

# Tänka nytt och göra rätt

PRIMA Handen har hjälpt barn och ungdomar upp till 18 år sedan 2009. När ingen la anbud vid den förnyade upphandlingen 2016, lades det ut ännu en gång med nya villkor. PRIMA la då anbud, vann upphandlingen och fick förtroendet att fortsätta. Det gav en kontinuitet och omstart som har gett fina resultat. Kurator och biträdande enhetschef Inger Gynning berättar om en verksamhet som ständigt utvecklas.

Vårt samhälle och skolans sätt att arbeta förändras oavbrutet. Pressen på ungdomar ökar och många upplever en stor stress och de förebyggande insatserna via till exempel elevhälsan räcker inte alltid till. Vi har heller inte förmågan att i tid ge förebyggande insatser. Parallellt har stigmat att söka hjälp minskat. Dessa faktorer gör att behovet av professionell vård och efterfrågan på specialpsykiatri ökar.

– Till oss kommer barn och ungdomar med ångest och depressioner, men vi har också många patienter med en neuropsykiatrisk problematik, berättar Inger. Vi är bättre på att se de här barnen i samhället idag och PRIMA är specialister på att se svårigheterna och erbjuda en vård som är evidensbaserad och har hög en kvalitet.

Mottagningen i Handen är öppen för barn och ungdomar upp till 18 år som bor i Haninge, Nynäshamn eller Tyresö kommun. De patienter som söker sig hit kommer på remiss från till exempel elevhälsan eller primärvården, alternativt via egenanmälan.

Inom barnpsykiatri har det tidigare funnits en tendens att barn och ungdomar går i individuell behandling. Idag vet man att det finns ett stort värde i att föräldrar och anhöriga är delaktiga och lär sig hur barnet fungerar och får kunskap om strategier, så att de i sin tur kan hjälpa och stötta barnen och lära sig vad som kan underlätta livet när det är för svårt.

## STÖD I GRUPPEN

PRIMA Handen har föräldrastödsgrupper. Där får föräldrar information, kunskap och föreläsningar med olika teman.

– De här föräldrarna är otroligt fina med varandra. De får en sådan kraft av att dela sin situation, vilket är häftigt att se, säger Inger. Barnen har så stora problem och de i gruppen är väldigt generösa och delar med sig av vad de går igenom. Några byter till och med telefonnummer med varandra.

På PRIMA Handen ges också föreläsningar om ångest. Dit kan anhöriga till barn som

går hos PRIMA komma och lära sig mer om hur ångesten kan ta sig uttryck och vilka situationer som kan framkalla svår ångest. Många gånger anpassar sig inte bara barnet eller ungdomen till ångesten utan även hela familjen och omgivningen påverkas. Men det finns metoder som visat sig effektiva för att minska ångesten och med kunskap kan man hjälpa sitt barn. Liknande föreläsningar ges kontinuerligt om depression, ADHD och autismspektrumtillstånd.

– Vi har ett hårt tryck på vår mottagning och för att kunna hjälpa så många som möjligt startar vi nu PRIMA Basbehandling för ungdomar, berättar Inger. Då börjar patienten med ett enskilt besök som följs upp med tre besök i grupp.

Vid första tillfället talar en arbetsterapeut och en sjuksköterska om sömn, kost och motion som är en bas för att kunna må bra och att därefter kunna orka ta tag i sitt liv. Sedan går tonåringen, tillsammans med föräldrarna, en känslaskola för att få koll på sina känslor, lära sig vad ångest är och tillgodogöra sig en baskunskap kring sina problem. Den leds av två psykologer. Efter dessa tillfällen gör man ett uppföljande besök individuellt för att se vad som finns kvar att arbeta med.

## INTE ALLTID BEHANDLINGSBART

De yngsta barnen, upp till sex år, kan uppvisa mat- och sömnsvarigheter samt olika beteendeproblem. Det kan orsakas av att det kan finnas en anknytningsproblematik där mamman behöver stöd och hjälp, det kan också vara så att barnet har brister i den språkliga utvecklingen eller på annat sätt avviker från normalutvecklingen och man anar att det finns neuropsykiatriska svårigheter.

– En del är hyperaktiva men ADHD diagnostiseras oftast inte förrän i skolåldern. Med dessa föräldrar arbetar vi ofta i grupp, vi har en öppen grupp som träffas var tredje vecka och samtalar om olika teman såsom sömn, morgonrutiner, syskonkonflikter och så kallat lågaffektivt bemötande vid konflikter. Så



Inger Gynning, kurator och biträdande enhetschef på PRIMA Handen.

småningom kanske dessa barn även utreds med neuropsykiatrisk frågeställning.

– Många av våra patienter har neuropsykiatriska svårigheter där fokus på vården till stor del handlar om att erbjuda psykoedukation, pedagogisk terapi, och hjälp med att få till stånd en fungerande vardag. Vi erbjuder till exempel ett gemensamt möte med skolpersonal för att diskutera stöd och anpassningar i skolan eller att familjen får träffa vår arbetsterapeut som kan hjälpa till att göra scheman för planering och organisering. För dessa patienter är det viktigt att få ordning på vardagen då det i sig minskar stress och oro.

För en del ungdomar med neuropsykiatriska diagnoser blir stress i miljön, till exempel i skolan, alltför belastande och kan då tära på ungdomens självkänsla och generera självkritiska tankar och ångest. Därför är förebyggande insatser samt att kunna se konsekvenserna i tid viktiga faktorer i behandlingsarbetet.

Inger har en patient med autism som kommer till PRIMA i perioder när hon upplever att livet blir henne övermäktigt. När det blir för mycket i skolan och stressen blir för stark vill hon inte leva längre. Det är något som kommer i perioder, ett återkommande

mönster kopplat till stress.

– Jag har lärt känna henne över tiden, och förstår hennes sätt att tänka, berättar Inger. Vi kan lita på varandra och tala om hennes önskan att dö. Det är bra för henne att få tala om det existentiella perspektivet med någon som inte blir upprörd.

– Ibland måste vi inse att vi kan göra skillnad men kanske inte kan göra allt bra. Och det får vara gott nog.

## NYA METODER

PRIMA har en kultur med starka grundläggande värderingar. En är att patienten alltid är i centrum, vilket för med sig att medarbetarna konstant följer forskning och är beredda att utveckla sitt sätt att arbeta.

– Här är det aldrig tungrott och konservativt, utifrån evidens vågar vi pröva nya vägar till förmån för patienterna. Just nu har vi startat ett projekt med virtuell verklighet där vi tror att social fobi skulle kunna behandlas med hjälp av datorsimulerad verklighet genom glasögonen.

Vårt samhälles snabba digitala förändringar pressar och stressar oss alltså på ett sätt – och kan på ett annat sätt vara till hjälp och kanske till och med bota.



**Pressen på ungdomar ökar och många upplever en stor stress och de förebyggande insatserna via till exempel elevhälsan räcker inte alltid till.**



**Ibland måste vi inse att vi kan göra skillnad men kanske inte kan göra allt bra. Och det får vara gott nog.**