

Fagersta | 05 10 2010

Minnesanteckningar seminarium under temat "Varför är kvinnor mer sjukskrivna än män - just här?"

Detta är mina minnesanteckningar efter andra seminariedagen i serien under temat "Varför är kvinnor mer sjukskrivna än män - just här?".

Dagens fokus var på erfarenhetsutbyten och reflektioner utifrån olika perspektiv. Den närvarande gruppen fick höra berättelser från fyra kvinnor som modigt valde att dela med sig av sina erfarenheter av rehabilitering och lång tid utan arbete. Vidare fick gruppen lyssna till en av coacherna i projektet som berättade om gruppen som hon har mött och stött. Ann-Sophie Hansson, chef för Kompetenscenter för hälsa inom Landstinget Västmanland gjorde också ett erfarenhetsutbyte utifrån ett projekt i Uppsala län. Vi avslutade dagen med att fördjupa oss i våra reflektioner över dagen förknippad med seminariets tema. Alla närvarande fick ett exemplar av nyskriven bok från SKL "Jämställda sjukskrivningar: Arbetsbok för kvalitetssäkrad sjukskrivningsprocess". Nedan följer ett axplock av mina egna anteckningar från olika pass under dagen.

Kvinna - första passet

Kvinna i 40-årsåldern berättar om sig själv. Har tre barn, jobbade tidigare som undersköterska och personlig assistent som hon trivdes bra med. Har dock handikapp i form av hörselnedsättning. En dag för sex år sedan "rasade hela världen" för henne. Hon blev sjukskriven, skilde sig och led av svår ångest och depression. Grinade mycket och hade hjärtklappningar samt andningssvårigheter. För nära ett år sedan var hon nära att ta livet av sig. Om coachinsatsen berättade hon att hon har fått verktyg som gör att hon håller på att komma tillbaka, "har fått livet tillbaka". Säger att det är det bästa som har hänt länge och hon egentligen hade behövt lite fler coachingstillfällen. När hon blickar tillbaka på sin historia säger hon att hon har givit mycket till andra i hennes omgivning, att hon har utplånat sig själv och att hon aldrig har sagt nej. Hon har också levt ett inrutat liv som sjukskriven och betecknar livet som en "kvinnofälla". Hon säger att det är bra att höra hur andra har gjort för att sig vidare, att det hade hjälpt. Ett annat råd hon ger oss är det är viktigt hur myndigheterna uttrycker sig. Blir lätt missförstånd och det kan förstärka känslor av hopplöshet. I gruppen efteråt när vi reflekterade lyfte vi fram att vi säger ofta till varandra, "tänk på du säger" men att det förmodligen är viktigare med "tänk på vad du tänker" för hur du tänker kommer fram i kroppsspråket och snappas lätt upp av klienterna.

Coachen Christina Persson berättar

Christina är coach i projektet och hon har oftast fått ta de klienter som har svårast problematik. Hon berättar att hon jobbar med mycket små steg och med ett budskap som går ut på att "man kan klara saker". Hon berättar att gruppen hon möter har ett stort behov av närhet och av tid. Hon beskriver känslan av närhet som att bli kär, som att hitta till en närhet i samtalet, och närhet till öppenhet. Det handlar om att lyssna in, inte ta för stor plats och prata mycket om att välja glädje, inte välja missmod. När det gäller de små stegen berättar hon att hon jobbar små, enkla uppgifter som att jobba utifrån den arbetstid man lägger hemma - och att utöka den efterhand. Hon använder sig också av mailkontakter mellan träffar och av hälsoscheman.

I reflektionerna efter intrycken från Christina lyftes bl.a. upp att det finns många planer kring varje individ och att myndigheterna har svårt att förhålla sig till klienter i termer av närhet. Vi lyfte fram vikten av bemötande som ger

trygghet för individen. Vid en direkt fråga om vad Christina tror gör att kvinnor har större ohälsa än män säger hon att det beror på två saker, normer i samhället och att kvinnor ofta får bära på familj och hem trots att de har svag självkänsla. Runt kvinnorna finns ofta en hel del sociala hinder som försvårar en rehabilitering - barn, skilsmässor, boende etc.

Ann-Sophie berättar om NySatsa projektet i Uppsala län

I NySatsa projektet genomgick nästan uteslutande långtidssjukskrivna kvinnor ett program innehållande mycket coaching likt den nuvarande kvinnocoachprojektet i Norra Västmanland. Den medicinska problematiken var lik den vi ser i vårt projekt och genomsnittet var sex år i sjukskrivning. Ann-Sophie lärde att man måste börja i livsberättelsen, i kvinnornas självkänsla. Kvinnorna upplevde att de hela tiden ställde upp för andra och att de aldrig kunde sätta gränser. Individer med sina specifika historier kunde gå framåt olika fort och Ann-Sophie upplever att myndigheterna måste förstå att det ser olika ut för olika människor och att ge plats för detta.

I de efterföljande reflektionerna kom det fram att det brister hos vissa läkare i helhetssynen och i samarbetet. Kanske man kan utvidga den pågående läkardialogen mellan läkarna och Försäkringskassan till att även ta in jämställdhetsperspektivet i detta. En idé som lyftes fram var det är viktigt att sänka trösklarna till arbetslivet. Exempelvis kan sociala företag vara något som hjälper målgruppen.

Kvinna - fjärde passet

Den fjärde kvinnan berättade om hur hon har haft det efter en whiplashskada sedan tolv år tillbaka. Hon berättade att hon har haft det väldigt svårt i vården och med Försäkringskassan. Har dock nu träffat en fysioterapeut som är till hjälp idag. Hon har efterfrågat kontakt med psykolog länge men inte fått det. Har nu en coach i projektet och det hjälper. Coachen har varit "fokuserad på mig och vad jag behöver och det är första gången jag upplever det", berättar hon. Coachen har följt med till Arbetsförmedlingen och "hon har följt med för att stärka mig". Om hennes rehabilitering berättar hon att hon nyligen har genomgått en stor operation och hon har tappat vikt. Operationen har hon betalat själv. Sammantaget har hon återfått självförtroende och det att hon har tappat 25 kilo på tio veckor har lättat nackbesvären. Nu vill hon studera och har sökt in till förskolelärare. Hon berättar vidare att coachningen ledde till nya tankar, "det stärkte mig, jag la mig själv först, hade alltid satt andra före". Hon fick en kram av coachen varje gång, det gjorde skillnad, hon kände empati och närhet.

När hon blickar tillbaka berättar hon att det har, under långa perioder, varit svårt att få hjälp. Har fått kämpa mycket med byråkratin och med läkarkontakterna. Hade hon fått bättre läkarvård från början hade det nog hjälpt. Det tog tio år innan hon fick rätt diagnos. Hon menar vidare att man i kontakterna måste kunna prata för sig, kunde efteråt förklara men under långa perioder var hon alldeles för dålig så det gick inte. Läkartiden på en kvart har ökat stressen. Hon berättade att hon kom till en punkt och genom projektet valde hon lyckligtvis livet. Hon har lärt sig att hon måste ha struktur för att fungera och hon har lärt känna sin kropp. Råd till myndigheterna är att vara mindre fokuserad på papper och byråkrati och att vara mer fokuserad på handfast hjälp och personliga möten. Det är "lätt att bli besviken när jag inte får hjälp".

Reflektioner gemensamt i storgrupp

Vi diskuterade dels i mindre grupp, sedan i storgrupp. Följande kom fram reflektionsmässigt:

- Vikten av att träffa rätt person hos myndigheterna, personliga möten. Förhållningssättet avgörande! Viktigt att veta vad det är för behov personen har. Frågan om bemötande kom igen som en röd tråd under hela dagens arbete. Även ett tema med närhet och empati från myndigheterna.
- Vikten av att kunna ge mer tid till individer när det behövs. Viktigt att patienter upplever att de får mer tid.
- Vikten av bra samverkan. Enkla svar kostar lite. Ibland krävs en annan organisering för att bemötande och tid ska ges. Vi kan lära oss något av att använda oss av coacher som är placerade utanför myndigheterna.

Vi pratade också om steg framåt och lyfte särskilt fram följande:

- Att gemensamt utveckla förhållningssättet

- Att öka myndigheternas behovsorientering, fortsätta bjuda in medborgare för dialog
- Ska vi bjuda in till en medborgarråd, ställa enkät till medborgarna om hur de upplever myndigheterna och den lokala servicen
- Kan under våren ha tema på Hälsocenter - kvinnors hälsa!
- Att politiker och beslutsfattare bör ta del av vårt arbete i högre grad
- Att utforska sätt att förklara myndigheternas roll, projekten och att hitta till en dialog med medborgarna, kanske via media
- Det finns ett behov av fler och bättre informationsinsatser
- Att lyfta in jämställdhetsperspektivet i Försäkringskassans läkardialoger
- Att ta del av nationella riktlinjer, arbeta med kvalitetssäkrad sjukskrivningsprocess (enligt utdelad bok)

Nästa seminarium bestämdes till den 8 februari 2011, mellan kl 9-16 på Lindgården. Innehållsmässigt vill vi försöka knyta ihop påsen och se vårt arbete som en avstamp inför mer fokus på jämställdhet. Kanske kan vi skapa ett gemensamt dokument med resultat av lärande och strategier för fortsatt arbete som kan spridas i våra myndigheter. Det är bra att göra detta gemensamt över organisationsgränserna!

Hälsningar,

Jonas Wells
Samordnare/verkställande tjänsteman
Norra Västmanlands Samordningsförbund