

BIPOLAR



- a hva for en fisk?

af Else Marie Munther

”Bipolar? A’ hva’ for en fisk?”

... siger det fleste. Når jeg så tilføjer manio-depressiv, nikker folk ofte genkendende. Lidelsen forekommer i en håndfuld afskygninger, og den bliver desværre set i et negativt lys. I vores tid er Diana Benneweis og Jytte Hilden nok de mest kendte bipolare.

Bipolar henviser til to poler i stemningslejet; den depressive og den maniske/opstemte. Hos nogle er der også en blandingstilstand, hvor symptomer fra lettere mani og depression er tilstede.

En bipolar kan leve i længere perioder uden episoder; dvs. leve et helt almindeligt liv. Selv havde jeg efter diagnosen næsten 2 år, hvor jeg klarede mig med fuldtidsjob og transporttid.

Siden min første depression i 2000 har jeg sammenlagt haft 3 perioder a ca. 14 dage med fuldt fravær fra jobbet pga. sygdommen.

Var det ikke for Grundtvigs maniske perioder, ville den danske salmebog fylde det halve.

Mani

Kendetegnende ved mig i disse perioder er, at jeg bliver lidt for meget udadvendt og snakkesalig. Min hjerne kører med 120 km/t, og jeg kan fylde notesbøger med de mange idéer, jeg får. Processoren bruger al RAM’en, så korttidshukommelsen er ikke så god som ellers. Jeg kan virke sprudlende, og som om jeg har ild bagi.

Symptomer & nogle løsninger

- Lettere distraheret
 - = arbejde med høretelefoner på eller med ryggen til aktiviteterne.
- Får mange idéer
 - = notere og kigge på dem senere
- Hurtig tankegang
 - = en opgave i fokus ad gangen
- Dårligere hukommelse
 - = notere, danne rutiner og have tjeklister
- Lettere irriteret
 - = skynder mig at undskylde, hvis jeg får snerret, fordi jeg bliver forstyrret, når jeg har svært ved at holde fokus.
- Utålmodig og rastløs

Depression

Alle kender det at have en dårlig dag. Ved en depression falder mit stemningsleje over en længere periode, og energien er ikke så stor. Det samme gælder selvtilliden, og mine tanker bliver mindre positive. Jeg taler ikke så meget og har brug for sparring til prioritering og anerkendelse af mine opgaver.

Symptomer & løsninger

- Mindre selvtillid
= ekstra feedback på opgaver og om muligt fortrinsvist opgaver, som jeg kan løse "på rygraden"
- Mister overblikket
= Sparring til prioritering og evt. én opgave ad gangen
- Frustrationer over ikke at kunne yde optimalt
= "mentor" og åbenhed blandt kolleger

Blandingstilstand

Symptomer fra både lettere mani og depression forekommer hos mig i en skøn blanding, og selvom en dag starter godt med overskud og godt humør, kan selvtilliden og energien hurtigt svinde ind. F.eks. kan jeg tage mig selv i at snakke meget og have masser af idéer, men selvtilliden mangler, så jeg har brug for feedback og anerkendelse af, at det jeg laver, er godt.

At genkende symptomerne

Jeg har sat mig godt ind i sygdommen og dens symptomer hos mig, så jeg opfanger hurtigt, hvis der er ændringer på vej, så medicinen kan blive afstemt. Jeg konsulterer en speciallæge i psykiatri regelmæssigt og efter behov og er velmedicineret.

Sygefravær

At "ledighed er roden til alt ondt" er meget sandt for mig som bipolar. Arbejde og en fornuftig dagligdag er alfa omega, når jeg ikke har det godt. Det holder mig i gang, og at få udført arbejdsopgaver giver mig selvtillid, jobidentitet og livskvalitet.



Bevilget fleksjob

På grund af sygdommen har jeg pr. 1. maj 2010 fået bevilget fleksjob. Dvs. jeg ansættes på ordinære vilkår men har nedsat arbejdstid, og arbejdsgiver for enten 1/2 eller 2/3 tilskud til min løn. Arbejdsgiver skal godkendes af Næstved Kommunes virksomhedskonsulent.

ErhvervsPsykiatrisk Center

Erhvervspsykiatrisk Center henvender sig til psykisk syge og sårbare mennesker, rådgivere, virksomheder og andre, som har brug for viden om de forskellige aspekter der er, når medarbejdere med psykisk sårbarhed skal bevare eller finde et job. På deres hjemmeside skriver de om "Et arbejdsmarked for alle":

Socialt ansvar

For mange virksomheder er social ansvarlighed med til at sende et positivt signal til omverdenen. Nu hvor der er færre mennesker til at udføre de mange arbejdsopgaver, bliver det at være en rummelig arbejdsplads en god måde at tiltrække kvalificeret og engageret arbejdskraft på. For de mennesker, som er ansat i virksomheden, viser den sociale ansvarlighed, at arbejdspladsen tager det enkelte menneske alvorligt. Dette skaber en tryghed og sikkerhed for, at skulle man selv en dag få behov for støtte, så vil virksomheden tage hånd om det.

Det skaber motivation og loyalitet over for virksomheden.

Rummeligt arbejdsmarked

Den enkelte arbejdsplads skal indrettes, så den kan rumme mange forskellige ansatte, forskellige jobfunktioner og ansættelsesforhold. Erhvervspsykiatrisk Center arbejder for at udbrede kendskabet til de forskellige ansættelsesmuligheder, så de bliver benyttet i fastholdelse og integration af psykisk sårbare mennesker på arbejdsmarkedet.

Mange psykisk syge har behov for fleksibilitet på arbejdspladsen.

Psykisk sygdom er ikke en statisk tilstand, men en foranderlig sygdom, hvor man kan have et svingende funktionsniveau. En stilling med stort ansvar kan varetages i gode perioder, mens man i andre perioder kan have brug for støtte og opmærksomhed fra kolleger og ledelse. Derfor er det vigtigt, at en psykisk sårbar ansat har mulighed for at sige fra, når vedkommende er meget påvirket af sygdommen.

Det kræver også, at arbejdspladsen er opsøgende og imødekommende, da netop kunsten at sige fra er vanskeligt.

www.ErhvervsPsykiatriskCenter.dk