

# Å bryte onde sirkler

Kliniske arbeidspsykologer bidrar til å fremme arbeidsdeltakelse og forhindre onde sirkler som kan opprettholde og forverre psykiske helseplager.

TEKST OG FOTO:

**Astri Vannebo**

PUBLISERT 5. august 2011

---



**ARBEIDSPSYKOLOGEN:** - Arbeidsfeltet må inkluderes mer i psykisk helsevern, mener Ellen Møyner, klinisk arbeidspsykolog med daglig virke ved NAVs Senter for jobbmestring. Akershus er ett av seks fylker som deltar i det store metodeutviklingsprosjektet som er et ledd i *Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse.*

## ELLEN IHLEN MØYNER

- Psykologspesialist i klinisk psykologi (noe praksis gjenstår)
- Profesjonsstudiet i psykologi ved Universitetet i Bergen 2001-2006
- Arbeider ved NAV Senter for jobbmestring Akershus

Konsekvensene av jobbfravær kan ofte være langvarige og alvorlige, og det å få støtte og hjelp til å mestre arbeid og hverdagens utfordringer er viktig. Ved

jobbmestringscenteret i Akershus er stemningen god. Tilbakemeldingene fra deltakere og saksbehandlere i NAV er positive, og mange av klientene har fått reduserte symptomer og er kommet tilbake i jobb.

### **«Det å komme tilbake i jobb har som regel en positiv effekt på helse og livskvalitet»**

Ellen Møyner har vært ansatt i NAV Akershus siden 2007, den første tiden ved arbeidsrådgivningskontoret, ARK, og nå ved Senter for jobbmestring (SFJ), samlokalisert med NAV ARK Oslo, i et av kontorkompleksene nær Tinghuset.

– Mange av dem som kommer til oss, har vært i en vanskelig situasjon lenge og er takknemlige for å få hjelp til å mestre plagene sine. Det dreier seg ofte om livsendringer eller langvarige belastninger, som fører til sykmelding i håp om at det vil bedre plagene. Ofte øker fortvilelsen og usikkerheten når plagene ikke blir bedre og kanskje forverres under sykmelding. Da kommer man fort inn i onde sirkler av negative tankemønstre og gradvis tilbaketrekning fra de aktivitetene og relasjonene som vanligvis bidrar til mestring og glede, mener Ellen Møyner. Hun understreker at hun på ingen måte ønsker å forskuttere evalueringen fra forskergruppen. Hensikten med forskningsprosjektet er å få bedre kunnskap om hva som kan hjelpe folk som sliter med jobbfungering grunnet lettere eller moderate psykiske helseplager.

### **Rammer halvparten av oss**

Psykiske helseplager er vanlig. Halvparten av oss vil oppleve slike plager en eller flere ganger i livet, og angst og depresjon er blant de viktigste årsakene til fravær i arbeidslivet. De samfunnsøkonomiske konsekvensene er store, noe som har medført sterkt fokus og mange diskusjoner i media.

– Det er også viktig med oppmerksomhet på individets belastning og lidelse av å falle utenfor, og her bør psykologene komme tidlig inn for å forhindre langtidsfravær og bryte onde sirkler.

Ofte har en behandlet de med psykiske helseplager på linje med somatisk syke: sykmelding mens plagene behandles, og tilbake til jobb når man er frisk. Ved jobbmestringsentrene går utviklingen i parallelle linjer.

### **«Det er spennende å være psykolog i et lavterskeltilbud og kunne bidra i endringsprosesser på et tidlig tidspunkt»**

– Hvis man tidlig i sykmeldingen kan få veiledning i hvordan man kan mestre jobbhverdagen og ha god dialog med arbeidsplassen, kan man forhindre forverring av

plagene.

Det er dessverre mangelfullt tilbud for dem med lettere eller moderate psykiske helseplager, og selv om tilgjengelig informasjon om psykiske helseplager har økt blant befolkningen, er det fortsatt mye usikkerhet og tabu.

– *Jeg har hørt sagt at her stuper en rett ut i det?*

– Ja, i den forstand at her går vi rett på de plagene som klienten presenterer, uten den mer omfattende utredningen og diagnostiseringen som gjøres i psykisk helsevern.

– *Du er i en noe utradisjonell psykologrolle?*

– Ja. I starten ved Arbeidsrådgivningskontoret kjente jeg en del på det, at dette var annerledes. Det var lite oppmerksomhet på arbeidspsykologi i studiet, samt at jobben også innebar kjennskap til NAVs lover og regler. Så ja, utradisjonell med tanke på psykologrollen, men ikke mindre inspirerende av den grunn.

### **Lavterskel i praksis**

Prosjektet som Ellen Møyner jobber på, bygger på et pilotprosjekt fra Østfold, og er – i tråd med dette – basert på ideen om lavterskeltilbud, med de dertilhørende evidensbaserte prinsippene for IPS (se ramme). Målet er å lette deltakelse i arbeidslivet for folk med lettere til moderate psykiske helseproblemer.

Tilbudet ved SFJ er kognitiv terapi med fokus på jobbmestring. Klientenes jobbstatus ved oppstart varierer. Noen er i full jobb og opplever at de står i fare for å bli sykmeldt, andre er helt eller delvis sykmeldt, mens noen har vært ute av arbeidslivet i flere år. Felles for alle er at de ønsker å fungere i arbeid, og at de trenger hjelp til hvordan de skal håndtere plagene for å mestre arbeidslivets krav. Kognitiv jobbmestring dreier seg om å lære mestringsteknikker for å håndtere konkrete vanskelige situasjoner i jobbsammenheng. Det kan ofte dreie seg om sosial tilbaketrekning, grubling, bekymring, søvnvansker, relasjonsvansker, engstelse, nedstemthet og lav selvfølelse. De som trenger bistand til jobbsøk eller tilrettelegging på arbeidsplassen, kan i tillegg få veiledning av jobbkonsulent, og da er det tett samarbeid mellom klient, psykolog og jobbkonsulent.

– Det å komme tilbake i jobb har som regel en positiv effekt på helse og livskvalitet. I innledende samtaler setter vi opp mål med terapien, og da blir vi sammen med klienten enige om en fremdriftsplan for symptombehandling og tilbakeføring i arbeid. Når man er helt eller delvis tilbake i jobb, dukker det ofte opp konkrete problemstillinger som vi kan jobbe med i terapien.

### **I kjernen av faget**

Ellen Møyner jobber i smørøyet av faget, i kjernen av hva disiplinen klinisk arbeidspsykologi skal bidra med. Som det står i Psykologforeningens beskrivelse av spesialiteten: En arbeidspsykolog skal gi psykologfaglig hjelp gjennom ulike lavterskeltilbud med vekt på bruk av menneskers ressurser og mestringsevner.

Arbeidspsykologien har tradisjonelt et normalpsykologisk fokus med vekt på individets ressurser og utviklingsmuligheter. Kunnskap om forholdet mellom individets forutsetninger og arbeidslivets krav, og kunnskap om hemmende og fremmende faktorer for tilpasning og deltakelse, står sentralt.

Beskrivelsen vekker gjenklang hos Ellen Møyner.

– Ja. Alt dette er områder jeg jobber med. Jeg synes også at jeg får bidratt med mye av det jeg kan, sier Ellen Møyner, som var på plass da det første kullet i den nye spesialiteten startet opp våren 2009. Et bra kursopplegg, sier hun i dag. Hun fikk med seg mange gode ideer og en god sekk med kompetanse, høyst relevant i den jobben hun er i nå, og hun er med på at denne ballasten bidrar til å gi henne en faglig trygghet.

– Jeg trives kjempegodt her og har veldig tro på det jeg driver med. Det er spennende å være psykolog i et lavterskeltilbud og kunne bidra i endringsprosesser på et tidlig tidspunkt.

### **Betydningen av arbeid**

Litt tilfeldig var det nok at hun havnet akkurat i NAV, men ikke helt, siden hun hadde skrevet hovedoppgave om sykefravær, og opplevde det som et spennende felt. Gjennom deltakelse i et forskningsmiljø med flere problemstillinger innenfor sykefravær- og trygdeforskning fikk hun innblikk i arbeidspsykologien.

I tillegg til arbeidet rettet direkte mot klientene gir Ellen også noe veiledning og kurs til andre NAV-ansatte slik at de har kjenneskap til psykiske helseplager og kan henvise personer de møter til Senter for jobbmestring. Gjennom deltakelse i et forskningsmiljø med flere problemstillinger innenfor sykefravær- og trygdeforskning fikk hun innblikk i arbeidspsykologien.

Særlig etter at hun selv jobbmessig havnet i krysningspunktet mellom psykisk helse og arbeid, har det slått henne hvor lite av psykologistudiet som dreide seg om dette. Og hvor viktig arbeid er for identitet og psykisk helse. Hun tror de fleste kan kjenne igjen mange av de følelsene klientene berører. Selv erindrings hun snevet av usikkerhet overfor arbeidslivet etter foreldrepermisjon og hvordan man kan bli usikker på egen jobbfungering når man har vært ute av arbeidslivet en stund. De fleste har vel også kjent på lav mestringstro og selvtillit hvis en har fått avslag på jobbsøknader.

– Arbeidsfeltet bør inkluderes mer blant dem som jobber i helsevesenet. Det er ofte enkle grep som skal til for å forebygge langtidsfravær og langvarig psykisk lidelse. Hittil har man i stor grad manglet lavterskeltilbud, men jeg håper Senter for jobbmestring er kommet for å bli.

Nå er det tredje barnet på vei, og fødselspermisjonen starter før jul.

– Denne gangen vet jeg at det går fint, sier hun.

NAV er jo der – også for henne.

## SENTER FOR JOBBMESTRING

Bygger på et pilotprosjekt i Østfold som startet i 2008 og ble et forskningsprosjekt juni 2010. Nå er seks fylker med, deriblant Akershus, som et ledd i *Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse*. Et metodeutviklingsprosjekt, hvor kliniske arbeidspsykologer fyller totalt fjorten stillinger, hvorav fire ved NAV Akershus. Oppfølgingen ved *Senter for jobbmestring* innebærer individuell veiledning i hvordan en kan håndtere og mestre symptomer på angst og depresjon i en arbeidsmessig sammenheng.

### HVA ER IPS?

#### **IPS - Individual placement and support - bygger på sju prinsipper.**

- Inntak på grunnlag av brukers jobbmotivasjon
- Integrasjon mellom jobbveiledning og behandling
- Ordinær jobb er målet
- Individuell stønadsveiledning
- Jobbsøk starter så raskt som mulig
- Kontinuerlig tidsubegrenset oppfølging
- Brukers preferanser er viktige

### SPESIALISERINGEN

Målet for fordypningsprogrammet i klinisk arbeidspsykologi er å kvalifisere psykologer til å arbeide med prosjekter som fremmer arbeidsdeltakelse, gjennom ulike tiltak i NAV, og via ulike former for arbeid innen arbeidsmiljø og helse.

*Les mer: [psykologforeningen.no](http://psykologforeningen.no)*

#### LES OGSÅ

##### **- En vinn-vinn-situasjon**

– Et stort og betydelig løft, sier Gina Krogs vold om satsingen på å få psykisk syke tilbake i jobb ved hjelp av arbeidspsykologer.

**TEKST OG FOTO:**

**Astri Vannebo**, JournalistMaster of Management