

Nytt hopp i skolans värld

Pernilla Fritz var sjukskriven för utmattning i drygt tre år. Här skriver hon om utmattningen och vägen tillbaka. Räddningen blev ett jobb som skolläkare.

”Utmattningen var mycket svår.” Så stod det vid upprepade tillfällen i min journal. Med handen på hjärtat och med en klump i halsen kan jag intyga att det var sant.

Livet vändes totalt upp och ner den där torsdagen i juni år 2014. Den i grunden trygga, glada, optimistiska och stabila kvinnan som jag en gång känt syntes inte längre till. Jag kunde inte ta mig från vardagsrummet till badrummet på morgonen utan att behöva vila på en pall i hallen, trots att vägen dit var kort. Kroppen lydde inte och musklerna värkte. Tårarna rann längs kinderna, de mörka ringarna under ögonen skrämde mig när jag såg mig själv i spegeln och jag hade svårt att andas. Jag var verkligen rädd. Rädd över att jag inte upplevde känslor – mer än tomhet, panik och skam. Jag skämdes över att inte ha orkat, att inte ha bromsat i tid. Jag noterade flera symtom på att något var fel men hjärnan tog liksom över mitt eget förnuft de sista månaderna och jagade mig ända in i väggen. Tankarna bara snurrade inuti huvudet, jag kunde inte tänka klart över huvud taget. Kroppen var så spänd att jag inte ens kunde ligga utsträckt i soffan utan låg som ett litet nyfött barn under tjocka filtar.

Var tvungen att börja om

Det tog drygt tre år med sjukskrivning på 100 procent och därefter försiktig upptrappning till 25 procent tjänst under ett helt år för att komma tillbaka till arbetet som distriktsläkare på vårdcentral, trots bra stöd och olika behandlingar. Jag fick dessutom individuella anpassningar för att klara arbetet

som distriktsläkare. Ändå började stressymtomen göra sig påminda när arbetstiden skulle trappas upp och när jag skulle träffa fler patienter per dag. Rädslan tog tag i mig igen. Vad skulle hända nu?

Jag insåg att jag var tvungen att börja om. Nu arbetar jag 75 procent – som skolläkare. Det är ett givande, utmanande

och spännande arbete. Ett arbete i relativt fria former, där jag har stora möjligheter att påverka min egen arbetssituation. Jag är så enormt tacksam att jag återigen kan arbeta som läkare efter alla tvivlande stunder jag gått igenom.

Att träffa nya människor gav energin åter

Bli barnläkare. Få egna barn. Resa. Lära mig nya saker. Ja, det är några av de sakerna jag önskade mig mest av allt när jag var yngre. Inte visste jag då att jag någon gång skulle få känna på allihop på ett eller annat sätt.

I min ungdom var jag mycket aktiv inom badminton och tävlade mycket både i Sverige och utomlands. Jag trivdes i att upptäcka nya platser och träffa nya människor och när jag mätte som sämst under

min utmattning var det just den lusten som gjorde att jag fick energi. Jag kom utanför lägenheten, träffade folk. Jag mindes hur bra jag mått i min ungdom och hur många drömmar jag haft, drömmar som suddats ut nu. Jag började träna försiktigt igen och fick successivt mer mental energi, även om kroppen oftast behövde ett par dagar för återhämtning efter en träning. Därefter blev jag tränare för nybörjare inom badminton och märkte direkt hur många blyga, träningsovana och mobilfokuserade barn- och ungdomar jag kunde påverka.



Text & foto: Pernilla Fritz

Fick jobbet!

Annonsen som handlade om arbete som skolläkare kom precis i rätt tid. Jag läste annonsen och kände att den liksom pratade med mig; "Sök!", "Vi behöver din erfarenhet!", "Det är nu du ska få arbeta med barn och ungdomar!" Jag hade börjat känna mig bättre än jag gjort på länge, tänkte att det kanske var ett miljöombyte som behövdes. Med mycket tankemöda och med stöd och pepp från mina två fantastiskt kloka och stöttande döttrar sökte jag jobbet.

Jag fick det! Jag fick jobbet! Nu är jag skolläkare inom gymnasiet på friskolekoncernen AcadeMedia. Jag trivs så bra i min roll där jag är en del i elevhälsoteamet på olika skolor runt om i Stockholm (med omnejd). Erfarenheten från min sjuktid är användbar varje dag i arbetet så nu i efterhand kan jag tacka utmattningen för den erfarenheten, men jag skulle inte önska min värsta fiende att hamna i samma situation.

Ett spännande och utmanande arbete

Att vara en del i ett elevhälsoteam är stimulerande. Arbetet består delvis i att jag tillsammans med kurator, skolsköterska, specialpedagog m.fl. diskuterar hur man på den enskilda skolan ska arbeta hälsofrämjande och förebyggande. I detta arbete fokuserar vi på hur ungdomarna under gymnasietiden kan bibehålla sunda levnadsvanor, hur skolan kan skapa goda lärmiljöer, hur man främjar skolnärvaro och hur eleverna mår fysiskt och psykiskt under sin skoltid. Jag har lärt mig vikten av att tidigt observera eventuella hinder för inläring och försöka undanröja dessa. Vårt mål är att varje elev ska kunna nå *sitt mål*. Man kan se skolans elevhälsa som elevernas företagshälsovård, om man vill jämföra med arbetslivet. Det är ett spännande och många gånger ett utmanande arbete.

När man slutar att le är det dags för en förändring

Det är många ungdomar som har hög stressnivå idag. Det beror sannolikt på många olika faktorer; höga krav i skolan och hos individen själv, högt tempo i samhället generellt, att de är digitalt aktiva på ett för hjärnan nytt sätt vilket bidrar till försämrad sömn och sämre matvanor, att färre personer är regelbundet fysiskt aktiva och faktiskt har mindre tid för den så viktiga kravlösa leken. Med lek menar jag att vårda sina relationer genom kravlöst umgänge och göra saker man tycker är roligt, vilket ger glädje och lust i livet. För när man slutar skratta och le och bara ser berget framför sig, och inte längre lägger märke till de små ljusglimtarna i vardagen, är det dags att göra en förändring. Jag vill bidra till ökad hälsa hos våra ungdomar genom att i mina möten verkligen möta eleven där den är och stötta personen i att leva ett hälsosamt liv.

Har fått livet tillbaka

Mitt liv förändrades när jag insåg att jag var tvungen att agera på ett nytt sätt om jag ville ha ett annat resultat. Jag tog beslutet att prova arbeta som skolläkare och det beslutet har gett mig livet tillbaka. Så om någon är i samma situation som jag var vill jag säga: Det blir bättre! Din tid kommer, låt det ta sin tid. Tills dess, njut av de små stunderna som är bra och gör mindre av det som inte ger dig något.

Och för den som känner ett intresse av att arbeta med förebyggande insatser för barn och ungdomar och hur inläring kan optimeras, för den som uppskattar att arbeta i team och göra stor skillnad – ja, för den är arbetet som skolläkare helt perfekt. ■

Patienterna allt mindre nöjda

Patienterna är allt mer missnöjda med primärvården, visar resultaten från Nationella patientenkäten från hösten 2018, vilka publicerats nyligen, och där svar från patienter i 12 landsting ingår. Allra mest missnöjda är patienterna i Uppsala län, som ligger sämst på nästan alla frågor i enkäten. Uppsalas resultat har också försämrats rejält jämfört med 2015. För tre år sedan skulle 82,6 procent av patienterna i Uppsala rekommendera sin vårdcentral till andra, hösten 2018 har siffran sjunkit till 69,6 procent. Totalt svarade 2015 hela 80,1 procent att de skulle rekommendera sin vårdcentral till andra, hösten 2018 har siffran för alla landsting sjunkit till 76,9 procent.

I tidigare undersökningar har det varit stor överensstämmelse mellan patienternas och läkarnas nöjdhet, vilket gör att man kan anta att även läkarnas nöjdhet sjunkit rejält under de senaste åren.

Alla frågor med resultat kan läsas på patientenkät.se.

Annons