

LÄKARNAS HÄLSA. Pia Malmquist och Lena Cavallin var båda hängivna läkare. Tills en dag då hela livet gick sönder.

Pia Malmquist upplevde att hon föll utför ett stup och gick i tusen bitar. Lena Cavallin kunde inte sluta gråta.

För mycket jobb ledde till utbrändhet

Att de kunde bli så illa därän anade de inte. I backspegeln är det lättare att förstå. De tror att många kan vara på väg åt samma håll. Men utbrändhet är inget som det pratas öppet om i kåren. Det beklagar de och därför vill de berätta.

Historierna är olika men har mycket gemensamt. De jobbade båda på Södersjukhuset i Stockholm. De ser sig inte som karriärister. De var överambitiösa i en situation där de inte lyckades åstadkomma det de ville och de jobbade över sin förmåga alldeles för länge.

De är bara två av alla anonyma pinnar i statistiken över den växande gruppen utbrända läkare.

Lena Cavallin blev röntgen-specialist 1995 och steg på kort tid i graderna. Hon blev dubbelspecialist 1996, nästa år biträdande överläkare och 1998 nådde hon sitt mål, överläkare. Hon kände arbetsglädje, tog gärna ett kollektivt ansvar och löste praktiska problem för både sig och andra. Men 1999 rörde det till sig på kliniken. Chefer kom och gick eller saknades helt.

Då ombads Lena gå in. Hon fick gå chefskurs och hösten 2000 hade hon blivit ordinarie klinikchef. Utgångsläget var besvärligt och det skulle bli värre.

– Jag var noga med att motionera, gick mycket på teater,

reste mycket. Jag gjorde allt man skulle göra för att inte gå in i väggen. Jag jobbade inte så mycket över. Åkte bara in på helgen ibland för att få vara ifred.

Men mentalt var hon ständigt på jobbet. Den verksamhet kliniken ingick i skulle omorganiseras, digitaliseras och flytta. Detta genomfördes också våren 2002. Efter det trodde hon att det så småningom skulle lugna ner sig. Men tekniken var ny, rutinerna nya, remisser kom fel, det saknades läkare, väntetiderna växte. Hon blev utskälld. Allt blev Lenas fel.

– All frustration hamnade på mig, det var väldigt obehagligt. Jag kände mig ensam och utsatt.

Konflikterna blev fler. Arbetsglädjen var inte längre densamma. Hon började känna sig sorgsen och ibland till och med irriterad och arg på personalen. Hon upplevde inte heller fullt stöd uppifrån. Efter sommaresemestern 2002 kom hon tillbaka utan att vara utvilad.

I början av hösten, en »svart tisdag«, fick hon i enrum av en överordnad höra »läkarna har inte förtroende för dig längre«, »du lyckas inte fixa doktorer«. Vad skulle hon göra med den informationen? Det framgick inte. Inga konkreta förslag.

– Jag kände mig halshuggen. Jag ville bara fly.



Pia Malmquist drevs av en spännande idé. Lena Cavallin ombads att bli chef. De brann för sina jobb tills de en dag hade bränt slut på sig själva. Hård motvind förbyttes i existentiellt vakuum. Nu vill de varna andra för att låta arbetet ta över hela livet. Läkare som varit i samma situation skulle kunna stötta andra, så som de har gjort. Det är viktigt att veta att man inte är ensam.

Foto: Erja Lempinen

En vecka senare upprepades situationen, men värre. Vem eller hur många som inte hade förtroende för henne fick hon inte veta. Hon fråntogs en del av sitt chefsansvar. Kolleger och chefer började undvika henne och hon drog sig själv undan.

– Jag började krypa längs väggarna, jag förstod ingenting.

Hennes familj och de närmaste på arbetsplatsen höll henne flytande, hon åltade mycket och grät men höll masken på jobbet och försökte hårdta ut. I december 2002 direkt efter en kongress utomlands hade hon blivit bokad hos en psykoterapeut på företagshälsovården. Väl där berättade hon sin historia och bröt fullständigt samman.

Hon blev sjukskriven och insåg att hon aldrig kunde gå tillbaka som chef på Södersjukhuset.

– Jag blev lugn, men samtidigt föll världen ihop.

Hemma fortsatte hon att gråta, klarade inte att svara i telefon, kunde inte sortera intryck, inte läsa en skönlitterär bok. Hon blev rädd att träffa folk och »ville ta en påse över huvudet och bara försvinna«. Samtidigt var hon övertygad om att hon inte var sjuk. Det hela rörde sig ju om en konflikt och hon kände en enorm besvikelse och sorg över att ha misslyckats och en övergivenhet. Och hon var livrädd att tvingas tillbaka till jobbet.

– Jag hade absolut ingen sjukdomsinsikt.

Efter en månads elände insisterade hennes läkare på antidepressiv behandling. Det i kombination med samtal, motion och mycket sömn fick kurvan att vända uppåt.

Pia Malmquist minns att Lena Cavallin hade »försvunnit«, men det var inte förrän hon själv blev sjuk som polletten trillade ner. De hade inte jobbat tätt ihop, men de kände till varandra.

Pia Malmquist var ställföreträdande läkarchef på Södersjukhusets akutklinik. Sedan år 2000 hade hon dessutom engagerat sig stenhårt för att få akutsjukvård införd som specialitet.

På sjukhuset ledde nyordningen med särskilda akutläkartjänster till konflikter med intermedicinerna. De ville inte ha akutläkare. I juni 2004 fick hon på ett möte ta emot mycket öppen kritik som hon hade svårt att bemöta. Konflikterna trappades upp, det var oenighet om hur akutkliniken skulle skötas.

Det senaste året hade hon

»Om jag inte haft mina barn hemma hade jag tagit livet av mig den kvällen. Det fanns inget kvar. Jag bara upphörde att finnas.«

haft smärtor i bröstet. Hon var glad att det inte blev värre när hon cyklade och tränade. Då var det inte hjärtat.

I augusti 2004 sov hon bara tre timmar per natt. Sista tanken innan hon somnade och den första när hon vaknade var akutläkarverksamheten på SöS, hur hon skulle få den att överleva. Arbetsdagarna blev längre och längre. När hon kom hem kunde hon passera sina två små barn i hallen, gå direkt till datorn och fortsätta jobba.

– Jobbet blev min tredje baby. Jag ägnade det mer tid än mina andra barn.

Under hösten tog hon på sig ytterligare några extra uppdrag.

I början av november skulle hon ta över som ordinarie läkarchef. Hon höll ett möte där hon »sprängde alla tidsgränser« utan att märka det. I slutet av arbetsdagen den 11 november 2004 frågade någon om det hade hänt henne något. För Pia blev det samtalet brytpunkten. Då rasade världen ihop. Pia svarade att hon upplevde att hon befann sig i ett krigstillstånd. »Du hälsar inte längre« sa personen, som också tyckte att Pia skulle avstå från chefsuppdraget; det var många som inte hade förtroende för henne, det pågick till och med vadslagning om hur länge hon skulle vara kvar som chef.

Pia beskriver situationen som att hon hängde i fingrarna längst bak på ett skenande tåg. Nu ställde sig den här personen på fingrarna. Hon släppte taget.

– Jag föll utför ett stup och gick i tusen bitar. Jag höll masken, men inuti höll jag på att gå sönder, jag upplevde att jag rämnade.

Så småningom cyklade hon hem.

– Om jag inte haft mina barn hemma hade jag tagit livet av mig den kvällen. Det fanns inget kvar. Jag bara upphörde att finnas.

Hon kunde inte sova.
– Jag skämdes något enormt för att inte ha blivit trodd, efter att ha gjort allt,

inte blivit förstådd och inte själv förstått situationen. Jag kände mig oerhört utlämnad, jag har aldrig känt mig så ensam.

Hon mejlade sin chef att hon inte kunde tänka klart, inte sova, att hon fått veta att det inte fanns förtroende för henne och meddelade att hon inte skulle komma nästa dag. Hon tänkte »imorgon försvinner jag«.

Nästa dag visste hon inte vart hon skulle vända sig, men gick till vårdcentralen och blev sjukskriven för stressreaktion. Helgen som följde var hemsk. Hon drömde mar- drömmar, hade ångest, fast hon inte förstod att det var rätta ordet. Grät och fick inte ihop det. På måndagen ringde hon en psykolog på företagshälsovården, i fel distrikt men psykologen tog emot och lot- sade henne till en företagsläkare i rätt område.

Två veckor senare ringde hon upp Lena Cavallin som hon förstod hade varit med om något liknande två år tidigare.

De har känt igen sig i varandras berättelser även om mycket har varit olika. Pia Malmquists diagnos var utmattningssyndrom, hon har haft ångest och sömnproblem. Lena Cavallin var utmattningsdeprimerad, men hade varken ångest eller svårt att sova. Båda var heltidssjukskrivna i nio månader och båda har haft kognitiva funktionsstörningar.

Väldigt få hörde av sig när de blev sjuka och frågade hur de mådde. De har frågat sig varför. Hade omgivningen svårt att förstå hur sjuka de var? Vågade de inte ta kontakt eller trodde de att de myglade eftersom de själva inte orkade ha någon kontakt? De hade inte heller själva sjukdomsinsikt till en början, men de hade uppskattat om fler hade hört av sig. Det är inte de stora åtbörderna som betyder mest, säger de.

De ser både yttre och inre orsaker till att de blev sjuka. Personliga egenskaper, lusten

Är du överbelastad?

1. Tala med chefen.
2. Ta kontakt med skyddsombud/läkarföreningen.
3. Kontakta företagshälsovården vid ohälsa.
4. För tillfälligt stöd, kontakta Kollegialt nätverk, se www.slf.se under Arbetsliv. Särskild behandling vid utmattningssyndrom ges av bland andra Ersta psykiatriska klinik och Stressrehab vid Danderyds sjukhus i Stockholm.

att förverkliga en idé, plikt-känsla och engagemang kan spela in. Privatlivet kan bidra, det kan vara sjuka föräldrar eller stökiga tonåringar.

Men för dem båda var jobbet, som tar så stort utrymme, den viktigaste orsaken. De blev båda måltavlor i konflikter som uppstod i stora förändringar på arbetet.

De tycker sig se en kommunikationskultur där man inte tar konflikter direkt med varandra. Istället fryser man ut en syndabock.

– Jag tror det är väldigt typiskt för hur sjukvården fungerar. Det finns en tradition av att hantera konflikter indirekt. Det bidrar till ångestnivån. Problemet är inte patienterna, inte arbetstiderna. Det är bristande kommunikation och ledarskap, säger Pia Malmquist.

Bristande empati i kåren kan också bidra till att det går för långt. De har båda hört hänfulla kommentarer om andra som varit sjuka, att de »inte pallar trycket«.

Lena Cavallin tror att det på sätt och vis var hennes räddning att hon blev kraftigt ifrågasatt. Hon kom därifrån. Faran kan annars vara att den nedbrytande processen blir ännu mer utdragen och leder till allvarliga somatiska sjukdomar.

Precis som att det inte bara finns en enda orsak till att de blev sjuka har vägen tillbaka haft många beståndsdelar. Mycket har varit upp till dem själva.

Sjukskrivningen i sig, att få

vila, var viktig. Kortare perioder av antidepressiv behandling eller sömnmedel underlättade. Pia Malmquist förstod att hon inte skulle klara av situationen och sökte själv efter rätt vård. Lena Cavallin säger att hon aldrig hade klarat att leta efter hjälp på egen hand. De har haft samma sjukskrivande företagsläkare som har varit något av en reskamrat och ibland fört deras talan, avstyrt för tidiga rehabiliteringssamtal.

Lena Cavallin är nöjd med sin rehabilitering. När hon väl efter tre månaders sjukskrivning accepterade att hon var sjuk kunde hon vara med och påverka sin behandling. Efter ytterligare en månad blev hon erbjuden rehabilitering på Ersta psykiatriska klinik för utbränd sjukvårdspersonal. En liten grupp på fem personer träffades några gånger i veckan för samtal och arbetsterapi. Hon minns hur det kröp i henne när de fick plantera var sin tomatplanta. Det gick så långsamt. Men hon blev närvarande igen. Slumrande sidor väcktes till liv. Dofter kom tillbaka, glädje, kreativitet. Hon återupptäckte musiken och naturen och gick på qi gong. Hon hade också kvar sin mentor som hon hade fått när hon blev chef.

– Det var oerhört bra. Det stärkte mig och hjälpte mig att förstå vad som hade hänt mig.
Tack vare sitt chefskontrakt kunde hon få så kallad reaktivering av yrkeskunskaperna och efter nio månaders sjukskrivning började hon arbetsträna på neuroröntgen på Karolinska sjukhuset, en möjlig-



»Jag var noga med att motivera, gick mycket på teater, reste mycket. Jag gjorde allt man skulle göra för att inte gå in i väggen«, säger Lena Cavallin.

het att komma tillbaka i egen takt. I maj 2004 gjorde hon upp med Södersjukhuset och några månader senare började hon som röntgenläkare på Huddinge med det som hon tycker är roligast inom röntgen, hjärnor och ryggar.

När Pia Malmquist först blev sjuk visste hon inte vem hon kunde lita på. Hon sökte upp den präst som vigt henne och hennes man. Det mötet betydde mycket. Samtalen med Lena Cavallin också. Det första normala som kom tillbaka var att hon orkade gå och träna igen och laga middag. Träningen fungerade som ångestmedicin. Meditation och yoga hjälpte henne att kunna vila. Ett antal träffar med en psykolog betalades av arbetsgivaren. Sedan tog hon själv initiativ till och bekostade psykoterapi. Hon tackade nej till att bli inlagd på Ersta. Hon ville vara med familjen. Så en dag efter ett knappt halvårs sjukskrivning mårde hon plötsligt



»Det var en smärtsam resa till helvetet innan det ljusnade, men den gjorde förbättringar av livet möjliga«, säger Pia Malmquist.

annorlunda. Hon kunde medvetet styra fokus bort från ältandet. Ett tv-program hade också inspirerat till kontakt med professorn i psykiatri Marie Åsberg. Det ledde till att en del bitar föll på plats. Hon led av panikångest, men det gick att hantera!

– Jag förstod att vissa situationer utlöste ångesten och om jag skulle bli av med den måste jag konfrontera det som gör mig rädd.

I rehabiliteringsmötena där också arbetsgivaren var med upplevde hon aggressiva inslag. Inför ett av dem kom ångesten med självmordstankarna tillbaka. Men i augusti 2005 var hon mogen att närma sig arbetslivet och började då arbetsträna en dag i veckan, utan några som helst krav. Man kan likna ansatsen vid fobiträning. Första gången kom hon två meter innanför sjukhusdörren, sedan var hon tvungen att gå ut och andas i 40 minuter.

Under hösten har hon fått ägna sin arbetstid åt målbeskrivningen för akutspecialiteten. Hon har också konfronterat några kolleger en i taget apropå de gamla konflikterna. Hon är fortfarande sjukskriven till 75 procent men nyligen träffade hon sina första akutpatienter.

– Jag strävar efter att bygga upp min självkänsla och mitt självförtroende igen. Jag har inte kommit hela vägen, men

jag har i alla fall börjat.

Hur ska man göra när någon visar varningssignaler? Den som är i riskzonen inser inte hur nära kraschen kan vara, fokuserar bara på att parera och har svårt att själv ta sig ur tillståndet, säger de. Förslag från omgivningen viftas bort. Det gjorde de själva också, det inser och minns de nu.

Nyckeln till förebyggande åtgärder är att under en längre tid få hjälp att ändra hela livssituationen, hävdar de.

Den som har laglig skyldighet att agera är arbetsgivaren. Men både Lena och Pia har upplevt en stor tafatthet.

– Det saknas både kompetens och vårdprogram. Det är idag slumpen som avgör vilken behandling den som är sjuk får, säger Pia Malmquist.

En orsak är tabubeläggningen, menar de. Ett första steg är att prata om sjukdomen. Och under den långa sjukdomsperioden behövs medmänniskor som förstår och som vill och orkar vara ett stöd. De funderar på om Läkarförbundets Kollegiala nätverk skulle kunna ha en uppsökande verksamhet.

Pia Malmquist mår mycket bättre idag än för ett år sedan. Och för varje dag blir det ännu lite bättre. Idag kan hon säga att den 11 november 2004 blev en vändpunkt. Det var en smärtsam resa till helvetet innan det ljusnade, men den gjorde förbättringar av livet möjliga.

Lena Cavallin är röntgenläkare igen och ser sig som helt frisk. Men det gäller att inte fastna i samma fälla igen. När hon nu ser saker på jobbet som inte fungerar får hon behärska sig.

– Jag ska inte ta tag i det, men jag kan påpeka det för min chef. Jag är mig själv, men jag måste vara på min vakt. Och jag tror inte att jag kommer att bli chef igen.

Hon jobbar fyra dagar av fem. Den femte kallar hon livskvalitet.

Elisabet Ohlin
elisabet.ohlin@lakartidningen.se

Allt fler läkare utbrända

Även om läkare är sjukskrivna i mindre omfattning än andra så har det aldrig varit så många som nu. Av de långtidssjukskrivna läkarna är andelen med en psykiskt relaterad diagnos större än hos andra.

Det gäller närmare bestämt hälften av de långtidssjukskrivna kvinnliga läkarna och 38 procent av de manliga. De allra flesta har utmattningssyndrom.

Källa: AFA och Stressrehab, Danderyds sjukhus.