



MORTEN SAKSØ

Dagen då läkaren blev sjuk – Mitt livs resa efter utbrändhet

Morten föddes för 38 år sedan på Jylland i Danmark. Där är han uppväxt i en familj med sina föräldrar och en storasyster. Morten läste till läkare i Århus och under sin utbildning åkte han till Tanzania i samband med ett forskningsprojekt. Det var här han träffade sin kärlek Therése som också läste till läkare, fast i Köpenhamn. Morten och Therése hade till en början ett distansförhållande som sedan blev mer permanent när Therése flyttade till Århus för att göra sin AT-tjänst. År 2010 flyttade de till Kristianstad och började jobba på CSK.

- Therése är från Degeberga och kände till CSK eftersom hon hade gjort praktik där, säger Morten.

Året efter gifte de sig, köpte hus och flyttade till Åhus. Året efter i augusti 2012 fick de en son och i mars 2016 kom deras dotter till världen.

Morten, som sedan 2011 jobbat på infektionskliniken, kallar sig själv för en "nice guy" som ville vara alla till lags och glömde bort sig själv. Detta gjorde att kroppen sa stopp i januari 2016, två månader innan deras dotter föddes. Morten berättar att det finns depressiva besvär i släkten och att han haft depressiva tendenser av och till i nästan 20 år. Det har bland annat ytturat sig i nedstämdhet när det blir mörkare på hösten.

- Jag testade ett tag att använda mig av ljuslampa och det funkade till en början

men sedan blev det mediciner och jag har mer eller mindre haft antidepressiva tabletter i tio år nu. Det var otroligt skamfyllt till en början, men idag är det en helt naturlig del av mitt liv, berättar han

Morten fortsätter berätta att han inte kan peka på en specifik händelse som utlöste kraschen i januari 2016 utan att det var en längre tids springande i ekorrhjulet som gjorde att energin tog slut.

- Alla har en gräns och om vi inte tar oss tid för återhämtning så tar energin slut förr eller senare och då blir vi utbrända, säger han.

Han kan inte säga att någon borde fångat upp honom i ett tidigare skede eftersom han varit duktig på att hålla upp fasaden utåt och inte ens pratat med sin fru om det innan han själv föll.

Efter sjukskrivning och en saktelig återkomst till arbetet jobbar han idag cirka 80 procent på infektionskliniken på CSK. Han berättar att han blivit mycket bättre

Han prioriterar sin egen träning, sömn och även kost för att kunna samla energi innan han kan ge av den till andra.

- Det är en daglig kamp för att inte ramla tillbaka till samma spår som tidigare. Men jag känner mig mycket tryggare i mig själv och är inte orolig för tillfället, menar han.

”
Alla har en gräns och om vi inte tar oss tid för återhämtning så tar energin slut förr eller senare och då blir vi utbrända

på att säga nej och att han är mycket mer medveten idag.

- Jag har lärt mig att respektera mina gränser. Jag jobbar varje dag, men säger också nej varje dag, säger han.

”
När vi levde på savannen

så levde vi tillsammans

för att överleva och

någonstans på vägen

har vi tappat det och ser

idag bara till oss själva

Morten håller idag föreläsningar om hur hans resa och liv varit och på denna föreläsningen berättar han bland annat om att han inte hittat någon rehabiliteringsplan inom regionen, utan hittade sin rehabiliteringsplan i Danmark. Han berömmar sin chef på CSK för hans förståelse och lyhördhet.

- Det är viktigt att förankra rehabiliteringsplanen med sin chef och att den sedan förmedlar det till alla andra så att de vet vad som gäller och ställer rimliga krav på den som varit sjuk, säger han.

I Mortens föreläsning får man också höra om hur han fick kontakt med en mansgrupp i Köpenhamn och hur mycket den gruppen hjälpt honom.

- Vi borde bli bättre som män att verkligen prata och hjälpa varandra när livet är tufft och inte bara prata om att byta däck och dricka en öl. Det är inte skamfyllt, utan en styrka att våga be om hjälp, säger Morten.

Han tycker att vi behöver bli mer uppmärksamma på våra medmänniskor och gärna gå fram och prata med dem och samtidigt våga att stå kvar och verkligen lyssna på det svar som kommer.

- När vi levde på savannen så levde vi tillsammans för att överleva och någonstans på vägen har vi tappat det och ser idag bara till oss själva, tycker han.

Han kommer också att prata om att vara

mer närvarande i samhället för att komma tillrätta med den psykiska ohälsa som idag breder ut sig explosionsartat.

- För att få ett mer närvarande samhälle så måste vi lära oss att lägga undan mobilerna då och då ibland. De har underlättat mycket men också ställt till en massa, säger han.

Morten har lyckats ta sig igenom sitt utmattningssyndrom och trivs med det liv han lever idag. Han är också oerhört tacksam för det stöd och den support han fått från sin familj och framförallt sin fru som också fått anpassa sitt liv för att deras tillvaro ska fungera så bra som möjligt.

Han berättar om hur han idag har en förmåga att stanna upp och zooma ut för att få ett perspektiv på saker och ting.

- Jag lever efter devisen, Good is enough, och försöker ofta tänka på att jag har gjort det bästa jag kan av min dag och hänger inte upp mig på småsaker längre, säger han.

Han hoppas att hans föreläsning kan inspirera folk till att se att det går att komma tillbaka och att man kan stanna upp och zooma ut i sitt liv. Han vill också att ännu fler ska våga prata om psykisk ohälsa så att folk inte ska behöva känna det som ett nederlag.

- Om jag kan få folk att känna att det går att komma tillbaka och prata om detta så är jag nöjd. Jag tror att vi tillsammans kan lösa problemet och vända detta om vi vågar prata om det och ställa krav på våra arbetsgivare. Tillsammans så tror jag att vi kan få ett friskare samhälle, säger han avslutningsvis. ■

FÖRELÄSNING

Vill du höra Mortens föreläsning har du nu möjlighet till det den 29 oktober på Aoseum i Åhus. Föreläsningen vänder sig till alla människor. De som själva blivit drabbade, de som har någon närstående som blivit sjuk eller för de människor som inte kommit i kontakt med denna sjukdomen ännu. Psykisk ohälsa är en växande sjukdom och vi kan alla hjälpa till att bekämpa den så gott det går.

Dessutom kommer intäkterna från denna föreläsning att gå till att förbättra möjligheterna till att studera för barn i Indien, genom Inga Ekelunds insamlingsprojekt.