

# Et psykologfaglig blikk på arbeidslinja

Dagens arbeidsliv klarer ikke å ivareta de helsefremmende gevinstene ved å stå i jobb.

TEKST

**Maria Igland**

PUBLISERT 1. november 2024

EMNER

sykmelding

Sykefravær

psykologisering

arbeid

Utbrenthet



**Maria Igland** er spaltist i novemberutgaven. (Foto: privat)

Debatten om norsk sykefravær har pågått den siste tiden. I mai stormet det rundt Sanna Sarromaa sin kommentar i VG om at det er «typisk norsk å være lat» (Sarromaa, 2024). Ved inngangen av september kunne Statistisk sentralbyrå (SSB) meddele at sykefraværet i Norge er høyere nå enn under pandemien (SSB, 2024). Fraværet ser ut til å øke på tvers av alle næringene, men er spesielt høyt innenfor helse- og sosialtjenester (Arbeids- og velferdsetaten [NAV], 2024). Kommentarene har ikke latt vente på seg. Nestleder i Venstre, Sveinung Rotevatn, har varslet at partiet vil kutte i sykelønnsordningen (Knutsen & Blaker, 2024). Mens legestanden strømmer til avisene med den ene kronikken etter den andre, er det forbausende stille blant våre egne. Hvor er egentlig det psykologfaglige blikket på norsk sykefravær?

## Typisk norsk å bidra

Debatter om sykefravær og sykelønnsordningen er blant de debattene som dukker opp hvert år. I likhet med andre potente emner, foregår ofte denne debatten uten alle nyansene. Heller enn å feste blikket på sykefravær som overordnet tema, koker debatten ned til å bli en slags pingpong-sekvens mellom å være for eller mot sykelønnsordningen. Selv ser jeg egenverdien i å forsvare sykelønnsordningen når den er under angrep. Likevel savner jeg en debatt om andre aspekter. Leiren som ofte fremhever at Norge har høyere sykefravær enn nabolandene, glemmer symptomatisk å nevne at vi er blant landene i verden med høyest sysselsetting (Horgen, 2023). I tillegg til det, har Norge siden 1930-tallet hatt en verdiskapning som, hvis vi trekker fra petroleumssektoren, har blitt syvdoblet i realverdi (NOU 2015: 1, s. 13). Ikke bare er det typisk norsk å gå på jobb. Det er også typisk norsk å bidra til verdiøkningen i samfunnet. Så, hva er det egentlig som gjør at sykefraværet øker? Jeg tror det er noe med måten arbeidslivet vårt er organisert på som bidrar til at mennesker brenner ut.

## Psykiske plager rammer også oss

Psykiske plager er blant de fremste årsakene til at mennesker her til lands blir sykmeldte (NAV, 2024). Denne realiteten kjenner vår faggruppe godt til. Vi møter dem i førstelinjetjenesten når problemet først har slått rot. I spesialisthelsetjenesten kommer de når problemet er blitt omfattende nok til at de kommer seg forbi det trange nåløyet, og i tredjelinjen kommer de inn når krisen har nådd et toppunkt. Men det er ikke bare via pasientene våre at vi får se denne realiteten. Sykmelding forårsaket av psykiske helseplager rammer også i våre egne rekker.

Statens arbeidsmiljøinstitutt rapporterte i 2021 at rundt 40 % av leger, psykologer og andre behandlere opplever å bli psykisk utmattet av jobb minst én gang i uken (Statens arbeidsmiljøinstitutt, 2021). Yngre psykologers utvalg (YPU) publiserte året etter en undersøkelse som viser at én av fem nyutdannede psykologer blir sykmeldt i løpet av det første året i arbeidslivet (YPU, 2022). Første gang jeg ble konfrontert med disse tallene i forelesning, var det som om budskapet gjallet i forelesningsveggene i flere minutter etterpå. Blant vår egen faggruppe er det ikke et spørsmål om vi blir utbrente, men hvem av oss som rammes. Mekanismene som ser ut til å stå bak utbrentheten, er tvil om egne terapeutiske evner og emosjonell utmattelse (Olaussen et al., 2010). Og det er i grunn ikke rart, hvis vi minnes om hvordan flere beskriver egen arbeidshverdag.

## «Sykmelding forårsaket av psykiske helseplager rammer også i våre egne rekker»

### Slitasjen fra arbeidslinjen

Allerede før vi er uteksaminert oppfordres vi til å holde oss unna spesialisthelsetjenesten. DPS og BUP snakkes om som en plass der psykoterapeutisk kreativitet blir gravlagt. Skrekkhistoriene om hamsterhjulet og helseforetakene som stadig vekker forventer høyere tempo, lever i beste velgående. Det samme gjør fortellingene om premature utskrivelser av pasienter, som før eller siden kommer i retur, og da ofte i verre forfatning. Når psykologers arbeidsdag ser slik ut, er det ikke rart at det på et tidspunkt sier stopp.

Det ser ikke ut til å bare være vårt yrke hvor rammene og arbeidslinjen går på helsen løs. Ser vi på kollegaene våre; det dyktige renholdspersonalet, helsefagarbeideren som holder liv i miljøet på døgnet og sykepleierne som sitter time inn og ut på skjermet avdeling, har de alle høyere risiko for å bli sykmeldte. Slitasjen fra arbeidslinja er ikke særegen for vår sektor. Den gjelder også de andre yrkene som sammen får et hamsterhjul av en velferdsstat og et samfunn til å gå rundt. Likevel er det ikke slitasjen i arbeidshverdagen som blir til overskrifter i avisene når debatten om sykefravær og sykelønn ruller og går. Perspektivene som omhandler helsemessige belastninger, forsvinner igjen og igjen.

### Økte forventninger

Samtidig som det pågår en debatt om hvordan å få bukt med sykefraværet, foregår det også endringer i hvor lenge det er forventet at vi skal stå i jobb. I februar vedtok et flertall på Stortinget et pensjonsforlik, med enighet om å øke pensjonsalderen i takt med at befolkningen lever lenger. Pensjonsforliket kan ved første øyekast virke uproblematisk, for skal vi ikke jobbe lenger når vi lever lenger? En økt pensjonsalder bør ses i lys av norsk sykefravær. Når vi allerede sliter med at mennesker ikke klarer å stå i arbeid til dagens pensjonsalder, hvordan kan vi da forvente at de vil kunne stå i arbeid når pensjonsalderen økes? Hvordan skal da en høyere pensjonsalder bidra til at folk står i jobb lenger, når arbeidslinjen allerede går på helsa løs?

### Helsefremmende arbeidsliv

Tiden er overmoden for at psykologstanden ikke sitter på gjerdet mens sykefraværdebatten ruller og går. Vår jobb er ikke bare å behandle mennesker tilbake fra sykemelding. Den handler også om å bruke kunnskapen vi har opparbeidet oss til å finne løsninger slik at arbeidslivet kan oppfylle sitt helsefremmende potensial.

De helsefremmede gevinstene ved å være i jobb er mange. Å være i jobb gir folk et fellesskap å gå til, og en tilhørighet. Vi er heldige i Norge med at de fleste av oss har en jobb vi kan gå til. Likevel må vi ikke ta dette privilegiet for gitt. Arbeid kan være helsefremmende når det ikke bidrar til mer slitasje på kropp og psyke. Mye tyder på at dagens arbeidsliv ikke klarer å ivareta disse helsefremmende aspektene. På lang sikt kan det bli en fallitterklæring, både for vår egen profesjon og samfunnet for øvrig.

TEKST

Maria Igland

+ Vis referanser

- Arbeids- og velferdsetaten [NAV]. (2024, 30. mars). Sykefravær grunnet psykiske lidelser øker. <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/sykefravar-statistikk/nyheter/sykefravaer-grunnet-psykiske-lidelser-oket>
- Henriksen, A. (2024, 29. februar). Nytt bredt politisk forlik om pensjonsreform. Kommunesektorens organisasjon. <https://www.ks.no/fagomrader/lonn-og-tariff/pensjon/nytt-bredt-politisk-forlik-om-pensjonsreform/>
- Horgen, E. (2023, 06. februar). Norge blant landene med flest i jobb. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/arbeid-og-lynn/sysselsetting/statistikk/arbeidskraftundersokelsen/artikler/norge-blant-landene-med-flest-i-jobb>
- Knutsen, M. & Blaker, M. (2024, 05. september). Rystes av syketall: -Norsk politikk lider av kollektiv handlingslammelse. Nettavisen. <https://www.nettavisen.no/okonomi/sykefravaret-i-norge-stiger-og-stiger-langer-ut-mot-politikerne/s/5-95-2002469>
- NOU 2015: 1. (2015). Produktivitet – grunnlag for vekst og velferd. Finansdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/ef2418d9076e4423ab5908689da67700/no/pdfs/nou201520150001000dddpdfs.pdf>
- Olaussen, I.M., Skaar, E., Hauge, L.J. & Skogstad, A. (2010). Utbrenthet blant psykologer med kortere ansiennitet. Tidsskriftet for Norsk Psykologforening, 47(3), 195-202.
- Sarromaa, S. (2024, 25. mai). Det er typisk norsk å være syk. Verdens Gang. <https://www.vg.no/nyheter/i/LMn4Vq/det-er-typisk-norsk-aa-vaere-syk>
- Statens arbeidsmiljøinstitutt. (2021). Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2021. Status og utviklingstrekk. <https://stami.brage.unit.no/stami-xmlui/handle/11250/2757495>
- Yngre psykologers utvalg (2022). YPU-undersøkelsen 2022 – sammenfatning. <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/om-psykologforeningen/utvalg-rad-og-interesseforeninger/yngre-psykologers-utvalg>