

# Arbeid - et hull i sykdommen?

Hva om listen over hva en er flink til, blir lengre enn listen over det vonde og vanskelige?

TEKST:

**Hilde Schei**

TEKST

**Marit Hannisdal**

PUBLISERT 5. august 2011

---



**GJENNOMBRUDD:** Deltakelse i arbeidslivet er viktig for å finne og utvikle «hullet i sykdommen» - området der det friske vinner rom og skaper åpning. Illustrasjon: S. John Davey / Flickr / A.O.L. Hageberg

I Beate Grimsruds bok «En dåre fri» beskrives hvordan terapeuten blir overrasket når listen den psykisk syke hovedpersonen har over de tingene hun liker, er god til og mestrer, er lengre enn listen over det som er tungt og vanskelig for henne. Pasientens kilder til selvtillit, mestring og styrke oppleves som «Et hull i sykdommen», som Grimsrud uttrykker det.

Vårt inntrykk er at norske psykologer flest ser det som en sentral terapeutisk oppgave å styrke og utvikle klientenes ressurser og bruke disse aktivt i bekjempelsen av psykisk

lidelse. I vår grunnutdanning står normalpsykologien sterkt, og vi har med oss «briller» til å se hvordan det som fungerer, kan bidra i behandlingen av de psykiske vanskene pasientene sliter med.

Arbeidspsykologisk praksis har gått i retning av å legge sterkere vekt på motivasjon og endring av individets tenkning om egne muligheter. Man har i dette arbeidet hentet metodikk fra klinisk psykologi og ulike terapeutiske retninger. Særlig har arbeidspsykologien vært opptatt av å finne metodikk som er egnet for å forstå og bidra til bevisstgjøring av individenes ubenyttede ressurser og potensialer.

### **En gullgruve**

Et standpunkt som fremheves av flere innenfor psykologisk teori og praksis i dag, er nettopp at en i sterkere grad vektlegger det å forstå menneskelige ressurser og optimal fungering. De ulike teoretiske bidragene som er knyttet til en slik tankegang, oppsummeres av Seligman som positiv psykologi. Sentralt i denne tilnærmingen og forskningen på feltet er det å identifisere individuelle ressurser og sterke sider, og å utforske hvordan en best kan motivere for at disse tas i bruk. Man har påvist at det å fokusere på styrkene i tillegg til symptomlette har positiv effekt både på helse og generell tilfredshet. En mulighet for systematisk utforskning av de psykologiske prosesser som fører til trivsel, engasjement og handling i forhold til arbeid og karriere, finnes her.

Etter vårt syn er deltakelse i arbeidslivet en gullgruve til å få tak i og utvikle «hullet i sykdommen». På jobben og gjennom arbeidet får vi anledning til å utvikle identitet, kreativitet, mening, sosial bekreftelse og tilhørighet. At stadig flere blir parkert utenfor denne arenaen på grunn av sine psykiske plager, er derfor et tema som bør oppta psykologer flest.

### **God norsk psykologtradisjon**

Når psykologforeningen har gått til det skritt å opprette en spesialitet i klinisk arbeidspsykologi, er dette slik sett i god norsk psykologtradisjon.

Arbeidspsykologien har historisk sett kommet mer og mer i bakgrunnen for den kliniske psykologien med vekt på en sykdomsmodell og behandling av lidelser innenfor helsevesenets rammer. De to tradisjonene har utviklet seg side om side, med liten grad av samhandling og felles utnyttelse. Dette er en utvikling vi ønsker å snu. Med den ennå nye spesialiteten legges det til rette for at psykologer får kunnskap om arbeidsliv og utvikler ferdigheter i metoder som forebygger utstøting, og som bidrar til at deres klienter får anledning til å delta.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 8, 2011, side 797*

**TEKST:**

**Hilde Schei**

**TEKST**

**Marit Hannisdal**, Hilde Schei var leder for Psykologforeningens spesialistutvalg for klinisk arbeidspsykologi fra opprettelsen i 2007 til 2010. Marit Hannisdal er nåværende leder.