

Utbrent – men fortsatt i full gang

Karen Kollien Nygaard

Karen Kollien Nygaard, denne månedens kronikkforfatter, arbeider som foredragsholder og med oppdrag for næringslivet, med base i sin privatpraksis i Oslo. Sammen med Kjell Underlid, Nadia Ansar, Guri Vindegg, Svein Øverland og Arnulf Kolstad er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Kjell Underlid

Nylig kom en av pasientene mine inn i terapirommet med en fornyet entusiasme som overrasket meg. Jeg trodde hun skulle fortelle meg at hun hadde blitt langtidssykemeldt, men hun fortalte i stedet at hun skulle begynne på jobb igjen et par dager senere. Da jeg spurte henne om hun var klar for å gå i gang igjen, svarte hun raskt ja, selvsagt er jeg det. Men kroppen røpet noe helt annet. Jeg må ha sett overrasket ut, for hun føyde raskt til at det var legen som hadde ment at hennes nyopererte kne allerede var klart for jobb igjen.

Det er jeg som har informasjonen som trengs, men ikke retten til å sykemelde, slik at pasientene skal få lov til å være sykemeldte lenge nok til å bli friske.

Den kvinnelige lederen ble sendt til meg et halvt år tidligere fordi hun hadde brutt sammen i gråt på et toppleder møte i det internasjonale konsernet hun jobber i. Det var personaldirektøren som ringte meg, for han var bekymret for prestasjonen hennes. Arbeidsplassen opplevde kvaliteten på arbeidet hennes som synkende, og direktøren slet med å kommunisere med henne fordi hun lett tok til tårene.

Allerede i første samtale kunne hun bekrefte at hun var utslitt, men forsikret om at hun fortsatt var motivert for jobben. Dette er en arbeidsom, dyktig kvinne som er i god fysisk og, i utgangspunktet også psykisk, form. Hun har kombinert omsorg og forsørgeransvar for tre barn, og har hatt en imponerende karriere i et stort internasjonalt selskap som er kjent for de høye kravene de stiller til sine ansatte. Her har hun jobbet mer enn de fleste, og så å si aldri hatt en sykemelding i sitt liv. Derfor så hun svært overrasket ut da jeg foreslo at hun kanskje hadde hatt godt av å bli sykemeldt en periode. Det kom ikke på tale, sa hun, for hun var ikke en som sluntret unna. I stedet sa hun ja til å bli med på en terapeutisk yogagruppe jeg har for slitne folk.

Jeg har sjelden sett en så takknemlig kropp som hennes da hun første gang la seg ned på yogamatta med teppet opp til nesen. Samtalene hun har hatt med meg i ettertid, har hatt ett hovedtema: Jeg er utslitt og trenger hvile, men er redd for hva både jobben og familien vil si hvis jeg sykemelder meg. Tiden har gått. Hun har fortsatt i samme tempo, og bare blitt enda mer frynsete. Først da sommerferien ikke var tilstrekkelig for å samle nye krefter og den første kneoperasjonen ble mislykket fordi hun belastet foten for raskt, tok hun kontakt med fastlegen for å få sykemelding.

Resultatet av legekonsultasjonen ble den fornyete «entusiasmen» både hun selv og jeg hadde problemer med å tro på. Fastlegen som hun aldri før hadde trengt eller vært hos, hadde svart: «Du må ikke tro at det bare er å komme rett fra gata og bestille sykemelding.» Hun hadde forsvart seg med å referere til samtalene med meg som sin psykolog. Fastlegen svarte da: «Så du har kastet bort

et halvt år?», og foreslo medisiner uten å spørre henne noe mer om hva hun tenkte eller trengte. Den kvinnelige lederen hadde så spurt om han kanskje ville ha informasjon fra meg. «Nei,» svarte han, og da var de ti minuttene han hadde satt av til konsultasjonen, allerede brukt opp.

Dessverre er ikke dette en sjelden opplevelse for pasienter. Jeg erfarer det jevnlig, og kollegaer rapporterer det samme. Heldigvis vil legene ofte snakke med meg som pasientens psykolog, og de endrer mening når jeg forteller fra terapiprosessen. Nå får pasienten sykemelding uten mer mistenkeliggjøring. Likevel får stort sett alle med seg resepter på sovemedisiner og antidepressiver i store mengder. Som regel velger få å bruke disse, fordi de fleste raskt får en positiv effekt av det å være sykemeldt. For det de fleste som blir så slitne at de fortjener klengenavnet «utbrent» først og fremst trenger for å finne igjen balansen, er muligheten til å hvile og til å stoppe opp og kjenne etter hva man har behov for.

Det er to ting som opprører meg. Det første er den unødvendige belastningen slitne pasienter blir utsatt for når de må fortelle historien sin om og om igjen til ulike faggrupper. Dette forsterkes selvsagt ytterligere når de i tillegg opplever å bli mistenkeliggjort. Det andre er hvor mye av den dyrebare tiden jeg har sammen med pasienten som går med til å forberede ham eller henne til samtalen med legen, til å skrive rapporter til legen, og til å skrive legeattester for legen til NAV. For det er jeg som har informasjonen som trengs, men ikke retten til å sykemelde, slik at pasientene skal få lov til å være sykemeldte lenge nok til å bli friske.

Mange pasienter får tilbud om parallelle tiltak som ikke bringer inn noe nytt, kun mer av det samme i håp om at de skal komme raskere tilbake. Tempo er selvsagt også min fremste prioritet, men det tar tid å betale tilbake krefter man har brukt på kreditt. Det finnes ingen snarveier eller medisin som kan kutte tiden det tar når utbrenthet er et faktum. Men det *er* mulig å forebygge denne tilstanden. Det handler om å sykemelde folk i tide, og å gi dem ro på veien tilbake til et liv i balanse. For at dette skal skje, må riktig faggruppe ha fullt behandlingsansvar. Derfor stemmer jeg et entydig «ja» til at psykologer snarest får retten til å sykemelde!