

Nr 2 | NOVEMBER 2013

MEDIA
PLANET

PSYKISK HÄLSA

*Missa inte***DEPRESSION**

Hur kan man hitta vägen ut ur en depression?

COACHING

Personlig coaching hjälper sjukskrivna tillbaka till arbete

ÄTSTÖRNINGAR

Allt vanligare idag – viktigt att bemöta det på rätt sätt

KOM IGEN!
UNGDOMARS VÄG
FRÅN DEPP TILL
PEPP!

Leva med Underbara ADHD

Georgios Karpathakis: Jag vill visa andra att det även finns positiva sidor.



LÄS MER PÅ WEBBEN!

FOTO: CAROLINA MARTINSON

Vill du vara med och skapa en bättre värld för unga?



UNGDOMAR.se



info@ungdomar.se

LEDARE

I arbetet med psykisk hälsa gäller det att lägga stort **fokus på tidiga insatser och förebyggande arbete**. Först då kan vi fånga människor, långt innan de faller.

Fånga upp dem som mår dåligt i tid



Filippa Reinfeldt
Ordförande för Nya moderaternas arbetsgrupp Hälsosamma Sverige och hälso- och sjukvårdslandstingsråd i Stockholms läns landsting. FOTO: JONNA THOMASSON

”En god och vacker måltid tillsammans med andra kanske är det som sätter guldkant på den gråaste vardag.”

På en skala från ett till tio över hur hon mådde, skrev den 13-åriga tjejen noll. Det ingen hade anat eller sett blev plötsligt tydligt i en liten ruta på en hälsoenkät hos skolsköterskan. På utsidan var hon en vanlig tjej. Hon gjorde sina läxor, hade okej betyg och verkade fungera som de flesta andra. Men det var något inom henne som kändes väldigt fel.

Det är vårt ansvar att se

➔ I Moderaternas arbetsgrupp Hälsosamma Sverige har vi kommit i kontakt med många människor runtom i Sverige, som har delat med sig av sina berättelser om ohälsa och hälsa. Tjejen som mådde dåligt i skolan fångades upp av skolsköterskan, som såg hur det stod till och erbjöd hjälp. Men om inte skolsköterskan hade funnits där, var hade då den tjejen i sjunde klass fått sin information och sitt stöd ifrån? Vi ska aldrig acceptera att det blir veckomagasinetns frågespalter eller tveksamma forum på internet som ska stödja våra barn och ungdomar.

Fler hälsosamtal

➔ Enligt skollagen ska hälsosamtal erbjudas till alla elever

som går i grundskolan i förskoleklass, årskurs 4, årskurs 7 eller 8 och i gymnasiet årskurs 1. Under totalt tretton år sker alltså bara fyra hälsosamtal trots att det händer så enormt mycket på kort tid i en ung människas liv. Vi måste ha högre ambitioner för våra barn än så. Därför har vi i Moderaterna förslagit tätare hälsosamtal i skolan, förslagsvis vartannat år, vilket är en fördubbling jämfört med idag. En förbättring som skulle ge väldigt mycket för våra barn och unga.

Första linjens psykiatri

➔ För att nå barn och unga som mår psykiskt dåligt, men inte är så dåliga att de får hjälp av barn- och ungdomspsykiatri, har vi i Alliansen i Stockholms Läns Landsting skapat ett nytt uppdrag för husläkarmottagningar och barn- och ungdomsmedicinska mottagningar: Första linjens psykiatri. Vi blir först i landet med detta nya uppdrag, som vi tänker oss ska ge tidigt stöd åt barn och unga med psykisk ohälsa. Satsningen omfattar i ett första steg 10 miljoner kronor om året och beräknas vara igång den 1 februari 2014.

Sätt guldkant på vardagen

➔ Psykisk ohälsa följer oss tyvärr genom livet. Det drabbar äldre

ibland genom ofrivillig ensamhet. Man kan bli mer isolerad eftersom de sammanhang där man tidigare mött andra människor blir färre, särskilt om ens partner har gått bort och barn och barnbarn bor långt borta. Det är därför viktigt att hitta fler vägar till kontaktskapande och en meningsfull vardag också för våra äldsta medborgare. En god och vacker måltid tillsammans med andra kanske är det som sätter guldkant på den gråaste vardag.

Vi kan bättre

➔ Tyvärr lämnar maten och måltidssituationen i den kommunala äldreomsorgen på sina håll en del övrigt att önska. Som en av mina kollegor i Hälsosamma Sverige uttryckte det: Det doftar mer mat på en bensinmack än vad det gör på ett äldreboende idag. Så ska vi inte ha det. Maten är inte bara vad som finns på tallriken. Det kan handla om att känna doften av stekt strömming och höra ljudet av smör som åker ner i en varm stekpanna. Vi vill att mat och måltidssituationen ska prioriteras högre inom äldreomsorgen. Det kan ske genom lokalt förbättringsarbete, till exempel att kräva högre kvalitet i de upphandlingar som görs där.



VI REKOMMENDERAR



Ing-Mare Wieselgren
Handläggare för psykiatrirådgivning och projektchef på SKL (Sveriges Kommuner och Landsting). FOTO: SVERIGES KOMMUNER OCH LANDSTING

”Vi måste lära oss ta hand om våra hjärnor.”



Läs tidningen på webben!
www.mediaplanet.com

MEDIA PLANET

Vi får våra läsare att lyckas!

PSYKISK HÄLSA NR 2, NOVEMBER 2013

Ansvarig för denna utgåva:
Projektledare: Anna Ingelson
Tel: 08-510 053 00
E-post: anna.ingelson@mediaplanet.com

Verkställande direktör:
Joanna Rydbeck
Redaktionschef: Martin Björinge
Affärsutvecklare: Richard Waller
Formgivning: Carolina Martinson

Distribution: Svenska Dagbladet,
November 2013
Tryckeri: V-Tab
Repro: Bert Lindevall

Mediaplanet kontaktinformation:
Tel: 08-510 053 00
Fax: 08-510 053 99
E-post: synpunkter@mediaplanet.com

Vid förfrågningar kontakta:
Richard Waller

Citera oss gärna, men ange källan.



Mediaplanets affärsidé är att leverera nya kunder till våra annonsörer. Genom intressanta artiklar med hög kvalitet motiverar vi våra läsare att agera.

Manscentrum

Kriscentrum för män

Manscentrum är en fristående mottagning vars inriktning är att bistå män i kris. Varje år hjälper och stödjer vi ett stort antal män som drabbats av svårigheter som de själva upplever att de inte kan hantera.

Vi erbjuder samtalshjälp för att klarlägga, bearbeta och finna lösningar på känslomässiga och praktiska problem i livets olika skeden. Exempelvis: relationsproblem, problem vid separation, ilska och våld, föräldraroll och livskriser.

E-post: kriscentrum@manscentrum.se
www.manscentrum.se

”Mina sjukdomssymptom försvann och jag blev levande igen”

Katarina Ekroth

Jag arbetade tidigare under många år inom missbruksvården som terapeut och föreståndare på ett stort behandlingshem. Samtidigt sökte jag efter mig själv med hjälp av olika meditationer, terapier och även anhörigstöd men kunde aldrig hitta in till min egen kärna. I november 2012 kom jag till Mullingstorps kursgård för att gå kursen ”Möt Dig Själv” Steg 1 och fick uppleva en resa som jag inte trott var möjlig.

Jag hade sedan många år helt tappat kontakten med min kropp och mina känslor. Jag var hela tiden i mitt huvud, upptagen med tankar och föreställningar om hur jag skulle vara och försökte oavbrutet anpassa mig för att duga. Jag plågades av många olika infektioner och allergier och hade ständig värk i rygg och nacke. Jag hade sömnsvårigheter och ångest dagligen.

Efter Steg 1 hade alla mina symptom försvunnit och kroppen var levande igen. Jag hittade tillbaka

till mig själv, lärde mig vara i nuet och att lyssna på min kropp. Bara några veckor efter min första kurs anmälde jag mig till Steg 2. Under denna kursvecka föll en av mitt livs stora pusselbitar på plats och jag fick en helt ny upplevelse av helhet och frihet. Jag kunde känna kärlek till mig själv och min omgivning igen.

Idag är jag en glad, sprallig och kärleksfull person och jag ser mitt liv som en underbar resa. Mullingstorps kurser har lärt mig uttrycka mina innersta tankar och känslor, att stå upp för mig själv och sätta gränser. Jag har också fått ny kunskap om hur jag kan hjälpa andra som upplever att de kört fast och inte kommer vidare i livet – otroligt viktiga insikter när man arbetar med människor.



Ja, tack! Sänd mig snarast:

☐ ex av ”Att må dåligt är en bra början” 212 sidor (hft) à **145 kr** inkl porto

☐ ex av ”Att må dåligt är en bra början” (ljudbok 6 CD) à **195 kr** inkl porto

Inbetalningskort medföljer. 30 dagars returrätt. Kursfolder medföljer alltid bokleveransen kostnadsfritt.

TEXTA TACK!

Namn

Adress

Postnr / Ort

Telefon

Sänd kupongen till:

Mullingstorp Kursgård AB, S-610 27 Vikbolandet

Tel 0125-132 20 Fax 0125-134 03 info@mullingstorp.com

Eller beställ direkt på hemsidan: www.mullingstorp.com

Välkommen till oss!



En gång till,
Sven-Bertil.

Att vara aktiv och få tid att ägna sig åt sina intressen och samvaro med andra, är för många en viktig del av livet. **Attendo Långbroberg** är ett livsstilsboende utformat enligt vårt koncept Kultur & Nöje. Här fokuserar vi på olika former av kulturupplevelser, från kulturcirklar om litteratur och konst till besök på museer och utställningar. Vi har även en egen kör och biosalong.

Attendo Långbroberg ligger trevligt i ett villakvarter i Älvsjö med härlig natur runt knuten. Boendet är nyrenoverat med

ljusa och trevliga rum. Våra medarbetare har gedigen erfarenhet och specialkompetens inom äldreomsorg. Här finns sjuksköterska dygnet runt, sjukgymnast, arbetsterapeut och trivselvård dagtid. Verksamheten är riktad till personer över 65 år med särskilt omvårdnadsbehov, demenssjukdom och Parkinsons sjukdom.

Varmt välkommen att besöka oss!

Verksamhetschef Pia Hattara-Eriksson, 08-556 212 02, pia.hattara.eriksson@attendo.se

Attendo 
Omsorg på ditt sätt

NYHETER

För två år sedan, 25 år gammal, fick Georgios Karpathakis diagnosen ADHD. Beskedet var jobbigt men kom samtidigt som en lättnad och blev början på ett nytt kapitel i livet.

UNDERBARA ADHD GÖR SKILLNAD

ADHD

STOCKHOLM
Ända sedan barnsben har Georgios Karpathakis haft svårt att sitta still och för att koncentrera sig. Han har alltid varit rastlös och extremt aktiv. Humöret har skiftat från en sekund till en annan och omgivningen misstänkte i ett tidigt skede att allt inte stod rätt till. Vid fyra års ålder fick han träffa specialister, men det skulle dröja ytterligare tjugo år och två utredningar innan han fick sin diagnos och den adekvata hjälp han behövde.

Aldrig någonsin stilla
-Mamma och mormor har berättat för mig att jag satt stilla framför tv:n i 30 sekunder en gång när jag var liten, det var rekord.
Skolan blev en tuff utmaning då han var tvungen att sitta still och fokusera.
-Jag kunde ju inte det, vilket resulterade i att jag fick en massa skäll och skit istället och blev

”Ibland känns det som att jag har sju människors driv, det är långt ifrån alla som har det!”

utkastad i korridoren för att lugna ner mig. Det var inte exakt det jag behövde.

Idrotten var en stor hjälp
Någon extra resurs var det inte tal om och Georgios Karpathakis hamnade ofta i konflikter och bråk. Skolkamraterna såg honom som ett tacksamt offer att reta då han lätt brusade upp. I dag hade han ryckt på axlarna, men som skolgrabb var situationen en helt annan.
Han hade talang för ishockey och tog sin tillflykt till hockeyrinken. Där fick han utlopp för sin

energi och sporten hade en bra och lugnande effekt på honom.
-Jag var riktigt illa ute ett tag. Diagnosen kom inte en dag för tidigt, om jag inte hade fått den och inte haft min familj hade jag suttit i fängelse nu, om jag ens levte alls, säger han med eftertryck.

Positiva egenskaper
Georgios Karpathakis vill inte se sig själv som ett offer och har helt enkelt bestämt sig för att vända diagnosen till sin fördel genom att se de positiva effekterna av sin ADHD.
-Ibland känns det som att jag har sju människors driv, det är långt ifrån alla som har det! När jag väl bestämt mig för något ser till att nå mitt mål. Då finns det inget som kan stoppa mig.

Driven och framgångsrik
Idag är han verksam som framgångsrik PR-konsult och driver Underbara ADHD som han startade för ett och ett halvt år sedan.
Initiativet blev genast uppskattat och reaktionerna lät inte vänta på sig. Sju månader senare blev han utsedd till bubblare då Resumé listade Näringslivets 150 superkommunikatörer.
-Allt har gått väldigt snabbt de senaste två åren och det känns superbra. Mitt engagemang och

arbete gör skillnad och jag kan hjälpa människor. Jag om någon vet hur mörkt det kan kännas. Nu vill jag visa andra med ADHD att det även finns positiva sidor. Man måste göra det bästa av det.

Att leva med ADHD
Georgios Karpathakis vill ha förändring, väcka debatt och sprida information då det florerar alltför många felaktiga rykten om ADHD.
-Folk svänger sig med termer utan att egentligen veta vad de innebär, ADHD ser olika ut från person till person. Att ha ADHD kan vara jobbigt, det är onödigt och tråkigt om folk förlöjligar det.
På frågan hur han hanterar sitt liv och sin situation idag svarar Georgios Karpathakis att rutiner är livsnödvändiga.
Han tar sina mediciner regelbundet och skriver ner precis allt han ska göra om det så bara handlar om att äta middag med en kompis eller ringa hem till sin mamma. Med hjälp av almanackan i telefonen håller han en nödvändig struktur i vardagen.
-Som PR-konsult måste man vara flexibel och jag har varit tvungen att lära mig hur man bäst strukturerar och prioriterar.

OFELIA GRAAH-HAGELBÄCK
redaktionen@mediaplanet.com

LEVA MED ADHD. Med hjälp av tydliga rutiner och struktur har Georgios idag ett lungare liv med ADHD.
FOTO: CHRISTOFFER SKOGSMO

”Nu vill jag visa andra med ADHD att det även finns positiva sidor.”

PROFIL

Georgios Alexander Alfons Karpathakis

- **Age:** 27 år
- **Gör:** Arbetar som PR-konsult och driver **Underbara ADHD** samt bloggar.
- **Aktuell:** Med föreläsningen "att (över)leva med ADHD" runt om i landet 2014 och i Stockholm (januari 2014).

Få kreativa idéer om vårdjobbet

Kvalitetssäkra vården med hjälp av Hjärnkolls ambassadörer. Få unik kunskap om hur vård kan förbättras och vilket bemötande som fungerar. Använd dig av ambassadörernas erfarenheter enskilt eller i form av ett etikcafé. Lär mer: www.hjarnkoll.se/Vard

"Jag tar med mig att det finns en frisk kärna i varje människa - att ett visst beteende fyller en funktion för just den personen."
- Deltagare i etikcafé för ST-läkare i Västmanland

(H)JÄRNCOLL
psykiska olikheter - lika rättigheter

AUTISM & ASPERGER FÖRBUNDET

Nyfiken på Autism?
Aspergers syndrom?

Titta in på www.autism.se

Vi jobbar för bättre villkor för barn, unga och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd.

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

"Det finns ett stort behov av stöd för anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Därför arbetar vi för ett mer anhörigvänligt samhälle."

Nka är ett nationellt kompetenscentrum som arbetar med att sprida kunskap och erfarenheter om anhörigfrågor samt stimulera och stödja utvecklingen inom området.

www.anhoriga.se/psykiskohalsa

NEUROPSYKIATRISKA UTREDNINGAR

ADHD/Aspergers syndrom

I lugn och trygg miljö kan du komma till mig för en utredning av hög kvalitet utifrån mångårig erfarenhet. Både du som privatperson och företagare är välkommen att anlita mig. Du som arbetsgivare kan tjäna på att bekosta en utredning för den anställda i stället för upprepade sjukskrivningar. Besök gärna min hemsida för mer info!

BIRGITTA JÄVER SJÖ
PSYKOLOGKONSULT

Götgatan 11 • 116 46 Stockholm
Tel 070-952 05 57
psykolog@birgittajaversjo.se
www.birgittajaversjo.se



Inger Sundström Poromaa
Professor i obstetrik och gynekologi vid
Uppsala universitet. FOTO: UPPSALA UNIVERSITET

Menstruation och depression

Drygt tre procent av alla kvinnor har svåra humör-förändringar och blir deprimerade inför sin menstruation.

Problematiken kallas för premenstruellt dysforiskt syndrom, PMDS och har ofta stora effekter på patientens mentala hälsa. Kvinnor ska inte behöva bli deprimerade varje månad, det finns hjälp att få. PMDS kan ha stor inverkan på välbefinnandet och ofta leda till depressiva tankar, som i allmänhet dyker upp en vecka innan mens och försvinner några dagar efter att mensens startat.

- Drygt hälften av PMDS-patienterna har varit deprimerade eller haft ångestbesvär tidigare i livet. Många som söker hjälp är mellan 30-40 års ålder och har haft problematiken en längre tid, ofta utan att sammankoppla sin PMDS med sitt psykiska välbefinnande, säger **Inger Sundström Poromaa**, professor i obstetrik och gynekologi vid Uppsala universitet.

För dagbok

Antidepressiv behandling som endast tas under perioden före mens är ofta den mest effektiva behandlingen mot PMDS. Somliga östrogenprofilerade p-piller kan också ha en viss effekt

- Den som tror sig lida av PMDS bör föra dagbok över symptomen en månad för att säkerställa att den psykiska ohälsan har ett samband med menstruationscykeln. På senare år har det forskats mycket på PMDS, vilket gjort att läkarnas kompetens kring problematiken har ökat, säger Inger Sundström Poromaa.

ANNIKA WIHLBORG

redaktionen@mediaplanet.com

FAKTA – ADHD

■ **ADHD**, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, är en vanlig funktionsnedsättning som innebär att man har svårt med koncentration och uppmärksamhet. En person med ADHD kan ofta vara impulsiv och göra saker utan att tänka efter först. Viss överaktivitet och impulsivitet kan dock avta med åldern. En del har även svårt med sociala relationer och störs lätt om det händer mycket saker runt omkring. Mellan tre till fem procent av alla barn har ADHD och enligt uppföljningsstudier har två till tre procent av den vuxna befolkningen diagnosen.

■ **ADHD växer inte bort** som man tidigare trott. Mer än hälften av de som fått diagnosen i unga år har i vuxen ålder fortfarande så pass allvarliga symptom att de uppfyller diagnoskriterierna. Vuxna som inte helt uppfyller diagnoskriterierna kan ändå ofta ha betydande svårigheter i sin vardag.

■ Det är viktigt att komma ihåg att ADHD **ser olika ut för alla**. Då vissa känner sig mycket aktiva kan andra i stället känna sig trötta och ha svårt att komma igång med saker. Annat som är vanligt vid ADHD är att man kan ha svårt för att läsa och skriva och göra vissa rörelser. Snabba humörsvägningar och svårigheter att ta instruktioner är ytterligare två exempel.

■ ADHD är vad man kallar en **neuropsykiatrisk funktionsnedsättning** som påverkar vardagslivet men inte på något sätt syns på utseendet. Många upplever mindre problem då de blir äldre, självkänedom gör det lättare att hitta egna lösningar att hantera olika situationer. Det finns hjälp och hjälpmedel att få som kan underlätta vardagen för den som har ADHD.

OFELIA GRAAH-HAGELBÄCK
redaktionen@mediaplanet.com

Behandlingshemmet för kvinnliga missbrukare

Selene-kollektivet är inriktat på behandling av kvinnliga missbrukare. Vi har vår verksamhet förlagd i lantlig miljö på Gotland.

Målet är att stärka självkänsla och kompetens hos klienterna så att de ser, och vågar välja, andra vägar än tidigare och komma bort från missbruk och destruktiva livsmönster.

Selene
KOLLEKTIVET

tel: 0498-48 10 76
www.selene-kollektivet.se

Lärande på jobbet ger bättre äldreomsorg



ArbetSam är ett EU-projekt som utvecklar kommunikation och lärande inom äldreomsorgen.

I projektet samverkar arbetsplatser med vuxenutbildning och sfi.

Sju kommuner och fem omsorgsföretag i Stockholmsregionen samt fem stadsdelar i Stockholm stad deltar.

ArbetSam är nominerat till kvalitetsutmärkelsen Götapriset.

ArbetSams metoder kommer de närmaste åren att spridas till flera europeiska länder.

För mer information: www.lidingo.se/arbetsam



äldrecentrum
FÖRSKNING & UTVECKLING

LIDINGÖ STAD

Har du PMS, eller?

PMS drabbar kvinnor väldigt olika. En del märker nästan ingenting medan andra blir omkullblåsta av sina känslostormar. Hur blir du? Testa dig på alltompms.se

[allt om pms.se](http://alltompms.se)

NYHETER

CAPTURE HEADLINE. Rickard Bracken ger råd om hur man kan förebygga psykisk ohälsa på arbetsplatsen.

FOTO: KJELL PERSSON



→ FAKTA

■ Hjärnkoll har, i samarbete med ett antal företag, utvecklat en förbandslåda som kan göra det lättare att upptäcka psykisk ohälsa på jobbet. Förbandslådan öppnar upp för samtal kring psykisk hälsa på arbetsplatsen. Förbandslådan påminner till det yttre om en traditionell förbandslåda men innehåller konkret vägledning kring hur man kan agera när man upptäcker tidiga tecken på psykisk ohälsa. Förbandslådan är ett stöd för medarbetare som vill agera när kollegor mår dåligt eller vill göra något åt sin egen psykiska ohälsa.

Chefen kan förebygga psykisk ohälsa på arbetsplatsen

ARBETSPLATSEN

STOCKHOLM

Hjärnkoll är en nationell kampanj, ett regeringsuppdrag som arbetar för ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter, oavsett psykiskt funktionssätt. Genom att lyfta fram förebilder och sprida information påverkar Hjärnkoll människors attityder till psykisk ohälsa.

– Vi har följt upp resultatet av vår satsning genom att kartlägga hur attityden till psykisk ohälsa har förändrats. Kartläggningen visar att Hjärnkoll har påverkat attityderna gentemot psykisk ohälsa.

Andelen motståndare till att människor med en psykisk sjukdom bor i ens grannskap har minskat från 16 till 11 procent. Samtidigt har andelen som inte skulle kunna tänka sig att fortsätta relationen

med en vän som fått psykiska problem har minskat från 14 till 10 procent, säger **Rickard Bracken**, projektledare för Hjärnkoll.

Andelen som anser att vi måste ha en mer tolerant inställning i vårt samhälle som har en psykisk sjukdom har ökat från 75 till 81 procent. Andelen motståndare till denna tanke har alltså minskat från en av fyra till en av fem.

Visa att du bryr dig

Psykisk ohälsa förekommer i såväl privatlivet som i arbetslivet. Det är vanligt att känna sig osäker när en medarbetare mår dåligt, men man behöver inte vara expert på psykisk hälsa för att göra skillnad.

Rickard Bracken påpekar att det viktigaste man kan göra som medmänniska eller chef är att visa att man bryr sig. Det kan också vara klokt att investera i insatser som kan förbygga psykisk ohälsa på arbetsplatsen.

– Förankra en värdegrund där alla behandlas med respekt och värdighet och där företeelser

som mobbing och trakasserier inte tolereras. Sträva efter att skapa en arbetsplatskultur där medarbetarna känner sig delaktiga i både beslutsprocesser och verksamhetens övergripande målsättning, säger Rickard Bracken.

Se signalerna

En hanterbar arbetsbelastning där anställda har rätt kvalifikationer för sina arbetsuppgifter förebygger stress. Det är också avgörande för att medarbetarna ska uppleva att de har kontroll över sin arbetssituation och sina arbetsuppgifter. Andra råd till chefer som vill förebygga psykisk ohälsa på arbetsplatsen är att tillåta flexibla arbetstider när möjlighet ges och att träna upp sin förmåga att fånga upp tidiga signaler på psykisk ohälsa.

Hjärnkoll har genomfört en undersökning kring chefers attityd till psykisk hälsa och ohälsa. Undersökningen visar att många chefer underskattar hur vanlig psykisk ohälsa är i arbetslivet. Mer

än varannan cheftrotor att 10 procent eller färre av deras anställda kommer att utveckla psykisk ohälsa någon gång under sitt yrkesliv.

– Bland de chefer som inte känner till att de har anställda med psykisk ohälsa anger 40 procent att man har rutiner för hur chefer ska agera när anställda får problem med sin psykiska hälsa. Nästan 80 procent av cheferna anser dock att dessa rutiner är viktiga, säger Rickard Bracken.

Så här kan du hjälpa

Hans råd till medarbetare som möter kollegor är att prata med kollegan utan att döma eller värdera, att agera på samma sätt gentemot en kollega som varit sjukskriven för psykisk ohälsa som efter en sjukskrivning efter en kroppslig sjukdom eller skada. Du kan också bidra till en öppen och saklig diskussion om psykisk ohälsa och hälsa på jobbet.

ANNIKA WIHLBORG

redaktionen@mediaplanet.com

Individuell coaching stöttar återkomsten till arbetslivet

Coaching som utgår från individens förutsättningar och fokuserar på individens styrkor och tillgångar har visat sig vara en framgångsrik metod för att underlätta sjukskrivnas återgång till arbete

Psykisk ohälsa är en av de vanligaste sjukskrivningsorsakerna i Sverige. Sjukskrivningen orsakas ofta av en kombination av privata och karriärrelaterade faktorer.

– Genom att se till individens samlade livssituation och erbjuda coaching i ett halvårs tid kan sjukskrivna återgå till arbete och öka sitt välbefinnande utifrån sina egna villkor och förutsättningar. Det är hjälp till självhjälp utifrån vetenskapliga metoder, säger Ann-Sophie Hansson, projektledare för Safariprojektet, en forskningsstudie som delvis bedrivs i Västmanlands län.

Personlig coaching

Studien, som omfattar ett femtiotal individer, inleddes med en screening av individens livssituation och behov.

– Möjligheten att bli sedd och få personlig coaching under ett halvårs tid gör att de sjukskrivna individerna upplever att deras behov och tankar uppmärksammas. De slipper slussas mellan sjukvården och olika myndigheter och behöver inte heller följa någon statisk mall för hur rehabiliteringen ska gå till, säger Ann-Sophie Hansson.

ANNIKA WIHLBORG

redaktionen@mediaplanet.com

Skräddarsydd coaching hjälper sjukskrivna tillbaka till arbete

safari
studien

Coaching som utgår från varje människas förutsättningar, styrkor och tillgångar kan vara en framgångsrik metod för sjukskrivna med psykisk ohälsa att komma tillbaka till arbete.



Ann-Sophie Hansson

I coachprojektet i Västmanland deltar hundra sjukskrivna personer som lider av psykisk ohälsa, exempelvis depression, ångest och stress. Syftet är att stötta dem att komma tillbaka till arbete, att må bättre och få en bättre hälsa. Det första steget är att kartlägga deltagarnas livssituation och behov så att

coachingen kan skräddarsys för varje person.

– Vi ser till deltagarnas hela livssituation och utgår från deras egna villkor och förutsättningar. Att få personlig coaching innebär att deltagarna blir sedda och deras behov, tankar och känslor uppmärksammas. De både deltar i och påverkar sin egen process. Det är hjälp till självhjälp utifrån vetenskapliga metoder. Om metoden fungerar finns det stora vinster, både för de som är sjukskrivna och för samhället, säger Ann-Sophie Hansson, projektledare för Coachprojektet i Västmanlands län.

En av framgångsfaktorerna är det nära samar-

betet med Försäkringskassan i Västerås. Att sjukvården och myndigheter samverkar är en förutsättning för att rehabiliteringen ska fungera.

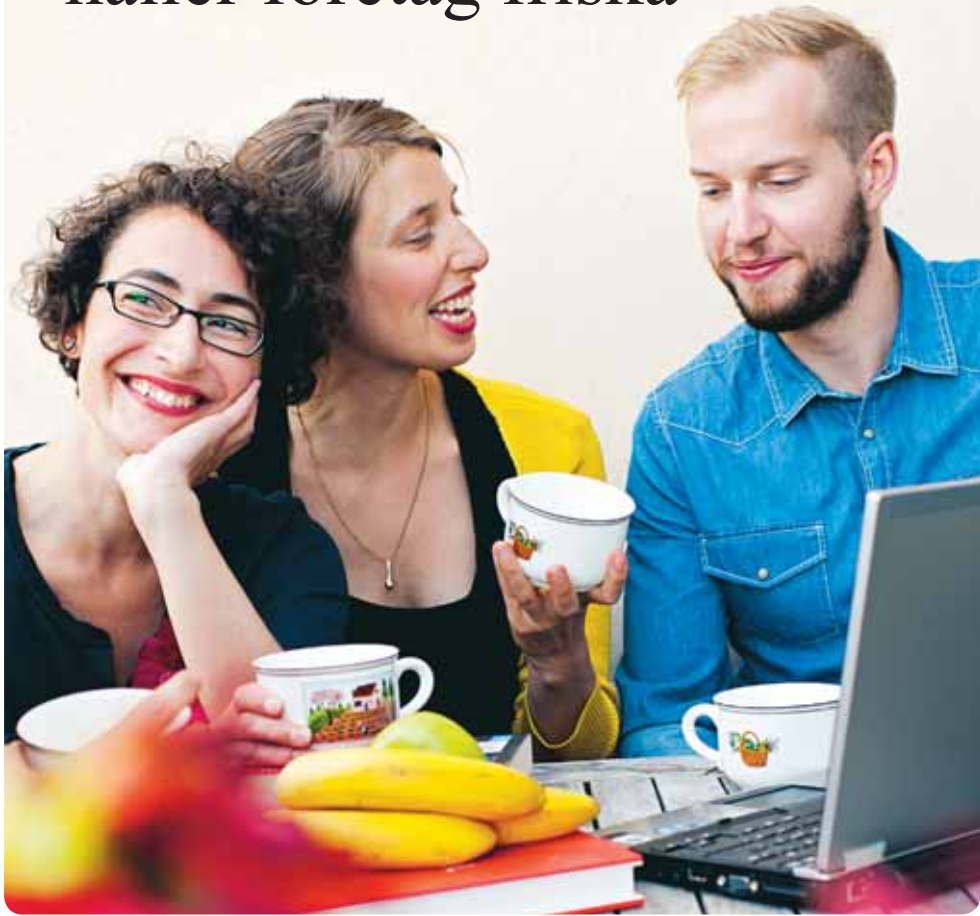
– Deltagarna slipper slussas mellan sjukvården och olika myndigheter och riskerar inte att falla mellan stolarna under rehabiliteringsprocessen, säger Ann-Sophie Hansson.

Coachprojektet finansieras av Landstinget Västmanland och Samordningsförbundet i Västerås, och är en del av forskningsstudien SAFARI.

www.safaristudien.se

LANDSTINGET
VÄSTMANLAND

Vår nya sjukvårdsförsäkring håller företag friska



lansforsakringar.se/nysjukvard

Länsförsäkringar är en bank- och försäkringsgrupp som består av 23 självständiga länsförsäkringsbolag, alla med en stark lokal förankring och närhet till sina kunder.

Vi har utvecklat en helt ny typ av sjukvårdsförsäkring för alla som driver och jobbar i företag. I den ingår alla de delar som företaget behöver för att hålla medarbetarna friska.

Förebyggande hälsotjänster

- Hälsoprofil
- Hälsoprogram för livsstilsförändring
- Personligt samtalsstöd för chefer och medarbetare

Rådgivning

- Sjukvårdsrådgivning per telefon
- Webbdoktor

Tillgång till snabb vård hos privata vårdgivare utan remiss

- Läkarpbesök och operationer
- Behandling hos psykolog, psykoterapeut, sjukgymnast, naprapat m fl utan begränsning av antalet behandlingar

Rehabilitering

- Medicinsk rehabilitering
- Arbetslivsinriktad rehabilitering med utredning, plan och åtgärder
- Behandling av missbruk

Det bästa är att hålla sig frisk och med våra förebyggande hälsotjänster törs vi lova att ju mer försäkringen används, desto mindre sjukfrånvaro och ekonomiskt bortfall blir det. När någon på företaget ändå har uturen att bli sjuk erbjuder vi snabb vård genom vårt nätverk med privata specialister och en riktigt bra rehabilitering.



Bättre samverkan gör äldre mer nöjda

HÄGERSTEN-LILJEHOLMENS STADSDEL var en av de aktörer inom vård och omsorg av äldre som 2010 tilldelades medel från staten för att driva förbättringsarbete i samverkan med Stockholms läns landsting och privata aktörer. I december avslutas projektet men arbetet har varit framgångsrikt och det finns nu önskemål om en fortsättning.

DEN TREÅRIGA SATSNINGEN "BÄTTRE SAMVERKAN - BÄTTRE LIV" har handlat om att förbättra samarbetet kring de mest sjuka äldre, genom att förenkla informationsöverföringen och förbättra samarbetet mellan vård- och omsorgsgivare. Här har hela vårdkedjan funnits med från början och man har utgått ifrån de 170 olika problem i vården och omsorgen som de olika deltagande verksamheterna har identifierat med lean-metodik. Dessa problem har samlats under 7 rutinområden. Man arbetar nu enligt de nya rutinerna i verksamheter-na sedan 2012.

ARBETET HAR VARIT framgångsrikt och den grupp äldre som omfattats av satsningen har uppgett att de är mer nöjda med sin vård och omsorg nu än innan förändringsarbetet startade. Samtidigt har de verksamheter som deltagit uppgett att de ökat sin förståelse för de andra aktörernas verksamhet och situation.

DEN 31 DECEMBER avslutas projektet men det finns en stark vilja att fortsätta arbetet. Målet med en fortsättning är att ta vara på erfarenheterna från projektet och genom dessa skapa och upprätthålla åtgärder som gör det möjligt att ge en långsiktigt hållbar vård och omsorg som både är mer kostnadseffektiv och håller högre kvalitet.



BÄTTRE SAMVERKAN BÄTTRE LIV

För vidare information kontakta projektledare Marie Bergström:
marie.h.bergstrom@stockholm.se
076-122 35 41

VÅRA MÅL

- FÖR DIG SOM ÄLDRE:**
 - Att du ska känna dig nöjd med de insatser du har
 - Att förebygga dina behov av akut sjukhusvård
 - Att säkerställa att du har rätt läkemedelsanvändning
 - Att öka din trygghet genom förbättrad information och mer riskförebyggande arbete
- FÖR PERSONALEN:**
 - Att öka kvaliteten i möten mellan medarbetare från olika organisationer
 - Att förbättra samverkan mellan deltagande aktörer
 - Att öka förståelsen för andra aktörers verksamhet
- FÖR VERKSAMHETERNA:**
 - Att bättre utnyttja resurserna så att vården och omsorgen i högre drag utgår från dina behov

VI SOM DELTAGIT

- HÄGERSTEN-LILJEHOLMENS STADSDELSFÖRVALTNING**
- Beställarenheten (biståndsbedömare)
 - Hägersten-Liljeholmens hemtjänst
- STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING**
- Axelsbergs vårdcentral
 - Gröndals vårdcentral
 - Liljeholmens vårdcentral
 - Akutmottagningen Karolinska universitets-sjukhuset Huddinge
 - Geriatriska kliniken Karolinska universitetssjukhuset Huddinge
 - ASIH Långbro Park
- PRIVATA AKTÖRER**
- Fruängens vårdcentral, Reagera-klinikerna, Attendo hemtjänst, PR-vård, Hemstyrkan, Petras hemtjänst, Omsorgshuset, Vård- och Omsorgskompaniet, Humana

NYHETER

Hösten 2013 inledde Psykiatri Skåne och Polisen en gemensam utbildning med **fokus på bemötande och insatser** för personer med akut psykisk ohälsa.

POLISEN ÖKAR KOMPETENSEN INOM PSYKISK OHÄLSA

Målet med utbildningen är att polisen ska kunna ge ett bättre bemötande och omhändertagande av personer med psykiatrisk problematik samt öka förståelsen för patientens perspektiv.

Satsningen inleddes med att **Martin Carlsson**, vakthavande befäl vid Skånepolisen, fick Rikspolisens uppdrag att undersöka om en amerikansk utbildningsmodell skulle kunna fungera i Sverige. Tillsammans med Psykiatri Skåne har man besökt orter i USA där modellen används med stor framgång. Modellen har där bidragit till att våldsincidenter och dödsskjutningar vid denna typ av insatser har minskat avsevärt. Den har nu anpassats till svenska förhållanden och genomförs för närvarande som ett pilotprojekt vid Skånepolisen.

– Omhändertagandet av individer som drabbats av ett akut psykiskt tillstånd som gör dem våldsamma är en svår utmaning för polisen att hamna i. Utbildningen ska ge kunskaper som bidrar till att förebygga svåra situationer och minska risken för en tragisk utgång.

Under utbildningen tydliggörs bland annat de olika parternas ansvarsområden i samband med om-

händertagandet av personer med akuta psykiska tillstånd, säger Martin Carlsson.

Nationell spridning

Syftet med utbildningen är att förbättra polisens och psykiatriens insatser vid akut psykisk ohälsa där ett polisingripande är nödvändigt. I ett första steg utbildas 25 poliser i Malmö. Därefter utvärderas satsningen, för att på sikt förhoppningsvis sprida utbildningen i övriga Skåne och Sverige.

Sedan 2009 samverkar polisen och Psykiatri Skåne i omhändertagandet av personer med akuta psykiska tillstånd, bland annat via ambulanssjukvården och mobila psykiatrieteam. Samverkan fördjupas genom utbildningssatsningen, som stärker polisens kunskap om psykisk ohälsa.

Lär av erfarenhet

Under utbildningen får poliserna bland annat möta individer som delar med sig av sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och polisingripanden till följd av akuta psykiska tillstånd. En ökad kunskap kring några av de vanligast förekommande psykiska sjukdomarna samt hur man som polis kan bemöta och hantera indi-

vider som drabbats av dessa gör poliserna tryggare när de hamnar i situationer som kräver ett ingripande. Utbildningen innehåller praktiska övningar som ökar polisernas trygghet i samband med insatser. Dessutom betonas vikten av samverkan mellan psykiatri, polis, ambulanssjukvård och räddningstjänst.



– Många poliser i yttre tjänst efterfrågar kompetens kring bemötandet av individer med psykisk ohälsa. Den här utbildningen svarar upp till behoven på ett relevant sätt. Mötena med individer med egna erfarenheter av psykisk ohälsa ger poliserna många användbara insikter som kommer till stor nytta när de befinner sig i yttre tjänst. Studier visar dessutom att behovet av våldsanvändning minskar drastiskt när poliser fått genomgå utbildningen, säger Martin Carlsson.

REDAKTIONEN

redaktionen@mediaplanet.com



Den 1 januari 2014 bildas Folkhälsomyndigheten som övertar Statens folkhälsoinstituts och Smittskyddsinstitutets uppgifter. Samtidigt överförs större delen av Socialstyrelsens arbete kring miljöns påverkan på hälsan, liksom ansvaret för miljö- och folkhälsorapporteringen. Folkhälsomyndigheten kommer att bedriva verksamhet både i Östersund och i Stockholm.

Viktigt med insatser som förebygger psykisk ohälsa i hela befolkningen

Unga vuxna och personer med funktionsnedsättning är två grupper som är särskilt utsatta vad gäller psykisk ohälsa. Statens folkhälsoinstitut har i uppdrag att främja en god hälsa hos hela befolkningen och särskilt uppmärksamma grupper med sämre livsvillkor.

– Vår årliga folkhälsoenkät visar att det finns stora skillnader i psykisk ohälsa mellan olika grupper i samhället, exempelvis är unga i gruppen 16-29 år, personer med ogynnsamma socioekonomiska förhållanden, HBT-personer, personer från andra länder och personer med funktionsnedsättning mer drabbade än andra,

säger Sarah Wamala, generaldirektör på Statens folkhälsoinstitut.

Forskning har visat att föräldrastöd kan minska den framtida psykiska ohälsan. Därför tog regeringen fram Nationell strategi för ett utvecklat föräldrastöd – En vinst för alla, 2009. Syftet är att stödja olika aktörer på flera arenor och att hitta hållbara modeller för samverkan kring stöd och hjälp till föräldrar i deras föräldraskap. Statens folkhälsoinstitut har än så länge fördelat 140 miljoner kronor till 21 föräldrastödsprojekt runt om i landet.

– Kompetensutveckling, kunskapsstöd och

kvalitetsarbete är dessutom ett av de prioriterade områdena inom regeringens satsning på området psykisk ohälsa. I detta arbete är utgångspunkten att insatserna utgår från ett främjande, förebyggande samt behandlande perspektiv. Det är oerhört positivt att den främjande och förebyggande delen har en så framträdande roll i denna satsning, säger Sarah Wamala.

Statens folkhälsoinstitut

Forskarens väg 3
831 40 Östersund
www.fhi.se



Sarah Wamala, generaldirektör på Statens folkhälsoinstitut.



PRAKTISKA ÖVNINGAR. Polisen får träning i att möta personer med psykiska problem och polisingripanden till följd av akuta psykiska tillstånd.

FOTO: POLISEN

...kreativa och originella tänkare, individualister som väljer att gå sina egna vägar.

Karaktären Saga Norén har gett Asperger ett ansikte

ASPERGERS SYNDROM

NEUROPSYKIATRI

Karaktären Saga Norén i den omtalade serien Bron har svårt för att förstå sig på känslor och det sociala samspelet. Hon lägger stor vikt vid detaljer, följer regler till punkt och pricka och jobbar hårt- personlighetsdrag som många med Aspergers syndrom känner igen.

Många personer med Aspergers syndrom känner igen sig i Saga Norén. Men det som värmer mest är att hon inte framställs på ett negativt sätt. För vissa personer med en neuropsykiatrisk problematik är det viktigt att ha någon att identifiera sig med, att veta att det är möjligt att lyckas om man jobbar hårt.

Människor med en neuropsykiatrisk problematik kan av omgivningen uppfattas som besvärliga och underliga. Men många har ofta talanger och en positiv livsenergi att ta tillvara. Det är hög tid att samhället börjar se dessa människor för vad de faktiskt är - både deras tillkortakommanden och tillgångar.

Många personer med Aspergers syndrom har en hög intellektuell begåvning. Utantillminnet är ofta exceptionellt bra, likaså den mekaniska läsförmågan. En del har en unik förmåga till ett visuellt tänkande och ett fotografiskt minne. De flesta är

mycket uthålliga, punktliga och noggranna. Samtidigt är många av dem nytänkare eller estetiskt begåvade. Gemensamt för de flesta av dem är att de är kreativa och originella tänkare - individualister som väljer att gå sina egna vägar.

Specialkunskaper

Personer med neuropsykiatriska svårigheter har många gånger kraft och energi för omgivningen att tillvarata. Om deras intresse för något är starkt och deras energi stor kan de utföra enorma arbetsprestationer på kort tid. Många människor med Aspergers syndrom har specialkunskaper och kan bli mycket skickliga inom ett specifikt område. Vissa arbetsuppgifter kräver detaljfokus och personer med Aspergers har en förmåga att lägga märke till detaljer som andra har svårt att uppmärksamma.

Inte rädsla för att misslyckas

Personer med aspergers syndrom vågar oftast det som andra inte vågar. Det kan vara allt från att ringa ett jobbigt telefonsamtal till att ställa en rak och obekväm fråga. De är inte rädda för att göra bort sig eller för att misslyckas. Många personer med Aspergers syndrom menar att hade de haft valmöjligheten skulle de inte vilja vara "vanliga", hellre vill de fortsätta vara "aspergianer".

ANNIKA GAVRIC

redaktionen@mediaplanet.com



CLARA HELLNER GUMPERT. Sitter i Nationella självskadeprojektets styrgrupp. Hon är läkare och specialist i barnpsykiatri och är lektor/docent vid Karolinska institutet.

FOTO: SARA ANDERSSON

Självskadebeteende

Det innebär att man medvetet skadar sin egen kropp, till exempel med hjälp av ett vasst föremål. Syftet är att minska ångest och från början kan man känna en lättnad, kanske till och med ett kortvarigt välbefinnande som relativt snabbt går över till ångest. Det blir en ond cirkel som kan vara svår att komma ur.

Både pojkar och flickor

Självskadebeteende förekommer bland både pojkar och flickor i tidiga tonår men förefaller minska med åren. En studie vid Lunds universitet (2010) visade att ungefär 40 procent av tillfrågade 14-15 åringar någon gång avsiktligt skadat sig själv. Bland flickor är det vanligt att skära sig medan pojkar till exempel utsätter man sig för onödigt våld eller bankar huvudet i väggen.

Det är osäkert om beteendet har ökat eftersom man inte har gjort återkommande mätningar. Möjligen kan information på internet göra att beteendet "normaliseras" och att fler prövar; å andra sidan kan man kanske få hjälp och stöd av andra i samma situation. Kanske söker fler hjälp om man pratar mer öppet pratar om detta.

Clara Hellner Gumpert säger att om man fastnar i självskadebeteende kan det bli plågsamt, kanske till och med farligt, och svårt att komma ur. Den som självskadar kanske skäms och kan behöva hjälp att både tala om beteendet och få stöd för att våga söka hjälp i psykiatrien.

JAQUELINE SWARTLING

redaktionen@mediaplanet.com

Nationella Självskadeprojektet

I en överenskommelse mellan Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) och regeringen från oktober 2011 har man enats om att utveckla och samordna all kunskap om unga personers självskadebeteende. Dels i förebyggande syfte, men även för att kunna ge bättre och tidigare vård. Projektet har utvecklat en hemsida som vänder sig till olika målgrupper.

Som patient eller närstående.

Här vänder vi oss främst till dig som själv lider av självskadebeteende, eller är närstående till någon med detta beteende. Man kan även läsa om de starka känslor som anhöriga kan känna runt detta. Framförallt finns information om vart man vänder sig för att söka hjälp och om olika behandlingsformer.

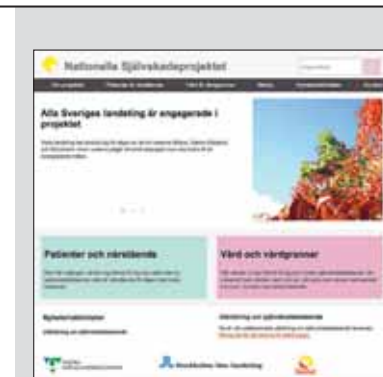
Vård och vårdgrannar.

Här vänder vi oss främst till dig som möter självskadebeteende i din yrkesroll inom vården, samt om du i ditt yrke inom annan verksamhet kommer i kontakt med detta beteende.

Webbaserad och lättillgänglig utbildning.

Inom projektet har vi utvecklat en utbildning som vänder sig till alla som kommer i kontakt med personer som lider av ett självskadebeteende. Tanken är att utbildningen ska öka kunskaper och praktiska färdigheter om hur man kan förstå, bemöta och behandla självskadebeteende.

Mottagarna kan finnas inom elevhälsan, på vårdcentraler, på akutmottagningar, inom poli-



"Vårt mål är att alla som behöver information kring självskadebeteende ska känna till vår hemsida"

sen, på olika nivåer inom den psykiatriska vården, på ungdomsmottagningar eller inom socialförvaltningen.

Eva Klingberg, som är projektledare i Nationella Självskadeprojektet, berättar att man inom projektet även testar och utvärderar en ny behandlingsmetod, Emotion Regulation Group Therapy (ERGT).

www.nationellasjalvskadeprojektet.se

NYHETER

Det är en folksjukdom med många bidragande orsaker.

Alkoholberoende

BEROENDE

ALKOHOL
Alkoholberoende är en sjukdom som drabbar människor i alla åldrar och samhällsklasser. Flera faktorer bidrar till att somliga individer utvecklar ett alkoholmissbruk. Ärftlighet är en faktor, liksom omgivningens alkoholvanor och stress. Ungefär dubbelt så många män som kvinnor är alkoholberoende.

Varningstecken

Några tecken på ett alkoholberoende är att man måste dricka mer alkohol för att bli lika berusad som tidigare, att man känner ångest, oro och har abstinensbesvär när man slutar dricka och upplever att man måste dricka för att återfå sitt välbefinnande.

Individer som ägnar mycket tid på att dricka alkohol för att sedan återhämta sig, fortsätter att dricka även om det skadar hälsan och har misslyckats att minska sitt drickande kan också vara alkoholberoende.



Forskning

Alkoholberoende är en sjukdom som oftast utvecklas under en längre tid, man vänjer kroppen vid att dricka stora mängder alkohol. Till slut tappar man kontrollen över sitt eget drickande och i förlängningen också sitt eget liv. Emotionell stress och droganvändande i tidig ålder påverkar en individs benägenhet att utveckla ett beroende, liksom en omfattande alkoholkonsumtion och

riskbruk i tidig ålder. I dagsläget bedrivs bland annat forskning som kartlägger varför somliga individer kan dricka kontrollerat under hela sitt vuxna liv, medan andra individer hamnar i någon form av beroendeproblematik.

Toleransnivån ökar

Inom sjukvården brukar man tala om att en individ är alkoholberoende om minst tre av dessa faktorer stämmer in: Att man måste dricka mer alkohol för att uppnå samma berusningseffekt som tidigare, att man får abstinensbesvär när man slutar dricka, att man dricker mer alkohol eller dricker under längre tid än man tänkt. Andra faktorer

som kan tyda på ett alkoholberoende är att man har gjort flera misslyckade försök att dra ner på drickandet, att tankarna ofta kretsar kring alkohol och att man prioriterar drickandet framför viktiga aktiviteter på jobbet eller på fritiden.

Nyckeln till att bli fri från sitt alkoholberoende är att inse sitt problem och själv vilja förändra sin situation. Ju mer positivt man upplever påverkan av alkohol, desto större är risken att bli beroende. De flesta behöver hjälp och stöd för att ta sig ur sitt alkoholberoende, exempelvis från sjukvården eller Anonyma Alkoholister. Närstående till den alkoholberoende kan stötta, men aldrig ta ansvar för individens handlingar.

ANNIKA WIHLBORG
redaktionen@mediaplanet.com

STOCKHOLM

Mobil psykakut

Om man inte får stöd på annat håll eller vet vart man ska vända sig, finns hjälp bara ett telefonsamtal bort. På Karolinskas mobila akut-enhet blir alla som är i behov av akut psykiatrisk vård omhändertagna.

Psykisk ohälsa fortsätter att öka. Andelen med psykiska diagnoser som söker vård har ökat från 29 procent till 37 procent på knappt tio år, enligt statistik från regeringskansliet. Samtidigt har antalet självmord i Sverige minskat med 45 procent sedan 1980. Trots det begås i snitt fyra självmord per dag i landet.

- Vårt jobb är att komma så nära noll som överhuvudtaget är möjligt vad gäller självmord, säger **Sten Friberg**, överläkare och enhetschef på mobila akutenheten på Karolinska, MAK.

Alla blir omhändertagna

Historiskt sett har den psykiatriska vården varit kraftigt åsidosatt, men det har skett en stor förändring. Idag satsar man på de psykiskt sjuka för att fånga upp och sätta in rätt behandling så tidigt som möjligt. På MAK jobbar mentalskötare, sjuksköterskor och läkare, alla med lång erfarenhet och kunskap inom akut psykiatri.

- Till MAK kan alla som är i behov av psykiatrisk vård eller råd ringa. I samråd med sköterskan bestämmer man om det är mest lämpligt att bli hänvisad till annan instans, boka in ett mottagningsbesök, hembesök dagen därpå. Om det är riktigt akut, så ser vi till att patienten får träffa en läkare direkt. Vissa behöver vård men vet inte vart de ska vända sig, andra behöver någon som lyssnar, och ibland kommer det samtal från någon där livet känns omöjligt att fortsätta leva. Alla tas väl om hand. Vi på MAK är oerhört stolta över att få göra skillnad för människor som har det svårt.

ULRIKA FALLENIOUS
redaktionen@mediaplanet.com

■ **Fråga:** Är oro, olust och grubblerier en depression, eller finns det distinkta skillnader vid olika tillstånd av psykisk ohälsa?
■ **Svar:** För att definiera en eventuellt sjukdomsbild söker man hjälp inom sjukvården. Tillsammans kan man rätt behandling.

DEPRESSION

PSYKISK OHÄLSA

Att bli deprimerad och tappa livsgnistan kan drabba vem som helst, och betyder inte att man skulle vara en "svag" person. Orsaken kan vara psykosociala livsförändringar, som skilsmässa, bli av med jobbet, eller förlora en nära anhörig.

Hur vet man om man lider av en depression, eller bara helt vanlig deppighet?

- Att känna sig nere, orolig, och tycka att allt är motigt är en slags vardaglig nedstämdhet som alla upplever, säger psykologen **Fredrik Holländare**, som forskar om depression vid Örebro universitet. Men kännetecknet på att det är just vanlig deppighet är att man kommer ur tillståndet när det händer något bra eller kul. Den som är däremot är deprimerad tappar energin, drar sig undan omvärlden och känner sig värdelös. Kan man inte ta sig ur det tillståndet ska man söka hjälp.

Tecken på depression

Enligt Fredrik Holländare är typiska symptom vid depression; trötthet, energilöshet - eller rastlöshet, irritation, ett långsamt rörelsemönster, och ett nedstämt kroppsspråk. Man kan också få sömnproblem och tappa aptiten. Att isolera sig är vanligt, och kan göra att man blir ännu mer deprimerad.

- Depression skiljer sig från vardaglig nedstämdhet på tre punkter, berättar Fredrik Holländare.



Fredrik Holländare
Socionom och forskare.
FOTO: LARS-GÖRAN JANSSON



Cirka 5 procent av Sveriges befolkning har en pågående depression

1, Man har många av ovannämnda symptom, känner skuld känslor och har tankar på döden. 2, Depressionen har pågått under en längre tid utan att gå över. 3, Symtomen påverkar ens funktionsnivå i dagligt liv, arbete och relationer.

Hjälp finns att få

I väldigt många fall går det att bli bättre, och tillsammans med sin läkare eller terapeut provar man sig fram till en passande behandling.

Det finns antidepressiva mediciner som påverkar signalsubstanser i hjärnan, så att kopplingarna mellan nervcellerna fungerar som de ska. Man kan också prova olika former av psykoterapi. Den kan ske genom internet eller hos en terapeut. Den bakomliggande terapin är densamma. Man får hemuppgifter som går ut på att göra aktiviteter och träna sig på nya utåtriktade situationer för att bryta negativa mönster.

Spelar D någon roll?

Vad gäller årstidsrelaterad depression, finns teorier om att D-vitaminbrist är orsak. Överläkaren och psykiatern **Mats Humble** menar att flera undersökningar visar att det skulle kunna stämma.

- Exakt vad som orsakar depressioner går inte att klarlägga fullständigt, men olika faktorer bidrar i varierande grad. Jag har själv sett goda resultat av terapeutiska doser av D-vitamin, både vid vårtrötthet och djupare depressioner. Samspelet mellan olika ämnen och signalsubstanser i kroppen är viktigt för hur man mår och fungerar. Därför kan också rena livsstilsfrågor som rätt näring, motion och sömn ha en stor inverkan, fysiskt som psykiskt.

ANNELI WANG
redaktionen@mediaplanet.com

Funderar du över dina alkoholvanor?

RING 020-84 44 48 och prata med våra rådgivare.

ALKOHOL LINJEN
STÖD TILL FÖRÄNDRING

Det är kostnadsfritt, du kan vara anonym och ringa från hela landet.

Läs mer på alkohollinjen.se

Stockholms läns landsting

Vi ser människan inte bara missbruket

Har du eller någon av dina närstående problem med alkohol, droger eller beroendeframkallande läkemedel?

Hos oss får du hjälp.

Välkommen att läsa mer på vår hemsida www.beroendecentrum.se

Beroendecentrum Stockholm
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

www.slso.sll.se

Om du är över 18 år och behöver akut psykiatrisk hjälp/vård

Välkommen att kontakta Mobila Akutenheten Karolinska. Vi erbjuder telefonrådgivning, hembesök och tidsbeställda mottagningsbesök för dig som är i behov av akut psykiatrisk hjälp.

På enheten arbetar specialister i psykiatri samt sjuksköterskor och skötare med stor erfarenhet av psykiatri.

Vi har öppet mellan 08.00 – 22.00 varje dag och vårt telefonnummer är: 08-517 750 40

Psykiatri Nordväst
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

argo Problem att hantera din depression?

Om du tar läkemedel mot depression men känner att det inte är så effektivt som det borde, är du kanske intresserad av ARGO, en klinisk forskningsstudie som ska undersöka om ett prövningsläkemedel i tillägg till ett godkänt antidepressivt läkemedel kan lindra de symptom som människor med depression drabbas av. Studien är godkänd av läkemedelsverket och etikprövningsnämnden i Stockholm.

Vi letar efter personer:

- i åldern 18 till 75 år
- med egentlig depression
- som inte reagerat positivt på åtminstone en behandling med antidepressivt läkemedel under sin nuvarande depressionsepisod

Studierelaterade läkemedel och behandlingar kommer att vara helt kostnadsfria för dig. Om du vill veta mer kan du kontakta oss med hjälp av informationen nedan.

Kontaktinformation:
Ansvarig Läkare: Kathy Kaman gar
Forskningssjuksköterska: Lina Lundén,
tfn 0723-94 22 94, lina.lunden@probare.se
Probare i Stockholm

www.probare.se

PROBARE

COMPASS

Vet du någon som dricker för mycket?

Att reagera är det första viktiga steget till förändring och insikt. Välkommen att kontakta oss på Nämndemansgården så hjälper vi dig med nästa steg.



Alkohol- och drogberoende finns överallt. I alla samhällsgrupper och alla åldrar. Men det går att skapa förändring. Om du är orolig för en anhörig, kollega eller dig själv är du varmt välkommen att höra av dig till oss.

Nämndemansgården bedriver behandling och utbildning inom alkohol- och drogproblematik. Med våra olika behandlingsenheter täcker vi i dag in en stor del av landet och olika grupper i samhället – allt från beroende vuxna och ungdomar till anhöriga.

För rådgivning och stödring 0706 - 78 22 70
www.namndemansgarden.se



NÄMNDEMANSGÅRDEN
Utbildning och behandling inom alkohol- och drogproblematik

Borsta bort spåren av livets små nöjen!



Vår intensiva formula är speciellt framtagen för att passa rökare, men den jobbar lika effektivt med att borsta bort spåren från livets andra små nöjen; som t.ex. snus, rött vin och kaffe.



Clinomyn Smokers ger vitare tänder på 14 dagar

Du hittar Clinomyn där tandkrämer säljs

Clinomyn.com



NÄRING FÖR LIVSKRAFT



SOLKLART ÅRET OM!

Vill du delta i ett forskningsprojekt om depression?

I projektet provas internet-baserad kognitiv beteendeterapi (KBT) som ett sätt att förhindra återfall. Vi söker personer som har antidepressiv medicin, men fortfarande har vissa symtom på depression kvar.

Mer information på:
www.isakprojektet.se



INSPIRATION



Sanna Aila Gustafsson
Socionom och forskare.
FOTO: PRIVAT

SJÄLVBILD. Många unga tror att ett förändrat utseende kan få dem att må bättre.

FOTO: THINKSTOCK



Ungdomars väg – från depp till pepp
Snart lanseras ”Kom igen!” en ny interaktiv och forskningsbaserad sajt som ska stötta och peppa unga till att må bättre.

Sedan år 2000 har ungdomar anonymt kunnat skicka frågor till experter inom ungdomshälsa på Ungdomar.se. 40 000 frågor finns nu besvarade i databasen och ligger till grund för projektet Kom igen! som sjösätts nu i december.

Portal ger svar
- Det unika med projektet är att vi utgår helt från ungas egna frågor och funderingar, inte vad vuxna tycker att unga borde veta. Vi har intervjuat de främsta forskarna i landet för att få svar på frågorna, och svaren presenterar vi lättillgängligt på Kom igen!-portalen, säger **André Vifot Haas**, webbredaktör på Ungdomar.se. På portalen finns 50 olika kategorier, allt från ätstörningar, mobbning och sex till träning, stress och meningen med livet. Unga ska få kunskap och verktyg för att ta sig från vilshenhet och depression till ökad självkänsla och bättre psykisk hälsa.
- De ska känna att de inte är ensamma och övergivna, det finns många med exakt samma funderingar. Även kompisar och vuxna som står bredvid ska få stöd i hur man kan hjälpa dem som mår dåligt.

Vill nå alla
Bakom projektet, som drivs tillsammans med forskning.se, står bland annat forskningsrådet Forte (tidigare FAS), SKL, Riksbankens jubileumsfond och Vinnova.
- Vår förhoppning är att nå så många som möjligt, avslutar André Vifot Haas.

ULRIKA FALLENIUS
redaktionen@mediaplanet.com

ANOREXIA DRABBAR I DAG ALLT FLER

Anorexia drabbar oftast unga kvinnor, livstidsprevalensen beräknas vara en halv procent till en procent hos den kvinnliga befolkningen. Det är ingen omvälvande siffra, men när det gäller ätstörningar i stort är det däremot betydligt vanligare.

- I Sverige finns det idag cirka 100 000 personer som lider av någon form av ätstörningar, berättar forskaren och socionomen **Sanna Aila Gustafsson**. Ätstörningar generellt är kopplat till flera olika faktorer, framförallt med psykologiska faktorer i kombination med stress samt kulturella faktorer. Som socionom har Sanna dock valt att forska kring vilken inverkan de sociala faktorerna har.
- Är man missnöjd med något i sitt liv eller har en låg självkänsla kan många tonåringar och även vuxna kvinnor tro att lösningen ligger i ett annat utseende. Att utveckla en ätstörning är en lösning förstärkt utav samhället, men med det menar jag inte att samhället är orsaken till varför man mår dåligt från första början.

Unga kvinnor i tonåren tillhör den största riskgruppen, men den bilden är lite för ensidig menar Sanna.

Ett ungdomligt utseende
Idag har vi en mycket mer objektiviserande syn på människans kropp.
- Även mäns utseende lyfts fram i media vilket betyder att vi ser en ökning av ätstörningar bland pojkar och män. Likadant är det med vuxna kvinnor.

Det blir allt vanligare att man insjuknar i en ätstörning i vuxen ålder. En bidragande faktor till det menar man är att samhället har en ungdomskult, idealet är att man ska se ut som en 25-åring trots att man är i 40-årsåldern.

Familjens betydelse
Vad man får för typ av behandling beror på ålder och diagnos. När det handlar om anorexi hos ungdom är den behandling man i första hand rekommenderar en familjebaserad behandling. Men man brukar även erbjuda ungdomen möjlighet till individuella samtal.
- Om det är en familj som i övrigt fungerar bra utan några andra trauman eller problem, går behandlingen mycket ut på

att stötta kommunikationen i familjen och att stötta föräldrarna att våga gå in och hjälpa barnet att äta. Men det är viktigt att ungdomen har en egen terapeutisk kontakt också.

”Det är viktigt att förändra beteendet i ett tidigt stadium.”

Vid bulimi brukar man fokusera på att lära ungdomen att hantera sina känslor och impulser. KBT och IPT är de behandlingar som har visat sig ge bäst resultat och är de behandlingar som förespråkas. När det gäller behandling för vuxna med anorexi finns det ingen enhetlig psykoterapeutisk behandling som har visat bättre resultat än andra. Det man vet är att de behöver få veta vad som händer i kroppen vid svält och de behöver få konkret hjälp, omvårdnad och stöd.

En snabbt insatt behandling har stor betydelse, framförallt vid svält. Det är svårare att nå en patient som har hunnit utveckla vissa vanor med logiska resonemang.

- Det är viktigt att förändra beteendet på ett tidigt stadium. Studier visar att om man får till en förändring i början av behandlingen får man mycket bättre resultat.

Var öppen
Har man ett minderårigt barn kan föräldrar söka hjälp, de flesta enheter accepterar anmälningar från föräldrar. Men om den drabbade är myndig måste han eller hon söka vård på egen hand.

- Många föräldrar och anhöriga blir förtvivlade när den drabbade inte vill ha hjälp, idag går det inte att tvinga någon att söka vård. Men är situationen väldigt allvarlig kan lagen om psykiatrisk tvångsvård vara lösningen.

Det är viktigt att som anhörig våga säga vad man ser. De drabbade kan svara med ilska eller bortförklaringar, men det är viktigt att stå på sig. Även om den drabbade inte uppskattar det i stunden är det många som i efterhand har sagt att det var omgivningens uppmuntran som ledde till att de sökte hjälp.

ANNIKA GAVRIC
redaktionen@mediaplanet.com

Forskning och klinik integreras inom psykiatrin i Örebro län

Som anställd inom psykiatrin i Örebro läns landsting (ÖLL) finns goda möjligheter att bedriva forskning parallellt med kliniskt arbete.

PFC
Psykiatriskt forskningscentrum (PFC) i Örebro bedriver och stöder klinisk patientnära forskning och utvärdering inom psykiatrin. Flertalet yrkeskategorier inom psykiatrin är representerade bland de forskningsaktiva. Forskningen bedrivs mångvetenskapligt och samarbete sker med externa forskare inom och utom Sverige. Verksamheten finansieras av ÖLL och externa forskningsanslag.

Psykiatrisk behandlingsforskning
Pågående avhandlingsprojekt baseras på kliniska frågeställningar inom flera olika forsk-

ningsområden med psykiatrisk behandlingsforskning som gemensamt tema. Tematiska grupperingar finns kring ätstörningar, återfallsprevention vid depression, vårdkvalitet, tvångsvård och etik samt beroendeforskning, vilket ytterligare stärker PFC som forskningsmiljö.

En del av våra forskningsresultat har tydligt omsatts i den kliniska praktiken, exempelvis Internetbehandling för depression och mätning av vårdkvalitet. Forskning vid PFC har bidragit till att ÖLL fått regeringens uppdrag att fördjupa kunskapen om dopningsmissbruk.

Anknytning till Örebro universitet
PFC har en nära koppling till Institutionen för hälsovetenskap och medicin (IHM) vid Örebro universitet. Samtliga forskare och doktorander

vid PFC har sin akademiska hemvist vid IHM. Deltagande i PFC:s seminarier serier ger högskolepoäng i forskarutbildningen.

Kompetens och volym
Vid PFC finns för närvarande två seniora forskare, sex postdok, tio doktorander och en administratör. Flertalet kombinerar forskning med kliniskt arbete. Ytterligare vetenskaplig kompetens finns knuten till verksamheten. Under de senaste tio åren har PFC haft elva disputationer och publicerat mer än 110 vetenskapliga artiklar. PFC:s kompetens efterfrågas ofta av nationella myndigheter och organisationer.

Kontakt
Forskningschef Lars Kjellin
pfc@orebroll.se

 **Psykiatriskt forskningscentrum**
ÖREBRO LÄNS LANDSTING



VAD GER DU TILL DEM SOM REDAN HAR ALLT DE BEHÖVER?

Svaret är självklart en get på andra sidan jorden.

Mottagaren får ett gåvobevis av dig, medan själva geten hamnar hos en familj i Haiti. Där förändrar den livet för sina ägare på både kort och lång sikt. I dag efter dag och år efter år kommer den ge familjen mjölk och killingar.

Dessutom lovar alla som får ta emot ett djur att ge bort dess första unge till en annan utsatt familj. Nästa familj lovar samma sak – och på så vis kommer din gåva ge glädjeringar på vattnet som fortsätter att sprida sig under många år framöver. Det här är den ultimata julgåvan, både att ge och att få.

Nöj dig inte med att önska god jul i år – Var med och gör den god!

Du skänker en get genom att besöka vår webb
www.starofhope.se eller mejla info@starofhope.org

Du kan även ringa oss på 0662-461 00.



Kleenex® Balsam förhindrar ömma och röda näsor



Är du förkyld och snyter dig ofta, blir näsan lätt irriterad, öm och röd. Men det finns en hjälp för detta och den heter Kleenex Balsam. Den mjuka Kleenex Balsam servetten innehåller ett särskilt Calendula balsam, som hjälper huden att förbli mjuk och fri från irritation, när du snyter näsan ofta.

Finns både i box (till hemmet) och näsduk (när du är ute)

Always there. Always **Kleenex**® BRAND

PERSONLIG/PROFESSIONELL INSIKT

Ing-Marie Wieselgren

Yrke: Handläggare för psykiatrirådgivning och projektchef på SKL (Sveriges Kommuner och Landsting).

FOTO: SVERIGES KOMMUNER OCH LANDSTING



Vi måste lära oss ta hand om våra hjärnor! Sjukskrivningarna för depression, ångest och utmattningssyndrom ökar stadigt – trots att det är **tillstånd vi kan förebygga**.

Vi har en stor utmaning framför oss

Psykisk ohälsa har blivit den överlägset vanligaste orsaken till sjukskrivningar. Nästan fyra av tio sjukskrivna har den diagnosen. På våra arbetsplatser kontrolleras noga att vi arbetar ergonomiskt och har skyddsutrustning så vi inte skadar kroppen. Det är nog dags att vi dessutom börja tänka hjärnergonomiskt för att inte skada knoppen!

Höga krav

1 Vårt informationssamhälle kräver en välfungerande hjärna som snabbt kan ta in, sortera, och bearbeta stora mängder intryck. På jobbet och på fritiden fylls vår tillvaro av upplevelser och vi förväntas vara utåtriktade och sociala från morgon till kväll.

Det säger sig självt att en kroppsdel som belastas hårt och länge – som våra hjärnor under en dag – också behöver tid till återhämtning och vila. Då gäller samma gamla recept som alltid.

Vi måste sova tillräckligt, äta, röra oss, göra saker vi gillar och ibland bara ha tråkigt – helt enkelt låta hjärnan slappna av. Det är inte farligt att arbeta hårt så länge vi får vila.

Men vilar vi?

2 Att se klart filmen på tv går ut över nattsömnen. Vi rör oss allt mindre i vardagen, väger mer och mer och fortsätter dricka ganska mycket alkohol. Mobilen på nattduksbordet väcker tonår-

ingarna med pling så fort någon gör en uppdatering. Mobilen, tv:n och vinglasen i sig behöver inte vara ett problem – det är hur vi använder dem som kan bli problematiskt. Att läsa mail från jobbet i svampskogen och svara på sms, att ha jobbmöte från sommarstugan via skype är effektivt så det förslår – men kanske också ett hinder för hjärnans återhämtning.

Som vanligt finns det stora individuella variationer. Någon har en hjärna som glömmer jobbet i samma sekund som mailet är läst, några tänker på mailet en stund och för ytterligare några förstör jobbmailet hela svamputflykten och kanske också nattsömnen.

Jag tror att vi med screening på arbetsplatser, uppmärksamhet på tidiga varningstecken, tidigt skulle kunna upptäcka de som är i farozonen, och ge dem verktyg och strategier för att inte belasta sina hjärnor mer än de tål.

Konsekvenser

3 Vi har ännu inte sett de långsiktiga konsekvenserna av informationssamhället. Vi kan kanske dra vissa slutsatser från våra barn och unga. Vi ser en ökning av neuropsykiatriska diagnoser – inte så konstigt med tanke på de krav vi ställer just på hjärnans funktion. Minsta lilla avvikelse kan få stora konsekvenser.

Vi ser också en ökad upplevd psykisk ohälsa. För de barn som lever i utsatta situationer är det viktigt att även socialtjänsten bidrar med sina insatser så att barnen

kan fokusera på sin skola istället för att oroa sig över om matpengarna ska räcka eller om mamma ska få stryk i kväll igen.

Lär oss framöver

4 Jag är övertygad om att vi behöver en ”första linje” för barns och ungas psykiska ohälsa. En funktion som finns lättillgänglig. Här ska barn och unga kunna få snabb hjälp med stressande problem och lindrigare psykisk ohälsa. Det pågår redan spännande försök runt om i landet.

För de som drabbats av allvarlig psykisk sjukdom finns också mycket som behöver bli bättre. Det handlar bland annat om att ingen ska gå direkt till aktivitetssättning (långtidssjukskrivning) utan att få individuell utredning och hjälp. Specialistinsatser från psykiatri och habilitering måste vara bra och finnas i tillräcklig omfattning. Personer med allvarlig psykisk sjukdom lever i dag 20 kortare än genomsnittssvensken. Personer med psykisk sjukdom kan samtidigt ha lunginflammation eller cancer – alla symptom beror inte på den psykiska sjukdomen. Här har vården ett stort arbete att göra.

Att behandla psykisk sjukdom är en fråga för vården och psykiatri, men för att bevara psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa måste hela samhället engageras.

Jag hoppas att vi om tio år får lika många tips när vi är stressade och trötta som vi får i dag när vi är förkylda – då har vi lärt oss ta hand om våra hjärnor!

HJÄRNANS HÄLSA

Vi människor har många underbara, inbyggda mekanismer som vi inte alltid förstår oss på.

Hjälp oss att bryta tabun!

Depressioner och panikångest, ätstörningar och fobier, olika slags missbruk och trauman... Alla känner vi någon som har drabbats!

Att vår kropp dagligen utsätts för påfrestningar är en självklarhet för oss. Har vi ont i fötterna efter en hel dags hårt arbete vilar vi dem. Hjärnan och psyket utsätts också för påfrestningar varje dag i form av stress och krav. Men vilar vi hjärnan och känner om själen hänger med när vi kommer hem?

Olika förutsättningar

Vi människor har många underbara, inbyggda mekanismer som vi inte alltid förstår oss på. Kroppen säger ifrån på de mest konstiga sätt när vi inte vill eller orkar lyssna på signalerna. Hur kommer det sig att vissa som har varit utsatta för exempelvis mobbning klarar sig bättre än andra? Och att vissa tar sina liv medan andra orkar hitta styrkan och nå sina mål?

Stor utmaning

Vi människor är också komplexa och väldigt intressanta. Alla är värda att bli bemötta, sedda och respekterade för dem vi är, oavsett fysiska eller psykiska åkommor och trauman som

ofta är förknippade med varandra. Utan tvekan är psykisk ohälsa en av våra största utmaningar. Tre av fyra svenskar har erfarenhet av psykisk ohälsa – antingen sin egen eller som närstående. Det är den vanligaste sjukskrivningsorsaken här i landet. Ändå står arbetslivet ofta handlingsförlamat och osäkerheten och fördomarna regerar.

Bli bättre på att förstå

Jo, genom att öka vår kunskap, utbilda oss om hjärnans sjukdomar och se det som något lika självklart som diabetes, ryggskott eller influensa.

En dag ska det förhoppningsvis vara lika naturligt att säga att ”idag är jag hemma på grund av ångest” till vänner, familj och arbetsgivare som att ”idag har jag migrän”.

Lång erfarenhet

På Expo Medica har vi i över 20 års tid utbildat vårdssverige och är ledande inom hjärnans hälsa.

Bland annat arrangerar vi årligen stora, välbesökta möten om psykisk ohälsa hos våra barn, unga och vuxna. Hjälp oss att bryta tabun!

För mer info: expomedica.se



Kostnadsfri webbutbildning om psykisk ohälsa hos äldre

”VÅGA FRÅGA – VÅGA SE!”



Vänder sig till dig som jobbar inom vård och omsorg. Innehåller fallbeskrivningar, fakta, reflektionsövningar samt test och intyg.



Gå in på www.nestorutbildning.se

Nestor FoU-center arbetar med forskning och utveckling kring vård och omsorg om äldre. Det sker på uppdrag av Stockholms läns landsting och tio kommuner i Stockholms södra länsdel. Besök gärna www.nestorfou.se