

Løsningsfokusert for sykmeldte

Deltakelse på et løsningsfokusert kurstilbud kan bedre sykmeldtes opplevelse av egen psykiske helse, og være et viktig supplement til annen behandling.

PUBLISERT 1. august 2006

PÅL NYSTUEN



forsvarte 15. april 2005 sin avhandling *Utvikling og evaluering av løsningsfokusert metode for sykmeldte* for dr.psychol.-graden ved Universitetet i Oslo.

Resultatene er mer usikre når det gjelder tilbakeføring til arbeid. Psykolog Pål Nystuen mener erfaringene fra prosjektet Løsninger i arbeid åpner for at flere kan få tilsvarende tilbud i sykmeldingsperioden. For hvert av årene 1997 og 1998 var rundt 50 000 arbeidstakere sykmeldt i mer enn 16 dager på grunn av psykiske problemer. Nesten 1/3 av alle sykedager skyldtes denne typen problemer. Det ble utviklet et løsningsfokusert kurstilbud for arbeidstakere som var sykmeldt på grunn av muskel- og skjelettplager eller psykiske problemer. For å finne ut mer om hvordan responsen på dette tilbudet var, ble det gjennomført en randomisert, kontrollert studie. Et frivillig tilbud om oppfølging i Trygdeetatens regi ble i liten grad benyttet av de sykmeldte (11,5 %). Denne typen tilbud vil trolig ikke kunne redusere det gjennomsnittlige sykefraværet når det gis til en stor, usortert gruppe sykmeldte med svært ulike typer helseproblemer og behov.

I siste del av prosjektet ble et løsningsfokusert tilbud prøvd ut på en gruppe som var sykmeldt på grunn av muskel- og skjelettplager eller psykiske problemer, og som ønsket denne type oppfølging. Denne evalueringen ble også gjennomført som en randomisert kontrollert studie. Resultatene viser tendenser til at kurset kan bidra til bedre psykisk

helse og økt livskvalitet, særlig blant sykmeldte med psykiske plager. Gruppeeffektene er imidlertid ikke sikre nok til å konkludere med at dette uten videre bør gjennomføres som et generelt tilbud for alle sykmeldte. Det ble også gjennomført en serie kvalitative intervjuer, og disse deltakerne opplever kurstilbudet som nyttig.

Det er god grunn til å anta at denne typen tilbud kan fungere som et relevant og viktig supplement for en stor og variert gruppe sykmeldte. Det kan ikke erstatte annen behandling og terapi, men det kan gi verdifulle bidrag ved at deltakerne blir inspirert til å bli aktive på egne vegne.

Kontakt pnystuen@hotmail.com

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 8, 2006, side