



*Magnus Werner insjuknade i bipolär sjukdom för 40 år sedan och har överlevt flera självmordsförsök. Han har flera strategier för att få ett bra liv trots sjukdomen.*

Människor med bipolär sjukdom säger ofta att de inte **ÄR** bipolära utan **HAR** en bipolär sjukdom. Ofta görs en liknelse med cancer, ”jag **HAR** cancer men **ÄR** inte cancer”. Det är en haltande jämförelse, för cancer förändrar inte din personlighet. Det gör bipolär sjukdom. Det är dessutom en dödlig sjukdom, där omkring 15 procent suiciderar.

**E**fter 40 år som bipolär har jag insett att min personlighet ständigt förändras. Mitt omdöme, min moral, mitt tänkande och agerande förändras beroende på om jag är depressiv, frisk eller hypoman. Egenskaper som uppmärksamhet, exekutiva funktioner och verbalt minne är nedsatta i alla faser av sjukdomen och denna påverkan ökar med stigande antal skov. Det handlar alltså om social och kognitiv funktionsnedsättning under sjukdomens alla faser, även den friska. Listan kan göras längre.

Hjärnan är ständigt påverkad av sjukdomen och i hjärnan sitter personligheten, därför anser jag att jag **ÄR** bipolär. Att säga att man **HAR** bipolär sjukdom tror jag är ett sätt att trivialisera en svår sjukdom och dess påverkan på personligheten och jag tror att förhållningssättet faktiskt kan vara ett hin-

## Den bipolära utforskaren

der för att uppnå ett bättre liv. Varför är då denna distinktion så viktig för mig? Jo, det handlar om att visa sjukdomen tillräcklig respekt och inse att stora och livsavgörande utvecklingsinsatser behöver göras för att uppnå ett bra bättre liv.

Men hur hittar jag då till ett bättre bipolärt liv? Eftersom jag svårigen kan styra och lita på mina känslor och stämninglägen har jag valt att närma mig den goda hälsan mer systematiskt, jag utforskar. Mycket kortfattat bygger min goda hälsa på några enkla principer som bokstavligen har värkt fram genom årtal av envishet och smärta.

För det första, min sjukdom är bara mitt eget ansvar. Psykiatrin kan generellt bara motverka sjukdomsepisoder genom läkemedel, psykoedukation och psykologisk behandling. Psykiatrin fyller en roll, men ha inga andra förväntningar än att de som bäst erbjuder frihet från skov och det räcker inte för ett bra liv.

För det andra, jag måste bearbeta min sorg för att fullt ut kunna acceptera min sjukdom. Att insjukna i bipolaritet är en stor livskris och innebär ett sorgearbete som delvis skiljer sig från när någon nära dör, eller suiciderar. Sorg kan även definieras som att livet inte blev som man hade tänkt sig. Först när sorgen är fullt bearbetad kan vi gå till krisens sista fas, nyorientering och full anpassning till det förändrade livet. Först då kan vi hitta vägen till ett bättre liv. Jag tror att man måste uppfatta att man **ÄR** sin sjukdom för att kunna gå in i denna smärtsamma sorgprocess och omskapa sitt liv på ”riktigt”.

För det tredje, lita inte på dina känslor och omdöme. Utforska och kartlägg dig själv så objektivt som möjligt. Genom att använda stämningdagbok kan måendet dokumenteras dag för dag. Läger man in tillräckligt många parametrar i dagboken kan nya stressorer och triggers upptäckas. Då skapar du systematiskt kunskap om dig själv och hur du fungerar. Ta hjälp av släkt och vänner, de kan se sådant som du själv inte ser.

För det fjärde, skapa livsstrategier utifrån din förbättrade jagkunskap. Skapa en friskstrategi, med nödvändiga livsanpassningar. Skapa en sjukdomsstrategi, så att du och din omgivning vet vad ni ska göra när du börjar må sämre. Bygg en framtidsstrategi, en

*Med sorgbearbetning, fullständig acceptans, förbättrade jagkunskaper och nödvändiga livsanpassningar kan du skapa ett bättre liv även om det inte blir som förut*

vision om hur bästa möjliga liv kan se ut. Detta ger dig hopp och något att sikta mot, men var realistisk.

För det femte, bygg ett nätverk av släkt och vänner. Ingen orkar ensam bidra till din hälsa och hjälpa dig i kris, men många orkar gemensamt. Utse en ”koordinator” som samordnar stödet till dig. Bryt sekretessen mellan psykiatrin och koordinatören, det är möjligt.

För det sjätte, skaffa kunskap om samhällsstödet. Arbetsförmedling och kommun, med flera offentliga organisationer, kan skapa bättre livsförutsättningar för dig. Kräv din rätt och ge dig inte! Ta hjälp av ditt nätverk.

För det sjunde, googla inte för att hitta lösningar. Sök dig till en psykiatrisk förening, där du kan träffa erfarna människor som du kan hämta stöd, erfarenheter och kunskap från. Läs mer gärna mer på balansriks.se.

Med sorgbearbetning, fullständig acceptans, förbättrade jagkunskaper och nödvändiga livsanpassningar kan du skapa ett bättre liv även om det inte blir som förut.

*Magnus Werner*

Bipolär, suicidöverlevare, stödande medlem och föreläsare.

# Louise jobbar för att lindra sina bipolära vågor

För 6 år sedan kollapsade Louise Hellbom psykiskt. Från att ha haft ett väl fungerande liv insjuknade hon plötsligt i bipolär sjukdom med psykotiska inslag av rösthallucinationer, djup depression och suicidalitet. Idag arbetar hon hälsofrämjande och förebyggande både med barn och unga och vuxna.

– Tidigare har jag mått dåligt utan att förstå varför. Då har jag täppt till och haft som överlevnadsstrategi att vara glad och ta hand om allt och alla. Men det kommer ju ikapp en i livet, säger hon.

**B**ipolär sjukdom innebär att man är manisk och deprimerad i olika perioder. Det finns två typer av bipolär sjukdom där typ 1 kan bli maniska medan typ 2 får hypomaniska perioder med ökad energi och minskat sömnbehov.

Den första tiden när Louise Hellbom var sjuk handlade det om överlevnad. Efter den akuta fasen fick hon föra dagbok över sina känslonivåer.

– Det hjälpte en tid men sedan blev jag så oerhört uppmärksam på minsta grej. Jag kände att ”jag får inte vara så glad för då kanske jag är för glad” och ”å nej nu blev jag lite ledsen, nu sjunker jag”. Som att jag misslyckades om jag inte lyckades hålla en balanserad, jämn nivå. Jag kände att det inom psykiatri aldrig var tal om något tillfrisknande där jag kunde bli bättre och fungera bättre, berättar hon.

## Psykiatri och egenvård

Hon beskriver kontrasten mellan att först vara inlagd inom psykiatri och sedan komma hem till en hemmiljö med mycket som kan triggas. Louise hade gärna velat att psy-

kiatrin lärde ut verktyg för att hantera det. I en del regioner delas Återhämtningguiden ut men inte där Louise fick vård (den kan beställas gratis på [aterhamtningsguiden.se](http://aterhamtningsguiden.se)).

– Jag hade önskat att man som inlagd fick lära sig mer om sin sjukdom, provat på övningar, lära sig mer om sitt nervsystem och tränat i grupp och att detta sedan följs upp efter vistelsen. Jag tror att de flesta som varit inlagda upplevt att det var förvaring och sedan kommer man hem och allt ska vara bra men det är ju inte det. Det vore bättre att få göra något konkret som man kan arbeta vidare med hemma sedan, säger Louise Hellbom.

Det psykiatrin kunde erbjuda efter vistelsen var medicinering och några KBT samtal. Louise har alltid varit intresserad av kroppen ur ett helhetsperspektiv, inte minst nervsystemet. När hon blev sjuk började hon läsa och utforska för att se vad som fick henne att må bra.

– Någoting jag brinner för är att vi med bipolär sjukdom, högkänsliga personer och människor som har olika utmaningar tränar oss i att skilja ut tankar från känslor – det som händer i kroppen från det som händer i tanken. Man måste inte tro på sina tankar men när man känner en känsla i kroppen så tror vi att tanken är sann, därför att det känns så. Känslan övermannar en, den är så oerhört påtaglig. Jag känner att jag bara vill dö men faktum är att jag inte känner det utan tanken är att jag vill bara dö. Känslan i kroppen är en sorts smärta som vi helst inte vill ha och det är den jag vill ifrån, berättar Louise. Det här är psykoedukation och det är det jag arbetar med idag.

Louise Hellbom arbetar idag med att hjälpa och inspirera samt bygga metoder både för vuxna människor med psykisk ohälsa och för barn och unga.

Åsa Sohlgren



Louise Hellbom är socialantropolog, hälsopedagog och yogaterapeut och har egna strategier för att handskas med sin bipolära sjukdom.  
Foto: Anna Ask.



## Louise Hellbom om att hantera livets toppar och dalar

- Alla människor har svängningar i sitt humör och sina energinivåer. Vissa mer än andra. Jag känner tydligt energier, både mina egna och andras. Det är den här känsligheten tillsammans med en stor dos mod och kunskap som jag har använt för att förstå och hantera mina toppar och dalar.
- Numera kan jag låta den starka energin skölja igenom kroppen istället för att följa med den. Det är det som händer i mani eller hypomani, att man bara åker med. Det är härligt att åka med, man vill inget annat än att åka med för att det är en sådan kraft och energi. Man känner sig on top of the world. Obegränsad. Fantastisk. Istället för lockelsen att åka med använder jag mod och kraft att stå stilla och titta på. Jag ser det som ett skådespel och låter min egen kropp vara som en bägare som energin sköljer igenom.
- Vid depression känns det som om inget sköljer igenom utan istället har allt tömts. Jag vill ingenting och kan ingenting. Allt är nedstängt. Jag vill bara ligga i ett mörkt rum och inte finnas. Då handlar det om att både se det här kärlet av tomhet, det där andetaget som man nästan inte kan andas för att tomheten och värdelösheten gör så ont, att möta det. Att möta det men också att generera rörelse i det, att kanske bara försiktigt röra en hand och

släppa alla tankar i det ögonblicket. Att låta kroppen vara i inkännande rörelse, även om den går på lågvarv. Det kräver mod och styrka att göra motsatsen till vad kroppen och hjärnan säger.

## Kärlek runt omkring

Vi mår bra av att bli bemötta med kärlek och när vi mår dåligt behöver vi egentligen det extra mycket men det är ofta då vi inte tar kontakt. Så här handlar det verkligen om att göra motsatsen. För att kunna göra motsatsen behöver vi träna oss i att skilja mellan att känna och tänka.

## Övning: Att förlåta sig själv och träna på självmedkänsla

Det som vi gör när vi tänker negativa tankar, särskilt om vi är nära självmord, är att det gör så ont och jag tänker så många negativa tankar som också slår på mig själv. Det är samma stress i nervsystemet som när någon annan slår oss psykiskt eller fysiskt. Vi behöver förlåta oss själva för att lindra slagen mot självet och vi behöver träna självmedkänsla. Det finns guidade övningar till det. De är särskilt bra att träna förebyggande men kan även användas i svåra lägen.

1. En första del av självmedkänsla handlar om att förstå att vi alla känner smärta ibland. Jag är inte ensam i världen, det finns andra människor som också har det svårt tillsammans med mig.

2. Acceptera hur ont det faktiskt gör. Ofta är det så att vi inte vill känna det vi känner, vi vill bort från det vi känner. Om vi tar emot den känslan av att det gör ont och vi bara vill dö, inte tanken på att göra det utan den känslan, att det gör så ont att vi nästan går sönder inuti. Vi behöver välkomna den smärtan rent kroppsligen, men inte tankarna. Du kommer inte dö. Den ologiska logiken blir ofta jag dör hellre än att ta emot den smärtan som jag tror ska ta död på mig. Därför blir smärta väldigt kopplad till död. Gå igenom smärtan, välkomna den och skilj på vad du fysiskt känner och på dina tankar och på andra sidan märker du att du inte dör. Motståndet för ångesten är hundra gånger värre än själva ångesten i sig. Det är ofta motstånden som gör att det eskalerar till skillnad mot om vi tar emot livet som det är.
3. Visa vänlighet gentemot dig själv som om du var en vän till dig själv. Låt mig få känna den här smärtan och låt mig hålla om mig själv under tiden, låt mig bara få vara här i stillhet en stund. Om du har så mycket självförakt i stunden att du inte är i närheten av din egen kärlek, be om hjälp och stöd utifrån. Kärlek finns alltid antingen innanför dig eller utanför dig!