

Nu vill Apoteket AB pröva en ny typ av rehabilitering där långtidssjukskrivna samtar sig till bättre hälsa.

Ett pilotprojekt i Stockholm gav mersmak när fem av sex fick hjälp till ökad arbetsförmåga.

En av dem är Ann-Katrin Nilsson som är entusiastisk till metoden.

– Det var det bästa Apoteket kunde göra. Om jag inte rett upp det här nu, hade jag aldrig varit på väg in i arbetsträning utan suttit hemma och tyckt att allt är elände.

Ann-Katrin Nilsson, som då arbetade på Dosenheten i Kungens kurva, berättar om hur hon för ett och ett halvt år sedan "gick in i väggen". Till både hennes egen och omgivningens förvåning.

– Jag hade haft ont i kroppen en längre tid men sjukgymnasten kunde inte hitta felet. När hon en dag frågade "hur är det egentligen med dig?" bröt jag ihop fullkomligt. Jag grät i timmar och åkte hem.

FÖRNEKADE SYMPTOM

I backspeglarna ser hon hur hon förnekade symptomen som funnits länge men som blev allt tydligare. Sömnlöshet, ilska, återkommande huvudvärk och oförmåga att koppla bort jobbet.

– Jag var den där personen som alltid ställde upp. Jag lämnade barnen, satt i bilkö och tog på mig alla uppgifter på jobbet utan att tänka efter.

Projektet heter Hälsosant och har vuxit fram inom ramen för det samarbete Apoteket AB har med Certec vid Lunds Universitet.

Därför kommer smärtläkaren Gunilla Brattberg som 1994 startade Värkstaden, där hon utvecklat en

metodik där långtidssjuka samtalar kring olika existentiella teman.

– Långtidssjukskrivna känner sig ofta överflödiga, får skuld känslor och skamkänslor. I samtalsgrupperna får de en chans att sätta ord på kaoset som de flesta hamnar i, säger Gunilla Brattberg.

OLIKA ORSAKER

Ett trettioal träffar med Brattberg som samtalsledare har spelats in på video. Filmer som Ann-Katrin och de andra i Hälsosantgruppen tittat på. Efteråt har de diskuterat under ledning av en lekman, en person som själv fått hjälp att hantera en liknande kris i en av Brattbergs samtalsgrupper.

Snart började Ann-Katrin och de andra inse att de alla hade något gemensamt.

– Jag själv sörjer att jag inte kan hålla tio bollar i luften längre. Vi har alla olika orsaker, men det är i grunden samma sorg över att vi förlorat en förmåga.

För Ann-Katrin innebar projektet en vändpunkt när hon insåg att hon själv måste ändra



Ann-Katrin hittade tillbaka till sig själv – och jobbet

FOTO: LARS NYMAN

Glad över att vara på väg tillbaka till arbetslivet. Ann-Katrin Nilsson fick hjälp av en framgångsrik rehabiliteringsmetod.

är på väg in i arbetsträning. Enligt Gunilla Brattberg ett mycket gott resultat, och i förhållande till traditionell rehabilitering väldigt billigt.

– Gruppen är för liten och behöver följas en tid för att vi ska kunna säga något säkert vetenskapligt. Men det ser ut att vara en framkomlig väg, säger Gunilla Brattberg.

NÅGRA NYCKELFAKTORER

Några nyckelfaktorer menar hon dels är att det finns med lekmän som goda förebilder, dels att traditionell vård ofta skapar ångest genom att sätta press på den som rehabiliteras att snabbt återgå i arbete.

Birgitta Landin, vice VD och personaldirektör på Apoteket AB, ser mycket positivt på utfallet av försöket och hon efterlyser fler intresserade.

– Jag ser framför mig att det ska bli efterföljare. Om man någonstans vill starta Hälsosantprojekt går det bra att höra av sig till mig eller vår chefsläkare Christer Wretman så kan vi ordna det, säger Birgitta Landin.

SÖREN PERSSON

Fotnot: Kontakta Christer Wretman, telefon 08-466 15 80, eller Britte-Louise Edéus, telefon 08-19 49 00 – som själv genomgått rehabiliteringen – om du vill veta mer.