Nu vill Apoteket AB prova en ny typ av rehabilitering där långtidssjukkrivna samtalar 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 rätt upp det här nu, hade jag aldrig varit på väg in i arbetsrättning utan suttit hemma och tyckt att allt är elände.


FÖRNEKADE SYMPTOM

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


– Långtidssjukkrivna känner sig ofta överflödiga, får skuldkänslor och skamkänslor. I samtalsgrupperna får de en chans att sätta ord på karoten som de flesta hanmar i, säger Gunilla Brattberg.

OLIKA ORSAKER

Ett trettioctal träffar med Brattberg som samtalsledare har spelats in på video. Filmer som Ann-Katrin och de andra i Hälsosamtgruppen tittar 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 på sitt liv. Hon beskriver det som att hon lätt sig bli huvudpersonen i sitt liv. Och hon känner bättre sina gränser.

När projektet började tyckte Ann-Katrin att arbetsgivaren unyttjat henne så till grad att hon blev utbränd.

– Nu ser jag att det inte bara var arbetsgivarens fel, säger Ann-Katrin.

Och hon ser en stor skillnad i inställning i hela gruppen från det att de startade Hälsosamt-projektet.

– Alla var negativa och skälde. När vi träffades sista gången var vi en grupp människor som fått innehåll i våra liv och orkade se framåt.


En av de sex valde förtids pensjonering, medan de övriga fem har gått upp i arbetsterd eller på väg in i arbetsträning. Enligt Gunilla Brattberg är ett mycket godt resultat, och i förhållande till traditionell rehabilitering väldigt billig.


NÄGRA NYCKELFAKTORER

Några nyckelfaktorer menar hon dels 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 personalchef tör på Apoteket AB, ser mycket positivt på utfallet av försöket och hon efterlyser fler intresseär.


SÖREN PERSSON

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