

Utmattning - en fråga om jämlikhet

Elsa Andersson¹ Liselotte Bergenzaun Abel²

¹Elsa har ett brokigt förflutet som blomsterförsäljare, brödbakerska och teaterterapeut. Hon levde själv i ett utmattningstillstånd under många år, och det ledde till insikten att denna bok måste skrivas. Nu arbetar hon halvtid med hållbara transporter. ²Verksamhetsledare, leg. psykoterapeut och auktoriserad Gestaltterapeut på Sörby naturhälsogård i Falkenberg med inriktning på grön rehabilitering och Nonviolent Communication. En gård för kurser och konferenser där det andas hållbarhet.

Efter andra världskriget skulle folkhemmet byggas upp. Med positiv framtidstro skulle hjulen få fart och industrin blomma. För att få snurr på det hela så förmodades en samhällsanda att alla behövdes som arbetskraft, förutom all arbetskraft som invandrade från Europa. Det rustades och byggdes daghem för barnen så även kvinnorna skulle kunna vara med. För det var så man tänkte - att kvinnorna skulle få hjälp med barnen så dom kunde jobba. Det fanns ingen debatt om hur ska vi nu göra med familj, hem och barn när båda föräldrarna ska vara ute på arbetsmarknaden. Utan ingången i denna samhällsutveckling var att frigöra kvinnorna från barnen medan de jobbade. Och detta får vi sota för nu. Vi får sota med att halva befolkningen idag är slitna, vidbrända och utbrända.

Det som saknades då var ett samhällsansvar på politisk nivå som ställde sig frågan: Om nu båda föräldrarna ska vara på arbetsmarknaden, hur löser vi det heltidsjobb som det innebär att sköta ett hem, ge omsorg till barnen och sköta all logistik? Nej den frågeställningen kom inte fram utan det byggdes allt fler och fler daghem. Och svaret har vi ju idag. Vi vet ju att den som är hemma mest med barnen när

de är små också är den som blir inkörd på vardagslogistiken med att skjutsa till aktiviteter, lämna och hämta på dagis, handla, fixa mat och få det hela att fungera i hemmet. Och den som varit hemma mest är kvinnorna. Så från en vacker tanke om jämlikhet på arbetsmarknaden så blev det ohälsosamt ojämnt när arbetsdagen var slut. Inte nog med att kvinnorna tog en större del av hemmets sysslor, de har också till stor del haft vårdande yrken. Så efter en dag med blöjor på dagis eller äldreboende så är det dags att ta sig an blöjorna där hemma. Och efter en dag med relationer, känslor och olika behov som ska tillgodoses så är det bara att kavla upp ärmarna för att ta ett varv till därhemma. Och då med trötta hungriga familjemedlemmar som alla behöver påfyllnad.

När kvinnorna sedan börjar få symtom som trötthet och värk, då är det en livsstilssjukdom som har låg status i sjukvården. Då får kvinnorna höra att dom inte tagit hand om sig själva, utvecklat sig själva, gått på yoga och avspänning för att lära sig att hantera stress. Då görs det uteblivna samhällsansvaret om till ett individuellt ansvar och stämpeln ”du har misslyckats att fixa ditt liv” får fäste. Det växer fram en skam. Att inte

orka, inte ha balans och full koll på sitt liv. Det vackra moderskapet och omsorgen som kvinnor helt naturligt inte kunnat blunda för har vänts till en situation med ohälsa och skuld. I detta möter kvinnorna en oförstående sjukvård som helst ser att dom är duktiga patienter som går tillbaka till jobbet så fort som möjligt. Man använder sig av samma syn på rehabilitering som vid benbrott och operationer. Snabbt ut på banan igen. Så det blir en vända till för många med utmattningssymtom, försöka, kämpa och bli utmattad. Och denna gång med ännu en besvikelse som stärker skammen.

I boken ”Inte mera ärtsoppa”¹ finns det ett avsnitt som beskriver detta med läkarkontakten: *Jag berättar att jag har försökt sitta vid datorn lite. Tänkte att han skulle tycka om att höra det. Men jag blir skakig efter bara några minuter. Det börjar i huvudet. En istadig ton, en kramp. Som ett grepp om hela huvudet och nacken. Ett motstånd. Det vill inte släppa. Det tar i. Ett järngrepp som hindrar mig att arbeta. Som om hjärnan var full av gelé istället för en klar vätska. Det går inte att få något sammanhang. Sen blir det bara värre tills hela kroppen skriker och jag måste stänga av datorn och gå därifrån. Han sitter med huvudet i banden och stryker med fingrarna över hakan. Lyssnar uppmärksam och intresserat. Sen reser han sig upp och tar tag i sin dator. Tar om den med båda händerna och säger att det här är bara plast och plåt. Inget att vara rädd för. Försök att ta ett pass varje dag. Du måste vänja dig. Det är inget farligt. Jobbanna blir utomordentligt nöjd. Detta är precis det*

hon vill höra. Det bekräftar den röst inom henne som säger att hon måste kämpa sig ur utmattningen...

Region Skåne går just nu i täten. Både med att organisera rehabilitering för utmattade där man använder naturen och gården som en resurs kopplad till vårdcentralerna och dels för att det finns läkare som tydligt lyfter fram att ojämlikheten är en av de tyngsta anledningarna till att det övervägande är kvinnor som får diagnosen utmattning/psykisk ohälsa. Dubbelarbetet är en tungt vägande faktor till att kvinnor går in i utmattning. Det är inte i första hand jobbet som är utarmande utan att efter jobbet ha ett jobb till. Ladda om och orka några timmar till. Att bära huvudansvaret. Grön rehabilitering växer sig allt starkare. Miljöpsykologin har tagit fram studier som visar att naturen och trädgården, en miljö med lågt informationsflöde, ger den vila som är så viktig vid en utmattning.² Och Region Skåne går nu före och sprider hopp med sin upphandling av ett 10-tal gårdar kopplade till vårdcentraler för att kunna erbjuda grön rehabilitering.

Hoppet finns också i dagens unga föräldrar som faktiskt väljer ett liv på lägre ekonomisk nivå för att ge utrymme till att båda föräldrarna ska kunna jobba kortare dagar och dela på ansvaret för hem och logistik. Föräldrar som vill vara hemma och göra mera själva för att dra ner kostnaderna och som framför allt vill vara nära sina barn och ge familjen sin plats i samhället.

¹ Andersson Elsa och Abel Bergenzaun Liselotte, Inte mera ärtsoppa, Halmstad, Utblick media, 2013

² Grahn, Patrik och Ottosson, Åsa; Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning, Stockholm, Bonnier Existens, 2010

I artikeln hänvisas till boken ”Inte mera ärtsoppa” som är skriven av Elsa Andersson och Liselotte Bergenzaun Abel, se www.intemeraartsoppa.com

Beställa lösnummer av SMT

Det går att beställa enstaka eller flera lösnummer av tidskriften. I lager finns tryckta exemplar från år 2000, men vissa nummer har varit så populära att de tyvärr tagit slut. Skulle du efterfråga ett sådant nummer meddelar vi dig detta vid beställning.

Pris

Ett tryckt exemplar kostar 150 kronor (SEK), porto tillkommer.

Är du intresserad av att beställa? Kontakta i så fall Redaktionen (redaktionen@socialmedicinsktidskrift.se) och uppge följande i e-postmeddelandet:

- Vilket/vilka nummer som önskas (titel, nummer, volym och år)
- Antal exemplar som önskar (av respektive nummer)
- Beställarens namn
- Leveransadress
- Eventuell Fakturaadress
- E-postadress