

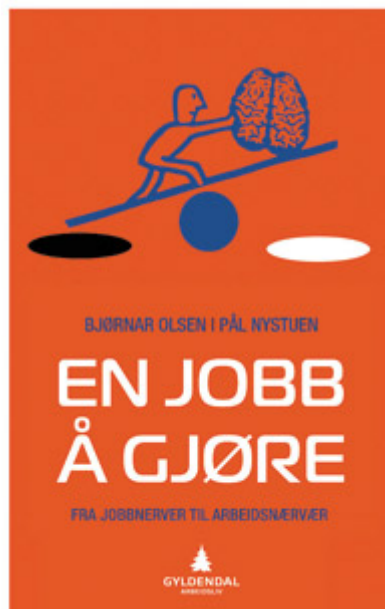
# Underholdende som en roman

## Bjørnar Olsen og Pål Nystuen | En jobb å gjøre

### Fra jobbnerver til arbeidsnærver

Gyldendal Norsk Forlag, 2010. 253 sider

PUBLISERT 5. november 2010



Man kan undre seg over hvor lite faglitteratur kliniske psykologer har skrevet om arbeidslivet. Denne delen av tilværelsen, helt sentral for de fleste voksne, er så å si ikke tematisert i bokform. Bjørnar Olsen og Pål Nystuen har tatt saken i egne hender, og i fellesskap forfattet boken *En jobb å gjøre. Fra jobbnerver til arbeidsnærver*.

For tallenes tale er klar. Angst og depresjon er de viktigste årsakene til fravær i arbeidslivet. Ingen annen lidelse gir en større reduksjon i produktiv arbeidstid enn depresjon. Depresjon alene koster oss 44 milliarder kroner i året i form av sykefravær og tapt arbeidsinntekt, anslår Arne Holthe ved Folkehelseinstituttet, i følge boken. Hver femte av oss vil oppleve en depresjon i løpet av livet. Hver tiende i løpet av et år. Det hjelper lite å utdanne fagfolk og bygge institusjoner, hvis en ikke har blikk for forholdene der folk er – på jobb.

Det er derfor gledelig at en bok om utfordringer i arbeidslivet, på mange plan, nå er kommet. Målgruppen er «folk flest», så vel som helsearbeidere, inkludert psykologer.

Boken burde være obligatorisk for ledere og tillitsvalgte. Den er et must for psykologer som arbeider i tiltak i regi av NAV, av typen «Raskere tilbake», men anbefales alle.

På forbilledlig vis informeres det om ulike typer psykiske lidelser, og hvordan den enkelte kan hjelpe. «Psykiske plager forbindes ofte med noe som er hinsides, noe som er annerledes, noe som er unormalt. Da er det også lett å tenke at tiltakene må være ekstraordinære. Men slik er det ikke. Bare ta mennesker med alvorlige psykiske lidelser. De er ikke så opptatt av å bli friske i betydningen symptomfrie, men av å håndtere hverdagslivet. Det er helt i tråd med funn som viser at det er konsekvensene av psykiske plager, og ikke plagene selv, som er det alvorlige. Folk trenger altså støtte og hjelp for å klare hverdagen, ikke minst arbeidshverdagen. Og da står virksomhetens ordinære personalpolitikk helt sentralt.»

Psykiske lidelser avdramatiseres. Og alminneliggjøres. Forfatterne inspirerer til at vi forholder oss til kollegaer som sliter med plager. Sjansen for å gjøre gode ting er mye større enn risikoen for å gjøre noe feil. Det handler om å være medmenneske og stole på egen omsorgsevne. Relativt enkle grep kan utgjøre stor forskjell for den enkelte. «Hvordan snakke med mennesker med psykiske plager? Som med alle andre,» skriver Olsen og Nystuen.

Boken beskriver seks fiktive personer, deres arbeidshverdag og privatliv. Utfordringene for den enkelte og tiltak for å endre situasjonen blir belyst ved Endringsstigen. Psykologer vil gjenkjenne elementer fra kognitiv atferdsterapi og LØFT. Hjørnebrikker i livet blir videre gjennomgått i kapittelet Banalpsykologi, med underpunktene søvn, aktivitet, kosthold, rus, nettverk og økonomi. Viktige aspekter som vi psykologer kanskje har en tendens til å overse i jakten på indre konflikter og eksistensielle problemstillinger? Det kan være vanskelig å gjøre noe med uro, enn si å få sove, med 15 kopper kaffe i systemet.

Forfatterne gir et viktig bidrag i den helt sentrale samfunnsdebatten: Hvordan skape et optimalt arbeidsliv? Hvordan redusere sykefraværet? Hva trengs for å få Inkluderende arbeidsliv til å fungere? Det er gledelig at psykologer kommer på banen her. Som faggruppe har vi helt spesielle forutsetninger for å uttale oss. Forfatterne lykkes i prosjektet med å gi konkrete, gjennomførbare svar på overnevnte spørsmål.

Det skader ikke at boken er lettlest, pedagogisk lagt opp og underholdende som en roman. Tittelen *En jobb å gjøre. Fra arbeidsnerver til arbeidsnærvær* er representativ for formuleringsevnen til forfatterne. Språket er lekent og preget av overskudd, fullt av vittige innfall og interessante sitater blant annet fra punk og rockemusikk. Dette uten at det et øyeblikk oppleves useriøst.

Anmeldt av Kari Normann

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 11, 2010, side*

