

# Se mulighetene. Arbeidsliv og psykisk helse

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

PUBLISERT 5. august 2014

---



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 arbeidsplassen.

«Jeg skulle ønske forfatterne var mer ut fyllende 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 samfunnsø-konomiske kostnader samt utfordringer for behandlingsapparatet, NAV og vel-ferdssamfunnet. Det er positivt at for-fatterne her bruker plass til å gå igjen-nom tiltak og muligheter i NAV på en kortfattet og god måte, og diskuterer be-hovet for bedre samhandling mellom be-handlingsapparatet og arbeidslivet. For-håpentligvis 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 de-presjon er, og hvordan dette kan påvirke en i arbeidshverdagen. Her finnes mye konkret og praktisk overførbar kunn-skap. 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 for-fatterne kunnskap om hvordan en kan behandle angst og depresjon med kog-nitiv 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 be-handling, tiltak og tilrettelegging for an-dre angstlidelser.

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

Forfatterne legger stor vekt på inte-grert behandling og yrkesrettet attfø-ring av schizofreni. Dette er i og for seg nyttig for dem som jobber med pasien-ter med schizofreni, men når en vet at hovedvekten av dem som sykemeldes og uføretrygdes grunnet psykiske lidelser, hører til i kategorien lettere psykiske li-delser, virker det rart at forfatterne vel-ger å prioritere en såpass stor del av bo-ken på schizofreni.

### **Litt mange temaer**

Siste del av boken tar for seg emner som mobbing og trakassering, høflighet og uhøflighet, rettfærdighet og urettferdig-het på arbeidsplassen, samt jobbtifredshet. 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 bi-dra til å bygge bro mellom behandlings-apparatet 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

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 8, 2014, side*