

Fallbeskrivning: Annika

Du arbetar som psykolog inom regionens företagshälsovård, där du träffar Annika, femtiofem år, som söker din hjälp efter samråd med sin arbetsgivare.

Annika berättar att hon känner sig trött, orkeslös och nedstämd. Hon säger att hon inte längre tycker någonting är roligt. Arbetet på äldreboendet känns tungt, och hon orkar inte intressera sig för de gamla. Hon berättar sorgset att hon inte engagerar sig hemma heller, att huset känns smutsigt och trädgården vildvuxen. Hon gör bara det som måste göras, trots att hon egentligen tycker om när det är städlat och hemmet är trivsamt.

Annika sover dåligt. Ofta lägger hon sig runt klockan 21, men ligger i timmar och grubblar på sin hopplösa situation, och samma sak sker om hon vaknar under natten eller tidigt på morgonen. Hon säger att en del av tröttheten säkert kan handla om att hon sover för lite på grund av grubblerierna, men att hon inte vet hur hon ska bära sig åt för att göra annorlunda. Även Annikas minne har blivit sämre under den senaste tiden. Hon upplever att hon missar tider och detaljer på jobbet och känner sig ofta ofokuserad.

Annika berättar att hon tidigare hade mycket energi men sedan maken blev sjuk i cancer för ett par år sedan så har energin försvunnit. I samband med makens sjukdom slutade Annika att göra saker som hon tyckte om, som att gå på gym, vara ute i skogen och plocka bär och svamp eller gå på syjunta med väninnorna, trots att intressena tidigare var viktiga bitar i hennes liv. När maken blev sjuk ägnade hon all tid åt honom. Det var en tuff tid då hon var både trött och orolig, såväl för maken som för ekonomin som blev mycket sämre under hans sjukdom. Hon säger att han alltid sa att han uppskattade att hon fanns hos honom. Hon tyckte inte heller det gav henne något att hitta på saker på egen hand eftersom hon bara fick dåligt samvete.

Nu är maken frisk men hon deltar ändå inte i någon regelbunden fritidsaktivitet; hon säger att hon inte har kommit sig för. Hon och maken gör inte heller något roligt tillsammans. De som tidigare tyckte om att vara ute i naturen, greja i trädgården eller bara sitta på altanen och spela kort. I samband med makens sjukdom hamnade mer av ansvaret för hemmet på Annika och trots att han nu är frisk är ansvarsfördelningen fortfarande skev. Annika sköter all städning, disk, tvätt, handling och trädgårdsarbete. Hon säger att hon är mån om familjen men inte orkar med allt ansvar. Dessutom är familjens ekonomi fortfarande dålig efter makens sjukdom, något som ytterligare tär på Annikas ork.

Annika berättar att hon har hållit kvar vid en aktivitet som hon tidigare tyckte om och det är middagar med tjejjänget en kväll i månaden. Däremot tycker hon inte att ens de tillfällena är roliga längre. Hon har blivit allt tystare vid middagarna och kommer ofta på sig själv med att sitta och tänka på hur trist hennes liv har blivit och att hon inte har något intressant att bidra med. Hon bjuder heller aldrig längre hem vännerna till sig, eftersom huset är nedgången och hon skäms över hur dåligt skött trädgården är. Annika säger att vännerna är viktiga för henne och att hon är rädd att förlora dem om det fortsätter så här.

Bakgrund

Annika är född och uppvuxen i en medelstor svensk stad där hon fortfarande bor. Hon träffade sin man redan i grundskolan och de har två flickor tillsammans som nu har flyttat hemifrån och studerar på universitet. Annika har bra kontakt med flickorna men de lever sina egna liv och det blir inte så ofta hon träffar dem. Annika gick vårdgymnasiet när hon var i fyrtioårsåldern, när barnen hade blivit vuxna. Hon säger att hon har känt sig nedstämd tidigare, under en period då flickorna var små; hon sov dåligt och hon kände sig tyngd av alla krav. Vid det tillfället gick hon ned i arbetstid för att hon inte orkade med både jobbet och hushållsarbetet, vilket ledde till att döttrarna sa att hon var gladare. Annika fick då mindre dåligt samvete över att inte räkna till som mamma. Hon har inte sökt psykologisk behandling tidigare. Hon beskriver att hennes egen mor var nervöst lagd och ofta orolig och att hon tror att modern fick någon sorts behandling för det.