

Å leve med depresjon

I grensetraktene mellom frisk og syk



Astri Vannebo

Johan Hauknes gikk fra 100 prosent sykmeldt til 100 prosent på jobb. Det holdt ikke lenge. Nå jobber han 20 prosent. Målet er å komme tilbake for fullt, og legge

depresjonene bak seg. Inntil så skjer, holder han det gående i grensetraktene mellom frisk og syk.



– Jeg velger å være åpen om hva jeg sliter med. Jeg har ingenting å skamme meg over, sier Johan Hauknes.

Å ligge samfunnet til byrde gjør en ikke helt kostnadsfritt. Det har noe å gjøre med det å miste selvrespekten.

Med diagnosen *tilbakevendende alvorlig depresjon* går det opp og ned. Akkurat nå går det helt fint. Han trives. Han er blant jazzvenner. Han liker å prate, og han gjør det gjerne. Med hele to doktorgrader og et stort spekter av interesser, alltid sugen på nye kunnskaper, mangler det aldri på samtaleemner. Heller ikke på folk han kan henge med. Han er ikke på jobb, men han er det på en måte likevel. Som ubetalt skribent i Jazznytt rapporterer han om stort og smått fra Moldejazzen.¹ Når jeg ser han i aksjon, munter, åpen og imøtekommende, har jeg litt problemer med å kople ham inn på de plagene jeg vet han sliter med. Har han lagt dem bak seg, eller?



Kommer og går

– Nei, nei, jeg er stadig midt oppi det. Vinteren var knalltøff, rett og slett, sier Johan Hauknes. Og når det blir «knalltøft», da flater han helt ut. Greier med nød og neppe å fylle sine 20 prosent i forskerjobben på NIFU, Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning.

Den lange kuldeperioden var kanskje en utløsende faktor? Han vet ikke egentlig. Depresjonene kommer og går ganske sesonguavhengig. Mer situasjonsbestemt, tror han, uten at han alltid greier å lese mønstrene i egne reaksjoner. Jo mer en tynges ned, desto vanskeligere blir det å komme opp. Og der nede kommer kognitive teknikker så synderlig til kort.

– Det som plager meg, er at det tar så veldig lang tid hver gang. Vendepunktene kommer først når jeg erkjenner og aksepterer at jeg er dårlig.

Den ellers så utstrakt verbale forskeren sier han har veldig vanskelig for å sette ord på hva som skjer. Han merker det når det begynner å bli tungt. Men han aksepterer det egentlig ikke. Vil ikke tillate seg det. Hvorfor skulle han bli dårlig igjen, nå? Han har jo egentlig fint lite å klage over, sammenliknet med mange. Jo da, livet kan være vanskelig til tider, men det skulle ikke være noen grunn til at han skulle bli helt utslått. Når de periodene kommer, tar det *lang* tid før han aksepterer at han er der. Igjen.

Friskmeldt – på deltid

Restarbeidsevnen tilsvarende ett dagsverk per uke. Han prøvde seg på to fulle dager. Det gikk ikke. Nå er han på instituttet to halve dager. Spesialfeltet er innovasjon, nyskaping, endring og sosial vekst.

– Det som interesserer meg forskningsmessig, er strukturelle endringer, både på makronivå og på mikronivå, og de innbyrdes sammenhengene mellom disse, sier Johan Hauknes, som i dag fortrinnsvis opererer som samfunnsviter, selv om han tok sin første doktorgrad i teoretisk fysikk. Siden fylte han på med sosialøkonomi.

¹ Id=»psykolog11-02b-721»> Intervjuet ble gjort under Moldejazzen, sommeren 2010.



LEVEREGEL: – Jeg har ett livsmotto: En dag hvor jeg går og legger meg, og kan si at jeg skjønner noe mer nå enn jeg gjorde i går, har vært en god dag, sier forskeren Johan Hauknes, som i perioder slite med tung depresjon.

– *To doktorgrader kan ikke verne deg mot det som slår deg ut?*

– Nei tvert imot, sier han, og antyder at rein og skjær prestasjonsangst nok utgjør en vesentlig bit av mosaikken. Han har nok hørt det: «Du er ikke fornøyd før du får Nobelprisen, du, Johan».

– *Stiller du like store krav til folk rundt deg?*

– Nei, jeg har ekstremt vanskelig for å klandre andre. Jeg er helt elendig på konfronterende samtaler, ler han, og føler seg mer vel i rollen som foreleser enn som personalleder, og han tror han er ganske god i rollen som lærer, mentor og veileder.

*Jeg måtte bli godt over førti før far behandlet meg sånn noenlunde som voksen.
Det var alltid krav, alltid forventninger, om hva jeg skulle yte*

– Jeg elsker å være sammen med unge folk som brenner for det de holder på med, sier han. Og kjenner seg igjen? Brenner en for det en holder på med, er det fort gjort å brenne sitt lys i begge ender, eller i alle fire, som han så billedlig supplerer. Han fikk tidlig en bratt karrierestige.

Som vellykket akademiker havnet han i forlag, ble snart redaksjonssjef for tekniske læreverk. Han ble forskningsbyråkrat, jobbet som en ørn i en fem års tid og berget et institutt og et tjuetalls arbeidsplasser. Han skjønte etter hvert at det med personalledelse ikke helt var hans greie. Han likte dårlig å si direkte ifra til medarbeidere om arbeidet ikke holdt mål. Han avskydde å skulle gi andre kritikk. Og vendte omsider tilbake til sitt egentlige kall: Egen forskning.



Kanskje en slags ensomhet?

Med hodet kan han finne all verdens betimelige og gode svar på sin ublide skjebne. Etter nærmere fem år med ulike former for terapi og møter med psykiatere og psykologer, støtte gjennom gruppeterapi og egen grubling, har han nok fått noen stolper å lene svarene sine mot, men hvem vet?

– Nå utløses periodene også når jeg sitter mye aleine hjemme. Jeg er ennå ganske nyskilt. Mye av dette skyldes kanskje også en slags ensomhet?

Etter tre års separasjon innser han at mye av grunnen til bruddet nok lå i forhold som etter hvert førte ham ut i den hengemyra han er i nå. Og at frøet ble sådd, klassisk nok, i barndommen: «Hvordan har vi det med Deres far i dag, da?», spør han imiterende. Johans egen analyse: Det er *det* som ligger i bunnen!

Selv åtte år etter farens død «durer og går det i hue mitt hele tida»: Du skal ikke *tro*, gutten min, du skal *vite*.

– Jeg måtte bli godt over førti før far behandlet meg sånn noenlunde som voksen. Det var alltid krav, alltid forventninger, om hva jeg skulle yte. Og det lå alltid langt over det jeg burde være i stand til.

– *Men du må da ha fått bevist gang på gang at du duger? Med gode karakterer og resultater så det holder?*

– Ja, jeg burde vel ha forstått det alt på folkeskolen, men jeg skjønte ikke det, da. Seinere kunne klassekamerater fortelle at «Men Johan, du fylte jo hele tavla med formler». Først da veilederen min i teoretisk fysikk sa jeg var i en egen klasse, og at jeg lå langt foran de andre, begynte det å synke inn. Jeg trodde jeg lå milevis bak dem! Jeg er ekstremt sårbar for kritikk.

Pater familias

Med røtter langt inni den lille telemarksbygda var foreldrene sterkt preget av en type husmannskultur, hvor far var *pater familias*. Seinere har Johan forstått at selv hans strenge far hadde en arv å bære på. Besteforeldrene – hans barndoms sanne helter – hadde også riset bak speilet, viste det seg. Som voksen ser han tilbake på en barndom med ekstremt lite fysiske kjærtegn. Han har i senere år snakket mye med moren om det. Hun støtter ham i at han nok vokste opp under en helt annen kustus enn sine fire yngre søstre.

Johan Hauknes bruker ofte og gjerne sin egen familiehistorie som *case* når han snakker om økonomisk vekst, om forholdene mellom makro- og mikro-økonomi. Hva trigger verdiskapning? Besteforeldrene hadde ikke noe valg. Da han arvet huset etter dem, langt inn forbi Vrådal i Vest-Telemark, fant han også karakterbøkene deres fra folkeskolen, med de beste karakterer. Men hva betydde det, egentlig? For bestefaren bar det rett ut i skauen, som tømmerhogger. Bestemoren ble gardsjente. Mens Johans far kunne krabbe et stykke oppover på velferdsstigen. Veiene videre var begrenset, men faren gikk inn i skoleverket, gjennom fireårig lærerskole for skolelys uten artium. Sånn ser Johan sin egen slektshistorie som en – om enn smertefull for ham personlig – glitrende eksemplifisering av hovedstien på eget forskningsfelt: Verdistingning.

– Om han hadde fått de samme mulighetene som jeg fikk, ville min far ha vært professor i botanikk før han var førti. Hvis han hadde fått muligheten. Jeg tilhører en generasjon som kan velge på øverste hylle.

– *Litt bitterhet, kanskje også, hos din far?*

– Ja, han bar nok på en skuffelse, over at livet ikke blei som han kunne ha drømt om. Han opplevde kanskje også meg som en trussel? Du vet, som i ulveflokkene, som alfahannen som må markere revir.



Fra hodet til magen

Johan har selv to døtre, i dag voksne på 23 og 25, og selvsagt: Verdens vakreste, flinkeste, beste.

Allerede da de var små, bestemte han seg for at Ida og Dagny aldri skulle få den samme barndommen som han selv hadde hatt. Aldri.

– *Når du har rullet opp hele barndommen og alle barndomsfrustrasjonene: Hjelper det deg til å finne de svarene du trenger i dag?*

– Det jeg jobber med nå, er å få kunnskapen derfra og ned dit, peker han; fra hodet til magen.

– *Det virker jo som at du nå har funnet noen svar, eller slått deg til ro med en forklaring?*

– Ja, i alle fall en forklaring som henger på greip for meg, sier han. Men derfra og til å ta tak i den indre dommeren som sier at han ikke er god nok. Tja ...

– *Har du funnet disse svarene i terapien? Eller gjennom egen grubling?*

– Jeg har hatt gode terapeuter og dårlige terapeuter ...

– *Og slått opp med de dårlige?*

– Nå har jeg veldig vanskelig for å slå opp med *noen*, sier han. Ulike årsaker har ført til skifte av behandlere fra tid til annen. Akademikeren har latt seg besnære av ideene bak kognitiv terapi, men sier det blir «for enkelt».

– Vi er ikke bare lineære datamaskiner som kan finne svarene og legge til side negative automatiske tanker.

– *Men du lærer vel noen teknikker? Som kan hjelpe deg?*

– Ja, det gjør jeg vel. Men for meg blir terapien mest det å ha muligheten til å snakke om problemene, gjennom det å verbalisere dem, og sette navn på dem til en annen person. Jeg får lov til å snakke om det. Jeg får lov til å ha disse følelsene som jeg har.

Forsk, forsk

Johan Hauknes er forsker av type, av legning, av interesse.

– Jeg har ett livsmotto: En dag hvor jeg går og legger meg, og kan si at jeg skjønner noe mer nå enn jeg gjorde i går, har vært en god dag.

Han styrer sjøl sine 20 prosent, og ønsker foreløpig å holde på det at han har to halve dager i uka. Dermed får han både holde et grep om et forskningsspørsmål og være en del av det sosiale miljøet. Han publiserte i fjor, og håpet å få publisert en ny artikkel før sommeren. Sånn gikk det ikke. Men han prøver.

Han sliter heldigvis ikke med noen dårlig samvittighet i så måte. Han har «jobbet rævva av seg» før. Og ser nok at sykdomsbildet ikke bare kan tilskrives den strenge fader, men også reinspikka utbrenthet. Over en periode på sju-åtte år jobbet han ekstremt mye. Timelistene summerte sju årsverk inn i 3–4 år.



– Det var ikke noe rart at ekteskapet røyk. Jeg var jo på jobb nesten døgnet rundt, sier han, og viser til pågående sosiale endringer, hvor vi jobber ut fra engasjement, ikke ut fra behovet for å produsere T-forder eller aluminiumsdingser.

– Vi kunnskapsarbeidere er tilgjengelige 24/7, ikke sant?

Tjuefire timer i døgnet. Sju dager i uka. Skillet mellom arbeid og fritid minimaliseres, og det forventes prompte svar på e-poster godt over midnatt.

– *I din situasjon må du vel passe litt på deg sjøl?*

– Klart, en må sette de grensene sjøl. Jeg har måttet lære meg å si nei. *Her* går det ei grense. *Her* er det et rom. Det er *mitt*. Hvis ikke er det ikke bærekraftig.

Johan er nå 56 år. Forrige vinter ble i tøffeste laget. Han ble fullstendig energiløs. Fraværet av et ethvert initiativ ble totalt. Også følelseslivet flater ut.

– Det er som å grave seg ned i ei hule. Helt ned.

Forskningsinstituttene balanserer erfaringsmessig på en stram line. Det gjelder å få støtte til neste prosjekt. Man er aldri helt sikker. Nå er Johan inne i et prosjekt som støttes av Forskningsrådet.

– *I diagnosen ligger ordet «tilbakevendende». Kommer depresjonen årvisst? Eller når du minst venter det?*

– Den er helt uforutsigelig. Utover våren, om jeg føler meg mye bedre, da ruser jeg på, da skal alt fikses! Og så: bang.

Han innser dualismen i problematikken. Det å ha et engasjement, det å brenne for noe. Det å være levende opptatt av noe. Det kan ha sin pris.

– Alle de jeg liker, de er alle sånne som er opptatt av noe.

Ikke kontrollert

Han sier han får god hjelp av antidepressive medikamenter, som han har gått på i fire år. Han forsøkte å gå av dem, i et omforent og planlagt forsøk i samarbeid med behandlerne på Modum Bad, som har en uttalt filosofi om ikke-medisinering.



FÅR LOV: For meg blir terapien mest det å ha muligheten til å snakke om problemene. Jeg får lov til å snakke om det. Jeg får lov til å ha disse følelsene som jeg har, sier Johan Hauknes.

– Og?

– Du spør ikke en forsker om noe sånt. Det er ikke noe kontrollert eksperiment, ikke sant?

Virker? Virker ikke? Det er mange variabler ute og går. Johan ble i alle fall med på en nedtrappingsplan. Det syntes å gå greit. Men så gikk han altså på en ny gedigen smell.

Johan Hauknes ble sykmeldt første gang i 2004, den gangen varte det i ett år, hvorefter han ble overført til rehabilitering.

– Jeg var helt uforberedt. Jeg fiksa det ikke. Sykepengen, det kunne jeg akseptere. Men å se meg som trygdet? Jeg gikk på ordningen i to måneder, men fant fort ut: Dette takler jeg ikke. Jeg ville tilbake i jobb. Det gikk ti måneder, og så gikk jeg rett i bakken. Sommeren 2006 gikk jeg totalt inn i koma. Det tok lang tid før kona mi skjønte hvor dårlig det sto til. Men da hun skjønte det, fikk hun koblet meg inn mot DPS-systemet i Bærum. Legen fra legevakta, en psykiater, begynte å snakke om øyeblikkelig innleggelse på Blakstad. Jeg nektet. Jeg hadde en søster som var mye der, i et sammensatt bilde av diabetes og schizofreni. Jeg kjente miljøet godt nok til å vite at det ikke ville være noe godt for meg.

Gjennom DPS i Bærum kom han første gang til Modum Bad i 2007, noe han opplevde som «helt fantastisk». Gruppeterapi kan være vel og bra også andre steder, men det en mister i vanlig terapi, er den intensiteten en får på et sted som Modum Bad.

Jazz som medisin

Under Moldejazzen observerte vi vår kilde som et høyst oppegående innslag i bybildet. En energibunt. I andre sammenhenger og til andre tider og under andre forutsetninger er bildet det motsatte. Da kan han være deprimert og utslått, ute av stand til å levere.

– *Mye god medisin også i jazzen? Er du klar for 100 prosent igjen?*

Han rister på hodet.

– Det er flere sider ved meg. En del av meg er forskeren som makter å jobbe 20 prosent som *det*. Å skrive om jazz er ren hobby. Jeg har vel støttet *Jazznytt* med noen hundre tusen om en skulle legge realøkonomiske beregninger til grunn, ler han.

– *Hva får du tilbake?*

– Gode venner. Hyggelige opplevelser. Jazzen har alltid vært en stor del av meg.

Fra ikke å ville gå på rehabilitering og å oppleve det som veldig ugreit, til å være helt åpen om dette. Har han svelget unna skammen?

– Det var ikke *skammen* i det. Jeg hadde ikke noe problem med å være åpen om det.

Johan sier han kan være flink til å snakke om situasjonen, å verbalisere den. Det ligger like fullt et glasstak mellom *det*, og den vurderingen han gjør av seg selv.

– Jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det, sier han. Men de strenge telemarksrøttene tyter fram: Å ligge samfunnet til byrde gjør en ikke helt kostnadsfritt. Det har noe å gjøre med det å miste selvrespekten.

Nettverk

Utover medisinerer, en forståelsesfull arbeidsgiver, oppfølging på Modum og vekslende terapeuter har Johan én anbefalelsesverdig redningsplanke: Eget nettverk. I form av venner og jobbkontakter, men også blant «sine egne». Gjennom opphold på Modum Bad fant han en likesinnet. De e-poster, sms-er og snakker på telefon – mellom Oslo og Bergen.

– Jeg kan gi henne råd og dåd. Og hun kan gi meg det samme. Det er så mye lettere å gi råd til en annen person enn å etterleve de samme rådene selv.

Hun sier for eksempel: Det er ikke din feil, ikke anklag deg selv. Vær fornøyd, vær stolt av det. Hun kan si «kom deg ut på skitur». Han liker det. Han veit jo det. Og når han kommer seg ut, da...

Det er vidunderlig! Da er jeg helt i min egen verden. Å suse gjennom marka. Det finnes ikke noe bedre. Om en er i stand til det ...

