

# Glimtar av lycka

Christina Lapins har varit symptomfri från sin bipolära sjukdom i två och ett halvt år. Nu lever hon ett lugnt och stillsamt liv. Anpassar varje dag efter hur hon mår.

Text: Jan-Ewert Strömbäck | Bild: Helena Östlund | [Prenumerera](#)  
| Artikel i SocialPolitik nr 3 2016

Färden med buss 60 i Göteborg blir som en sightseeingtur. I sol och bland uppslupna människor tar sig bussen långsamt eller avslappnat framåt. Efter Slottsskogen blir stadsterrängen tydligt kuperad.

Nu är det frestande att låta denna inledning bilda metaforer för ämnet för dagen, bipolär sjukdom med dalar och toppar. Men det vore även i ett sådant här sammanhang alltför enkelt.

Att sjukdomen är sammansatt är något som Christina Lapins kan personifiera. Jag knatar trapporna upp till hennes lägenhet i ett så kallat landshövdingehus i Gamla Masthugget.

Nej, det var inga problem att hitta. Vägbeskrivningen visade mig inte till huset, utan till hennes köksbord, en återkommande destination i vår mejlväxling före intervjun. Där slår vi oss ner till ljudet av kaffebyggaren. Mellan oss ett fat med toscasnäckor, Christinas cigaretter inom räckhåll.

Jag anar att det inte var av en tillfällighet som hon utsåg just detta bord som mötesplats. Det är en fast punkt i hennes universum, en trygghet, där hon nu kan räkna in de senaste två och ett halvt åren som symptomfria.

– Jag är beroende av 60-bussen. Jag kan inte gå så långt, säger hon.

**Det är flera självmordsförsök** som har satt sina spår, skadat ben, skadad nacke och så vidare. Det ska vi återkomma till, men först talar vi om stigmatisering, öppenhet och medicinering. Christina Lapins har erfarenhet av bipolär sjukdom och allt som hör därtill inte bara genom att själv ha diagnosen, utan också av ett långvarigt engagemang i IBIS,

bland annat som ordförande.

IBIS, Intresseföreningen för bipolär sjukdom, bildades 2003 efter ha börjat som en samtalsgrupp som psykiatern Tom Fahlén startade bland sina bipolära patienter några år tidigare. IBIS har, till skillnad från Riksförbundet Balans, endast bipolära patienter som medlemmar, inte unipolära.

Plötsligt säger Christina:

– Jag har aldrig blivit stigmatiserad.

Det kräver en förklaring.

Hon säger att hennes närmaste chefer alltid har varit informerade om hennes sjukdom, var hon än har arbetat, en öppenhet som varit till hennes fördel. När hon var sjuksköterska inträffade både maniska och depressiva episoder. Under de förstnämnda skoven kunde hon bege sig till sina arbetskamrater, då hon själv var ledig, och underhålla dem på deras nattpass. Det må så vara. Det fick inte några större konsekvenser. Värre hade det kunnat bli med ett bekant maniskt beteende som ekonomisk vårdslöshet.

**Hon fick en gång för sig att köpa en bil, men inte vilken bil som helst, utan en Jaguar, och inte vilken Jaguar som helst. Nej, en svart eller skogsgrön skulle det vara.**

– Bilfirman erbjöd sig att lackera om en Jaguar. Det skulle ta ett par veckor. Och så länge kunde jag naturligtvis inte vänta, så jag tackade nej.

Christina Lapins understryker att något som glöms på tal om manier är att tillståndet också kan vara mycket aggressivt – farligt för en själv och andra. För att inte nämna ekonomisk ruin och många, inte alltid ofarliga sexuella kontakter.

Visst står psykiatrins patienter lågt i hierarkin. Det betyder i sin tur, betonar Christina Lapins, att psykiatrin får en låg status.

– Ägnar du dig åt stigmatiserade patienter blir psykiatrin själv stigmatiserad.

**För Christina, liksom för så många andra med bipolär sjukdom, har de depressiva perioderna varit fler och mer påfrestande än**

de maniska. Det var depressionen som gjorde att hon sa upp sig från sitt arbete som sjuksköterska när hon var 40.

– Jag var helt enkelt trött på att vara sjukskriven.

Hon lämnade alltså en etablerad tillvaro och det kunde med Christinas ord ha "blivit alldeles förfärligt". Men så blev det inte. Hon kunde ändå fortsätta utöva sitt yrke, fick åter en fast tjänst, nu på neurokirurgen. Vi talar om detta att leva ett vanligt liv, hur nu ett sådant skulle se ut. Det återkommande budskapet från sjukvård och forskning är att människan behöver återhämta sig. Christina tittar eftertänksamt på kaffebrödet:

– Jag lever så som det står i tidningarna att man ska leva. Med ständig återhämtning. Det blir till slut väldigt stressande att ständigt tänka på sin återhämtning.

I nästa andetag levererar Christina ett nytt aforismliknande konstaterande, om elbehandling, ECT, som ofta ifrågasätts som behandlingsmetod inom psykiatrin.

– Men när en hjärtpatient får elkonvertering för sitt förmaksflimmer hörs inga invändningar, säger hon.

**Christina har erfarenhet av att även tvångsvård** kan vara hjälp. Vid ett tillfälle utfärdade hennes läkare vårdintyg och ordnade poliseskort till psyket. Det slutade med att en piket skickades och sex axelbreda poliser följde nyfiket med upp till psykakuten.

– Det väckte viss förvåning och kanske rädsla, skrattar Christina.

Vi tystnar för en stund, där vi sitter vid köksbordet med samma diagnos. Undertecknad äter litium sedan tolv år tillbaka, Christina har numera andra mediciner. Jag undrar hur det kommer sig att litium, som faktiskt hjälpt så många människor, inte har en högre status.

Mineralet som litium utvanns och utvinns ur hittades första gången år 1800 på Utö, en svensk landvinning, alltså, som inte alls är lika prestigefylld som det krut som renderar de världsberömda nobelpriserna.

– Den historiken och den kliniska erfarenheten är naturligtvis

en orsak till att man fortsätter med litium. Det finns patienter som anser att du blir en zombie av det och att det tar bort din kreativa eller konstnärliga förmåga. Skådespelaren Persbrandt använde kokain och alkohol som ett alternativ. Nu medicinerar han.

**Vi enas om att litium inte hämmar** den konstnärliga förmågan, utan möjliggör den.

– Vem kan skapa i depressionen, när du inte kan lyfta pennen till papperet eller måla i manin – konstverk, som du sen tittar på med förskräckelse? Mani är inte kul, dina många projekt fullbordas aldrig.

Min samtalspartner är bekymrad över att förskrivningen av denna medicin minskar, och att antalet skov blir fler i de landsting där förskrivningen minskar mest.

Apropå den långa symptomfria tiden berättar hon att hon sedan sina tonår aldrig tidigare varit symptomfri mer än ett halvt år. Detta trots alla tänkbara behandlingsmetoder och trots två psykiatriker med specialitet bipolär sjukdom.

– Efter att jag var inlagd i november, december 2013 har jag varit symptomfri. Ingen fattar varför, men alla är naturligtvis glada å mina vägnar.

**Hennes egen förklaring till symptomfriheten** är att hon numera lever ett mycket stilla, strukturerat och välplanerat liv. Hon är övertygad om att människor som har bipolär sjukdom inte klarar att leva ett så kallat vanligt, stressigt liv, utan måste hitta fram till en egen vardagsstruktur, kanske med hjälp utifrån.

– Jag har skador i min ena fot och mitt knä, varje steg jag tar gör ont sedan jag hoppade ifrån ett fönster. Jag har också neurologiska skador som gör att jag har konstanta smärtor i mina händer och fötter båda, också det följer av mina många suicidförsök.

**Vid ett tillfälle svalde hon 100 Litium-tabletter**, nedsköljda med blåbärssoppa. Tack vare omedelbar hjälp på sjukhus kunde Christina överleva, dessutom utan njurskador.

Detta att hitta sig själv i vardagen, eller snarare att hitta en hanterbar vardag får Christina Lapins att formulera ytterligare ord på vägen:

– Att inte vara jag fullt ut gör mig inte hämmad. Ibland blir det glimtar av lycka. Det är en glädje, och nu börjar den bli naturlig.

*Jan-Ewert Strömbäck*