

Kunsten å hjelpe flest mulig

Psykologer kan ligge våkne om natta, bekymret over den ene klienten som ikke blir bedre. Men få blir søvnløse over at gode tilbud bare når ut til en brøkdel av behandlingstrengende. Eller at altfor mange her i landet er passive mottakere av uføretrygd.

TEKST:

Astri Vannebo

PUBLISERT 5. september 2010



FOTO: YAY MICRO

Han kan få sagt det, Arnstein Mykletun, og juryen bak Psykologforeningens formidlingspris berømmet da også den gode pennen som særmerker arbeidene signert prisvinneren. For i år var det rapportskrivning og rådgivning til myndighetene som hadde tiltrukket seg juryens oppmerksomhet.

En pris for rapportskrivning? What?

Synlig og usynlig

Den britiske forfatteren J. G. Ballard bruker betegnelsen *den usynlige litteraturen* på disse utredningene, veilederne og artiklene som knapt nevnes i dagliglivet, men som likevel former samfunnet under overflaten. Og sjelden har vel den slags vakt større oppmerksomhet. Først var det Folkehelsas rapport «Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv», som på seinhøsten i fjor la krystallklare fakta på bordet: Én av tre

nordmenn rammes av en psykisk lidelse i løpet av ett år. Én av to nordmenn rammes i løpet av livet. Psykiske lidelser gir tunge bidrag til sykefravær. Mange ender med uførepensjon. Behovet for psykologhjelp er overveldende. Hvor skal dette ende?

«- Slike tilstander er ikke enten eller. Jeg kan knapt huske sist jeg kunne si jeg var 100 prosent frisk, og jeg har ennå ikke vært 100 prosent syk»

– Jeg ønsker vel ikke akkurat å dyrke fram «REMA 1000-psykologer», men jeg er veldig tilhenger av å prøve ut tilbud inspirert av britenes lavterskeltilbud, sier prisvinneren.

Stikkord for britenes innsats er assistert selvhjelp, selvhenviing, telefonoppfølging og tusenvis av nye behandlere. Mykletun er pragmatisk i sin tilnærming og mener det er helt nødvendig å oppskalere volumet av tilbud for å møte det reelle behovet for psykologisk bistand. La andre i enda sterkere grad ta hånd om mye i førstelinja. I den britiske modellen fungerer psykologene mer som veiledere for kolleger med annen helsefaglig bakgrunn og utdanning, som samtalepartnere og kvalitetssikrere.

– Jeg har stor sans for strukturelle grep som kan forebygge psykiske lidelser. Bare se hvor enkelt vi i Norge forebygger alkoholrelaterte problemer, gjennom streng regulering av pris og tilgjengelighet. Det koster ingen ting, og er til og med en inntektskilde for staten. Kan det finnes tilsvarende strukturelle løsninger på andre store samfunnsutfordringer som høyt sykefravær og høy andel på uføretrygd?

Ikke 100 prosent frisk

Utpå etterjulsvinteren leverte han nok et stykke arbeid, denne gangen som leder av regjeringens ekspertutvalg om sykefraværet i Norge. Oppdraget var å foreslå administrative tiltak som kunne redusere sykefraværet. Ord som «gradert sykmelding» og «restarbeidsevne» ble gjengangere etter at rapporten ble offentliggjort 3. februar 2010. Hadde ekspertutvalget sett lyset?

– For meg er det problematisk at sykmelding og uføretrygding vanligvis er et enten eller, altså enten 0 eller 100 prosent. Det korresponderer dårlig med funksjonsnivå, symptomer og sykdommer. Psykiske lidelser og smerter er de vanligste årsaker til sykmelding og uføretrygding, og slike tilstander er ikke enten eller. Jeg kan knapt huske sist jeg kunne si jeg var 100 prosent frisk, og jeg har ennå ikke vært 100 prosent syk.

Han mener det er behov for en harmonisering av disse velferdsordningene slik at de bedre korresponderer med faktiske symptomer og funksjonsnivå. Gradert sykmelding og ditto uføretrygding bør bli hovedregelen, og ikke unntaket, som i dag.

– Dette korresponderer godt med hvordan vi tenker ved behandling av angstlidelser, hvor aktivitet og eksponering er helsebringende snarere enn passivitet og hvile.

Angstlidelser er likevel den vanligste psykiske lidelsen uføretrygd innvilges for. Arbeid er nok netto mer helsebringende og kurativt enn helseskadelig, sier han og rister litt på hodet av de utallige arbeidsmiljøundersøkelser med lange lister med spørsmål om hvordan arbeid kan være skadelig eller belastende. Kan det hende at dette har bidratt til å skape et inntrykk av arbeid som helseskadelig?

Et veiskille

Begge disse arbeidene fra Arnstein Mykletun & co har fått mye oppmerksomhet av politikere, av arbeidslivsorganisasjonene, av fagfolk, av pressen – og endelig av juryen bak prisen: Ingen som leser Folkehelsas rapport «Psykiske lidelser i Norge», kan gå tilbake og late som om denne kunnskapen ikke eksisterer! Elin Ørjasæter oppfordret på E24 alle som var lei all synsingen om sykefravær, til å lese rapporten; en god analyse av hva vi vet og ikke vet om sykefraværet i Norge, mente hun, og satte karakteren «veldig, veldig bra».

– Jeg ser disse arbeidene som mine bidrag til formidlingen og anvendelse av forskning, sier han, og synes det er svært hyggelig med anerkjennelsen.

Etter at rapporten fra Folkehelsa forelå, fant også Psykologforeningens president fram de store ordene: Får rapporten det gjennomslaget den fortjener, kan vi stå ved et veiskille i psykisk helsearbeid. Faktasamlingen vi nå har på bordet, utfordrer oss til å tenke nytt i Helse-Norge, skrev han her i Tidsskriftet.

Løsningen er ikke mer av det samme, altså å fortsette å sette inn støtet mot best mulig hjelp til de aller dårligste. Løsningen er beinhard satsing på forebygging, lavterskel og tidlig intervensjon.

Egentlig forsker

Men vanligvis skriver ikke Arnstein Mykletun kunnskapsoppsummeringer på norsk eller driver med utvalgsarbeid for myndighetene. Han er forsker, og har sammen med ulike medforfattere i Norge og utenlands publisert omtrent én internasjonal vitenskapelig artikkel per måned siden cand.psychol.-graden i januar 2002, og kan allerede telle over 2300 siteringer til sine vitenskapelige publikasjoner.

Publikasjonene spenner over et forholdsvis stort område, titlene omfatter temaer som diabetes, kreft, hjerte- og karsykdom, trygd, dødelighet, organisering av helsetjenester, epilepsi, fedme, eksem, ernæring, søvn, whiplash, hormonelle forstyrrelser, kvinnehelse, geriatri, røyking, nevropsykologi, seksuelle dysfunksjoner, migrene og arbeidsmedisin. De fleste berører psykiske lidelser på en eller annen måte.

Det som gjelder nå, er langtidssykmelding og uføretrygding. Mykletun har i sin forskning vist at psykiske lidelser er sterkt undervurdert som risikofaktor for sykmelding og uføretrygding. Men bildet er sammensatt: Norge ligger høyt internasjonalt når det gjelder sykmelding og uføretrygding selv om vi ikke er spesielt syke her til lands, så løsninger må også ligge andre steder. Et utilsiktet overforbruk av sykefravær og uføretrygd vil sette velferdsordningene under press.

Klinisk praksis og forskning

Prisvinneren startet ut som kliniker i 2002, og har nå permisjon fra jobben ved «Institutt for psykologisk rådgivning AS», der han stadig er medeier, og med ambisjon om snart å gjenoppta klinisk praksis ved siden av forskergjerningen. Han ønsker å jobbe klinisk med langtidssykmeldte mennesker med psykiske lidelser og sammensatte smertetilstander for å få litt «hands on» erfaring i forhold til forskningsfeltet.

Det var da barn nummer to kom, at han innså at han måtte trappe ned på noe for å få tiden til å strekke til. Det kliniske går veldig på klokka. I den akademiske verden styres dagene ganske annerledes, og til dels friere.



PRISES: Arnstein Mykletun ble tildelt Åse Gruda Skards pris for popularisering av psykologisk kunnskap under psykologikongressen i Oslo 30.-31. august. Foto: Astri Vannebo

– Døgnet har bare så og så mange timer, og hvor mange baller er det mulig å ha i luften på én gang? Jeg måtte kutte ned på noe for å kunne holde tritt forskningsmessig, og det ble den kliniske virksomheten.

Med noe tungt hjerte har han også kuttet ned på favorittsysler som seiling, seige gutteturer og alpine aktiviteter. Nå for tida går det mer i hva han kaller «puseturer».

Jobber for folkehelse

Vi sitter ute på verandaen under en noe utrygg bergenshimmel. Mellom refleksjoner omkring den norske folkehelse, urealistiske forventninger om å kunne mette psykologbehovet og drømmen om å finne en quick-fix for kompliserte samfunnsproblemer, plastres spinkle pikearmer («plaster; det beste placebo som finnes!»), eller det utføres nennsomme forhandlinger der barneønsker krysser voksenfornuft, men det finnes alltid litt is i fryseren.

Med base i Bergen jobber Arnstein Mykletun for Folkehelseinstituttet, hvor han leder en forskningsenhet som analyserer konsekvenser av psykiske lidelser som for eksempel dødelighet og arbeidsuførhet.

Til folkehelsas store rapport ble spørsmålet: Hva sier litteraturen? Det er artiklene som er byggesteinene i rapporten, og kunsten ble å samle og formidle det som måtte foreligge av kunnskaper og vesentlige funn. Det er et møysommelig arbeid. De enkelte forskningsartikler gir ofte motstridende konklusjoner. Derfor må det leses bredt, og formidlingen må være balansert og basert på mange kilder og studier.

Viktig å publisere på norsk

– Vi forskere har nok en tendens til å tro at når vi har publisert våre funn, så har vi gjort dem tilgjengelige for alle. Men stort sett er det bare forskere som leser forskning, og i liten grad mennesker i forvaltningen eller klinikere, smiler han, med tanke på alle henvendelsene han har fått i kjølvannet av Folkehelseinstituttets rapport om befolkningens psykiske helse.

– Det viser at vi forskere må ta formidling på norsk på alvor, selv om det ikke meritterer i forskningsverdenen. I forskningsverdenen har vi litt andre tellekanter, sier han. Da er det publisering i anerkjente internasjonale tidsskrifter som teller og som gir stjerner i boka, ikke rapporter som bare samler og formidler eksisterende kunnskap.

– *Er du bevisst på å justere språk og tilnærming etter hvilke grupper du skal nå fram til?*

– Ja! Det er en utrolig stor forskjell, avhengig av om jeg skriver en kronikk i Dagens Næringsliv, en rapport til et departement eller en vitenskapelig tidsskriftartikkel. En må se for seg: Hvem er leseren?

– *Er politikerne flinke til å fange opp budskapene dine?*

– Jeg har truffet mange dyktige politikere, som er meget flinke til å ta poengene fort. Men de er ofte ute etter ganske enkle svar på kompliserte spørsmål, så det lønner seg å forberede konkrete oppsummeringer som inneholder ett eller få poeng, og som det ikke tar mer enn 45 sekunder å formidle.

Rollebytter kan være utfordrende. På ett gitt punkt forlater en rollen som vitenskapsmann og glir over i rollen som kvalifisert synser. Arnstein Mykletun har gjort seg tilgjengelig for pressen, og han har lært seg at mens han for NRK Dagsnytt må begrense seg til ett poeng, kan han få tre–fire i Dagsnytt Atten, Dagens Næringsliv eller Aftenposten. Han har lært seg å spisse en sak så den også blir spiselig i tabloid.

Har rampete gutter fått for lite bank?

Ambisjonen om å bli psykolog når han ble stor, kom i 15-årsalderen. Det var da han overhørte enkelte voksnes standardforklaring på ungdom med atferdsvansker: Den ungen har fått for lite bank og pryl! Arnstein tenkte i sitt stille sinn at det trolig ikke var riktig, og han ville bli psykolog for å forstå slike sammenhenger. Få den innsikten som måtte til for å imøtegå den type påstander.

Grunnfaget ble en gedigen nedtur. Hva skulle han med kunnskap om temperaturreguleringsmekanismer?

– En massiv skuffelse! Min appetitt lå i samfunnet, ikke så mye i fysiologien, og jeg vurderte seriøst å droppe ut. I ettertid har jeg jo skjønt at også alt det elementære måtte til, men skuffelsen den gangen var stor, sier han, og opplevde det som desto mer befriende å sneie innom sosiologi – med hovedfag i 2001 – påbegynt i det som den gang kaltes venteselestre. Men han fant tilbake til psykologien, og etter litt klinisk praksis kom doktorgraden i havn høsten 2006. Han er stolt av faget sitt, og ler spøkefullt av vennenes «bingovitenskaper» innenfor for eksempel økonomi og meteorologi. Der økonomene ikke kan forutse ei finanskriser, og meteorologene knapt kan spå været tre dager fram om sommeren, kan både klinikere og forskere i psykologifaget gi forholdsvis treffsikre prediksjoner 10–20 år fram i tida. En fantastisk vitenskap, mener prisvinneren. Han sies også å være rå på statistikk, noe han avviser som løse rykter, derimot opptar for eksempel trygdeøkonomi ham stadig mer.

Han blir mer og mer opptatt av å være realitetsorientert i sin faglige virksomhet. Det hender, når han møter forskerkolleger her og der, at han tar seg i å tenke: Hva er det egentlig de driver med? Akkurat som i sine første studieår på psykologi savner han ofte det samfunnsmessige perspektivet. Psykologifaget er så mye mer enn én-til-én-relasjonen mellom terapeut og klient.

– Det er på tide at psykologene tar etter medisinene, som representerer et mer «modent» fag i så måte, og som lenge har hatt samfunnsansvaret som en selvfølgelig del av profesjonen.

Liker å bygge ting

Når han ikke forsker og ikke skriver rapporter eller plastrer småfolk i hagen, holder han på med praktiske ting, som å bygge og ordne, en interesse han også dyrket i studietiden. Mang en Bergens-student har gode minner fra Minde, fra kollektivet «Bingen», istandsatt litt etter litt av student Mykletun. På det meste rommet huset hele atten losjerende studenter. Nå er det villaen på Hop som nyter godt av forskerens flittige fingre. Og i høst går han også løs på hyttetomta han har kjøpt seg på Myrdal, like ved Rallarvegen. Tomta ligger akkurat på toppen før det svinger nedover, med utsyn til den mektige Kjosfossen, der den kaster seg nedover fjellsida.

Han har tegnet hytta sammen med kona Sissel. Må bare ha litt arkitektfaglig hjelp på detaljene. Han drømmer om å utføre brorparten av byggejobben sjøl, især brenner han

etter å strekke strømkabler og legge rør, men innser at tiden ikke strekker til, så det blir nok noen håndverkere i sving også.

– *Nye utfoldelsesmuligheter også for friluftslivet?*

– Her kan en sykle, gå toppturer eller roligere fisketurer, fiske, ja, en kan til og med sykle nedover med sjøfiskestanga til Flåm, fiske en sei, og ta toget opp i snaufjellet igjen, sier han, og det er nesten som om han er der allerede.

Framover har forskning og familie førsteprioritet. Rapporten om psykiske lidelser i Norge, og utredningene og rådene om håndteringen av sykefraværet er godt og vel avlevert. Vi lener oss igjen til juryens malende ord: Det er disse ordene, tallene, dataene som legger rammer for beslutninger og den videre kursen – enten valgene gjøres i et styrerom, blant lokalpolitikere, i et direktorat, departement, eller blir del av regjeringers politikk – og som legger føringer for nye måter å tenke på, for ny praksis, for endringer.

ARNSTEIN MYKLETUN (37)

- Dr.psychol. (2006), cand.psychol. (2002) og cand.polit. (2000) fra Universitetet i Bergen
- Langvarig og tett samarbeid med Institute of Psychiatry, King's College London
- Har fått Meltzerprisen for yngre forskere (2006)
- Har publisert innenfor epidemiologi, psykiatri, arbeidsmedisin og folkehelse
- Professor II i folkehelse ved Universitetet i Bergen og seniorforsker ved Nasjonalt folkehelseinstitutt
- Ledet regjeringens ekspertgruppe om reduksjon av sykefravær (02-2010)
- Vinner av Åse Gruda Skard-prisen for 2010

TIDLIGERE PRISVINNERE

- 2008: Frode Thuen*
- 2007: Arnhild Lauveng
- 2006: Torkil Berge
- 2005: Sissel Gran

* Prisen ble ikke delt ut i 2009

LES OGSÅ

Arne Holte om Arnstein Mykletun

Den som ikke har sett Arnstein Mykletun sitte foran datamaskinen, side ved side med en doktorgradskandidat under veiledning, og kjøre regresjonsanalyser i SPSS, peke og lytte og rette tekst, har til gode å se hans vakreste sider, sier Arne Holte.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 9, 2010, side 840-843

TEKST:

Astri Vannebo, JournalistMaster of Management