



Arbeid og psykisk helse

Innsatskommuner Sykefravær

Nettverksamling – Mandal

Pål Nystuen, Psykologbistand

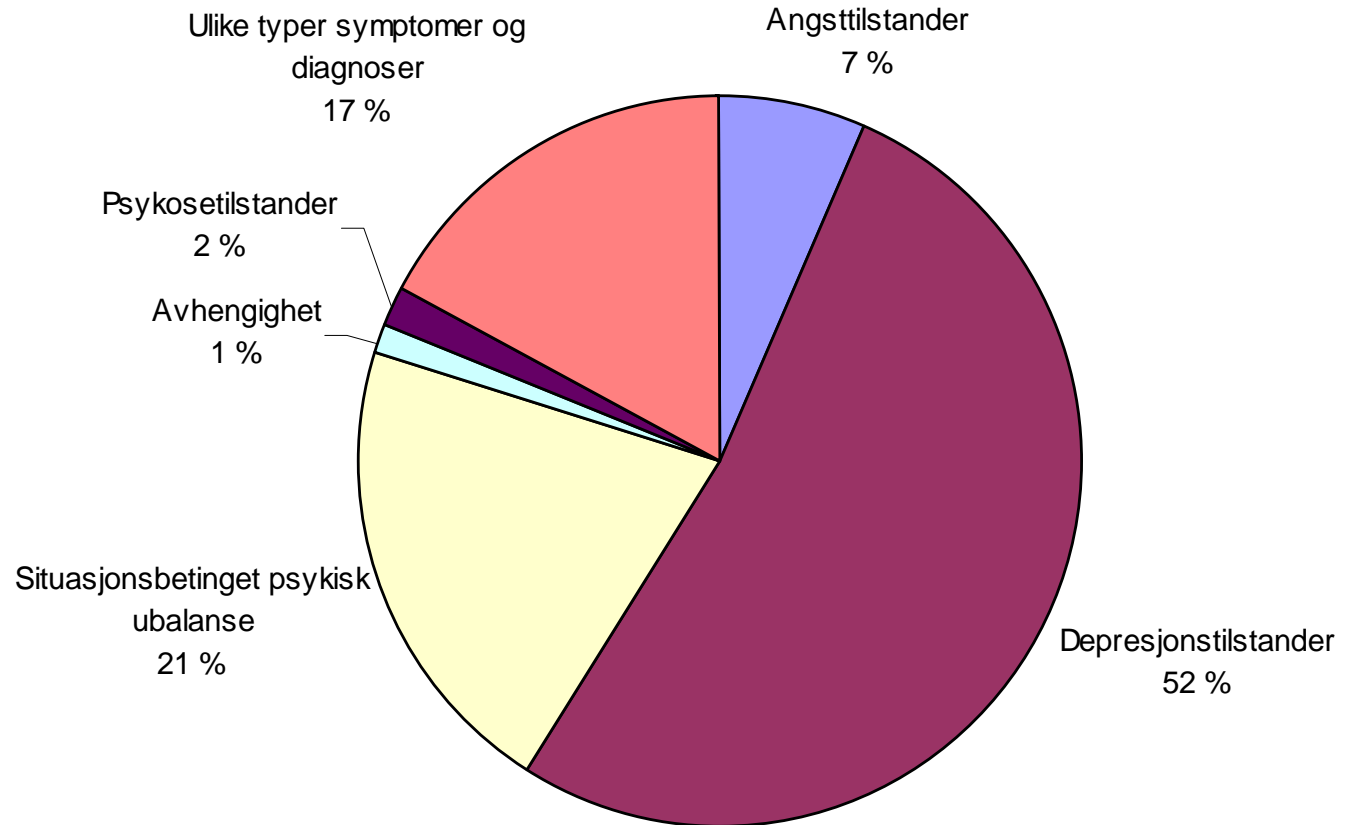


[Psykiske lidelser er årsak til:]

- Hver 5. sykefraværsdag
- Hver 4. nye som blir uføretrygdet
- Hver 3. som er varig uføretrygdet
- Hver 2. uførepensjonist under 40 år

Kilde: Statistisk sentralbyrås oversikter; Trygdestatistisk årbok 2005

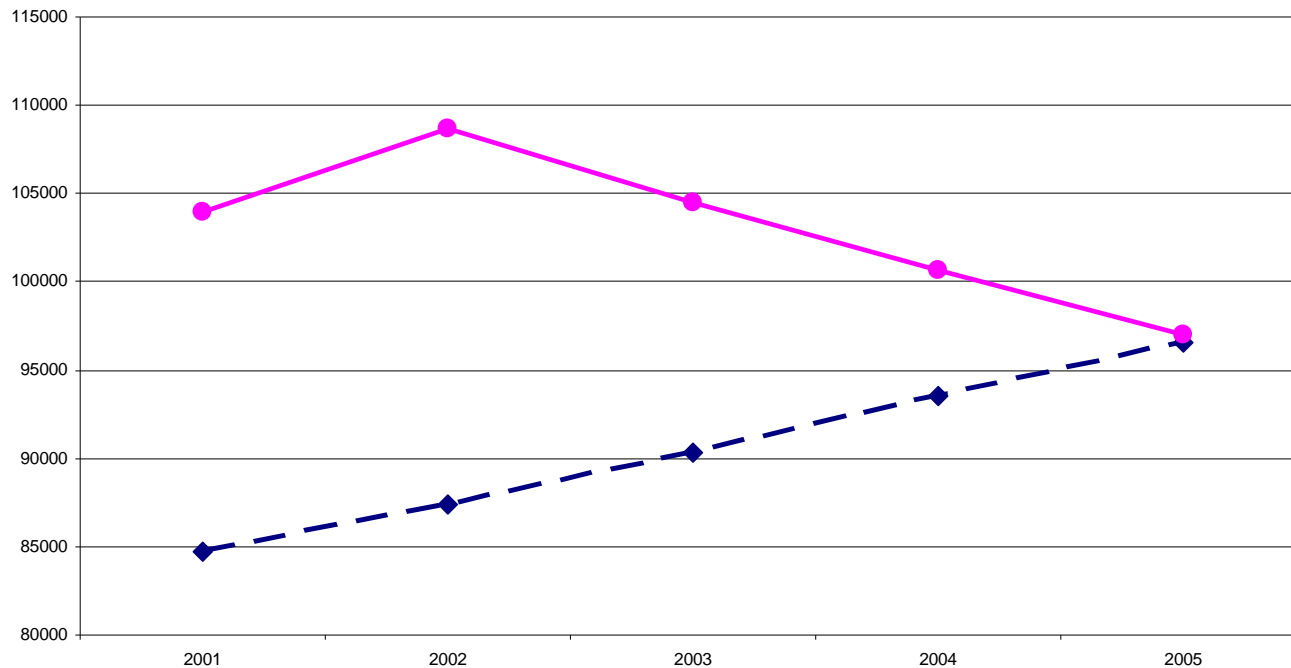
Rundt 97000 sykmeldinger knyttet til psykiske lidelser i 2005



Kilde: basert på tall fra RTVs sykefraværsregister

Utvikling i sykmeldinger og uførepensjon grunnet psykiske lidelser

Sykmeldinger og uførepensjon



Stiplet linje er antallet som er uføretrygdet pga psykiske lidelser

[Kostnader]

- Tapt arbeidstid største kostnad, dernest trygdeutgifter, til slutt utgifter til behandling
- Depresjon alene koster 44 mrd i året
- Effektiv behandling finnes
- Bare en av fire får behandling
- Halvparten kan hjelpes for 15000,-

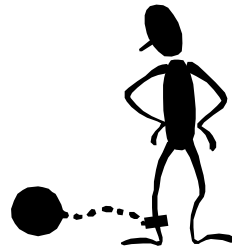
[Hva skal til? - summing]

- Hva skal til for at kombinasjonen arbeid og varierende psykisk helse fungerer bedre enn i dag?

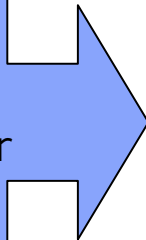
[Antagelse om at:]

- Flere er sykmeldt grunnet psykiske lidelser enn strengt tatt nødvendig
- Flere kunne vært i jobb dersom vi var bedre på kunnskap, forebygging, kommunikasjon og tilrettelegging
- Det er kanskje på tide å gjøre ting på en annen måte enn vi har gjort og fortsatt gjør

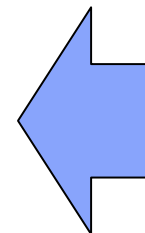
[Hva er psykisk helse og uhelse?]



Ytre press –
påkjenning
livshendelser



Vår oppfatning
av situasjonen



Symptomer

[Psykisk helse som et kontinuum]



syk
meningsløshet
ulykke
uhelse
kaos
uflaks

frisk
mening
lykke
helse
harmoni
flaks

Veien-videre-kurs: fellessamlinger

- **Introduksjon og bli kjent**
- **Kvalitetssykemelding.** Hvordan lage gode hverdager, Gleden over de små tingene, det å gi seg selv en kvalitetssykemelding
- **Selvfølelse.** Om å være aktør i eget liv, hvordan bidra selv til egen selvfølelse
- **Kommunikasjon.** Tørre å være synlig, å sette grenser for seg selv, å være tydelig på en vennlig måte
- **Konflikthåndtering.** Å løse vanskelige konflikter, møtet med andre i en fastlåst situasjon
- **Vanskelige valg.** Ønsker og drømmer som utgangspunkt for valg, Trygghet og angst i valgsituasjoner, Hvordan komme ut av ambivalens
- **Stressmestring.** Hva er stress, Hvordan håndtere stress
- **Avslutning**

Stikkord for innholdet i tilbudet

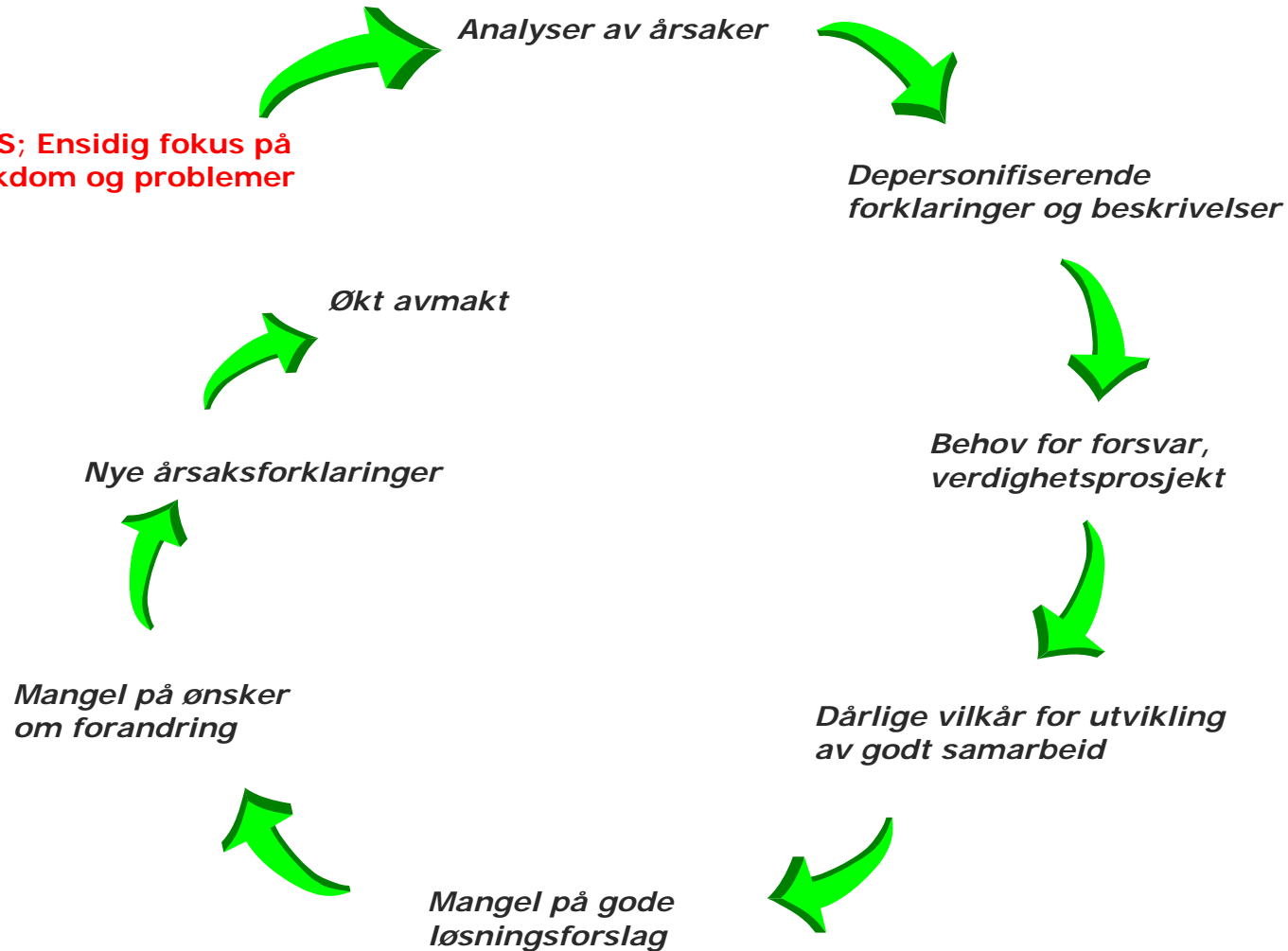
- Kurset gikk over åtte uker fortløpende + oppfølging
- En gang per uke à 3-4 timer
- En fellesdel på to timer
- En del der deltakerne jobbet selvstendig i smågrupper
- Smågruppene jobbet etter en løsningsfokuseret metode strukturert rundt konkrete oppgaver i en arbeidsbok (Furman & Ahola, 2002)

[Pia, om det å ikke vite]

”...Jeg har vært i en prosess der jeg har vært til masse undersøkelser, de har liksom ikke funnet helt ut hva som feiler kroppen min. Og da sliter det litt på psyken, det å fly rundt fra person til person og det er ingen som finner noe, og så alle sitter med litt sånn i øyekroken at det her er kjempepsykisk; ”du innbiller deg dette her du”. Så det er litt vanskelig.”

[Negative sirkler]

EKS; Ensidig fokus på sykdom og problemer



[Pia fra sted til sted]

”...Så det er vanskelig å få denne herre trygghetsfølelsen når du springer fra plass til plass. Du har ingen å forholde deg til, du blir ikke kjent med noen som du kan snakke litt ordentlig med. Alle vil jo helst at du skal være frisk og rask. Og det å oppleve å gå til lege, lege, lege i mange år med overbelastninger og til slutt så har det bygd seg opp til det ikke går lenger.”

[Kvalitetssykemelding]

”Det gikk opp ei lyspære på en måte. Det hadde jo gått noen måneder der det eneste jeg hadde konsentrert meg om det var å bli frisk så jeg kunne begynne å jobbe, for det er jo det som er normalt. Så så jeg et ord på tavla der det sto ”kvalitetssykemelding”, jeg bare så det ordet og så tenkte jeg at jeg må bruke denne tida på å stresse ned, prøve å slappe av. For en blir ikke frisk av å stresse. Jeg blir mer avbalansert på en måte, ved å fokusere på å finne små gode ting i hverdagen som man kan pusle med og gjøre fordi man skal ha det bra sjøl.”

[Pia's visdom]

”... Ja, jeg vet nå at jeg kommer aldri til å gjøre det jeg gjorde igjen.. til å overarbeide meg og stresse meg på den måten. Jeg kommer til å lytte til kroppen, jeg kommer til å si nei når det ikke passer å gjøre ting. Ikke stille opp for alt og alle.”

[Løsningsorientering]

- Vær oppmerksom på det som fungerer bra (kikkertsyn)
- Når du vet hva som fungerer; gjør mer av det
- Hvis noe ikke fungerer, ikke prøv samme variant en gang til; gjør noe annet

Hvordan bryte sirkelen?

"Hva er feil?", "Hva er det som ikke fungerer ved denne personen, i situasjonen eller organisasjonen?"	"Hva er riktig?", "Hva er det som fungerer bra ved denne personen, i situasjonen eller organisasjonen?"
Mest mulig detaljerte problembeskrivelser	Mest mulig detaljerte beskrivelser av mulige løsninger
Fokus på det man ikke klarer	Fokus på det man mestrer
Tilrettelegging defineres av de rundt	Tilrettelegging defineres av personen selv
Motstand mot forandring er et vanlig fenomen som oppstår ofte i endringsarbeid	Motstand oppstår som en følge av "mismatch" mellom våre valg av tiltak og personens preferanser
Det å komme tilbake tar lang tid	Kortvarige tiltak kan skape energi og styrke til å ta nye avgjørende valg som kan bety mye

Betydningsfulle forskningsfunn

- *Individuell plassering og støtte* (ligner Arbeid med Bistand) er det mest effektive tiltaket når en person med en alvorlig psykisk lidelse har et uttalt ønske om å komme ut i ordinært arbeid
- Nærhet til reelle arbeidssituasjoner en nøkkel i rehabilitering tilbake til arbeid for denne målgruppen
- Dette kan innebære langvarig behandling, støtte og oppfølging når personene er i en reell arbeidssituasjon
- De fleste arbeidsrettede tiltak som benyttes i det norske velferdssystemet er ikke tilfredsstillende vurdert med tanke på effekter

[Veien videre]

Gjør tilbudet oversiktlig

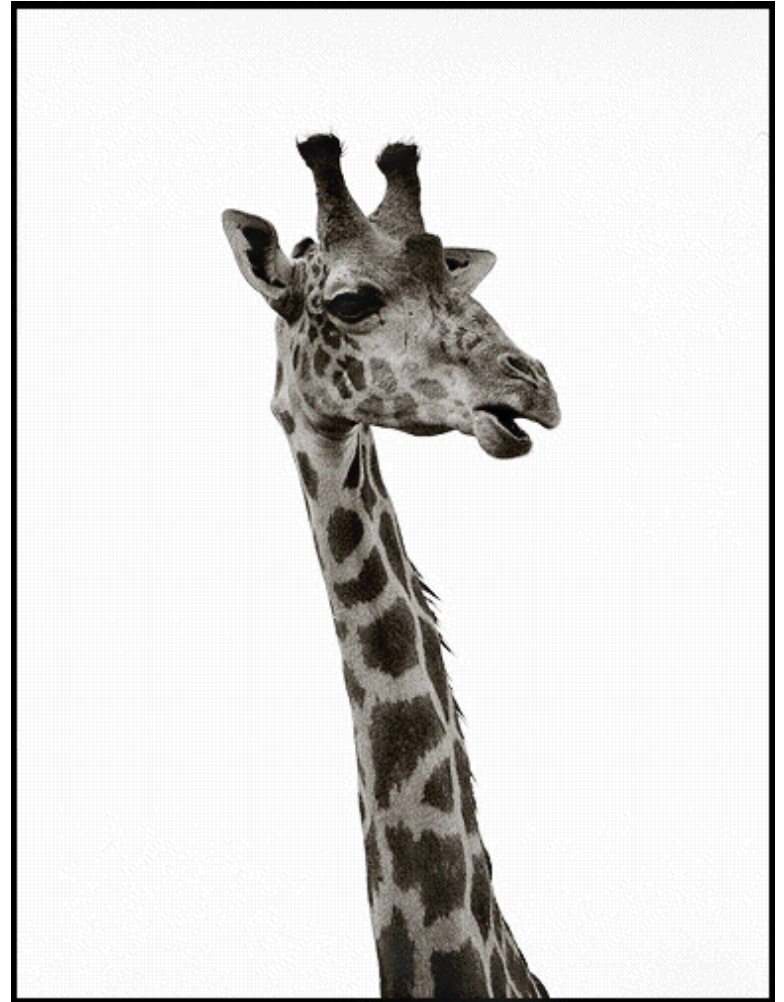
Reell brukermedvirkning

Vis stort hjerte; det å bli sett

Fleksibilitet og valg

Involvering av andre

Handlings- og resultatorientert





[

”Hver gang jeg møter noen, nærmer jeg meg dem med en holdning basert på det mest grunnleggende vi har felles. Alle mennesker har en kropp, et sinn og følelser. Vi er født på samme måte, og vi skal alle dø. Alle søker lykke og ingen søker å lide”

Dalai Lama (1932 -)

[Psykologbistand]

Psykologbistand as

Oskars gate 30

0353 Oslo

Phone: 22930300 - 90255993

E-mail: pal@psykologbistand.no

Internet: www.psykologbistand.no

