



Stockholm 26 juni 2018

Hej Annika,

I vårt dagliga arbete på Hjärnfonden, en insamlingsorganisation som skapar resurser till forskning och information om hjärnan, dess sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar, tar vi del av många berättelser och erfarenheter från personer som drabbats av hjärnans ohälsa. Sedan början av året har vi haft fokus på ohälsosam stress och utmattningssyndrom, ett ämne som har skapat stort engagemang. I vår film om ohälsosam stress som lanserades i februari i år har vi haft över 600 000 visningar och vårt KED (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)-baserade stresstest har i dagsläget nått 69 000 sidvisningar.

Mer kunskap behövs

Hjärnfonden har valt att arbeta med den här frågan, därför vi behöver öka kunskapen om stressrelaterad ohälsa hos många fler grupper i samhället och satsa mer på forskning så att vi kan hitta effektivare behandlingsmetoder. Idag saknas kunskap och resurser bland annat hos primärvården, Försäkringskassan, arbetsgivarna, men även hos individen själv. Okunskapen leder till att den som ligger i riskzonen inte kan sätta gränser för sig själv, arbetsgivaren fångar inte upp varningssignalerna i tid, vården har svårt att ställa diagnos och Försäkringskassan att bedöma rätten till ekonomisk ersättning. För att veta vad som underlättar återgång i arbete för personer som är sjukskrivna för utmattningssyndrom, behövs mer kunskap och forskning. Utmattningssyndrom är ett stort problem för den som drabbas, då följden med kognitiva problem och nedsatt förmåga att planera och fatta enkla beslut gör det svårt att fungera i arbetslivet. Många lider av minnes- och koncentrationsproblem samt en oerhörd trötthet som inte går att vila upp sig från. För den drabbade kan det bli en långvarig sjukdom, vilket också innebär att det blir ett problem för samhället.

Hjärnfonden arbetar långsiktigt med att synliggöra den farliga stressen

Hjärnfonden kommer i ett specialfinansierat projekt att uppmärksamma den stressrelaterade ohälsan, genom en rad olika aktiviteter och insatser, de närmaste åren. Kvinnor är en mycket utsatt grupp på arbetsmarknaden och sjukfrånvaron är hög. Det är också betydligt fler kvinnor än män som upplever vardagen som mycket stressig. Vår förhoppning är att kunna samarbeta med flera parter, så att vi åstadkommer en större kraftsamling i strävan att minska den farliga stressen. Vi vill synliggöra problemet och skapa engagemang och förhoppningsvis en folkrörelse mot ohälsosam stress i Sverige.

Några röster

Hjärnfondens kampanj mot den ohälsosamma stressen och filmen om utmattningssyndrom som lanserades i februari, har engagerat många människor och vi har fått hundratals kommentarer och delningar av filmen på sociala medier. Här är några av kommentarerna på Facebook:

"Jag tog inte symtomen på allvar och vill varna alla andra, om ni drabbas så blir ingenting någonsin detsamma igen. Hjärntröttheten kvarstår efter sju år hos mig! Ta hand om dig, för ingen annan gör det!"



"Med tanke på att stressrelaterade sjukdomar är den största anledningen till sjukskrivning, så borde arbetsgivare fortbildas hur de ska förebygga och hantera redan drabbade"

"Sverige är inte ett land där friskvård prioriteras bland kommuner, landsting och företag. Finns många med kompetens som har idéer och gärna tar tag i uppgiften. Oftast använder de företagshälsovården men då är personen redan sjuk. Lär av andra länder där de kommit betydligt längre när det gäller att förebygga stress."

Vi kommer att fortsätta samla personliga berättelser och sprida kunskap till allmänheten, arbetsmarknadens parter, Försäkringskassan och politiker om den stressrelaterade ohälsan, samtidigt som vi skapar mer resurser till forskningen. Vi ser därför fram emot en fortsatt dialog i den här viktiga frågan.

På återhörande och önskan om en riktigt fin sommar,

Anna Hemlin
Generalsekreterare Hjärnfonden