

'Shhh, hun er psykisk syg ...'

Knap hver tredje dansker har en kollega, der er eller har været psykisk syg. Alligevel har vi svært ved at tale om psykiske sygdomme – særligt på arbejdspladsen

Julie Laurs Bundgaard | jubu@bt.dk

Det er mandag morgen og din kollega møder på arbejde med løbende næse og hæs stemme. Du spørger, som den naturligste ting i verden, om hun er blevet forkølet.

Forestil dig nu, at din kollega i stedet møder på arbejde i nedtrykt tilstand eller med stress-symptomer. Spørger du ind til det? Næppe.

Hele 75 pct. af den danske befolkning vil gerne tale med deres kolleger om psykisk sygdom og tilbyde deres støtte, men halvdelen er i tvivl om, hvordan de skal gøre det. Det viser en undersøgelse, som Epinion har foretaget for Landsindsatsen 'En af os', der har til formål at udrydde tabuer og uvished om psykiske sygdomme.

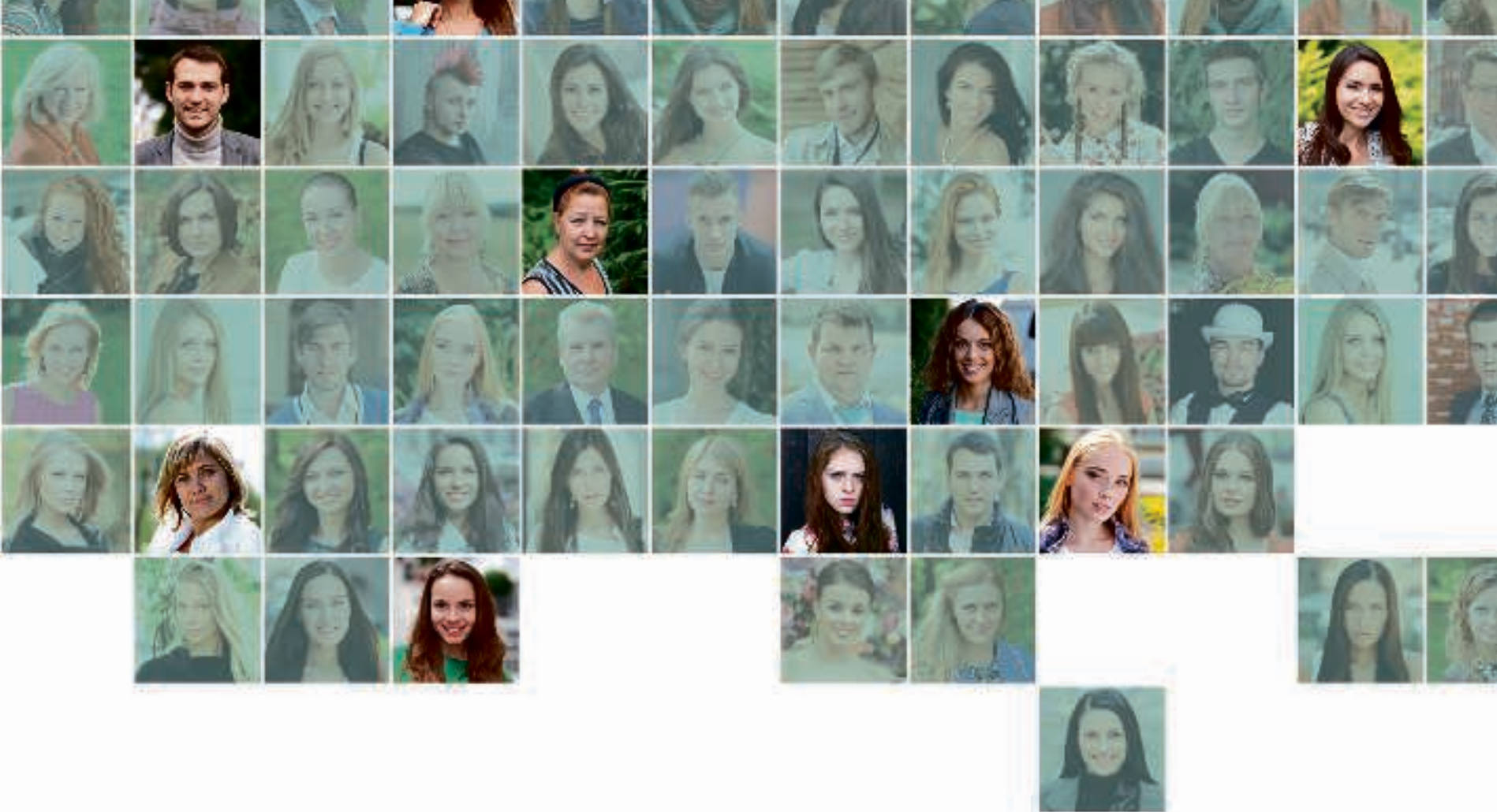
Ifølge undersøgelsen er det angsten for at komme til at sige noget forkert, eller nervøsiteten for, hvordan den syge kollega vil reagere, der afholder os fra at spørge ind til vedkommende.

Tabu og manglende viden

»Det er svært for mange at tale om noget, man opfatter som en sårbarhed eller en svækkelse hos sin kollega. Der kan ligge en skamfuldhed over at have en psykisk lidelse, der ofte får os til at vige tilbage,« siger Johanne Bratbo, der er psykolog og projektleder i 'En af os'.

Michael Danielsen, der er chefpsykolog i Psykiatrifonden, mener, at de tabuer, som omgiver psykiske sygdomme, gør det svært for kolleger eller andre pårørende at vide, hvordan man kan tale om dem.

»Vi mangler viden om, hvad psykiske lidelser er for en størrelse. Når vi ikke ved, hvad det er, vi skal forholde os til, kommer vores forestillinger til at tage over. Og så er det, at vi kommer til at håndtere det helt forkert. I stedet for at tage tyren ved



hornene og sige: 'Jeg vil rigtig gerne hjælpe dig, men jeg ved ikke hvordan. Jeg håber, det er okay, at jeg siger det,' så lader vi være med at sige noget,« siger han.

Alle har et ansvar

Men faktisk kan din velmente tilbageholdenhed forværre din kollegas psykiske tilstand. Hvis vedkommende mærker, at du trækker dig, eller bliver usikker på, hvordan du skal opføre dig overfor ham, kan det forstærke hans negative tanker og forlænge hans sygdomsperiode.

Netop derfor er det vigtigt, at skabe åbenhed om psykiske sygdomme på alle danske arbejdspladser.

»En femtedel af den danske befolkning vil på et tidspunkt blive ramt af psykisk sygdom. Derfor er det altafgørende, at man forholder sig til, at det kan ske på alle arbejdspladser, og at man tager sin del af ansvaret,« siger Johanne Bratbo.

Kulturen på en arbejdsplads og graden af åbenhed har en afgørende betydning for, om man tør tale med sin kollega om psykisk sygdom, og for, om ansatte med en diagnose tør fortælle om den.

»Ledere har en meget stor betydning for at markere en kultur. Hvis de går forrest og giver udtryk for, at deres dør står åben, og at man kan tale om tingene, vil det være en stor lettelse,« siger Johanne Bratbo.

Tal i et sprog, alle forstår

Foruden åbenhed i ledelsen, mener Michael Danielsen, at en vigtig del af at aftabuisere psykiske sygdomme på danske arbejdspladser er at tale om dem i et hverdagsprog.

»Skal vi skabe mere åbenhed, bør vi tale om psykiske sygdomme som noget, der eksisterer. Det er noget, som rammer mennesker alle steder, vi bliver nødt til at droppe de kryptiske lægebegreber og tale i et sprog, som alle forstår.«



GUIDE

Fem gode råd til kolleger til en psykisk syg:

1. Vær direkte

Sig det, som det er. Fortæl, at du er bekymret og hvorfor.

2. Vær ærlig

Vær ikke bange for at sige noget forkert. Tavshed og isolation er værre. Indrøm, hvis du synes, det er svært at snakke om eller forstå.

3. Vær nysgerrig

Vær nysgerrig og spørg ind til, hvordan din kollega har det. Lyt, vis interesse og tilbyd din støtte og hjælp.

4. Giv ikke op

Lad være med at trække dig, hvis du bliver mødt med en afvisning. Det er en helt normal reaktion. Fortæl din kollega, at du er tilgængelig, hvis der er brug for en snak eller hjælp.

5. Søg viden

Føler du, at du mangler viden, kan det give en ekstra sikkerhed at søge viden om emnet på internettet. Det hjælper også med at skille fordomme fra fakta.

Fem gode råd til ledere for en psykisk syg:

1. Vær åben

Tal højt om, at det er muligt både at være fysisk og psykisk syg. Det er lettere at bede om hjælp på et tidligt tidspunkt, hvis ledelsen på forhånd har meldt ud, at der vil blive taget hensyn.

2. Handling bag ordene

Fokus på psykisk trivsel er vigtigt. Medarbejdere kan lettere rumme en kollega, der har det psykisk dårligt, hvis de oplever, at der også bliver taget hensyn til, hvordan de selv trives.

3. Informér kollegerne

Meld åbent og klart ud, hvilke opgaver det er aftalt, at den syge kollega kan håndtere, og hvilke hensyn der tages, for at arbejdet kommer til at fungere. Det kan f.eks. være kortere arbejdstid eller ændrede arbejdsopgaver.

4. Aftal hvad der skal meldes ud

Aftal med medarbejderen, hvad der skal meldes ud til hvilke kolleger og samarbejdspartnere. Tag en snak med medarbejderen om, hvad han eller hun har brug for, at kollegerne ved.

5. Fokuser på kompetencer og styrker

Mennesker med psykiske lidelser er personer med kompetencer, der på grund af en sygdom har brug for særlige hensyn. Men det har stor betydning at blive mødt som en kollega med kompetencer.

Kilde Johanne Bratbo, psykolog og projektleder i 'En af os'.



'Sygdommen er en del af min **identitet**'



Mads Trier-Blom, 42 år.

- Fik diagnosen bipolar affektiv lidelse i 2004.
- Uddannet fysioterapeut.
- Ansat i psykiatrien i Region Sjælland, hvor han bl.a. holder foredrag om, hvad det vil sige at være bipolar affektiv.
- Medlem af rådet for psykisk sårbare på arbejdsmarkedet og bestyrelsesmedlem i DepressionsForeningen

Julie Laurs Bundgaard | jubu@bt.dk
Foto Rasmus Cornelius Nielsen

Når den 42-årige Mads Trier-Blom skal fortælle om sin diagnose, beder han folk forestille sig et målebånd, der går fra ét til ti.

Tallene fire til syv repræsenterer det spændingsfelt, som personer uden psykiske sygdomme kan befinde sig i. Hvor fire er følelsen af sorg og syv er eufori og forelskelse.

Resten af målebåndet repræsenterer spændingsfeltet, som personer med bipolar lidelse bevæger sig mellem. Alt fra fire og nedefter er forskellige grader af depression, hvor man nedvurderer sig selv, er trist og føler, at alt er håbløst. Alt fra otte og opefter er grader af mani, hvor man er overaktiv, rastløs og ufokuseret, hvor man overvurderer sig selv og handler uansvarligt.

Mads Trier-Blom er blevet god til at forklare sin diagnose – han har nemlig altid talt åbent og ærligt om den. Også på sin arbejdsplads.

»Jeg har mange egenskaber i kraft af min psykiske sygdom, som gør, at jeg er mig, og at jeg agerer anderledes på mit arbejde, end jeg havde gjort, hvis jeg ikke havde denne her diagnose. Sygdommen er en del af min identitet. Derfor ser jeg det som min mission at sprede åbenhed om den.«

Fordommene

Mads Trier-Blom blev uddannet fysioterapeut i 2000 og arbejdede som sådan indtil 2010, hvor han blev alvorligt syg. I 2013 besluttede han sig for at stoppe som fysioterapeut og valgte i stedet at arbejde i psykiatrien, hvor han kan bruge sin diagnose som en kompetence.

Men både som fysioterapeut og i psykiatrien har han været åben om sin diagnose. Et valg, han aldrig har

fortruddt. Heller ikke selvom han af og til er blevet mødt med fordomme.

»Folk har en forventning om, at fordi jeg har en sygdom, så må jeg være på en bestemt måde. Men jeg synes, de er undskyldt, for hvordan skulle de vide bedre, når psykiske sygdomme ikke er noget, vi taler om? Derfor ser jeg det som en pligt, at hælde viden i hovedet på folk, når lejligheden byder sig. Jeg føler på en eller anden måde, at jeg har et ansvar for at korrigere folks forståelse af, hvordan det kan være at have en bipolar lidelse.«

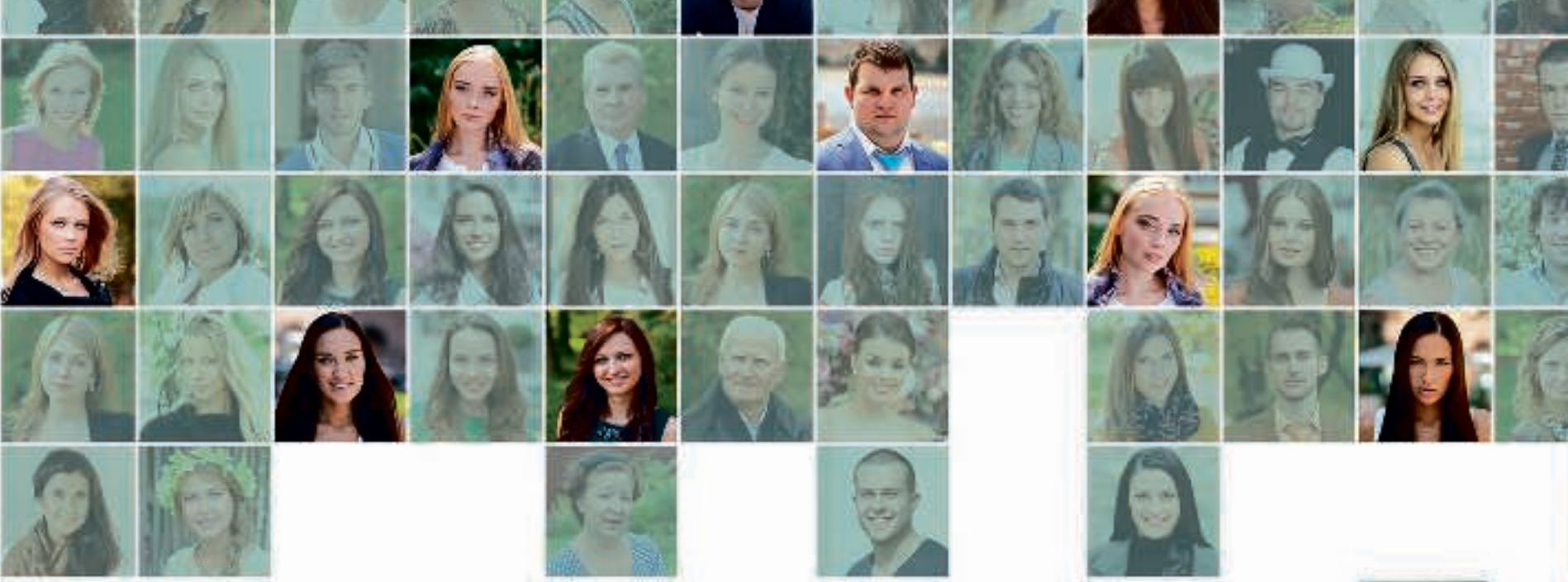
Styr på det

Han har efterhånden været syg i så mange år, at han er afklaret med sin diagnose og har mange ord til at kunne forklare, hvad den går ud på. Selv fornemmer han, at det gør det lettere for folk omkring ham at vide, hvordan de skal agere.

»De bliver trygge, når de hører, at jeg har en sygdom, men tilsyneladende har styr på det. Hvis jeg kommer til mine kolleger og siger, jeg har det sådan og sådan og har brug for bestemte hensyn, så giver jeg dem noget håndgribeligt at arbejde med, samtidig med at jeg fortæller dem, hvordan jeg har det.«

Selvom Mads Trier-Blom selv er meget åben om sin diagnose, har han forståelse for, at det ikke nødvendigvis er alle med en psykisk sygdom, der er klar til at åbne op.

»Det gør ens liv meget lettere, hvis man ikke skal gå og skjule sin sygdom, men det vigtigste er, at man selv er afklaret med det. Men min erfaring er, at når man viser folk tilid, så er de også tilbøjelige til at leve op til den.«



'Jeg var hunderæd for at miste mit arbejde'

Julie Laurs Bundgaard | jubu@bt.dk
Foto Heidi Lundsgaard

Før 47-årige Mette Hartmann Nielsen blev alvorlig syg, var hun ansat som psykiatrisk sygeplejerske – et arbejde, som hun var glad for og dygtig til. Desværre oplevede hun, at psykiatrien ikke var lige så omfavnende over for medarbejdere med psykiske sygdomme, som den var over for patienter.

»Jeg var bange for at fortælle sandheden om min psykiske sygdom, for jeg var hunderæd for at miste mit job.«

Derfor holdt hun sin diagnose skjult. Når hun meldte sig syg, begrundede hun det med influenza eller halsbetændelse, i stedet for at sige det, som det var: At hun havde en psykisk sygdom og var inde i en periode, hvor hendes depression eller angst fyldte ekstra meget.

Mette Hartmann Nielsen havde nemlig med egne øjne set, hvordan det blev modtaget, når der blev åbnet op og talt ærligt om psykiske sygdomme.

På et tidspunkt havde hun en kollega, der også døjede med svær depression. Kollegaen var fagligt stærk og dygtig til sit arbejde, men da hun fortalte om sin diagnose, var der ingen, der spurgte hende, hvordan hun havde det, hvad hun tænkte om fremtiden, eller hvordan de kunne hjælpe hende.

»Der var snak i krogene. Folk sagde en masse negative og stigmatiserende ting, som at hun sikkert ikke kunne passe sit arbejde længere, og at man nu skulle til at tage ekstra hensyn til hende,« siger Mette Hartmann Nielsen og tilføjer:

»Jeg var bange for at fortælle sandheden om min psykiske sygdom. Jeg havde jo set, hvad min kollega fik ud af at være ærlig.«

På trods af ihærdige forsøg på at skjule sin sygdom er sandheden altid kommet frem. Flere af de arbejdspladser, som Mette Hartmann Nielsen har været ansat på, har nemlig krævet, at hendes sygdomsforløb blev dokumenteret med lægeerklæringer – noget som gjorde det umuligt at skjule den sande grund til sygefraværet.

Negativt selvbillede

Præcis som hun havde frygtet, blev den 47-årige sygeplejerskes sygdom hverken modtaget med åbent sind eller åbne arme. Hele fire gange er hun blevet opsagt på grund af sin sygdom. Oplevelser, som bidrog til hendes negative selvbillede og gjorde det sværere for hende at få bugt med sygdommen.

»Når man er svært deprimeret, som jeg har været, er man ædt op af dårlig samvittighed. Man føler ikke, at man slår til nogen steder, eller at man bidrager med noget godt. Når det indirekte bliver bekræftet fra arbejdspladsen, bliver de tanker forstærket – det samme gør ens depressive symptomer.«

Svært at få job

Mette Hartmann Nielsen har været pensionist siden 2008, men de sidste fem år har hun forsøgt at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Hun har fået det bedre og føler sig klar til at arbejde på deltid. Men det har vist sig at være vanskeligt – i hvert fald hvis hun ønsker at komme tilbage i jobbet som psykiatrisk sygeplejerske.

For et par år siden tog hun kontakt til oversygeplejersken på det sygehus, der lå tættest på hendes bopæl. Hun skrev i en ansøgning, hvad hun kom med fagligt, hvem hun var som menneske, hvad hun kunne tilbyde, og så



Mette Hartmann Nielsen, 47 år

- Fik diagnosen depression og angst i 1998. Blev i 2004 diagnosticeret med tilbagevendende svær depression
- Uddannet sygeplejerske med speciale i psykiatri
- Er pensionist, men ønsker at vende tilbage på arbejdsmarkedet på deltid

brugte hun et par linjer på at fortælle, at hun selv havde været syg, men at hun var velbehandlet og stabil og havde det godt.

Mette Hartmann Nielsen fik aldrig svar på sin ansøgning, på trods af at hun vidste, at man manglende vikarer på det pågældende sygehus.

Hun besluttede at pille afsnittet om sin sygdom ud og sende selvsamme ansøgning og cv til afdelingssy-

geplejersker på selvsamme hospital og blev kaldt til jobsamtale.

»Når jeg efterfølgende har søgt job, har jeg pillet de sætninger ud, hvor der står, at jeg har været syg. Jeg har sendt nøjagtig den samme ansøgning med nøjagtig det samme cv, minus de tre linjer, hvor jeg fortæller om min sygdom, og så er jeg blevet kaldt til samtaler og har fået tilbudt job. Det synes jeg er tankevækkende.«



'Mine paranoide tendenser bliver elsket væk af mine kolleger'



Lise-Lotte Vejen-Jensen, 48 år

- Fik i 2002 diagnosen paranoia skizofreni
- Uddannet pædagog
- Arbejder på et bosted for handicappede

Julie Laurs Bundgaard | jubu@bt.dk
Foto privat

Kender du følelsen af at træde ind i et rum, og alle stopper med at snakke? Straks får du følelsen af, at de snakkede om dig, og at det ikke var noget pænt, de sagde.

Inderst inde ved du godt, at det er

indbildning. Men for 48-årige Lise-Lotte Vejen-Jensen er tankerne så virkelige og overbevisende, at hun ikke kan skyde dem til side. De fylder alt.

I 2002 fik hun diagnosen paranoia skizofreni, som betyder, at hun i sociale sammenhænge kan blive usikker og mistænksom overfor andre. På hendes job kommer det til

udtryk i, at hun føler, at hendes kollegaer taler om hende bag hendes ryg, fordi de ikke kan lide hende.

For hende er det derfor altafgørende, at hun kan være åben om sin diagnose og konfrontere sine kolleger, når tankerne bliver for distraherende til, at hun kan udføre sit arbejde.

»Når tankerne fylder for meget, spørger jeg ligeud mine kollegaer: 'Gik I ud og lukkede døren, fordi I skulle sige noget om mig, jeg ikke måtte vide,« siger Lise-Lotte Vejen-Jensen.

At have en plads

For den 48-årige pædagog helt fra begyndelsen har været åben om sin diagnose, ved hendes kolleger, hvorfor hun reagerer, som hun gør, og hvordan de skal håndtere situationen.

»Der bliver ikke set skævt til mig, og der er ingen, der tænker: 'Hvad blander du dig i det for?' Folk forstår godt, at det er min sygdom, der spiller mig et puds, og de gør, hvad de kan, for at passe på mig,« siger Lise-Lotte Vejen-Jensen og tilføjer:

»De paranoide tendenser, jeg har, får ingen plads. De bliver elsket væk af mine kolleger, som aldrig giver mig grund til at tro, at de ikke kan lide mig. De er opmærksomme på at anerkende mig og vise, at jeg har en plads.«

Den 48-årige pædagog er klar over, at det ikke er lige nemt for alle, at være åbne om deres diagnose.

Selv er hun ansat på en arbejdsplads, hvor der skal være plads til alle, ligegyldigt hvilke skævheder de har. Arbejdede hun et sted med mindre åbenhed, er det ikke sikkert, at hun havde talt så bramfrit om sygdommen.

»Jeg er heldig, at jeg arbejder inden for det felt, jeg gør. Hvis jeg havde siddet på kontor, hvor jeg kunne mærke, at mine kolleger blev forlegne og ikke kunne snakke om det, så ville jeg meget hurtigt klappe i og holde min sygdom for mig selv.«

Diagnosen kostede jobbet

Lise-Lotte Vejen-Jensen har oplevet på egen krop, at det kan give bagslag at være ærlig og åben om sin diagnose.

Før hun begyndte på sin nuværende arbejdsplads, var hun ansat på et plejehjem, hvor hun var glad for at være, indtil der blev ansat en ny leder, der ikke kunne forholde sig til, at hun var syg. Det endte med, at hendes diagnose blev brugt som grundlag for at opsigende hende.

»Det var dybt krænkende. Min daværende leder mente, at min sygdom fyldte for meget i arbejdet. Det gjorde mig paranoid, og jeg blev kastet direkte tilbage i de tanker, der fortalte mig, at det er mig, der er noget galt med – at det er mig, der er problemet.«

Selvom det var en ubehagelig tid, kan Lise-Lotte Vejen-Jensen se tilbage på den og blive mindet om, hvor glad hun er for sin nuværende arbejdsplads.

»Jeg føler mig så ydmyg og heldig. Det var surrealistisk, at man kan gå fra at tænke, det er nok sådan, arbejdsmarkedet er for folk med psykiske sygdomme, til at komme ud på en arbejdsplads, hvor man mærker opbakning.«