

Jobbsentrert kortidsterapi

Oppmerksomt jobbnærvær

Bjørnar Olsen
Sjefredaktør

Nav Østfold er mer opptatt av jobbnærvær enn av sykefravær. Tilbudet «Jobbmestrende oppfølging» bruker terapiens metoder for å møte angst og

depresjon, men er langt tettere knyttet til selve jobbsituasjonen enn tradisjonell behandling.



JOBBSENTRERT: Psykolog Andreas Joner hjelper folk tilbake på jobb.

Foto: Privat

– Det kan være fristende å sykmelde personer med angst og depresjon som forteller at kollegene ikke liker dem og at de er inkompetente i jobben, sier psykolog Andreas Joner. Men ofte er jo dette negative, dysfunksjonelle tankemønstre som man nettopp må utforske og teste holdbarheten til i jobbsituasjonen. I slike tilfeller er det jo meningsløst med sykefravær, siden jobbnærværet er en forutsetning for endring. Ja, i enkelte tilfeller er sykefravær snarere med på å opprettholde

unngåelsesatferd enn å bidra til bedret helsetilstand. Men for oss er arbeidsplassen i stedet en arena for aktivt å jobbe med symptomene, slik at personene kan få aktuelle erfaringer og økt kunnskap om hvordan lidelsen påvirker dem, og lære mer om hva som kan gjøres for å mestre symptomene. Slik bidrar vi til at de bedre lykkes med både å stå i og å komme tilbake i jobb.

Sykmelding som refleks

– Mange helsearbeidere tenker at jobbfravær er bra for helsen, noe som gjør at trygd og fravær blir en helseintervensjon. Men jobbnærvær er jo ofte et strukturerende gode som tilfører og ikke frarøver oss helse. Sykefravær kan være riktig ved mobbing og konflikter, men for ofte blir sykmelding en automatisk refleks, uten at man har hatt tid til å utforske mulighetene som ligger i å samarbeide med arbeidslivet. Det er så lett å snakke om at arbeidsplasser skal lære mer om psykisk helse, men jeg tror også at helsepersonell, særlig de som driver med funksjonsvurdering, kunne økt sin kunnskap om arbeidslivet.

– Jeg er derfor spent på hvordan de psykologene som nå får mulighet til å sykmelde, kommer til å bruke denne retten. Vil de bedre kunne skreddersy sykemeldingene enn hva pressede fastleger har hatt anledning til? Kanskje kan psykologene også klare å trekke arbeidsgiveren tettere inn i arbeidet med tilretteleggelser som matcher behandlingsopplegget?

Med psykologien i bunn

Det finnes både økonomisk og politisk gode grunner for å bygge ut et tilbud som det Joner leder, men psykologien har hele tiden vært grunnlaget for utviklingen av tiltaket.

– Både politikere, Arbeids- og velferdsdirektoratet og Helsedirektoratet har ønsket vår faglighet hjertelig velkommen i utviklingen av tjenestetilbudet, sier Joner.

Dette gjør at psykologisk kunnskap og kompetanse er grunnfjellet i satsningen, også når det i år ble utvidet fra ett til syv fylker. Selv om andre yrkesgrupper har fått sin naturlige plass i tilbudet, er alle teamlederne psykologer, og også de fleste andre stillingene er tungt besatt av psykologer.

– Det er bra at andre yrkesgrupper kommer inn, men personlig mener jeg fortsatt at psykologene er best kvalifisert til å utføre denne jobben, og ikke minst er det vår yrkesgruppe som er best egnet til å videreutvikle tilbudet.

Den store gevinsten

De foreløpige resultatene på effekt av arbeidet synes å støtte politikernes tiltro til psykologien. Deltagerne som mottar tilbudet, viser raskere symptomreduksjon både når det gjelder angst og depresjon enn hva kontrollgruppen viser, og det ser også ut til at de kommer seg raskere tilbake i jobb. Og kanskje aller gledeligst, gruppen som får dette tilbudet, unngår i større grad nye sykmeldinger.

– Vi henvender oss til en potensielt enorm gruppe mennesker, mennesker med milde og moderate lidelser. Mange har tenkt at denne store gruppen klarer seg selv, men våre funn viser jo at de ikke gjør det. Og hvis de gjør det, bruker de unødig lang tid, og havner dermed i risikogruppen for å utvikle kroniske lidelser. Å utvikle kvalitetssikrede psykologiske tilbud for denne gruppen gir derfor enorm gevinst for arbeidsliv og samfunn, avslutter Joner.