

Vad vill du läsa om?

Under vinjetten Liv tar vi upp ämnen som spänner över hela det breda spektrum som är livet; sorg och glädje, relationer, sjukdom och hälsa. Tipsa och gärna om ämnen eller personer du vill läsa om. Hör av dig!

Anne-Lie Andersson, Lasse Stenbäck och Anneli Seidl, reportrar



PERSONLIGT

Kontakta oss: 016-15 60 00 personligt@ekuriren.se

LIV Psykoterapeut tipsar hur man förebygger psykisk ohälsa

”Vi är inte skapta för ständig förändring”

Psykisk ohälsa är i dag den vanligaste sjukskrivningsorsaken. Press och stress i arbetslivet är i sin tur det som oftare än annat i livet ger utmattningssymtom, en form av psykisk ohälsa.

Men det finns chans att stoppa utvecklingen, förebygga och förhindra ytterligare personligt lidande. Om man vill.

Vi har träffat Eva Strömwall, psykoterapeut och anställd på företagshälsan Previa i Eskilstuna.

Jag blir glad av att jobba här, säger hon. Det finns så mycket man kan göra, så mycket man kan förhindra och förbättra.

Eva tar både emot för individuella samtal och för samtal i grupp. Till henne kommer man innan det gått så långt att det är ”rött ljus”. När man som anställd börjar känna de första tendenserna att man inte mår bra på sin arbetsplats, känner att utmattningssymtomen är på väg, men innan man tvingas sjukskriva sig en längre tid.

Man kan komma en enda gång, eller flera, fortsätter Eva Strömwall. Jag arbetar även med grupper.

Anslutna till Previa är både privata och offentliga företag/organisationer.

Är det inte ovanligt tyst om problemen?

Jo. Varför vet jag inte riktigt. För psykisk ohälsa ökar i stället hela tiden. Det har blivit ett hårdare klimat, inte minst på många av våra arbetsplatser. Vad beror utvecklingen på tror du?

Det har varit alldeles för många omstruktureringar, förändringar och omställningar på arbetsplatserna på senare tid.



Eva Strömwall är socionom och leg. psykoterapeut, verksam i Eskilstuna. Hon har lösningar för ett sunt arbetsklimat och för att förebygga psykisk ohälsa på våra arbetsplatser. FOTO: MARIE BREMBERG

ändringar och omställningar på arbetsplatserna på senare tid.

Lärare, sjuksköterskor och poliser är exempel på yrkesgrupper jag jobbat en hel del med och som fått en mängd nya arbetsuppgifter sig ålagda. Samtidigt ska de med knappa resurser klara sina tidigare uppgifter. De känner stor frustration för att de inte hinner jobba med det de egentligen är utbildade/anställda för.

Vi är samtidigt inte "skapta"

för så här stora förändringar enligt evolutionen, menar Eva Strömwall.

I grunden är vi vanemänniskor. Vi ska vara ute, vandra och plocka nötter, vi är samlare... Och vi ska fly, fäkta eller spela döda vid en hotande situation av stress. Det är nedärvda överlevnadsstrategier för att etablera kraft då vi träffade på exempelvis sabeltandade tigrar...

Berätta kort vad du som psykoterapeut gör?

Jag kartlägger bland annat genom en så kallad "kedjeanalys" och den kan kortfattat se ut så här:

- Vad stressar?
Tankar/känslor kring de kroppsliga reaktionerna?
Vad gör vi?
Vilka blir de kortsiktiga, respektive långsiktiga konsekvenserna av det som görs?

Vi är som sagt gjorda för att kunna stressa på kort sikt, menar Eva Strömwall och flera med henne. Det gör vi förstas även i dag och oftast mår vi inte dåligt av det.

Vi får i stället kanske en kick av att lyckas få undan, hinna rensa skrivbordet, hålla flera bollar i luften samtidigt, bli klara i tid. Det kan ibland också ge belöning i form av beröm eller löneförhöjning. Arbetstagare är mycket lojala mot sin arbetsgivare, kund, elev, patient... Tar ansvar och vill vara duktiga. Men det går inte alltid. Man hoppar då kanske över mat för att hinna, hoppar över att inte gå på toaletten, hoppar över sömn och så vidare. I dessa lägen börjar vi brytas ner. Det är då vi pratar om långsiktiga konsekvenser.

Allt handlar om att få balans mellan arbete och återhämtning, fortsätter Eva Strömwall.

Det finns också många exempel på arbetsplatser som lyckas med detta, som aktivt jobbar med att förhindra psykisk ohälsa på grund av jobbet. För ingen arbetsgivare tjänar på att ha personal som inte mår bra.

Kan du ge exempel på vad en arbetsgivare som ser problemen gör för sina anställda?

De arbetsleder och strukturerar arbetet så det blir en rimlig arbetsbelastning. Ansvar och befogenhet stämmer överens så det finns en känsla av kontroll i arbetet. Chefen ger feedback på arbetet och löser konflikter konstruktivt för att det sociala samspillet ska fungera bra. Rättvisa och respekt råder. Arbetsledningen förmedlar också sammanhang för att arbetsuppgifterna ska upplevas meningsfulla.

Anneli Seidl anneli.seidl@ekuriren.se 016 - 15 62 43

Eva Strömwall

Född: I Örebro, bor i dag i Eskilstuna.

Utbildning: Socionom och leg. psykoterapeut.

Examensarbete: På KI, Karolinska institutet, gjorde Eva ett examensarbete som handlade just om stress i arbetslivet på många olika nivåer. (Se egen faktabara)

Tidigare tjänster: Som kurator på vårdcentraler, på Mälarsjukhuset, bland annat hjärtintensiven och sedan ett år tillbaka på företagshälsan Previa i Eskilstuna. Även egen företagare.

Eva Strömwalls filosofi

Med hjälp av den kraftfulla metoden beteendeanalys uppnås bättre prestationer och resultat samtidigt som medarbetarna trivs och känner sig mindre stressade.

Arbetsättet kommer ursprungligen från USA och kallas Organizational Behavior Management (OBM) som bygger på Kognitiv Beteende Terapi (KBT).

Genom en beteendeanalys kan man ta reda på vilka nyckelbeteenden och åtgärder som leder till önskat resultat.

I Sverige kallas OBM för Beteendeanalytisk organisationsutveckling. Beteende syftar på människors handlingar, uppförande eller reaktioner. Vanligen menas människors sätt att vara och förhålla sig till omgivningen. Beteenden kan vara medvetna eller omedvetna, synliga eller dolda och frivilliga eller ofrivilliga.

”

Vi ska fly, fäkta eller spela döda vid en hotande situation av stress. Det är nedärvda överlevnadsstrategier.

Eva Strömwall



Tidigare artiklar i ämnet psykisk ohälsa på Livsidan 8:e och 15:e februari.

Advertisement for Kvicksund featuring clothing brands like ESPRIT, SAINT JAMES, Green Gate, and Cambridge Fashion. Text: Nu öppnar Kvicksund Mode herr & dam, Interiör, Goda saker & ting. Öppettider: tis-fre 11.00-18.00 • lör 10.00-15.00. Tumbövägen 4 (bakom Ica Bron) Kvicksund. Tfn 0735-27 02 88