



Jobbfokusert terapi

Psykolog Torkil Berge
Rask Psykisk Helsehjelp
17. juni 2014



Arbeid og psykisk helse





TORKIL BERGE | ERIK FALKUM

Se mulighetene

ARBEIDSLIV OG
PSYKISK HELSE




GYLDENDAL
AKADEMISK



Arbeid for alle!

- Alle moderne reformer bygger opp under ”Arbeidslinja”
- Oppretthold en høy arbeidsstyrke og hjelp grupper som stiller svakt til arbeidsinntekt fremfor trygdeytelser
- Flest mulig i arbeid er viktig både for den enkelte og for samfunnet

Arbeid og psykisk helse



Et inkluderende arbeidsliv

Mennesker med psykiske lidelser og rusproblemer utgjør en stor del av dem som står utenfor arbeidslivet eller står i fare for å falle ut

De er en betydelig ressurs som samfunnet ikke må gå glipp av

Flest mulig i arbeid er viktig både for den enkelte og for samfunnet



Arbeid og psykisk helse

Anerkjennelsens psykologi

- Arbeid gir mening
- Sosial tilhørighet
- Anerkjennelse
- Mestring
- Identitet
- Struktur

Forget all about
salary, titles,
perks and status.

Choose a job that
makes you go:



Arbeid og psykisk helse

Arbeid er helsefremmende

- Arbeid er helsefremmende for de aller fleste
- Tap av arbeid svekker helsen
- Retur til arbeid eller studier styrker helsen

Waddell and Burton (2006); *Is work good for your health and well-being?*

London: Department of work and pensions



Arbeid og psykisk helse





Negative arbeidsbelastninger

- For mye eller for lite å gjøre, og manglende kontroll
- Stort tidspress og stramme tidsfrister
- Monotone arbeidsoppgaver med manglende variasjon
- Usikkerhet om jobben, som trussel om å bli overflødig
- Konflikt eller opplevelse av å bli urettferdig behandlet
- Opplevelse av mobbing, trakassering eller utstøtelse



Psykisk helse og arbeid

- ⑩ Psykisk helsevern og arbeidsrådgivning har utviklet to tradisjoner og to ulike språk og tenkemåter
- ⑩ God forskning ved psykoselidelser (IPS)
- ⑩ Depresjon svekker arbeidsfunksjon vesentlig (sosialt, kognitivt, håndlag – effektivitet, sykefravær og sikkerhet)
- ⑩ Usikkert om terapi av symptomer alene er tilstrekkelig for å redusere sykefravær, jobbfokus trolig nødvendig
- ⑩ Gradert tilknytning til arbeidet under terapi ofte sentralt



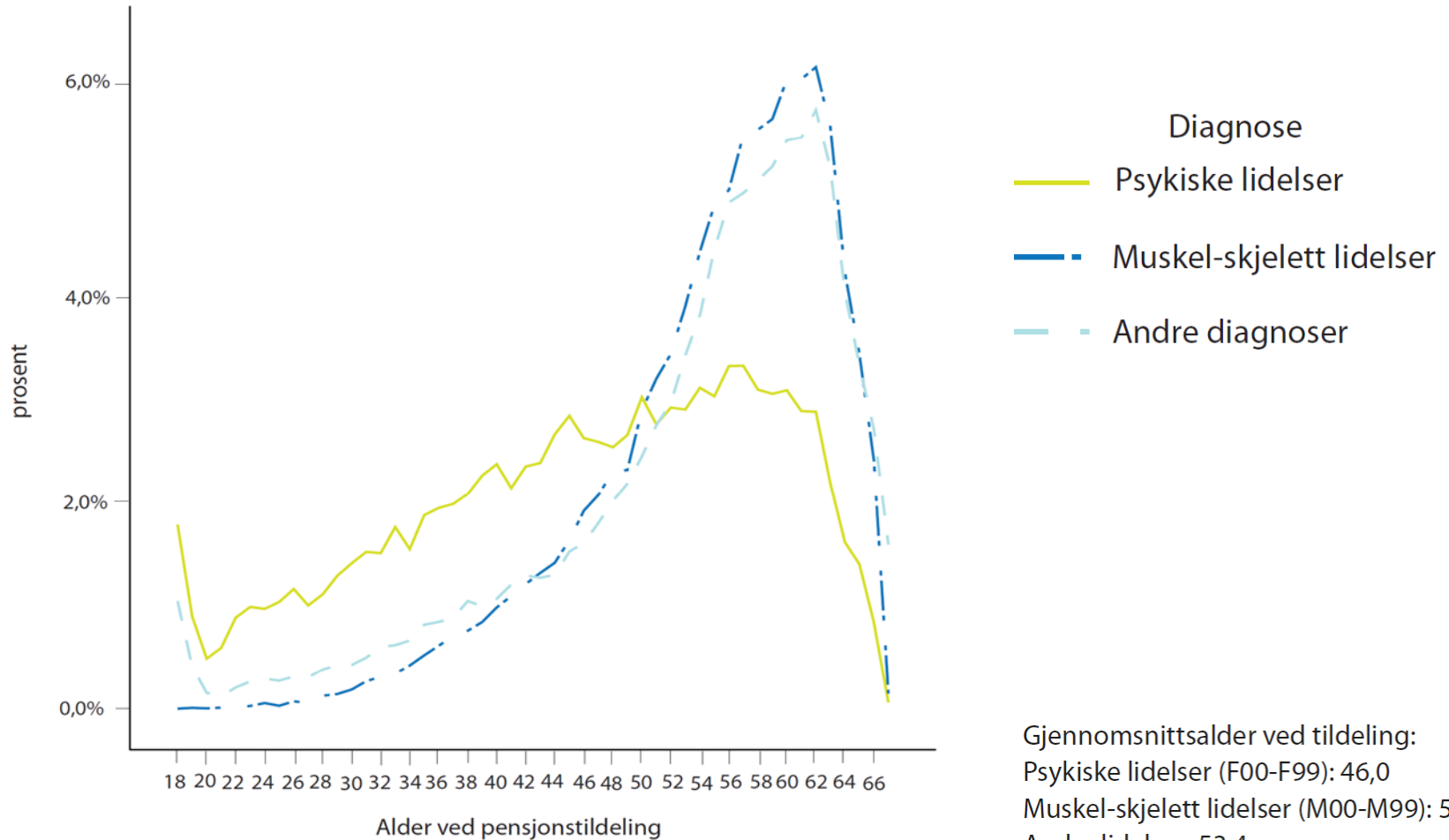
Kostnader ved depresjon

- Depresjon og angst er en hovedårsak til sykefravær og til redusert livskvalitet i befolkningen
- Depresjon vil, etter hjertesykdom, bli den ledende årsak til tapte arbeidsår grunnet uførhet i verden
- I Europa er depresjon mest kostbar av alle sykdommer
- Størst kostnad er arbeidsfravær og tapt produktivitet, så trygdeutgifter, og i langt mindre grad behandlingsutgifter
- Forekomsten øker trolig ikke, men debutalderen er trolig synkende

Arbeid og psykisk helse



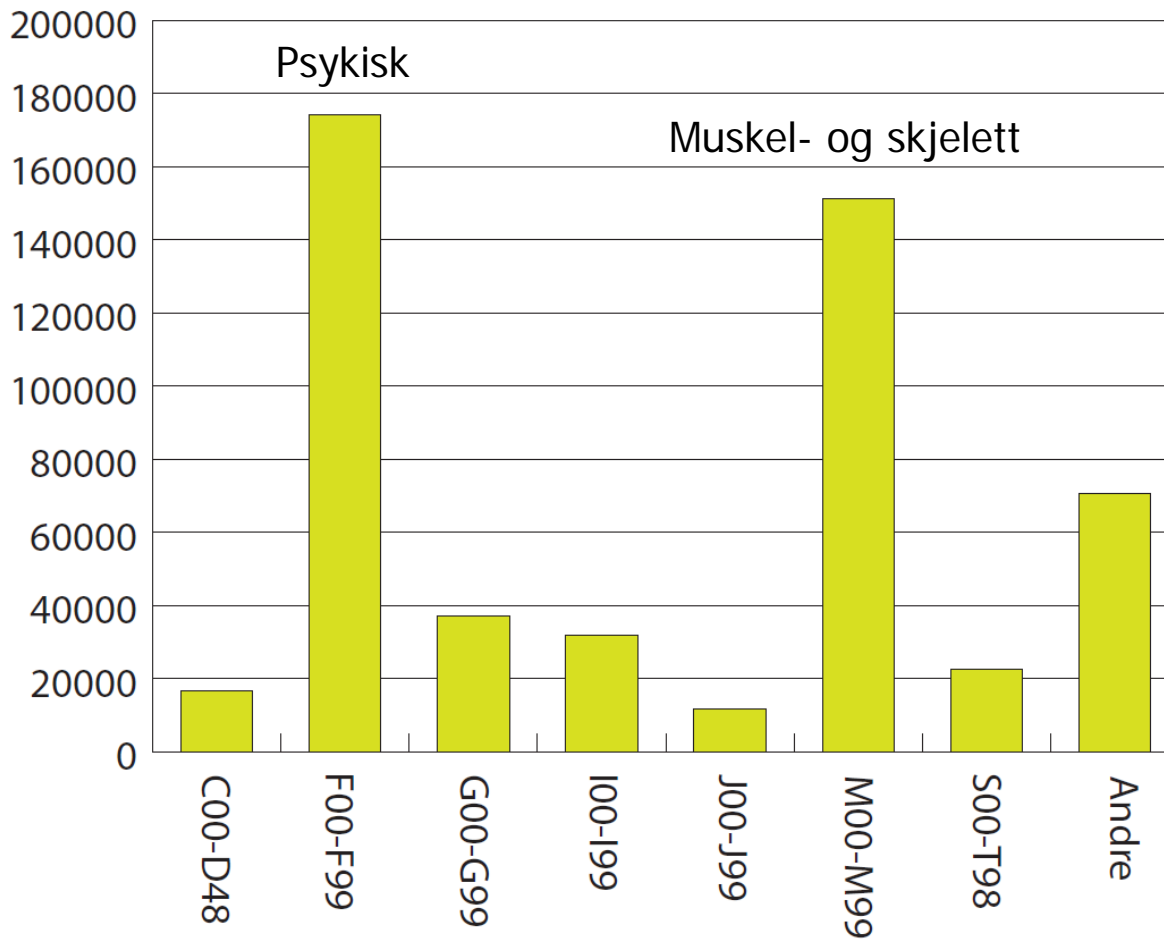
Psykisk lidelse gir tidlig arbeidsufør



Rapport 2009:4
Nasjonalt folkehelseinstitutt

Arbeid og psykisk helse

Figur 6. Fordeling tapte arbeidsår etter diagnose.
Forutsatt arbeid til 67 år.



Rapport 2009:4
Nasjonalt folkehelseinstitutt

Arbeid og psykisk helse



Sykmelding forsterker problemene

- Få sykdommer rammer arbeidsfunksjonen så bredt og med så store skadevirkninger som depresjon
- Sykmelding bygger på ideen om at fravær og hvile hjelper ved sykdom
- Men ved depresjon og angst er nærvær, aktivitet og struktur viktig
- Lengre sykmelding reduserer retur til arbeid
- Gradert sykmelding ofte et bedre alternativ
- Terapi av symptomer alene er trolig utilstrekkelig for å redusere sykefravær

Arbeid og psykisk helse





Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse (2013-2016)

Utformet av Arbeidsdepartementet og Helse og omsorgsdepartementet, med tiltak som:

- Rask Psykisk Helsehjelp
- Senter for jobbmestring
- Individuell jobbstøtte (Individuell Plassering og Støtte)
- Jobbmestrende oppfølging

Arbeid og psykisk helse



Jobbfokusert terapi ved angst og depresjon

- Kartlegg:
 - barrierer for tilbakevending til jobb
 - tidligere yrkeserfaringer
 - problemer med ulike arbeidsoppgaver
- Lag plan for tilbakevending via gradert sykmelding, eventuelt retur til annen jobb eller friskmelding til arbeidsformidling
- Bruk jobbsituasjoner som eksponeringstrening, uttesting av negative tanker, følelsesidentifisering, konfliktløsning og sosial trening
- Lag hjemmeoppgaver forbundet med opplevde barrierer for tilbakevending

Kartlegg sykmeldingens historikk

- Hva har du sagt på jobb, og hvem kan du betro deg til?
- Hvordan påvirker problemene arbeidsevnen?
- Hvilke arbeidsoppgaver er vanskelige å utføre?
- Er sykmeldingen forbundet med andre forhold enn psykiske problemer?
- Hvis plagene var borte, ville du da forbli sykmeldt?
- Hadde du psykiske plager også før sykmeldingen startet?
- Hva frykter du kunne skje hvis du skulle returnere til arbeid, med gradert sykmelding, i løpet av en uke?



Utforsk holdninger

- Hvordan kan behandling påvirke jobbrelaterte forhold?
- Vil du bli sykere av å jobbe?
- Må man først bli frisk, eller få ro og hvile, for å komme tilbake?
- Er det er mulig å være i arbeid uten å kunne yte maksimalt?
 - Hva vil du selv tenke om kolleger som er på jobb uten å kunne yte sitt beste?
- Er du motivert for å vende tilbake til akkurat denne jobben?
 - Hvis ikke, hva er din plan videre?
- Hva er dine forventninger til fremtidige jobbsituasjon:
 - Hvor er du om ett år? Og om ti år?



Inviter til refleksjon om sykmelding

- Når er sykmelding riktig for deg?
- Hvordan opprettholder du kontakten med jobben?
- Hvordan benytter du sykmelding konstruktivt?
- Når er det riktig for deg å gå tilbake på jobb?
- Hvor gradvis bør du gå tilbake?
- Kan du be om tilrettelegging av arbeidet?
- Kan leder og kolleger være støttespillere for deg?
- Til hvem, når og hvor mye skal du fortelle om dine psykiske plager? Hva er din "informasjonsstrategi"?
- Hvilke utfordringer kan du få ved retur?



Ubehag og aversjon mot jobben

- Bruk ”diamanten”-modellen for å belyse ”jobbfobi”: tanker – følelser – kroppsreaksjoner – handlinger
- Bruk samtale om jobb som eksponeringstrening og utgangspunkt for problemløsning
- Bruk mentale forestillingsøvelser, som å gå inn i kantinen, ha et møte med leder eller treffe kolleger
- Utforsk tanker, følelser og kroppslige reaksjoner, og hendelser som utløser dem



... på jobben

- Se konsekvent psykiske plager i relasjon til jobben:
 - Du har lite energi nå, hvordan merker du det på jobb?
 - Er det jobbsituasjoner hvor angsten er mindre?
 - Hvilke psykiske plager hemmer deg mest på jobben?
 - Hvordan påvirkes jobben av ditt alkoholbruk?
 - Hvordan kan jobben gi struktur og støtte?
 - Det vi snakker om nå, på hvilken måte gjør det seg gjeldende på jobben?

Hjemmeoppgaver rettet mot barrierer for tilbakevending



Lag en plan for tilbakevending

- Fremhev betydningen av en plan for gradvis tilbakevending
- Drøft muligheten for bistand av leder eller kolleger i tilrettelegging av jobben
- Få et anslag over hvor lang tid pasienten vil trenge i tilbakevendingsprosessen
- Gå gjennom opplevde barrierer for retur til arbeid
- Sett tidsplan og grader av sykmelding, for eksempel blokker på tre til fire timer, to til tre dager i uken
- Tilrettelegg for samarbeid med sykmeldende lege



Kartlegg jobbsituasjonen

- Er plagene til stede uansett, eller varierer de?
- I så fall, hva konkret virker inn?
- Er det bedre sammen med noen kolleger?
- Er deler av arbeidsdagen spesielt vanskelige, og hva kjennetegner dem?
- Gjør noen arbeidsoppgaver deg nedtrykt, anspent eller irritert, og er det andre som styrker selvtilliten?



Kartlegg arbeidsoppgavene

- Hvilke oppgaver er vanskelig å gjennomføre, og skyldes det:
 - din psykiske lidelse
 - selve arbeidsoppgaven
 - organiseringen på jobben
 - relasjon til leder, kolleger eller kunder
 - arbeidsmiljøet
- Hvilke arbeidsoppgaver er lettere å gjennomføre?
- Hva er gjennomførbarheten på en skala fra 1 til 5
- I tilbakevendingsplanen kan de lettere oppgavene tas inn først, og de vanskeligere senere



Spør frem løsninger

- Hva gjør du på jobben de gangene du føler at du får gjort det du vil gjøre?
- Hvordan ville en god arbeidssituasjon være nå hvis du fikk bestemme selv?
- Hva er opplegget da, og hvem samarbeider du med?
- Hva skal til for at du kan komme dit?
- Hvordan kan vi innlemme dette i behandling og planen for tilbakevending?



Oppretthold fokus på jobb

- Ha tid til diskusjon av jobbrelaterte hjemmeoppgaver
- Drøft jobbrelaterte erfaringer pasienten har gjort seg
- Gå gjennom og evaluerer planen for tilbakevending:
 - Hvilke deler av planer ser ut til å gå bra?
 - Hvordan har kontakten med leder og kolleger forløpt?
 - Hvordan håndterer pasienten tilbakeskritt?
 - Hvilke deler av planen er vanskelig å realisere?
 - Hvilke justeringer bør foretas?