

# Åpenhet er min medisin

Mai Britt

Åpenhet handler om å føle seg såpass trygg at jeg kan si fra hver gang det er vanskelig å være meg.

Jeg drømte om å bli journalist eller psykolog en gang i tiden, men så kom følelsene og depresjonen i veien. I stedet ble det bibliotekarutdannelse, og administrativ deltidsstilling med mye rutinearbeid og små krav til analyse og tankearbeid. Jeg kan takke angsten og depresjonen for at jeg har femti prosent jobb, for at jeg alltid har hatt mye tid til barna mine, til hobbyer og til vennskap.

**Ganske tidlig etter ansettelsen** tok jeg en prat med lederen min om mine psykiske utfordringer. Samtidig har jeg vært opptatt av å finne ut av hva som skal til for at jeg og andre i min situasjon kan takle jobbsituasjonen på en god måte, hva som kreves av meg, av min leder og av jobben i seg selv.

**Hvor store utfordringer skal jeg ta?** Jeg lurer på hva jeg skal si ja til av oppgaver i forhold til hva jeg tåler av stress og press. I perioder da jeg er mye plaget av angst og depresjon, har jeg tenkt at det er bra at jobben består av mange enkle rutineoppgaver som ikke krever så mye tankearbeid. Samtidig tenker jeg at mer utfordrende og interessante arbeidsoppgaver kunne styrke selvtiliten, dra meg opp av grøfta og holde meg der.

*Det er viktig for meg å få sagt noe om det i øyeblikket, for å stoppe utviklingen av tankespinn og bekymringer*

**Bør jeg si fra** om at jeg ønsker å få andre og mer utfordrende oppgaver, eller bør jeg være ydmyk i forhold til mine begrensninger? Jeg kunne ønsket meg flere selvstendige oppgaver, for eksempel mer skrivearbeid og presentasjoner. Jeg kunne foreslått at jeg kunne samarbeidet med en kollega i begynnelsen for både lederens og min egen trygghet. Jeg kan risikere å få større oppgaver enn jeg mestrer, og da er det viktig med en åpen dialog med kollega/leder og å lytte til egne signaler for å justere kursen. Og så heter det jo at man kan vokse med oppgavene.

**Hva med å søke en ny jobb?** En mer utfordrende jobb med mer ansvar? Eller bør jeg slå meg til ro med at jeg har en trygg jobb som ikke krever altfor mye av meg? Problemet er at denne resignasjonen også gir næring til angsten og depresjonen som er et uttrykk for sorg, sinne og skam. Jeg kan skamme meg over at jeg ikke får til det jeg vil, og over at mine venner har kommet milevis i vei med sine karrierer mens jeg har hatt den samme kontorjobben hele tiden. Jeg kan være sint på leder og kolleger som ikke alltid ser mine ressurser og som ikke gir meg oppgaver tilpasset mine evner. Men hvis jeg gir opp å få til noe som jeg egentlig ønsker meg, vil vel ikke savnet bare bli borte? Og kan dette savnet være én av årsakene til den stadig tilbakevendende depresjonen?

**På jobben strever jeg** med mitt urolige sinn. Jeg er redd for den overveldende følelsen som jeg kaller «flodbølgen». Flodbølgen tar meg kanskje hvis jeg fokuserer på at det ikke må skje, når jeg for eksempel må være konsentrert på et møte. Jeg er også redd for følelsen av «bomull i hodet» hvis sjefen min overser meg og mine forslag og jeg føler meg uinteressant og verdiløs. Hodet kjennes tungt, tankene går i stå, og selvfølelsen synker til et nullnivå. Tenk om disse følelsene dukker opp? Tenk om jeg blir avslørt, at de andre ser på meg som like svak og ubrukelig som jeg føler meg akkurat nå? Jeg har imidlertid gått på KiD-kurs (kurs i depresjonsmestring) og jobbet med å finne alternative tanker når det dukker opp negative tanker og ubehagelige følelser.

**På dager med mye uro i meg** går jeg på jobben med to utfordringer: Jeg skal gjøre en jobb, som også inkluderer deltagelse i det sosiale livet på kontoret og i lunsjen. Samtidig skal jeg jobbe med tanker og følelser som har tatt innersvingen på meg. Dobbeltarbeid kaller jeg det!

**Åpenhet handler ikke bare om** å fortelle om dette én gang, men om å føle seg såpass trygg på jobben at jeg kan si fra hver gang det er vanskelig å være meg. Det er viktig for meg å få sagt noe om det i øyeblikket, for å stoppe utviklingen av tankespinn og bekymringer. Jeg sier at jeg ikke føler meg helt i form nå, men skal gjøre så godt jeg kan. Og at jeg er takknemlig for at jeg får lov til å si dette til den som måtte være der. Jeg tror det er lurt å bekrefte den andre, å vise at jeg setter pris på at jeg får lov til å si fra og være meg. På den måten får den andre også en gave ved å bli anerkjent. Jeg er redd for å plage andre med dette, men prøver å tenke at min medisin er åpenhet; opplevelsen av å bli sett og forhåpentligvis godtatt. Dermed er det mindre risiko for at jeg blir sykmeldt og borte fra jobb, med alt det medfører av praktiske og økonomiske konsekvenser for meg selv og for samfunnet.

**Noen ganger dukker de ubehagelige følelsene opp** til tross for at jeg har gått på kurs, deltatt i grupper, vært i behandling og jobbet med tanker, selvfølelse og bevisstgjøring. Åpenhet på jobben er ikke alltid nok, og de teknikkene jeg har lært meg, virker ikke alltid på min uro. Slik er det kanskje å streve med sårbarhet og selvfølelse? Det er en livslang prosess. Jeg må stadig finne nye løsninger, og får bruk for viljestyrke og kreativitet. Da er det godt å delta i et fellesskap med mennesker i en lignende situasjon, for eksempel i en selvhjelpsgruppe. Der kan jeg le og gråte, gi og få råd. Det er også lurt å ha en god coach eller psykolog å samarbeide med, som stiller meg gode spørsmål, utfordrer meg og er et varmt medmenneske.

**Jeg drømmer om** at mennesker som er dobbeltarbeidende, som både gjør en jobb ute i arbeidslivet og med seg selv og sitt indre liv, får anerkjennelse for den store og krevende innsatsen.