

Berge & Falkum:

## Se mulighetene. Arbeidsliv og psykisk helse

En bok som kan bidra til å bygge bro mellom behandlingsapparatet og arbeidslivet.



Gyldendal Akademisk, 2013. 331 sider

Psykiske lidelser er en av hovedårsakene til uføretrygd og sykefravær. Når det gjelder tapte arbeidsår, er psykiske lidelser den viktigste årsaken. Det har vært en stor satsing det siste tiåret på å få ned disse tallene. Det har dessverre ikke eksistert så mye faglitteratur innenfor dette feltet, så denne boken ble mottatt med positive forventninger og med et ønske om at den skulle bidra med innsikt og praktisk overførbar kunnskap. Boken har da også som en uttalt målsetting å gi nyttige teoretiske forståelsesmodeller og konkrete tiltak som hjelper, og er rettet mot råd givere, behandlere, ledere og ansatte in-volvert i helse, miljø og sikkerhet på ar-beidsplassen.

*Jeg skulle ønske forfatterne var mer utfyllende på de emnene bokens målgruppe møter oftest i sin arbeidshverdag*

## Utfordringer og tiltak

Boken starter med å gi en oversikt over utfordringene ved psykiske lidelser og arbeidsfravær. Den ser på samfunnsøkonomiske kostnader samt utfordringer for behandlingsapparatet, NAV og velferdssamfunnet. Det er positivt at forfatterne her bruker plass til å gå igjen-nom tiltak og muligheter i NAV på en kortfattet og god måte, og diskuterer behovet for bedre samhandling mellom behandlingsapparatet og arbeidslivet. Forhåpentligvis kan denne boken bidra til akkurat dette.

Boken når sine målsettinger best når den tar for seg angst og depresjon. Her får leseren en innsikt i hva angst og depresjon er, og hvordan dette kan påvirke en i arbeidshverdagen. Her finnes mye konkret og praktisk overførbar kunnskap. For ledere og HR-personell gis det konkrete forslag til og råd om hvordan man kan gjennomføre tilretteleggings-samtaler og tilpasse arbeidshverdagen for den ansatte. For behandlere gir forfatterne kunnskap om hvordan en kan behandle angst og depresjon med kognitiv terapi og jobbfokusert terapi. Det hele gjøres med en fin blanding av teori krydret med pasienthistorier.

## Hva med sammensatte lidelser?

Forfatterne kunne med fordel vært mer utfyllende om angst og depresjon. De tar for eksempel bare for seg sosial angst, og jeg savner innføring i og tips om behandling, tiltak og tilrettelegging for andre angstlidelser.

Pasienter som har falt ut av arbeidslivet, har ofte diffuse og sammensatte lidelser. Jeg savner en diskusjon og klar-gjøring rundt diagnosene og begrepene depresjon, utbrenthet, utmattelse og stress – og en del om sammensatte lidelser.

Forfatterne legger stor vekt på integrert behandling og yrkesrettet etterfølging av schizofreni. Dette er i og for seg nyttig for dem som jobber med pasienter med schizofreni, men når en vet at hovedvekten av dem som sykemeldes og uføretrygdes grunnet psykiske lidelser, hører til i kategorien lettere psykiske lidelser, virker det rart at forfatterne velger å prioritere en såpass stor del av boken på schizofreni.

## Litt mange temaer

Siste del av boken tar for seg emner som mobbing og trakassering, høflighet og uhøflighet, rettferdighet og urettferdighet på arbeidsplassen, samt jobbtilfredshet. Viktige temaer, men det er mye på få sider, og forfatterne klarer ikke helt å knytte dette opp til resten av boken og å gjøre det om til praktisk kunnskap for målgruppen.

Oppsummert er dette en velkommen og god bok som forhåpentligvis kan bidra til å bygge bro mellom behandlingsapparatet og arbeidslivet, og bidra til økt forståelse og innsikt hos de forskjellige aktørene. Jeg skulle bare ønske forfatterne var mer utfyllende på de emnene bokens målgruppe møter oftest i sin arbeidshverdag.

Anmeldt av Stian Midtgård, klinisk arbeidspsykolog og kursholder i Motiverende intervju