

Henrik har skrivit en överlevnadsbok om bipolär sjukdom

Tolv år efter att Henrik Wahlström fick diagnosen bipolär sjukdom typ 2 valde han att "komma ut" om sjukdomen för andra än de allra närmsta. Han hade varit rädd för vad folk skulle tycka, framförallt uppdragsgivarna i filmbranschen där han jobbade som frilans. Men nu laddade han inför att berätta för sina då 50 000 följare på Instagram.

Gensvaret var stort redan från början och efter det har Henriks engagemang för öppenhet kring psykisk ohälsa och psykisk sjukdom bara vuxit och har bland annat resulterat i boken *Uppochner – En överlevnadshandbok för bipolär sjukdom*.

När Henrik fick sin diagnos var det som om han fick en dödsdom. Han var 24 år gammal, hade problem med alkohol, men läkaren han träffade den gången frågade inte bara hur han mätte då utan hur han hade mått i april, mars, februari och flera år tillbaka och kunde då se hur måendet gått upp och ned vilket tydde på bipolaritet. Efter utredning fick han veta att det rörde sig om en livslång, svår psykisk sjukdom som han tidigare inte hade vetat fanns. Informationen var knapphändig och han kände ingen annan som hade samma sjukdom men han läste allt han kom över och fick gå en patientutbildning där han träffade andra i liknande situation.

– När jag fick diagnosen hamnade jag i ett mörker. Jag har aldrig haft självmordsplaner men jag ifrågasatte många gånger att det ska bli bättre och då har det varit många mörka tankar, berättar Henrik.

Bipolär sjukdom innebär en ökad risk för suicid och att få diagnosen men ännu inte fått en behandling som fungerar kan innebära en riktig livskris. Henrik Wahlström berättar att han också var rädd för att stämplas som en "sådan där" med psykisk sjukdom och få det svårare att få de frilansjobb han sökte. Han berättade bara om diagnosen för de allra närmaste men efter 12 år tog han steget och berättade för "allt och alla" i ett inlägg på sin populära sida på Instagram, i sitt namn. Flera år tidigare hade han fått ett telefonsamtal från en bekant som nyligen fått samma diagnos. De pratade länge och Henrik försökte inge hopp men det räckte inte. Personen han försökt hjälpa tog sitt liv några dagar senare.

– Jag vet att det inte var mitt fel att han suiciderade men jag har ändå gått och funderat på om jag hade kunnat förklara bättre, lättare eller mer hoppfullt. Om jag hade kunnat säga

FAKTA

Namn: Henrik Wahlström

Ålder: Fyller 40 i april

Bor: I Lund

Aktuell: Med boken *Uppochner*

Yrke: Regissör, kreatör, föreläsare

Ideellt: Ambassadör för Mind

Henrik Wahlström, regissör och kreatör, vill öka öppenheten kring psykisk ohälsa och psykisk sjukdom. Självt höll han sin bipolaritet hemlig i tolv år. Foto: Gabriel Liljevall.

något som hade gjort nytta så att det inte hade hänt. Det var grunden till boken. Det var så tydligt att när han fick den här diagnosen fick han inte med sig någonting vad han skulle läsa eller vad han skulle göra utan det var bara: här har du diagnosen, ut i livet och få det att funka. Så kan vi ju inte ha det, säger Henrik allvarligt.

– Det var det som lade grunden till att jag ville berätta om min diagnos för att skänka människor hopp och det satte även igång tankarna på en överlevnadshandbok.

När han har frågat sina följare på Instagram vad de fick med sig när de fick diagnosen var det en del som fått helt korrekt stöd som patientutbildning och anhörigutbildning.

– Några fick en liten folder med alldeles för lite information och dessutom utgivet av ett läkemedelsföretag men de allra flesta fick ingenting. Då tänkte jag att det måste finnas en överlevnadsguide, en handbok att sätta i händerna på den som får diagnosen, den som funderar på om det stämmer in på dem eller på någon närstående, de som levt med den en tid men inte får det att fungera och till närstående.

Han säger att om man googlar på bipolär sjukdom får man en nattsvar bild över antalet som inte överlever den men att 70 procent kan leva ett relativt vanligt liv med arbete och familj med mera. Därför borde ett besked om bipolär sjukdom som faktum eller möjlig förklaring ges som någonting positivt tycker Henrik. Vi återkommer till det.



Uppochner-symbolen symboliserar att bäraren har en öppen och accepterande inställning till psykisk sjukdom och ohälsa, oavsett om personen själv har en diagnos eller inte.

Henrik Wahlström beskriver livet med bipolär sjukdom med en balansgång för att inte hamna i ett skov av hypomani/mani eller depression. Legobyggen tillhör hans specialiteter. Han har också, med hjälp av en fyraåring, skapat Uppochner-symbolen som symboliserar att bäraren har en öppen och accepterande inställning till psykisk sjukdom och ohälsa, oavsett om personen själv har en diagnos eller inte.

Uppochner-sjukan är Henrik Wahlströms eget namn för bipolär sjukdom och kommer av att man antingen är uppåt – i mani eller i förstadiet hypomani – eller nere i en depression, i ett så kallat skov. Däremellan finns "friska" perioder som för en del kan vara i ett decennium eller kanske resten av livet. Det varierar mycket från person till person. Ordet frisk är inom citationstecken eftersom det är en kronisk sjukdom där det gäller att gå balansgång för att inte hamna i ett nytt skov. En balans där medicin och regelbunden sömn är nyckelspelare, men också kost och motion. Henrik berättar att han själv inte dricker alkohol längre.

Boken *Uppochner – En överlevnadshandbok för bipolär sjukdom* innehåller både lättfattlig information om sjukdomen och många handfasta råd om hur man kan leva ett bra liv med den. Henrik delar med sig av egna erfarenheter på ett sätt som gör det svårt att släppa boken, i alla fall för mig. Psykiater Katrin Skogberg Wirén som också är ordförande i Svenska sällskapet för bipolär sjukdom flikar in kommentarer med sin expertis



Boken *Upp och ner* - En överlevnadshandbok för bipolär sjukdom innehåller både lättfattlig information om sjukdomen och många handfasta råd om hur man kan leva ett bra liv med den.

emellan varven. Katrin har gått igenom boken för att säkerställa att innehållet är medicinskt korrekt.

Författarna duckar inte för sjukdomens mörker men stannar inte heller i det utan visar vägar till ett bättre liv.

Henrik berättar att han själv skulle behövt boken när han fick sin diagnos vilket många av hans följare hört av sig om att de också hade behövt även om boken inte bara är till hjälp när diagnosen är ny. Jag minns själv alltför väl den ångest som googlande efter information om sjukdomen gav efter att jag fick diagnosen bipolär sjukdom 2016, utlöst av min brors självmord nästan ett decennium tidigare. Men att prata med en bekant som varit öppen med sin bipolaritet och träffa Affektiva mottagningens anställda med egen erfarenhet hade samma effekt som Spes stödpersoner kan ha – det vill säga ett levande hopp om att det går att överleva, en sjukdom likväl som en förlust.

Ett sådant hopp vill Henrik Wahlström vara och han får respons på att han även är det. Han ser det till och med som en skyldighet att vara öppen med din diagnos eftersom han numera har fast anställning, 170 000 följare på Instagram och har ordning på sina rutiner och sitt liv.

– Det anses fortfarande som någonting skamligt med psykisk sjukdom som bipolär sjukdom och schizofreni. Hur ofta hör man ens tala om schizofreni? Det har blivit mer accepterat med utmattningssyndrom och neuropsykiatriska diagnoser men det vore bra om fler som vågade berätta om psykiska sjukdomar också eftersom det bryter stigma och hjälper andra, säger Henrik Wahlström. Samtidigt understryker han att människor har olika livssituation och ingen ska känna sig pressad att berätta som sin diagnos mot sin vilja.

Vi pratar om att det är speciellt att som Henrik få diagnosen som ung vuxen eftersom det kan kännas orättvist när mycket social kontakt sker på kvällar vilket krockar med vetenskapen om att fasta rutiner för sömn, mat och motioner är viktiga för att förhindra nya skov, det vill säga nya sjukdomsperioder. I boken finns också gott om information om sådant som kan vara bra att tänka på om man vill försöka få barn, speciellt som kvinna.

– Samtidigt är det bra att få diagnosen så tidigt som möjligt. Många som får den sent

har hunnit göra saker de ångrar som att förlora jobb, familj och blivit skuldsatta, säger Henrik.

Han betonar vikten av att lägga fram diagnosen som en möjlighet och ge hopp. Han har mycket kontakt med sina följare på Instagram och ibland får han frågor från personer som skriver att de misstänker att någon de känner har bipolär sjukdom och undrar hur de kan framföra det utan att sära eller skapa aggression.

– Där önskar jag att man skulle kunna vända på det. Framför det inte som en risk eller något dåligt genom att säga att du befarrar att personen har den här allvarliga sjukdomen, utan se det som en chans. ”Jag kan ha svaret på varför ditt liv sett ut som det har gjort, och med det kommer en chans att livet kan bli mycket bättre. Hela 70 procent av alla med bipolär sjukdom lever ett bra liv. Tänk om det är det här då kan du få hjälp, det finns mediciner som är utprovade för din sjukdom.”

– Det skulle kunna förklara saker som du kanske lider av, ångrar eller tänker är ditt fel trots att det var en sjukdom som orsakade det och att du var omedicinerad. Har man sjukdomen men inte fått diagnosen är det helt värdelöst. Då har man alla symptom och problemen men inga möjliga lösningar. Om man nu har bipolär sjukdom är det bästa som kan hända att man får diagnosen. Sedan betyder inte det att livet blir lätt efter det, men du får en mycket bättre chans till ett bra liv, säger Henrik Wahlström.

På sitt Instagramkonto blandar han det han kallar trams med allvar. Han säger att det dels har blivit så eftersom han är sådan.

– En dag så är jag superlarvig och en annan dag så är det väldigt seriöst och då återspeglas det på kontot men det är också helt medvetet. Om jag hade haft ett konto som bara handlade om psykisk sjukdom då hade jag bara predikat för kören. Då hade det bara varit folk som redan är intresserade av bipolär sjukdom som hade följt, men nu får jag meddelanden från folk som säger att de inte hade en aning om bipolär sjukdom men som fick höra om den när de skulle lyssna på ”Skånska hästar som tänker på saker” och dumheter av annat slag och som säger att ”nu ska jag utredas”, berättar han.

I slutet av boken resonerar Henrik kring om han skulle välja bort sjukdomen om han kunde. Han skriver också att världen skulle vara tråkigare utan oss.

– Det där är jättelurigt. Jag har genom livet i de flesta perioder tänkt att jag bara vill bli av med den här sjukdomen. De allra flesta som har bipolär sjukdom hade nog tagit bort den direkt om de hade fått chansen men samtidigt ser jag i backspegeln att jättemycket av det som jag har gjort under livet, det som jag har gjort i min karriär med alla möjliga projekt som jag har haft, som säkerligen inte hade blivit av om det inte vore för att jag har den här diagnosen.

– De mildare höga perioderna, med sin ingenting är omöjligt inställning och att gå direkt från tanke till handling har gjort att mycket blivit av som jag är glad över att det blivit av. Sjukdomen är för tätt förknippad med min personlighet så jag vet inte hur det skulle bli om jag tog bort den, om min personlighet blivit så förändrad att det inte längre hade varit jag. Det är en del av mig. Det finns inte en skarp gräns att här övergår det i sjukdomen utan det är ett spektrum där jag ofta kan se i efterhand, eller att någon annan påpekar att det går över vad som är rimligt.

Han nämner som ett av många exempel när han snöade in totalt på att köpa svenska vinylskivor med fula omslag. Han kallar det ett ohämmat intresse där han kunde lägga hur mycket tid, pengar och kraft på att skaffa dessa skivor utan att det fanns något uttalat mål med det. Henrik visar upp några av dessa alster under vår intervju på Zoom.

– Jag kunde inte få nog av skivor med skitfula skivomslag och kunde inte sluta tänka på det. Det bara växte och växte och växte tills det plötsligt blev en blogg och plötsligt hade jag skrivit en bok om dem, under pseudonym. Sedan tvärdog intresset en dag. En sådan samling med många, många tusen skivor åstadkommer man inte på en hypoman period. I perioder var jag helt ointresserad men när jag gick upp i varv igen kom intresset tillbaka för att samla mer.

– Toppen av dumheterna var när jag till slut insåg att jag hade alla fula skivor som gjorts i Sverige - nu åker jag till Holland för där finns världens största loppis en helg om året. Där kan jag hitta skivor som inte finns här. Jag reste dit själv och det är ju bortom vett och sans att åka till ett annat land för att hitta någonting som är helt värdelöst. Det går inte ihop men jag får väldigt mycket anekdoter om konstiga saker.

Henrik berättar att han har haft så många specialintressen som detta och att han ändå är tacksam idag för att saker som detta blivit av. Han berättar om det under sina föreläsningar och säger att det kan vara kul att skratta åt ”dumheterna” men återkommer till att det är en allvarlig sjukdom. Han medicinerade under perioden när han samlade skivor och försökte att inte hålla igång på nätterna.

– Jag försökte sköta mig. Säg att jag hade levt ensam under den här perioden, slarvat med mina mediciner eller inte haft en diagnos ens en gång. Det finns ingen hejd och jag har ingen aning om var jag hade hamnat, och där är det väldigt många som just vaknar upp ur en hypomani eller mani och är skuldsatta något enormt, vaknar upp med fel person och kraschade äktenskap, som blivit uppsagd för att de inte gått till jobbet den senaste veckan för att man varit så intresserad av skivor. Om sjukdomen spårar ur så mycket då går det inte att skratta åt det.

Åsa Sohlgren