

# En kultur byggd på tillit

PRIMAs sätt att arbeta utgår alltid från patienten. Och sättet att arbeta på skapar en kultur och en tillit som präglar hela verksamheten. Ann Reinebo Robertsson är legitimerad sjuksköterska, legitimerad psykoterapeut och biträdande verksamhetschef på PRIMA Vuxenpsykiatri Liljeholmen. Hon vet vad bemötande och processer betyder. Hon vet också att livet inte är statiskt.

De patienter som kommer till PRIMA Vuxenpsykiatri Liljeholmen har antingen ringt själva eller kommit genom en remiss från till exempel primärvården. När patienten kommer görs en basutredning, man ställer en diagnos, får träffa läkare och en vårdplan upprättas. Allt enligt en strukturerad arbetsgång. Vårdplanen görs upp tillsammans med patienten och eventuellt även med anhöriga och annan vårdgivare. Man fångar upp problemen och sätter upp mål för behandlingen, psykoterapi och medicinering diskuteras.

– Självklart uppgraderas vårdplanen under gången, säger Ann. Livet är ju inte statiskt utan drabbande. När man lärt sig leva utifrån vissa förutsättningar, inträffar nya händelser som kanske ställer allt på ända.

– Det värsta vi vet på PRIMA är väntetider. Det finns inbyggt hos oss alla att vi vill träffa mycket patienter, och talar hellre med dem än om dem. Det är svårt att vänta när man är sjuk.

Inom PRIMA finns en kultur som kan beskrivas som familjär. Redan från början präglades PRIMA av värderingar som än idag genomsyrar verksamheten och kommer patienterna tillgodo.

– Vi har mycket tillit till varandra, både till medarbetare och chefer. Det finns ingen detaljstyrning utan vi litar på varandra. Om någonting händer eller om du blir osäker tar man tag i det och ber om hjälp. Jag upplever en trygghet i att vi vågar visa våra brister och fråga varandra, det är då vi utvecklas och det i sin tur hjälper våra patienter att få den bästa vården, betonar Ann. PRIMA består av människor som har en genuin vilja att ta hand om patienterna.

## BEMÖTANDE SPELAR ROLL

Inom verksamheten reflekterar man mycket kring hur patienterna ska bemötas. Det är till exempel av stor betydelse att hämta patienten i tid i väntrummet och inte låta någon vänta, och som vårdare alltid behålla sin vänlighet, oavsett situation.

– Vi talar mycket om hur vi beter oss, det

är människor som har det riktigt svårt som kommer till oss. Bortsett från kravspecifikationen frågar vi oss alltid vad vi kan göra mer, vad finns det vi kan göra som är utöver det förväntade. Ibland får vi kliva utanför ramen för att kunna hjälpa på rätt sätt, även om vi alltid håller oss till vetenskaplig vård.

– Jag upplever en tillfredsställelse av att både patienter och medarbetare litar på mig. Det gör mig trovärdig och trygg, säger Ann.

## TUFF BEHANDLING SOM GER RESULTAT

Bland de forskningsstödda behandlingar som erbjuds på PRIMA Vuxenpsykiatri Liljeholmen finns Dialektisk Beteendeterapi, DBT. Den är utformad för att hjälpa personer som har diagnosen Emotionellt instabil personlighetsstörning med självskadebeteende. Det är en modell som är tuff att genomgå och tidskrävande, det är svårt att vara bunden till något på heltid vid sidan om. Hela behandlingen tar ett till två år, två gånger per vecka. Det krävs att patienten är väl motiverad då det är obligatorisk närvaro.

Patenten får en terapeut som en timme per vecka ger hjälp och stöd. Man arbetar då med problem som uppstår, svårigheter som ständigt plågar och vilka förändringar som patienten ska arbeta med. Målet är att få beteendet under kontroll, bearbeta eventuella trauman och lösa livsproblem. Avslutningsvis arbetar man med att få ett liv värt att leva.

Parallellt går patienten i en så kallad färdighetsträningsgrupp, som en kurs i livskunskap. Där delger två terapeuter hur du som patient kan öva på problemlösning av vardagliga svåra situationer och därmed börja bygga upp ett liv utan destruktiva beteenden och kunna hantera sina stressreaktioner. Färdighetsträningen består av fyra moment: *medveten närvaro, skapa goda relationer, hantera känslor och stå ut när det är svårt.*

Patienterna exponeras kontinuerligt för svårigheter i vardagen och måste ständigt öva, därför erbjuds även anhöriga en utbildning om patienten så önskar.



Ann Reinebo Robertsson, legitimerad sjuksköterska, legitimerad psykoterapeut och biträdande verksamhetschef på PRIMA Vuxenpsykiatri Liljeholmen.

– Vi har många duktiga terapeuter i DBT här, säger Ann, och flera pågående grupper. Prognosen är god, en utvärdering inom PRIMA visar att runt 70% av deltagarna efter behandling kan skriva av diagnosen.

## ATT VÅGA AVSLUTA

DBT-terapeuterna ingår i ett team som träffas för att hjälpa varandra att utföra en sådan bra behandling som möjligt. Det utvecklar och stödjer terapeuterna och gagnar patienterna. Återigen, en terapi är sällan som på räls, livet är fullt av händelser och krokiga vägar som påverkar tillfrisknandet.

– Jag blir alltid berörd av mina patienter. Många gånger är det svårt att göra ett avslut och tydligt visa att ”du klarar dig nu”. Men det behöver inte vara så drastiskt, säger Ann.

Det är viktigt att komma ihåg att terapi är ett eget arbete, det är inte terapeuten som ska ta över patientens liv. En del patienter klamrar sig fast och klarar inte av att tänka tanken att leva sitt liv utan länken till terapeuten.

– Jag har en patient som har haft kontakt med psykiatrin fram och tillbaka under många år. Hon har under perioder mycket svår ångest. Med tiden har hon lärt sig att jag finns här när och om det behövs och det ger en trygghet som hjälper henne. Hon kan komma tillbaka, vilket hon också gör, när det inte går längre.

Och då är vi tillbaka till det där med tillit.

– Efter behandling under en period ser vi att hon klarar sig, att vi är klara för den här gången. Hon kan klara av att leva själv.



**Det är viktigt att komma ihåg att terapi är ett eget arbete, det är inte terapeuten som ska ta över patientens liv.**



**Inom PRIMA finns en kultur som kan beskrivas som familjär. Redan från början präglades PRIMA av värderingar som än idag genomsyrar verksamheten och kommer patienterna tillgodo.**