

Eksempel 3: Min depression, det var jo ikke med vilje

Mit navn er Johanne. Jeg er 36 år og uddannet socialpædagog. Jeg bor sammen med min mand og vores to børn og vores søde hund. Vi bor lidt uden for København.

Jeg arbejder som hjemmevejleder for borgere, der har brug for støtte i eget hjem, men på et tidspunkt var jeg ikke sikker på, at det skulle blive ved med at være sådan. Det vil jeg gerne fortælle om.

Jeg har som barn og i mine ungdomsår oplevet, at jeg kunne have et lidt tungt sind. Det var så let at få øje på alle de ting, der ikke var, som de skulle være. Alt det der kunne gå galt. I gymnasietiden blev jeg tit meget ked af det, når vi var til fest og havde fået noget at drikke. Men dengang var det ikke rigtig noget, som jeg gjorde noget ved, andet end at slå det hen.

Ikke lang tid efter, jeg var færdiguddannet, fik jeg job som hjemmevejleder. Jeg blev gift, fik et barn, oplevede at den hyggelige lille lejlighed på Nørrebro ikke længere var stor nok. Vi flyttede ud af byen, og jeg blev endnu gang mor til en skøn dreng. Mit liv kørte på skinner. Jeg havde gode kollegaer.

Jeg ved ikke helt, hvornår det startede, men det kom snigende. Altså den følelse af ikke at være glad, ikke at kunne se lyset og mulighederne. En dag kunne jeg ikke komme ud af sengen. Jeg var bange, nej mere modløs. De mange negative tanker fyldte mere og mere. Jeg blev sygemeldt og var hjemme. Min mand sørgede for, at børnene kom op, fik morgenmad og kom afsted. Om eftermiddagen var det ham, der hentede, ordnede aftensmad og vasketøj. Jeg selv oplevede kun at synke dybere og dybere ned i et hul, hvor der blev længere og længere op til kanten og til lyset. Jeg kom til lægen, som mente, at jeg havde fået en dyb depression. Det var nu efterhånden 2½ måned siden, at jeg havde været på arbejde. Min leder havde været meget sød til at ringe. Hun spurgte meget til, hvordan jeg havde det, men inderst inde vidste jeg jo godt, at det også handlede om, hvornår jeg kunne komme tilbage. Det begyndte at gå bedre. Lægen havde udskrevet noget medicin, det hjalp på mit sind, men samtidig var jeg mentalt lukket inde i en osteklokke eller en boble.

Jeg kom tilbage til jobbet. Det var dejligt igen at være tilbage. Jeg tænkte meget, at min depression nok skyldes arbejdspresset. Det sværeste ved at komme tilbage var at fortælle kollegaerne, at jeg havde haft en depression. Jeg ville 10.000 gange hellere have mistet venstre ben. Når der er noget i sjælen, der går i stykker, så er det hårdt at fortælle om det. Jeg var bange for, at mine kollegaer tænkte, at næste stop er den lukkede afdeling.

Min hverdag begyndte at ligne den hverdag, jeg havde kendt så godt og været så glad for, men desværre havde jeg også fået en ny følgesvend i depressionen. Depressionerne blev ved med at besøge mig. Det betød, at jeg i perioder var ustabil på arbejdspladsen, grådlabil og havde et utal af negative tanker. På et tidspunkt kunne jeg mærke, at min leder havde svært ved at holde hånden over mig. Vi havde en snak, hvor hun fortalte, at det ikke kunne blive ved med at gå. Vi skulle i fællesskab prøve at finde nogle andre måder, jeg kunne være på arbejdet på.

Med støtte fra min fagforening og min leder havde vi nogle rigtige gode snakke. Det blev aftalt, at jeg skulle prøve at være på reduceret tid. Jeg prøvede også at have en mere homogen borgergruppe. Der blev arbejdet med weekendfri eller kun weekendarbejde. I fællesskab blev vi klar over, at jeg ikke længere kunne magte 37 timers arbejdsuge. Min leder henvendte sig til jobcenterets fasttrack og fik hurtigt kontakt. Jobcenteret kunne på baggrund af den dokumentation, personalesamtaler, fraværsoversigter godt se, at der var en udfordring. Efter et par måneder mente min leder og jobcenteret, at det rigtigste ville være, at jeg søgte om at blive visiteret til fleksjob, så min leder kunne forsætte min ansættelse i et fastholdelsesfleksjob. Vejen til en anerkendelse af min tilbagevendende depressionstilstand var ingen dans på roser. Jeg nåede at blive indlagt på psykiatrisk daghospital, herefter kunne jobcenteret godt se, at mine tilbagevendende depression ikke var noget, som jeg fandt på, og at depressionen var hæmmende for min arbejdsevne.

I dag er jeg forsat ansat, men i et fastholdelsesfleksjob. Jeg arbejder 20 timer om ugen og får nu medicin. Medicin, reduceret arbejdstid og fokus på at skabe et mentalt frirum gør, at jeg kan holde depressionerne på afstand. Jeg har ikke haft en depression i 2½ år og har ikke været syg.