

Vägen till återhämtning

II Behandlingen på Ersta kan delas upp i omvårdnad, bearbetning och rehabilitering.

Omvårdnadsfasen: Patienten sjukskrivs och läggs vid behov in för heldygnsvård på Ersta och får hjälp att vila, äta, sova och ta hand om sig, men ingen terapi. De flesta får någon lättare medicinering mot depression. Under denna första fas gäller det att lära sig att återigen lyssna på sina känslor och kroppens signaler.

– Kroppssignalerna är viktiga. När vi som inte är utbrända blir trötta känner vi det. Men den som är utbränd kan till och med förneka feber. Många kanske har levt i flera år utan att känna efter.

Som inlagd på Ersta går man »korta promenaden« i grupp, en halv kilometer. Många kan inte ens som patienter trappa ner utan försöker gå i rask takt. Det kan vara en lång väg till att släppa kraven och inse hur dåligt man mår. När de så småningom gör det känner de sig ofta sämre och blir besvikna. Då förklarar personalen att detta är ett friskhetstecken, att det beror på att de först nu har möjlighet att känna efter.

Så småningom får de gå »långa promenaden« ut i naturen.

– Många säger »Nu har jag hört fåglarna, jag har inte hört fåglar och sett grönska på flera år«. De har avskärmat sig.

Bearbetningsfasen: Patienten får hjälp att förstå hur hon eller han hamnat i en återvändsgränd och hur en upprepning kan undvikas.

Patienten kommer till kliniken över dagen eller till mottagningen. Behandlingen består både av samtal, antingen i grupp eller enskilt, och av icke-verbala terapier. Kroppsterapier, som tai chi, qi gong, basal kroppskänedom och Feldenkraismetoden hjälper till att väcka livsglädjen genom avspänning och ökat kroppsmedvetande. Och i arbetsterapi på klinikens vindsvåning med vacker utsikt över Stockholm finns möjligheter att ta fram skaparlusten genom att väva, snickra, måla, dreja och musicera. Therese Husmark är en av arbetsterapeuterna där:

– Många av våra patienter bär på höga prestationskrav. Något som vi jobbar aktivt med som arbetsterapeuter är lusten. Många patienter väljer att göra något som de inte gjort förut. Då är det lättare att släppa prestationskravet.

I början av sjukskrivningen är patienten oftast upptagen av brister på den



FOTO: JAN HAKANSSON

Den kreativa behandlingsformen är ett sätt för patienten att gestalta sin inre föreställningsvärld. Den blir ett sätt att få syn på hur man ser på världen och tillvaron. I början blir det mycket svart, rött och gult.

egna arbetsplatsen och letar orsaker utanför sig själv. Men så småningom fokuserar man alltmer den egna personen.

– Det handlar nästan alltid om att lära sig att sätta gränser, att till exempel som doktor säga »Det här orkar jag inte«. Det kan gå ut över kolleger och patienter men i ett visst läge måste man prioritera sig själv. Det är bättre att bryta tidigt och stanna hemma i två dagar då och då än att det går så långt att man måste stanna hemma ett år igen, säger Kristina Brandänge.

Kristina Brandänge anser inte att det är fel att individualisera problemet. Nej, om man ska komma vidare måste man förstå och göra något åt sig själv. Det är också det enda man kan göra som sjukskriven. Genom att sedan sätta gränser på arbetsplatsen kan man också verka för förändringar. Ett visst mått av skuld-känslor bär man alltid med sig, det gäller att lära sig att inte låta dem ta över.

Rehabiliteringsfasen: Målet för de flesta är heltidsarbete, men idéer om att snabbt återgå i arbete hålls tillbaka. En överkänslighet för stress finns ofta kvar men märks inte förrän man börjar jobba. Återgången sker stegvis. Här krävs att man börjar sätta gränser och får hjälp med att anpassa arbetsbelastningen. Det kräver förståelse från kolleger. Alternativet är en längre sjukskrivning. Ersta förklarar för försäkringskassan och arbetsplatsen att rehabiliteringen är ett långsamt förlopp men att prognosen är god.

Hur lång tid det tar att komma tillbaka är individuellt. Ett år från första kontakten med Ersta är vanligt, men det kan ta upp till två. De flesta går tillbaka till sitt gamla jobb, men det kan ibland vara lättare att träna ett nytt förhållningssätt i ny miljö.

De drabbade säger ofta efteråt att de

lärt sig något och inte skulle vilja vara utan erfarenheterna även om det tagit några år. De månar om och gläds åt annat än bara jobbet och kan släppa på prestationskraven.

– Det är väldigt härligt att höra, säger Kristina Brandänge.

Elisabet Ohlin

Ersta psykiatriska klinik

Ersta psykiatriska klinik är en del av Ersta diakonistillskaps sjukvård och vänder sig till sjukvårdspersonal som då slipper behandlas hos sin egen arbetsgivare. Kliniken har vårdavtal med Stockholms läns landsting. Även sjukvårdspersonal med specialistvårdsremiss från andra landsting tas emot. Det individuella behovet avgör. Kliniken erbjuder:

- Helydgnsvård. 19 platser, behandlingstid i snitt tre veckor.
- Dagvård. 45 platser.
- Öppenvård. 300 patienter.

Anställda: 50 personer: psykiater (8), psykologer, kuratorer, mentalskötare, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, sjuksköterskor, administrativ personal och klinikpräst.

Problem: depression, utbrändhet, kris, ångestillstånd och missbruk (främst tabletter).

Omkring hälften av patienterna är läkare, varav 40 procent utbrända. 70 procent av läkarna är kvinnor. Av klinikens patientgrupper är andelen utbrända större bland läkarna.