



TEMA HÄLSA

Kommunen satsar på anställdas hälsa

FMS-projektet på Petersburg

Personalprofiler, med målsättningen: Fysiskt, Mentalt och Socialt välbefinnande. Allt för att kommunens anställda ska må bättre och känna delaktighet och trygghet i arbetet. FMS är ett intressant projekt, som följs med stort

intresse bl.a. av Folkhälsoinstitutet, kommuner och andra intressenter. Bakgrunden till projektet är att Söderköping, som så många kommuner, har problem med ökade sjukskrivningar och en allt dyrare nota.



På bilden hjälper Carin Rahm en kommunanställd att mäta värden

Ohälsa är ett av massmedias mest efterhånga teman. Stress och utbrändhet drabbar allt fler. Kraven i arbetslivet drivs upp. Oron för arbetslöshet hänger över många. Tiden och orken räcker inte till både arbetet och fritiden. Antalet sjukskrivna fortsätter att öka på ett mycket oroande sätt. De långtidssjukskrivna och förtidspensionerades antal är nu uppe i en halv miljon. Folkhälsoproblemen håller på att växa samhället över huvudet.

Mot denna deprimerande bakgrund väljer lilla tidningen att försöka ge en bild av hälsoläget i vår kommun och lyfta fram några av alla de verksamheter som arbetar för att ta oss ur problemen. (I sammanhanget vill vi beklaga att chefen för Vårdcentralen i Söderköping inte accepterade ett informativt faktareportage.)

Ur Söderköpings-Posten 1886

noterades

Gårdsköp. Guldsmeden **Em. Lindström**, för närvarande boende i Oskarshamn, har af veterinärläkaren **J. Fredman** för 14,500 kronor tillhandlat sig gården n:o 25 i Hagaqvartret här i staden. (Den s. k. bokhandelsgården).

Redaktionen ber att få tillönska läsarna
En God Jul och Ett Gott Nytt År

Har Du fått bidraget beviljat för installation av luftvärmepump?

-Vi installerar "Bäst i test värmepumpen" från SANYO (R&R nr 4-01) samt den unika från DAIKIN som placeras vid golvet med resultatet varma golv samt högre verkningsgrad.



Utställning och försäljning av
Värmepumpar
Solceller
Solfångare

Vard 8 - 16
Onsd 8 - 19
Lunch 12 - 13
Plåtgatan 3
0121-12045



Vidar Jansson



Björn Esping



Dag Södling

Hoten mot vår hälsa

Folkhälsoproblemen håller på att växa samhället över huvudet

av Dag Södling

Ohälsa är ett av mass-medias mest efterhängsna teman. Stress och utbrändhet drabbar allt fler. Kraven i arbetslivet drivs upp. Oron för arbetslöshet hänger över många. Tiden och orken räcker inte till både arbetet och fritiden. Antalet sjukskrivna fortsätter att öka på ett mycket oroande sätt. De långtids-sjukskrivna och förtids-pensionerades antal är nu uppe i en halv miljon. Folkhälsoproblemen håller på att växa samhället över huvudet.

Mot denna deprimerande bakgrund väljer lilla tidningen att försöka ge en bild av hälsoläget i vår kommun och lyfta fram några av alla de verksamheter som arbetar med att ta oss ur problemen.

Med långa vårdköer och brist på läkare och sköterskor blir vården av den egna hälsan än viktigare. Alternativa vårdformer och naturmediciner får här allt större uppmärksamhet. Det vill vi också spegla.

Långtidssjukskrivningarna har de senaste åren ökat närmast lavinartat, liksom förtidspensioneringarna. Trots att ökningarna varit lätta att följa, har de först i år väckt de styrande till insikt, att så här kan det inte få fortsätta. Men det är först inför hotet att sjukfrånvaron kan hota statsbudgeten och den fortsatta välfärden, som problemen blivit tillräckligt heta. Man har alltför länge levt kvar i de gyllene decenniernas föreställning, att med god

tillväxt har vi råd och vägar att lösa återstående problem med brister i vård och omsorg, fattigdom och andra sociala problem. Att 90-talets ekonomiska kris och nedskärningarna i den offentliga sektorn skulle ge så negativa långtidseffekter, har det tagit lång tid att komma till insikt om. Kraven i arbetslivet har blivit allt hårdare. Avskedanden och nedskärningar har ökat arbetsbördan för många, eftersom färre anställda utöver sina vanliga arbetsinsatser, ska utföra de friställdas arbetsuppgifter. I besparingssyfte har man sparat in eller slopat sjukvikarier. Den stigande arbetslösheten på 90-talet bidrog också till att urholka fackets och den anställdes möjligheter att avvisa eller ens diskutera de ökade prestationskraven.

Effekterna av de här hårda förändringarna blev tydligast bland offentliganställda. Med allt större barngrupper och klasser steg sjuktalen hos dagis- och lärarpersonal. Men verkningarna inom sjukvården blev än allvarligare genom personalbrist stängda vårdavdelningar och allt längre väntetider till undersökningar, röntgen och operationer. Slitaget på personalen har blivit än värre på grund av omorganisationer, som inte hann sätta sig förrän nästa rationaliseringsåtgärd var på gång. Det är ekonomiska hänsyn istället för mänsklig omtanke som styr den här olyckliga utvecklingen.

Borum Ekebo
614 90 Söderköping
0121-42135
(fax 0121-42141)
mobil 070-3108370

e-post
lilla.tidningen@telia.com

Ansvarig utgivare
och redaktör
Vidar Jansson

I redaktionen
Dag Södling
Björn Esping

Artiklar och insändare
helst som e-post

Layout
Vidar Jansson

Grafisk produktion
Vidar Jansson

Norrköpings Tidningar
Trycksaker AB

Gruppförsändelse
till samtliga hushåll i
Söderköpings kommun

Tidningen är religiöst och
partipolitiskt obunden

Upplaga
7.000

Ett stort tack

till
Mikael Eriksson
som helt på ideell
basis, med sina
gedigna datakun-
skaper, hjälpt till vid
uppstarten av denna
tidning

Hur kunde det bli så här?

Trots alla hårdhänta nedskärningar inom sjukvården under senaste decenniet, satsas det enorma summor på hälso- och sjukvården här i landet, utan att vi tycks bli friskare. Det är ett märkligt faktum, att när sjukvården byggs ut ökar sjuktalen, istället för att minska. Detta har länge förbryllat expertis och politiker. Med ökade resurser kan vårdköerna kortas ner, har de lovat och förmodligen själva trott. Men varför fungerar det inte riktigt så? För självklart har fler vårdplatser och mer personal positiva effekter.

Men varför minskar inte vårdköerna? Vi kan ta ortopediska operationer som ett förklarande exempel. Genom allt bättre ope-

rationismetoder och nya material byter man med gott resultat ut slitna höftleder och knän. Skador som man förr hade att leva med, kan nu opereras högt upp i åldrarna. Idrottskador som har blivit allt vanligare, kräver stora och snabba vårdinsatser. Förmodligen får här andra mer tålmodiga patienter längre väntetider.

Benskörhet drabbar allt fler äldre kvinnor och går nu snabbt ner i åldrarna, beroende på passiv livsföring med för litet motion. De här tillstånden kräver ofta långvarig, komplicerad behandling.

Trafikskadorna visar inga tecken att minska. Trafikoffren har ofta frakturer och pisksnärtskador som kan vara vårdkrävande. Sist men inte minst ökar arbets- och förslitningsskadorna, som ofta är svåra att bota. Det är kanske inte så konstigt att vårdköerna snarare växer än minskar.

Är det sjukt att vi äter så mycket mediciner?

Det är ett oroande fenomen att vår medicinkonsumtion och kostnaderna för den bara ökar. Läkemedlen blir allt fler och alltmer förfina. Billigare, men lika verkningsfulla kopior av originalläkemedel, kan förhoppningsvis dra ner kostnaderna på sikt. Men ännu är man bara i inledningsstadiet.

Det ökande bruket av antidepressiva medel oroar. Det markerar att ont i kroppen mycket oftare än man trott också ger ont i själen. Men också att mentala problem tar sig uttryck i värk och andra krämpor. Läkarna skriver av tidsbrist och stress ut lugnande medel, när ett samtal i lugn och ro kunde göra bättre nytta. Läkemedelsföretagens aggressiva marknadsföring av nya, dyra mediciner påverkar oss att döva naturliga reaktioner som oro och sorg på konstgjord väg.

En halv miljon svenskar åter regelbundet antidepressiva mediciner. En stor ökning under senare år utan tecken på att mattas av. Det är ökande oro, ångest och ont i själen som är orsak. I media kallas de

här medicinerna lyckopiller, som om människor åt dem som karameller för att känna sig på topp – ett slags lyxmissbruk. Även om sådant förekommer, är det långt från sanningen.

Istället är det så, att mental ohälsa blivit den nya folksjukdomen. Var tredje kvinna och var femte man drabbas någon gång i livet, eller återkommande, av depression, så djup att den borde kräva vård. Men i motsats till fysisk sjukdom har mentala åkommor och svaghetstillstånd fortfarande något skamligt, skuldbelagt över sig.

Medan stora framsteg gjorts inom kroppssjukvården, så har insatserna för psyk hälsan släpat efter. Eftersom moderna psyko-farmaca ger bättre effekt än de gamla medicinerna, har vårdinsatserna oftast stannat vid medicinering. Trots att erfarenheten visar, att bättre resultat nås i kombination med samtals-terapi. Men användningen av terapier bromsas, dels av resursbrist, dels av motsättningar inom psykiatrikerkären om värdet av terapiinsatser.

Psykisk ohälsa orsakar årligen en mängd självmordsförsök och genomförda sådana. Runt 1500 människor tar varje år sina liv – nära tre gånger antalet trafikdödade. De höga dödstalen skulle vara långt värre om inte antidepressiva och ångestdämpande mediciner sattes in. En kontroversiell fråga är, om inte generösare bruk av antidepressiva medel för tonåringar och äldre skulle minska själsligt lidande och självmord i de här grupperna. De här medicinerna ordinerar med andra ord både för mycket, i form av rutinmässiga förskrivningar och för litet till tillräckligt kan tala för sina behov.

Varför har det blivit så här?

Oro, nedstämdhet, utbrändhet och depressioner har nära samband med 90-talets ekonomiska kris. Den stora arbetslösheten och fortlöpande neddragningar inom vård, omsorg och utbildning har satt djupa

spår. Långvarig arbetslöshet och långtidssjukskrivningar är väsentliga orsaker till den försämrade mentala folkhälsan.

Ökade arbetsbördor, dubbelarbete, stressigare tempo i och utanför arbetet har bäddat för utbrändhet.

Uttrycket är ingen medicinsk term i t.ex. en diagnos, utan används om rätt skiftande svaghetstillstånd.

Men genomgående är bedövande trötthet, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter och sömnlöshet. I sådant tillstånd orkar man varken med sig själv, sin familj, vänner eller sitt arbete. Hurtfriska tillrop om att rycka opp sig har motsatt verkan. Det behövs en rejäl viloperiod med mycket sömn och ofta nog professionell hjälp

Barnen är en alltmer utsatt grupp.

Redan i förskoleåldern drabbas många av psykiska störningar, som experterna sätter bokstavskombinationer som ADHD på. En orsak är neurologiska störningar, när fel mängd av signalsubstansen dopamin orsakar beteendestörningar och koncentrationsproblem. Här har balanserande mediciner god effekt. Men många barn är rastlösa och splittrade på grund av sin livssituation, med otrygghet, dåliga vuxenrelationer, överstimulans genom teve och datorspel. Sådana problem löses inte bara med mediciner. Den psykosociala arbetsmiljön i skolan har undan för undan försämrats. För stora klasser, sliten personal, bråk och mobbning gör att många barn far mycket illa. Det stöd de har rätt till har alltmer urholkats. Skolvårdar, skolsköterskor, kuratorer och psykologer har offrats vid neddragningarna. Köerna till psykiska barn- och ungdomsvården har härigenom blivit ett till två år långa. Det lämnar barn i akuta kriser och deras föräldrar utan stöd. Här har vi de väsentligaste orsakerna till ökande drogmissbruk och kriminalitet i barn- och ungdomsgrupper.

Dag Södling

Nästa nummer av lilla tidningen
beräknas utkomma den 17 april 2003
(möjligen ett nummer dessförinnan)

PREnet



Storsatsning på friskvård

Det nya konceptet kallar vi
Life Stile

I Life Style erbjuds Du:

- Konditionstester
- Styrkeinstruktioner
- PreNet-kostprogram
- Hälsokur
- Muskelbalans
- Håranalys

allt regelbundet
med hjälp av våra
instruktörer

Läs mer om
nyheter
på [mittuppslaget](#)



Fix-området 0121-24814
www.traningsverket.se

På Petersburg pågår ett uppskattat projekt för att må bättre på jobbet

text och bilder Dag Södling



Anders Eriksson, kommunens personalchef, tillsammans med "hälsonavigatörerna" Carin Rahm och Eva Kylensjö

Kommunen satsar på anställdas hälsa

Anställda i kommunen droppar in i jämn takt, blir mottagna med stor värme och är snabbt igång med de olika fysiska test, som är första fasen i kommunens friskvårdssatsning. Stämningen är hög, det låter som ett glatt kompisgäng håller på och tränar. Det är Carin och Eva, projektets hälsonavigatörer, som smittar alla med sin glädje och aktivitet. Till och med de som kämpar på testcykeln för att kolla konditionen, orkar prata och ha kul.

Charlotte Olsson, tvåbarnsmamma och arbetsterapeut deltar för första gången och har stora förväntningar på hälsoprojektet, och hoppas att det ska skapas hål för hälsträning i hennes fullmatade veckoprogram. Björn Jonsson är vaktmästare och serverar ett 20 tal dagisavdelningar. Ett jobb där det borde vara upplagt för

stress. Men det ser han inte som något större problem. Det är värre med rörligheten i armar och axlar som minskat med åren. Där hoppas han att hjälp med rörelseträning ska göra god nytta.

FMS ä ett intressant projekt, som följs med stort intresse bl.a. av Folkhälsoinstitutet, kommuner och andra intressenter. Bakgrunden till projektet är att Söderköping, som så många kommuner, har problem med ökade sjukskrivningar och en allt dyrare nota. Sjukskrivningar skapar en rad kvalitetsbrister och ger många förlorare - de sjukskrivna själva, arbetskollegor som får extra arbetsbelastning,

barn och vårdtagare som förlorar kvaliteten i vård och undervisning, när vikarier och inhoppare får ersätta ordinarie personal.

För att vända den här negativa utvecklingen startades FMS-projektet.

Personalprofiler, med målsättningen: Fysiskt, Mentalt och Socialt välbefinnande. Allt för att kommunens anställda ska må bättre och känna delaktighet och trygghet i arbetet.

Anders Ericson, kommunens personalchef är en bland flera drivkrafter i projektet tillsammans med hälsonavigatörerna Carin Rahm och Eva Kylensjö, inlånade från sina ordinarie jobb som undersköterska

och barnskötare. Ett glatt, entusiastiskt team som introducerar och förankrar projektidén hos kommunens personallag och chefer. Projektet drivs i samarbete med företagshälsovården Kusthälsan.

Personalgrupperna inbjuds till fysiska test gällande kropps-konstitution, styrka, kondition och rörlighet. Resultatet (personalprofilen) går sedan igenom i individuella samtal med varje deltagare. Man medvetandegör vad den anställde själv kan göra för sin hälsa. Deltagarna markerar i en enkät hur de bedömer sin hälsa, arbets- och livssituation, relationer till kollegor och chefer och sin arbetstillfredsställelse.

Resultatet bearbetas under sträng sekretess. Chefer får inte ta del av individuella enkäter, endast personalgruppens samlade värden. Cheferna deltar själva i programmet på samma villkor. De här samtalen har varit mycket uppskattade. Att vara föremål för personlig uppmärksamhet och intresse upplevs positivt, liksom att man får ökat medvetande och kunskap.

De bearbetade resultaten i form av FMS -profiler presenteras i nästa fas för personalgrupperna. Här diskuterar man mönster, samband och åtgärder. Och tillsammans med resp. chef tas en plan fram för det gemensamma arbetet att öka välbefinnande,

medinflytande och trivsel på arbetsplatsen. Det bör på sikt bli en god investering för alla.

Dag Södling

För FMS-projektets finansiering har kommunen inga bidrag från Arbetsförmedlingen eller staten, inte heller något EU-stöd. Trots att det borde vara samhällets angelägenhet att stödja ett så ambitiöst projekt som ligger helt i linje med statens strävanden att reducera sjukskrivningar och förbättra arbets-hälsan.

I Söderköpings kommun kostar de kommunanställdas sjukskrivningar totalt 20 miljoner kr. om året.

Kommunens del härav är 3,5 milj. kronor - kostnaden för de första 14 sjukskrivningsdagarna .

Ur Söderköpings-Posten 2/1 1886

Stöld af sprit. Någon natt kort före jul har ett å vlobhandlaren *Rehndergs* gård liggande käril innebållande sprit blifvit borrhadt. Omkring 10 å 12 kannor ha på nämnda sätt blifvit ertappade. Det mesta af spriten har enligt hvad man observerat, runnit på marken, hvilkken var dugtigt spritbomängd. Starka miss-tänkar hvilat på en person för denna stöld, men blidande bevis fattas.

Utveckla - Förnya med EU-bidrag

50% för verksamhetsanalys
dubbelt bidrag för kompetensutbildning



30-tal samverkande EU-konsulter över hela Sverige
Vidar Jansson för Östergötland 0121-42135, 070-3108370 fax 42141

Pris
90:-

Skicka julkort där din bild är i fokus!

Raskens Foto
Söderköping
Rådhusorget 3 A
Tel. 0121-104 26



...fortfarande
Söderköpings minsta diversehandel

Skyltsöndagen 20% på Te, Kaffe

Stor sortering av hälsokost, ekologiska livsmedel, vegetariska rätter, strumpor med lös resår, ortopediska snygga skor & **trevliga julklappstips**

Kaffebönan
Skönbergagatan 12 • Tel. 0121 - 100 43

Jultipshörna med väskor och plånböcker

BOMANS TOBAK
Skönbergagatan 16, Tel. 0121-100 20

ATG
BILJETT DIREKT
STRYKTIPSET
MÅLTIPSET
JOKER
LOTTO

Triss- Penninglotter
ATG-TV
TIPS ONLINE

Alternativa metoder och vårdformer

av Björn Esping

Alternativmedicin kan definieras som metoder och behandlingar som inte ingår i den västerländska skolmedicinen. När en tidigare alternativmedicinsk behandling anammas av skolmedicinen betraktas den, enligt denna definition, inte längre som alternativmedicinsk.

Alternative Therapies in Health and Medicin är en internationell, vetenskaplig tidskrift för alternativmedicin eller komplementärmedicin som det numer oftast kallas. Tidskriftens uppgift är att hjälpa till med att integrera den alternativa medicinen i skolmedicinen. I tidskriften nämns ett fyrtiotal alternativa områden, bl.a. akupunktur, antroposofi, ayurvedisk medicin, kinesisk medicin (bl.a. akupunktur, akupressur och qigong), kiropraktik och naprapati, kreativa terapier (bl.a. konst, dans, drama och musik), diet, miljömedicin, homeopati, massage, meditation, healing, näringslära, psykoterapi, reflexologi och tibetansk medicin.

- Enligt en amerikansk undersökning som redovisades i tidskriften *Journal of the American Medical Association* i november 1998 hade

alternativmedicinska utövare i USA föregående år 629 miljoner besök jämfört med 386 miljoner besök hos konventionell primärvård, skriver Susanne Ehdin i sin bok *Den självläkande människan*.

- Närmare hälften av alla patienter använder alternativmedicinska behandlingar. Amerikanerna betalade privat under ett år 216 miljarder kronor för dessa. Antalet utövare av alternativmedicin beräknas öka med 88 procent från 1997 fram till 2010 enligt tidskriften *Health Affairs* 3/96. Under samma tidsperiod väntas antalet konventionella läkare öka med enbart 16 procent. De alternativa medicinska behandlingar som avsågs i dessa undersökningar var kiropraktik, naturmedicin och österländsk medicin.

Hur är det i Sverige?

- Vi vill se en ökad dialog mellan alternativmedicinen och skolmedicinen bl.a. i form av att hälso- och sjukvårdspersonal i ökad utsträckning får undervisning om alternativmedicin i sin grundut-

bildning, säger statsminister Göran Persson i sitt öppningstal till riksdagen.

- Det senaste decenniet har användningen av alternativmedicin mer än fördubblats i Stockholm enligt en undersökning som gjordes förra året på uppdrag av Stockholms läns landsting, läser vi i det senaste numret av *Forskning & Framsteg* (7/2002).

- Nästan 50% av de tillfrågade hade det senaste året sökt alternativmedicinsk vård. Tio år tidigare var det bara 20%. Motsvarande siffra för skolmedicinen är idag 70%. Så många som var tionde läkare har sökt alternativmedicinsk behandling enligt en undersökning från slutet av 1980-talet. Landstingsförbundet kartlade, under våren 2002, 16 av landets landsting och fann att samtliga erbjöd massage och akupunktur.

Vad är orsaken till att allt fler söker sig till alternativkomplementärmedicinen? Långa köer inom vården är en anledning. Många

tilltalas av att man försöker se till hela människan i stället för enbart de akuta symtomen. Vid en alternativmedicinsk behandling läggs stor vikt vid att få en så fullständig bild av patientens problem som möjligt. En alternativmedicinsk behandling varar därför sällan kortare tid än en timme, medan man på vårdcentralen kanske bara får 10-15 minuter med läkaren. Många har uppfattningen att skolmedicinen är bra på akuta sjukdomar men ej på stressrelaterade besvär, livsstilssjukdomar och kroniska besvär.

- Inom skolmedicinen finns det idag mer än fyrahundra olika medicinska specialiteter, skriver den nyligen avlidne läkaren Bengt Stern i sin bok *Att må dåligt är en bra början*.

- Specialiseringen har sin begränsning. Den blir lätt så symtomorienterad att man bortser från de djupare sammanhangen bakom patienternas besvär. Dessa finner man nästan alltid i olika störningar i känslolivet från tidig barndom

och bristande levnads-kunskap. Om de medicinska behandlingsmetoderna i framtiden blir inriktade på att finna orsakerna till sjukdomen, istället för att enbart behandla symtom, kommer behovet av specialisering inom läkarsystemet att kraftigt reduceras.

- Många utländska universitet har omfattande utbildningar inom alternativmedicin, skriver Susanne Ehdin i sin bok. Flera av de mest ansedda amerikanska sjukhusen har alternativmedicinska behandlingsprogram eller avdelningar för alternativmedicin, bl.a. Beth Israel Medical Center, Columbia-Presbyterian Medical Center, Memorial Sloan-Kettering Cancer Center och National Institute of Health.

- I Sverige sker utbildningen i alternativmedicin vid privata skolor och institut men sedan hösten 1999 ges kurser i alternativmedicin vid Karolinska institutet (KI) i Stockholm,

läser vi i *Forskning & Framsteg* (7/2002).

- World Health Organization (WHO) har nyligen presenterat en strategi *Traditional Medicine Strategy 2002-2005* i vilken det står att medborgaren bör erbjudas möjlighet att välja vårdform mellan komplementär/alternativmedicin och skolmedicin och till samma kostnad, skriver Miljöpartiet på sin hemsida. I strategin står det vidare att ett nationellt center bör bildas för behandling, forskning, kunskap och information kring komplementär/alternativmedicin. **Tänk om vi kunde få ett sådant center till Söderköping?**

KÄLLOR: *Den självläkande människan*, Susanne Ehdin, Forum, *Att må dåligt är en bra början*, Bengt Stern, förlaget Mullingstorp, tidskrifterna *Alternative Therapies in Health and Medicin*, *Journal of the American Medical Association* (nov 1998), *Health Affairs* (3/1996) och *Forskning & Framsteg* (7/2002), hemsidorna för *Kommittén för alternativmedicin* (KAM, www.kam.se) och *Miljöpartiet* (mp).

RAMBODEN
All slags inramningar

Gamla o Nya
Söderköpingsmotiv

NYHET
1000-tals handarbeten
Julstrumpor
195:-

Skönbergagatan 6 Söderköping
Tel/fax 0121-12135
Måndag-Fredag 10-18, Lördag 10-13

Ford NISSAN TOYOTA

Auktoriserad Ford, Nissan och Toyota verkstad
Service och reparation även av övriga märken
Framvagnsjustering och 4-hjulsinställning

BilTeknik
I SÖDERKÖPING AB

Margaretagatan 41 0121-21760 Fax 0121-15938

För kungabostad numera skoaffär

Skor, väskor och hattar i annorlunda miljö

SKO AFFÄREN
WALLBERGS EFTR.
Storgatan 1, Söderköping
0121-101 55



Själslig hälsa – utvägar ur utbrändhet och depression

text och bild Björn Esping



- Idag spenderar staten mer pengar på sjukskrivningar och förtidspensioneringar än på hälso- och sjukvård. Utbrändhet, stress och förslitning är vanliga problem. Idag är fler kvinnor än män sjukskrivna. Arbetslivet måste bli mänskligare, säger statsminister Göran Persson i sitt öppningstal till riksdagen.

- Om vi kan skapa en bättre psykosocial arbetsmiljö så kan vi minska ohälsan kraftigt, säger miljöpartiets språkrör Peter Eriksson i en rapport om hur man ska komma tillrätta med ohälsan i arbetslivet. Som första åtgärd, för att minska stressen, föreslår han en sänkt arbetstid. Han förslår också att samarbetet mellan försäkringskassan och arbetsgivaren ökar.

- Till att börja med får landstingen två miljarder. Vi har uppenbart en situation där kostnaderna rusar iväg och sjukskrivningarna blir en gökunge som tar resurser från andra viktiga områden. Vi har inte råd att låta bli att göra dessa satsningar.

På Mullingstorps kursgård på Vikbolandet har man tacklat problemet med framgång i många år. Stockholmsläkaren Bengt Stern startade kursgården 1985 och har utvecklat det mycket djupgående programmet för personlig utveckling "Möt Dig Själv". Utbildningen ges i tre steg, vardera omfattande en vecka. Sedan starten har över 3500 personer genomgått utbildningen. Lilla Tidningen har besökt Mullingstorp

och fått en pratstund med Viktoria Eriksson som är ansvarig för verksamheten.

- Vad vill du göra med ditt liv?, frågar hon. Vilken är din livsuppgift? Jag blir tyst, det är stora frågor. Jag är själv utbränd och har börjat fundera över mitt eget liv.

- Det är nödvändigt att leva ett liv i sanning för att må bra, säger hon.

Jag ställer tre frågor till Viktoria:

Vad är utbrändhet och depression?

- Utbrändhet och depression är liksom alla andra symtom en existentiell signal till utveckling. Människan behöver stanna upp och fråga sig varför händer detta mig? Vad kan jag lära mig av detta? Om hon inte går till botten med dessa frågor och börjar ta eget ansvar för sitt psykiska och kroppsliga hälsa kommer

problemen att kvarstå eller förvärras. Orsaken till psykiska och kroppsliga symtom är alltid en form av energiblockering som i sin tur har sin grund i rädsla. En människa som under lång tid förnekar sina känslomässiga och kroppsliga behov, säger ja när hon menar nej och tvärtom, blir till slut utbränd och/eller deprimerad. Beteendet börjar alltid i tidig barndom. Barnet hittar ett sätt att förhålla sig för att få omgivningens uppmärksamhet och godkännande. Det tar också efter föräldrarnas attityd till arbete och auktoriteter.

Vilka är de vanligaste tecknen på utbrändhet och depression?

- Det ser olika ut från person till person. Generellt sett kan man säga att en människa som är på väg in i depression drar sig undan, delar inte sina tankar och känslor med omgivningen,

blir nedstämd och kraftlös medan en person som är på väg att bli utbränd är oavbrutet uppe i varv, energisk och duktig. Om ingen förändring sker går både den deprimerade och den utbrände in i väggen, blir liggande och behöver hjälp för att komma på fötter. Det behöver inte vara fel att det går så långt. Först då tar en människa sin livssituation på allvar.

Hur bemöter ni utbrändhet och depression på Mullingstorp?

- Personen deltar i *Möt Dig Själv steg 1* tillsammans med en anhörig eller annan närstående person. Att en människa blir sjuk är inget isolerat problem. Även hennes omgivning har del i det som händer. När exempelvis ett barn mår dåligt är det en signal till föräldrarna att stanna upp och granska sig själva. Varje människa som lever tillsammans med en person som har psykiska och/eller kroppsliga symtom behöver fråga sig själv: Vad har jag för ansvar i det som händer? Vad kan jag göra för att stödja henne eller honom så att vi båda kommer vidare i livet? Under *Möt Dig Själv steg 1* blir deltagarens livssituation mycket tydlig. Hon eller han får kontakt med orsaken till sina besvär, får

utrymme att bearbeta dem, släppa dem och komma vidare i livet. I samma ögonblick som en människa tolkar det existentiella budskapet i signalen/symtomen upphör det att existera. Hon eller han förstår vad det innebär att ta fullt ansvar för sitt liv.

Viktoria berättar om det stora intresse som rönts och de positiva resultat man fått. Lotta Fernros, som är läkare och forskare vid Karolinska institutet, arbetar med en doktorsavhandling om de metoder som används vid Mullingstorp och om de resultat som uppnåtts. Avhandlingen kommer att läggas fram inom kort.

- Vad ska jag göra för att komma vidare, frågar jag.
- Fundera över det liv du lever och hur du egentligen vill leva, svarar hon. Vilka är dina utmaningar, vad är du rädd för? Vilken är din största utmaning, vad är du mest rädd för?

KÄLLOR: *Att må dåligt är en bra början*, Bengt Stern, Mullingstorps förlag, hemsidorna för *Kommittén för alternativmedicin (KAM, www.kam.se)* och *Miljöpartiet (mp)*.

Björn Esping

Fondkistan Anima

**Din personliga
begravningsbyrå med
hembesök**



Tel 0121-14444
www.fondkistananima.se

Karl-Thore Magnusson



Susanna Friberg
Rosmarie Magnusson

Vi ombesörjer även
Borgerliga begravningar
Boupppteckningar
Testamenten

En värdig begravning
till ett fast grundpris
6.000:-

Personligt svar dygnet runt

**Din
Däckspecialist**

Johans Däckservice

Erik Dahlbergsgatan 46 0121-10586

Vard 0730-1700 Lunch 1200-1300

Omarbetning



Vi gör ett nytt smycke
av ditt gamla guld



Storgatan 5

0121-15533

Hälsa och humör stys av vädret

av Dag Södling

Det människor i alla tider vetat, brukar vetenskapen förr eller senare också klura ut. Att väder och hälsa har samband, det har människor alltid vetat. Lågt lufttryck ger ofta ledsmärtor, eftersom ledvätskan expanderar vid lägre lufttryck och trycker på ledkapseln, vilket ger smärtupplevelser.

Lika klart är att de som lider av migrän påverkas av vädret. Kyla, värme, blåst och annat lufttryck kan sätta igång migränanfall. Åska kan orsaka dundermigrän. De här sambanden är inte lika enkla att fastställa vetenskapligt. Men

klart är att omslag i vädret ger en ökning av antalet joniserande partiklar i luften, något som kan utlösa migrän.

Oförsiktiga soldyrkare löper stor risk att drabbas av hudcancer, malignt melanom. Huden har inte nog starkt skydd mot för stark UV-strålning. Riskerna för skador har visat sig avsevärt större, än vad man tidigare utgått ifrån. Solskyddsmedel gör god nytta till en viss gräns, men det gäller att sola med måtta och i övrigt inte exponera bar hud för stark sol i onödan. I många länder finns varningssystem, som

larmar när UV-strålningen blir för stark.

Men forskarna har också funnit att för litet UV-B strålning kan ge cancer. För litet solljus under vintermånaderna ökar risken för tumörer i bröst, ändtarm, äggstockar, prostata, njurar och lungor. Extra UV-B ljus i förening med D-vitamin rekommenderas därför. Det krävs nämligen solljus för att kroppen ska producera D-vitamin. Risken för benskörhet, som höftfrakturer, ökar ju längre norr ut i landet man bor. Förklaringen kan vara att få soltimmar ger låg D-vitaminproduktion.

Dag Södling



Oroande ökning av ohälsotalet i Söderköping

Ohälsotalet är summan av sjukskrivna, långtidssjukskrivna och förtidspensionerade i kommunen, länet eller riket, per person och år. Efter en markant nedgång i början av 1990-talet har det oavbrutet stigit. Söderköpings kommun uppvisar under senare år den största ökningen av ohälsotalet i länet.

Jämförande statistik med Åtvidabergs kommun, med likartad storlek och struktur visar:

Söderköping:	Åtvidaberg:
1998 : 35,9 sjukdagar per person /år	1998 : 32,7 sjukdagar per person / år
1999 : 38,9 " " " "	1999 : 34,3 " "
2000 : 42,7 " " " "	2000 : 38,4 " "
2001 : 47,4 " " " "	2001 : 41,4 " "
2002 : 42,4 (avser första halvåret)	

Källa : Försäkringskassa

Fortsätt
Julhandla
*ur ett brett
strumpsortiment
till mycket bra priser*

Öppet måndag - torsdag 8 -18
fredag 8 - 1630

Välkommen till

Medisox

Fixpunkten
0121-15940

10 % mot uppvisande av denna kupong
Gäller under 2002
Medisox

Distriktsköterskan – en viktig länk i vårdkedjan

av Dag Södling

Den gamle husläkaren som ideal i vården, har från och till dykt upp i vårddebatten. Han som kom med en väska till den sjuke, oavsett tid på dygnet. Den som inte bara kände sina patienter, utan hela familjen, ofta en eller ett par generationer tillbaka, och gav sig tid att lyssna och ge kloka råd. Sådana läkare hör nog mest till gångna tider, även om en del politiska partier velat få oss att tro att de kunde återskapa husdoktorn.

Men i distriktsköterskan kommer vi det här idealet ganska nära. Hon har en bred utbildning och gedigen sjukvårdserfarenhet. Hon känner sitt distrikt och dess människor väl, är tillgänglig utan väntetider. Sjukbesök i hemmet och jourköterska

dygnet runt ingår också i den här vårdservicen. Och betänk, allt detta fina är avgiftsfritt.

Ing-Marie Hydén är distriktsköterska i Sankt Anna och Pia Wigren undersköterska. Tre förmiddagar i veckan har de mottagning i äldreboendets hus, Stenbrinken. De har en gång i veckan, tillsammans med distriktsläkaren Elisabeth Pettersson också barnvårdscentral.

Här ute i glesbygden konsulterar man gärna distriktsköterskan, om man kan slippa åka ända in till vårdcentralen. Skärgårdsborna är kända som ett tåligt släkte, som inte springer till doktorn i onödan. Hon sköter om skador, lägger om förband,

sköter provtagningar och slussar vidare de som behöver läkarvård. På den ljusa, trivsamma mottagningen är stämningen varm och familjär och patienterna ges god tid för samtal.

Genom telefon och hembesök har Ing-Marie och Pia nära kontakt med skärgårdens äldre pensionärer, som helst bor kvar hemma in i det sista. Med hemsjukvård, medicinsk hjälp, provtagning och lite tillsyn klarar de sig i det längsta på egen hand. Men det finns också de som envist vill klara sig själva utan hjälp. Där kan behövliga vårdinsatser kräva både diplomati och tålmod. Genom nära samarbete med hemvårdspersonalen, som har sin bas i samma hus, skapar de

tillsammans en närhet och kontinuitet i äldreomsorgen som är mycket uppskattad.

Genom att distriktsköterskan numera får skriva ut recept på vanligt använda läkemedel kan patienter snabbt få hjälp och smidigt få hem medicin mot t.ex. astma och ögon – infektioner. Samtidigt som hon avlastar sin distriktsläkare.

Projektet Hälsoprofilerna, som riktar sig till 35- och 40- åringarna, är ett förebyggande hälsovårdsprojekt, som man arbetar med. Här fokuseras på riskfaktorerna för hjärt – kärlsjukdomar som höga blodfetter, diabetes, cancer och farlig stress. Ing-Marie Hydéns ambition är också

att, i samverk med föreningslivet, nå ut till fler i det förebyggande hälsovårdsarbetet.

Vård i livets slutskede hör till distriktsköterskans arbetsuppgifter. Med rätt mediciner och anpassad smärtlindring, kan svårt sjuka bo kvar i hemmet i det längsta, istället för på sjukhem. Kvälls- och jourjuksköterskor vid Sjukhemmet rycker också ut vid behov och säkrar vården dygnet runt.

Neddragningar är ett hot som också distriktsköterskan har att leva med. Förra sommaren stängdes mottagningen under nio veckor, trots hennes och bygdens protester. Detta trots att antalet människor i Sankt

Anna genom besökare och fritidsboende mångdubblas under sommaren. Äldre sjuka personer lämnades härigenom lika länge utan hemsjukvård. Det är återkommande så, att de yttre distrikten får släppa till sin personal, när personal-situationen vid vårdcentralen är ansträngd. Under hösten har mottagningen varit stängd tre gånger pga. personalbrist vid vårdcentralen.

Det vore olyckligt om distriktsköterskans mottagning i Sankt Anna kommer att vara stängd även nästa sommar. Om alla goda krafter i god tid reagerar, hoppas vi att det går att undvika .

Dag Södling

Rehabilitering med värme

av Monica Södling

Vad gör man om man vet, att man borde röra på sig, motionera, men är litet till åren? Balansen är kanske inte längre så bra, man orkar inte som förr, eller så är man sjukskriven med ledvärk eller muskelsmärter. Kanske har man länge stått i kö för en

höftledsoperation och blivit allt stelare och orörligare

Då kan det vara klokt att söka sig till Petersburgs Rehabcenter, med remiss från sin läkare eller direkt, eftersom det inte finns något remisstvång. Du får då tid hos en sjukgymnast,

som tar reda på vilken typ av vattenträning som passar just dig.

Vattenträning – vattengymnastik är en motions – och träningsform som passar alla, eftersom man inte belastar leder och muskler på samma sätt som vid

annan motion. I bassängen är vattnet 34 grader varmt. Kroppen mår bra i den värmen, blir mjukare och stelheten släpper. Under 45 minuter har du roligt tillsammans med 8-10 andra motionärer och en glad och medryckande ledare, och till musik.

Något som också har god effekt, är den känslomässiga värme man möts med. Det smittar av sig på alla och skapar en vänlig och härlig gemenskap. Det är aldrig långt till skratt, så också själen får sitt.

Verksamhetschefen Ewa Jacobsson, med lång och gedigen erfarenhet av rehabilitering, berättar att Kusthälsan, som Petersburg är en del av, har 2 sjukgymnaster och 3 frisk-

vårdsledare samt 3 timanställda vattengympaledare. Man har avtal med Landstinget, som köper 32 timmar vattenrehabilitering i veckan. Det finns även friskvårdsgrupper både dag och kvällstid i vattengympa.

Efterfrågan på vattenträning har ökat, inte för att så många fler blivit sjukare, utan för att man fått upp ögonen för vilken fin effekt

fortsätt sidan 12

LUXOR

färg TV 7087 50Hz 28" 5.495:-

med Direkt-Text med 512 sidor sminne



70FS10 100Hz 28" 6.995:-

Silver B76 x H 57 x D 49 cm Passande bänk R-910W Silver
Samma utseende som 7087 till vänster, men med 100 Hz teknik

FST Black Matrix Bildrör 100 Hx
Digital Double Scan
Direkt-Text med 2048 sidors minne

**SÖDERKÖPINGS
RADIO TV**

Margaretagatan 23 0121 - 13200

THOMSON

Kombinerad DVD-spelare och hifi-videobandspelare

Kombinerar alla egenskaper hos en DVD-spelare och en hifi VHS-videobandspelare: enkel anslutning och uppgradering till DVD i en kompakt enhet.

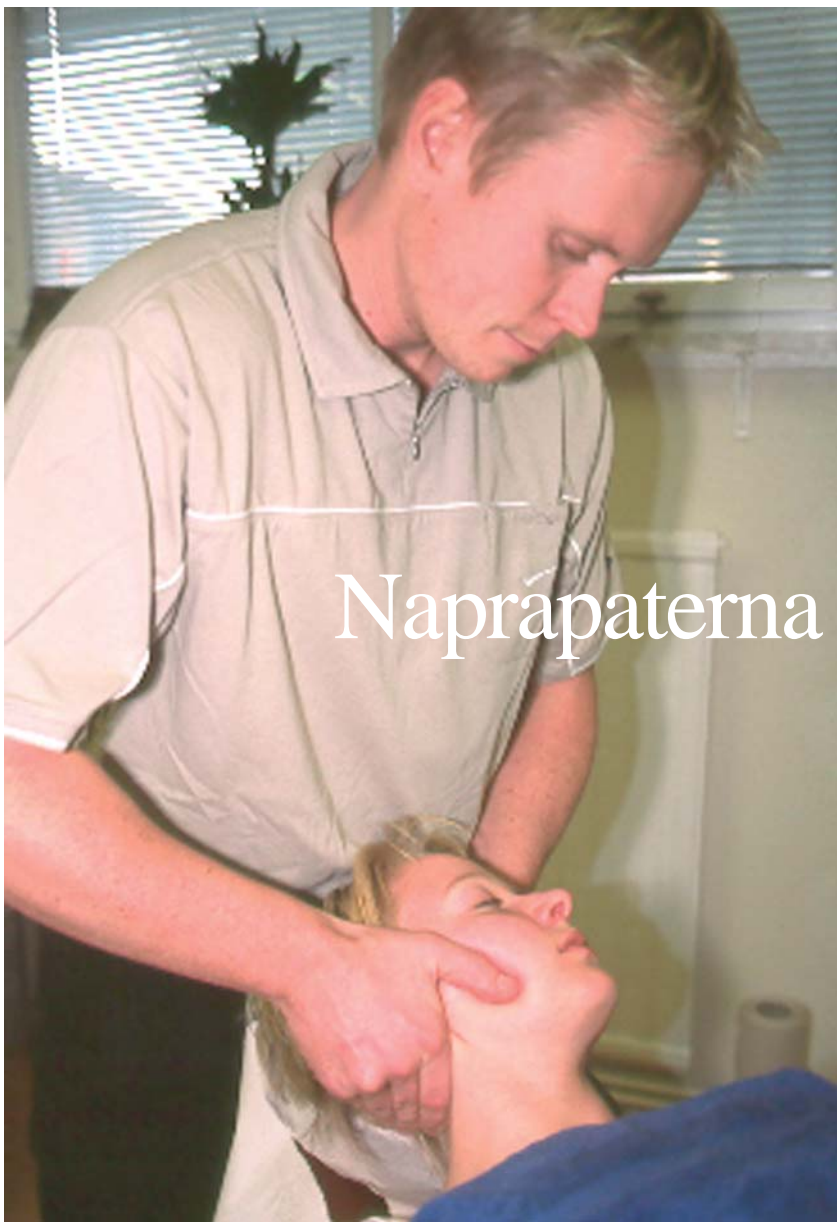
Dubbel DVD-pickup och inbyggd Mp3-dekoder gör att du kan spela DVD-skivor, ljud-CD-skivor och de flesta CD-R/CD-RW liksom att lyssna på dina egna Mp3 CD-skivor.

3.995:-

mp3 ■ DTH 6000G



SHOWVIEW® DOLBY DIGITAL dts DIGITAL AUDIO



Naprapaternas Sara och Henrik

av Björn Esping

Sara Bostner och Henrik Gadde är legitimerade naprapater. De driver tillsammans företaget Naprapaterna i Söderköping. Sara har varit verksam i

Söderköping sedan tre år medan Henrik kom hit i somras. Både Sara och Henrik blev intresserade av naprapati genom idrottsvärlden.

- Sedan 1994 legitimeras naprapater av socialstyrelsen och lyder därmed under hälso- och sjukvårdslagen, säger Henrik. Det samma gäller hälso- och

sjukvårdspersonal som genomgått akupunkturutbildning på västerländskt vis. Akupunktörer, utbildade enligt den mångtusenåriga österländska traditionen, faller däremot under kvacksalverilagen vilket även naprapater gjorde före 1994!

- Vi är ett komplement till skolmedicinen, således

kulaturen. Vi kan med vår behandling ofta avhjälpa dessa besvär.

- Intresset från allmänheten är mycket stort. Även intresset för hela alternativ/komplementärområdet är mycket stort och ökar.

- Vi får våra patienter genom rekommendationer från tidigare patienter. Men

det förekommer även rekommendationer från läkare, avslutar Henrik.

Henrik driver dessutom utbildningsföretaget Friskvårdsgruppen som vidareutbildar sjukvårdspersonal, främst sjuksköterskor, till massörer. Företaget sysselsätter 10 instruktörer och bedriver utbildning på 20 orter i Sverige. Företaget utbildar 400-500 massörer varje år sedan 1999.

Björn Esping

arbetar vi med både traditionella och alternativa metoder, säger Sara. Vi finns mittemellan skolmedicin och alternativmedicin. En naprapat arbetar med mjukdelsbehandling såsom massage, triggerpunktsbehandling (ömmade muskelknutor) och stretching samt ledjustering, vilka syftar till att öka rörligheten i lederna.

Vad kan en naprapat lösa för problem som inte skolmedicinen kan?, frågar jag. - Ett stort problem i dagens samhälle är statisk belastning i form av stillasittande arbete, därtill mycket stress, förklarar Sara. Detta leder ofta fram till olika spänningstillstånd i mus-

SÖDERKÖPINGS BIO

<http://sodekopingsbio.sida.nu>
0121-14151

Här hämtar du bioprogrammet:

Biblioteken
Butiker i tätorten,
Mogata, Bottna och
Östra Ryd
Serveringar
Konditorier
Hotell
Förskolor
Skolor

Blåa låder
Bion
Fix gallerian
Tåby skola
Busshållplatserna vid
Sankt Anna kyrka och
Västra Husby skola

Gå ner i vikt genom att äta gott

av Dag Södling

Kalle Moraeus i Orsa Spelmän har gått ner 18 kilo utan att banta, och härigenom blivit en av ambassadörerna för den franska Montignac-metoden att gå ner i vikt. Den går ut på att dåliga kolhydrater är orsaken till övervikt. Livsmedel som socker, choklad, vetegröd, ris och potatis, pasta, pommes frites och öl höjer blodsockerhalten, som i sin tur ökar upplagringen av fett i kroppen. Feta såser, goda ostar, kött, fisk och ägg och gärna vin till maten anses däremot inte öka fetman. Näringsforskarna är skeptiska till den här lyxmodellen, men är överens om att grönsaker

är bra både som bantningsmat och av andra goda skäl. Kanske någon av våra läsare vill pröva, om den här viktminskningsmetoden utöver att vara trevlig ger något resultat? Jag läste just om experter som menar att Viktväktarnas bantningsmodell är mycket snarlik, fast med andra motiveringar.

Övervikt är en av de största hoten mot vår hälsa. Men trots massiv upplysning tycks överviktighet bara öka. Allt fler barn och ungdomar lägger på sig för många kilon. Dåliga matvanor, skräpmat och för litet motion är vanligaste orsaker. Höga kolesterol- och blodsockervärden ökar

riskerna för bl.a. diabetes, åderförkalkning, hjärt- och kärlsjukdomar. Barndiabetes ökar stadigt, och nyligen rapporterades begynnande åderförkalkning hos 13-åringar.

Motion och gymnastik på skolschemat kan förhoppningsvis hjälpa en del, men idrottsämnet har alldeles för få timmar. Dessutom är det inte helt lätt att få alla elever aktiva på gympatimmarna. Ett lovande försök görs i Malmö med den s.k. Bunkeflomodellen. Här ingår i alla årskurser 45 minuter daglig fysisk träning med varierat innehåll. Redan efter kort tid har det visat att elevernas hälsa förbättras och

att skolprestationerna ökar. Ett efterföljansvärt försök.

Dag Södling



I BOTTNÄ

mellan Stegeborg och Sankt Anna

JULKLAPPSPROBLEM ??

**INGEN STRESS, KAFFE VID BRASAN.
LÅTER DET FRESTANDE ?**

ÖPPET: onsdag, lördag och söndag 11-16
eller ring **0121-40061**

www.konst-hantverk.com

Enerflex
NATURVÄRMEPUMPAR

EN PATENTERAD ENERGIÖSNING MED
BERG OCH SOLVÄRME I SAMKLANG
MED NATUREN. SPARA 80% AV
DIN FÖRBRUKNING.

STT
Svensk Tork & Kylteknik AB
Tel. 0121-145 15
info@stt.nu • www.stt.nu

I SAMARBETE MED

**Östgöta
Brandstodsbolag**
Bank och Försäkring

OCH DIN LOKALA INSTALLATÖR

nsi
data Fix

Service, underhåll, försäljning, support.
Programvaruutveckling.
Datorer och kringutrustning
Telefon: 0121 - 21 859
www.nsifix.se



Söker Du kontor, butiks-
eller utställningslokal?

Ring Roland på Mandamus Fastigheter AB.
Fastighetskontor på Fixpunkten.

Ringvägen 44
0121 - 15960



Ljusstakar - Adventsstjärnor
Slingor och Siluetter

hittar du hos oss

ELCENTER
butiken
FIX-punkten 0121-131 85

AEG Elektro Helios VOLTA Electrolux Husqvarna ZANUSSI

BILVÅRDS
CENTER
LACKSKYDD

1.995:- exkl moms
Utvändig tvätt
120:- inkl moms

Fix Punkten 0121-14939

EXACT
BEVAKNING

0121-155 00
Ringvägen 44
Söderköping

Ronderande bevakning • Stationärbekvakning • Larmbevakning
Hundbevakning • Brandbevakning • Bostadsområdesbevakning
Överfallslarm • Värdetransport • Ordningsvakt • Personlig escort

JOUR

Fastighetsjour • Störningsjour • Trygghetsjour

TRYGGHET EKONOMI **SÄKERHET**
Bokföring • Redovisning

Håkan Eriksson
Mobil 070-972 29 79
Fax 0121-247 70

Peder Ring
Mobil 070-926 70 39
Fax 0121-247 70

Ansluten till **SOS** Alarm

FIX PUNKTENS
SKO & NYCKELSERVICE

CYKELREPARATIONER

Dataslipning av Skridskor
Dragkedjor Nycklar

Syr Båtkapell

0121-14765

Friggebodar ~ Fritidshus ~ Garage
Tegeltak ~ Övriga snickeriarbeten

Allt efter kundens önskemål!

STAFFANS TRÄVAROR

0121-15064, 070-761 70 98 (Fix-omr)

Välkommen till vår
CopyShop

4 Färgskopiering
Digitala utskrifter

TryckHuset
0121-132 33

Massor av
Julnyheter
Östergötlands
www.jofotex.se
största tygaffär



Julens läckra gardin- och
modetyger hittar Du här!

JOFOTEX
Tyger
SÖDERKÖPING
0121-134 40

Vi har öppet:
Vard 10-18
Lörd 10-14
Sönd 11-15
Välkomna!

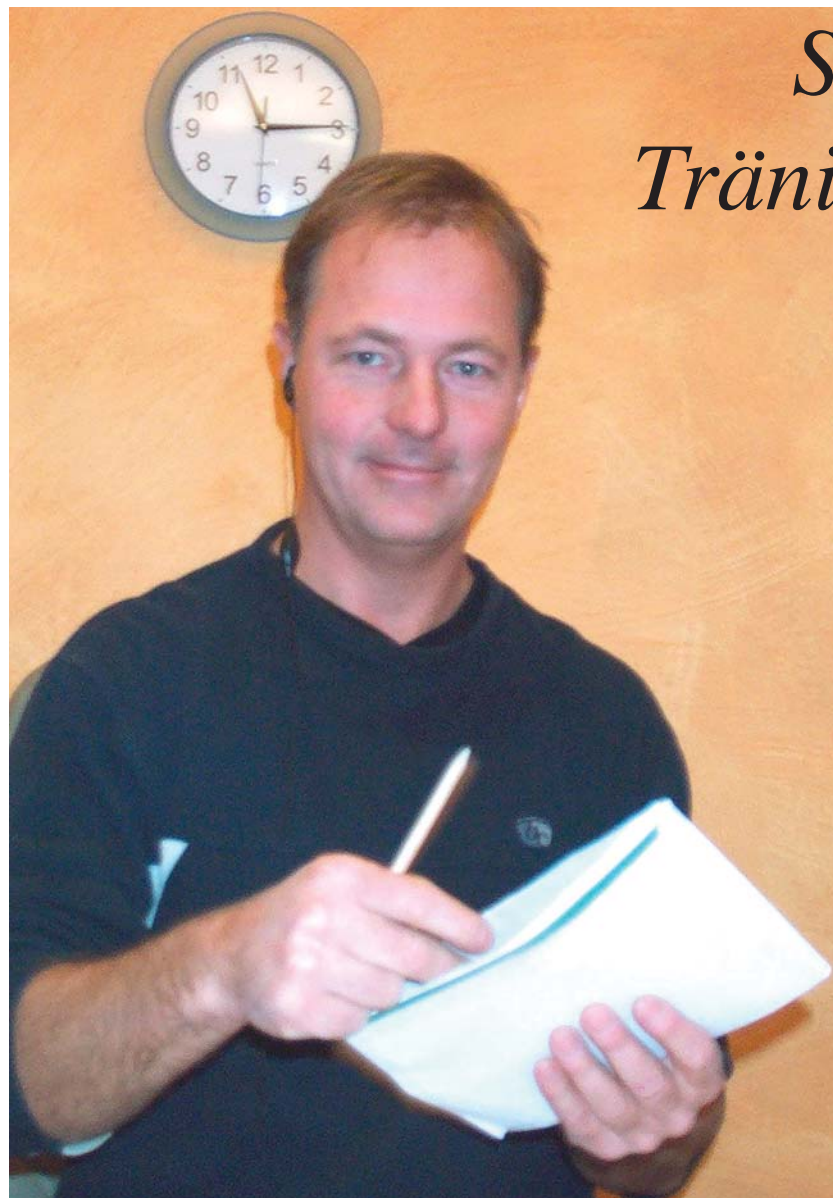


Fynda och känn dig rik i vår Loppisbutik.

Har du något att skänka?

Ring 0121-12915! Vi hämtar gratis!
Vi har insamling av kläder till Lettland.

Fixpunkten öppet vard 10 - 18, lörd 10 - 14



Årets Företagare
Stefan Eng
Träningsverket

Det händer alltid något på Träningsverket. Förutom att det oftast sjuder av aktivitet, främst på kvällar, pågår om- och tillbyggnader av lokaler, nyinstallation av redskap mm. Jämt är det liv och rörelse.

Men det är inte bara det yttre och redskapen som skapat Träningsverkets goda rykte. Personalen är trevlig, kunnig och hjälpsam. Och inte minst - här finns en klar inriktning mot allt vad friskvård heter. Det är ändå främst genom Stefans nyfikenhet, framsynthet och vilja att ställa fram det senaste och bästa, som Träningsverket vad det är i dag - en naturlig träffpunkt för oss som

Vi firar
**5-års
jubileum**

FIX BLOMMOR
TEL 0121 - 10010

torsdag 28/11
t o m söndag 1/12
**Erbjudanden
som ingen
vill missa**

önskar lägga lite tid på friskvård nu, istället för att i framtiden och i onödan avsätta tid för sjukdom.

Just nu lanserar Träningsverket ett nytt program kallat Life Style.

lilla tidningen vill gratulera Årets Företagare med att i korthet redogöra för det nya programmet.

I Life Style kan du få Konditionstester, Styrkeinstruktioner, PreNet-kostprogram, Hälsokur, Muskelbalans och håranalys. Allt regelbundet med hjälp av instruktörer. Man väljer själv vad man vill satsa på. Det man satsar på betalar man för. Inget annat. Förutom medlemskap.

Konditionstester
sker med hjälp av puls-baserad träning. Hjärtat är kroppens viktigaste muskel och anger på ett exakt sätt hälsotillståndet dag för dag. Tester var åttonde vecka. Pulsbaserad träning är vare sig för hård eller för lätt.

Styrketräning
Träning för att få starkare skelett, öka ämnesomsättningen, orka mer. Det ökar självförtroendet. Man behöver alltid vara lite starkare än vad som krävs på jobbet och på fritiden.

PreNet
Programmet för varaktigt viktminskning. Med en succesiv förändring av kostvanor parad med motion går du inte bara ner i vikt. Du blir starkare. Du blir friskare. Orkar betydligt mer. Dina instruktörer hjälper dig med kontroller och rådgivning. Det är avancerad mätteknik som hjälper dig.

Hälsokur
Våra kroppar påverkas av miljön. I en kropp med perfekt balans mellan syra och bas (perfekt PH-värde 7,4) trivs inga sjukdomar. Försurad livsmiljö påverkar även vår kropp. Vi har för lågt PH-värde.

Kalktillskott och motion syresätter kroppen och ökar immunförsvaret. Mätning av värden en gång i månaden.

Muskelbalans
90% av all värk är muskelrelaterad. Personligt upplagd träning efter tester. Efter en tid lär du dig hur dina muskler bör användas och i vilken utsträckning. Du kollar regelbundet med din instruktör. Oftast en gång i månaden. Det här hjälper dig att minimera eventuella besvär framöver.

Håranalys
Med hjälp av håranalys får du reda på dina behov av vitaminer och mineraler. Har du besvär av allergi, rekommenderar Stefan denna åtgärd. En hårtuss från dig sänds till ett labb. Om 14 dagar får du resultatet och rekommendationer för hur du bör gå vidare.

Vad det kostar? Hör dig för till Träningsverket.

Förebyggande åtgärder stärker dig både fysiskt och mentalt.

Eller som Träningsverkets slogan -

”Vi tränar inte för att bli yngre.
Vi tränar för att bli äldre.”

Att vi har en tillnärmelsevis komplett friskvårdsanläggning i Träningsverket, håller nog alla med om, som tränar regelbundet.

Här finns bl a
Solarium
Ångbastu
Massagr
Café
Träningsshop
- allt i mycket trevliga lokaler.

lilla tidningen önskar Stefan med kompanjon och all personal LYCKA TILL!

Vidar Jansson

Fix Tobak, Video & Godis
Ringvägen 44 614 33 Söderköping
0121-15777 (fax 29154)

Störst på Tobak, Video & Godis

Över 4.000 Video & DVD-filmer
Alltid senaste nytt

Mer än 250 sorter kvalitetsgodis
Alltid lågpris **5.90** hg

Just nu:

Vid köp av 1 kilo godis så bjuder vi på
2 burkar valfri läsk. Gäller t o m 1/12

10-22 alla dagar

Fix Video har bytt ägare

Den nya ägaren är bosatt i Norrköping. Hon heter Lena Acar.

- Tanken är att utöka Videosortimentet ytterligare. Tobak och tidningar finns som förut, men godisavdelningen är utökad och här

finns nu inte mindre än ca 250 olika sorters lösgodis.

- Vi exponerar även en del presentartiklar och sådant som ibland är roligt till festen.

- Men utökat Videosortiment är vår stora ambition.

**BAGERI
HANS & GRETA**

*God Jul &
Gott Nytt År*

önskar **Suzanne & Crille**
med personal

**ÖSTGÖTA
AUKTIONSVERK**
AKTIEBOLAG

Hela hem eller enstaka föremål mottages
inför kommande auktioner.
Fri värdering. Ring 0121-15490 alt. 0708-649800
Vi har öppet för inlämning Mån - Tors 14:00- 18:00
Välkomna!

Allt inom glas

ALL-GLAS AB

Fixområdet

0121 - 21200

Skyll aldrig
ditt andra
skeppsbrott
på havet
*Latinskt
ordspråk*

Storheten
behöver
mystik. Det
välbekanta
lockar sällan
till beundran
de Gaulle

Uppriktighet
är inte att
säga allt
man menar
utan att
mena allt
man säger

PRISKROSSEN !!!

Söderköpings fyndigaste butik
Kläder - Mattot - Presentartiklar

Värmeljus
50 st 19,90

Presentpapper
5 m 10:-

Dam / Herrdofter
39,90 49,90

Porslinsdockor
med stativ fr 78:-

Herrhandske
skinn 129:-

Julkort
10 st 10:-

Dam Nattlinne
fr 79:-

Flanellpyamas
Herr / Dam 199:-

Dörrmatta
Julmotiv 59:-

Öppet mån-fre 10-18
lör 10-14

Fix Gallerian
0121 - 21404

Helhetsyn

- det nya sättet att se på hälsovården

av Björn Esping

- I den västerländska skolmedicinen behandlas sjukdomar ofta med läkemedel som tar bort symtomen men inte grundorsaken, skriver Susanne Ehdin i sin bok Den självläkande människan. Man byter organ i kroppen – vi har blivit reservdelsmänniskor. Det revolutionerande penicillinet botar åkommor, men nya resistenta bakterier dyker upp istället.

- Under de senaste 20-30 åren har antalet hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, allergier, astma, reumatism ökat kraftigt. 65% av dödsfallen i cancer anses bero på den dåliga livsstilen – maten, övervikt, rökning, stillasittande, skriver Susanne. 5% beror på miljögifter, det genetiska arvet eller virus. Halva svenska befolkningen är överviktig. Sjukvården inriktar sig på att bekämpa sjukdomar i stället för att bevara hälsan. Sjukvården blir allt dyrare. Vi behandlas med piller, injektioner

och operationer. Sjukvården har övertagit kyrkans allvetande roll om vad som är sjukt och friskt. Den västerländska medicinen saknar en långsiktig hälsofilosofi.

- Människan kan ej reduceras till bara anatomi, organ och nervbanor. Den västerländska skolmedicinen ifrågasätts allt mer. I en undersökning gjord i USA år 1998 fann man att 46% av befolkningen någon gång under året sökt alternativ hälsovård. I USA har man nationella konferenser om hur den alternativa terapin ska införas i sjukvården. I Sverige läggs den största andelen medel på akut sjukvård och väldigt lite på hälsofrämjande och förebyggande vård.

- Vi behöver ett nytt tänkande där den traditionella västerländska medicinen kombineras med den mer andliga österländska kunskapen. I Kina existerar de båda sida vid sida. Där

betalar jag min läkare för att han hjälper till att hålla mig frisk. Om jag blir sjuk betalar jag ej eftersom han då har misslyckats.

- Genom att den västerländska medicinen delat upp människan i ande och kropp missar man helt livsenergin. Man har inte någon förståelse för hur människan fungerar energimässigt. Energin är påtaglig, ibland är vi trötta och energilösa och emellanåt fulla av energi. När människan dör försvinner energin men kroppen är kvar. Så visst finns den. Den flödar i kanaler (meridianer) och centra.

- Kunskapen om flödena har man fått genom att gå in i meditation medan man i den västerländska medicinen fått kunskap genom dissektion av döda kroppar utan energi. Energiflödena är inte mätbara och synsättet betraktas därför ej som vetenskapligt. Enligt det mekanistiska synsättet (se faktaruta) orsakas

fysiska symtom av fysiska orsaker medan de enligt energisynsättet orsakas av blockeringar och obalanser i energiflödena. Tanke och själ, kropp och ande hänger ihop.

- Förhoppningsvis går vi mot en förening av de västerländska och österländska synsätten där det bästa från de båda förenas. Vi har tappat tron på mirakelmediciner men börjat inse att kroppen har egna läkemedel som kan aktiveras. Förstärk det friska i stället för att bekämpa sjukdomssymtomet! Tag ansvar för den egna hälsan! Rensa kroppen från stressande externa och mentala gifter! Inse att det stressade samhället är en spegelbild av vår egen inre stress! Ett "nytt" sätt att tänka börjar ta plats inom medicinen.

FAKTARUTA:

Västerländsk medicin
Den västerländska medicinen baseras på "vetenskap

och beprövad erfarenhet". Det ska finnas påtagliga bevis och upptäckter måste kunna upprepas av andra. Grunden för detta tänkande lades av filosofen och matematikern René Descartes i början på 1600-talet. Naturvetenskaparen och matematikern Isaac Newton utvecklade denna filosofi ytterligare. I sitt verk "Principia" lägger han grunden till den klassiska fysiken. Newton och Descartes är symboler för den mekanistiska livssynen - universum kunde förstås med förnuftet utan närvaro av andliga principer. Människokroppen kunde ses som pumpar, muskler som hävstänger, blodkärl och nervbanor som tunnlar för transporter. Kroppen kunde ses som en maskin vars helhet inte är större än summan av dess delar. Genom att plocka sönder människokroppen i smådelar kunde helheten förstås. Tanke och logik kom att gälla. Intuition och känsla var irrationellt och utan värde. Newton och Descartes beredde vägen,

genom sitt mekanistiska synsätt, för hela den tekniska och medicinska utvecklingen som följde de kommande århundradena fram till nu.

KÄLLOR:

Nationalencyklopedin, Bra Böcker, Upptäckterna som förändrade världen – och människorna bakom dem, David Eliot Brody & Arnold R. Brody, Månpocket, Den självläkande människan, Susanna Ehdin, Forum

Björn Esping

Alla vägar
leder åt två
håll

Ryskt
ordspråk

Skattehöjning

på eldningsolja och elkraft från 1/1 2003

Mp, V och S vill höja kwh. Om du vill du slippa skatten på eldningsolja med ca 500:-/kwh och beställ nu för leverans före nyår.

Vi säljer elkraft från Östkraft AB, dotterbolag till Tekniska Verken i Linköping

Våra Diesel- och Eldningsoljor kommer från Q-Star Oil AB.

VI HAR RÄNTEFRI DELBETALNING FÖR VILLOR
INGA FAKTURERINGSavgifter

Du får alltid personlig service hos

VÄRMECENTER

ELDH & C/o ÖSTKRAFT

Diesel & Eldningsoljor Smörjmedel

Tel 0121-155 90 - 011-16 68 40

Fax 0121-155 99

fortsättning från sidan 8
träningen har, tror Ewa. För de som inte kan komma ifrån på dagtid finns ett tidigt morgonpass, lagom att åka direkt till jobbet från.

Djupvattenträning speciellt anpassat för whiplash skadade har visat god effekt. En tränings-period på 10gr erbjuds efter besök hos sjukgym-nast/läkarremiss därefter görs en utvärdering.

Det här kan Petersburg erbjuda:

- Sjukgymnastmottagning, akupunktur, mm.
- Vattenträning i olika svårighetsgrader och desutom djupvattenträning som ger minsta möjliga belastning på lederna.
- Stresshanteringskurser
- Stavgång i grupp för trygghet och liten skaderisk

- Tai.-Chi. Kombination av Tai-Chi Wushu och qigong. Lugna rörelser i 34 gradigt vatten.

För organisationer och företag erbjuds:

- Teambuilding på kraftbanan i Petersburgs fina natur

- Skräddarsydda friskvårdsdagar med "pröva på aktiviteter".

- Personalprofilen, FMS just nu i samarbete med Söderköpings kommun.

På Ewa Jacobssons visitkort står det "Med rötter i Sankt Anna och Gryts skärgårdar - med ett arv att skapa hälsa och styrka - med känsla för människor och deras behov."

Monica Södling

Brödkasse

3 valfria limpor

37:-



Hagatorget

0121-10052



Restaurant & Tapas Bar

la uva

Beställ våra goda

smörgåstårter

eller exotiska fat

Rådhusorget

0121-10338

Rosenterapi

– I det höga tempo vi lever i, med mycket prestationskrav och förväntningar från alla håll och inte minst på oss själva är det lätt att bli lite ”vidbränd” med utmattningssymtom.

av Björn Esping

- För snart 30 år sedan upptäckte den amerikanska sjukgymnastiken Marion Rosen en metod som visade sig kunna förändra så väl människors kroppar som deras liv, står det att läsa i kurskatalogen för Axelsons gymnastiska institut. Hon fann att människor omedvetet blockerar sina förmågor och sin kreativitet. lilla tidningen sökte upp Elin Wallin som blev certifierad Rosenterapeut i januari 1999. Elin har mottagning på Skönbergagatan i Söderköping. Hennes företag heter ”elwan”.

- Rosenmetoden är en avslappningsmetod, en mjuk massage, där man arbetar med muskelspänningar, säger Elin. Grunden för behandlingen är hur det lilla barnet andas, rör sig och direkt reagerar med sina känslor, jämfört med vuxnas sätt att fysiskt och psykiskt kontrollera och spänna sig. Dessa spänningar antas ha utvecklats bl.a. genom traumatiska eller konfliktfyllda erfarenheter i livet, eller inlärd vanor som hämmar oss i kropp och själ. För att klara av situationen spänner vi vår kropp och tränger bort svårhanterade upplevelser.

- Principen i Rosenbehandlingen är, att genom djup avslappning ge omedvetna känslor möjlighet att komma fram, fortsätter Elin. Den ökade medvetenheten kan erbjuda personen en möjlighet att

släppa på vanemässiga förhållningssätt, vidga sitt synfält och bli medveten om sina valmöjligheter i livet. Även om inte klienten blir medveten om orsaken, känslan bakom muskelspänningen, så är en avslappning möjlig. Varje terapeut har sitt sätt att utöva metoden men den innefattar kontakt, medvetenhet om klientens andning och att vara nära klienten. Terapeuten betraktas som en katalysator för klientens egen utforskning av sig själv. Det är klienten som bär ansvaret för sig själv och sitt liv.

– Jag blev intresserad av Rosenmetoden sedan jag läst en bok med titeln ”Kroppen minns det du själv vill glömma” av Solvig Böhle, där flera olika alternativa behandlingsformer beskrivs, fortsätter Elin. Detta blev starten för en lång utbildning. Augusti 1995 gick jag grundkursen på Axelsons Gymnastiska institut i Stockholm.

Vad kan Rosenmetoden göra som inte skolmedicinen kan?, frågar jag.

– I det höga tempo vi lever i, med mycket prestationskrav och förväntningar från alla håll och inte minst på oss själva är det lätt att bli lite ”vidbränd” med utmattningssymtom. Obehaget och oron som människan känner är typiska fysiska symtom och hon uppsöker sin doktor. Besvär som vanligtvis behandlas med en sjukskrivning som sedan

kanske behöver förlängas och kompletteras med ”lyckopiller”. Där ser jag stora möjligheter med Rosenmetoden att individen ges utrymme, tid och bekräftelse både fysiskt och psykiskt. Att bara kravlöst få vara med sig själv.

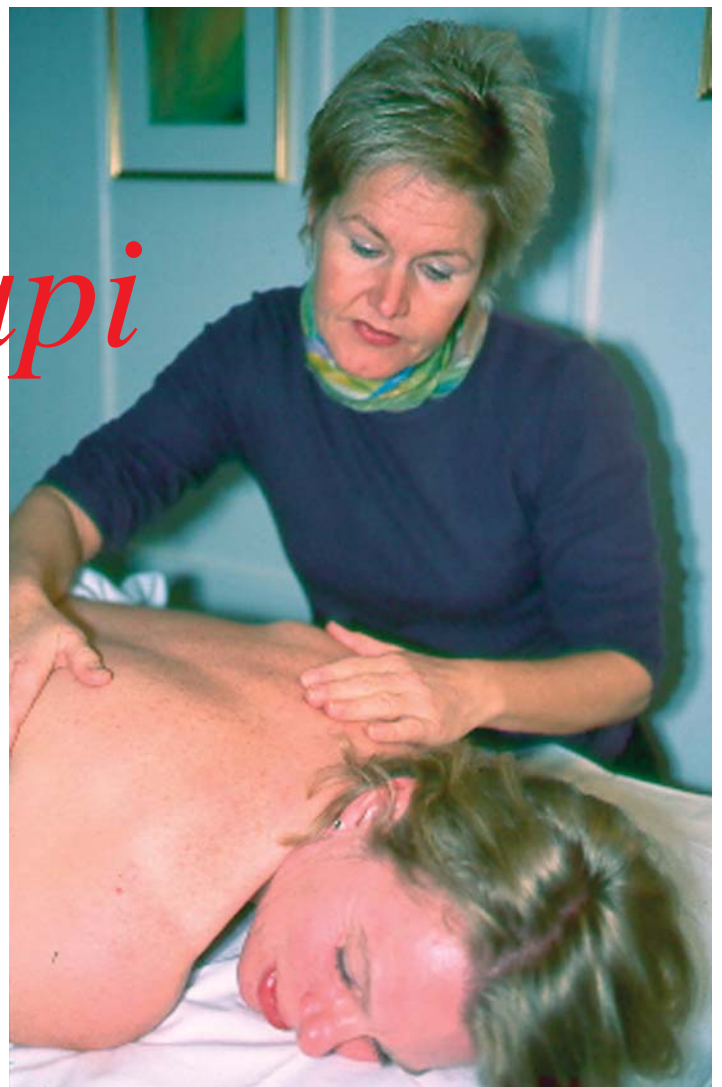
- Det finns ett stort intresse från allmänheten, men många begränsas av ekonomin, säger Elin. Min förhoppning är att få det klassat som sjukgymnastik genom försäkringskassan. Som föregångsland har Socialstyrelsen i Norge godkänt Rosenmetoden.

- Utvecklingen och spridningen av Rosenmetoden och andra certifierade alternativa behandlingsformer ser jag som viktig och nödvändig för att klara av de stigande sjukskrivningstal som ännu inte nått sin kulmen. Att det kan få bli ett komplement till skolmedicinen.

- De människor som kommer på Rosenbehandlingen har fått rekommendationer från nöjda kunder eller att de sökt upp mig, svarar Elin på min fråga hur patienterna söker sig till henne.

Lilla Tidningen tackar Elin Wallin och önskar henne lycka till.

Björn Esping



Historia hämtad ur Söderköpings-Posten 2/1 1886

- Vi har så högt i tak att vi får begagna kikare för att kunna se 't, skröt Per.
- Och vi, jämrade sig Anders, har så lågt i tak, att vi inte kan äta annat än flundra hemma.

Söderköpings Djurklinik



Pia Ehrenpries
Leg. Veterinär

Måndag - fredag 0830 - 1700
Tel 0121-12602 0703-581286 Jour

Storgatan 10 Hagatorget Söderköping

Optiker Andersson



Skönbergagatan 7 0121-13120

Julbord på Söderköpings Brunn

DEC 2002	Lör 30/11	Sön 1	Ons 4	Tor 5	Fre 6	Lör 7	Sön 8	Ons 11	Tor 12	Fre 13	Lör 14	Sön 15	Mån 16	Tis 17	Ons 18	Tor 19	Fre 20	Lör 21
JULBORDSLUNCH kl 12-15 375:- kr																		
FAMILJEJULBORD kl 12-16 375:- kr																		
FAMILJEJULBORD kl 13-17 375:- kr																		
JULBORD kl 18-22 395:- kr																		

Varmt välkomna till oss på Söderköpings Brunn och till vårt stora traditionella julbord. På kalendern kan du se när vi har julbord, vad det kostar. Som du ser är Julbordslunchen och familjejulbordet lite billigare. Ändå dignar det precis lika många julrätter som alla andra dagar! Dessutom har vi tänkt på barnen och köpt in lite nya videofilmer och fyllt på godispåsarna. Eftersom barnen inte är så stora maten, kostar julbordet bara 85:- kr för barn upp till 8 år och 150:- kr för barn mellan 9 och 12 år.

Dans har vi lördagarna 30/11, 7/12 och 14/12.

Varför inte göra er en festlig helg med glögg, julbord, övernattnings och god frukost? Hela paketet kostar bara 1.250:- kr per person och då bor ni i ett trevligt dubbelrum. För barn upp till 12 år kostar motsvarande helg 600:-. Unna er själva en julklapp: en liten minisemester här på Söderköpings Brunn. Vi har inga fasta "sittningar" utan du bestämmer själv när du vill komma - dock alla måste boka bord och tid.

Ring och beställ Din julmiddag på telefon 0121-109 00.

Varmt välkommen till Romantik Hotel Söderköpings Brunn!



... efter ett tag gled den ner i vattnet och simmade ut mot oss. Den simmade runt båten flera varv...

av Björn Esping

I min dröm, som jag hade för många, kanske femton, år sedan, var jag på Antarktis. Det låg en gulvit, ofantligt stor isbjörn, det finns ju inte björnar på södra halvklotet, på ett isberg på andra sidan råken. Den tittade på mig. Jag greps av en längtan att komma till den. Det var långt att gå runt. Jag klädde av mig naken och kastade mig i det iskalla vattnet och simmade över och kravlade mig upp på iskanten och klättrade upp till björnen och kröp in i dess stora varma päls. Den lade ramen över mig så att jag värmdes. Det kändes så skönt och tryggt. Efter länge reste jag mig och vi gick tillsammans till isbergets kant och hoppade ner i vattnet. Vi tumlade om varandra i vattnet, dök och virvlade kring varandra. Vi simmade neråt i det klara, kalla, ljusblå vattnet.



Kanske tjugo meter längre ner fanns en stor grotta i isberget som vi simmade in i. Vi kunde simma in långt. Det var mörkare inne i den och i dess tak fanns en luftficka som vi simmade upp till för att andas. Så småningom sökte vi oss till mynningen och simmade upp till ytan och ljuset. Vi klättrade upp för isberget och jag lade mig i isbjörnens varma, trygga famn och sjönk in i en skön dvala. Det kändes som om jag var hemma.

För ett par år sedan hade jag en stark upplevelse på Svalbard. Vi hade i dimma färdats i båt längs glaciären på Nordaustlandets sydöstra kust i ett halvt dygn då jag såg något gult på ett isflak nedanför glaciären som reste sig trettio, fyrtio meter upp. Vi styrde in. Då vi närmade oss såg vi att det var en isbjörn som låg uppkruken på ett litet isberg. Den reste sig upp när vi kom närmre och

vankade oroligt omkring. Efter ett tag gled den ner i vattnet och simmade ut mot oss. Den simmade runt båten flera varv. Den försökte ta sig upp. Den tittade på mig där jag stod vid relingen kanske bara två meter ifrån den. Jag blev väldigt berörd.. Länge simmade den hos oss, säkert en halvtimme, kanske en timme. När den var akter om oss drog kaptenen på motorn. Vattenströmmen sköt isbjörnen bakåt. Den såg så häpen ut där den halvsatt i vattnet tittande mot oss. Den började simma efter oss men vi hade nu fart framåt och vi avlägsnade oss ifrån björnen. Så länge jag såg björnen simmade den efter oss. Det var en varm och omvälvande upplevelse. Jag slogs av tanken att hoppa i till den men mitt förnuft sade nej. Det kändes som det hände något mellan oss som jag aldrig kommer att glömma.

Björn Esping

Ur Söderköpings-Posten 2/1 1886

Folkmängden i Söderköping. Under året 1885 har följande förändringar i afseende på folkvärdet egt rum i vår stad: Födde äro 28 mankön och 22 qvinnor eller 50 personer. Döde 24 m k och 21 qv k tillsammans 45. Ingångna äktenskap 13 och genom döden upplösta 14. Inflyttade 97 m k och 139 qv k tillsammans 236 och utflyttade 78 k m och 133 qv k summa 211. Folkvärdet har således ökat med 23 m k och 7 qv k eller 30 personer och utgjorde den 31 december 845 m k och 1065 qv k eller tillsammans 1910.

Gamla Julbilder

hämtade ur Kjell Jonassons stora samling vykort.

Änglamotiv finns i en mängd varianter från seklets början. Detta kort har nästan 100 år på nacken.



Julkorten blev oerhört populära att skicka i början av 1900-talet, kanske främst genom Jenny Nyström. Men det fanns också en mängd andra tecknare, utländska som svenska, som bidrog till dessa vackra kort. Populära var också fotografiska kort med en julkälsning på. Text och bild Kjell Jonasson

En skön dam på ett vykort från tidigt 1900-tal. Visst är hatten underbar.



Här visas ett familjekort från 1915. En sån fin docka flickan får. Pojken har visst fått en trähäst.

Tomtar ska naturligtvis finnas på julkort. Här har dom lite problem med att klä julgranen. Kortets ålder är ca 100 år.



Kjell Jonasson samlar på kort för att kunna få visa upp dem för allmänheten, som t ex i denna tidning. Om någon i läsekretsen vet med sig ha kort och som inte vet vad han/hon ska göra med dem, var vänlig ring då Kjell 0121-13225. Det behöver inte bara vara Söderköpingskort.

”Man kan bli slut i huvudet av att gå på knäna”

av Björn Esping

Maria Lindelöf driver företaget ICU Stress Management / Yoga-Studio i Norrköping.

- Mitt mål har hela tiden varit att känna inre frid, säger Maria.

Så här berättar Maria om de metoder hon använder

- Först och främst stärker metoderna människans självläkande förmåga. Metoderna ökar medvetenheten - jag blir uppmärksam på hur jag andas, hur jag rör mig, vilka blockeringar jag har fysiskt och psykiskt, vad jag känner, vad jag tänker, hur mina relationer ser ut. Till slut kommer frågan: Hur vill jag leva mitt liv? Och jag kan börja göra alltmer medvetna val.

- Intresset är mycket stort både bland privatpersoner och i företag och kommuner, säger hon. I stort sett varje dag kan man i nästan vilken tidning som helst (t.ex. Coops Medmera) läsa om yoga och meditation (men även andningen får allt större utrymme i media). I SIFs stora annons häromdagen ”Nu är det bevisat: Man kan bli slut i huvudet av att gå på knäna”. Det står att **det finns tre viktiga kontorsmaskiner: Faxen, koptatorn och andningsapparaten.**

- Utvecklingen går i positiv riktning. Många unga läkare vill veta mer om komplementära metoder, många med sjuksköterskeutbildning kompletterar med t.ex. akupunktur, massage, bioresonans, tarmrening. Andra går direkt på den komplementära utbildningen och skaffar sig medicinsk baskunskap via Axelssons i Stockholm. Min egen vision är en förening mellan bra modern sjukvård och komplementär medicin.

Marias patienter letar sig fram på eget initiativ, andra får behandlingen betald via privata arbetsgivare eller via kommunen. Vid flera tillfällen har patienten fått direkt rekommendation av läkare att lära sig andas, göra yoga eller meditera.

- Våren 2001 hade jag och en kollega ett projekt ”Livsstilsprojektet” med Dagmarmedel från Landstinget. Vi jobbade med 8 långtidssjukskrivna kvinnor inom barnomsorgen på halvtid under fyra månader. Kvinnorna fick lära sig frigörande andning, yoga, mental träning, meditation. Dessutom fick alla gå på samtal, fick ayurvedisk massage och sjukgymnastbehandling individuellt och i grupp.

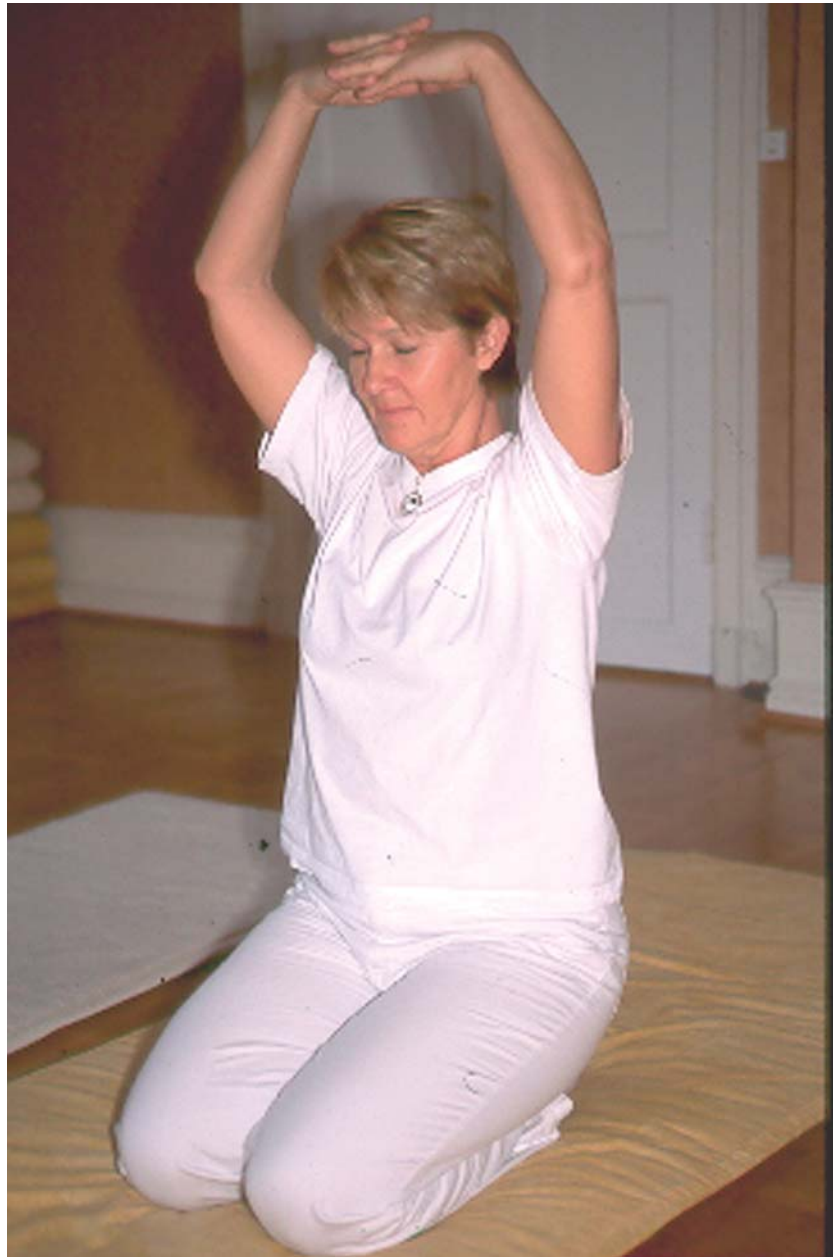
Maria arbetar bl.a. med personer som drabbats av utbrändhet och depression.

Vad är utbrändhet och depression?, frågar jag.

- Utbrändhet inträffar när kroppens energireserverna är uttömda och någon påfyllning inte sker. Man går på vilja och har ingen kontakt med sin kropp och dess grundläggande behov, säger Maria. Depression (av latinets deprimere = trycka ner) handlar om att man inte bearbetat traumatiska upplevelser från barndomen och integrerat dem i sin erfarenhetsbank; livsenergin är låg och man känner en meningslöshet i tillvaron. De vanligaste symtomen är håglöshet, apati, sömnsvårigheter, matsmältningsbesvär, värk i kroppen, orkeslöshet (även socialt), låg självkänsla, aggression, m.m.

Hur tacklar du problemet?

- Först och främst genom insiktsterapi. Att bekräfta de fungerande sidorna av den utbrändes tillvaro, stöd att stärka självkänslan.



Men det viktigaste är nog ”Back to Basic”, dvs. börjar balansera områdena vila/sömn, andning, kost, rörelse, känsloliv.

Vad kan individen själv göra?

- ”Back to basic”-programmet. Sakta men säkert börja se sig själv från nya synvinklar. Genomskåda sina överlevnadsstrategier, erkänna sina grundläggande behov, ändra på självbild och ingrodda tankemönster, m.m. Det finns hur mycket som helst att göra; här handlar det om hur utvecklat eget-intresset är, inställning till självkän-

slut och personlig utveckling.

Hur bör individen slussas in i arbetslivet?

- För att en sådan ”inlussning” överhuvudtaget skall

kunna ske måste chefer och kollegor ha förståelse och kunskap om utbrändhet. Därefter kan den sjukskrivna medarbetaren försiktigt komma tillbaka, men det är ett långsiktigt projekt. Återfall kan ske, eftersom den sjukskrivna samtidigt måste ändra sin arbets- och livsstil, vilket ofta är den största utmaningen. Om man t.ex. är en hjälpare och skall avhålla sig från den rollen, vem är man då? I många fall har en arbetsplatsallergi utvecklats och den sjukskrivna behöver då kompetensutveckling och en helt ny arbetsplats.

Hur tacklar skolmedicinen utbrändhet och depression?

- I allmänhet sjukskrivning och antidepressiva medel. Försäkringskassan har en hel del projekt som de långtidssjukskrivna slussas in i. Vidare godkänner Försäkringskassan ettåriga utbildningar som skall leda till arbete; under det året får man sjukbidrag. Om man därefter inte hittar något arbete, går man in i arbetslöshet. Förtidspensionering på grund av depression blir ju också allt vanligare. Sen finns det ju kognitiv terapi, men det är en bristvara.

Björn Esping

Jag simmar ner i djupet i det varma, turkosa och kristallklara vattnet. Fiskar simmar kring mig, fiskar i alla färger och märkliga former. Jag simmar djupare. Jag är nere på trettiofem meter då jag ser en stor svart fisk med stänk av guld över hela sin kropp. Den är så vacker och jag försöker komma närmre för att fotografera den men den simmar undan hela tiden. Jag följer den länge men kommer aldrig närmare. Efter länge ger jag upp och sjunker ner mot botten för att vila. Jag står en stund med mina simfenor på korallrevet.

Änglafisken

av Björn Esping



Efter ett tag när stillheten har infunnit sig kommer den ena vackrare fisken efter den andra nyfiket fram till mig. Jag kan i lugn och ro fotografera. Efter ytterligare ett tag kommer också den stora, skygga, guldbestänkta, svarta änglafisken fram till mig. Den fisk jag jagat så kommer till mig nu då jag själv kommit till ro. Den kommer nyfiket närmre och närmre och simmar i cirklar runt mig som för att visa upp sig. Jag känner mig tacksam över denna hederssynest och tycker mig också ha lärt mig något om livet.