

## Behöver utformas individuellt

**D**et första man måste tänka på vid rehabilitering från utmattningssyndrom är att den behöver utformas individuellt. Vad som hjälper en person kanske inte hjälper en annan. Det här gäller alla insatser, från medicinering och olika former av terapier och strategier till egenvård.

De flesta personer som drabbas av utmattningssyndrom har emellertid tre saker gemensamt. De har stora problem med sömnen, de flesta har ett arbete, och de flesta lever med anhöriga i en familj. Det är viktigt att tänka på detta under rehabiliteringen, så att man tar in även anhöriga och arbete i återhämtningsfasen.

Vägen till ett utmattningssyndrom kan beskrivas som en nedåtgående spiral (se faktablad 1). Ju mer utmattad en person blir, desto mer försöker hen skala bort saker i vardagen för att orka med. Till slut orkar hen inte med något annat än arbetet och familjen, och kanske inte ens det. Många upplever att de i den här fasen anstränger sig mycket för att upprätthålla bilden av att allt fungerar bra, och snäser åt kollegor och anhöriga som i all välmening frågar hur det är.

## Vila och återhämtning

**M**ånga som drabbas av utmattningssyndrom har väldigt dåligt samvete. De tycker sig ha varit helt omöjliga personer att samarbeta med eller umgås med innan de gick in i väggen. Hur återhämtar man sig då?

»I den akuta fasen är det mycket viktigt att man prioriterar de mest basala sakerna – sömn, mat och återhämtande aktiviteter«, säger Lisa Brändström.

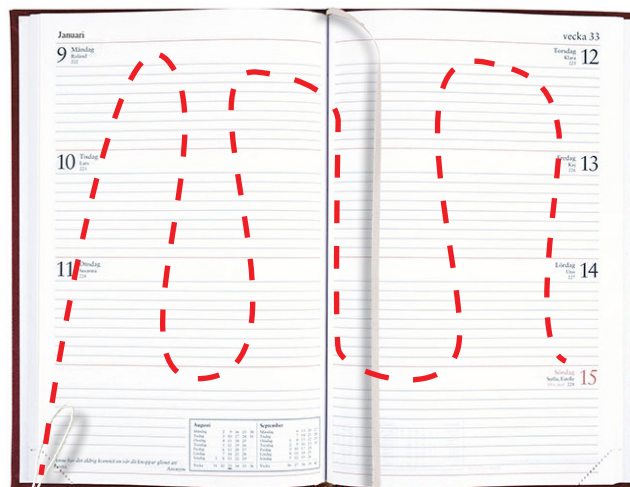
»Men att säga vad som är en återhämtande aktivitet är inte helt enkelt. Vad som ger vila för en person kanske inte gör det för en annan. En person kanske kan få återhämtning genom att ligga i soffan och stirra upp i taket, medan en annan person behöver en mer aktiv vila genom att göra någonting – lägga pussel, måla eller kratta löv. En del behöver kanske gå en kort promenad.«

## Kraftiga svängningar

Återhämtningen går inte som ett rakt streck uppåt, utan ofta blir det en ojämn och skumpig väg. De här uppgångarna och dalarna kallas ibland "boom and bust", ett begrepp hämtat från nationalekonomin där det betecknar kraftiga svängningar mellan hög- och lågkonjunktur.

I det här sammanhanget innebär det att en person ofta känner sig bättre vissa dagar, kanske till och med riktigt bra. Problemet är bara att de flesta gör väldigt mycket de dagarna. Man passar på och så får man sota för det dagen efter, då man inte orkar någonting.

Detta jojo-beteende gör att det tar ganska lång tid att återhämta sig. Det vi försöker göra i rehabiliteringen är att jämna ut topparna och dalarna, så att vägen blir mindre skumpig och resan lugnare.



**BOOM AND BUST.** Återhämtningen går sällan som ett rakt streck uppåt, utan det kan bli skumpigt upp och ner. Ett knep för att lättare kunna jämna ut toppar och dalar är att skriva dagbok. Man kartlägger sina aktiviteter och försöker jämna ut dem över veckan.



## Kartlägg aktiviteter i en dagbok

**E**tt knep för att lättare kunna jämna ut toppar och dalar är att skriva dagbok. Skriv ner vilka aktiviteter du har under en dag och titta på vad som blev jobbigt. Man kartlägger sina aktiviteter och försöker jämna ut dem över veckan, så att man inte får de branta upp- och nedgångarna. Den här metoden kallas vardagsrevidering. Man försöker prioritera in och prioritera bort saker, och hitta nya strategier så att man kan få balans.

Det är också viktigt att få in de anhöriga i den här revideringen av veckoplaneringen. Det är viktigt för att man ska kunna hjälpas åt i familjen och veta vem som gör vad. Särskilt angeläget är det om en familjemedlem är helt sjukskriven och hemma, medan maken eller frun är på jobbet och barnen är i skolan.

Då är det lätt hänt att den som är sjukskriven får dåligt samvete, och gör en massa saker för att kompensera det dåliga samvetet. Det hjälper förstås inte återhämtningen. Här är det viktigt att diskutera med de anhöriga vad man ska göra och inte göra.

**LISA BRÄNDSTRÖM** är arbetsterapeut och rehabiliteringskoordinator. I flera år har hon arbetat inom psykiatri, framförallt med patienter som drabbats av utmattningssyndrom. Hon har arbetat med patienterna individuellt och i grupp samt med anhöriga. I sitt arbete har hon lett kvalitetssäkringsprojekt för behandlingsinsatser i samarbete med flera olika professioner.



## Minne och koncentration

**E**n person som drabbas av utmattningssyndrom blir ofta kognitivt påverkad. Problem med minnet och koncentrationen är vanliga och påverkar personen väldigt mycket. Situationen kan förbättras med så kallad kognitiv ergonomi, det vill säga att man anpassar miljön hemma eller på arbetet med hänsyn till dem som är känsliga.

Personer med utmattningssyndrom är ofta särskilt känsliga för stimuli som ljud och ljus. Kognitiv ergonomi kan till exempel innebära att man drar ner på ljuset och ordnar så att personen får jobba ostört. Om man inte gör detta, riskerar man att personen blir kraftigt kognitivt påverkad och tappar koncentrationen.

## Många bollar i luften

Det kan också vara bra att anpassa aktiviteter, att man tillåter sig själv att göra saker från a till b, en sak i taget, och förmedlar detta till omgivningen. Många av de som drabbas har varit väldigt flexibla personer som haft tusen bollar i luften och kunnat hantera det. När man drabbas av utmattningssyndrom och blir kognitivt påverkad går inte det längre. Men beteendet finns kvar och kan vara extra svårt att hantera. Då kan man behöva stöd för att göra en sak i taget, säger Lisa Brändström:

»Säg till exempel att du ska laga köttbullar. När du står och steker kommer du på att du måste ta ut soporna. Blommorna ska ha vatten och hunden ska ha mat – och plötsligt bränner du vid köttbullarna. Det här ger ofta en känsla av misslyckande, och misslyckande är något man vill undvika i rehabiliteringen.«

### SÖMNINGEN ÄR VIKTIG

Sömnen är otroligt viktig, och man kan behöva använda sig av olika strategier i rehabiliteringen. Ibland behöver man hjälp av vården i form av mediciner. Man kan även behöva hjälp av en terapeut, kanske gå i sömnskola eller liknande. Man behöver också se över hemmiljön. Har jag en skön säng? Behöver jag ha det svalare eller mörkare?

Tyngdtäcke kan också vara ett bra hjälpmedel. Det kan också vara så att partnern snarkar, och jag kanske behöver sova själv i ett rum. Det betyder inte att man inte tycker om varandra. Snarare tvärtom: att man faktiskt tillåter varandra att sova gott.

### BALANSERA FYSISK AKTIVITET

När det gäller att använda fysisk aktivitet i rehabiliteringen är det viktigt att ta hänsyn till hur personen har varit tidigare. En person som har varit väldigt aktiv och mått bra av det kanske inte kan upprätthålla samma nivå efter ett utmattningssyndrom. Vissa kan man behöva dämpa lite i fysisk aktivitet, medan andra behöver pushas på.

Tänk på att i den akuta fasen orkar man ingenting. Det kanske räcker med ett varv runt huset. Sedan ökar man aktiviteterna successivt, men låter det hela tiden ingå som en del i vardagsrutinerna.

## Förlora inte kontakt med chefen

**H**ur ska man tänka kring arbetet? De flesta som drabbas av utmattningssyndrom blir sjukskrivna, ofta på heltid. Sjukskrivningen ordineras i behandlande syfte för att man ska kunna återhämta sig.

En av de viktigaste sakerna under sjukskrivningstiden är att man inte förlorar kontakten med sin arbetsgivare. Om jag inte håller kontakten, eller förlorar den, uppstår det lätt ett vakuum. Jag kan få för mig att chefen inte tycker om mig eller att jag har gjort bort mig inför mina kollegor. Problemen kring arbetet växer. Därför är det bra att så tidigt som möjligt ha kontakt med chefen, även om det inte är dags att gå tillbaka till arbetet än.

Då kan man bland annat få hjälp av en rehabkoordinator, som numera finns på många vårdcentraler och husläkarmottagningar. Rehabkoordinatorns uppgift är att stötta personer i återgång till arbete: kartlägga vad som krävs, vad man behöver för anpassningar och hur man ska kunna trappa upp på ett bra sätt. Den som är sjukskriven tänker ändå mycket på vad som kommer att hända med arbetet, och då underlättar det att ha en plan för hur återgången ska gå till.

## Prata med barnen

**D**et är fler man behöver kommunicera med när man drabbas av utmattningssyndrom. Först och främst med ens anhöriga. Det behöver man göra på flera olika sätt.

Det är viktigt att prata med ens barn, nästan oavsett ålder. Utmattningssyndrom syns inte på ytan, men de flesta barn märker en beteendeförändring hos en förälder. Barn har livlig fantasi, och kan tro att de själva är en bidragande orsak till att mamma eller pappa mår dåligt.

Barn kan också börja anpassa sig till situation på ett ohälsosamt sätt: »Mamma är hemma och sover, så jag vill gå hem och hjälpa henne med maten i stället för att gå till kompisar.« Det här behöver man ta på allvar – inte bara för barnens skull utan också för den drabbades.

Många av de drabbade tycker att de varit dåliga föräldrar, före kraschen men ofta också under återhämtningen. Stress och utmattning innebär ju också att man ofta är irriterad och kanske har snäst åt barnen. Det ska man inte känna dåligt samvete och skuld för. När man pratar om det kan spänningarna lägga sig.

Du som är anhörig behöver också ta hand om dig själv och få utrymme för aktiviteter som du mår bra av.

**LÄS MER:** Giorgio Grossi, Kerstin Jeding: *Vägen ur utmattningssyndrom* (Natur & Kultur 2018).

Metodstöd ADA+. *ArbetsplatsDialog för Arbetsåtergång; Planering, uppföljning och stöd* (Umeå universitet 2017).

*Vad händer när hjärnan inte orkar? Strategier vid hjärntrötthet* (Sahlgrenska universitetssjukhuset och Göteborgs universitet 2013).

Mona Eklund, Lena-Karin Erlandsson: *Ny struktur på vardagen – en hjälp vid stressrelaterad ohälsa* (Läkartidningen nr 36/2011).