

Tror stenhårt på gruppträning för bipolära: ”Känsla av livskvalitet”

UPPDATERAD 2021-03-05 PUBLICERAD 2021-03-05



Bild 1 av 2 I personalen som deltar i gruppträning på Psykiatri sydväst ingår bland annat sköterskor, psykologer, mentalskötare och läkare.

Foto: Peder Björling

Bild 2 av 2 Gruppträning utanför Huddinge sjukhus.

Foto: Peder Björling

BILDSPEL

**Dämpad depression och större mottaglighet för
behandling.**

**Forskaren och psykiatrikern Lina Martinsson ser stora
fördelar med fysisk aktivitet för bipolära – och medger att
svensk psykvård varit senfärdig med att erbjuda motion
och träning.**

– Nu är det här för att stanna, säger hon.



Pelle StrandmanText

Läs senare

Det kallas ”Braining” och är ett nytt grepp inom psykvården. Precis som ordet antyder går konceptet ut på att fysiskt aktivera sig och träna för hjärnans skull.

Bipolära personer och patientgrupper med andra psykiska sjukdomar har länge uppmuntrats att röra på sig och motionera. Skillnaden med metoden som tagits fram på Psykiatri sydväst vid Huddinge sjukhus, söder om Stockholm, är att patienterna har möjlighet att träna i särskilda gruppsspass oavsett om de är inlagda eller har öppenvårdskontakt.

– Vi började med det här 2017. Vi har utvärderat det kliniskt, sett att det verkar säkert och att det tycks ha haft god effekt. Några har bara provat det här tillfälligt men många, nästan 300 stycken, har kört regelbundna återkommande träningspass, säger Lina Martinsson som är verksamhetschef på Psykiatri sydväst.

– Nu har ”Braining” blivit ett forskningsprojekt vid Centrum för psykiatriforskning på Karolinska institutet och dessutom har vi fått i uppdrag att sprida det här och utvärdera metoden i SLSO (Stockholms läns sjukvårdsområde).

Lina Martinsson är specialist på hjärnans sjukdomar och har skrivit en avhandling om bipolär sjukdom och litiumbehandling.

Efter disputationen har forskningen till stor del inriktats på fysisk aktivitet och hur det kan implementeras bättre inom psykvården – för det råder inget tvivel om att det finns en påtaglig förbättringspotential trots att träningens positiva inverkan på hjärnan sedan länge har starkt vetenskapligt stöd.

– Det handlar om att ändra på att vi är så efter i psykiatrin på den fronten, för både i Stockholm och i resten av Sverige så är det ganska få aktiviteter inom psykiatrisk vård som går ut på att få människor med psykisk sjukdom att aktivera sig fysiskt, säger Lina Martinsson.

Bilden som beskrivs går hand i hand med den bipoläre elitskidåkaren Jonas Böhlmarks upplevelse av tvångsvården i Karlstad under en månad 2010. I en intervju med DN vittnar han om en understimulerande miljö där han på kort tid gick från vältränad till överviktig.

Lina Martinsson betonar att hanteringen och implementeringen av fysisk aktivitet kunskapsmässigt fortfarande kan skilja sig ganska mycket mellan olika sjukhus och regioner – men att det börjar gå i rätt riktning.

– Om man jämför med hur det var för tio år sedan så vet vi i dag mer om omvårdnad vid akut psykisk sjukdom, och hos oss i Stockholm har vi påbörjat en implementering av fysisk aktivitet. Nu är metoder som ”Braining” här för att stanna, men det är långt ifrån alla inom psykiatrin som tycker att det här är viktigt och vill hålla på med träning – och om det ska fungera måste personalen tro på och stå för det här.



”Vi ser tydligt på personerna som deltar att de aktiveras och mår bättre efter bara några pass”, säger psykiatrikern Lina Martinsson. Foto: Peder Björling

På kliniken i Huddinge är det inga professionella tränare som sköter de dagliga grupppassen, utan vanlig psykiatripersonal som sköterskor, psykologer, mentalskötare och läkare.

Vad har ni märkt av för effekter hos patienterna?

– Vi ser tydligt på personerna som deltar att de aktiveras och mår bättre efter bara några pass. Om man läggs in på en avdelning så erbjuds man att delta, vilket motverkar att man blir passiv och isolerad samtidigt som det gör att man får tillfälle att tänka på något annat. Deltagarna får en naturlig aktivering av flera system i kroppen: Man sover bättre, får bättre aptit och kan nog bättre tillgodogöra sig den behandling som ges på en avdelning.

Även den sociala aspekten av gruppträningen lyfts fram av Lina Martinsson, att träningen blir lättare att ta till sig när det infinner sig en ”vi-känsla”.

– Det ger en mycket högre känsla av livskvalitet för du träffar andra i en gemenskap som kommer på köpet. Det är en effekt som patienter själva lyfter fram. För patienter i öppenvård bryter det här en isolering, och särskilt under pandemin ser man extra tydligt att de som kunnat fortsätta träna med oss utomhus har kunna vidmakthålla en social aktivitet när de till följd av restriktioner blivit utestängda från nästan allting annat.

– ”Braining” är främst till för personer som för tillfället inte klarar av att gå till gymmet, joggingslingan eller träna på vardagsrumsgolvet själv. De behöver hjälp med motivation och struktur, annars är risken stor att de inte gör någonting.

Jonas Böhlmark understryker behovet av ny litteratur om bipolär sjukdom, baserad på självupplevda erfarenheter. Han ska själv skriva en bok på temat och strävar efter att normalisera diagnosen som i stor utsträckning alltjämt är tabubelagd och förknippad med skam.

Lina Martinsson ser positivt på initiativet.

– Det välkomnar jag. Det tycker jag låter jättespännande och den boken skulle jag läsa.

– Det finns åtskilliga fler som har beskrivit hur det är att leva med bipolär sjukdom. Men kanske inte med syftet att berätta hur man själv kan göra och ge en konstruktiv, lösningsfokuserad bild av betydelsen av fysisk aktivitet.

Det kanske mest framstående exemplet på bipolära elitidrottare på senare år kanske är NHL-målvakten Robin Lehner som öppet har talat om sitt missbruk och sin psykiska sjukdom. Lina Martinsson ser gärna att fler kliver fram.

– Det är någonting som vi väldigt gärna vill jobba för. Det finns mycket kreativitet och många intressanta, kompetenta personer med bipolär sjukdom som åstadkommit helt enastående saker, både historiskt och i nuvarande samhället. Inte för att de är sjuka utan för att kreativitet, intellekt och genialitet ofta går hand i hand.

[Läs mer: Åker skidor för att normalisera bipolaritet: ”Det jag gör räddar liv”](#)

ÄMNEN I ARTIKELN

[Träning](#)Sluta följa

[Psykisk ohälsa](#)Sluta följa

TEXT



Pelle Strandman pelle.strandman@dn.se

Sluta följa