

STRÖMSTAD AKADEMIS FRIA SKRIFTSERIE

Peter Währborg



KRÖNIKEBOKEN

snälla, elaka och småroliga tidningskrönikor i Göteborgs Posten

No. XV, NOVEMBER MMXX

ISBN: 978-91-86607-86-9

Strömstad akademis styrelse beslutade 24 juli 2013 att inrätta Strömstad Akademis Fria Skriftserie med följande riktlinjer: Ledamöter i Strömstad akademi har rätt att utan granskning få manuskript publicerade elektroniskt i Strömstad akademis fria skriftserie. Det enda som gäller är att författaren ansvarar för innehållet och för att det inte strider mot svensk lag eller innehåller copyrightskyddat material. Manus skickas direkt till webansvarig.

KRÖNIKEBOKEN

snälla, elaka och småroliga tidningskrönikor i
Göteborgs Posten av Peter Währborg

Förord

När Göteborgs Postens dåvarande redaktör, Håkan Bjärsdal, tillfrågade mig om att bli krönikör i denna anrika tidning blev jag förstås både smickrad och glad. Lika uppblåst blev jag då Strömstads akademi bad mig sammanställa några av dessa alster för en antologi. Efter att ha tillfrågat både den nuvarande redaktören för namnsidan, Julle Lennartson, som chefredaktören på GP, Christofer Ahlqvist, var det klappat och klart för en krönikebok.

En antologi brukar ju vara en samling fack- eller lyriska texter av olika författare. Nu är min personlighet stundtals ganska motsägelsefull så jag hoppas det duger. I gengäld har jag samlat ihop ett antal olika epos med olika teman och med åtminstone enstaka rader på vers.

Krönikeboken är ett urval krönikor från 2015 och framåt. Jag har valt att samla dessa under tre olika rubriker;

- Om människans styrkor och svagheter,
- kroppens och själens mysterier samt
- kritik mot samtidens dumhet.

Anspråkslöst kan tyckas, men undfallenhet har jag aldrig haft någon fallenhet för. I min värld skall en bra krönika starta morgonens produktion av saltsyra samt bidra till att större delen av hjärnans vindlingar uppmuntras till visst samarbete. Om dessutom känslorna svallar en del må det vara hänt.

Med detta önskar jag Dig, käre läsare, en förhoppningsvis trevlig läsning.

Peter Währborg
Torslanda i april 2020

Vardagshjältar

Vi har alla våra hjältar. En del belönas med priser, höga löner och uppmärksamhet, men inte alla. Vardagshjältar som sliter med sina liv och sin dagligt påträngande känsla av att inte räcka till belönas sällan med vare sig det ena eller det andra. Ofta handlar det om människor i vad som numera kallas "kontaktyrken". Människor som arbetar med andra människor och som inte längre känner att de räcker till för att hjälpa, trösta och lindra. Men som försöker, i det längsta.

Jag jobbar som läkare och i mina möten med människor är lidandet sällan synligt eller knappast ens mätbart och än mindre möjligt att röntga. Det är människor som ger tappt på grund av hård och långvarig överansträngning, kränkande särbehandling eller den förgörande känslan av otillräcklighet. De som inte orkar mer eller inte längre klarar att koncentrera sig på jobbet. Den övermäktiga stressen leder till allehanda sjukdomsbilder med trötthet, brist på motivation, nedstämdhet och rent kaos i huvudets räkne- och planeringsapparat. Sedan 2010 har antalet arbetsrelaterade sjukdomar ökat med 70 procent. Oftast återfinns dessa stukade vardagshjältar i de s.k. kontaktyrkena; präster, psykologer, sjuksköterskor, lärare osv.

Några kämpar tappert på egen hand. Trots sitt kämpande med vardagens alla vedermödor så brister det. Livet rasar samman. Marken skakar som en jordbävning under fötterna. Många berättar för mig att de skäms, tycker det är förfärligt när man vet att andra har det så mycket värre. Utrustade med Luther på det ena axeln och Jante på den andra sjunker man allt djupare ned i otillräcklighetens träsk. "Jag är en av dem – i det moderna utanförskapet med en diagnos som talar om att jag inte orkar längre – slut, utbränd".

Snart är det kanske dags att någon träder fram och påpekar att människor är olika. Alla kan och orkar inte lika mycket. Vårt arbetsliv borde anpassas till denna uppenbara sanning innan fler dukar under i normalitetens diktatur. Plats för en ny vardagshjälte!

Ibland när jag föreläst utomlands om vår stressrelaterade sjuklighet i Sverige brukar någon bland åhörarna hävda att vi inte skall klaga så mycket. Vi har det ju bra där uppe bland isbjörnarna. "Ni lever ju hur länge som helst", invänder man. Lakoniskt brukar jag bara svara att vi inte har det så kul under tiden.

Den psykiska ohälsan blir allt vanligare i vår tid. Inte bara bland vuxna utan också bland barn och unga. Nu, liksom på grottgiktens tid, spelar sociala förhållanden en betydelsefull roll för de sjukdomar vi drabbas av. Ett samhälle där ohälsotalen växer i en allt snabbare takt har anledning att fråga sig vad vi missade i utvecklingen. Vi har ju framgångsrikt lyckats kväsa mycken sjuklighet. Med rent vatten, bättre levnadsvanor, bra läkemedel, idog forskning, torra och varma bostäder osv. har vi framgångsrikt förpassat flera stora folksjukdomar till avsnittet om sällsynta sjukdomar. Vi kan göra det igen. GP 2015-11-17

Sanningen är en godtycklig historia

De flesta människor söker ett sammanhang i sin tillvaro, att få vara en del av någonting som skänker mening åt vardagslivet och dess vedermödor. Dessvärre möter jag allt som oftast människor som känner sig mer eller mindre luftlandsatta. De saknar både känslan av ett sammanhang och någon mening med livet. Ibland beror det på sjukdom som raderar bort sammanhanget, eller på att man flyttat långt bort från ett tidigare sammanhang. Ibland är det kanske så att man aldrig skaffat sig en uppfattning om vad man skall tro på. För uppfattningen om sammanhang och mening handlar ju om vad man tror på, vad man tror är sant. Och vad som är sant är inte lätt i tider av alternativa fakta och "fake news". Vissa alternativa fakta har ju dessutom upphöjts till sanning, inte därför att de är sanna utan därför att man är osäker på vad som kan vara sant och vad som inte är det. I Sverige finns det till exempel sanningar som är svenskt lagom sanna. Man säger t.ex. att man tror på något och det är ju väldigt lagom. Ärlighet är det många som tror på, säger dem. Egentligen vet vi ju alla att man nästan alltid friserar sanningen så att inte alla dolda och bakomliggande avsikter blir uppenbara i all sin banalitet och kanske skamlighet. I så fall är det nog bättre att hålla tyst och tas för en narr än att öppna munnen och undanröja alla tvivel om saken som Abraham Lincoln uttryckte det (långt före Trumps tillträde). Om sanningen skall fram så är nog sanningen en ganska godtycklig historia. Problemet är kanske egentligen dem som med sanslös emfas hävdar att just dem besitter sanningen och inget annat än den rena oförfalskade sanningen.

Förlorar man sammanhanget i livet förlorar man sig själv. Jag möter ibland människor som frågar sig vart dem tog vägen. Ibland försvann både livslust och glädje med det mystiska försvinnandet. "Jag saknar mig" som någon av mina patienter undslapp sig i djup eftertanke. Det är i dessa skeden av livet som de stora frågorna inställer sig – vad skall jag tro på, var skall jag söka sammanhanget och sanningen?

Jag tillhör dem som tror att var och en av oss måste skapa vårt eget sammanhang och vår egen mening. Och skall vi göra det behöver vi få veta vad som är sant och vad som är falskt. Ödestro och vidskeplighet är lika ödesdigert som klimatkatastrofer och kärnvapenkrig. Tror man t.ex. att det går att skapa ständig ekonomisk tillväxt i en värld med ändliga resurser så behöver man inte vara nobelpristagare för att förstå att resonemanget haltar betänkligt. Det gäller också många andra egendomliga berättelser om livet som helt saknar förnuftsmässig grund. Och det sunda förnuftet är väl knappast någon slags magkänsla av typen väderspänning eller diarré. Snarare är väl det sunda förnuftet något som bygger på kunskap som låter sig bevisas eller åtminstone motbevisas. För om verkligheten blir förståelig tror åtminstone jag att den också blir meningsfull och möjlig att påverka .

Vi behöver nog mer av kunskapsbaserade fakta än trossatser och ideologiska floskler för att växa och klara alla utmaningar i livet. Jobbiga tankar? Förvisso. Men har vi inte fått nog av den trosbaserade maktfullkomligheten som bäddar verkligheten i bomull men slår sönder den med stenar. Nåja, man får trösta sig med att hur mörkt livet än verkar så är det alltid ljus i kylskåpet. GP
2018-02-06

Jo, jag tror faktiskt det lönar sig att vara riktigt snäll

När Elsa var 11 år adopterade hon en skadad humla som fick heta Bumblebee. När vingarna inte bar tog Elsa hand om den. Hon kupade sina händer för den kraschade lille flygaren. Hon tyckte det var konstigt att den låg där på marken alldeles stilla när alla de andra humlorna flög omkring bland blommorna. Humlan fick ett nytt hem i Elsas lilla växthus. Hon matade sin nyfunne vän med dahlior och uppblött socker. Bumblebee fick åka med Elsa på handen om dagarna och till och med följa med till skolan och klassen. Elsa läste på Internet att humlor gärna bor i torrt gräs så det ordnade hon. Så en dag låg Bumblebee alldeles orörlig när Elsa skulle se till sin skyddsling. Hon förstod genast att den var död. Först klandrade hon sig själv, att hon inte skött den rätt, men så fick hon lära sig att humlor inte lever så länge. Ledsen men fattad begravde hon sin vän i en dekorerad tändsticksask tillsammans med en sockerbit.

Visst blir man gripen av Elsas oegennyttiga insats för den försvarslösa humlan. Hon personifierar det jag förknippar med ordet snäll. Och det intresserar mig för i min vardag hör jag ordet användas (alltför?) ofta. "Min utmattning beror nog på att jag varit för snäll", osv. I vår kultur är det inte särskilt högt värderat att vara snäll. Man menar att naturens ordning i grunden inte är särskilt snäll, där råder konkurrens om överlevnad och revir. Är du snäll riskerar du bli utnyttjad och satt på undantag, säger man. Det lönar sig helt enkelt inte att vara snäll.

Jag tror det är tvärtom. Snäll är man därför att det egna samvetet betyder sitt gillande genom att skänka oss sinnesro och varma känslor. Paradoxalt nog skänker den oegennyttiga snällheten styrka åt vårt ego, bygger oss starka och utvecklar vår självbild. Det finns vetenskapliga belegg för detta. Studier med s.k. magnetkamera visar att tillfredställelsen med att vara snäll, eller utföra en snäll handling, är likvärdig med den som sex skänker.

Vårt förnuft och vårt omdöme härbärgeras i våra hjärnor, men så föga räcker det för ett fullvärdigt liv. Tänk så färglöst livet skulle vara utan alla våra känslor. Känslan av att duga, att vara en god människa tror jag växer ur sådana möten som Elsa upplevde med sin Bumblebee. Hon lärde sig se det inte alla såg, men kanske öppnade hon någras ögon. Hon lärde sig att se sig själv. Hon vann lika mycket på att vara snäll som Bumblebee. GP 2018-03-13

Semestern är såväl vilans som förväntans tid

”Semester” utropade min hustru, högt och tydligt. Jag kunde inte avgöra om det var med utropstecken eller frågetecken. Det framgick inte helt klart och det brukar det göra. ”Ja”, svarade jag så lent och inställsamt jag bara kunde, ”semestern står för dörren”. ”Nähä”, replikerade hustrun upprört. ”Det är 4 ton jord som står utanför dörren”. ”Aj, aj, aj,”undslapp jag mig, ”är det barnbarnet som lekt grävskopa igen?” Hustrun tittade på mig som jag vore illa åtgången av den ovanligt tidiga sommarsolen. ”Hon är 1 år och går inte än” (tydligt utropstecken efter detta påpekande). ”Det är du som beställt till din blåbärsplantage”, sa hon i en ovanligt sarkastisk ton med betoning på det sista ordet. ”Dina fyra blåbärsplantor behöver väl ett ton var”.

Huvaligen, tänkte jag. Semestern är helig i detta land. Den som inkräktar på denna vederkvickelsens lata tid riskerar både en snigel i ögat och en ny metoo-rörelse. Semestern är inte bara en vilans tid utan lika mycket förväntningarnas bevingade andrum. Det är då allt skall hända som inte hänt under hela det långa arbetsåret. Det är då batterierna skall snabbbladdas och all stress fly sin kos.

Betydelsen av denna återhämtning kan förstås inte underskattas, så varför skall all sammanhängande ledig tid förläggas till ett enda tillfälle, funderar jag. Vår tids arbeten skiljer sig från hur det var under industrialismen då merparten av alla arbetsinsatser utfördes med våra händer. Det moderna arbetslivet ser annorlunda ut. Idag arbetar det s.k. humankapitalet med helt andra saker och under helt andra förhållanden. Jakten på tid och effektivitet tär alltmer. Utrymme för korta pauser eller sammanhängande avkoppling har numera ersatts med ständig uppkoppling. Våra hjärnor klarar inte samma arbetstider och arbetstempo som våra kroppar (egentligen inte heller) gjorde förr. Jag förstår mycket väl betydelsen av att så många som möjligt måste arbeta och betala skatt för att klara välfärdens ekonomi i framtiden. Problemet är bara att så många blir sjukskrivna för att de inte klarar det uppdrivna tempot. Vore det då inte bättre att anpassa människors arbetsinsats till deras olika förutsättningar och förmåga? Jag tror att även semestern borde anpassas till vårt moderna arbetsliv. Vi behöver fler perioder under året med möjlighet att vitalisera våra hjärnor eller anstränga våra kroppar, beroende på vad vi jobbar med. Vila och återhämtning behöver knappast vara total sysslolöshet, den kan lika gärna vara tillfälle till att göra annat, något nytt och spännande som vi inte brukar eller hinner göra till vardags. Det är bland annat frånvaron av dessa utmaningar och spännande projekt som för oss in i utmattningens och motivationslöshetens karga landskap.

Jag tror att alla människor vill arbeta, liksom alla barn och unga vill lära sig saker i skolan. Det kan aldrig ske mot deras vilja, därför kan både arbete och skolgång snabbt släcka ut denna längtan. I alla våra strävanden mot att skapa goda arbetsmiljöer måste vi förstå att människors behov av att arbeta med annat (t.ex. odla blåbär!) eller lära något annat (t.ex. resa) är en slags semester som vi får för lite av i en tid då prestationskraven är högt ställda och förändringstakten allt snabbare. Ett rejält omtag av arbetstidernas omfattning och fördelning inom flera områden är möjlig och har potentialen att både minska sjukfrånvaro och faktiskt höja produktiviteten. Det är ju ganska märkligt att vi har samma arbetstider idag som under en annan och annorlunda tidsepok. Ett politiskt system som inte kan anpassa sig arbetar då idogt på sin egen undergång och det är inget bra arbete. GP 2018-06-26

Nyårslöften som uteblev

Ett nytt år i sikte. Mer eller mindre genomtänkta nyårslöften haglade genom luften ackompanjerade av raketer och bubbelvatten. Det sistnämnda lär ha bidragit till denna tanklöshet. Jag är för gammal för sådant. Jag uppnår precis samma effekt av att resa mig snabbt. Trots alla löften som sprids som rön för vinden är jag skeptisk. "Sluta röka, börja motionera osv." Jo jo möjligen jogga till askfatet, tänker jag. Men så slog mig tanken att jag saknade några viktiga nyårslöften som gärna fått fästas på pränt. I avsaknad av dessa tecknade jag själv ner några förslag till sådana löften i förhoppning om att vinna gehör hos dem som saknar det. Mitt första förslag till nyårslöfte skänker jag till Försäkringskassan, "Vi lovar och försäkrar (hmm!) att sluta jävlas med såväl doktorer som patienter bara för dess egen skull". Rättssäkerheten riskerar att äventyras när regeringen vart tredje år skiftar fokus i styrningen av Försäkringskassan (FK). Numera ställer man allt mer orimliga krav på hur läkare och patienter skall dokumentera sin sjukdom eller sitt funktionshinder och dess konsekvenser. Vill den enskilde pröva FK's avslag i domstol krävs ekonomiska resurser som nästan ingen i denna situation har råd med. Anseendet hos den svenska Försäkringskassan är rekordlågt.

I dessa tider av regeringsbildning i långbänk har en annan tanke slagit mig, ett nyårslöfte från alla journalister som intervjuar politiker innan valet. "Vi lovar och bedyrar att till nästa val fråga och kräva svar på frågan om vilken regering man kan tänka sig att delta i". Politikernas mumlande svar på denna fråga före valet får åtminstone mig att häpnas över hur man förbigår väljarna för att spela Svarte Petter inom lyckta dörrar.

Ett tredje nyårslöfte skulle Göteborgs politiker kunna avlägga. Jag tänker mig en fars på Lorensbergsteatern – "Trängselskatt och långa köer" med postumt manus av Kurt Olsson. Därefter avlägger politikerna i korus löftet "Vi lovar nästan bestämt att lyssna innan vi skall gräva upp staden nästa gång".

På nyårsnatten inställde sig mitt fjärde förslag till nyårslöfte. Jag drog mig till minnes en rond jag gått för många år sedan på nyårskvällen. Jag gick runt bland patienterna på hjärtintensiven och önskade gott slut. Ingen bra idé påpekade en ung sjuksköterska lite försynt. Idag känns det som att hela vår fina sjukvård är på väg att tyna bort. Tennyson får ursäkta, men hans bevingade ord fick mina pulsådorr att koka. Jag mumlade för mig själv:

Ring, klocka, ring i bistra nyårsnatten
mot rymdens tystnad och markens snö
de gamla lägger sig att dö
Här finns vare sig en tröstande hand eller vatten!

Ring in det nya och ring ut det gamla
För dem som det tog slut på bara en minut
Ring lögnens makt från regionkontorets gränser ut
Och ring in personal till oss som famla

Detta får bli mitt sista förslag till nyårslöfte för alla dem som borde ge gamla och sjuka upprättelse i behövandets stund. Jag vet att ingen snöflinga känner sig ansvarig för en lavin, men som lor, min

pessimistiske själsfrände i Nalle Puh, uttryckte saken. "Vi har i alla fall inte haft någon jordbävning på sistone". GP 2019-01-08

Någons frihet tycks alltid vara någon annans ofrihet

Redan som tonåring led jag av frihetslängtan, för led gjorde jag. Det stora problemet som hotade kväva min längtan var att jag aldrig kunde bestämma mig för vad frihet är.

I Sverige gör vi det enkelt för oss. Motsatsen till frihet blir således ofrihet, längre än så sträcker sig inte vårt språk och därmed heller inte vår tanke. Jag förstår att filosofer och politiker kan ha skilda meningar om frihet, beroende på vad man själv har för erfarenheter. Man tycker lite olika, men ändå. Jag blir lika förvånad varje gång jag möter ett exemplar av Homo Normalis. De verkar vara stöpta i samma form. Samhället och dess med- och motborgare tycks vara mer eller mindre klonade. Det förskräckliga är dock att det är just dessa människor, Homo Normalis, som ämnar medverka till det sjätte och kanske sista utdöendet på vår jord genom kärnvapenkrig, klimatpåverkan, nya osäkra teknologier eller annat elände. Någons frihet tycks alltid vara någon annans ofrihet. Vår tids människa tycks därför mest som ett slags obehagligt experiment i sin ofullkomlighet. Att vara sig själv torde vara det sämsta råd man kan ge en människa.

Trots denna gordiska knut tror jag på människans förmåga att övervinna sig själv. Friheten är nämligen aldrig en produkt av huset vi bor i utan snarare tvärtom. Först byggde vi huset, sedan byggde huset oss. Till slut blev det så trångt i huset att alla inte fick plats och så farligt att det hotade oss alla genom förgiftning, översvämning eller explosion. Ett hus som allt tydligare präglas av allas krig mot några och någras hot mot alla kan bara sluta på ett sätt och det gör det kanske.

Det är dags att säga upp kontraktet i detta luftsloft. Medan vissa bygger murar kring sina hus borde kloka människor fundera på hur man bygger ett hus som inte hotar att bli vår undergång. Det är uppenbart att vi behöver andra arkitekter än de som byggde det förra huset och kanske borde vi byta ut fastighetsskötarna också. Friheten växer inom individen, precis som för den som lämnat ett koncentrationsläger eller ett fängelse. Det är först då friheten har fått spegla sig mot ofriheten som Homo Normalis tycks reagera. Först då blir friheten den verkliga frihet som åtminstone är min dröm i livet. När upplevelsen av ofrihet inställer sig trängs Homo Normalis längst ut på de politiska kanterna för att söka murarnas lösning på alla gemensamma problem. Allt fler tycker ju dessutom att de redan hamnat utanför dessa murar. Hur lång tid skall det ta innan Homo Normalis förstår att bygga hus som går att leva, utvecklas och fatta beslut i, baserat på kunskap och humanism? Tjejer som Malala och Greta Thunberg tycks alltför ensamma i sin ungdomliga vishet för att gamla byggmästare skall förstå.

När jag som barn gick i skolan gjorde jag nästan allt man inte fick. Som stolt medlem i klisterklubben lyckades jag slå ett och annat rekord i fastlimmade lärartillhörigheter. Jag slog visserligen rekord i antal hemanmärkningar, men någon frihetskänsla infann sig aldrig. Snart insåg jag att förpliktelser och andras disciplinerade uppträdande skapade mer frihetskänsla än mitt eget egocentriska fälttåg mot auktoriteter. Frihet är kanske lika mycket att avstå från det som förnuftet säger oss vara skadligt och förödande. Jag vill inte vara ägd av någon, men gärna tillhöra många.

Jag tror det behövs en ny upplysningstid och en ny humanism. Den måste komma. Min pessimistiska syn på människan är just skälet till min optimism. Vi är ju trots allt vad vi varit, men blir den vi gör. GP 2019-03-12

Att klaga eller inte klaga?

Jag är rätt bra på att klaga på saker och ting, särskilt över påbud från auktoritära myndigheter och liknande instanser. Numera orkar jag inte klaga så mycket. Det är åldern. Det blir mest en halvtimme på morgonen, sen orkar jag inte mer. När jag var yngre kunde jag klaga en hel dag. Min salig mor föreslog till och med att jag skulle bli advokat, då kunde man ju till och med överklaga. Några av mina belackare tycker man skall vänta med att klaga tills man kommer till himlen. Tills dess skall man tåga still. Sorry, tänker jag. Det kommer bara resultera i beskedet "för sent inkommen anmälan" och det går inte att överklaga. Jag är ju inte ens säker på att det finns en gudomlig reklamationsbyrå. Min hustru klagat ofta på att jag klagat för mycket. Jag brukar svara henne "att klagandet inte skall bemötas med att övergå till en kommunikationsteoretisk metanivå för att förminska eller negligera budskapet". Det brukar ta skruv. Hustrun brukar då vända sig till någon av döttrarna med en beklagande min. Jag brukar avsluta diskussionen med att "klagandet är själva grunden för demokratins väsen. Rätten att säga sin mening". Mitt vassa demokratiargument når dock sällan ens de yttre hörselorganen.

Det stör mig att klagandet så ofta anses klandervärd. När jag senast hörde någon klaga över att "man grävt upp halva stan samtidigt" föll någon klagohatare in, "man skall inte klaga över spilld mjölk utan vara glad över allt man inte har". Troligen en medlem i Knutby-församlingen. Att få klaga fritt borde skrivas in i grundlagen! När politiker säger att klagandet inte är seriöst så betyder det ju bara att "det där var inte bra för mig". För motparten betyder det ju det omvända "det där var bra för mig". Klagomål är naturligtvis inte detsamma som sanningen, men en propå om att sanningen borde eftersökas. Det är seriöst.

Ett antal olika slags experter menar att klagande leder till offertänkande, vrede, negativ livssyn och gnällighet. Detta är liknöjdhetens filosofi som kläs i kvasipsykologiska termer. För det första är inte klagande ett psykiskt tillstånd utan en tanke om orättvisa eller felaktigheter. Att klaga över dålig lön, besvärliga arbetsförhållanden eller orättvisa förhållanden är inte gnällighet som borde ersättas av liknöjdhet. En sådan livssyn är enbart önskvärd i totalitära stater och religioner. Att t.ex. upplevd orättvisa leder till vrede får väl snarast betraktas som en ganska normal psykisk reaktion. Ur samhällssynpunkt vore det förödande om människor slutar klaga. Att få klaga, få framföra sin klagan och få den prövad är fundamentalt i en demokrati och själva roten i dess existens. Ett offer klagat inte, snarare lämnar man offerrollen och tar ansvar för sin person och sin situation. Att jämställa detta med gnäll torde falla tillbaka likt en bumerang på den som hävdar detta. Den allt mer förhärskande uppfattning om att man skall vara positiv är lika förödande. Jag lovar att alltid vara positiv om allt är positivt, men det är det inte. Den livslöggen har duperat många upprörda människor att svälja sin förtret och få upp den igen som en sur uppstötning.

Nu har jag klagat färdigt för idag, min halvtimme är till ända. Kanske orkar du, käre läsare, att bidra till en sund samhällsutveckling genom att klaga på något mer. GP 2019-05-28

Berättelsens läkande kraft

Ett liv som läkare är fyllt av berättelser – komiska, tragikomiska, förfärliga, otäcka och ibland alldeles underbara. Av förståeliga skäl är det svårt att dela med sig av alla dessa historier som får en att skratta, gråta eller bara förundras. Alla dessa berättelser har olika syften. Ibland ber jag som doktor bara att få veta saker, men andra gånger börjar berättelserna utan att jag egentligen frågat någonting.

Jag får ofta en känsla av att dessa berättelser också syftar till att min besökare själv skall få ordning och reda på sina tankar och känslor. Det är som om själva berättelsen har en läkande kraft genom att bringa ordning i tillvaron och att därigenom få formulera och omformulera det som hänt eller som man fruktar skall hända. I den stunden är lyssnandet lika viktigt som berättelsen, för utan lyssnare finns det ingen berättelse. I det enkla mötet kan allt det där uppstå som blir alltifrån komiskt till alldeles underbart. Lyssnandet blir en slags respektfull vänskapsförklaring. Några roliga och märkliga möten vågar jag mig på att berätta om.

Under en period för många år sedan arbetade jag i Småland. Min förste besökare en dag var en gentleman som skorrade på sitt hemlands tungomål så till den grad att jag först antog att han sökte för någon halssjukdom. Med en kraftfull och inte helt elegant manöver intog han besöksstolen och utbrast:

”20 spänn för en stor pilsner och dagens, det är billigt!”

”Ja det är det”, svarade jag något förvånad över hans öppningsreplik. ”Var gör man ett sådant fynd”, undrade jag lite försiktigt.

”Nä”, sa han, ”det vet jag inte. Men billigt är det.”

Jag var på väg att fråga om det inte fanns något matställe i staden som till och med tog frikort men avstod. Språk och kultur kan vara ödesdiga knepigheter i kommunikationen med patienter.

Hemma i Göteborg arbetade jag till exempel under en tid på ett privatsjukhus där hjärtpatienter från bland annat Tyskland opererades. Sjuksköterskorna på avdelningen var mycket kunniga och erfarna, men så var det där med språket. En av dessa tysktalande patienter var ganska orolig under sitt uppvaknande ur narkosen. Den som vanligt uppmärksamma och lite barska sköterskan uppmärksammade hans plockande med narkosslangen och utbrast vänligt men bestämt:

”Nein, nein, ligg still. Sie haben eine schlange im hals.”

Det fungerade inte alls. Mannen for upp ur sängen och höll på att försämra operationsstatistiken drastiskt med sitt fäktande efter respiratorslangens. Man kan förstå den arme mannen. Även sköterskan fick snart veta att schlange betyder orm på tyska.

Det är väl ändå tur att våra hjärtan talar samma språk i hela världen. GP 2016-01-26

KRÖNIKEBOKEN

om kroppens och själens mysterier

Jag är en glad och lycklig pessimist

Min fru säger att jag är en sann pessimist och nej-sägare. Detta förnekar jag bestämt. Skulle det mot förmodan ligga någonting i detta så vill jag ändå hävda att pessimisten är lyckligare än optimisten som ju rantar omkring och tar ut alla eventuella glädjeämnen i förskott. Lite grann som den grekiska ekonomin. För egen del blir jag glatt överraskad varje gång någonting går bra. Och mot alla odds så går ju en del saker bra om man bortser från fotboll, väder och löneförhöjning.

I sommar ägnar jag mig åt att tänka många sköna, avkopplande och pessimistiska tankar när jag sitter nere på bryggan och inväntar bättre väder. Mina osunt optimistiska vänner brukar jag be fördriva tiden med att räkna ut hur länge de stått och väntat i någon meningslös kö. Det börjar ju med vaccinationskön i skolan och slutar först med färdtjänsten. Däremellan kommer Liseberg, bilköerna och Västtrafik. Räkna själv, käre läsare, så får du se. Säg att du köar och väntar 45 minuter per dag, det är inte orimligt. Skulle du råka dö i väntan på ambulans redan i 60 års ålder har du köat i 1 år och 9 månader av ditt liv. Om du till det lägger den tid som du letat efter saker som familjen slarvat bort är du snart uppe i den effektiva tiden för en läkarexamen! Detta är den tid du måste försaka i väntan – på vad då? En död som inte låter vänta på sig och utan ångervecka.

Jag åkte aldrig med Västtrafik så jag hann ta en läkarexamen istället. Skälet till detta var förstås att jag var fast förvissad om att jag skulle drabbas av de flesta kända sjukdomarna och några dittills okända. Under kursen i gynekologi övervägde jag dock att bli optimist, men så kom kursen i psykiatri. Kanske ska man inte ta livet för allvarligt, men kommer ju knappast ifrån det levande ändå.

Vädret har ju varit sparsmakat med att bjuda in till fiske, bad och skärgårdsliv, så på min sommarbrygga har jag tagit mig an några små frågor jag inte hunnit med under våren; finns Gud?, vad är själen? Och vinner Frölunda Elitserien i år? I sann pessimistisk anda konstaterar jag att om Gud står för godheten och klokheten i livet måste hen ha lagt på luren för länge sedan. Albert Einstein lär ha sagt att endast två saker är oändliga, nämligen universum och mänsklig dumhet. Och då var han ändå inte helt säker på det förstnämnda. Detsamma torde gälla för människans grymhet. Möjligen är det bästa beviset för att det finns intelligent liv någon annanstans i universum, att de inte har tagit kontakt med oss.

Optimisten skulle förstås invända att vi människor är utrustade med en själ som gör oss förmögna att både tänka, känna och förstå varandra. Dessvärre har ingen hittat själen trots årtusenden av letande. I början av 1900-talet gav sig en amerikansk läkare (Duncan Mac Dougall, 1907) i kast med att försöka mäta själens vikt. Tjugoen gram blev resultatet. Lika oansenlig som en droppe vatten i Skagerak. Beträffande Frölunda fruktar jag en ny triumf till våren men mängder av spelarförluster som följd.

Nåja, det känns tryggt att vara pessimist bland alla sanslösa optimister. Antingen får man rätt eller så bli man glatt överraskad. Med lite tur går solen upp i morgon också. GP 2016-07-26

Ta ut stenen ur skon när stressen kommer krypande

Hösten står för dörren. Färgernas årstid. Den tid då allvaret, fliten och plikten kallar. Bakom oss flyktar sommarens sorglöshet, lättja och kravlöshet. Hösten är den tid då jobbet, skolan och livet blir på riktigt igen. Den tid då allt det där drabbar oss som vi kallar stress.

Stress är ett konstigt ord. Det används av nästan alla människor då och då för att det är så lätt att knyta an till. Med stress menar de flesta egentligen påfrestning och det borde det också betyda i vardagligt tal. Positiv stress finns inte, eftersom ordet blir meningslöst då. Det finns lika lite som positiv lunginflammation. Stress innebär egentligen inget annat än otillräcklighet. Känslan av att inte räkna till. När hjärnan inte hittar någon lösning på livets påfrestningar uppstår känslan av otillräcklighet. Det kan ske på sekunden som då man upptäcker något hotfullt eller skrämmande, men det kan också vara en malande känsla som förföljer en som då jobbet känns övermäktigt eller ekonomin sviktar. Det verkliga eller upplevda hotet försätter kroppen i beredskap via nervsystem och hormoner, vilket kortsiktigt tjänar sitt syfte. Pågår det under en längre tid övergår beredskapen i utmattning. Känslan av otillräcklighet och orkeslöshet är ett obehag som får hela vår kropp att kämpa, stundtals infernaliskt, till dess en dag då gränsen är nådd – det är då vi kallar det utmattningssyndrom. Kraften, viljan, lusten och orken tryter. Tröttheten tangerar fullständig utmattning och det hjälper inte att sova en hel helg. Nedstämdhet och oro beslöjar alla tankar och känslor. Livsandarna flyr sin kos. Hjärnan höljs i dimma. Tankarna leker tafatt som i en labyrint och förlorar sig snabbt i detta virrvarr och vägrar komma ut i någon ordnad form. Minnet glömmar sin uppgift och inte ens det kommer man ihåg till nästa dag. Det känns som att det är alltför mycket att tänka på och alldeles för lite att tänka med.

Vad skall man då göra, eller tänka, för att slippa otillräcklighetens ok och trötthetens förlamande bojar. Påfrestningen i vardagen och känslan av otillräcklighet får vi nog alla brottas med. Det är nog ofrånkomligt, nödvändigt och kanske till och med önskvärt. Vad vore annars glädjen utan sorgen eller känslan av att lyckas utan vetskap om hur det känns att misslyckas. Lärdomarna om livets möjligheter får man vinna själv. Jag tror inte på alla dessa självutnämnda förlösare av otillräcklighetens gissel. Det kanske inte finns enbart en väg till lycka och välbefinnande utan många. Jag hoppas i alla fall det när jag skuldmedvetet hoppar över dagens motionspass fast jag vet hur nyttigt det är. Jag tror faktiskt att de flesta människor vet vad dem borde göra för att slippa malas ner i grottekvarnen. Kanske är det just detta som är utmaningen, att ta sig själv på allvar. Det är vanskligt att se livet och leva livet som vore det en enda uppförsbacke, då går det snart utför (sorry!). Min gode vän Lennart Levi har uttryckt detta med egenmakt i livet på följande briljanta sätt: "Om du har fått in en sten i din sko och stenen skaver foten – då behöver du i första hand varken meditation eller motion. Varken nyandlighet eller aromaterapi. Du behöver snöra upp skon och – ta ut stenen!"

Vanmaktens bojar är inte smidda i järn. Det går att ta ut stenen ur skon när man vet var den finns – annars får man leta. Ingen annan gör det åt dig. Bara du äger ditt liv. GP 2017-08-15

Det här med hjärnan, rädsla och ångest är knepigt

Skall man ställa frågan på sin spets kan man fråga sig om vår hjärna räcker till för att förstå vår hjärna. Flera nobelpristagare har ställt sig den frågan men förblivit svaret skyldiga. Vi människor har en stor hjärna, den största i djurvärlden om man relaterar dess storlek till vår kroppsstorlek. Jag tillhör dem som tror att hjärnan härbärgerar det medvetande som vi framhärdar i att kalla vår själ. Detta medvetande är inte motsatsen till medvetlöshet utan snarare hela den värld som rymmer våra tankar, känslor, sinnestryck och vår handlingsförmåga. En avgörande skillnad mellan våra hjärnor och andra djurs hjärnor är de stora pannlober vi förfogar över. Dessa tillkom sent i den biologiska utvecklingen och utrustade oss med färdigheter som andra vänner på jordklotet saknar, t.ex. förmåga till förutseende. Denna egenskap (anticipation) kan vara ett tveeggat svärd. Med detta förutseende följer fallenheten att oro sig för saker som inte alls har hänt eller, med någon som helst sannolikhet, kommer att hända. Våra hjärnor kan ibland köra fast i sådana hjulspår och det kan göra oss både rädda och ångestfyllda. Det har vi väl alla upplevt, men för en del kan dessa återkommande tankar förorsaka ett mer eller mindre ständigt lidande. Vi har med våra stora hjärnor blivit ett offer för vad vår lysande svenske författare Pär Lagerkvist beskrev på sitt sublimes sätt "ångest, ångest är min arvedel, min strupes sår, mitt hjärtas skri i världen".

Det här med hjärnan, rädsla och ångest är knepigt. För att reda ut begreppen för mig själv fick jag för några veckor sedan förmånen att träffa en av de främsta forskarna i världen inom området. Han heter Joseph LeDoux och är en sällsynt go gubbe. Han har ägnat 30 år av sitt liv åt en struktur i hjärnan (amygdala) som vi numera vet kan sätta igång rädsloreaktioner och som är involverad i snart sagt alla stress- och ångestreaktioner. Joseph behöver också koppla av ibland och det gör han genom att spela hårdrock, eller "Heavy Mental" som han kallar det. Med sex album i bagaget hade han kunnat göra en viss karriär även inom den branschen. Musik och texter skriver han själv för bandet som förstås heter "amygdaloiderna". Alla hans texter handlar om hjärnan och människans utveckling, häftigt så det förslår. Självlirar jag ju i "Elchock", tillsammans med några andra hjärtläkare. För att slippa texter om hjärta och smärta lirar vi bara instrumentalt.

Joseph LeDoux avfärdar tanken på att det finns ett speciellt rädslocentrum i hjärnan. Amygdala är ett verkställande organ som utlöser alla de reaktioner som är typiska för rädsla, ångest och stress. Även om vi kan reagera med rädsla utan att riktigt förstå varför (vilket man visat i vetenskapliga studier), så är känslan av rädsla och ångest snarare processer som äger rum högre upp i vår välutvecklade hjärna. De minnen och de föreställningar som orsakar dessa obehag menar Joseph inte kan nås eller förändras av läkemedel utan kräver att vi identifierar hur vi tänker då rädslan, stressen eller ångesten tar sitt strupgrepp om oss. Våra moderna läkemedel tar bara bort reaktionen på stress, menar han och bör därför kompletteras med psykologisk behandling. Vi måste helt enkelt tänka om eller lära om för att jaga demonerna på flykten. Intressant nog har Joseph och hans forskarkollegor massor av vetenskapliga bevis för sin uppfattning, även om många kloka människor nog anat länge att det förhåller sig på det sättet.

Jag tror, liksom Joseph, att psykologiska behandlingsmetoder har en alltför undanskymd plats i vår moderna frisk- och sjukvård. Många människor skulle ha mycket att vinna på om de fick ägna lite tid åt att pröva sina vardagliga tankar och känslor mot någon som kan hjälpa till att sortera i medvetandets skrymslen och vrår. GP 2017-11-28

På spaning efter själen

Man undrar var själen finns. Den är ju minst sagt omtalad. Så vitt jag förstår finns den lite överallt. Ibland säger några att man kan ha ont i själen. Inte för så länge sedan hörde jag någon säga att ett politiskt parti förlorat sin själ. Andra säger sig lyssna till själens röst lite nu och då. Även själavandring har föreslagits, men det talar man inte så mycket om nuförtiden när varenda själ har bil som Tage Danielsson uttryckte saken.

I antikens Grekland menade Aristoteles att hjärtat var själens boplats. Därmed antydde han att själen hade just en boplats och att den fanns någonstans inom oss. Men finns det verkligen en fysisk själ? En amerikansk läkare, Duncan McDougall, vägde i början på 1900-talet några få människor före och efter dödens inträde. Han fann att kroppen lättade med 21 gram. Detta något antogs vara själens vikt. Det är klart att man blir imponerad i så fall, 21 gram som kan göra ont, tala och vandra omkring. Nä, själens stora triumfer har nog firats inom de olika religionerna. Kristendomen menar att själen uppkommer vid människans tillblivelse och andra religioner beskriver olika varianter på temat kretslopp. Flertalet religioner har det gemensamt att själen, eller ibland beskriven som anden, är immateriell. Dess osynlighet och dimensionslösa existens är inte vare sig mätbar eller påvisbar.

Med de moderna vetenskaperna fick själen en renässans då Grekiskans psyke fick ersätta ordet själ. Själsläran blev psykologi. Även här uppstod en olycklig tudelning. Några menade att det finns ett psyke som följer sina egna outgrundliga lagar, medan andra hävdade att det vi kallar själ eller psyke är något som utspelar sig i hjärnan och som så småningom låter sig utforskas och förstås. Inom läkekonsten förblev skilsmässan, uppdelad i psykiatri och kroppssjukdomar, en olycklig separation med delad vårdnad. Uppfattningen om det abstrakta och outgrundliga psyket drev ut den psykiska ohälsan i ett träsklandskap.

Är då själen "bara" själva livet, vår hjärna eller vårt medvetande, eller är den kanske något mer? Därom kommer säkert både naturvetenskapen, humanismen och religionen att träta under lång tid framöver. Risken med att acceptera själen som något outgrundligt är att alla dess uttolkare får ett orätmätigt inflytande över våra tankar, känslor och beteende. Vi låter oss bli påverkade (duperade?) av de som anser sig stå över oss andra i sina uttolkningar av själens verk. Omvänt är risken att vi reducerar själen till att bli en del av vetenskapen med alla dess brister och avsaknad av svar på angelägna frågor.

Så länge vetandet inte räcker till blir den oförklarliga själen nödvändig. Kanske inte för att den finns, men för att den representerar alla de tankar och känslor vi har och som inte låter sig förklaras på ett rationellt sätt. Problemet är väl snarare att själen aldrig kan ge oss några råd och anvisningar som inte människan skulle kunna göra. Jag räds alla dem som tagit monopol på uttolkningar av själens väsen och avsikter, för dem är inte själen.

Jag har, som många andra läkare, fått uppleva det ögonblick då människor dör, men också stunden dessförinnan och den ödmjukt respektingivande känslan efter bortgången. I detta ögonblick kan, åtminstone jag, uppfyllas av upplevelsen att just själen lämnat den avlidna kroppen.

Men räcker då inte den mångtusenårigt utvecklade människohjärnan till för att känna vördnad inför det flyktande livet och sorg inför det oåterkalleliga, utan att skapa en själ? GP 2018-09-25

Många öppna sinnen bör stängas – för reparation

En liten pojke frågade mig för några år sedan om det inte går att laga hjärtat när det gått sönder. Pojkens farfar hade dött för några år sedan därför att hjärtat gått sönder. Efter en stunds mindre framgångsrika försök att förklara hur hjärtat går sönder, viftade pojken bort mina ofruktsamma försök till förklaring. Han började istället undervisa mig om hur man lagar saker i allmänhet och cyklar i synnerhet. Hans cykel var nämligen sönder. Eftersom han fått veta att jag var doktor och lagade saker hos människor, frågade han mig med oförställd nyfikenhet:

”Vad lagar du då?”

”Hjärnan”, försökte jag. ”När människor är ledsna, trötta och inte kommer ihåg saker”, förtydligade jag. ”Och när de har ont”, lade jag till.

–”Jaha”, sa pojken och undrade om jag borrade och limmade i hjärnan då.

Jag försökte förklara att vi mest pratade och att man kunde få mediciner om man var ledsen eller hade ont.

”Då lagar man dem väl inte”, invände han. ”De är ju sönder i alla fall”.

”Jo det är ju sant” sa jag uppgivet, ”fast de blir så hela så de kan arbeta igen”, klämde jag ur mig så didaktiskt jag kunde. Jag insåg i samma sekund hur präglad jag blivit av Försäkringskassans sjukdomssyn. ”Det är bra att prata om det som gör att man går sönder inuti”, avslutade jag.

”Men om de är trasiga blir dem väl inte hela igen bara för att man pratar med dem. Så dumma är väl inte människor”, invände han.

På vägen hem från pojken och hans familj tänkte jag att många öppna sinnen borde stängas för reparation. Plågad av min egen tanke insåg jag att jag lagt min själ och mitt hjärta i mitt arbete men förlorat mitt förstånd i processen. En förorenad planet kan lika lite talas till rätta som en människa vars liv skadats av grymhet eller oförstånd. Man kan inte laga med ordets makt, men möjligen besvärja trasighetens konsekvenser. Ibland är det kanske gott nog kan man tycka, men ett förlåt är inte gott nog när någonting har trasats sönder. Det är inte gott nog att ångra. Det är inte gott nog att betala för en skada som inte går att reparera. En slagen kvinna blir inte hel igen av ett förlåt. En mördad invandrare återuppstår inte av vare sig skuld, ånger eller postumt medlidande. Vi kan inte prata bort det ansvar som åvilar alla dem som kunde förhindrat katastrofen, antingen det gäller vår planet eller vardagsvåldet, hemska ord.

Den lille pojke som fått mig att fundera hade suttit halva dagen i källaren och pratat med sin cykel berättade hans mamma senare. Med rätta hade föräldrarna undrat över vad vi pratat om. Psykiatri, hade jag svarat. Mamman förstod och nickade - medlidsamt. GP 2018-12-04

Få saker i livet påverkar så mycket som ständig värk

Jag vaknade inte. Trots detta fann jag mig själv i bilen på väg till jobbet som smärtiläkare en halvtimme senare. Eftersom vägen från mitt hem påminner om en puckelpistbana vaknade i alla fall mina inälvsvorgan av den omilda behandling som jag består dem med varje vardagsmorgon. Jag hann skänka en medlidsam tanke till den femtedel av landets befolkning som lider av *långvarig* smärta. Cirka 2 procent lider dessutom av en utbredd smärta i stora delar av kroppen. Inte sällan är denna långvariga smärta dessutom förknippad med Lützen-dimma i hjärnan och en plågsam trötthet.

Som smärtiläkare får man ofta ta vid där andra läkare inte riktigt lyckats med smärtlindringen. Psykiatriker frågar förstås om allt som gör ont i livet och gynekologer om det som gör ont i underlivet. Kirurger frågar inte så mycket men skär gärna bort det som gör ont. Det är förresten därför kirurger sällan träffar patienter med huvudvärk. Men om smärtan sitter på flera ställen i kroppen eller inte går att skära bort, då blir det krångligare. Man förleds ofta att tro att det som inte syns, eller går att röntga, är hittepå. Denna titthålspsykologi lägger som regel bara sten på en redan tung börda att bära. Få saker i livet påverkar människor så mycket som ständig värk. Dessutom är dessa patienter liksom osynliga för omvärlden därför att smärta inte syns på utanskriften. Attityden till långvarig smärta präglas därför ofta av oförståelse och misstänksamhet. Annat är det i Frankrike. Där är det första man frågar patienter som kommer till sjukhus om de har ont. I USA frågar man mest om de har råd och i Sverige om de har högkostnadsskydd. För länge sedan trodde man att smärta förorsakades av onda andar eller demoner. Märkligt nog tycks attityden fortleva. Tanken om att man har sig själv att skylla frodas fortfarande. Ve den som klagat över smärta och skam över den som behöver läkemedel för att förskonas en smula.

Långvarig smärta gör en både trött och ilsk. Många av mina patienter utvecklar därför en ren depressionsbild. Dessvärre kan inte heller vi smärtiläkare bota bort mycken av den smärta vi möter i vår vardag. Det är en frustration som vi ofta delar med patienterna. På vägen till mitt jobb hann jag erinra mig en alldeles sann historia som en kollega berättade för mig för en tid sedan. Han hade träffat en dam med mycket långvarig och besvärlig smärta som uppgivet öppnat samtalet med "ja, här sitter en kärring där inget hjälper". De kom på god fot med varandra så när hon kom på återbesök och han fann henne sittande i väntrummet utbrast han glatt "jaha, här sitter en kärring där inget hjälper". Problemet var dock att det inte var hon som satt där och väntade på doktorn. Försäkringskassan verkar dock vara mindre bekymrade. Kan man inte stå på benen, kan man i alla fall stå till arbetsmarknadens förfogande, tycks man mena. Patienter med långvarig smärta är verkligen en mycket utsatt grupp. Det finns mycket få specialister inom området och utbildningen för alla kategorier inom sjukvården är mycket bristfällig. På min väg mot jobbet befann jag mig strax i slutet av Tingstadstunneln. Då såg jag ljuset i tunneln. Få patienter blir så delaktiga i sin egen behandling som smärtpatienterna. När de får lära sig strategier som gör att de själva bättre kan bemästra sin smärta är det ju faktiskt dem som tar kontroll över sin kropp och som förstår betydelsen av att vara delaktig i sin egen behandling. Läkemedel, injektionsnålar och andra traditionella sjukvårdsinsatser kan vara nödvändiga för smärtlindringen, men meningen i livet kan bara den finna som lärt sig bemästra det meningslösa. GP 2019-07-02

KRÖNIKEBOKEN

kritik mot samtidens dumhet

Trolöshet mot huvudman – en sann saga

En sann saga är ju egentligen en omöjlighet eftersom det är en saga, men när verkligheten överträffar dikten blir plötsligt sanningen lika osannolik som en saga. Kanske är det därför sagan säger så mycket om den verklighet som borde ha varit helt osannolik, precis som det är i sagans värld.

En kulen höstdag begav det sig så att den äldre herr Jansson hastade åstad till det stora sjukhuset som stolt lystrade till namnet Universalsjukhuset. Det hette så för det sades att där kunde man bota nästan allt. Skälet till herr Janssons lika hastiga som nödvändiga besök var den föga glamorösa åkomma som herr Jansson själv beskrev som att "han inte kunde pissa". Denna brist i språkbruk och diagnostisk kompetens rättades till av Systemen som tog emot honom i det första besiktningssalen: "Herr Jansson lider av urinretention". "Just det" instämde Jansson synbart plågad av sitt föga avundsvärda tillstånd. Snabbt och lätt tråcklade Systemen in ett plaströr i herr Janssons förlängda del av det annars så svåråtkomliga vattenverket. Janssons anlete liksom hans suckar av lättnad avslöjade tydligt effekten av denna manöver. Nu väntade herr Jansson bara på doktorn som skulle hjälpa honom reda ut frågan om varför det plötsligt blev tvärstopp i den så nödvändiga avrinningen.

På sjukhuset är man noga med s.k. flödesprocesser men det har inget att göra med den flödesbrist som herr Jansson led av. Snarare handlar det om hur länge man skall få vänta på en doktor. Herr Jansson hamnade i den minst angelägna flödesgruppen. Tolv timmar senare fick han gå hem eftersom det ändå kom en del urin på vanligt sätt. På Janssons fråga om utredning hänvisade doktorn till Vårdcentralen.

Trots sina 82 strävsamma år var Jansson flink med mobiltelefonen. Han ringde och fick besked om att det var kö och att man skulle ringa upp när det blev hans tur. Han hade tur, efter en timme blev det nämligen hans tur. Han fick besked om att han kunde få komma redan om en vecka. Men Jansson kunde inte kissa nu, så han blev arg och ringde en jourcentral som dock bara hade öppet när de andra hade stängt. Nu började det tränga på igen så Jansson tog helt sonika en taxi till sin Närhälsa. De tömde honom igen på det smärtsamma överskottet i hans arma urinblåsa, men någon doktor dök inte upp. "Jävla Tvärhälsa", tänkte Jansson och undrade vad han skulle ta sig till nu. Det tog tre veckor till innan herr Jansson fick veta att en cancer invaderat hans kropp och att han borde kommit tidigare. Det var då Jansson sa ett sanningens ord om den otillgängliga sjukvården. "De där politikerna som låter en vänta till döden knackar på dörren borde anmälas för trolöshet mot huvudman", utbrast han. Men så besinnade han sig och sa "nej, tvi vale, då skulle de ju kunna dömas till samhällstjänst".

Så dog Jansson. Över sju miljoner kronor hann han betala i skatt men någon vidare hjälp med att tömma sin blåsa fick han inte på äldre dar. GP 2016-04-05

Sparka inte på den som ligger

Man slutar aldrig att förvånas. Fyrtio år av mitt liv har jag ägnat åt att arbeta med stress och stressrelaterad ohälsa. Inte minst åt den svåra frågan om varför antalet sjukskrivningar ökar så dramatiskt. Och varför så många av dessa sjukskrivningar förorsakas av stress, inte minst bland kvinnor. Det är klart man blir förvånad när alla dessa problem plötsligt får en oväntad lösning. På GT's ledarsida den 5 augusti kan man nämligen läsa att "för enskilda människors långsiktiga välbefinnande och för statskassan är det nödvändigt att färre sjukskrivs". Därtill kryddar man sitt epos med en för vetenskapen hittills okänd sanning, nämligen att "alla vet att sjukskrivning i de flesta fall gör människor sjukare." En stor del av skulden för detta läggs på läkarna som anses vara alltför tillmötesgående och - åtminstone i denna mening - alltför servicebetonade. Nåja, vi har sett det förr – är budskapet dåligt, skjut budbäraren.

Det stora trendbrottet för sjukskrivningar kom i slutet av 1990-talet. Allt fler kvinnor och i yngre åldrar än tidigare sjukskrevs. Det blev allt vanligare att präster, psykologer, lärare, sjukvårdspersonal osv. inte längre orkade med sin arbetssituation. De sjukskrevs därför att de var utmattade, deprimerade och oförmögna att klara de enklaste av hjärnans uppgifter. Kostnaderna för dessa sjukskrivningar sköt i höjden och restriktiviteten ökade hos försäkringskassan. Allt fler fick avslag på sin ansökan om sjukpenning. Den politiska och mediala debatten kom alltmer att handla om hur man skulle bromsa denna utveckling av sjukskrivningar. Få valde att diskutera vad denna utveckling berodde på. Trots skyddsombud, hälsofrämjande arbetsplatser, gymkort, vilrum, arbetsmiljöverk osv så ökade den psykiska ohälsan både i skolan och arbetslivet. Det är konspiratoriskt i överkant att tro att detta är ett påfund av servicebetonade läkare. Den intressanta slutledningen att det är bättre för välbefinnandet att vara frisk än att vara sjukskriven är naturligtvis insiktsfull.

Problemet är de som aldrig varit i närheten av att möta alla dessa människor som helt förlorat sin kraft, som gråter varje dag på jobbet, som glömmer och som ofta skäms för sin svaghet. Problemet är ledarskribenter och politiker som gör dessa människor till objekt och politiska slagträn i en slags pseudodebatt om utanförskap. Det handlar inte om utanförskap utan om en ny ohälsa som likt all annan ohälsa i historien har sina rötter i samhällsförhållandena. Utfallen blir knivstick i ryggen för den som inte längre klarat av sin vardag och redan ligger. Det vore klädsamt om alla dessa insiktsfulla debattörer lade pannan i lite djupare veck och funderade över vad det är i vårt moderna arbetsliv som är så påfrestande att många inte längre mäktar med sin situation. I det omtänksamma samhället måste det finnas plats för alla, möjligheter att byta yrke lättare och kanske få en mera flexibel arbetstid. Kanske skall arbetstiderna förändras och avbrotten vara flera. På samma sätt som rent vatten och god hygien än gång räddade människor från undergång i infektioner är det med den moderna ohälsan. Det går inte att bota smittkoppor med kosmetika lika lite som det går att bota utmattningssyndrom med att förbjuda utmattning och rätten till sjukskrivning när man inte längre kan arbeta. GP 2016-08-30

Sjukt om sjukskrivning

”Sjukskrivning är inte svart eller vitt. Vi frågar efter vilken arbetsförmåga du har, inte hur sjuk du är.”

Du har säkert sett denna slogan någonstans. Det är en del i Försäkringskassans reklamkampanj för sin verksamhet. Från och med årsskiftet skall villkoren för sjukskrivning i psykisk ohälsa skärpas ytterligare (Pressmeddelande Socialstyrelsen 30 sept 2016). Redan nu flödar breven från Försäkringskassan till oss doktorer med begäran om ytterligare kompletteringar varje gång man utfärdat en sjukskrivning på grund av utmattning, nedstämdhet eller oförmåga att klara de vardagliga arbetsuppgifterna. Det tar ytterligare någon timma per dag i arbete för oss doktorer som arbetar med dessa patienter. Medicinskt utbildade handläggare förstår inte vad som avses och vill ha exempel på vad man inte klarar i sitt jobb. Underkännande av läkares kompetens är numera legio vid Försäkringskassan.

Till stöd för sin uppfattning har nu också saluförts en rapport från riksrevisionen (RiR 2016:31) som helt saknar varje form av vetenskaplighet. Där slår man fast att det kostar mindre om man sjukskriver färre, en slutsats man knappast lär få nobelpris för. Hisnande nog anser man också att detta gynnar jämställdheten eftersom ”kvinnor är sjukskrivna mer än män och att de påverkas relativt mer av en strikt bedömning.” Slutligen konstaterar man att ”sjukförsäkringen relativt oftare används av individer med lägre inkomster och att nekande av sjukpenning ökar individens inkomst.” Sannolikt kommer man inte ens att få det instiftade priset till Nobels minne i ekonomi. Det är ju annars ett pris som brukar lyfta fram de mest ärkekonserveriva krafterna inom ekonomins område. I denna infernaliska rapport har man jämfört de som har nekats med de som beviljats sjukpenning med avseende på antal efterföljande besök inom öppen- och slutenvården (dock ej primärvården). Vilken öppenvård då undrar man förstås. Dessutom har man jämfört lämedelskonsumtionen hos dessa båda grupper. Man antar förstås att det är bättre utan medicin, vilket man ju är ganska ensamma om att tycka – särskilt om man lider av en bekymmersam depression.

Det är en osmaklig kampanj och dessutom förd av medicinskt okunniga personer utan någon som helst psykologisk, medicinsk eller vetenskaplig relation till de människor kampanjerna eller rapporten berör. Den är ett försök att bedra alla de som arbetat till dess de stupat av utmattning. Den undertecknande riksrevisorn skall redan avgå och den andre undertecknaren av rapporten borde ta lärdom av sin chef.

Det allvarliga med detta dokument är hur den politiska drivkraften bakom detta alster letar sig ner i myndigheter och statliga verk. Med ett epos som inte skulle godkännas på lägsta akademiska nivå bidrar man till en slags korruption fört att driva en politisk linje som sedan sprids ner i den verkställande organisationen – Försäkringskassan. Den här typen av beställningsverk äventyrar trovärdigheten både hos riksrevisionen och den myndighet som så försåtligt och insmickrande bedriver kampanj för att förbättra sitt luggslitna anseende. För mig ter sig detta makabra spel alltmer som en komedi, men för de drabbade riskerar det att bli en tragedi. GP 2017-01-17

Vardagskorruption

För en tid sedan träffade jag en mycket trevlig forskare i statsvetenskap som hade egenheten att han läspade en del. Eftersom samtalet snart kom att handla om det moderna samhället, stress och forskning frågade jag förstås vad min nyfunne vän sysslade med till vardags.

- Fläktforskning, svarade han obesvärat.

Aj sjutton, tänkte jag – det blåser nya vindar inom statsvetenskapen. När jag klargjort min förvåning över hans inriktning inom forskningen log han brett och förklarade att det snarare handlade om en slags släktforskning, inte fläktforskning. Han påpekade för mig att vi i Sverige överlag tror att korruption bara är något som förekommer i avlägsna s.k. bananrepubliker. Så är det inte, sa han. Snarare är det så att olika maktstrukturer ständigt infiltrerar samhället genom mutor, favorisering av likatänkande och att det tas politiska hänsyn då tjänster tillsätts. Jag frågade förstås vad han menade så han utvecklade sitt resonemang för mig.

Vissa politiska grupper påminner om släkter som ger varandra fördelar och fördelar högt uppsatta positioner till varandra, ungefär som gamla adelsfamiljer. Så är det också i staten och inom landsting och kommuner. Det är till och med så att du måste bli en utpräglad medlöpare för att ens komma ifråga på ledande positioner inom till exempel sjukvård eller olika myndigheter, berättade han. Om du är en foglig medlöpare kan du bli både nationell samordnare, utredare, polischef och riksrevisor.

- Men, man måste väl vara lojal, invände jag.
- Jo, svarade han på trygg norrländska, men i första hand mot sig själv, annars tappar man bort sig fortsatte han. Det är farligt för både en själv och samhället om man börjar tappa bort sig själv. Det är människornas egen moral som avgör hur korruptionen tillåts breda ut sig.
- Hur då menar du, frågade jag allt mer intresserad av hans resonemang.
- Om man ständigt känner att man måste ändra sig och göra avkall på sina principer för vad som är rätt och riktigt urholkas till slut hela samhället. Det blir ett slags moraliskt förfall där kunskap, kompetens och omtanke får ge vika för insmickrande opportunist, fortsatte han. Vänskapskorruption är farlig därför att den åsidosätter den rättvisa som är grundbulten i det fria och demokratiska samhället. När den dessutom kommer att omfatta hela politiska partier eller någon slags ny åsiktsadel blir den ännu farligare.

Jag funderade länge på min väns tankar. Är det så att vi allt oftare ger avkall på våra synpunkter och kritik för att vi inte vågar eller förmår oss säga ifrån? Och är det till och med så att det krävs för att vi skall få behålla våra positioner och kanske flytta fram dem en bit? Värre stress kan man ju knappast tänka sig än att sluta säga det man tänker. Mina tankar fastnade vid ett ordspråk från en gammal etiopisk kejsare (Haile Sellassie): "Genom historien har det varit passiviteten hos dem som kunde ha agerat, likgiltigheten hos de som borde ha vetat bättre, tystnaden från rättvisans röst när det varit som viktigast, som gjort det möjligt för ondskan att härska". GP 2017-02-21

Några råd till dig som skall bli patient

Det är inte lätt att vara patient, särskilt inte i Göteborg. För Dig som till äventyrs ämnar hamna i den rollen har jag därför tagit fram en manual som kan underlätta det svåra förvandlingsnumret, från vanlig människa till Patient. Min pappa sa alltid att skall man gå till doktorn måste man ha med sig en advokat och en läkare. Det var bland annat därför jag blev läkare.

Den första och kanske största svårigheten är att hitta en läkare. I Göteborg kan man t.ex. bli hänvisad till Sahlgrenska, men det är förrädisk. Vartenda sjukhus i stan heter nämligen Sahlgrenska och man botar olika saker på de olika sjukhusen. Du måste alltså först veta vilken åkomma du har, hur den skall botas och var. Vad gäller tarmkanalen är det viktigt att veta mer exakt var den sitter eftersom du annars riskerar att få åka till Sahlgrenska. Kommer du till ett stort sjukhus går du sedan igenom en slags snabb besiktning (triage) och utrustas med en färg som talar om hur bråttom det är, dvs hur bråttom sjukhuset tycker det är. Efter detta sakrament övergår du från att vara Fru Andersson till att vara dina symtom eller den preliminära diagnosen. Det är dessa färger som bestämmer nästa stora steg, nämligen hur länge du måste vänta för att få träffa en doktor. Då gäller det att tänka väldigt positivt för det är lätt att tänka lite negativt när man väntat i 12 timmar i en korridor på en doktor som mest bara hastar förbi och ser väldigt upptagen ut. Man kan till exempel tänka "vilken tur – jag kunde ju varit sjuk men jag har nog bara väldigt ont".

Innan man hunnit dö en naturlig död brukar doktorn komma till sist. Man kan påskynda den proceduren genom att föreslå sköterskan ett antal mycket allvarliga diagnoser. "Jag tror det kan vara Hirschsprung, mammas kusin hade nog det". Har man tur påskyndar det doktors ankomst. Efter tre minuters undersökning brukar doktorn nicka hummande och skriva en remiss för röntgen, en skiktröntgen vilket ju låter olycksbådande. Men man kan be dem ta alla skikt för säkerhets skull. Det är inte lönt att fråga doktorn vad hon tror det är för åkomma. Huvudskakningarna och leendet gör bara att man mistänker att få en ny sjukdom uppkallad efter sig, "Anderssons väntfeber".

Men en olycka kommer sällan ensam, kön till röntgen gör att man får ett återfall i väntfebern. En snäll sköterska brukar dock fråga om man lider av smärtan och då kan man svara "Ja, inte njuter jag av den precis". Då förstår dom att man börjar tröttna på den värkande väntfebern. Ett bra tips är således att ta med sig en bra bok, t.ex. ett uppslagsverk i akutsjukvård. Om man dessutom har ett antal blanketter liggande framme där man tydligt kan läsa "Inspektionen för Vård och Omsorg", kan detta förkorta väntetiden en smula.

Tillbaka på akutmottagningen har dagen som regel övergått i natt. Fru Andersson får veta att hon har njursten och att stenen skall komma ut den naturliga vägen, vilket känns lite onaturligt för henne eftersom hon så sällan brukar uthämta stenar den vägen. I den sena timmen inhämtar hon nödvändig information och när hon ser skylten som förtäljer att man på detta sjukhus har patienten i centrum drabbas hon av en ingivelse att vilja stryka över det sist ordet och i stället klottra dit väntrum. Men hon fick ingen svår sjukdom uppkallad efter sig även om hon själv funderar på att införa en sådan – elakartad väntfeber. När hon vandrade ut i natten tänkte hon: Jag har fått njursten, men njurstenen har inte fått mig. GP 2017-05-02

På spaning efter kontakt med en levande människa

Är en ny ensamhetssjuka på väg att breda ut sig? Flera människor jag möter i min vardag berättar om en ny slags ensamhet. Svårigheten ligger i att få kontakt med en livs levande människa. Trots alla sladdar i jorden och vågor i etern ökar kontaktlösheten. Vi är helt enkelt på väg att bli elektroniska eremiter. Det må vara svenska akademien eller Google, USA's president eller Spotify. Man värjer sig och hänvisar till elektroniska källor som sociala medier eller hemsidor. Ringer man till exempel en vårdcentral får man inte prata med någon utan hänvisas till ringleken; tryck 1 om du är sjuk, tryck 2 om du är medvetslös och tryck 112 om du är sjuk på riktigt, men någon mänsklig kontakt får man inte. Detsamma gäller försäkringskassan; tryck 1 om du inte är sjuk, tryck 2 om du påstår att du är sjuk och tryck 3 om du vabbar (vård av sjukt barn/man/husdjur eller annan värnlös varelse). Det är då tekniska framsteg känns som en revolver i händerna på en massmördare. Och skulle man, mot bättre vetande, komma på idén att ringa till något av den moderna kommunikationens tempel, Com Hem eller Telia osv., får man veta att det är 126 samtal före dig i kön. De gamla heligheterna var bättre på det viset att bad man en bön så fick man i alla fall inte höra att det var 126 samtal före dig.

Nåja, skulle nu förbindelsen med nätet eller televisionen upphöra så förlorar man ju också det moderna sättet att knyta kontakt; bonde söker fru, gift vid första ögonkastet osv. I min desperata jakt på kontaktlöshetens dilemma slog mig tanken att vi förlorat mycket av den mänskliga kontakten med alla elektroniska påfund. Jag kollade förstås runt om det fanns någon hjälp att få mot denna nya farsot. Jodå, det finns kurser både för andekontakt och hur man får kontakt med andra människor – på nätet! Det fanns i och för sig fler erbjudanden om andekontakt än om hur man kommer fram till en vårdcentral, antagligen därför att det förstnämnda är lättare.

Även sjukhusen har infört standardiserade rutiner som förhindrar onödigt pratande. I Frankrike börjar vanligen den inledande frågestunden med "har du ont", i USA frågar man om du har råd och i Sverige om du har högkostnadsskydd. Sen är det färdigsnackat. Skulle du mot förmodan komma in på sjukhuset får du leka en annan lek – tysta leken. Denna apokalyptiska lek går ut på att man sitter tyst och väntar - väldigt länge, ett slags uthållighetsprov i kontaktlöshet. Senast jag var på akutmottagningen var det natt och smällkall vinter. Hopkrupen på en brits satt en äldre dam och väntade. Vemodet fick min poetiska ådra att vakna.

*Midvinternattens köld är hård,
lysrör gnistra och glimma.
I ändlös väntan på tillsyn och vård,
sitter hon stilla, timma efter timma.
Månen vandrar sin tysta ban,
ser ned på henne som är gammal och van.
Det blir ingen hjälp för den kraken,
endast en jour är vaken.*

GP 2018-04-17

Inte en dans på rosor att bli gammal i Sverige

Mina döttrar brukar säga att jag är vintage. Jag är osäker på om jag skall dra in alla förmåner (dessvärre är tiden för veckopeng förbi), eller om jag skall bocka och tacka. För säkerhets skull slog jag upp detta numera vanliga ord i nysvenskan.

Ordet härstammar från latinet. Bra, tänkte jag, det låter kultiverat. Det har med vinskörd att göra på detta språk, men som Wikipedia tacksamt lät meddela så har betydelsen senare utökats till "äldre fin kvalitet eller årgång". Jag glädde mig åt döttrarnas goda omdöme. Men så slog mig tanken att vintage nog är bra när det gäller viner, i övrigt tycks vuxen ålder inte vara någon tillgång i vårt land.

I Sveriges riksdag sitter 349 ledamöter. Medelåldern är 45,3 år. 1,7 % av dessa har uppnått senior ålder. I befolkningen är 27 % seniorer, dvs 65 år eller äldre. Tro tusan att det inte höjs några pensioner med den representationen. För många seniorer, inte minst pensionerade lärare, måste det vara en upplevelse av ren skräck när man plötsligt inser att det är ens högstadieklass som styr Sverige. Det är inte en dans på rosor att bli gammal i Sverige. Bortsett från de usla pensionerna så drabbas dubbelt så många äldre av psykisk ohälsa. 34 % av landets seniorer brottas med detta jämfört med 17 % i åldern 18 – 64 år. Dessutom får de sämre vård enligt Socialstyrelsen.

Många av mina äldre patienter klagar också bittert över den ovälkomna ensamheten. "De enda samkväm man blir inbjuden till är minnesstunder. Inte för att jag är en sån där obotlig pessimist, men det är klart man fruktar för att de snart slutar med min blodgrupp" som en av mina äldre patienter uttryckte saken.

Jag frågar mig ofta var denna åldersdiskriminering kommer ifrån. Inom sjukvården är den bara en bland många andra katastrofer. Insikten om att äldre kollegor, inom alla sjukvårdens områden, skulle kunna bistå med både handledning, erfarenhet och även viss sjukvårdsverksamhet har tydligen inte slagit beslutsfattarna. Jag menar att regler som utestänger en åldersgrupp enbart på grund av den kronologiska åldern har samma dignitet som diskriminering på grund av kön, hudfärg eller sexuell läggning?

Vi behöver seniorerna och de behöver oss. Ett land utan respekt för ålderdom saknar både insikt och värdighet. GP 2019-08-06

Staten sviker medborgarna

Människans naturtillstånd är inget att yvas över. Självbevaringsdriften spelar fortsatt den dominerande rollen i människans liv. Det räcker med att säga klimat, miljöförstöring, stängda gränser eller ständiga krig och revirstrider för att alla skall förstå vad jag menar. Naturens lagar tycks inte kunna överridas av människan. Denna självbevaringsdrift, eller egoism om du så vill, är lika farlig som ett flygplan utan pilot. Trots detta är den paradoxalt nog själva förutsättningen för den utveckling som ägt rum genom årtusendena, eller för det vi kallar evolutionen.

Att styra människors egensinniga beteende är som att fösa ihop en flock katter. Det var så staten kom in i bilden. Dess syfte var att skapa sociala kontrakt som möjliggjorde överlevnad och visst välstånd också för dem som inte tillhörde näringskedjans toppskikt. Statens innersta cirkel utgörs av riksdag och regering. Dess yttersta av domstolar och alla de statliga verk, myndigheter och företag som skall verkställa det riksdag och regering bestämt via s.k. regleringsbrev. Staten ställer upp ramarna för hur landsting, regioner och kommuner skall verka. En del accepterar inte statens förordningar och påbud utan bildar som bekant egna små stater i staten. Vissa kriminella gäng har t.ex. en egen rättsordning liksom vissa religiösa och politiska grupperingar. Det tycks av historiens lärdomar att döma som om både självbevaringsdriften och en statlig axelmakt är nödvändiga förutsättningar för ett samhälles fortbestånd och utveckling.

I min vardag möter jag allt oftare människor som är förtvivlade över den oförmåga och den inkompetens vårt samhälle erbjuder på områden som staten råder över. Det är t.ex. befängt att regeringen kan utfärda regleringsbrev som begränsar sjukdomar till ett visst antal dagar per försäkrad och år, vilket ju innebär att färre skall erhålla sjukpenning trots att de är sjuka. Lika förskräckligt är det att arbetsskadeförsäkringen halverats sedan 2006 eller att allt fler stater i staten (t.ex. kriminella gäng och extremistgrupper) växer upp och hotar hela den moral som staten skall värna och främja. Växande klyftor mellan stad och land, rik och fattig är några andra exempel där staten inte varit lyckosam liksom det migrationskaos som råder med framväxande fientlig nationalism som följd. Landstingen, regionerna och kommunerna har inte varit lyckosamma i sin uppgift att hantera vare sig vården, skolan eller omsorgen. Jag möter varje dag människor som bekräftar detta med sina egna berättelser. Och då är detta bara några få exempel.

Jag tycker att staten och dess makt skall skiljas tydligare från den politiska styrning som förorsakar stor del av den inkompetens staten uppvisar. Statlig verksamhet skall byggas på kunskap och vetenskap, inte på tillfälligt förhärskande politisk ideologi. Så långt möjligt skall denna verksamhet fastställas på mycket bred politisk grund. Tjänster skall tillsättas utifrån kompetens snarare än partibok. Ingen skall påstå att man inte förstod hur illa ställt det var med SJ eller att man inte kunde förutse migrationskaoset. Ingen skall inbilla mig att Försäkringskassan har bättre medicinsk kunskap än sjukvården och inte heller kommer någon att lyckas övertyga mig om att det inte går att bedriva statens grundläggande uppgifter utan inflytande från politiska kommissarier. Självklart skall statens uppdrag och inriktning underställas riksdagen. Utan en sådan återkommande demokratisk kontroll riskerar denna koloss på lerfötter att bli människorna fiende snarare än tillskyndare då dess hjälp och stöd behövs. Kanske är det dags för en översyn av statens roll och styrning. Idag är staten och framförallt dess yttersta cirkel ett gammalmodigt programmerat självspelade piano. GP

2019-09-10

Baksidan

Peter Währborg är förutom krönikör i GP läkare, psykolog och psykoterapeut. Han är tidigare professor i beteendemedicin vid Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) och utnämnd professor i invärtes medicin vid Strömstad akademi. Tidigare var han verksam som docent och

överläkare i kardiologi (hjärtats sjukdomar) vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Peter är fortsatt verksam som smärtläkare vid Smärthjälpen. Han var tidigare chef vid Institutet för stressmedicin. Utöver sina krönikor har han ett hundratal forskningsartiklar och ett trettiotal böcker på sitt samvete.



Foto: Jörgen Hinder AB