

Mani og Depression - til mennesker med bipolar lidelse og til deres pårørende

Af Krista Nielsen Straarup m.fl.

Depressionsforeningen <http://www.depressionsforeningen.dk/> , 2007. Hæfte 43 sider. Pris kr. 25,00.

Der er de seneste år sket meget både hvad angår synet på og behandlingen af bipolar lidelse. Det er derfor meget velkomment, at få et opdateret hæfte om dette emne. Hæftet prøver dels at give mennesker med bipolar lidelse viden til at forstå, hvad der er sygdom og følger af sygdom, for derved bedre at kunne forebygge nye episoder, og dels at give viden til pårørende så de bedre kan støtte og hjælpe. Denne viden skal så inspirere til at klare udfordringerne med denne sygdom. Begge ting lykkes virkelig godt.

Hæftet fortæller om depression, mani og blandingstilstand, prognosen, hvilke sygdomme bipolar lidelse kan forveksles med, mulige årsager, psykologiske og sociale konsekvenser, konsekvenser for uddannelse/arbejde, kort om behandling, hvad man selv kan gøre, og om pårørendes situation og muligheder for støtte.

Det fornyende i hæftet er først og fremmest, at næsten hvert emne belyses både *udefra*: hvordan ændringerne af menneskets personlighed kan iagttages, og dels *indefra*: hvordan lidelsen opleves af den sygdomsramte og af de

pårørende – der er små personlige beretninger. De flotte billeder af Joan Nisted og Jakob Tranberg er jo egentlig også personlige beretninger, personlige udtryk. Det understreges, at sygdommen fremstår meget forskelligt afhængigt af personlighed og miljø.

Godt er, at sociale forhold fylder så meget, som det gør – f.eks. skrives der en del om livet *udenfor* episoderne, hvilke problemer og udfordringer man kan have i hverdagen. Tidligere var det meget almindeligt at sige, at man "var rask" udenfor episoderne, så arbejde mv. godt kunne passes. Så enkelt er det meget sjældent, da lidelsen påvirker hele livet, selvfølelse, familie, arbejde/uddannelse mv. – og dette ser hæftet også på. Det banale – at sætte ord på tingene – er også her gældende.

Hæftets synsvinkel er, at der er noget, der kan gøres ved sygdommen. Udover lægelig behandling kan både den sygdomsramte og de pårørende gøre noget for at gøre sygdommen mere tålelig. Måske endda gøre episoderne mildere ved at kende de tidligere tegn og modvirke disse. Medicinbehandling skrives der meget kort om, der henvises til en bog, der desværre ikke står i indholdsfortegnelsen, selvom der henvises til denne – ups! Der understreges, at mennesker med bipolar lidelse, ligesom alle andre mennesker (!), er forskellige, så hvad der er godt for den ene virker måske ikke for den anden. Respekt for den enkelte er en selvfølge i hæftet.

Jeg har så *to* ting, jeg ikke er helt tilfreds med i hæftet: den manglende bog i litteraturlisten, og at der mangler indholdsfortegnelse! Det er opbygget meget overskueligt, så den vil ikke være vanskeligt at indsætte – jeg lavede den selv for at få mere overblik.

Hæftet er letlæseligt, uden at det af den grund er for let. Jeg tror, at de fleste mennesker med erfaringer eller interesse i bipolar lidelse vil have megen glæde af at læse det. Hæftet er meget inspirerende i forhold til, hvad man kan gøre - hvordan viden og respekt for sygdomsramte kan gøre, at livet med bipolar lidelse kan blive lidt lettere. Alt i alt: Et virkelig godt hæfte for både pårørende og sygdomsramte, et hæfte til at blive klogere af. Og det er jo slet ikke så ringe...

Grethe Olsen

Bruger og pårørende