

Daniel Back, platsansvarig för Kafé i Gemenskap Östermalm och tidigare pastor i Korskyrkan Stockholm, berättar om sin tid i utmattningsdepression.

Det var i mitten av februari 2013 då det small till. Igen. För jag hade redan varit sjukskriven för stressrelaterad psykisk ohälsa under första halvåret 2011. Men nu var det alltså dags igen...

Många saker sammanföll olyckligt. En missad ledig helg, ett stort event på kaféet för hemlösa, en kommande predikan m.m. gjorde att jag torsdagen den 7 februari kände att panikångesten var på väg. Jag stod på scenen i kaféet i Korskyrkan med en känsla av att kämpa för att överleva. Det syntes inte på ytan, men i mitt psyke pågick en våldsamt kamp – panikångestens kamp.

Påföljande söndag var det årsmöte i kyrkan. Detta skulle bli min sista gudstjänst på över ett år. När jag under måndagen insåg att jag skulle predika på kommande söndag kände jag att energin var totalt slut. Det fanns ingen återvändo. Jag behövde ta en paus i några veckor. Det kändes ändå inte som om det skulle behöva ta lika lång tid att komma tillbaka som förra gången, för två år sedan. Symtomen var också annorlunda nu, panikångesten var inte lika påtaglig, men jag hade istället fått symptom som tinnitus för första gången i mitt liv. ”Det blir nog bättre relativt snart”, tänkte jag för mig själv. När jag sedan efter några veckor träffade min arbetsledare kändes det emellertid inte alls bättre, snarare sämre...

Därefter följde ett par månaders vila. Jag umgicks ganska flitigt med folk och mådde ändå hyfsat bra under denna tid och beslöt mig till slut att försöka börja jobba igen på 25 procent i början av maj. Men veckan innan den tilltänkta starten började kroppen känna sig pressad och min nystart blev aldrig av. Istället blev allt ganska mycket sämre... Jag hade inte lyssnat till min kropp. Hade återigen velat mer än jag egentligen klarade av.

Och efter en utomlandsresa med några vänner i slutet av maj, som inte gick så bra, sa min kropp ifrån på allvar. Jag blev ordentligt sjuk i ett par veckor och

började därefter för första gången känna av en djupare ångest. Jag fick också från denna tidpunkt mycket svårare att umgås med människor p.g.a. olika fysiska symtom som kom i den sociala situationen, såsom tinnitus, domningar, andnöd m.m. Därför följde nu en lång tid av ensamhet. Från början av sommaren till årets slut träffade jag bara en handfull personer och då väldigt sporadiskt. Som längst var jag helt ensam i hela tre veckor i sträck. Att vara ofrivilligt ensam så länge är i sig deprimerande, och samtidigt hade jag hemskt jobbigt med sömnen. Ofta somnade jag först framåt morgonen...

Jag fick inte heller den professionella hjälp som jag så tydligt hade behövt. De alltför långa väntetiderna för remisser gjorde att hjälpen blev inaktuell när jag väl fick den. Då var det redan för sent och jag behövde annan hjälp först.

Detta gjorde att jag i slutet av september sjönk ned på en betydligt djupare nivå. Helt plötsligt började ångesten sätta allt tydligare gränser för mitt liv. Jag kunde inte längre tala i telefon, inte se på TV, inte heller lyssna på någonting (inte ens musik) och fick lov att ha hörselskydd på mig utomhus. Samtidigt började en alltmera depressiv ångestkänsla att växa sig starkare. Det skulle bli en höst av tårar.

Jag klarade inte heller att gå i terapi då det inte fungerade att sitta och prata med en annan människa. Ensamheten blev total, frustrationen enorm och uppgivenhetens röst klingade allt starkare. I en sådan här situation, när man inte klarar av någonting, inte ens att ta initiativ till att få hjälp, blir man oerhört utlämnad. Jag förstår verkligen dem som tar sitt eget liv. Om man inte har några riktiga vänner som hjälper en och ingen Gud att vända sig till eller hoppas på, hur ska man då orka? För det enda som betyder någonting när man är där nere på botten är just relationer, till Gud och till vänner som bryr sig.

När jag inte orkade hoppas själv blev jag beroende av andra som hoppades för mig. Som inte försökte ge goda råd i första hand, utan som finns där och trodde på en. Jag är ofantligt tacksam för dessa människor, som stått vid min sida under vandrigen genom det Psalm 23 kallar för "dödsskuggans dal".

Till sist fick jag ändå hjälp. Efter att i desperation besökt psykakuten på S:t Göran (och blev hänvisad hem igen...) började jag en medicinsk behandling mot depression som efter fyra helvetiska veckor, då jag knappt klarade av att sitta upp, gav resultat omkring juletid. Jag tackar framförallt min mamma som hjälpte mig med allt under denna extrema tid, som jag tillbringade uppe i Dalarna.

Där och då, träffade jag några vänner för att bara umgås för första gången på ca tre månader. Där, under december 2013, nådde jag min botten och det hela vände äntligen! Vägen sedan dess har gått lite upp och ned men ändå på ett positivt sätt framåt.

Till dig som är där nere just nu vill jag bara säga, det kommer inte alltid att vara så. Ljuset finns där framme! Livet är kort och kan förändras så snabbt. Tillåt det inte att ta slut i förtid.

Idag, två och ett halvt år senare, har jag börjat jobba heltid igen för Ny Gemenskap, som platsansvarig på Kafé i Gemenskap Östermalm i Frälsningsarmén Templet, på Östermalmsgatan 69. Det känns fantastiskt att få vara tillbaka och jobba. Jag njuter mer av livet nu än jag gjorde förut. Man blir mer tacksam för det man har när man haft det tufft. Trots att energin inte räcker till på samma sätt som innan utmattningen, ser jag idag mycket ljus på framtiden. Det är spännande att leva!

Fler reflektioner kan man läsa här: [www.danielbackblogg.wordpress.com](http://www.danielbackblogg.wordpress.com)