

Headvigs resa

TEXT: Helena Elliott
FOTO: Adobe Stock



KAPITEL 2

del I

— Arbete

Itakt med ett ökat antal huvudvärksdagar ökar även Headvigs frånvaro från jobbet. Hon har nu testat flera förebyggande mediciner utan resultat och det som återstår är injektioner av nervgift i panna och nacke. Headvig tycker att det verkar lite väl dramatiskt och är inte riktigt säker på om hon vågar prova. Många kommentarer i de sociala medierna har spätt på oron samtidigt som hon kunnat läsa om personer som fått mycket god verkan. Hon känner sig verkligen villrådiga.

Headvig har ett så kallat särskilt hög-risksskydd, vilket innebär att Försäkringskassan betalar hennes sjuklön från första dagen och att hon slipper karensdag. Trots det börjar situationen bli knepig, arbetsgivaren har reagerat både på sjukfrånvaron och sjuknärvaron. Det är inte alltid Headvig går hem när migränen kommer utan ibland sitter hon på arbetsplatsen fullproppad med medicin och med en hjärna som är totalt urlåst. Det börjar märkas att det är svårt för henne att hinna med alla sina arbetsuppgifter.

ETT MÖTE HAR BOKATS in och Headvig känner sig nervös, uppgiven och frustrerad på samma gång. Det är ett så kallat avstämningmöte med chefen, en person från HR och en facklig representant. De ska se över arbetsbelastningen och försöka hitta anpassningar som kan göras. Agendan och punkter för förberedelser finns i mejlens inkorg. Hon ska titta

på det hemma i lugn och ro.

Ett par dagar innan mötet sätter sig Headvig i soffan med datorn i knät. Hon öppnar det översända dokumentet och börjar läsa frågorna hon ska fundera som lyder: Vilken är orsaken till frånvaron? Vilka arbetsuppgifter klarar du och vilka klarar du inte? Vilka möjliga anpassningar föreslår du?

Hon klurar, skriver, tänker och noterar. När Arnold kommer hem från kvällens Taekwondoträning visar hon sina anteckningar och tillsammans går de igenom det hon skrivit.

– Med tanke på hur det ser ut i din huvudvärksdagbok så är det helt otroligt att du kan arbeta överhuvudtaget, säger Arnold.

Själv har han mycket sällan huvudvärk men har otaliga gånger bevittnat hur fruktansvärt ont och dåligt Headvig mår när attackerna kommer. Det enda han tror sig kunna jämföra med är de fåtal gånger han blivit riktigt bakfull. Han har då mått så fruktansvärt dåligt med illamående och sprängande huvudvärk och hade aldrig klarat av att utföra sitt jobb.

PÅ DET UTSATTA mötesdatumet sitter de samlade, fyra personer i ett mötesrum som ska gå igenom Headvigs jobbsituation. Chefen inleder med att hälsa välkomna, presenterar de närvarande och går igenom mötets agenda. Headvig får berätta om sin migrän, vad som händer och hur hon behandlar den.

De går igenom hennes arbetsbeskrivning och tittar på vilka uppgifter som funkar och vilka som inte gör det. Det är svårt att få dem att förstå. Att hon vissa dagar har en enorm kapacitet och andra dagar presterar i princip noll. Migrän är ju en kronisk sjukdom men samtidigt är hon inte påverkad av den hela tiden.

Personen från HR har med sig en handlingsplan där de ska skriva ner mål, anpassningar, vem som gör vad, när det ska vara klart och när det ska följas upp. När Headvig får frågan om egna förslag på anpassningar så framför hon önskemål om att få sitta i ett eget rum. Hon förklarar att det i kontorslandskapet finns många utlösande faktorer och att det vore bra för henne att få tillgång till en tyst, lugn plats där hon själv kan justera ljuset. Hon önskar också att vilrummet kompletteras med kudde, filt och en upptaget-skylt att sätta på dörren om man inte vill låsa.

När hon pratat klart blir det tyst i mötesrummet, alla tittar avvaktande på varandra och väntar på att någon annan ska föra samtalet vidare. Chefen är den som till slut tar till orda och framför att det här var inte riktigt vad de väntat sig.

– När jag hör dig berätta om hur du har det så inser jag att de anpassningar vi har som förslag inte kommer att göra någon större skillnad. Så jag tycker vi utgår från dina önskemål och ser över vilka som är möjliga.

Diskussionen fortlöper; eget rum anses inte möjligt utan hon ska få ett par >>

isolerande hörlurar för att stänga ljud ute. Vilrummet däremot ska fixas enligt hennes önskemål. De vill också att Headvig ska gå till företagshälsovården och få ett läkarutlåtande.

HR-personen fyller i anpassningarna chefen nämnt, mål med insatsen, vem som ansvarar och när det ska vara klart, i handlingsplanen. Vid det här laget är Headvig slut i huvudet och hon känner att migränen är på gång. Hon tar fram sin medicin, sköljer ner en tablett med vatten och får en medlidsam blick av den fackliga representanten som inte sagt ett enda ord på hela mötet.

– Då tycker jag handlingsplanen ser klar ut för underskrift, säger HR-personen och sträcker fram papper och penna till Headvig.

Det är svårt att läsa då synfältet börjat bli suddigt men hon skriver under och skickar vidare till chefen.

MÖTET ÄR SLUT, hon får med sig en kopia av planen och den ligger i väskan

när hon vandrar mot busshållsplatsen. Idag blir det raka vägen hem, Arnold skulle hämta barnen och gissningsvis är middagen uppdukad när hon anländer. Hon får rätt, maten är klar. Arnold frågar hur det gått på mötet och hon vet inte riktigt vad hon ska svara. Hur gick det egentligen?

– Vi fick till en handlingsplan. Jag ska få hörlurar och det blir filt och kudde i vilrummet, säger hon. Sedan ska jag till företagshälsovården för att få ett läkarutlåtande från dem, tydligen duger inte det jag har från min neurolog.

Arnold tycker det verkar konstigt men märker att Headvig är trött och han gör bedömningen att det inte är läge att föra någon vidare diskussion om det just nu utan säger:

– Även om det är lite konstigt så är det ju i alla fall en början, dialogen är igång och man får nog prova sig fram för att hitta sätt som funkar.

Headvig nickar och Arnold ber barnen berätta om vad som hänt dem under dagen. ◀

Tips på arbetsanpassningar

Se över belysningen
Tyst och lugn arbetsplats
Tillgång till vilrum
Flexibla arbetstider
Möjlighet att arbeta hemifrån
Ta regelbundna pauser
Terminalglasögon

*I berättelsen
om Headvig, en fiktiv person,
får vi följa en historia som speglar hur
det är att leva med svår huvudvärk.
Många kommer att känna igen sig och
kanske även få tips på vad man kan
göra för att hitta just
sin väg i huvudvärksdjungeln.*

