



Personen på bilden har inget med texten att göra.

Nyckeln gav Maja tryggheten hon saknat

Behandlingshemmet Nyckeln, i Mora, är ett av få alternativ dit unga tjejer med psykiatriska och psykosociala problem kan vända sig för att få hjälp med självskadebeteenden.

Där hittar många av dem den trygghet de saknat för att kunna bli friska.

– Om jag inte kommit till Nyckeln, vet jag inte ens om jag hade levt i dag, säger en av klienterna, Maja, 19 år.

Maja, 19 år, har diagnosen borderline i kombination med anorexia och har mått dåligt under större delen av sin uppväxt. Många gånger har hennes ångest varit så svår att hon skurit sig själv och intoxikerat sig med starka läkemedelspreparat. Maja har varit klient inom öppenvården i många års tid, men tycker inte att hon fått den hjälp hon behövt där.

– Min syn på öppen psykvård är inte alls bra. Tyvärr finns det fler som behöver vård än vad det finns platser, det tar det alldeles för lång tid innan man får hjälp och när man väl får hjälp känns det både stressigt och otryggt, säger Maja.

Det var först när Maja kom i kontakt med behandlingshemmet Nyckeln, i Mora, som hon kände att hon fick hjälp med sina problem på riktigt.

– På Nyckeln får man en helt annan gemenskap och trygghet än i den öppenvård jag kommit i kontakt med. Här kan man lita på personalen, de bryr sig verkligen, förstår känslor och tar dem på allvar, tycker Maja.

– Om jag inte kommit till Nyckeln, vet jag inte ens om jag hade levt i dag, fortsätter hon.

Maja har bott på Nyckeln i snart ett år och berättar att hon nu för första gången på väldigt länge känner trygghet i tillvaron. Under sitt år på Nyckeln har Maja lärt sig att hantera sin ångest och att hitta alternativa vägar för att hantera sitt destruktiva beteende.

Tre dagar i veckan läser hon in gymnasiekärnämnen på en närliggande folkhögskola, vilket ger henne bra social träning och tydlig struktur i vardagen.

– Det är jätteviktigt att få vara en del av skola och samhälle i kombination med terapin. Det är ju trots allt ute i verkligheten man ska fungera efter det här, säger Maja.

Behandlingshemmet Nyckeln lägger stor vikt vid just kognitiv miljöterapeutisk träning, tydlig social struktur och fasta rutiner. Varje dag hjälper tjejerna till med matlagning, tvätt och städning och på så sätt skapas en naturlig familjekänsla i gruppen. Genom att personalen följer tjejerna dygnet runt har de också en unik möjlighet att fånga upp och främja klienternas vardagliga sociala samspel på ett sätt som i förlängningen blir mycket betydelsefullt för deras behandling.

– Det är verkligen värdefullt att vi är tillsammans med tjejerna dygnet runt. Tack vare det kan vi upptäcka problem redan i vardagssituationer och ta med dem direkt till samtalsrummet. Inom öppenvården tar det i regel mycket längre tid att hitta vad varje enskild individ behöver, säger Karin Granlund, kognitiv terapeut på Nyckeln.

– På Nyckeln arbetar vi med ett tydligt utgångsläge från individen och vad varje tjej vill uppnå med sin vistelse hos oss. Det ger en stabil och trygg plattform, fortsätter hon.

Karin Granlund och hennes arbetskollegor på Nyckeln använder sig i huvudsak av ett kognitivt förhållningssätt i

klientarbetet. På behandlingshemmet arbetar både män och kvinnor som har en hög kompetens inom området. Enligt kognitiv beteendeterapeutisk modell stimuleras tjejerna till att själva lära sig att upptäcka och ifrågasätta sina dysfunktionella tankesätt. Behandlingen kombineras även med dialektisk beteendeterapi (DBT), där tjejerna lär sig att reglera sina känslor och hantera relationer. De tränas även att ha en medveten närvaro i nuet och att stå ut när det är svårt.

– Det handlar många gånger om att lära dem att sätta ord på sina känslor. Många av de här tjejerna har lärt sig att inte visa några känslor alls, berättar Jennie Andersson, socionom och föreståndare på Nyckeln.

– Många av tjejerna måste också lära sig att hitta ett funktionellt förhållningssätt till sig själva och i relationen till andra, fortsätter hon.

Genom den dialektiska beteendeterapin lär sig klienterna att hitta balans och stabilitet i tillvaron, men framförallt lär de sig också att minska ett självdestruktivt och impulsivt beteende.

– En viktig del i vårt arbete är att lära tjejerna att inte låta känslorna rusa upp till 100 procent direkt och få övertaget.

– Här jobbar vi mycket med att hitta strategier och verktyg för att reglera känslan redan i början av behandlingen, säger Jennie Andersson.

Maja ser mycket positivt på sin tid hos Nyckeln. Tidigare hade hon ett svartvitt tänkande och utgick ifrån att allt skulle vara perfekt. I dag har hon lärt sig att ta ett steg i taget mot sina mål. När hon snart flyttar från Nyckeln vill hon ta körkort, skaffa lägenhet och börja plugga. Men Maja tycker att det känns bra att hon alltid kan återvända till Nyckeln även i framtiden.

– Nyckeln kommer alltid att betyda mycket för mig och det känns tryggt att veta att det alltid finns personal där som vill stötta och hjälpa till.

– Det borde verkligen finnas fler ställen som Nyckeln, för det är många tjejer som aldrig får den hjälp de behöver, avslutar Maja.

Maja heter egentligen något annat och vill vara anonym.

FaktaBehandlingshemmet Nyckeln:

Nyckeln har funnits sedan 1992 och har totalt 9 vårdplatser. De tar emot uppdrag både ifrån kommun och landsting och arbetar med tillstånd enligt HVB och HSL.

Målgruppen är tjejer/unga kvinnor i åldern 17 – 25 år med psykiatrisk diagnos som ångestsyndrom, personlighetsstörning och förstämningssyndrom eller psykosociala problem med drag av personlighetsstörning och självskadebeteende. Tilläggsdiagnoser inom det neuropsykiatriska området kan också finnas.

Mer info:
www.behandlingshemmetnyckeln.se

Text och foto: Jeanette Lundbeck
Grafisk formgivning: Angela Svedberg

