# Fallbeskrivning ”Lisa”

Lisa är 51 år, gift och med vuxna barn. Hon är föreståndare på ett kommunalt daghem. Under de senaste åren har arbetsbelastningen ökat och flera omorganisationer har genomförts. Ansvar och arbetsbörda har ökat samtidigt som personalstyrkan minskat. Under lång tid har Lisa jobbat mer än vad hennes energi har motsvarat. Jobbet har slukat alltmer av hennes egen tid och hon har prioriterat bort sin fritid, motion och vänner. Också privat har det varit belastande med sjuka föräldrar och en man som gått arbetslös en längre tid och varit hängig.

Hon har sett arbetet både som lustbetonat och meningsfullt. Dessa positiva känslor har med tiden grumlats av sömnbesvär, koncentrationssvårigheter, otålighet och av en kolossal trötthet som inte går att vila bort. Hon är nu sjukskriven sedan två månader. Hon skäms och känner skuld för att inte räcka till. Hon tycker att det är orättvist att behöva må såhär, att kroppen sviker och att framtiden ter sig dyster. Tillståndet känns främmande för henne eftersom hon alltid haft tillgång både till styrka, engagemang, lust och ambitioner. Nu tycker hon att hon knappt förmår något alls och begriper inte hur det kunde bli på det här viset. Hon är mycket upptagen av dessa tankar (”Hur kunde det bli såhär?”), som gör det svårt att sova på kvällen. Hon oroar sig för vad folk ska tycka om henne. För att slippa träffa bekanta ser hon till att hålla sig inomhus så mycket som möjligt och undviker att kontakta vänner m fl. Arbetskamraterna har hört av sig några gånger och undrat om de kan hjälpa till med något. Även om Lisa tycker om dessa personer reagerar hon med ökad ångest på deras samtal och avvisar dem. Hon vilar mycket på soffan

men känner sig ändå trött för jämnan. Vissa dagar känner hon sig lite mer energisk och då försöker hon ”jobba ikapp” – ta tag i alla hushållssysslor som inte orkats med. Resultatet blir att hon tröttar ut sig ännu mer och blir totalt utslagen i några dagar. Tidigare kunde Lisa njuta av att sitta och läsa en god bok, men koncentrationssvårigheterna gör det omöjligt att begripa vad som står i texten. Hon har gett upp försöken att läsa. Allt detta får henne att känna missmod och hon tillbringar mycket tid med att grubbla.