

# Altaposten

LØRDAG

19. september 2009  
Nr. 217. Årgang 41. Løssalg kr 15,-

– din lokale mediekanal

Vi har dekkene du trenger  
– til gunstige priser!



Kom innom for et godt tilbud!

DEKK Partner  
AS Stål og Gummi

Markveien, Alta sentrum, tlf. 78 45 70 80

BRIDGESTONE

noKIAN DEKK

MICHELIN

BFGoodrich

GOODYEAR

FIRESTONE

Beskyldt for å ha  
skadet egen komfyr

Side 7



Veras  
visjon

Side 18 og 19



# Kjempet og vant mot depresjonen

CA-søkelys på  
mental helse



Beskjeden om at hun var alvorlig deprimert kom som en lettelse for Birgitte Lund (37). Hun tok kampen – og er nå frisk og glad.

Side 15-17

Koser seg i  
glamouren

Side 14



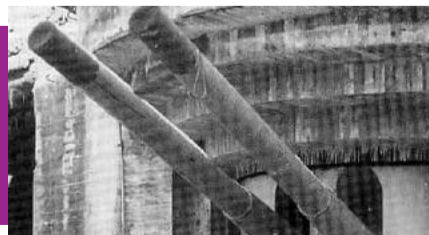
Ap og NSR  
i koalisjon?

Side 8



Gigantkanon  
hentes «hjem»

Side 2



For Birgitte Lund kom beskjeden om at hun var alvorlig deprimentert som en lettelse.

– Da var jeg i alle fall ikke lat, sier 37-åringen fra Alta.

Tobarnsmora smiler tindrende. Et smil som kommer innenfra og når øynene. Et smil som forteller om en glad sjel. Slik har det ikke alltid vært. – Jeg vet ikke akkurat når jeg ble deprimentert, det må ha bygd seg opp over mange år, men det var våren 2005 at jeg gikk til legen fordi jeg trodde at jeg var utbrent, sier Birgitte.

#### Som en zombie

På dette tidspunktet var hun så langt nede at hun ikke engang klarte å gjennomføre de prøvene som legen var nødt til å ta for å kunne konstatere at hun faktisk var utbrent.

– Jeg gikk bare ut av kontoret, droppet sykemelding og fortsatte som før. Jeg var rett og slett for syk.

Birgitte fortsatte på lærerskolen selv om konsentrasjonen, energien og livsgleden manglet.

– Jeg gikk rundt som en zombie. Jeg hadde ingen følelse, ingen kraft til å gjøre noe som helst. Hukommelsen sviktet, konsentrasjonen sviktet. Men jeg fortsatte bare å tyne meg selv, forteller 37-åringen.

#### Takker doktor Furnes

Til slutt ble tilstanden så ille at Birgittes mor tok affære og sendte datteren til lege på nytt. Det var i november 2005. Her ble hun møtt av en som så henne og tok symptomene hennes på alvor.

– Hadde det ikke vært for lege Øystein Furnes så vet jeg ikke hvordan det hadde gått med meg. Han har vært en fantastisk støtte og har fulgt meg tett hele veien. I begynnelsen var jeg hos han flere ganger i uka, mens jeg nå er der en gang i måneden. Bare for å ha den tryggheten i bakhånd, forklarer hun.

For Birgitte kom diagnosen «alvorlig depresjon» som en lettelse.

– Da jeg var syk følte jeg at jeg var veldig lat og det var en forferdelig følelse, i alle fall for meg.

Man skal jo ikke være lat. Derfor var det godt å få bekreftet at jeg ikke var lat, men alvorlig deprimentert.

#### Kan ramme alle

Birgitte bestemte seg tidlig for å være åpen om sykdommen. Både i forhold til ungene og i forhold til omgivelsene utenfor familien.

– Etter at jeg hadde fått diagnosen møtte jeg en bekjent på butikken. Vi utvekslet de vanlige frasene, og da han spurte om jeg hadde det bra svarte jeg som sant var at: «Nei, jeg har det ikke så bra. Jeg er sykemeldt med diagnosen alvorlig depresjon.»

– Da ble han svært overrasket og utbrøt: «Jeg trodde ikke noen i din familie kunne bli deprimentert!»

#### Birgitte smiler:

– Hvem er det som ikke kan bli deprimentert? Det kan vi vel alle. Statistikken viser at over 50 prosent av alle mennesker blir deprimentert en eller flere ganger i livet.

#### Faren døde

De påfølgende årene var Birgitte inn og ut av ulike psykiatriske behandlingstilbud. Hun tok i tillegg alt hun

skje en grunn til at jeg ble syk til slutt. Det hadde kanskje vært bedre om jeg hadde tatt ut følelsene underveis, undrer Birgitte som også har lurt på om knekken for tre år siden kom som følge av en uoppdaget fødselsdepresjon.

– På all behandling jeg har fått har jeg lært masse om meg selv og om mennesker generelt. I tillegg har jeg lært meg å tenke positivt, sier Birgitte som har hatt stor nytte av lydbøker.

– Da jeg var syk klarte jeg ikke å tenke positivt.

#### – Hva tenkte du på da?

Jeg tenkte på alt jeg ikke klarte. At jeg ikke klarte å vaske, for eksempel. Da ungene hadde lagt seg låste jeg døra for å unngå at noen skulle komme på besøk. Jeg kunne også bruke all energi på å tenke over en liten kommentar jeg hadde fått eller på at noen hadde gått rett forbi meg uten å hilse.

– Jeg brukte også mye tid på å tenke på hva det var som gjorde at jeg ble deprimentert.

#### – Fant du svar?

– Jeg har gått gjennom det meste av livet mitt og snudd på alle steinene. Pappa døde for ti år siden. Jeg hadde ingen sorgreaksjon og det var nok ikke bra for meg. Jeg har alltid skjult følelsene mine, og det er kan-

skje en grunn til at jeg ble syk til slutt. Det hadde kanskje vært bedre om jeg hadde tatt ut følelsene underveis, undrer Birgitte som også har lurt på om knekken for tre år siden kom som følge av en uoppdaget fødselsdepresjon.

#### Tungt å be om hjelp

Mens Birgitte var syk, tok barnefaren og andre slektninger hand om ungene i perioder.

– Det var fryktelig vanskelig å be om hjelp. Men samtidig er det veldig viktig at man tør å gjøre det, mener Birgitte som forklarer at hun før hun fikk diagnosen var veldig opptatt av å holde på fasaden.

– Da jeg fikk diagnosen var det som om noe slapp taket og løst. Det bare rant ut av meg. Jeg trengte ikke lenger late som om alt var bra. Det var som en mur som falt bort.

#### – Hvorfor holdt du så lenge på fasaden?

– Det var veldig vanskelig for meg å forstå og akseptere at jeg var psykisk syk. Det å være psykisk syk har lenge vært skikkelig tabu, og er det

vel fortsatt. Men det hjalp vel på da statsministeren fikk seg en smell.

– Også hadde jeg bygget meg opp en modell om hva som er det perfekte livet. Jeg hadde dannet meg et bilde og det gikk ut på å være tynn, glad, ha utdannelse, jobb – og mann før du får unger. Også skal man ikke være psykisk syk. Hvis jeg skulle innrømme at jeg hadde et psykisk problem, så betød det at jeg hadde mislyktes. Å miste jobben er ikke det samme. Da kan man skaffe en ny. Men å mislykkes med psyken – det er skummelt det.

#### Støtte i mamma

– Har du vært redd for å bli satt i bås som «hun som sliter med psyken»?

– Jeg har tenkt litt på det, men har faktisk bare fått positive tilbakemeldinger etter at jeg ble sykemeldt. Til å begynne med tenkte jeg at «jeg kommer aldri til å få meg jobb». Men når folk ser meg nå så skjønner de at jeg er frisk. De ser jo det. Før smilte jeg også hele tiden, selv om jeg ikke

hadde det bra. Men nå ser man på øynene mine at jeg er frisk, sier Birgitte.

– Hva har moren din betydd for deg i prosessen?

– Jeg har fått vanvittig god støtte fra mamma. Hun har vært der for meg hele tiden. Det har betydd alt. Det at jeg har kunnet ringe henne og be om hjelp, og be henne om å ta ungene, å ha en å prate med, selv om jeg har prøvd å prate mest med behandler-

#### Sisa tente livsgnisten

I dag er Birgitte absolutt til stede. Hun er friskmeldt, mye takket være en annen som så ressursene hennes. – John Tore Martinsen på Sisa kultursenter oppdaget meg på et eller annet merkelig vis da jeg satt og strikket på kafé Gnisten. Gnisten drives jo av Mental helse, som er en del av Sisa, forklarer Birgitte.

– Både på Gnisten og på Sisa kan du bare komme som du vil. Det er ingen som stiller noen krav til deg og du blir akseptert for den du er. Vil du snakke, så kan du det, vil du bare sitte der, så kan du det. Og vil du delta på aktiviteter, så kan du gjøre det. Jeg

begynte å gå på Gnisten fordi noen hadde foreslått det for meg. Til å begynne med snakket jeg ikke med noen, jeg bare satt der og strikket. Strikket og strikket. Sjal og vesker i sterke og glade farger. Jeg prøvde å strikke noen sorte sjal, men det var helt forferdelig. Jeg ble deprimentert av det. Du vil aldri se meg i sort fra topp til tå, ler Birgitte.

#### Fikk jobb

Da Birgitte ble «oppdaget» av Martinsen, gikk veien tilbake til livet raskt. På kort tid hadde hun vært i både Italia og i Russland, og hun hadde fått en femti prosent prosjektstilling ved kultursenteret. En ny verden åpnet seg. En verden der kunst, kultur, glede, samhold og aksept var i fokus.

– Her er så masse flotte mennesker. Det er så godt å være her. Vi flirer masse. Her på Sisa har jeg fått bli glad.

Her har jeg fått muligheten til å vokse og leve, sier Birgitte som ikke vet om hun får fortsette i jobben etter jul.

– Jeg håper inderlig Alta kommune bidrar til at tilbudet opprettholdes. Jeg har selv sett hvordan mennesker har blomstret her. Hvordan de har sprengt egne grenser. Jeg tør påstå at uten Sisa ville køen i psykiatrien i Alta vært lenger. Hvis Sisa legges ned, vil det som blomstrer her i dag krympe – og forsvinne. Det må ikke skje.

# Fant tilbake til livet

Av Hanne Larsen

Foto: Karl Helge Vannebo