



# Tid är guld

*Att finnas kvar, ge kontinuitet, se helheten*

**Barn med djup problematik passar inte in i nya snabba lösningar. De behöver långsamma processer för att fungera. På Sofiaängen finns både tid och kontinuitet.**

**Text: Bitte Lundborg**

**Bild: Lena Katarina Johansson**

Allt ska gå så fort, säger Monica Ek på Sofiaängen, en behandlingsverksamhet på Södermalm i Stockholm. Hets och stress – också när det gäller att få ungdomar med svåra problem på fötter.

– Det har tagit tid för de här barnen att utveckla en så djup social och psykisk problematik som de har, förklarar hon. Det måste också få ta tid för dem att skapa relationer och för att ge dem förutsättningar att fungera. Hos oss arbetar vi med långvariga processer. Här finns både lugn, tid och kontinuitet.

Sofiaängen är en psykoterapeutisk dagverksamhet för ungdomar mellan 14 och 20 år med allvarliga psykiska och sociala problem. För unga där skolans insatser inte räckt till eller varit för splittrade. Där barnpsykiatrins insatser ät uttömda.

Det handlar om unga som under lång tid inte ens visat sig i skolan – ibland utan att skolan har reagerat, skolplikten till trots. Unga som utsatts för övergrepp, som exponerat sig på nätet och utnyttjats, som lever i familjer som inte fungerar. De har diagnoser som autism, adhd, Aspbergers syndrom och psykoser. De är ”tysta”. Flickor som skär sig. Pojkar som har gått in i en digital värld av spel och nätkontakter och får allt längre och allt svårare att hitta ut i den verkliga världen. Där relationer måste restaureras och tillit och framtidstro byggas upp.

Monica Ek var med om att starta personalkooperativet Sofiaängen 1995. Grundlägg-

ande var att få ta ett helhetsgrepp om individ, familj, miljö och skola i en struktur som skulle vara så ”vanlig” som möjligt. De unga bor kvar hemma och går i skolan – på Sofiaängen. De går hemifrån när andra går till skolan och kommer hem när skoldagen är slut. Förutom en kväll i veckan när ungdomen, föräldrar och eventuella syskon har familjesamtal på Sofiaängen.

Att inte bara erbjuda behandling utan också skolundervisning var centralt.

– De här barnen behöver gå i skolan som alla andra, säger Monica Ek. Att gå i skola står för det som handlar om barns växande, förkovran, utveckling. Skolan står för det friska. Där kan barn utveckla självförtroende och framtidshopp. De har fått så lite av det, eftersom de under så lång tid mått så

**Det handlar om unga som under lång tid inte ens visat sig i skolan – ibland utan att skolan har reagerat, skolplikten till trots.**

dåligt, eller helt enkelt stängt in sig hemma. De har missat mycket av sin skolgång, haft så mycket annat att tänka på och inte kunnat koncentrera sig och inte fått det stöd och den hjälp de behövt.

**MEN DET HANDLAR OCKSÅ OM** att Sofiaängen vill erbjuda en undervisning man kan påverka till innehåll och pedagogiska metoder, med lärare som är kunniga i bemötande av barn med just de här svårigheterna. Det handlar om lärartäthet, små grupper eller rent av individuell undervisning, om lugn och ro, kontinuitet och stabilitet. Och glädjen, stoltheten och det kraftfullt utvecklande i att ha kunnat lösa ett mattetal, kunna gå vidare i språk, få nya insikter i SO eller NO.

– Man måste hinna växa och man växer

mycket av skolarbete. Av att man upptäcker att man kan något tillsammans med en lärare som räcker till. Och som finns kvar.

**EN VANLIG MORGON HALV NIO** är det tyst och lugnt i lokalerna på Bergsunds strand. Hjärtat i verksamheten är ett stort rum för samling med köket intill. I utkanten av den stora öppna ytan finns här och där flera små personliga hörnor. Här kan ungdomar rå sig själva utan att för den skull hamna utanför.

Framåt klockan nio kommer ungdomarna för dagens program – skola och behandling, eller bara skola. Personal finns med hela tiden och överallt, också när det gäller att laga lunch. Det är en styrka att vara en vanlig vuxen, inte ”någon konstig tant” som man går till för att prata med, som en del ungdomar uttrycker det.

Man lär känna varandra när man möts i andra situationer än i samtalsrummet, när man spelar pingis, går och handlar, åker buss eller tunnelbana. Har man fobi för att

åka tunnelbana, kan man jobba på det rent konkret tillsammans. Det är viktigt. Men också när det går bra. När någon får ett sommarjobb hon klarar, vågar söka till en gymnasielinje han vill gå. De kan få sällskap dit med personal som bäddar för att det ska bli bra. Att det ska gå.

– Man blir inte kompis med dem, men man blir en annan vuxen än de som finns hemma.

Personalen blir förebilder med ett annat förhållningssätt än föräldrarnas. Att ta intryck av, eller ta avstånd ifrån och ha konflikt med, om det är det man behöver träna.

– Det gäller att inte vara lättkränkt, säger Monica om sin roll och tillägger att nästan alla bekymmer man har i livet handlar om relationer. Att lära sig att en konflikt inte be-



höver vara så farlig och skuldbelagd, utan något man kan överleva. Det är ett gott steg på vägen, tillägger hon och poängterar återigen kontinuiteten och att personalen finns kvar. Över tid.

– Vi är med under ett par tre år. Det går ännu en semester, en jul, en påsk, ett sportlov och de unga mognar både fysiskt och psykiskt. Det hinner hända så mycket, föräldrar skiljer sig, mormor dör, man får ett nytt syskon, familjen eller delar av den flyttar in eller ut. Har vi fått deras förtroende kan vi vara en bro över till ett nytt liv, där

## ”Vi personal är rollfigurer i deras pjäs. Vi står alla på scenen, de unga använder sig av oss och går sedan vidare.”

man kan klara en livskris, bygga upp en styrka i stället för att tappa taget när livet tar en annan väg.

Men hon talar också om den ynnest det är att få följa ungdomarna och deras föräldrar i deras utveckling och deras nya sätt att relatera till varandra.

– Vi personal är rollfigurer i deras pjäs. Vi står alla på scenen, de unga använder sig av oss och går sedan vidare.

**PÅ TOPPEN AV SINA SÄRSKILDA** svårigheter, har Sofiaängens unga sin tonårsutveckling som är värre än för ”vanliga” ungdomar. Att våga klara sig utan föräldrarna, att våga träffa en pojkvän/flickvän, att våga flytta hemifrån, det är ofta mycket svårt för dem. När man mår så dåligt att man inte klarar sig själv ökar beroendet av föräldrarna. Att föräldrarna deltar i behandlingen är därför ett krav.

– Familjen är ju ett ”system” som hänger ihop. Om man har ett barn som inte mår bra, händer något. Men i och med att barnet bor kvar hemma är föräldrarna kvar i sina föräldraroller, utan att behöva känna sig misslyckade som föräldrar till ett omhändertaget barn.

På Sofiaängen stöttar personalen föräldrarna att möta sin tonåring och att inte väja för ilska eller tystnad. Får man stöd och hjälp

som förälder så orkar man. Föräldrar känner också skam och skuld, men här skuldbeläggs de inte. I stället betonar man att det inte handlar om någons ”fel” utan om situationer som gått snett och leder till en dålig utveckling.

– Det handlar mera om att lägga ett mönster av vad som har hänt, för att förstå hur ”systemet familjen” har haft det. Att man får syn på varandra. Vi hjälper till att stanna upp och vara med i de känslor det väcker och det kan räcka för att kunna ta ett steg vidare.

De unga kan säga till personalen, att vi pratar aldrig sånt här hemska hemma, det gör vi bara här. Hemma spelar vi spel. Och de får svar: Bra! Fortsätt med det. Så pratar vi här.

– Det kan handla om svåra problem men också om konflikter kring regler, där vi kan förklara att det har man i alla familjer, det är vanlig hyfs. Att man kommer överens om tider när man är ute på kvällarna, att man ringer hem och meddelar om man blir sen, eller regler för datoranvändning.

**FAMILJETERAPI ÄR EN GRUNDSTEN** i behandlingen, men man arbetar också med kognitiva terapiformer på Sofiaängen.

– Det finns en stark tendens just nu att framhäva kognitiv terapi, det ska vara KBT för hela slanten vid alla former av psykisk ohälsa, anser Monica. Medan familjeterapi har gått tillbaka till förmån för mer individuell behandling. Men inte hos oss. För oss är samtalet det viktiga, att få ungdomen att våga lita på vuxna och få hjälp att gå mot ett alltmer eget vuxet liv. Man måste först se till individen och vilka svårigheter hon eller han har, och därefter välja hur man jobbar.

Monica Ek är utbildad dramapedagog och legitimerad psykoterapeut. Hon har arbetat med psykiskt sköra ungdomar i närmare tjugofem år. En grupp som hon har engagerat sig särskilt för är flickor som skär sig.

– Flickor ska vara så duktiga, de möter så höga krav på prestationer och utseende och kan reagera med att skada sig själva. Att ut-

sätta sig för smärta är att få känna sig verklig en stund.

Att skära sig är ett uttryck för att man inte har några ord för sin oro, ångest och tomhet. Den enda utvägen flickorna känner, för det är oftast flickor det handlar om, är att tillfoga sig en fysisk smärta. Den blir kraftigare än den psykiska smärtan. Bakom självskadorna finns ofta olika diagnoser, som borderline, depression, Asperger, psykos, övergrepp.

– Det är ett spretigt och svårgreppbart symptom för vården, säger Monica. Det är besvärligt och frånstötande – det är blodigt, det ska sys. Att se en ung människa som förstör sig själv är en utmaning. Ibland får man förbereda flickorna på att vårdpersonal de möter inte förstår sig på dem och att de kanske inte blir så väl bemötta.

Att man skär sig är skamligt och innebär varje gång att man får ännu mera skamkänslor. Alla ser ju vad man gjort och hur man mår, tomheten och ångesten blir synlig.

– Men det är ett symptom som är hemska viktigt för ungdomarna att få ha. De har inget annat sätt. Man kan inte säga till dem att du får inte skära dig, man måste hjälpa dem hitta ett nytt sätt att förhålla sig till tomhet och ångest på. Att lära sig sätta ord på sina känslor, berätta hur man mår.

**ALLA SOCIAÄNGENS UNGDOMAR** har en diagnos numera. Mycket oftare än förut, även om ungdomarna hade samma svåra problematik också tidigare.

– Vi gör samma behandlingsjobb idag, men för att komma vidare och få hjälp måste barn ha en diagnos idag. Och det är ju positivt att bli utredd och få en klar bild över vad det är för problem man har.

Diagnosen är en inträdesbiljett till resurser. Har man en neuropsykiatrisk diagnos kan man få mycket hjälp, extra stöd i skolan, assistenter, beledsagare. Men inte så mycket behandling och det är synd menar Monica, som dock börjar skönja en liten vändning. Insikten och kunskapen om att man kan komma förbi även svåra neuropsykiatriska diagnoser börjar få fäste.

Men diagnoser kan också bli ett hinder för den unga. Inte minst för att de stämplar sig själva, blir deppiga och så upptagna av sina



Det är sådant tryck idag på att alla måste vara så duktiga, säger Monica Ek. Alla ska vara lika för att vara ”normala”.

diagnoser att diagnosen nästan får ”ett eget liv”. Monica exemplifierar med en flicka som sa: Nej det kan inte jag, jag är ju adhd.

– Men det handlar om att träna. Det är ju inte säkert att en diagnos man fick när man var nio gäller när man är 15. Man kan ha lärt sig hantera sina svårigheter och sitt ”anorlundaskap”.

– Vi jobbade med en flicka med autism som går på universitetet idag. Om henne sa alla att det är ju ingen idé, hon är ju autistisk. Men även hon utvecklades. Hon har sina svårigheter men hon kan hantera dem, hon har pojkvän och fungerar idag.

– Nej, diagnos är en färskvara! Att man är borderline när man är 14 behöver ju inte innebära att man är borderline när man är 24. Trots det kan diagnosen hänga med i årtal.

– Våra ungdomar kan ha lärt sig att fungera i skolan med assistent, har en klocka som ringer och påminner, olika strategier för att fungera med sitt funktionshinder. Men under tonåren kommer helt andra saker man ska klara av, som att frigöra sig från föräldrarna och gå mot ett mer självständigt liv. Då

ökar pressen på familjen. Det är en oerhört sårbar tid och det kan svaja ordentligt, menar Monica. Med eller utan diagnos.

**PERSONALKOOPERATIVET** Sofiaängen startade 1995 precis under det ekonomiska stålbudet som hårt drabbade den offentliga sektorn.

– Vi överlevde tack vare helhetsgreppet, att ungdomarna gick i skola hos oss också. Det borgade för kvalitet och resultat. Och att det inte fanns så många andra dagverksamheter. Det blev vår styrka som vi sedan har utvecklat.

– Dessutom stannar vi kvar, vi som jobbar här. Det är ett starkt kort. Och att vi hela tiden har satsat på att utbilda oss, bli mera kvalificerade. Vi skulle inte klara de här barnen annars – utan vidareutveckling, kontinuitet och att vi har helhetsgreppet.

Självklart pågår besparingar också idag. Det finns ingenting som gör Monica så upprörd som sociala nedskärningar och nedmonteringen av psykiatrin! Idag är det svårt för ungdomar/unga vuxna att få en samtalskontakt inom vuxenpsykiatrin. Inte minst be-

höver ungdomar med psykosproblematik en särskild person att vända sig till – under lång tid.

– Och socialsekreterare byts ut med en väldig fart. Det går ut över kontinuiteten. Är det en bra utredning och en bra socialsekreterare, då blir det en bra placering här. De följer upp vad som händer och kommer på besök varje termin. Då finns alla parter med i samarbetet runt den unga.

Det som drabbar hårt är när ungdomar som inte känner sig riktigt klara för att kliva ut i det vanliga livet ändå måste göra det. När psykiatrin och/eller socialtjänsten inte vill fortsätta betala för behandlingen eller eftervården.

De flesta ungdomar och deras familjer avslutar dock tiden på Sofiaängen på ett bra sätt. Efter någon månad ordnas en lunch med present – ofta en kokbok – och samtal om hur tiden på Sofiaängen har varit. Flera säger ”bästa tiden i mitt liv”, andra kommenterar att det var mycket tjtat, men ändå bra att Monica och de andra inte gav upp.

Med åren utvecklar man en klinisk och teoretisk kunskap som blir en stor tillgång i behandlingsarbetet, sammanfattar Monica. Med åren kommer erfarenheter och man blir klokare.

– Det är ett slitigt arbete men vi har handledning regelbundet där vi har tillfälle att reflektera över vad vi gör. Vi har alla varit med om otroliga ’resor’, en utveckling som man inte trodde var möjlig.

Monica minns särskilt en flicka som hade panikångest, självhat, isolerade sig hemma och var återkommande suicidal. Med hårt och långvarigt arbete nådde hon till slut sin dröm. Hon blev vetrinär.

[bitte.lundborg@comhem.se](mailto:bitte.lundborg@comhem.se)

Personalkooperativet Sofiaängen är en psykoterapeutisk dagverksamhet som erbjuder behandling och skola. Man vänder sig till ungdomar mellan 14 och 20 år och deras familjer. Målgrupper är unga med neuropsykiatriska diagnoser, depressioner, självskadebeteende, psykosproblematik och med starka tendenser till social isolering, ”hemmasittare”.

Sofiaängens skola är en friskola på grundskole- och gymnasienivå. Skolan ligger inom behandlingsenheten. Idag deltar 7 ungdomar enbart i gymnasieundervisning. 14 ungdomar i behandling och skola. Av 21 inskrivna är 8 pojkar. Vårdtiden är i snitt två år. Efter vårdtiden har ungdomen möjlighet att fortsätta sina gymnasiestudier på Sofiaängen. Uppdragsgivare är barn- och ungdomspsykiatrin, BUP, och socialtjänsten. Var sjätte månad utvärderas och omprövas placeringen. På Sofiaängen arbetar 15 personer: verksamhetschef, legitimerade psykoterapeuter, läkare, psykiatrisk sjuksköterska, behandlingspersonal, socionom, rektor, lärare, ekonomiansvarig och handledare.



De nya utbildningarna för företagshälsovården är här!

[www.fhvdelegationen.se](http://www.fhvdelegationen.se)