THE BALANCE

Utbrändhet och svår arbetsrelaterad utmattning

Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

Vad du bör veta före behandling

01 Utmattning kan påverka sömn, omdöme, relationer och fysisk hälsa, men liknande symtom kräver bedömning av psykiska, medicinska och arbetsrelaterade faktorer.

02 Vården kan omfatta återställda vardagsrutiner, behandling av samtidiga tillstånd, tydliga arbetsgränser och en stegvis plan för återgång och fortsatt stöd.

03 Privat boendebaserad behandling kan övervägas vid svår eller komplex problematik, men behov, risk och lämpligare alternativ måste bedömas individuellt.

En klient

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

Samordnad vård

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

Kontinuitet

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

Att förstå dina behov

Att förstå utmattning

Utmattning förstås vanligen som ett arbetsrelaterat syndrom som innefattar utmattning, ett ökande mentalt avstånd eller cynism gentemot arbetet samt minskad yrkesmässig effektivitet. Definitionerna varierar, och det bör inte användas som ersättning för en formell bedömning av psykisk eller fysisk hälsa.

Hur utmattning kan yttra sig

Utmattning kan utvecklas gradvis, ofta efter perioder då personen har kompenserat genom längre arbetstider, striktare kontroll, stimulantia, alkohol, mindre sömn eller tillbakadragande från relationer och hälso- och sjukvård.

• Ihållande fysisk och mental utmattning som vila inte längre lindrar

• Nedsatt koncentration, minne, kreativitet, omdöme eller tolerans för komplexitet

• Cynism, distansering, irritabilitet, olust eller förlust av mening i arbetet

• Sömnstörningar, smärta, huvudvärk, mag-tarmsymtom eller återkommande sjukdom

• Ökande beroende av alkohol, läkemedel, substanser, mat, träning eller digital distraktion

• Tillbakadragande från familj och socialt liv eller oförmåga att vara mentalt närvarande utanför arbetet

• Misstag, obeslutsamhet, konflikter, risktagande eller svårigheter att delegera

• Ett sammanbrott i funktionsförmågan efter en lång period av till synes god förmåga

Yttre framgång kan dölja allvaret, medan ett krävande schema i sig inte fastställer utmattning. Den relevanta frågan är hur personens hälsa, beteende och funktionsförmåga har förändrats och vilka krav eller föreställningar som hindrar återhämtning.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

Bedömning före en rekommendation

Bedömningen tar hänsyn till arbetskontexten och hela personen. Den bör identifiera akut risk, medicinska bidragande faktorer, formella psykiatriska tillstånd, substansanvändning, sömn, relationer och de praktiska konsekvenserna av att förändra arbetsengagemanget.

Tidslinje för arbetsbelastning, ansvar, kontroll, konflikter, resor och återhämtning

Stämningsläge, ångest, traumasymtom, kognition, hopplöshet och risk för självskada

Sömnens längd och kvalitet, störningar i dygnsrytmen och möjliga primära sömnstörningar

Tidigare ledighet, terapi, coaching, medicinsk vård och vad som hände vid återgång



Säkerhet och lämplig vårdmiljö

Självmordstankar, svår depression, psykos, mani, farlig substansanvändning, medicinsk instabilitet eller oförmåga att tillgodose grundläggande behov kräver en skyndsam klinisk bedömning och kan kräva sjukhusvård. Språk om utmattning får inte förmildra en bild av akut risk. En person med svår utmattning kan ha nedsatt omdöme och samtidigt inneha betydande befogenheter. Tillgång till arbete, resor, ekonomiska beslut, bilkörning och läkemedelsanvändning kan behöva tillfälliga gränser som överenskommits med lämpligt professionellt och juridiskt stöd.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

Vård som utgår från dig

Vården behandlar både personens aktuella tillstånd och det system som personen kan återvända till. Vila kan vara nödvändig, men vila utan granskning av arbetsbelastning, identitet, kontroll, gränser och hälsa kan ge endast tillfällig lindring.

Återställa sömn, näringsintag, fysisk bedömning och en uthärdlig dygnsrytm Behandla depression, ångest, trauma, substansanvändning eller annat tillstånd när det förekommer

Skapa skyddade perioder då arbetet inte fortlöpande kan avbryta vården Undersöka föreställningar om ansvar, delegering, oumbärlighet och misslyckande

Klargöra vilka beslut som verkligen är nödvändiga och vilka som kan överföras Återuppbygga kontakt med relationer, intressen och värderingar utanför rollen

Planera en stegvis återgång med mätbara gränser och varningssignaler Samordna fortsatt vård i personens faktiska hem- och arbetsmiljö

Behandlingen bör inte lova att återföra någon till maximal produktivitet eller enbart lära personen att tolerera ett oförändrat skadligt system. Målet är hållbar hälsa och egenmakt, vilket kan kräva svåra beslut om roll, struktur eller tempo.

Från bedömning till en gemensam plan

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

Från bedömning till vardag

01

Ett förtroligt samtal

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02

Bedömning och rekommendation

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03

Personligt anpassad behandling

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04

Övergång och fortsatt vård

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

Att förbereda hemkomsten

Återgången till vardagliga krav bör planeras innan personen känner sig helt redo att återuppta allt. Fortsatt vård kan följa upp arbetsbelastning, sömn, substansanvändning, relationer, delegering och tidiga varningssignaler när verkliga påfrestningar återkommer. Framsteg kan omfatta jämnare energi och sömn, klarare omdöme, minskad olust, en bredare identitet, sundare gränser, förbättrade relationer och förmågan att arbeta utan att upprepade gånger offra grundläggande hälsa.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

Att överväga nästa steg

Är utmattning en medicinsk diagnos?

Utmattning beskrivs vanligen som ett arbetsrelaterat syndrom, men definitioner och diagnostisk status varierar. Bedömningen bör också beakta depression, ångest, sömnstörningar, substansanvändning, läkemedelseffekter och medicinsk sjukdom.

Hur skiljer sig utmattning från depression?

Utmattning är kopplad till arbetssituationen, medan depression kan påverka sinnesstämning, intresse och funktionsförmåga inom livets alla områden. De kan förekomma samtidigt, och en noggrann bedömning behövs i stället för att välja den mer acceptabla benämningen.

Kan man fortsätta arbeta under behandlingen?

Ibland, men tillgång till arbete bör ha ett kliniskt syfte och tydliga gränser. Fortsatt ansvar kan motverka behandlingen, medan viss nödvändig kommunikation kan vara hanterbar.

Räcker vila för att återhämta sig från utmattning?

Vila kan vara nödvändig men är ofta otillräcklig om arbetsbelastning, rollstruktur, föreställningar om kontroll, sömn, substansanvändning, hälsa och relationsmönster förblir oförändrade.

Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.