

Förändra räcker inte

Själva grundsynen i sjukförsäkringsreglerna är fel. Det är inte piskor och hårda tidsgränser som behövs. Det är helhetssyn, stöd och inte minst tid för rehabilitering, menar Jenny Fjell. Läkaren som drog igång nätverket Resurs.

Text: Kari Molin | Bild: Lena Katarina Johansson | [Prenumerera](#)
| Artikel i [SocialPolitik nr 2 2011](#)

[singlepic id=392 w=291 h=437 float=left]Vi ses på vårdcentralen för hemlösa på Söder i Stockholm där Jenny Fjell arbetar just nu.

– Den är specialinriktad på människor som lever i hemlöshet. Det mesta är gratis och det är oftast öppen mottagning eftersom det kan vara svårt för patienterna att boka tider. Under samma tak samsas allmänmedicin, beroendevård, psykiatri, fotvård och tandläkare.

– Vi har också mycket uppsökande verksamhet. Vi går runt på olika härbärgen och husvagnscampingar och ibland på gatan. Jenny är snart färdig med sin specialistutbildning till psykiater. Som ett led i utbildningen ingår att även arbeta med "grannspecialiteter" och därför är hon allmänläkare här på vårdcentralen under ett drygt halvår.

Det är ingen slump att hon valde just den här vårdcentralen.

– Jag läste en artikel om det här stället och tyckte att det verkade passa mig som hand i handske. Litegrann handlar det om att möta mina egna rädslor. Med de nya sjukförsäkringsreglerna är steget till att inte kunna försörja sig själv kortare än förr. Att hamna på gatan är en skräck som jag har haft.

Även många av de patienter jag mött i psykiatrin känner den skräcken. Jag kände att jag ville veta mer om varför människor hamnar i hemlöshet och om vilka vägar det finns ut ur den.

Än har hon inte mött någon som är utförsäkrad och som sedan

blivit hemlös.

– Däremot möter vi flera som inte fått sjukersättning (förtidspension). De lever i hemlöshet och har dessutom cancer eller andra sjukdomar. När nedsättning av arbetsförmågan bedöms tas inte hänsyn till sociala skäl som hemlöshet. Det görs ingen helhetsbedömning.

När det gäller psykiatrin finns det också utrymme för stora förbättringar, anser Jenny.

– Idag ger man akuta insatser när man borde hjälpa till så att människor kan återgå till livet!

Att livet inte går spikrakt fram är en erfarenhet som hon själv också fått göra. Eftertänksamt ger hon några glimtar från sin egen uppväxt. Hon växte upp i en välbärgad förort till Stockholm, ett villaområde till stor del präglat av egenföretagare.

– Vår familj passade inte alls in där, min mamma och min styvfar var akademiker och mer av konstnärssjälar.

Jenny trivdes inte och hon blev mobbad i skolan. Hon lade sin energi på att vara duktig flicka. Hon gick ut med toppbetyg och kom direkt in på läkarutbildningen.

– Sök en lång utbildning, sa folk. Det var ont om jobb när jag gick ut i början av 90-talet, säger Jenny som nu är 38 år.

Efter ett par års studier gjorde hon ett uppehåll och reste till USA där hon forskade vid det prestigefyllda universitetet Yale. Väl hemma igen doktorerade hon, avhandlingen handlade om nervutlöst smärta.

– Snacka om duktig flicka, det var helt galet.

Duktigheten fick sig en knäck några år senare när hon fick en son. Jenny var då färdig läkare.

– Ja, han är nu en härlig liten fyra- och ett halvtåring. Men det var när han fötts som jag själv fick kontakt med detta att man inte alltid orkar.

Sonen var ständigt förkyld, han kunde inte suga och fick panik. Han vaknade en gång i timmen och gallskrek. Det blev ett mönster som de inte klarade att bryta.

– Det funkade inte alls. Jag blev sjukskriven och hans pappa fick vara hemma. I början sov jag inget ändå. Min sömn var alldeles förstörd, jag hade nästan fått fobi för att gå och lägga mig. Jag åt inte och jag klarade inte att få struktur på dagen.

Hon väntade länge, alltför länge säger hon idag, på att söka hjälp. Först hos husläkaren, som bara sjukskrev ett par veckor i taget.

– När jag hade en vecka kvar av sjukskrivningen fick jag sådan ångest.

Hon ordnade själv en annan läkare.

– Vi fick väldigt bra hjälp måste jag säga. Vi gick också hos BUP som hjälpte oss att strukturera tillvaron. Vi hade inga krafter alls. Skulle vi köra en tvättmaskin så gick all den dagens energi åt till detta för oss båda.

En förutsättning för att börja skapa en rutin hemma var att hon blev sjukskriven under längre tider.

– Ändå var det två steg fram och ett tillbaka... Det gick framåt, men med myrsteg.

Hon berättar hur hon helt tappade proportionerna.

– Det var jättejobbigt för självkänslan att känna att jag inte duger som mamma. Det snurrade i huvudet, jag tänkte att får nån reda på hur det är så kommer soc och hämtar barnet i morgon.

– Min man hade ett nytt jobb. Hans arbetsgivare sade till honom att han inte var välkommen tillbaka från sin föräldraledighet. Trots att jag mådde bättre då. Motiveringen var att "din fru kan ju bli sjuk igen".

Hon tystnar.

Jenny kom sakta tillbaks till arbetet, först på 25 procent. Hon satt på föreläsningar utan att förstå, men gav inte upp. Hon tyckte det var svårt att hänga med i takten på jobbet, men gick dit ändå. Hon, som alltid varit smart, kände inte igen sig själv.

– Men jag hade en klok doktor och jag visste själv att

rehabilitering kan ta lång tid. Jag hade också en positiv syn, det var självklart för mig att jag skulle bli bra.

Allt det här hände innan de nya sjukförsäkringsreglerna infördes. Men hon har ett minne av ett så kallat avstämningsmöte hos försäkringskassan som var plågsamt.

– Jag fick berätta om min situation och de visade de regler som gällde då, det var olika steg på en trappa. Det kunde sluta med att jag fick jobba som spärrvakt till exempel.

Det kändes som att jag kanske inte skulle få chansen att göra något av det jag utbildat mig för hela livet. Jag var jättestressad inför det där mötet. Nu bedömer jag att det säkert kostade mig en månad i fördröjd återhämtningstid.

Successivt började sonen sova bättre, men för Jenny tog det flera år att bli fullt återställd. Under tiden hon själv hade det som svårast skrevs det mycket om att människor fuskade och låtsades vara sjuka.

– Jag mådde väldigt dåligt av alla skriverier om att sjuka fuskade. Jag kände mig så utpekad, jag ville inte gå ut, inte visa mig bland folk. Jag trodde de skulle undra varför inte jag var på jobbet.

– En natt vaknade jag, skakande av frossa. "Resurs" stod det i eldskrift för mig. Jag kände att jag hade fått ett tilltal, ett andligt tilltal, säger Jenny som haft stöd av sin egen tro.

– Men jag lät det där ligga i malpåse och glömde nästan bort det.

När hon sedan hörde talas om de planerade nya reglerna började Jenny skriva en blogg, först helt anonymt. Den handlade om sjukförsäkringsfrågor och sociala frågor och inte om hennes egen situation.

Fler och fler läste bloggen och det resulterade i ett påskupprop mot reglerna för tre år sedan. Flera tusen namnunderskrifter överlämnades till riksdagen i ett stort påskägg.

Mot alla odds lyckades hon också få uppvakta Cristina Husmark

Pehrsson, förra socialförsäkringsministern.

Nätverket Resurs hade nu börjat växa fram, allt eftersom fler människor engagerade sig. Ett forum skapades på internet. Idag har Resurs 3 150 medlemmar, både friska och sjuka. Minst 300 av dem är själva utförsäkrade. Namnet Resurs står för Respekt för de sjukas och utsattas rätt i samhället.

Resurs är både till för att stötta de som drabbas av de nya reglerna och för att bilda opinion, förklarar Jenny. Det är också ett självhjälpsforum. Människor som närmar sig utförsäkring eller är utförsäkrade skriver om sin situation och ofta svarar andra med egna erfarenheter. De kan ge råd, stöd eller hänvisa vidare.

Det händer att människor skriver att de inte orkar leva längre, ibland rena avskedsbrev. Antingen har de skrivit direkt till Jenny eller så har någon i nätverket kontaktat henne.

– Jag är den som haft mest utbildning för sådana samtal. Jag försöker få kontakt med den som skrivit och jag har suttit i telefon med flera av dem. Det har också hänt att jag ringt anhöriga och även till polisen.

På frågan hur har du orkat med svarar hon att det kom till en punkt när det inte gick.

– Jag såg Estonia framför mig, det var som om jag fanns därute bland livbåtarna och människor höll på att drunkna runtomkring. Ingen kommer när man kallar på hjälp. Till sist måste man själv bege sig in till land, för att inte drunkna själv.

– Det blev för mycket. Jag var sjukskriven en månad och fick ta total paus från nätforumet i några månader. Men nu, peppar peppar, tycker jag att det funkar igen.

Allvarligt sjuka personer har nekats sjukpenning eller sjukersättning sedan de nya reglerna började gälla. Flera har berättat i TV eller tidningar och även läkare har reagerat – bland annat ett antal cancerläkare som skrev en uppmärksamrad debattartikel.

Nu har vissa förändringar utlovats av regeringen, hur de ska se ut är inte klart när detta skrivs. Men Jenny Fjell tror inte att förändringen kommer att innebära annat än fernissa på en stenhård yta.

– Regeringen har sagt att reglerna i grunden är bra. Det ska inte bli några större ändringar, bara lite på ytan. Det man ofta glömmer bort är också att själva hanteringen kring utförsäkringen gör att människor far väldigt illa och blir sämre.

Nätverket Resurs gjorde en enkät i början av året. Frågan var hur de som utförsäkrats mår jämfört med före utförsäkringen. 310 svar kom inom loppet av några dagar. De delades in i olika grupper: de som var utförsäkrade för att de ansågs friska, de som fått tillbaka sin sjukpenning och de som fått sjukersättning (förtidspension) beviljad.

– Tydligt var att majoriteten av dem som var utförsäkrade mår sämre än tidigare. Men det gjorde även de som fått tillbaka sin sjukpenning.

Den grupp som paradoxalt nog mår bäst var de som är sjukast – det vill säga de som fått varaktig sjukersättning.

Hur farlig extra stress kan vara för den som redan är utsatt såg hon själv exempel på när hon arbetade på en avdelning där hjärnskadade behandlades. Där fanns de som sökt hjälp hos husläkaren och fått till svar att stressproblem inte är något man kan bli sjukskriven för.

– Och sen smällde det ordentligt. Det var rent fascinerande att se att stress ofta var den gemensamma nämnaren vid stroke. Ibland var det den enda orsaken vi hittade. En man hade haft sjukersättning på halvtid och blev sedan utförsäkrad. I anslutning till det fick han en stroke. En kvinna skulle gå upp på heltid efter sin sjukskrivning och fick då en stroke.

Jenny berättar hur hon själv reagerade under en period av extrem stress.

– Det var i samband med en separationskris för inte så länge sedan. Jag skulle få skjuts hem efter jobbet och gick till

omklädningsrummet för att byta om. När jag kom dit visste jag inte vad jag skulle göra där. Jag höll på att ta på mig en ny uppsättning sjukhuskläder ovanpå dem jag redan hade. Sen stod jag där vid skåpet och tittade. Vad ska jag göra där? Efter en stund kom den som skulle hämta mig och undrade vad som hänt. Jag var totalt tom i huvudet. Mobilen ringde och jag begrep inte vad jag skulle göra.

– Jag fungerade inte alls, men sådant syns inte så lätt utanpå.

Vad är värst för den som utförsäkrats, att inte bli trodd, eller är det ekonomin?

– Det är både och. Den personliga kränkningen, att inte bli trodd, är svår. Men också oron för hyra och räkningar. Jag har själv mött patienter som inte haft pengar till att hämta ut sin medicin.

Men är det inte bra att människor ska få hjälp till att börja arbeta igen? Det gamla systemet fick också stark kritik.

– På 90-talet fanns det en del som blev förtidspensionerade av konstiga skäl, som när företag rationaliserade. Nästa våg var de utbrända i slutet av 90-talet, de hade fått jobba för två sedan offentliga sektorn skurit ner.

– Jag jobbade själv på Ersta i början av 2000-talet och mötte många som hade utmattningssyndrom. Det var ofta duktiga flickor – och pojkar också. Vi visste inte vad vi skulle göra med dem. Det enda man såg var att de blev bättre av trädgårdsterapi. Men det väckte ont blod, det såg ju ut som om de fick gå och lata sig.

Men hur borde det vara tycker du?

– Jag vill ha en generös sjukförsäkring. Sjukskrivning är inte någon mirakelmedicin men den är en nödvändig förutsättning för att man ska kunna bli bättre.

– Det behövs också en rehab-garanti värd namnet. Så är det inte idag med exempelvis några timmar kognitiv beteendeterapi. Dessutom ska man vara beredd att erbjuda rehabilitering gång på gång.

molinkari@gmail.com

Läs vidare

www.resurs.ning.com