

Allmänläkare berättar om den svåra tiden innan hon sökte hjälp:

”Jag satt och kedjerökte och tänkte att jag orkar inte leva”

Hon satt med en patient när chefen kastade upp dörren utan att knacka.

– Jag blev inkallad för samtal och klagad på. Då brast allt och jag sa att nu står jag inte ut längre. Sedan gick jag hem.

Läkaren återvände till sin arbetsplats – några månader senare, en kväll när ingen annan var där, för att hämta sina personliga tillhörigheter.

Händelsen med chefen var den utlösande faktorn som gjorde att denna kvinnliga läkare, specialist i allmänmedicin, tog kontakt med Ersta psykiatriska klinik. Men problemen började långt dessförinnan.

– Jag arbetade som husläkare i ett område som var väldigt tungt. Meningen var att jag skulle arbeta deltid men det var nästan omöjligt att sy ihop det med kollegerna.

– När jag äntligen fick gå ner på deltid så hade jag ändå hela listan med patienter kvar. Så då blev det att jag arbetade till klockan åtta varenda kväll, berättar hon.

Mottagningen hade ett stort antal »tunga» patienter inom sitt upptagningsområde. Dessutom pågick en omorganisation som innebar att personalen under en lång tid inte visste om mottagningen skulle försvinna, flytta eller ingå i något annat område.

En bra chef slutade och den som utsågs istället hamnade läkaren på kant med. Kanske för att hon aldrig hade tid att gå på möten och ofta kom springande några minuter för sent på morgnarna.

– Jag hann aldrig fika, aldrig äta lunch. Man kunde bli störd upp till åtta gånger av sjuksköterskorna när man satt med en patient. Det var helt orimligt.

Läkaren lyckades till sist få sin lista reducerad. De patienter som lyftes bort skulle tillfalla kollegan som var chef.

– Då ringde det patienter till mig och grät för de ville inte byta doktor. Det var fruktansvärt svårt att säga nej till dem.

Just oförmågan att säga nej var det som gjorde att svårigheterna bara blev värre och värre.

– Jag var alldeles för snäll, var både mamma, doktor och advokat åt mina patienter. Och kom det någon som jag i och för sig kunde ha skickat vidare så gjorde jag inte det.

Det var nära skilsmässa

Att arbeta över varenda kväll och inte kunna ha semester mer än två veckor i streck på sommaren tär förstärkt på familjelivet. För den kvinnliga läkaren kändes det som att hon förlorade kontakten med både man och barn. Skilsmässan var nära.

– Min man hade ju mycket bättre kontakt med barnen än jag, eftersom jag nästan aldrig var hemma. Jag hade ju jobbat som en blådare hela deras liv. Jag var hemskt bitter på honom för det, frustrerad – fast det inte var hans fel!

Patienterna på mottagningen var nöjda men det var också det enda. Annars var livet ett helvete.

– Veckorna innan jag slutade var jag hemskt deprimerad. Jag minns hur jag satt vid vattnet och kedjerökte, fast

jag inte röker annars, och tänkte att jag orkar inte leva.

Idag mår den kvinnliga läkaren bra, har bytt jobb och arbetar deltid. Men vägen dit var lång. Sedan hon lämnat sin arbetsplats med orden »jag står inte ut längre» fick hon kontakt med Ersta ganska snabbt. Hon sjukskrevs direkt.

– I början var jag så spänd att jag låg 20 centimeter upp i luften när jag låg på sängen. Jag fick lära mig att slappna av.

Den räddande ängeln i det här fallet var en kurator på Ersta som lyckades hjälpa henne att lära sig vara tillåtande mot sig själv – och att sätta gränser.

En sådan gräns är att bara arbeta halvtid. Resten av tiden är hon hemma och gläds åt att finnas till för barnen. En annan gräns är att inte längre acceptera dåliga arbetsförhållanden.

Ersta har varit en enorm tillgång.

– Jag skulle aldrig kunna tänka mig att vända mig till den vanliga vården. Ersta är en fristad där jag har fått precis rätt slags stöd, säger hon.

Så här efteråt tycker den kvinnliga läkaren att hon gjorde alldeles rätt som bara lämnade sin arbetsplats.

Acceptera inte dåliga förhållanden, gå ner i tid, och sök professionellt stöd innan du blivit deprimerad, är hennes råd till kolleger i samma situation.

– Jag önskar också att man bland chefer hade något slags handlingsprogram när folk bränns ut, att man vet hur man ska tackla problemet.

Sedan läkaren slutat på sin gamla arbetsplats var det många som ringde och skickade blommor och stöttade. Men bara sköterskor. Inte en enda kollega hörde av sig.

Anna Filipsson

Kreativiteten väcks i skapande behandling

En doktor som är psykiskt totalt slut behöver framför allt hjälp att hitta tillbaka till kreativiteten och livsviljan.

– Läkare är verbala också när vi är utbrända och deprimerade. Svårigheten är att orden inte når känslorna. Därför räcker det inte att bara prata, man måste väcka lusten och kreativiteten på andra sätt. Arbetsterapin spelar en stor roll hos oss, likaså sjukgymnastiken, berättar Kristina Brandänge på Ersta psykiatriska klinik.

Arbetsterapi blir ett sätt att besegra apatin och komma igång under sjukskrivningstiden.

Ickeverbala behandlingsmetoder som till exempel lera, snickeri och vävning hjälper till att samla tankarna när man är ångestfylld. De blir också ett sätt att kanalisera ett psykiskt lidande som är svårt att uttrycka.

För övrigt används traditionell behandling, exempelvis medicinering mot depression. •