

Frisk melding!

Tor Levin Hofgaard
president i Norsk psykologforening

Midt i sommerferien føles det gledesdrende å skrive om sykdom og sykefravær. Juli og august er kanskje de friskeste av alle måneder. Samtidig vet vi at enkelte ikke bare nyter ferietiden. Noen av oss gleder seg ikke engang til den og ville ha foretrukket å bli på jobb.

Mange av oss har det nesten alltid bedre på jobb. De som har jobb lever lenger, er friskere og er generelt sett vinnere på alle livets områder. Når vi snakker om et «helsefremmende arbeidsliv», er det derfor langt mer enn tomme ord.

Psykologforeningen har i årevis kjempet for at pasienter som vi har behandlingsansvar for, også skal kunne sykmeldes av oss. Dette blir nå mulig, i og med forsøksordningen som igangsettes neste år. Men muligheten til å friskmelde er trolig langt viktigere. Derfor må retten til å sykmelde forvaltes med stor forsiktighet.

Isolasjon, tilbaketrekning og passivitet er i utgangspunktet unaturlig for oss mennesker, flokkdyr som vi er. Derfor skjønner vi at det er fare på ferde når ungene nekter å gå på skolen, når en venn ikke har vært utenfor døra på flere uker, eller når en pensjonert mor eller far blir sittende hjemme foran fjernsynet: Da skjønner vi at det viktigste vi kan gjøre, er å få våre kjære over dørstokken og ut i samfunnet igjen. Samme regler gjelder stort sett for arbeidstakere. Ideen om Inkluderende Arbeidsliv (IA), der arbeidsgiver og sjef spiller en like viktig rolle som den tradisjonelle doktoren i tilfriskningsforløpet, bygger nettopp på denne innsikten: Kommer du deg ikke tilbake på jobb innen rimelig tid (grovt sett åtte uker) kommer du aldri tilbake.

Det er derfor interessant når psykologspesialist Andreas Joner, tilknyttet NAV i Østfold, i en kronikk i Tidsskrift for Den norske legeforening nr. 8 spør om sykmelding er «helse- eller bjørnetjeneste». Joners poeng er dette: Den generaliserte antakelsen om at fravær fra arbeid er helsefremmende, uansett lidelse, er misforstått. Stadig mer forskning tyder på at antakelsen er direkte feilaktig for mange lettere psykiske diagnoser.

Arbeidsdeltakelse er en viktig salutogen faktor i psykisk helsevern, skriver psykolog Sven Conradi i mainnummeret av Tidsskrift for Norsk Psykologforening. Han oppfordrer leger og psykologer til å samarbeide om å forene kropp og sjel. Det er til beste for alle pasienter som kjenner mer diffuse plager og som ikke nødvendigvis avfinder seg med at smertene bare skyldes «stress» eller «bare noe psykisk».

Det er en appell jeg gjerne vil støtte. Alt sykmeldingsarbeid, uansett hvem som administrerer det, må ha ett hovedfokus: Å få pasienten frisk og tilbake i samfunnet raskest mulig. Når pasienter snart kan sykmeldes av sin psykolog, mener vi det vil bidra til å øke forståelsen og innsatsen for en «arbeidslinje» også i helsevesenet.

For bare den som har en jobb, har mulighet til å ta ut deilige fridager. Fortsatt god ferie!