

Hjälp för sköra mammor

Till PRIMA Vuxenpsykiatri Åkersberga kommer bland annat sköra mammor. Att vara mamma och sjuk väcker många frågor och mycket ångest. Hur ska jag klara av att ta hand om ett barn när jag själv inte fungerar? Enhetschef Pia Lindwall-Johansson berättar om mottagningen och hur de arbetar.

”

Ta bort nätet! Titta inte på alla perfekta bilder på bloggar, Instagram och Facebook. Det är det första råd jag ger.



Enhetschef Pia Lindwall-Johansson.

Pia Lindwall-Johansson är bestämd.

– Ta bort nätet! Titta inte på alla perfekta bilder på bloggar, Instagram och Facebook. Det är det första råd jag ger, säger Pia. Bilderna ljuger, där bakom är det ofta ett kaos som vi inte får se.

När man som gravid eller nybliven mamma är psykiskt sjuk är det lätt att tro att andra är felfria. Vi bombarderas av tjugiga familjebilder där alla ler och allt flyter på. Men så ser inga familjer ut. En första insikt är att inse att vi inte är perfekta och behöver inte heller vara det.

På PRIMA Vuxenpsykiatri Åkersberga tar man bland annat emot mammor med depression och ångest.

Åkersberga ligger i Österåker som är en skärgårdskommun med över 40 000 invånare. Här finns ett samverkansteam som fångar upp mammor i behov av hjälp. Teamet består av representanter från bland annat BVC, BUP, beroendemottagning och habiliteringen. PRIMA har ett gott och långt samarbete med de olika enheterna vilket ger en god förutsättning för patienterna. Ju tidigare man som sjuk får behandling, desto lättare att komma igång.

PRIMA erbjuder utredning, diagnostisering och psykiatrisk behandling. Alla patien-

ter får enligt PRIMAs modell träffa en läkare vid första besöket. Då görs en bedömning och därefter rekommenderas olika behandlingsinsatser såsom samtal, psykoterapi och/eller medicinering.

– Här finns förutom läkare även psykologer, sjuksköterskor, legitimerade terapeuter, kurator, arbetsterapeut och sjukgymnast. Vi har också nära samarbete med vårt psykos-team, berättar Pia.

FRUSTRATION KAN GÖRA UNDERVERK

De mammor som kommer till mottagningen har alla gått igenom olika svårigheter. Någon har haft det komplicerat med sin egen mamma och har svårt att landa i sin graviditet. En annan kanske har förlorat ett barn tidigare eller kämpar med att bli gravid. Många frågar sig själva hur de ska orka vara en bra mamma.

– Alla har rätt att söka sig hit och till en bedömning, bekräftar Pia. Men kriser är inte psykiatri, de ingår i livet. De som vi träffar här har en diagnos.

När en gravid eller nybliven mamma kommer till PRIMA handlar det först om att stötta, att fråga, att ta bort skulden och skammen.

– Det finns inget man inte kan prata om här. Man får säga att man inte älskar sitt barn eller att man inte orkar leva. Vår uppgift är att normalisera och bekräfta att dina tankar inte är farliga. Det finns inga perfekta mödrar och du är tillräckligt bra, säger Pia.

Pia talar om den stora frustrationskraften som är en tillgång i behandlingen. Den är bra att ha och kan göra underverk. Att inte ge upp för den lätta vägen utan pröva igen.

– När en patient blir frustrerad över att hon inte klarar av livet brukar jag ge bilden av ett litet barn som försöker lära sig att gå. Det går inte i ett nafs att resa sig och promenera iväg, utan barnet försöker igen och igen, ramlar och reser sig om och om igen. Så är det med en behandling. Och till sist går det.

Ibland träffar PRIMA hela familjen och samtalar med varje barn för sig och alla tillsammans, enligt Beardslee-metoden.

Man talar om depressionen och låter den som är sjuk berätta. Mamma eller pappa kan få bekräfta för sitt barn att det är okej att komma hem med vänner trots att jag ligger i sängen eller att barnet alltid får ställa frågor när det upplever oro eller rädsla, oavsett hur jag mår. Målet med den så kallade interventionen är att uppmärksamma barnets behov samt att stärka föräldrarollen.

FRÅN SKÖR TILL STÄRKT

Pia berättar om en patient som hon har följt till och från under många år. Hon kom till psykiatrin som ung flicka efter en psykos och hade bland annat svårt att vara ensam, hon fick träna ensamhet och fem minuters egen tid var en seger. Flickan hade en psykiskt sjuk mamma och hade aldrig lärt sig att separera. När hon praktiserade på en arbetsplats blev hon kär och så småningom blev de ett par och gravida.

– Hur skulle det gå? Hur skulle hon klara att vara ensam och ansvarig för barnet? Det visade sig att åren med behandling hade gett resultat. Hon hade vuxit, vågade sätta gränser, var inte rädd att göra fel och klarade till slut av att vara ensam med barnet, mycket tack vare hennes stödjande man som hela tiden fanns i närheten, berättar Pia.

– Nu är hon gravid med andra barnet och jag ser en ny kvinna framför mig, ler Pia. Hon är trygg i sin mammaroll, duger i sina egna ögon och full av självförtroende. Det är fantastiskt.

På Pias bord står en blomma. Den är från en annan patient som nu klarar sig på egen hand. Det kan vara svårt att göra avslut men Pia kallar det välkommen-åter-besök, det där sista mötet. Och det är viktigt att signalera till patienten att nu kan du själv.

– Vi är ingen garanti mot livets utmaningar. Men du kommer att fixa det här.



”

På Pias bord står en blomma. Den är från en annan patient som nu klarar sig på egen hand.