

Tröst för kropp och själ gav framtidstro

Publicerat 2008-06-03 04:00



Anna Olsson och Anna Yilmaz har fått hjälp att komma tillbaka till livet genom Trosam, ett projekt som vill bryta människors utanförskap genom att skapa trygghet och tillit.

Emma Eriksson

Anna Olsson gick in i väggen och Anna Yilmaz drabbades av panikångest. Efter att ha gått långtidssjukskrivna har nu livsgnistan och tron på framtiden återvänt tack vare ett ovanligt projekt.

FÖR TRE ÅR SEDAN var Anna Olsson på sommarsemester i Kroatien. Havet var varmt och solen sken från en klarblå himmel. Hon satt stilla på en sten när allt plötsligt brast inom henne.

Det tog bara stopp. Hon har svårt att beskriva upplevelsen. Men det var som om hon inte hade lust och ork till någonting längre. Hon orkade inte längre att vara så duktig.

Anna Yilmaz satt på trappan till sitt hus när hon plötsligt kände att hon inte fick luft. Hon tänkte att det nog var astma som spökade, sedan svimmade hon. En granne fann henne liggande på trappan och ringde efter ambulans.

På sjukhuset visade det sig att Anna Yilmaz drabbats av en panikångestattack. Under arton månader upplevde hon att psykiatrin inte gav henne tillräckligt stöd så att hon kunde återvända till ett normalt liv.

Anna Yilmaz och Anna Olsson har båda fått hjälp inom Trosam, ett projekt som på ett annorlunda sätt försöker stötta personer som gått sjukskrivna eller varit arbetslösa under lång tid i den sömrländska kommunen Trosa.

LEDORDEN I VERKSAMHETEN är trygghet och tillit. Tanken är att den negativa spiralen bryts först när man känner en trygghet - och först när tryggheten återvänt växer tilliten till den egna förmågan, till att det går att få ett nytt jobb igen och att återfå hälsan.

I ungdomen arbetade Anna Olsson, 43 år i dag, som barnflicka i USA, och hon reste runt i världen. Efter att bland annat ha jobbat inom missbruksvården och med personalfrågor i ett mindre företag blev hon ansvarig för en skobutik i Stockholm. Varje dag pendlade hon till och från arbetet. Ofta lämnade hon hemmet i Vagnhärad, som ligger någon kilometer från Trosa, vid åttatiden på morgonen för att komma hem tolv timmar senare.

- Även jobbet kan bli en form av missbruk. Så var det för mig. Jag blev "någon" genom att söka bekräftelse på arbetet och att jobba hårt. Men en dag blev det bara för mycket. När jag satt där på stenen i Kroatien fanns det inget kvar att ge, det var tomt.

Väl hemma igen sökte Anna upp en läkare och blev sjukskriven för en utmattningsdepression. Tidigare hade hon tyckt att de som talade om att de gått in i väggen och blivit utbrända sjåpade sig; om man är lite trött är det väl bara att bita ihop och kämpa lite mer, tänkte hon.

Första tiden vilade hon och sov nästan hela dagarna. Samtidigt ville hon inte erkänna att hon mådde dåligt. Till slut tog hon dock kontakt med psykiatrin.

- Men läkaren var arrogant, nedlåtande och ointresserad av mig och mina problem. Det kändes förnedrande att sitta där och inte bli tagen på allvar.

EFTER ATT HA GÅTT sjukskriven började hon i mars för två år sedan att gå i kognitiv beteendeterapi för att försöka förändra sin självbild. I samma veva hade hon fått kontakt med Trosam via försäkringskassan.

På Trosam mötte hon kvinnor och män som var lika rädda, oroliga och små som hon själv var. Hon berättar att hon sakta men säkert fick en ökad självinsikt eller "jagkunskap", som hon kallar det.

- Jag hade valt att leva ett liv där arbetet var jätteviktigt och där min självkänsla var beroende av prestationen på jobbet. Om någon bara tyckt synd om mig för att jag gått i väggen hade det inte hjälpt mig.

När Anna Olsson i stället konfronterades med sina hinder blev hon trött, irriterad och ledsen. Men samtidigt kände hon tryggheten i att det fanns folk omkring som ville stötta henne när hon vågade släppa taget.

Med hjälp av en psykoterapeut, en beteendevetare och olika föreläsare förstod hon till slut att den "duktiga flickan" måste förändra sin situation. Då hittade hon också verktygen för att må bättre.

- Även samtalen med andra deltagare i gruppen lärde mig att reflektera över mig själv och mina behov. Varje kväll skriver jag nu till exempel ned något positivt i en liten bok och de tankarna försöker jag ha med mig in i natten, i drömmarna. Negativa tankar skulle bara dränka mig på energi.

Efter ett halvt år på Trosam började Anna Olsson arbetsträna i en blomsterbutik. Så praktiserade hon en sommar i antroposofisk trädgård. Hon beskriver det som helt makalöst.

- Jag fick använda händerna, låta dem arbeta med jorden, med det som växer. För mig hade det en läkande och helande effekt.

I dag har Anna Olsson ett halvtidsjobb som handledare inom Trosam. Hennes dröm att arbeta både på ett korttidsboende för ungdomar med problem, med vård och omsorg av gamla - och i en trädgård.

ANNA YILMAZ ÄR en annan av dem som via Trosam fått hjälp att inse vad som egentligen ligger bakom deras ständiga muskelvärk, deras panikångest och varför de inte lyckas behålla ett jobb.

- När jag kom dit möttes jag för första gången sedan jag blivit dålig av ett inkanande bemötande. Jag sågs som människan Anna och inte som en diagnos. Visserligen var jag i dåligt skick, men jag behandlades med respekt. Det hade stor betydelse i min läkeprocess.

Efter att Anna Yilmaz fallit ihop på trappan efter panikångestattacken var det som allt rasade samman för henne.

- Och jag blev bara mer och mer panikslagen när jag hade ont inombords och inte visste vad det berodde på. Värst var dock att ingen inom vården verkade vilja eller orka hjälpa, berättar Anna Yilmaz.

När hon mådde som sämst måste hon ha med både sin mobiltelefonen och två astmasprutor när hon släpade sig de få stegen till brevlådan. Hon orkade knappt klä på sig själv, ofta låg hon bara i sängen och tyckte att allt kändes hopplöst.

När ångesten kom krypande om nätterna fick hennes man hålla henne hårt i famnen. Men han behövde ju sova för att orka med sitt arbete och till slut bestämde hon sig att begära att bli inlagd på en psykiatrisk klinik. Där hade hon fortfarande mycket ångest, trodde att hon skulle dö och sov inte en blund.

- Jag stannade i fem dygn. Visst, jag hade en säng och fick tre mål mat om dagen - men en säng fanns ju hemma. Och när jag kallade på någon ur personalen tog det en halvtimme innan dörren öppnades och någon i vit rock tittade in och frågade: "Vad vill du nu?"

ANNA YILMAZ BERÄTTAR att läkarna bara ville skriva ut medicin, de hade inget mer att erbjuda.

- Man såg på oss som en bunt kokosnötter som skulle förvaras.

Anna Yilmaz har alltid tyckt om när det varit mycket folk runt henne. I flera år arbetade hon på olika restauranger och almanackan brukade vara fulltecknad. Hon idrottade på elitnivå och reste mycket för att få nya upplevelser. Energin verkade outtömlig.

Sin make Erkan träffade hon i Turkiet där de också bodde tillsammans i fyra år. Då var hon guide på en turistort i södra delen av landet. Efter att de flyttat till Sverige började Anna arbeta i hemtjänsten. Hon upplevde tre tragiska händelser på kort tid, bland annat dog hennes pappa. Den obearbetade sorgen bidrog nog till att hon föll ihop, tror hon i dag.

Anna Yilmaz hörde talas om Trosam för ett år sedan. Hon kunde inte ta sig dit själv utan fick skjuts av maken eller av en granne.

- När jag kände att någon verkligen lyssnade på mig vågade jag äta medicinen jag fått mot panikångesten. Jag litade på personalens omdöme, att det fanns någon som skulle ta hand om mig ifall jag blev dålig igen.

Under halvåret på Trosam fick Anna Yilmaz möjlighet att gå en kurs i sorgebearbetning, och hon mötte arbetslösa, sjuka och andra som hamnat i ett utanförskap.

Hon fick taktill massage, kroppsliga terapier, deltog i meditation och olika avslappningsövningar. Hon gick promenader och tillät sig att vara arg, glad eller ledsen. Sakta återvände hon till livet.

- Efter ett par månader vågade Anna Yilmaz tro att hon kanske skulle kunna börja arbeta igen. Hon hade samtal med terapeuter, fick jobbcachning och arbetstränar i dag i en klädbutik.

Hur ser hon och Anna Olsson på framtiden?

- Med förväntan. Utan min man och Trosam hade jag inte orkat leva. Men nu ser allt ljusare ut, svarar Anna Yilmaz.

Anna Olsson säger att hon lärt sig hur viktigt det är att uppskatta enkla saker som att sitta och prata med den sjuuttonåriga dottern över en fika, att gå i skogen med hunden och uppleva allt det sprakande som sker i naturen under försommaren.

- Jag är mer hel som människa.

Thomas Lerner

Skriv ut | Tipsa | Textstorlek

0 kommentarer

LYCKAD SATSNING MOT UTANFÖRSKAP

Trosa är en liten kommun med drygt 11.000 invånare som ligger utefter Sömrlandskusten cirka åtta mil söder om Stockholm. Sedan två år samarbetar landstinget, försäkringskassan, arbetsförmedlingen och socialtjänsten i kommunen för att bryta människors utanförskap.

Målet är att långtidssjukskrivna med eller utan anställning ska kunna återgå i arbete. Projektet kallas Trosam och bygger på en modell där helhetssynen på människan är det centrala.

Genom att fokusera på såväl tanken, själen, kroppen som känslan och balansen dem emellan ska deltagarna själva återskapa en bättre fysisk och psykisk hälsa. Deras självkänsla blir också stärkt, och de får en egen försörjning.

Ett 60-tal män och kvinnor har deltagit i projektet. Tillsammans har de stått utan egen försörjning i 273 år.

Via Trosam har deltagarna under sex månader genomgått en utbildning där de fått möjlighet att möta till exempel psykoterapeut, beteendevetare, fysioterapeuter, föreläsare samt delta i workshops om sorgbearbetning/fullbordad kommunikation.

En första preliminär utvärdering visar att 95 procent av deltagarna gått ut i arbetsträning eller egen försörjning under perioden. Målet var 50 procent.

Sex av tio - eller 62 procent - har ett år efter att de lämnat projektet kunnat försörja sig på egen hand.

Nästan alla deltagare uppger att de är nöjda eller mycket nöjda med det stöd de fått, och att de upplever en höjd livskvalitet.

Trosam avslutas i juni i år och ska slutligt utvärderas innan politiker och myndigheter fattar beslut om en eventuell fortsättning.

MEST: [Lästa](#) • [Tipsade](#) • [Kommenterade](#)

- Belöning och nödbroms i tuff föräldraskola
 - Ta det lugnt när det hettar till
 - Kinas unga vågar ha drömmar
 - "Man måste ändå ha en dröm"
 - Mobbning och stress vanligt bland barn med adhd
 - Domstolar missar barnets bästa
 - Sommar är jobb med familjen
 - Lövskog lugnar stressad själ
 - Vad gör kändisen till kändis?
 - En resa med Martina i 35 år
 - Varför går vissa över gränsen?
- Inga kommentarer på någon artikel

PÅSTAN.nu

Hittat! Japan – mitt i Stockholm

"Göteborg är mycket fulare, men det är gött"

Ansiktsmaskinen träffar Britneyfans i Globen

Bara Brahms på kammarmusikfestival

Cykel i stan? På stan guidar

"Look at this body, tror du jag har blivit dumpad?"

Uppdatera din lolita-garderob

Jenny Kallurs bästa tips på Lilla DN-galan i Stockholm

Kafékommissionen testar nya fik på Södermalm

"Senaste second hand-fyndet: Min flickvän"

Till påstan.nu

ALLTOMMOTOR.se

Liten BMW kan få fyrhjulsdrift

Volvo C30 toppar krocktest

Så är läget i trafiken

Rolls-Royce Ghost snart här

Viltuthopp hjälper djur tillbaka

Skrotningspremie införs i USA

"Statistiken nästan värdelös"

Liten Volvo säljer bra

Tre bolag vill köpa Opel

Tata Nano rullar i Indien

Till alltommotor.se

BARN

Så tar du snygga gravidfoton – 5 tips

10 sätt att leva ekologiskt

"Jag var besatt av jordgubbar med grädde"

10 saker du bör veta om nyfödda

Så farlig är svininfluansan för barn och gravida

Minen säger allt

Så båtsäkrar du barnen

Vi har ovanliga namn

Med barnen på grönbete

10 klimatsmarta restips

Till alltombarn.se

NEWSMILL

Jag vaccinerar inte gratis

Vaccineringen bör riktas mot riskgrupper

Väx upp och sluta romantisera extremvänstern, Jan Guillou

Selma Lagerlöf sponsrade rasbiologisk skönhetsstävling

Det nya informationssamhället innebär slutet för moralisternas tyranni

Dags att ta borrelia på allvar

Kan SvD och Merit Wager ens stava till ordet human?

Till newsmill.se