

1. Helena

Helena är 45 år och är bor själv i en tvåa i utkanten av Västerås och trivs bra fast hon ibland känner sig ensam. Hon tycker om att vara ute i naturen och gå i skogen, men har svårt att komma iväg ut och blir oftast sittande hemma framför Tv: n. Hon har inte så många vänner. Ibland träffar hon Lena och Riita som är vänner sen ungdomstiden, men hon känner sig oftast lite utanför eftersom dom har vanliga liv med familj och jobb och villor och semesterresor.

När Helena var i 20-årsåldern började deras liv glida isär, när vännerna skaffade sig utbildningar började hon isolera sig alltmer, och fick efter några år en psykosdiagnos. Efter att under några år försökt arbeta utan att det fungerat på något ställe sjukpensionerades Helena.

Några gånger i vecka kommer Harriet, hennes boendestödjare från kommunen hem till henne. Det funkar bra, Helena gillar Harriet men annars är hon misstänksam mot nya kontakter. Vänder sig helst inte till andra än Harriet och sjuksköterskan på öppenvårdsmottagningen som ger henne neuroleptikainjektion var tredje vecka.

Vid ett besök för neuroleptikainjektion har sjuksköterskan talat med Helena om hennes hälsa. Hon har sett att hennes blodtryck är för högt, och att hon är andfådd när hon kommer, trots att det bara är en kort bit att gå från busshållplatsen. Helena röker ganska mycket och är överviktig, och Harriet har sett att hon fått kallelser till cellprov och mammografi, men inte gått på dessa undersökningar trots att Harriet förklarat för henne hur viktigt det är. Nu har hon och Helena kommit överens om att Helena ska gå till sin husläkarmottagning, och Harriet följer med henne dit.



2. Jimmy

Jimmy hade en stökig barndom med perioder av placeringar i familjehem och på ungdomshem, men nu som 30-åring har han som han själv beskriver det ett vanligt svenssonliv, arbetar och har sambo. Nu känner han sig väldigt stressad på jobbet och får en massa ångestattacker. Funderar också på om han kan ha ADHD.

För en tid sedan vände han sig till den psykiatriska mottagningen för att få hjälp. Men när han vid det första besöket berättade att det händer att han använder amfetamin för att kunna klara jobbet och fokusera, och ibland röker cannabis för att varva ner när det blir för mycket i huvudet, fick han beskedet att de inte kunde behandla personer som missbrukade, och att han var välkommen tillbaka när han slutat missbruka. Jimmy tycker inte att han missbrukar. Det han använder är bara för att kunna fungera och klara jobbet. Att vända sig till beroendevården är inte något han kan tänka sig. Och vad skulle arbetsgivaren säga om det kom en sjukskrivning från beroendevården. Han trivs så bra med sitt jobb som säljare. Det och hans sambo Kim är det viktigaste i livet.

Nu vill han bara bli sjukskriven ett par veckor så han ska kunna lugna ner sig och kunna komma tillbaka och fungera bra på jobbet.



3. Ellen



Ellen är en 20 år och studerar idrottsvetenskapligt program på universitetet i Umeå och tränar friidrott strax under elitnivå. Det är hennes drömutbildning som hon kämpat hårt för att komma in på, men studietakten är hög och hon känner sig lite osäker i en ny stad långt hemifrån.

När hon kom hem till föräldrarna i Kalmar i slutet av höstterminen ser de att hon har rasat mycket i vikt den senaste tiden. De blir oroliga och undrar om hon kanske är sjuk eller har ätstörningsproblem. Ellen tror inte det, säger att det nog bara beror på att hon börjat äta helt veganskt den senaste tiden. Men hon tycker att hon är väldigt trött och frusen och vill ha hjälp med tröttheten, för om hon fortsätter att vara så här trött klarar hon inte studietakten och de resultat på tentor som hon behöver. Hon har en relation med en studiekamrat sedan en tid tillbaka som bekymrar henne men hon vill inte berätta mer om det, säger att det är för privat.

Hon har vänt sig till studenthälsa på universitetet, men där var det så lång väntetid, och hon behöver verkligen få mer energi så hon kan klara kursen, och vänder sig därför till vårdcentralen.

4. Hamid



Hamid är 18 år och kom från Eritrea i våras. Han har inga anhöriga i Sverige och bor nu på ett boende för ensamkommande ungdomar i Huddinge. Han är orolig för sin familj som är kvar i Eritrea, har ofta svårt att sova och tänker på sin mamma som är ensam med hans fem syskon efter att pappan försvunnit. Och så får han ofta bilder i huvudet från den hemska båtresan över medelhavet. Han som aldrig hade sett ett hav överhuvudtaget och inte kan simma var så rädd på den proppfulla båten som höll på att kantra flera gånger i de höga vågorna. De som körde båten bara skrek åt dem att sitta stilla, ett barn föll över bord och de vägra de vända om. Han såg barnet försvinna i vågorna och barnets far som skrek förtvivlat och försökte få båten att vända. Hur ska han få bort bilderna ur huvudet, han orkar inte se dem igen och igen.

Hamid kommer till vårdcentralen tillsammans med Josef som arbetar på boendet. Han berättar att Hamid är orolig och undviker att umgås med de andra ungdomarna på boendet, han har svårt att koncentrera sig vilket bl.a. gör att svenskundervisningen går dåligt trots att Hamid väldigt gärna vill lära sig. Därför talar han i huvudsak tigrinja, endast lite svenska. Han sover också oroligt och nattpersonalen har berättat att han ofta vaknar med mardrömmar. Han har ofta ont i magen, och är rädd att det kan var något farligt.

5. Frank

Frank är 42 år och arbetar som vaktmästare på en skola men sjukskriven sedan en månad eftersom han har besvär med ryggen. Han lever själv och träffar sällan några andra än sina två barn som besöker honom varannan vecka.

Han har svårt att sova, bland annat för att han tänker mycket på skulderna som han fått i samband med att han drivit olika företag som inte fungerat. Han har verkligen försökt få företagen att fungera. Eftersom han inte avslutat sin gymnasieutbildning, men är riktigt bra på att fixa bilar var det en bra idé att starta eget, men då han har haft svårt att hålla ordning på alla papper och ekonomin har det lett till konkurser och skulder. För 2 år sedan fick han en ADHD-diagnos i samband med att hans son som är 14 år också utreddes. Det var skönt att få en förklaring på varför det ofta blev kaos i hans liv, men han har inte fått någon mer hjälp för hur han ska kunna leva med sin diagnos.

Försäkringskassan ifrågasätter nu sjukskrivningen för ryggen och Frank vill att hans husläkare ska skriva ett bättre sjukintyg så de på försäkringskassan verkligen fattar att han inte kan arbeta nu.



6. Liljana



Liljana är sjuksköterska och starkt engagerad i vårdutveckling och förbättringsarbete. Hon har bland annat utvecklat och själv haft en roll som patientsäkerhetsansvarig sjuksköterska på sin klinik. Det senaste halvåret har hon haft allvarliga sömnproblem och känt sig allt mer energilös, trött och okoncentrerad. Ibland känner hon att hon inte orkar kliva ur sängen på morgonen, eller överhuvudtaget, och några gånger har hon fått be en granne ta barnen till och från skola och barnomsorg.

Liljana är ensamstående med tre barn mellan 3 och 8 år. Barnens pappa har en ny familj med ett nytt litet barn, och träffar bara barnen varannan helg. Den äldsta pojken har problem i skolan, hamnar ofta i bråk och skolan tycker på att han ska utredas. Liljana tror också att det skulle vara bra om han fick träffa någon, men vet inte vart hon ska vända sig, och vet inte hur hon ska orka driva på så han får en tid.

Nu är hon sjukskriven sedan tre månader. Vid två tillfällen har det kallats till möten för att göra en rehab plan för Liljana, men vid ett tillfälle kom inte hennes husläkare, och vid det andra dök inte Liljana arbetsgivare/fhv upp. Liljana vill komma tillbaka till jobbet som är viktigt för henne, men kan omöjligt se hur vägen dit ska kunna se ut, och är frustrerad över att rehab-planeringen inte har kunnat starta, och att hon känner att hon inte kan påverka de som inte dykt upp så att de prioriterar detta.

7.Jens

Jens är 43 år och frilansjournalist. Han är gift med Pia sedan 4 år och de har båda barn sedan tidigare. Det har visat sig att de ser ganska olika på uppfostran och att barnen inte trivs ihop. Det har lett till allt mer konflikter hemma, och Jens är orolig för att äktenskapet ska spricka.

Han tycker att han aldrig lyckas med relationer, tänker mycket på det tidigare äktenskapet med barnens mamma som inte höll eftersom hon inte orkade med hans ständiga oro och "gnäll" som hon kallade det när han bekymrade sig för om han skulle kunna fortsätta försörja sig som frilans, att han var för gammal för det, att ingenting var roligt och att han nog är en dålig pappa eftersom han har mycket konflikter med den äldsta dottern.

Nu tycker han att han misslyckas med det mesta och att livet inte känns meningsfullt. Har druckit mer alkohol än vanligt den sista tiden, men tycker inte att han har några problem med det. Pratar om att det skulle vara bäst om han inte levde längre, och Pia ställde därför ultimatumet att han skulle söka psykiatri, annars orkar hon inte fortsätta tillsammans. Det gjorde han och de hänvisade till primärvården. Jens tycker det är konstigt att prata psyke med sin läkare på vårdcentralen som han tidigare bara träffat för en halsfluss och en envis hosta, och vet inte riktigt vad han ska säga.



8. Kristina

Kristina är 52 år arbetslös sedan några år tillbaka. Hennes två vuxna barn har till största delen växt upp hos sin pappa och vill inte ha så mycket kontakt med Kristina.

Efter att ha arbetat som handläggare på ett försäkringsbolag, där hon trivts bra men haft flera sjukskrivningar för ryggproblem, blev hon övertalig i en omorganisation och har sedan dess varit arbetslös. Efter det lyckades hon inte få något nytt jobb. Det alkoholmissbruk som hon lyckats hantera ganska bra under den tid hon arbetade ökade, och hon dricker nu varje dag och äter både lugnande och smärtstillande tabletter. Hon har en privat läkare på stan som skriver ut läkemedel till henne för hennes onda rygg och oro. Han är snäll, men har inte så mycket tid att prata med henne, ofta har de bara telefonkontakt när hon behöver förnya sina recept.

Hon tänker mycket på vad hon ska göra med resten av sitt liv, om hon någonsin kommer att få ett arbete igen. Hon vill det, har både många år kvar att arbeta, och saknar att ha ett jobb att gå till och arbetskamrater. För ett par veckor sedan gick hon till arbetsförmedlingen, men vände i dörren för hon blev så osäker, det satt så många i väntrummet och hon visste inte hur hon skulle göra. Hon har också besvär med magen sedan lång tid och oroar sig för att det kan vara cancer.

Nu har hon vänt sig till vårdcentralen för att hon känner sig ledsen och ensam och att hon behöver någon att prata med. Finns det kanske någon kurator eller psykolog där undrar hon.



9.Sören

Sören är 75 år och bor utanför Vetlanda på en gård tillsammans med sin fru Kerstin sedan många år tillbaka. Kerstin har ringt vårdcentralens äldremottagning för att hon är orolig för Sören, och inte vet vad hon ska göra. Kerstin och Sören har inga barn och få vänner och släktingar, så hon känner sig också ensam med sin oro.

Kerstin berättar att Sören sedan en tid tillbaka allt mer börjat tala om att saker har försvunnit och att han tror att det är någon som kommer in i huset när han sover. Ibland tycker han också att maten smakar konstigt, och undrar oroligt om inte Kerstin också känner det, eller om det kan vara så att hon gjort något med maten. Ibland tror jag att han håller på att bli helt tokig, säger Kerstin. Hon har försökt förklara för honom att det bara är fantasier, och ibland tror han på henne och blir rädd för varför han tänker så konstigt. Men nästa dag kan han åter vara övertygad om att det är på riktigt. Sören har länge druckit mycket men ändå kunnat sköta sina dagliga sysslor på gården, men nu när han inte arbetar längre dricker han allt mer och blir ibland aggressiv. Kerstin blir ibland rädd för honom, men svarar undvikande på frågan om ifall han slagit henne.

För ett par år sedan fick Sören prostatacancer, som upptäcktes tidigt. Han får behandling för den som fungerar bra enligt läkaren, men själv undrar han om läkaren verkligen berättar sanningen för honom.

Han säger att han inte tänker gå till vårdcentralen, och är lite misstänksam mot dom.



10. Sofia

Sofia är 69 år, ursprungligen från Irak och bor tillsammans med sin man i ett radhus i Norrköping. Sofia har fram till pension arbetat som förskolelärare, ett arbete hon tyckte mycket om, men har till och från varit sjukskriven då hon haft mycket ångest. Pensionärlivet har varit bra hittills, och hon har tillbringat mycket tid tillsammans med barnbarnen som tycker att hon är världens bästa farmor, vilket hennes söner också uppskattat mycket.

Nu har hon fått mer ångest när hennes make Hussein börjat bli dement. Han har allt mer återgått till att tala kurdiska, och Sofia är bekymrad över att de som han träffar i vården inte förstår honom. Hon är också orolig för deras två söner. De arbetar alldeles för mycket, och en av dem har problem i sitt äktenskap misstänker hon. Nu är Sofia orolig för att inte räkna till för dem och barnbarnen när Hussein behöver allt mer hjälp av henne. Hon träffar vänner och släktingar alltmer sällan eftersom hon inte känner att hon kan vara hemifrån så länge, och också tycker att det är lite svårt att bjuda hem folk när hon inte vet hur Hussein kommer att må då.

Sofia söker sig ofta till vårdcentralen för magont och smärtor i ryggen, hon är orolig för att det kan vara något allvarligt med hennes magont, och vad som skulle hända med maken om hon inte kan finnas för honom. Sofia tar lugnande och sömntabletter ibland, men är också orolig för att hon ska sova så tungt av sömntabletterna så hon inte vaknar om Hussein går upp på natten.



11. Gunnar

Gunnar är 85 år och bor ensam i en lägenhet på Södermalm i Stockholm. Han har bott på söder hela sitt liv och trivs bra där. Fram till pension arbetade han som plåtslagare, och han har i alla år varit engagerad i facket och politiken och tyckt om att gå promenader på stan. För ett år sedan dog hans hustru Britta hastigt.

Dottern Annika bor i Sundsvall. Hon är orolig för sin pappa, och ringer till hans husläkare och berättar att när hon träffade pappa förra veckan tyckte hon att han hade gått ner en hel del i vikt. Han pratade om att allt känns meningslöst, och att ingen hör av sig, vara sig från släktingar, vänner eller politiken. Och dom flesta är ju ändå döda, det enda han bli inbjuden till är begravningar säger han. Han sitter mest hemma, promenader orkar han inte längre eftersom han har KOL och värk i sina leder. Han går bara ner till kiosken och köper kvällstidningen.

Gunnar har hemtjänst, Samira som kommer två gånger i veckan, handlar mat och städar. Gunnar tycker om Samira och brukar prata med henne medan hon städar lägenheten. Då har han också berättat för henne att han tycker de dagar då hon kommer är de bästa stunderna i veckan, annars känns det mesta meningslöst och att det vore lika bra om han vore död, han har kvar tillräckligt många av Brittans gamla sömntabletter för att kunna sova för alltid. Samira har sagt till honom att han borde gå till sin husläkaren, för det finns hjälp att få när man känner sådär, men Gunnar säger att dom ju ändå inte kan förändra något och göra Britta levande igen.



12. Anissa

Anissa är 27 år, för två månader sedan kom hon till Sverige från Somalia med sina två barn som är tre och fem år gamla. Hon bor på ett asylboende utanför Karlstad. Den senaste tiden har hon blivit allt mer bekymrad för sina barns hälsa, den lilla har inte börjat prata ännu, och hon är orolig för att han inte hör ordentligt. Hans storasyster har dragits med en envis hosta i flera månader som inte vill ge med sig, kan det vara något allvarligt undrar hon, eller varför blir flickan inte bättre.

Maya som hon träffat på boendet berättar att hon kan vända sig till vårdcentralen för att få en egen hälsoundersökning, och att de där också kan undersöka barnen och ge dem vård. När Anissa vänder sig till vårdcentralen, och med hjälp av Maya förklarar att hon och hennes barn behöver träffa en läkare får hon svaret att de bara kan få hjälp för sådant som är akut – sådant som inte kan vänta. Och att det finns akutmottagningar på sjukhuset om man blir akut sjuk.

