



# ”Jag har bränt många broar”

Efter 35 år fick IOGT-NTO-medlemmen Morgan Stockhaus reda på att han har bipolär sjukdom. Nu tar han mediciner och försöker lära känna sitt nya jag.

TEXT OCH FOTO Nathalie C. Andersson

# ”Med alkohol så trubbas de små signalerna av, och för mig tog det bort spärrar. Det blev väldigt destruktivt.”

**E**gentligen var det ingen överraskning för Morgan Stockhaus att han var lite annorlunda. Däremot hade han inte förstått hur annorlunda, inte förrän han tog sina första tabletter för behandling av bipolär sjukdom, och upptäckte något nytt – ett mellanläge mellan det intensivt energiska och det lågmälda depressiva.

– Jag tänkte: ”Är det så här andra har det?”, säger Morgan Stockhaus.

Han sitter på sitt favoritkafé i Mid-sommarmarkransen utanför Stockholm och funderar över allt som hänt det senaste året. Sjukskrivningen, diagnosen och så – förändringen.

– Det är väldigt nytt att befinna sig här; mittemellan. Det har jag på 35 år aldrig upplevt. Ingen har ju samma verklighet, men jag inser att min verklighet har skilt

sig markant från vad som ansetts vara normalt, säger han.

Vem är då Morgan Stockhaus? Han beskriver sig själv som entreprenör. Har jobbat i restaurangbranschen i nästan 15 år och varit allt från kock till kökschef till restaurangcoach. Han har lagat mat på djurrättsläger, drivit massor med projekt, gjort studiecirklar till Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet, NBV.

– Jag har fortfarande tusen idéer igång samtidigt. Jag skriver till folk på Facebook och berättar om en fantastisk idé. En vecka senare när jag kollar historiken så har jag glömt den idén, men då har jag å andra sidan fått tjugo nya. Det är svårt att veta innan vilka idéer som blir bra, men nu har jag lärt mig att allt inte behöver vara så stort. Jag kan testa själv i liten skala utan att dra in andra, säger han.

Så har det inte alltid varit.

– Jag har bränt många broar tidigare. Jobbat på ställen, slutat tvärt för att jag blivit arg på någon. Liksom bara stuckit för att jag inte pallat. Ibland har jag gått tillbaka flera år senare och bett om ursäkt, men då är det ju för sent, då har ursäkten tappat i värde.

**När Morgan Stockhaus** jobbade som mest hade han tre, fyra jobb samtidigt och snittade på 300 arbetstimmar i månaden. Till slut började han se ett mönster.

– Jag insåg att jag hade en beteendeloop som bara gick runt och runt. Jag jobbade kort tid på ett ställe, blev väldigt deprimerad, bytte ställe, och så höll det på. Jag började tänka att de här upp- och nergångarna kanske var någonting ändå. ▶

▶ **Morgan Stockhaus** har nyligen upptäckt livets mellanlägen. ”Jag blev så förvånad först. Jag kunde sitta på biblioteket och läsa klart en bok. Det kunde jag inte göra innan.”

## ▶ MORGAN STOCKHAUS

**Ålder:** 35 år. **Familj:** Flickvän

**Bor:** Hägersten utanför Stockholm.

**Gör:** Är restaurangcoach. Studerar till yrkeslärare inom restaurangbranschen.

**Om IOGT-NTO:** ”Att vara medlem är ett ställningstagande för mig själv och andra, det blir tydligt var jag står någonstans. Det är mycket lättare att vara nykter och ha den gemenskapen.”

**Om jag vore ett djur:** ”Då skulle jag vara vilken liten flyttfågel som helst. De är så målfokuserade. De kan hitta sina boplatser och återkomma till dem. De är väldigt målstyrda, det gillar jag.”







Han tog kontakt med sin vårdcentral. Året var 2010, tror han. Det gjordes en enklare utredning som inte riktigt blev klar. Läkaren misstänkte bipolär sjukdom, men Morgan Stockhaus gick inte vidare med utredningen.

– Det var nog för att jag inte riktigt vågade. Jag tänkte att jag skulle få äta mediciner och att jag kanske skulle flippa totalt.

**Hösten 2017** tog allt en ny vändning. Morgan Stockhaus blev sjukskriven

för utmattningssyndrom och började fundera på allt det där andra. Han fick en remiss till vuxenpsykiatri, gjorde flera undersökningar, och fick till slut diagnos-svart på vitt. Bipolär sjukdom.

– Då blev jag erbjuden medicin som jag först vägrade att ta, men de övertygade mig om att testa. Det var väldigt svårt att ta den första tabletten. Det kändes som ett stort steg, som att ”nu är det definitivt”, säger Morgan Stockhaus.

Från låg dos började han trappa upp. Och det var då de kom. Mellanlägena.

– Jag blev så förvånad först. Jag kunde sitta på biblioteket och läsa klart en bok. Det kunde jag inte göra innan, jag ville hela tiden vidare. Men jag har fått ett annat fokus nu.

Att ställa om kommer att ta lite tid.

– Det här är en ny identitet som jag måste lära mig att jag är. Jag älskar ju när jag blir så där manisk ... Jag tar väldigt snabba beslut och ser inga hinder. Jag har kunnat göra allt! Men nu måste jag lära mig att ta saker lite långsammare. Jag har aldrig upplevt hur det är att ta det lugnt.



◀ Morgan Stockhaus älskar att laga mat. Det är något rogivande över det, och det är skönt att göra något praktiskt som gör gott för andra.

▶ Filip och Morgan träffades via LinkedIn, idag hjälps de åt att laga mat till ett cateringuppdrag.



Han berättar om den stora kokgrytan på djurrättslägret, den som det stod klämrisk på. Han hade druckit en del alkohol och registrerade knappt orden "klämrisk", utan bara körde på. Tills fingrarna nästan gick av.

– Efteråt tänkte jag: "jag kan inte hålla på så här". Jag tog min sista fylla på vägen hem och hade sedan sjuk abstinens en vecka.

Sedan dess har han varit nykter, något som blivit viktigare, inser han, i och med den bipolära sjukdomen.

– För mig har det inte varit livsavgörande, men väldigt viktigt. Det är viktigt för mig att ha självkontrollen, att jag vet vad som försiggår och känner av de första små signalerna på att något är på tok. Med alkohol så trubbas de små signalerna av, och för mig tog det bort spärren. Det blev väldigt destruktivt.

**Morgan Stockhaus är kritisk till alkoholkulturen i restaurangbranschen.**

– Från arbetsgivarsidan påstår de att det har blivit bättre, men jag som jobbar på golvet ser att det snarare har blivit så att folk använder andra droger istället för alkohol, framför allt receptbelagda mediciner som folk fått via kompisar. Prestationshöjare, amfetamin, och sånt.

Värst tycker han drogkulturen var i Köpenhamn. På fredagarna var det fri bar för de anställda, berättar han.

– Alkoholnormen var helt annorlunda, och att jag var nykterist, det var som att jag kom från en annan planet, de förstod inte det. De tyckte att jag var konstig.

Nu studerar Morgan Stockhaus till

yrkeslärare på gymnasiet. Han vill dela med sig av sina kunskaper om restaurangbranschen, och visa att man inte behöver bedöva sig med alkohol eller jobba 12 timmar om dagen sju dagar i veckan för att bli en bra kock.

– Det handlar mer om vad man går in med än hur många timmar man lägger ner, tycker jag.

Och arbetet med att lära känna sitt nya jag fortsätter.

– Framför allt försöker jag skapa en trygg tillvaro för mig själv. Jag vill att mina beteenden ska leda till positiva saker. ☺

## BIPOLÄR SJUKDOM

▶ **Bipolär sjukdom** är en psykisk sjukdom. Personen som har sjukdomen har växlande perioder av mani och depression. I manin är personen energisk och upprymd och har extremt stort självförtroende. I de depressiva perioderna upplever personen bland annat ångest, koncentrationssvårigheter och känslor av tomhet.

▶ **Sjukdomen finns** i typ 1 och typ 2, där typ 1 innebär perioder av kraftiga manier och svåra depressioner. Vid kraftig mani finns risk för psykos. Vid typ 2 är de maniska perioderna lindrigare.

▶ **Det finns hjälp** att få. Diagnosen ställs på en psykiatrisk mottagning. Sjukdomen medicineras med litium, och syftet med medicineringen är att stabilisera humöret.

Källa: 1177

Det känns som snigelfart, och jag måste hela tiden säga till mig själv att "det är okej, det här är normalt, så här lång tid får det faktiskt ta."

**Morgan Stockhaus** har varit nykter nästan hela sitt liv, förutom när han precis började jobba i restaurangbranschen.

– Då hade jag två år när det var ganska mycket alkohol. Det är en luddig period. Jag var så euforisk över den nya gemenskapen och föll väl för gruppsyket. Men till slut insåg jag att det var destruktivt.