

Små forskjeller avgjør hvem som faller utenfor arbeidslivet

Arbeidsfokus i behandlingen av personer med psykiske vansker kan sammen med tilrettelegging på arbeidsplassen føre til et mer inkluderende arbeidsliv.

"Linda" sier i samtale: «Siden jeg ble sykmeldt har lederen min spurt hvordan det går og om når jeg kommer tilbake». "Jannicke", en annen klient forteller «Når jeg ble sykmeldt spurte arbeidsgiveren min om det var noe de kunne gjøre for at jeg kunne ha tilknytning til jobben». Jannicke er i dag i full jobb og ble aldri 100 prosent sykmeldt. Linda, derimot, mottok sykepengen i et år og mottar i dag rehabiliteringsytelse. Hun vegrer seg for å vende tilbake til arbeidslivet. Hva er forskjellen på Linda og Jannicke sin historie?

"Linda" og "Jannicke" representerer to ulike historier vi arbeidspsykologer ofte møter. Forskjellen på oppfølgingen og kommunikasjon i disse to eksemplene er små, og arbeidsgiverne har kanskje den samme gode intensjonen. Men utfallet blir svært forskjellig. Det viser at små detaljer kan få store konsekvenser.

Arbeidsplassen viktig treningsarena

Helsedirektoratet anbefaler samtalebehandling som medisin for lettere og moderate psykiske lidelser. Vi mener det vil gi positive helsemessige effekter å innlemme et tydelig arbeidsfokus i behandlingen. Det innebærer å forklare klienten at arbeid er en viktig arena for å trene på situasjoner som de har vanskelig for å mestre, og finne områder /oppgaver de opplever å mestre. Uten denne typen direkte mestringsopplevelser i arbeidstid og fritid kan det være vanskelig å få til en positiv endring av personers selvfølelse. Når den sykmeldte mister kontakten med arbeidsplassen, øker distansen til arbeidet og troen på egen mestring. Denne kunnskapen er det også viktig at arbeidsgivere og de som sykmelder uttrykker ovenfor personen det gjelder.

Matching av oppgaver og egenskaper

Et annet viktig arbeidspsykologisk fokus er kartlegging og veiledning i forhold til match mellom personens ressurser /forutsetninger og ulike arbeidsoppgavers innhold. Å bistå personer til å øke sitt refleksjonsnivå i forhold til deres egenskaper, sterke sider, og interesser og i hvilke yrker deres talenter best kan komme til sin rett, kan føre til at flere velger yrker som de trives i, mestrer og trolig har mindre sjanse for å bli sykmeldt fra. Den kunnskapen er også viktig for å avgjøre om en person bør tilbake til det yrke han/hun er sykmeldt fra eller vil profitere på å skifte yrkesretning.

Små forskjeller avgjør

Det kan være små forskjeller som avgjør om personer med psykiske vansker kommer tilbake i jobb eller havner på uføretrygd. Hvis man fra arbeidsgiver, fastlege, behandler og NAV blir møtt med engasjement og tro på at man vil klare å stå i jobb, vil trolig mange færre falle ut av arbeidslivet. Mye kan derfor gjøres ved holdningsendringer og et felles arbeidsfokus. Hadde Linda, som Jannicke, blitt møtt med positivt engasjement og tilbud om tilrettelegging av arbeidsoppgaver, ville kanskje også hun vært i jobb i dag.

Jan-Martin Berge, psykolog

Jon Fiske psykologspesialist, NAV Arbeidsrådgivningskontor Akershus