



Utmattningssyndrom

- ur ett SER-terapeutiskt perspektiv

Lena Isberg

Eht12
Helsingborg 2013



Sammanfattning

Syftet med min uppsats är att jag som SER-terapeut vill förstå en klient som har drabbats av utmattningssymptom, stress, utbrändhet eller som det mer populärt kallas ”att gå in i väggen”. Vilka är de bakomliggande orsakerna ur ett SER-terapeutiskt perspektiv och vilka redskap kan man använda sig av i terapin? Kan SER-terapin hjälpa den som drabbats av utmattningssyndrom?

Orsakerna till utmattningssyndrom beror på en långvarig stress utan återhämtning inom privatliv och arbetsliv. Läger man då till sömnbrist, en ökad arbetsbelastning, ingen egenkontroll över situationen, känslan av att ha blivit kränkt, mobbad, konflikter med andra, känslan av att bli orättvist behandlad, glest socialt nätverk osv, så ökar risken att drabbas. Den samlade bilden av skadliga livshändelser alltsedan barndomen har klar betydelse.

SER-terapin bygger på den integrativa psykologin. Vi kombinerar den psykodynamiska, humanistiska, existentiella och transpersonella psykologin tillsammans med iscensättningsperspektivet och det kropppsykoterapeutiska synsättet. I den Ser-terapeutiska processen arbetar vi integrativt, vilket innebär att vi kombinerar olika metoder och psykologiska teorier. Vi förenar alternativ terapi med vetenskaplig psykologi och metoder.

I SER-terapin arbetar man utifrån ett *iscensättningsperspektiv* (återskapelse) där man möter sina känslor, får en förståelse för varför saker ”händer”, hur man skapar sitt liv, sina relationer mm. Det innebär att man ska **synliggöra iscensättningar och förstå vad som hänt det inre barnet för att komma ner till upprinnelsen av problemet.**

Genom att gå ner i känslan och hitta orsaken till varför man mår så dåligt startas en viktig process som måste till för att man ska bli en hel människa igen. Det är inte en process som kan förändras genom att man bara ändrar sina tankar och förhåller sig till sig själv på ett annorlunda sätt. Man måste gå till botten genom sina känslor och inte genom sina tankar för att nå målet - och smärtan är vägen.

Genom att hjälpa den som drabbats att **förstå de underliggande orsakerna** och titta på de känslomässiga blockeringar och iscensättningar som kan ligga till grund för de mönster som upprepas gång på gång så hittar man in till sitt sanna jag. Först när man kan förstå varför man utvecklat ett falskt jag och hittar sitt inre barn så kan man reparera de skador som uppstått.

Jag anser nu efter att ha studerat grunderna för utmattningssyndrom att SER-terapins synsätt och metoder kan vara en mycket framgångsrik behandlingsform för den som drabbats.

Innehållsförteckning		sid.
1	Inledning	3
2	Syfte och frågeställningar	3
3	Bakgrund	4
3.1	Symptom	4
3.2	Orsaker	4
3.3	Statistik	5
4	Resultat	6
4.1	Vilka drabbas av utmattningssyndrom	6
4.2	Vad är anledningen till att man stressar så mycket och inte stannar upp förrän det är för sent?	6
5	SER-terapeutiskt perspektiv	7
6	Behandlingsformer	8
6.1	Traditionella behandlingsformer	8
6.2	SER-terapiens behandlingsformer	8
6.3	Iscensättningar och delpersonligheter	8
6.4	Det inre barnet	9
6.5	Objektsrelationsteorin	9
6.6	Fler behandlingsformer inom SER-terapi	10
7	Citat från en röst som själv upplevt utmattningssyndrom	11
8	Diskussion	11
9	Käll- och litteraturförteckning	12

1. Inledning

Jag har valt att studera utmattningssyndrom och se om den samtalsterapiform som jag har utbildat mig till kan lämpa sig på dem som drabbats av utmattningssymptom och som inte lider av en psykisk sjukdom. Den utbildning som jag har valt bedrivs av Akademin för SER-terapi och namnet SER står för **S**amtalsterapi, **E**FB-metoden (Energi Flow Breathing, en kroppsorienterad terapi) och **R**egressionsterapi. Tillsammans förenar de ett synsätt där man inriktar sig på den djupare delen av människan och lyfter fram det som finns lagrat i kroppen och känslan.

Vid slutet av 1900-talet började en ny typ av sjukdom dyka upp som ingen riktigt kunde definiera och som drabbade nästan uteslutande kvinnor. Till en början sa man bara lite allmänt att man hade "gått in i väggen" och det var svårt att förstå ur ett sjukdomsperspektiv. Det var "duktiga" kvinnor som drabbades i första hand och deras berättelse gick mycket ut på att de skulle vara duktiga i hemmet och på jobbet. De var i karriären och hade svårt att hinna med att sköta familj, släkt och vänner. Allt skulle vara perfekt och välskött, maten skulle vara hemmalagad, kläderna skulle vara strukna, inget ogräs i trädgården, huset vackert inrett och så skulle barnen ha hjälp med allt från läsläsning till skjuts till olika fritidssysselsättningar.

Idag har utmattningssymptomen spridit sig till båda könen och långt ner i åldrarna. Man pratar om det stressande informationssamhället som troligtvis ligger till grund för "hjärnstressen". En ständig "uppkoppling" som leder till att man inte får den vila och avkoppling man behöver. Barn sover alldeles för lite och har för många fritidsintressen som i längden kan bli stressande och som kan leda till utmattningssyndrom längre fram i livet.

2. Syfte och frågeställningar

- Syftet med min uppsats är att jag som SER-terapeut vill förstå en klient som har drabbats av utmattningssymptom, stress, utbrändhet eller som det mer populärt kallas "att gå in i väggen".
- Vilka är de bakomliggande orsakerna ur ett SER-terapeutiskt perspektiv och vilka redskap kan man använda sig av i terapin?
- Vilka drabbas av utmattningssyndrom? Hur känns det? Vad händer i kroppen?
- Vad är anledningen till att man stressar så mycket och inte stannar upp förrän det är för sent?

- Hur kan vi SER-terapeuter vara till stöd för de klienter som kommer till oss och inte känner att de blivit hjälpta av den traditionella sjukvården?

3. Bakgrund

Utmattningssyndrom är ett samlingsbegrepp för stressrelaterad psykisk ohälsa och inte förrän år **2005** accepterades diagnosen formellt då Socialstyrelsen och Försäkringskassan fick i uppdrag av regeringen att utforma en mer kvalitetssäkrad, enhetlig och rättssäker sjukskrivningsprocess. År 2007 gav Socialstyrelsen ut ett försäkringsmedicinskt beslutsstöd och det består av två delar. Den ena är övergripande principer för sjukskrivning, den andra är rekommendationer om bedömning av arbetsförmåga för olika diagnoser.

Andra vardagliga uttryck för begreppet är: utbrändhet, stresskollaps, ”att gå in i väggen/taket” eller utmattningsdepression.

Själv drabbades jag av en utbrändhet för några år sedan och blev sjukskriven i 7 veckor. Jag fick ingen behandling och inget stöd från min chef eller mina arbetskamrater, men sökte annat jobb och kände att det var någon mening med det som hände. Då startade min resa till mitt sanna jag och till den person jag är idag med en större kännedom om mina behov och med en större självkänsla och med ett större självförtroende.

3.1 Symptom

Symptomen kan yttra sig i en trötthet eller utmattning som inte går över, minnesstörningar, koncentrationssvårigheter, en ökad känslighet för ljus, ljud och lukter och en del får även tunnelseende. Man blir väldigt stresskänslig och klarar inte av arbetsuppgifter av mer komplicerad art, man blir irriterad och man kan känna yrsel. Vidare kan de kroppsliga problemen visa sig i sömnsvårigheter, problem med mage, muskler, infektioner, smärtekänslighet mm.

3.2 Orsaker

Vad är stress?

Stress är organismens reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har för att hantera dessa.

Socialstyrelsen 2003

Orsakerna till utmattningssyndrom tror man beror på en långvarig stress både inom privatliv arbetsliv utan återhämtning och där den individuella stresskänsligheten spelar in. Sömnbrist är en del som kan spela in, en ökad arbetsbelastning, grad av egenkontroll över situationen, känslan av att ha blivit kränkt, mobbad, grad av belöning/ ”feedback”, samspelet och eventuella konflikter med andra, känslan av att bli orättvist behandlad, glest socialt nätverk osv. Det finns en större risk att drabbas om självkänslan är byggd på de egna prestationerna. Den samlade bilden av skadliga livshändelser alltsedan barndomen har klar betydelse.

En av de fysiska förklaringarna till vad som händer i kroppen är att vid långvarig stress ökar kortisolproduktionen som ska hjälpa oss vid allvarliga situationer. När produktionen av kortisol blir för hög under en längre tid så skadas delar i Hippocampusjärnan som står för impulser

och utformning av initiala minnen. Man får en försämrad förmåga att tänka snabbt och behålla uppmärksamheten.

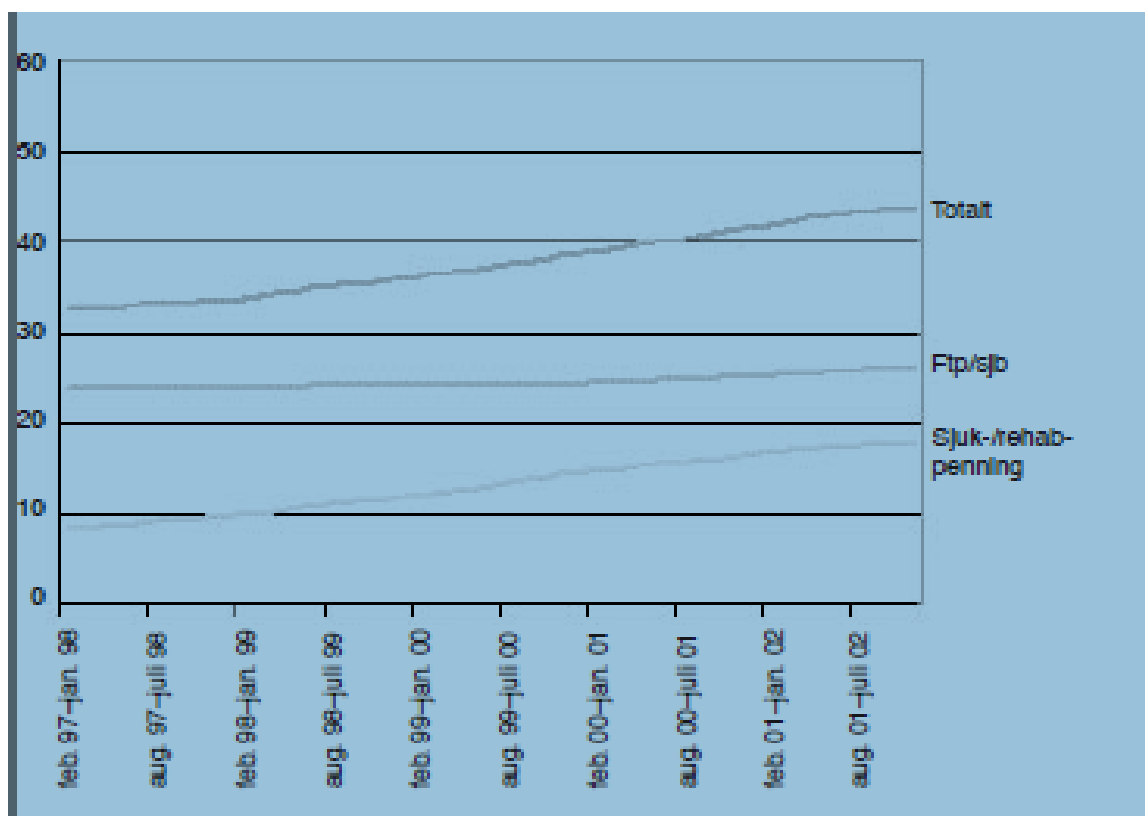
En annan teori är att det uppstår en störning i glutamat- och kaliumupptaget i signalsubstanserna i hjärnan, vilket medför en minskad överföringskapacitet i nervcellerna.

Stressreaktionen ”Spela död”

Vår hjärna har ett gammalt inbyggt program som kallas *att spela död*. Inför en övermäktig fara gör hjärnan bedömningen att det är slut med oss och att vi inte har någon chans att ta oss ur situationen. I det läget försöker vår kropp att hjälpa oss med att försöka försvinna!

Stressreaktionen ”att spela död” medför ofta svimningskänsla, trötthet, yrsel, muskelsvaghet och symptom från magen. Det leder fram till ett beteende där man får ett oerhört stort behov av tröst, som ofta leder till ökad konsumtion av sötsaker eller fet mat, alkohol, lugnande medicin eller sömnmedel. Man vill också isolera sig, försvinna och begränsa sina sociala kontakter. Känslomässigt känner man trötthetskänslor, ledsenhet, nedstämdhet, sorg och depression.

3.3 Statistik



Ohälsalets utveckling **1997-2002**. Bilden har hämtats från f d Riksförsäkringsverkets hemsida www.rfv.se. Ohälsalet är det **genomsnittliga antalet dagar** under en tolv månaders period som ersatts med **sjukpenning** eller **förtidspension/sjukbidrag** för personer i åldern 16-64.

Den största ökningen någonsin i sjukskrivningar skedde under 1990-talets sista år och början av 2000-talet. Antalet långtidssjukskrivna i Sverige har aldrig tidigare varit så stort som under 2000-talets första år. I synnerhet ökade de psykiska sjukdomarna. Särskild stor var ökningen inom sådana yrken där man hade mycket kontakt med människor (vård, skola, omsorg, kyrklig

verksamhet, mellanchefer i privat företagsamhet). Bland långtidssjukskrivna landstingsanställda varierade andelen med psykiatrisk diagnos från ca 20 procent (undersköterskor, biträden, tandläkare, tandsköterskor) till drygt 40 procent (läkare, sjuksköterskor, barnmorskor). Störst andel psykiatriska diagnoser bland de långtidssjukskrivna av de då undersökta grupperna hade kyrkans personal (48 procent).

4. Resultat

4.1 Vilka drabbas av utmattningssyndrom?

Två tredjedelar av dem som drabbas av utmattningssyndrom idag (2013) är kvinnor. Åldrarna av båda könen varierar från 18 till 65 år.

En låg självkänsla gör att man inte lyssnar på kroppens signaler och den får därmed inte möjlighet till återhämtning utan fortsätter i en påfrestande och stressande livscykel, vilket innebär att risken är stor för att man drabbas av en utmattning.

Det kan också handla om att ha ett dåligt självförtroende som styr ett **prestationsbehov** där man måste visa sig duktig hela tiden. Ännu en faktor kan vara att man har för dålig kunskap om sig själv och om sina behov och gränser.

Självkänsla handlar om att känna sitt inre värde, en uppfattning om sig själv och den man är. **Självförtroende** är min tilltro till det jag presterar, vilket jag kan öka genom att få bekräftelse.

4.2 Vad är anledningen till att man stressar så mycket och inte stannar upp förrän det är för sent?

När man inte är dirigent över sitt eget liv och uttrycker sina inre behov och sin egen vilja då blir följden att man följer andras behov, som inte stämmer överens med ens egna.

Självfällor, självbild, självkänsla, spegling är alla viktiga begrepp inom SER-terapi och för att förstå den påverkan de har på oss följer här ett sammanfattande utdrag ur boken *Självkänsla på djupet* av **Marta Cullberg Weston**:

Självfällor: När inre negativa självbilder sätter krokben för en och man reagerar som en sårad 5-åring då kallar man det för en självfälla (=iscensättning i SER-terapi). Det är som om inre minor ligger dolda under ytan och de gör så att man inte blir medveten om den negativa självbilderna. Självfällor är när man bär på en inre känsla av mistro, när man inte kan överleva utan en annan, när man måste vara perfekt, när man har känslan av att vara fel och när man inte tycker att man duger.

Självbilderna och den inre kritikern är de grundläggande faktorerna bakom det vi kallar **självkänsla**. Hur bygger vi då in en inre kritiker? Jo, genom internalisering – ett upprepanande av reaktionsmönster från föräldrar som man egentligen ogillar!

Det finns tre grundföreställningar när det gäller våra negativa självbilder: att vara fel, vara skamlig och att vara omöjlig att älska.

Spegling handlar om hur barnet har *setts och bemötts* av viktiga personer i livet och som blir avgörande för om det kommer att se sig själv som värdefullt eller inte.

En annan aspekt av speglingen är hur föräldrarna har bemött barnets känslor. Föräldrarnas **härbergerande** funktion handlar om vikten av att de kan ta emot barnets känslor, benämna dem och handskas med dem på ett sunt sätt.

En annan aspekt av tillgången till sina känslor är att man har förmåga att sätta gränser. När man bär på en negativ självbild vågar man ofta inte sätta sunda gränser eftersom man har ett stort behov av att bli sedd som snäll och trevlig av omgivningen. Det kan leda till olika slag av utmattningsproblem, menar Marta Cullberg Weston.

”Vi bär alla på olika inre barn och när barnets grundläggande behov inte tillfredsställs leder detta till en fixering av dessa behov i vårt inre.”

5. SER-terapeutiskt perspektiv

Serterapi bygger på den integrativa psykologin. Vi kombinerar den psykodynamiska, humanistiska, existentiella och transpersonella psykologin tillsammans med iscensättningsperspektivet och det kropppsykoterapeutiska synsättet.

I den Ser-terapeutiska processen arbetar vi integrativt, vilket innebär att vi kombinerar olika metoder och psykologiska teorier. Vi förenar alternativ terapi med vetenskaplig psykologi och metoder.

Att må dåligt kan ur ett SER-terapeutiskt perspektiv ses som ett ursprung ur:

- ✓ ett falskt själv som lett till förlust av **det sanna självet**
- ✓ dålig självaktning från en barndom där uppskattning saknats
- ✓ perfektionism som kan härledas från en uppväxt där man aldrig varit duktig nog
- ✓ förnekande av känslor av förakt från en traumatisk upplevelse
- ✓ en rädsla för att inte få kärlek och därför stor anpassning till att vara omtyckt och älskad
- ✓ bortträngda aggressioner, kränkningar, skam- eller skuldkänslor

Hur kan man då klara av att genomleva smärtan och bli fri från de förtryckta känslorna när man drabbats av utmattningssyndrom?

Jo, **Alice Miller** har uttryckt det så här i sin bok **Det självutplånande barnet**:

”... depressionen leder till närheten av såret, men det är först sorgen över det som saknades vid den avgörande tidpunkten som leder till verklig läkning.

”Depression kan alltså tolkas som en signal om förlust av självet genom att man förnekar sina egna känslor och förnimmelser. Förnekandet började i den livsnödvändiga anpassningens tjänst då barnet fruktade att förlora kärleken.”

Alice Miller säger också i samma bok, att *”det som är **typiskt för människor med hjälpande yrken är att de hade en emotionellt djupt osäker mor som för sin känslomässiga jämvikt var beroende av ett visst beteende eller ett visst sätt att vara hos barnet.***

*Till detta kom en förvånansvärd **förmåga hos barnet** att intuitivt, alltså även omedvetet, märka och besvara detta behov... att **fylla den funktion** det omedvetet tilldelats.*

*Därmed försäkras sig barnet om föräldrarnas ”kärlek”. Barnet känner sig fylla ett behov och ger barnet dess existensberättigande. Förmågan till anpassning utvidgas och fulländas och sådana barn blir inte bara sina mödrars mödrar utan övertar också ansvaret för sina syskon och utvecklar till sist en **alldeles speciell känslighet för omedvetna behovssignaler från andra.***

--- Men i utvecklandet och fullkommandet av detta differentierade sensorium, som en gång hjälpte barnet att överleva och som driver den vuxne att väja ett yrke som hjälpare, ligger

också rötterna till störningen. Denna störning förmår ständigt hjälparen att söka tillfredsställa sina i barndomen aldrig fyllda behov med surrogatpersoner.”

6. Behandlingsformer

6.1 Traditionella behandlingsformer

Till en början är det viktigt att den som drabbas av utmattningssyndrom får sjukhusvård med kontroll av hälsan och ev. medicinering. Stödet från familj, släkt, vänner och arbetskamrater är oerhört viktigt, men även att de närstående har en god kunskap om sjukdomstillståndet och förstår vad det innebär.

Nästa del är att sakta bygga upp kroppen genom fysisk träning kombinerad med t ex avslappningsövningar. Akupunktur, Qi Gong och meditation eller mindfulnesssträning är också bra behandlingsformer, men här kommer även psykoterapi in i bilden.

Till slut är det viktigt att vid rehabiliteringen kunna få hjälp att förändra sin livssituation så att man kan återvända till familje- och/eller arbetslivet. Den hjälpen till förändring görs oftast via en form av samtalsterapi.

6.2 SER-terapiens behandlingsformer

Hur man kan arbeta med utmattningssymptom ur ett SER-terapeutiskt perspektiv?

De verktyg som finns i SER-terapiens samtalsprocess är förutom ett aktivt lyssnande, att man arbetar med visualisering i samtalet. Då kan man bland annat använda sig av bildterapi, drömterapi, symbolisering, inre resor och regressionsterapi.

Mindfulness, Energi Flow Breathing, kroppsorienterad terapi är fler exempel på verktyg för att hjälpa människor att hitta sitt inre lugn och få kontakt med den djupare delen av sig själv. Grunden till vissa mönster och vissa beteenden måste man förstå för att kunna förändra och det är den förståelsen som SER-terapi arbetar med att få klienten att uppnå. Den förståelsen uppnår man genom att ta kontakt med känslan och identifiera den. I det undermedvetna finns undantryckta känslor som man måste medvetandegöra för att kunna hitta orsaken.

Grunden till vissa mönster och vissa beteenden måste man förstå för att kunna förändra och det är den förståelsen som man måste uppnå i terapien.

6.3 Iscensättningar och delpersonligheter

Det SER-terapeutiska perspektivet bygger på att man ska **synliggöra iscensättningar, delpersonligheter och förstå vad som hänt det inre barnet för att komma ner till upprinnelsen av problemet.**

Genom att gå ner i känslan och hitta orsaken till varför man mår så dåligt startas en viktig process som måste till för att man ska bli en hel människa igen. Det är inte en process som kan förändras genom att man bara ändrar sina tankar och förhåller sig till sig själv på ett annorlunda sätt. Man måste gå till botten genom sina känslor och inte genom sina tankar.

I SER-terapin arbetar man utifrån ett *iscensättningsperspektiv* (återskapelse) där man möter sina känslor, man får en förståelse för varför saker ”händer” och hur man skapar sitt liv, sina relationer mm.

Delpersonligheter är ett mönster enligt objektrelation där till exempel delpersonligheten ”duktig” är skapad på vägen från barndomen (för att få kärlek måste jag prestera och vara duktig) och den styr mer och mer i ens liv, för att till slut ta över helt och hållet.

I Bertil Gyllenstens, Nenne Holm och Görgen Olssons bok **En värld är varje människa** kan man läsa att Freud kallade det **upprepnings tvång** ”att vi trots att vi vet bättre ändå upprepar beteenden som leder till konflikter och sorger”. *Det är viktigt att lära sig att följa iscensättningen och ta den smärta som kan uppstå när man bryter ett behovsfientligt beteende*”.

En del motstånd drabbas man av om och om igen och inte förrän man uppmärksammar mönstret kan man bryta det. Barndomens påverkan är mycket starkare än vad vi tror och om vi kan få kontakt med **vårt eget lilla inre barn** så kan vi få en förståelse för varför vi är den vi är.

6.4 Det inre barnet

Det inre barnet representerar en olöst konfliktsituation. Det kan finnas ett ensamt, övergivet inre barn eller ett skambelagt eller ett depressivt inre barn fastän vi inte vet om det. Detta inre barn påverkar våra känslomässiga reaktioner och vårt beteende som vuxna, men eftersom vi inte känner till orsaken så säger vi ofta att vi betett oss ”oförklarligt”.

När man får kontakt med sitt inre barn förstår man plötsligt vad som låg bakom beteendet och genom att man får kontakt med den situation där problemet uppstod får man också chansen att reparera skadorna. Då kan man också återknyta kontakten med ett oskadat inre barn med all dess kraft och glädje!

Via kontakten med det inre barnet får man en chans att hantera sorg, vrede och låsningar från barndomens tid som legat begravda i vårt inre, men som ändå styr vårt förhållande till oss själva och till livet.

I terapin är det viktigt att man ställer sig på barnets sida och tar avstånd från föräldrarnas sätt att bemöta det lilla barnet men det är även viktigt att man inte går ut och kritiserar föräldrarna i livet. De gjorde ofta så gott de kunde, men tyvärr blev det ändå fel ibland.

Att finna sig själv innebär att komma i närmare beröring med sitt sanna själv och samtidigt frigöra en del av den energi som går åt att upprätthålla det falska självets krampaktiga mönster.

Patricia Tudor Sandahl, *Det glömda självet*, 2004.

6.5 Objektsrelationsteorin

Objektrelationer tar Patricia Tudor Sandahl upp i sin bok *Det glömda självet* och som med en uppdelning i goda och onda handlar om **kontakten med andra människor** och som **startar redan vid födelsen** med föräldrarna eller vårdnadshavarna.

De relationer som är goda består av upplevelser som man kan njuta och växa av och som sedan finns kvar som goda minnen. De onda objektrelationerna kan handla om att man blir sviken, negligerad, försummad eller förskräckt innan man är tillräckligt gammal för att kunna förstå orsaken eller sammanhanget. Upplevelsen blir kvar på ett annat sätt än de goda och förträngs som skydd och för att man bara vill ha kvar de goda upplevelserna. Man minns oftast inte dessa upplevelser som trycks ner i det omedvetna och därifrån kan de påverka under resten av livet. De försvinner alltså inte utan blir kvar fastän minnet av händelsen för länge sedan är borta.

6.6 Fler behandlingsformer inom SER-terapi

Kroppsbasead terapi

Den kroppsbaseade terapin kan delas upp i **nio strategiska principer** enligt Gay och Kathlyn Hendrick i deras bok **Kroppens egen intelligens** och det kan komma till användning i terapiarbetet genom att man ska uppmärksamma det som inte sägs eller det som istället uttrycks i kroppen:

- **närvaro** - rikta uppmärksamheten mot problemet
- **andning** - andas in i känslan
- **rörelse** - en kroppsdel kanske visar på t ex ilska
- **förstoring** - förstärk rörelsen och andningen
- **kommunikation** och **förankring** - omvandla insikterna till en handlingsplan
- **förverkligande** – av drömmar, önskningar, mål etc.
- **kärlek** – till sig själv och andra
- **ta ansvar** för det som behövs förändras

Symboldrama

Här låter man klienten för sin inre syn gå tillbaka och föreställa sig en scen från en viktig (oftast smärtsam) barndomssituation. Då möter man sig själv i en tidigare version. När detta barn bär på en problematik som är oförlöst brukar man använda beteckningen **det inre barnet**.

Drömterapi

Drömmen har till uppgift att utforska och värdera den emotionella betydelsen av aktuella upplevelser. Går man igenom dem på nytt i vaket tillstånd kan man värdera och förstå dem bättre och peka på förbindelser mellan det närvarande och det förflutna. Våra drömmar sprider ljus över både styrkor och svagheter i vårt emotionella bagage. Drömmen kan sägas vara en mekanism för känslomässig läkning – att reparera våra relationer till andra människor. När man ska arbeta med att tyda en dröm relaterar man drömmens känslor till aktuella faktiska händelser, tankar och känslor. Vad hade man för tankar just före insomnandet? Allt sammantaget gör att man kan skapa sig en större förståelse för vad som finns i det undermedvetna och som påverkar oss i vårt dagliga liv.

Energi Flow Breathing

Energiflödesandning, en kroppsorienterad terapi som knyts ihop med mindfulnessövningar.

7. Citat från en röst som drabbats av utmattningssyndrom

”Jag var duktig och presterade mycket men en dag sa det stopp! Det räckte med att en person körde över mig så gick jag in i en total ångest där jag bara klarade av att läsa och titta på TV. Alla mina psykiska försvar dog på en gång. Jag blev en ny person för den gamla försvann i samma stund. Det var bara att gå ner i smärtan och titta på alla känslorna som låg där. Det gav mycket insikter men det var svårt att komma förbi känslan av misslyckande. Nu var jag tvungen att sätta gränser och jag valde att gå in i en arbetslöshet i stället för att sjukskriva mig och gick hemma 1 år. Jag behövde ”bara vara” och ville inte söka några jobb. Jag kunde inte prestera något utan behövde landa i att vara närvarande. Idag tänker jag på alla dessa kvinnor som man övergav förr. De fick förtidspension och blev lämnade utan hjälp. Med rätt hjälp tar det ca 1 år innan man kan komma tillbaka igen. Jag tvingades att vara i nuet med hjälp av virkningen och jag gjorde inget annat i ca 4 veckor. Jag kom så småningom till en psykolog som gav mig insikterna att inte lägga skulden på någon annan, gå ner i smärtan och hitta det som jag bar med mig från barndomen, lära mig att fysiskt sätta mina gränser och titta på mina iscensättningar. Stå för dig själv! Blev de visdomsord som följde mig på vägen till nya insikter och nya jobb.”

8. Diskussion

Mitt arbete om utmattningssyndrom har tillkommit på grund av att jag själv drabbats av en lindrigare form av utmattningssyndrom för några år sedan. Jag arbetade för hårt under flera år och trots att jag framförde farhågor om att jag snart skulle ”gå in i väggen” så fick jag ingen hjälp med avlastning på jobb. Det slutade med 7 veckors sjukskrivning och att jag sökte nytt jobb, men framför allt att jag sökte mig fram till en samtalsterapiform som hjälpte mig att hitta mitt sanna jag och mitt inre barn och mina delpersonligheter. Jag har kommit en bit på väg att hitta tillbaka till mitt sanna jag, det tar tid, men det är värt varenda sekund och varenda smärta till att nå målet att bli en hel människa.

Idag finns förståelsen inom sjukvården, men inte tiden eller engagemanget. För att nå en djupare insikt om sig själv och hitta orsakerna bakom så behövs det tålmod. Det är en utvecklingsprocess som måste få ta tid, något vi saknar i dagens samhälle. Vi går trots allt mot ett jämlikare samhälle där vi hjälps åt både i hemmet, på fritiden och på jobbet, så kan vi bara lära oss att sätta gränser, våga be om hjälp, inte vara så duktiga i allt längre, så kan vi må bättre. Genom att få en ökad förståelse för utmattningssyndrom, se de bakomliggande faktorerna och använda de redskap vi har inom SER-terapien, så känner jag att vi kan vara ett bra stöd på vägen för dem som söker vår hjälp. Men kom ihåg: vägen till framgång går genom smärtan!

Jag tror den här formen av samtalsterapi kan hjälpa de som drabbas av utmattningssyndrom. Det går inte att komma förbi känslorna genom att bara tro att man kan förändra sina tankar. En terapiform som fogar samman jaget, delpersonligheterna och mitt inre jag till en helhet. En trygghet infinner sig, pusslet börjar synas och jaget framträder med en tydligare bild. Nu förstår jag bättre vem jag är och varför jag har blivit den jag är.

Då SER-terapi sammanför mina tankar, min kropp, mina känslor och min själ så känns det rätt och riktigt. Det går inte att utesluta något av det här och därför fungerar inte sjukvården idag i Sverige om den inte ser till helheten. Det går inte att läka ett symptom om man inte letar efter orsaken!

9. Käll- och litteraturförteckning:

Alice Miller, Det självutplånande barnet, 1980
 Montague Ullman och Nan Zimmerman, Använd dina drömmar, 1996
 Jean Jenson, Att återerövra sitt liv, 1996
 Bertil Gyllensten, Nenne Holm och Görgen Olsson, En värld är varje människa, 1997
 Gay Hendricks & Kathlyn Hendricks, Kroppens egen intelligens, 1998
 Elisabeth Kübler-Ross, Döden är livsviktig, 2003
 Patricia Tudor Sandahl, Det glömda självet, 2004
 John Bradshaw, Frigör barnet inom dig, 2005
 Marta Cullberg Weston, Självkänsla på djupet, 2009

www.serterapi.se

<http://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod/utmattningssyndrom>

<http://www.privatmedicin.se/medicinboken/psykiska-sjukdomar-och-symtom/utmattningssyndrom/>

<http://www.stressmottagningen.nu/stress-och-stressjukdomar/utmattningssyndrom/>

<http://www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=19319>

<http://www.varguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Patientberattelser/Andra-berattelser/Utmattningsyndrom-2/>

http://www.stressmedicin.com/sv/Institutet-for-stressmedicin/Nya_vetenskapliga_publicationer/Kognitiv-nedsattning-hos-patienter-med-stressrelaterad-utmattning/

<http://privat.bahnhof.se/wb109311health/utmattningssyndrom/index.htm>

http://www.socialstyrelsen.se/lists/artikelkatalog/attachments/10723/2003-123-18_200312319.pdf