

## Psykisk helse og arbeid \*

Dersom du har problemer med vanlige psykiske lidelser som depresjon og angst, kan du ha behov for hjelp til å holde deg i arbeid eller til å vende tilbake etter langtids sykefravær. Sykmelding med vekt på fravær og hvile brukes ofte ved sykdom. Ved depresjon og angstlidelser er nærvær og aktivitet viktig. Det gir hverdagen form og struktur, med mindre rom for passivitet, bekymring og tunge tanker. God tilrettelegging av arbeidet, for kortere eller lengre perioder, og bruk av gradert sykmelding, kan her være et viktig virkemiddel.

Arbeid har ofte en positiv betydning for trivsel og helse. Jobben kan være en kilde til selvspekt, trygghet og tilknytning. Samtidig kan en arbeidsplass preget av mistriksel og konflikter, forårsake betydelig stress og bidra til depresjon og angst. Dette gjelder også når arbeidspresset er urimelig høyt med lite kontroll over egen arbeidssituasjon. Tilrettelegging av arbeidet er viktig både når forhold på jobben bidrar til de psykiske plagene og når depresjon eller angst svekker evnen til å fungere i arbeid.

Depresjon, angst og søvnproblemer virker negativt inn på arbeidsevnen. For det første påvirkes forholdet til andre, enten det er kolleger eller kunder, ved at man kan bli mer tilbaketrukket, engstelig, pessimistisk eller irritabel. For det andre kan man bli mindre produktiv på grunn av redusert energi. Noen blir ukonsentrerte og trette, mens andre får lav selvfølelse og har vansker med å ta beslutninger. Behovet for tilrettelegging avhenger av hvor sterkt du er plaget.

Ved depresjon mister man interesse og initiativ, og mange fremhever dette som det som rammer arbeidsevnen mest. Det er også vanlig med vansker med konsentrasjon og hukommelse, og med å fullføre oppgavene. Man kan være bekymret hele tiden, ikke få sove og er utslitt om morgenen. Dessuten kan man kritisere seg selv for ikke å strekke til. Man prøver kanskje å bite tennene sammen og tvinge seg gjennom arbeidsdagen, og opplever det som et personlig nederlag ikke å få det til. Samtidig er man gjerne engstelig for hva kolleger og ledelse tenker. De som får en dialog med arbeidsstedet om å redusere arbeidsmengden, endre arbeidsoppgaver eller jobbe redusert, takler ofte situasjonen bedre.

Noen beskriver helhjertet støtte fra sine overordnede og god tilrettelegging av arbeidsbetingelser og arbeidstid, noe som gjør det mulig å fortsette i jobb. Andre beskriver arbeidsplasser med dårlig miljø og lite støtte. Hvordan er dette på jobben din?

---

\* Fra *Se mulighetene. Psykisk helse og arbeidsliv*. Torkil Berge og Erik Falkum, Gyldendal Akademisk 2013.

Å ha en fortrolig på arbeidsplassen betyr ofte svært mye. Enkelte forteller om kolleger som bistår dem med arbeidsoppgaver når de går i stå, og som de kan få råd og hjelp fra. Men når de er fullt sykmeldt, mister de ofte kontakten med disse støttepersonene. Hvem er dine støttepersoner på jobb?

### **Problemene med lang tids sykefravær**

Det er vanskelig å hvile seg frisk av depresjon og angst. Å være fullt sykmeldt kan gjøre de psykiske plagene tyngre, fordi man blir sittende hjemme med seg selv og tunge tanker. Personer som har erfaring med depresjon eller angst, forteller nemlig at det er mange hindringer for å komme tilbake etter en lang sykmeldingsperiode. Jo lengre man er borte, jo større blir disse barrierene. Enkelte har verken hatt kontakt med leder eller kolleger mens de har vært borte. De er bekymret for hvordan de vil bli møtt, om det vil bli med forståelse eller ikke. Noen er urolige for at de vil føle seg latt mye alene i strevet med å mestre arbeidet og de psykiske vanskene. Samtidig er det gjerne vanskelig for dem å snakke med ledere og kolleger om situasjonen. Når man føler seg nedfor, har man ikke lyst til å belaste andre. Da er det lett å isolere seg. Dette blir en ond sirkel, og en ny barriere for tilbakevending.

Dersom sykmelding er nødvendig, er det derfor positivt at du velger en løsning med gradert sykmelding fremfor full sykmelding. Denne løsningen innebærer at du utfører en del av arbeidet ditt og får lønn for det, og at det utbetales sykepengen for den resterende delen. Du kan enten ha redusert arbeidstid, eller være full tid på jobb, men bare yte for eksempel 50 prosent av det du normalt ville gjøre. Da opprettholder du kontakten med arbeidsplassen, og får mulighet til å kombinere behandlingstiltak med tiltak på jobben. Dermed styrker du også effekten av behandlingen.

### **Plan for tilbakevending til arbeid**

I samtalene med behandleren din, og i samarbeid sykmeldende lege, kan du drøfte hvordan du kan møte barrierer for tilbakevending til arbeid på en god måte. Sammen kan dere sette opp en konkret plan for hvordan du vil gå frem. Du kan gradvis øke antall arbeidstimer eller arbeidsdager, og også legge arbeidsoppgavene til rette på en klok måte. Kombinasjonen av psykisk helsehjelp, gradert sykmelding og tilrettelegging av arbeidsoppgavene, kan bidra til at du kommer raskere og tryggere tilbake i jobb. De beste behandlingsresultatene oppnås vanligvis for dem som har en konkret plan for tilbakeføring. Denne planen blir en viktig del av samarbeidet i terapien.