder her på å øve til konsert. Etter at han fikk hukommelsestap, skrev han til venner og bekjente på Facebook så de kunne hjelpe ham å komme på minner han hadde glemt.

FOTO: UNIVERSITETET I BERGEN OG HAUKELAND UNIVERSITETSSYKEHUS



Forandringer: Figuren er fra en MR-studie der over 300 pasienter er undersøkt og sammenliknet. Bildene viser hvor i hjernen en kan se endringer etter en serie ECT-behandling, og er tatt fra siden, forfra og ovenfra. Fargene viser endringer i hjernebarken, den grå substansen. Gult markerer størst endring og mørkerødt minst. Figuren er hentet fra en artikkel av forsker Olga Therese Ousdal med flere ved Universitetet i Bergen og Haukeland universitetssykehus, publisert i tidsskriftet Biological Psychiatry.



Musikklærer: Martin Ulvin underviser en elev på Oslo Kulturskole, her spiller de marimba. Etter hukommelsesøpet kunne det være vanskelig å lese noter, men han hadde fortsatt musikklitteren i seg.

lig ble han. Så, i 2019, kom Ulvin til et punkt der livet ikke kjentes verdt å leve.

– Jeg hadde ikke noen planer om hvordan det skulle gjennomføres. Jeg kjente bare at hvis livet mitt var slutt akkurat nå, så er det veldig mye bedre enn å måtte våkne i morgen.

På denne tiden kom Ulvin på noe han hadde hørt da han gikk på ungdomsskolen. Klassen hans fikk besøk av en fyr fra Blå Kors, som skulle fortelle om konsekvenser av rus.

– Jeg husker at jeg var ganske skeptisk til den der «dop er så farlig, én dose, og livet ditt er over»-greia. Men han sa også en annen ting: Hvis du får lyst til å dø, så skal du ringe legevakten. Og det fester seg på et vis. Så det gjorde jeg.

Samme dag ble Martin Ulvin innlagt på akutt-psykiatrisk avdeling. Der fikk han tilbud om ECT-behandling og takket ja.

Bilder av hjernen

Ifølge de nasjonale retningslinjene fra 2017 kan ECT foreslås som førstevalgsbehandling til pasienter med alvorlig depresjon, der det er behov for rask effekt «på grunn av overhengende fare for liv og helse». Behandlingen kan også vurde-

res for å redusere selvmordsadferd, der andre tiltak ikke har ført frem.

At elektrokonvulsiv behandling virker, særlig på kort sikt, er det stor faglig enighet om. Etter hvert har også flere norske studier bekreftet virkningen. Av 392 pasienter på Vestlandet ble over 70 prosent bedre etter ECT-behandling, ifølge en artikkel forskere ved Universitetet i Bergen publiserte i Cambridge-tidsskriftet *European Psychiatry* i januar. De fant imidlertid også at en liten gruppe ikke opplevde å bli bedre, men kun merket en nedgang i kognitive funksjoner.

Hvorfor det er slik, er et av spørsmålene nevroradiolog Leif Olteidal studerer. Han leder forskergruppen for neurostimulerende behandling og hjerneavbildning ved Universitetet i Bergen. I et verdensledende prosjekt sammen med Haukeland universitetssykehus samler Olteidal fagfolk fra psykiatri, sykepleie, fysikk, psykologi og biokjemi for å forstå mekanismene bak elektrokonvulsiv behandling.

– Vi vet at det virker, men ikke akkurat hvordan. Om vi finner ut av det, kan den tilpasses bedre til hver enkelt pasient, sier han.

Forskerne tar MR-bilder av hjernen før og

- ECT-BEHANDLING I NORGE**
- Elektrokonvulsiv behandling (ECT) ble tidligere omtalt som elektrosjokk.
 - I behandlingen brukes en lav dose strøm mot hodet. Virkningsmekanismen er ikke kjent.
 - Behandlingen har vært i bruk i Norge siden begynnelsen av 1940-tallet. Den vanligste bivirkningen er hukommelsesstap.
 - I år lanseres et nytt, nasjonalt ECT-register som skal kvalitetssikre behandlingen.

etter behandling, for å se hva som forandrer seg med de elektriske impulsene. De samarbeider med 25 forskningsgrupper i Europa, USA og Japan, som samler inn og analyserer hjernebilder etter samme metoder. De siste årene har Olteidal og de andre forskerne kunnet utvikle teorier med utgangspunkt i materialet. På bildene ser de nemlig at den grå substansen i hjernen utvider seg etter behandlingen. Hjernebarken svulmer. Det er i hjernebarken at nervecellene ligger, og hovedteorien er at strømmen virker inn på nettverket av signalbaner i hjernen, og forandrer måten cellene sender hverandre signaler på. Dette skjer ved at mengden kjemisk stoff øker, stoffet som overfører signalene mellom nervecellene.

– Under en depresjon er hjernen dominert av fastlåste koblinger, tankemønstre som er vanskelige å forandre. De elektriske impulsene løser dem opp, sier Olteidal.

– Behandlingen kan bidra til at pasienten kommer seg inn i sunnere måter å tenke og føle på, ved at hjernen får mulighet til å omprogrammere seg, sier han.

Kritikere av behandlingen har ment at de elektriske impulsene kan være farlige for hjernen, og at man bør være restriktiv med bruken. «De kliniske effektene synes å skyldes en traumatisk påvirkning», skrev for eksempel psykolog og forsker Roar Fosse ved helseforetaket Vestre Viken i Den norske legeforenings tidsskrift for ti år siden, da nye retningslinjer skulle utvikles. I dag nyanserer Fosse posisjonen. Han mener at det er en sammenheng mellom depresjonslættelse etter ECT-behandling og graden av svekkelse i frontal- og temporallappene i hjernebarken, der den selvbiografiske hukommelse er sentral. «En slik svekkelse kan likevel forsvares dersom pasienter man ellers ikke evner å hjelpe, og som står i fare for å forgå, opplever en tydelig lettelse i depresjonen», skriver han i en e-post. Nevroradiolog Olteidal påpeker at forstyrrelsene er midlertidige – og at de brukes i tilfeller der andre behandlinger ikke har ført frem.

– ECT-behandling er den mest effektive behandlingen vi har mot alvorlig depresjon, sier han. – Men vi trenger å vite mer om hva som skjer i hjernen for å unngå bivirkningene.

Fordums fortellinger

På 1700-tallet begynte europeiske leger å sprøyte kamferoppløsning inn i årene på psykisk syke for å utløse helsebringende anfall. I mellomkrigstiden, da behovet for lindring av krigstraumatiserte menn var stort, ble metoden gjenoppdaget i Budapest. Den ungarske nevrologen Ladislav Meduna observerte at dypt deprimerte pasien-

ter som fikk epilepsianfall, ble lettere til sinns i etterkant. I 1934 begynte han å behandle deprimerte pasienter med kamfer, og så at de ble bedre etter krampeanfalle. Deretter gikk han over til å injisere det hjertestimulerende stoffet car-diazol, men krampe ble for voldsomme.

Metoden ble derfor videreutviklet av den italienske hjerneforskeren Ugo Cerletti, som fant opp maskinen som kunne fremkalle krampeanfallet gjennom små, elektriske støt mot hodet. I Norge ble metoden tatt i bruk på 1940-tallet og utover 1950-tallet. De første årene ble støtten gitt uten narkose og muskelavslappende midler, slik at pasienten var bevisst og opplevde rykningene gjennom kroppen. Behandlingen kunne skje under trang, og både antall doser og styrken på dem var dårlig kontrollert.

Etter hvert kom skjellsettende beretninger fra de psykiatriske institusjonene. «Medisinen var storartet, men vi mistet pasienten», sa Ernest Hemingway til biografen sin etter at han selv hadde fått en lang serie elektroshokk. I 1961 tok forfatteren livet av seg, etter behandlingene han mente hadde slettet minnene og ødelagt hodet hans. I boken *Glassklokken* beskriver Sylvia Plath frykten for «de blå lysene, ristingen og bråket», men også en behandling som gjorde henne rolig, «skyldte bort all opphisselse og redsel».

Da Martin Ulvin fortalte familien at han ville gjennomgå ECT-behandling, lurte foreldrene på om det var samme behandling Jack Nicholson fikk i *Gjøkleret*. Filmen fra 1975 har svidd seg fast i den kollektive oppfatningen av behandlingsformen. Nicholsons rollefigur blir utsatt både for elektroshokk og lobotomi, og seeren kan forveksle de to metodene. Lobotomi var imidlertid et svært farlig tvangsinngrep, der den hvite substansen i hjernen ble skåret over, slik at forbindelsene til hjernebarken ble brutt. Pasienten som ble utsatt for det, ble intellektuelt og følelsesmessig avstumpet, og som oftest pleietrengende resten av livet. Praksisen ble avvirket på 1960-tallet, mens elektroshokk er videreutviklet frem til i dag.

Selv hadde ikke Ulvin sett *Gjøkleret* da foreldrene spurte. Han hadde derimot sett en Ted Ed-video på Youtube om behandlingen, og var åpen for det meste som kunne få ham ut av situasjonen han var i.

– Det er jo en stygg fortid der, med at behandlingen er blitt brukt som maktmiddel, sier han. – Jeg tror man må være åpen om historien for å kunne vise at den er noe annet i dag. Samtidig kan de gamle fortellingene også misforstås og ødelegge for folk som trenger behandlingen.

Erindringen som glapp

Martin Ulvin fikk elektrokonvulsiv behandling første gang i september 2019. Den fant sted to til tre ganger i uken, i tre uker, og forandringen var umiddelbar. Han kjente seg lettere, klarte å slippe av, angsten avtok. Han kunne spille mer igjen, begynte så smått å undervise.

Da behandlingsseriene var over, fortsatte han på forskjellige antidepressive medisiner, men merket etter noen måneder at symptomene begynte å komme tilbake. På nyåret 2020 fikk han to tilbakefall. Han ble innlagt på akuttpsykiatrisk avdeling igjen, fikk nye serier med ECT, og ble anbefalt vedlikeholdsbehandling. En gang i uken på ubestemt tid før nedtrapping, med mulighet for å trappe opp ved behov. Det var under en slik opptrapping han en dag våknet ved Diakonhjemmet sykehus og ikke visste hvor han var.

Vanligvis tok sykkelturen hjem noen minutter, denne dagen varte den over tre kvarter. Han husket ikke veien, hva som var øst og vest i byen. Til slutt fant han frem til en gate som føltes riktig, og så omsider en dør som så kjent ut. Navnet hans sto på postkassen – han skjønte at det var her han bodde. Det ble begynnelsen på noen underlige måneder.

– Jeg husket plutselig veldig lite av fortiden min. Men selv om jeg var forvirret, var det også frigjørende. Jeg var nødt til å forholde meg til øyeblikket, kunne ikke bekymre meg for fremtiden eller det jeg hadde gått glipp av mens jeg var syk, sier han.

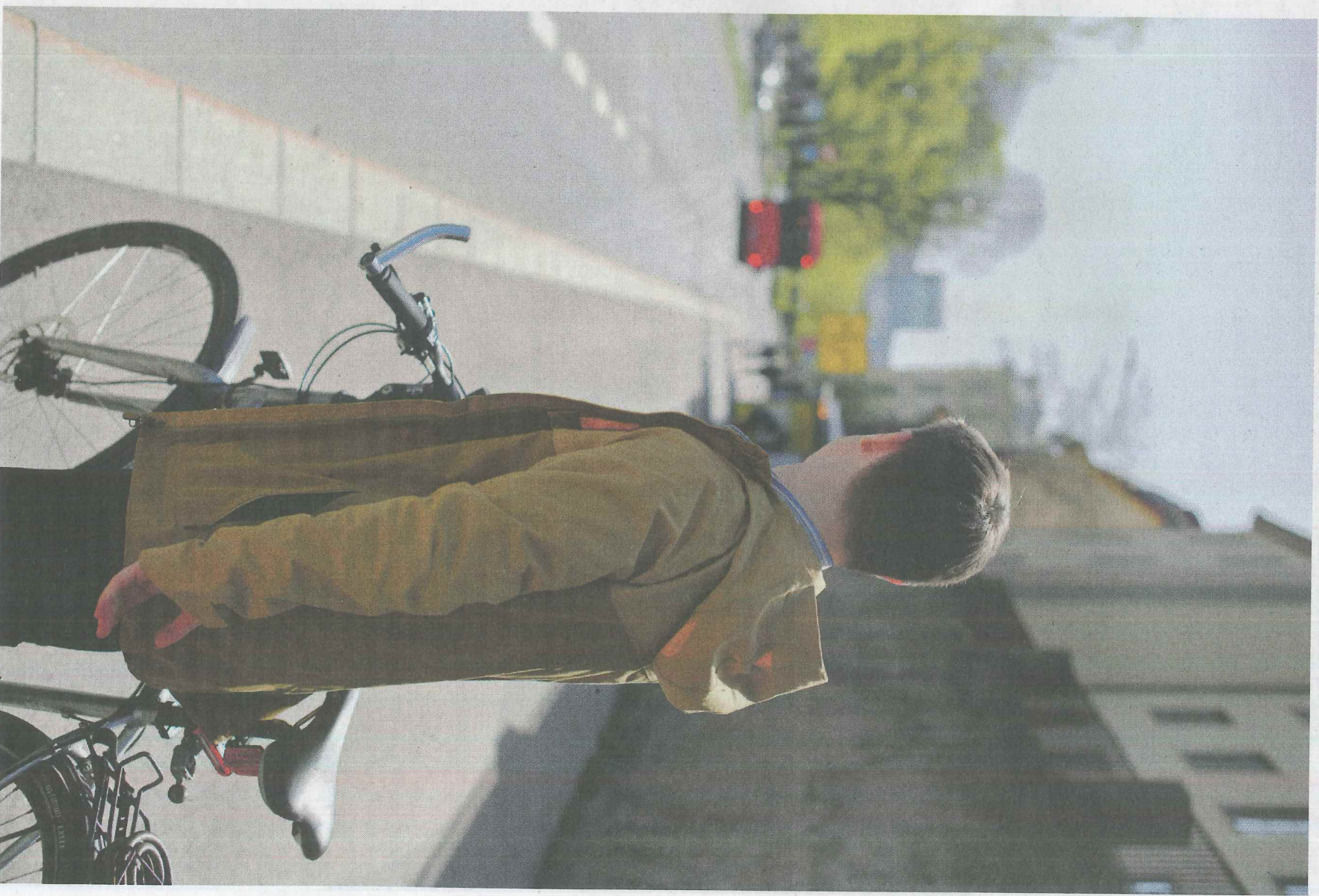
Det skjer en omkobling der de depressive kretsene ikke er like fremtredende lenger.

Leif Ollendal, nevroradiolog ved Universitetet i Bergen

Ny gate: Den dagen Martin Ulvin fikk hukommelsestap, havnet han på Alexander Kiellands plass i Oslo med sykkelens sin. Han visste intuitivt at han ikke bodde så urbant, snudde og syklet oppover for å lete videre etter hvor han bodde.

Martin husket hvem han var, men ikke det han hadde opplevd. Han husket navnene på de nærmeste menneskene i livet sitt, foreldrene, søsteren og sin daværende kjæreste, men ingen andre. Pinkoden på mobilen var søkk veik. Retningsanssen også, fornemmelsen av hva som lå bak neste sving.

For Ulvin kjentes det som at alt som krevde tenkning, var borte, mens det som var intuitivt, fortsatt lå der. Han hadde mistet nye selvbiografisk hukommelse og episodiske hendelser. Likevel var det vanskeligheten med å feste nye minner som påvirket hverdagen aller mest. Han hadde ikke smarttelefon, og yante ruter fra leiligheten på Bjølsen til kulturskolen på Grønland ble krongete og fulle av omveier. Han som pleide å ha stålkontroll på tommelevene sine, måtte notere ned hva de het og hva de holdt på å lære. Men: Han hadde ikke glemt å spille trommer. De musikalske evnene satt i kroppen. Noter kunne være vanskelige å lese, og noen av øvingsteknikkene var borte. Han kunne lese og skrive, men husket ofte ikke fremmedord. →



Jeg tenkte sånn: «Hvor ser det fint ut, hvor lukter det godt?» Og så gikk jeg dit. Det var som å være ny i verden.

Martin Sira Ulvin, trommeslager



Gjennomgang: Martin Ulvin spiller på et grasskar kalt «kalabass». Sammen med Oddrun Lija Jonstøttir på gitar og Jo Fougner Skaansar på bass overrasker han til konsert i Oslo konserthus.

Men han spilte, og han hadde det ikke vondt. Han var ikke engstelig eller nedstemt – problemet hans nå var bare hukommelsen.

– Det var frustrerende i starten, men jeg måtte bare lære å leve i den modusen. Jeg husket ikke ti sekunder tilbake, eller ti år tilbake. Så jeg måtte bare være her og nå.

Ulvin dro på turné, kunne bli stresset når han ikke husket åpningen på neste låt, men lettet idet han begynte å improvisere. Han sjekket kalenderen, satte på alarm for å huske når han skulle ut. Begynte å skrive lapper til seg selv, små påminnelser om hva han skulle gjøre. Utrivlet en egen måte å bevege seg i byen på, som han kalte for «gandalfng», etter den vandrende trollmannen i *Ringenes Herre*.

– Jeg tenkte sånn: «Hvor ser det fint ut, hvor lukter det godt?» Og så gikk jeg dit. Det var som å være ny i verden.

Han kunne møte folk på gata og ikke kjenne dem igjen, mens de oppførte seg som gamle venner. Her hadde kanskye Martin Ulvin en ekstra utfordring: Som en varm og energisk fyr, gjør han inntrykk på mange. Folk som har møtt ham én gang, husker han som regel. Etter hukommelsestapet kunne han merke at folk smilte innforstått til ham, uten at han hadde den ringeste anelse om hvem de var.

– Det var sprøtt, litt som i den filmen *Ewig sol-skin i et plettfritt sinn*. Folk som kjente meg godt, opplevde at jeg så på dem som om jeg ikke kjente dem. Og da turte de heller ikke si hei, sier han.

Strøm og nerveceller

Støtene under ECT-behandling «forstyrret, forsterker og kobler om» forbindelser i hjernen, forklarer Leif Oltedal. Dersom forstyrrelsen er for kraftig, kan pasienten oppleve bivirkninger, som hukommelsesvansker. Eldre minner ligger for eksempel lagret i hjernebarken, og kan bli påvirket. Det samme gjelder koblingene mellom nervecellene, som er med på å forme hukommelsesprosessene. Om dosen er for lav, derimot, blir effekten borte.

Forskerne tror at elektrisiteten kan styrke hjernens plastisitet, altså evne til å forandre seg. Etter forstyrrelsen fra støtene kan de biologiske koblingene forsterkes gjennom *langtidspotensiering*. Det skjer når vi lærer og husker: samme signal går gjennom en synapse mange ganger, altså kontaktpunktet mellom to nerveceller, og de to kommuniserer effektivt sammen. Når de nye koblingene forsterkes, kan pasienten enklere tenke i andre baner, og gjøre om på hjernens struktur.

– Det skjer en omkobling der de depressive kretsene ikke er like fremtredende lenger, sier Oltedal.

– Man kan sammenligne det med en datamaskin der programvaren påvirker maskinvaren direkte, altså de fysiske strukturene i hjernen.

Pasientenes reaksjon på de elektriske impulsene kan være svært ulike. Målet på sikt, forteller Oltedal, er å finne en optimal dose for ECT, som oppnår effekt uten risiko for bivirkninger. Men veien dit er kronglete, ettersom hukommelse også er et forskningsfelt med mange ukjente faktorer. Det nye, nasjonale kvalitetsregisteret for ECT-behandling skal samle erfaringer som forskerne kan undersøke nærmere. Etter hvert som pasientenes fortellinger registreres, vil det bli klart hvor mange som har opplevd hukommelsesvansker.

Tusen nye minner

Langtidshukommelsen til Martin Ulvin tok seg opp, og hendelser kunne komme tilbake til ham dersom han ble minnet på dem. Han syntes likevel det gikk for sakte. Han visste at det var mange minner som lå gjemt et sted i hjernen, men som han trengte hjelp til å hente frem.

Derfor bestemte han seg for å skrive et innlegg på Facebook. Fem måneder etter hukommelsestapet, i januar 2021, skrev han: «Hei, dere! Nå er vi én uke inn i det nye året, og jeg har noe jeg har lyst til å dele med dere (...) Jeg kan huske at jeg har husket masse fine ting fra hele livet mitt, men jeg kan ikke huske hva disse tingene var. Hvem kjenner jeg? Jeg har knapt peiling.»



Flekkene på karret fylles inn: Når Martin Strå Ulvin sykler rundt i Oslo nå, henger byen igjen sammen for ham.

Så ba han folk skrive. Om hvordan de hadde møttes, hva de hadde opplevd sammen. Kommentarene rant inn. Fra fester han hadde holdt på videregående, konserter han hadde spilt, folkehøyskolen han gikk på. Trommekurs i Mali, togtur til Andalsnes, sommerkonsert i Ila fengsel, søppeldykking etter brød på Greisen. Etter hvert fikk tråden 390 kommentarer. Over seks hundre direktemeldinger fylte innboksen. Det var folk han hadde lyst opp tilværelsen til – også da han hadde det som verst. Ulvin leste og svarte. Flere minner demret for ham, noen sterke, andre helt vage. En skrev en linje fra diktet «Minutter» av Tor Ulven: «Du lever et hemmelig liv i en annens minne».

– Det var fantastisk, men også litt overveldende. Etter hvert ble det så intenst at jeg måtte ta en pause, sier han.

Gjennom disse månedene fikk han fortsatt ECT-behandling, men den ble gradvis trappet ned. Fra hver uke til hver åttende. Så, en dag, kjente han at han ikke trengte flere behandlinger. Etter hvert som han fikk tilbake mye av hukommelsen, og de gode minnene lagret seg igjen, kom også tanker og ideer fra da han var syk.

– De kom enkeltvis tilbake, og jeg fikk se alt på avstand. Måten jeg hadde tenkt på, alle reglene jeg hadde laget for meg selv, hvor destruktivt det var. Flere psykologer hadde prøvd å ta tak i det, men det var så utrolig vanskelig å bryte ut.

Senere det året, i 2021, fikk han en ny kjæ-

reste. Noe av angsten begynte å krype tilbake igjen. Han var redd for å være en dårlig partner, og å miste henne. Like før et panikkanfall holdt på å inntruffe, sa hun til ham: «Nå er du redd for noe som ikke kommer til å skje». Panikkanfallet kom ikke, og noen måneder senere kjente han ikke på angst lenger.

– Behandlingen tok unna det meste av angsten og depresjonen, og så var det en siste rest igjen som jeg kunne ta sammen med partneren min, sier han.

De to giftet seg året etter, han tok navnet hennes og ble hetende Martin Strå Ulvin. Nå spiller han for fullt igjen, i tillegg til å undervise. Til høsten skal han begynne på master i utøvende jazztrommer på Norges musikkhøgskole.

– Jeg håper folk ikke blir skremt av historien min. Behandlingen gjorde det mulig å starte hodet på nytt igjen. Jeg unner faktisk mange et skikkelig bra hukommelsestap, sier han. ■

Vet du noe vi også burde vite?

morgenbladet.no/tips