

PROSJEKTOPPGAVE PSYKISKE LIDELSER

MB STUDIET 2007

ARBEID...

- bidrag til bedring - eller vondt verre?



Innlevert 10. september 2007

Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Problemstilling	4
Angst	5
Depresjon	6
Sterk for å være syk	7
Trygghet	8
Selvtillit og selvilde	9
Riktig arbeid til rett tid	11
Effektivitet, økonomi og livskvalitet	13
Innspill	16
Konklusjon	18
Kilde og litteraturliste	19
Vedlegg 1, forenklet regnestykke.....	20

Innledning

Høsten 2004 fikk jeg en ”stjernesmell”. Reisen jeg har gjort etter det har vært hard, frustrerende, lærerik og ikke minst helt nødvendig. Den åpenbare foranledningen var et samlivsbrudd med påfølgende depresjon og angst. At jeg skulle finne meg selv på Bærum Sykehus alvorlig deprimert var utenkelig for meg selv og min omverden. Tvert i mot har jeg alltid fremstått sterk og heller ganske tøff, selvstendig og fornuftig. En til å stole på, en som alltid hadde gode råd til andre, som stilte opp, gjorde karriere, tjente godt og gjorde det bra på alle områder i livet. Kanskje for bra, for sterk og for kontrollert. Å våkne opp på sykehuset var som å våkne opp fra lang tid i vilt, kaldt, stormfullt hav. Jeg hadde kavet rundt, svømt for livet, svelget unna, holdt hodet så vidt over vann i lang tid. Det jeg i dag forstår, er at jeg hadde svømt og kavet lenger enn fra samlivskrisen. Det handlet om noe mer. Jeg forsto selv som lengst nede, at skulle livet være verdt å leve måtte jeg ta dette med hud og hår. At reisen skulle bli lang og tøff forsto jeg instinktivt, men heldigvis aldri hvor lang eller hvor tøff.

Før jeg ble syk var jobb og karriere svært viktig for meg. Mye av min identitet var knyttet til jobb. Det var der jeg hentet mest og best bekreftelse. Og det var viktig for meg. Slik endte jeg i en rolle jeg lenge spilte bra, men den var ytrestyrt og heller fjern fra mitt indre. Jobb er fortsatt viktig, for jeg har et ønske om å bidra og være del av et fellesskap, skape noe, ha mulighet til å være selvstendig, økonomisk trygg og uavhengig. Men valg av arbeid må være mitt.

Jeg har valgt å bruke meg selv i denne oppgaven. Drivkraften er å kunne bruke mine erfaringer fra min reise, først og fremst depresjon og angst, for jeg har verken bakgrunn eller erfaring til å favne alle psykiske lidelser. I tre år har jeg skrevet dagbøker, og i oppgaven deler jeg noen tanker og erfaringer fra disse, for øvrig skrevet i *kursiv*. I tillegg har jeg gjort meg noen erfaringer og tanker siste året som Rådgiver i en attføringsbedrift, der jeg skal hjelpe andre tilbake til, eller inn i arbeid, også deltakere med psykiske lidelser.

Skulle noen oppfatte oppgaven *for* kritisk, er det ikke meningen. Det skjer mange positive ting i hjelpeapparatet, og mange fantastiske mennesker gjør en glimrende jobb for å hjelpe psykisk syke. Men mer om det må bli i en annen oppgave. Jeg håper kun å gi noen erfarte innspill, brukbare eller ei. I tillegg føles det godt å se at hardt prøvede tider får enda en

mening; En god avslutning på min MB utdanning! Og husk å ta opplevelser, betraktninger, refleksjoner og meninger for det de er, - mine!

Problemstilling

700.000 nordmenn er utenfor arbeidslivet, og 81.000 er registrert yrkeshemmede (attføringsbedriftene.no, 30. august 07). Antall arbeidsledige (registrert arbeidssøkende) har sunket med 29% siste året, men andelen yrkeshemmede har sunket med kun 6%. Det står i dag nesten 30.000 yrkeshemmede i kø for å få hjelp fra attføringsbedriftene. Jeg vil anta at en stor del av de yrkeshemmede, og også de registrerte arbeidssøkende har en form for psykisk lidelse. Tall fra Nasjonalt Folkehelseinstitutt indikerer dette. De har beregnet sykefraværsandelen her til lands som skyldes depresjon og angst til 32% av sykefraværet og 44% av uførepensjonene i Norge. I tillegg er sannsynligvis mørketallene store. I følge Arne Holte, direktør for avdeling for psykisk helse FHI, er det grunn til å tro at store deler av tallene for muskel og skjelettlidelser i realiteten dreier seg om angst og depresjon. Videre viser undersøkelser at ca 800.000 nordmenn lider av en eller annen form for psykisk lidelse i dag (St meld nr 25). Arbeidsforskningsinstituttet sitter på undersøkelser som viser at hver annen nordmann i fremtiden, en eller annen gang i livet vil bli rammet av en form for psykisk lidelse. Dette er høye tall og i dette bildet er jeg opptatt av at arbeid skal kunne virke bedrende, ikke pressende, hemmende eller lammende. Arbeid tror jeg i de fleste tilfeller er en viktig positiv faktor i en bedringsprosess, men man skal trå varsomt for at det ikke skal virke motsatt. Derfor er det så viktig at mennesker i hjelpeapparatet, også de som på en eller annen måte skal hjelpe den syke tilbake eller inn i jobb, kan noe om bedringsprosesser.

I oppgaven vil jeg derfor forsøke å besvare følgende problemstilling:

Hva kreves for at arbeid skal *bidra til bedring* for en med psykisk lidelse?

Det er et relativt omfattende og komplisert spørsmål. Likevel tror jeg bedringsprosesser for psykisk lidende kan ha noen fellesnevner som kan være verdt å tenke over. Underveis i egen prosess har jeg stilt meg mange spørsmål knyttet til denne problemstillingen.

- * Når bør den syke begynne å arbeide igjen?
- * Hvor går balansen mellom positivt og negativt press?
- * Hva er riktig arbeid og hvordan finne det?
- * Hva og hvem er viktigst for å få den syke i arbeid igjen?

* Hvem er gode hjelpere?

* Skal alle mennesker være i lønnet arbeid?

I det følgende vil jeg forsøke å svare på disse spørsmålene ved å skrive om de mest sentrale faktorene underveis i min prosess og sykdomsperiode.

Angst

”I dag holdt jeg på å besvime i et møte. Jeg skulle legge frem avdelingsbudsjettet for neste år og det svimlet for øynene mine. Men jeg klarte det og tror ingen så noe...?! Har så mye stråling i armene... Kjenner jeg er livredd for at jeg skal få mail eller telefoner som krever at jeg må konsentrere meg, finne ut av ting. Glad jeg har litt Sobril. Uten den gjør vepsebolet i magen at jeg holder på å spy!”.

Jeg skulle aldri vært på jobb i den tilstanden. Men jeg hadde akkurat fått ny jobb da bruddet kom, og jeg ble raskt også redd for at jeg skulle miste den økonomiske tryggheten. Jeg pinte meg av gårde. Alt jeg før kanskje følte litt uro for, men hadde taklet bra, ble forstørret helt hinsides. Hatet post og brev (krav), kastet nesten opp av regneark (Excel var før en god venn) og hadde store konsentrasjonsvansker. Med tiden har jeg erfart hva den egentlige angsten dreide seg om, men uansett fikk jeg ikke bearbeidet eller kurert noe som helst angst eller depresjon på jobb på den tiden.

I møte med andre mennesker hører og ser jeg at mange sliter med det samme som meg. Redselen for avvisning og ensomhet. Det er ikke enkelt å oppdage. Vi har så mange strategier for å dekke over. Jeg tror noe er medfødt, noe er miljøskapt og noe skapes av det samfunnet vi lever i. Blant annet vet jeg nå at jeg scorer høyt på ”stress – sårbarhets” skalaen. Men jeg taklet sannsynligvis min sårbarhet svært feil. Levde i konflikt med den, ikke med kjennskap og hensyn til den. Slik utviklet jeg min angst til slutt. Tidligere kjente jeg mye uro, usikkerhet, og mye prestasjonsangst. Samtidig var det viktig for meg å gjøre karriere, suksess, og stikke meg fram på mange områder i livet. Derfor utfordret og bekjempet jeg ”normal angst” med hud og hår. Slik lærte jeg vel også å undertrykke redsler og følelser. Møt det med tøffhet! Når den følelsesmessige påkjenningen ble for stor ble alt ei stor floke og angsten blomstret.

”I dag har jeg snakket med jobben. Endelig ferdig med det!/. Har grublet og tenkt i flere dager, er så sliten... Jeg tror jeg fikk sagt at jeg neppe kommer tilbake, men uten å si opp. Når jeg tenker på jobben sier hjertet mitt NEI! Som et flatt, feil sted å være. Mer vet jeg ikke

nå...Nå må jeg bare legge meg ned, hvile, prøve å skyve jobb og alt det der foran meg...Er bare ikke lett... Så redd for at det skal gå enda verre. At jeg må selge hytta, det eneste stedet jeg er trygg, at jeg tar meg sammen og blir dårlig igjen. Om jeg er i gjørma nå, så orker jeg ikke kvikksand...”

Svært mye i det tidligere normale livet mitt ble angstfylt. Det kom nok av at jeg over hode ikke taklet press. I en periode følte jeg at jeg levde med innvollene på utsiden av kroppen. Alt som krevde beslutninger, konsentrasjon og var av litt alvorlig karakter, skapte sterke fysiske reaksjoner. Spesielt jobb og økonomi. For meg å være sykemeldt var svært vanskelig. I lang tid var jeg livredd for å ikke mestre den nye jobben. Det betydde å miste enda mer. Jeg var over hode ikke arbeidsfør, men gamle mønstre hvisket meg stadig i øret; ”ta deg sammen!”. Hver gang jeg snakket med eller hadde møte med arbeidsgiveren, brukte jeg dager i etterkant på å komme meg. Og alt jeg kjente da var lettelse over fortsatt å slippe press og arbeid.

Erkjent angst kan håndteres, læres å leve med, og i mange tilfeller helbredes. Det vanskelige er nok når angsten er ubevisst, eller den lidende har bygget skall og strategier for å skjule og unnvike den. Jeg tror første steg er å se den, erkjenne den, for så i *trygge rammer*, eksponere den. Riktig jobb, oppgaver og miljø, *til rett tid*, og med støtte og hjelp kan helt klart være et viktig bidrag til å overkomme angst.

Depresjon

”Jeg sitter fast nede i svart, tykk, gjørme. Den drar meg ned og ned. Jeg kjenner at håpet dras ned det og, og det gjør meg livredd... Jeg prøver å tenke annerledes, jeg prøver å se alt jeg burde være glad for. Men jeg føler det ikke...”

Å være deprimert er forferdelig vondt. Den stenger ute all positivitet og suger energien ut av kroppen. En må nesten ha opplevd det selv for å forstå hva som skjer i kropp og hode. Jeg møtte mennesker som prøvde å hjelpe og bruke de rette ordene. Sjefen min ba meg ”skjerpe meg” (den tøffe strategien) ved en anledning. Men det hadde jeg gjort hele livet, helt frem til det smalt. I tillegg følte kroppen som om den bar på en betongsilo. Andre dro meg ut for å se på den flotte naturen, høre fuglene kvitre, nyte sola eller smake på verdens beste kaker. Å appellere til sansene hos en som er deprimert er det mange som gjør. De var helt døde i lang tid hos meg, og slike appeller gjorde meg om mulig enda mer deprimert. Jeg ble så styggelig klar over hvor deprimert jeg var. Jeg hørte hva de sa, men det påmint meg bare om at noe var

galt med meg. Hva jeg burde ha følt, hva jeg før hadde følt. Hvor tungt og håpløst alt var nå. Jeg tenker ofte på de mange som tror at deprimerte må dras ut av senga og aktiveres. Opp og hoppe! Ut og oppleve. At blant annet jobb skal gjøre frelsen. Føle seg til nytte, møte mennesker og være glad. Jeg tror alle ønsker de positive opplevelser arbeid kan gi. Men til riktig tid. For meg var søvn, hvile og ro den første virkelige medisinen. Etter at det ”smalt”, kom jeg til et sted hvor de forsto det. Jeg fikk komme i gang sakte men sikkert etter hvert som energien kom litt tilbake. Helt uten press eller stress. Det klarte jeg godt å påføre meg selv likevel.

En dypt deprimert person må først skjermes. Ro, hvile, søvn, unngå press. Riktig arbeid til riktig tid kan virke positivt inn på veien ut av depresjonen. Men i trygge rammer, med støtte og med den sykes stemme som førende for hva, hvor mye og når.

Sterk for å være syk

”I morgen skal jeg til legen igjen. Det er greit å dra dit inni mellom nå når jeg bor alene her på hytta. Men håper bare ikke hun begynner å snakke om jobb og at jeg må prøve meg tilbake snart. Har nok med meg selv nå, og kjenner fortsatt at tanken på jobben gjør kroppen 100 kg tyngre. Orker bare ikke ta meg sammen, treffe folk, smile og prate, kjenne det jævlige presset...”

Jeg telte opp ”de rosa sykemeldingene mine”, tolv stykker på ett år. Selvfølgelig var det viktig for meg med oppfølging, men jeg husker godt angsten jeg hadde for at jeg skulle bli presset tilbake i jobb. En månedlig gjennomgang av mulig arbeidskapasitet triggert selvfølgelig en slik angst. Jeg forsto jo ikke selv den gangen hvor lang tid jeg trengte for å bli frisk. Nå nesten tre år senere kan jeg se at jeg bare kunne tatt det med ro. Det hadde vært fint å ha en lege og et system som lettet det presset når jeg trengte det som mest.

Jeg forstår at vi må ha et system som sikrer en viss kontroll, og som gjør det mulig å få trygdesystemet til å fungere for så mange. Jeg setter likevel spørsmålsteget ved hovedgrunnene til så strenge krav i sykemeldingsåret. Det kan virke som at gamle kjepphester som ”lediggang er roten til alt ondt” fortsatt råder. Mitt poeng er kanskje at krav til sykemeldinger og systemet som fungerer rundt det, ikke alltid tar hensyn til enkeltindividet. I noen tilfeller vil det sikkert være gunstig for den syke å måtte ha tett oppfølging fra lege og arbeidsgiver. I andre tilfeller, som mitt, virker det motsatt. Det stresset, virket belastende og

krevde mye energi. Og energi er en stor mangelvare hos en som er deprimert!

Det ganske så byråkratiske systemet vi har, krever også utrolig mye papirarbeid, forståelse av regler og retningslinjer, hvilke rettigheter og muligheter du har – og ikke har. Det er ikke før du blir syk at du lærer noe om dette. Fordi du må! Igjen er dette nødvendigheter fordi systemet er slik, men det hjelper over hode ikke på bedringsprosessen. En deprimert person har ofte konsentrasjonsvansker og store problemer med å være så ressurssterk systemet krever. I tillegg kan jeg tenke meg hvilken belastning det vil være hvis man ikke er vant til å skrive og ordlegge seg godt, håndtere PC, og er litt strategisk og klar på egne vegne. Mange ha mye annet administrativt å forholde seg til. Regninger og kreditorer, skyld og gjeld, selge og skaffe bolig. For mitt vedkommende hadde jeg også skilsmisse, advokat og samværsavtale å stri med. Når jeg tenker tilbake på dette nå, kom ikke bedringsprosessen skikkelig i gang før jeg fikk rehabiliteringspenger med lengre ”sykemeldingsperioder”, alt av praktiske områder i livet var ryddet opp i og jeg hadde en viss ro på økonomi og private ting. Det tok et drøyt år.

Arbeid kan etter min mening ikke sees på som en isolert del av en persons liv. Kanskje noe av det vanskeligste, men viktigste er å se *når* arbeid er positivt bidrag til bedring i den sykes liv. I noen perioder kan det være riktig å holde den syke langt vekk fra jobb. Heller hjelpe å lette på presset, gi ro og tid.

Trygghet

”Tenk at det finnes engler. Sosionomen på Bærum Sykehus har vært innom meg to ganger i dag. Hun sa... ”Nå handler det om deg! Og dit du skal nå må du prøve å være klar på det. De som skal hjelpe deg nå må se gjennom deg, bak deg. Ikke la seg lure av den ressurssterke og flinke jenta vi ser utenpå. Jeg blir med deg til Ski og sørger for at alt går bra der ute... ”.

Jeg kalte henne bare engelen. Med de øyne som strålte av godhet, empati og omsorg, kunne jeg ikke hatt en tryggere person til å hjelpe meg på et stadiet der jeg følte meg helt hudløs. Senere har jeg møtt flere hjelpere med de samme egenskapene. Det var ikke så mye hva de sa. Det var tryggheten de utstrålte. For mitt vedkommende var den totalt manglende tryggheten i meg selv blåttlagt da jeg var syk. Å være omgitt av mennesker som virkelig ville hjelpe og omgivelser som var trygge var et svært viktig forutsetning for bedring. Jeg opplevde ikke min nye arbeidsplass som noe trygt da jeg ble syk. Jeg var ny, hadde mye ansvar, mange nye mennesker å forholde meg til, slik at å være der var å ta på seg en krevende rolle. Hvis

arbeidsplassen, sjefen, kollegene oppfattes trygt, ja da tror jeg å jobbe kan være riktig. Hvis jobben, det være seg arbeidsoppgavene eller miljøet, virker pressende og utrygt, ja da virker det motsatt. Det er stor forskjell på å skulle bygge selvtillit, og eksponere og overvinne angst i trygge omgivelser, kontra å skulle holde ut, mestre og takle jobb og livet fordi en føler seg presset til det.

”Jeg har søkt på noe som heter MB prosjektet. Jeg har jo kjent litt lyst til å gjøre noe, jobbe eller liknende. Dette virker midt i blinken. Kunne hjelpe andre (tror det er en viktig greie for meg mht jobb..!) og å komme rolig i gang. Har ikke lyst til bare å gå hjemme nå, men kan heller ikke jobbe 100%. Og... litt lyst er nok lyst! Samtidig så er det så forskjell å kjenne at den kommer innenfra, denne lysten. Da er det nok riktig...”

For meg ble MB prosjektet et avgjørende videre steg i bedringsprosessen. Jeg fikk bidra med egne erfaringer innen et område som interesserer meg, i eget bestemt tempo, og ikke minst i trygge rammer. Det ble et åpent og inkluderende sted å møte meg selv forsiktig i forhold til arbeid. At min egen lidelse ble ansett som en ressurs økte selvtilliten og reduserte presset om å holde skjult eller fornekte en viktig del av meg. Det ville jeg sannsynligvis gjort i en ordinær jobb, som igjen ville virket negativt på bedringen. At prosjektet skulle vare et år, ga tid og ro til å fortsette ”egenarbeidet”.

Fravær av indre trygghet i en person krever at omgivelsene trer inn og fremstår trygt. Økonomisk trygghet, empati og omsorg, en åpen, varm og tolerant arbeidsplass og en trygg forutsigbar hverdag i trygge boforhold vil være viktige forutsetninger for en bedringsprosess.

Selvtillit og selvbilde

”Legen sa noe bra i dag...; ”du har et solid hus du..., men det er litt rotete inni.” Slik føles det. Jeg svarte ham at grunnmuren dessuten var av papp...Det føles utrolig tungt dette.. men jeg vet jeg må bygge opp alt fra bunnen av. Har ikke helt verktøyene ennå, men får vel noe hjelp etter hvert... Må bygge en solid, uknuselig grunnmur (i betong!), etter hvert sette opp de gamle veggene (når jeg orker dem) og rydde inni. Kaste ut ræl som ikke egentlig var mitt. Male, tapetsere og velge møbler som er mine! Og ikke minst... Bestemme hvem som er velkomne inn og når...”

Jeg har spurt meg selv; finnes det mennesker med psykiske lidelser som har et godt selvbilde? Det tror jeg ikke. Mange forveksler, etter mitt syn feilaktig, selvtillit med selvbilde. Jeg tør å påstå at jeg hadde god (om enn rasjonell) selvtillit. Jeg tør å utfordre meg selv, ta ansvar, ta grep, for jeg har god og lang trening på det! Tidligere spilte jeg alle mine roller godt, og de var spekket med selvtillit. Da alle disse rollene ikke lenger kunne hjelpe meg, var jeg ingen ting. Jeg sto helt naken igjen, med et heller svakt selvbilde og liten egenverdi. Da er veien til å miste alt livsmot og håp svært kort.

For meg handler selvtillit om å tørre å si *ja*. Selvbilde derimot handler mye om å ha evne til å si *nei*. Jeg ser ikke bort fra at mange utbrente mennesker, og kanskje kvinner i særdeleshet, har o.k selvtillit, men et lavt selvbilde. Denne kombinasjonen er skummel. Det kan ende i at en brenner lyset i begge ender, men aner ikke hvordan en skal komme ut av det. Bortsett fra å spille rollene godt, klare seg selv og mestre livskarusellen. Mennesker med lav selvtillit er kanskje enklere å fange opp, har synligere problemer utad, men er kanskje vanskeligere å hjelpe?

Jeg tenker at foreldres viktigste oppgave overfor sine barn må være å gi de et godt selvbilde. Selvtilliten kommer ofte ”av seg selv”. Fordi de fleste barn og unge er nysgjerrige og utforskende. Med støtte overvinnes de små og store utfordringer, føler mestring og øker selvtilliten. Det er mer rasjonelt og ofte enklere å bekrefte barna på *hva* de er. Vanskeligere er det å virkelig *se* de, akseptere og bekrefte *hvem* de er. Da må vi voksne ha tid og ta frem vårt eget ordforråd som omhandler følelser. Begge kan se ut til i økende grad være en mangelvare? Det gjelder å gi barna styrke til å tørre å prøve, si ja, men mest av alt kjenne seg selv, akseptere seg selv, og sette ord på behov, tanker og følelser. Da unngår de kanskje å havne i ”akseptkarusellen”, og gjør valg i livet, inkludert yrkesvalg, i tråd med egne behov, interesser og verdier. Å starte en bedringsprosess hos en med psykisk lidelse, kan ofte kreve å møte barnet i personen. Det er fryktelig tøft for personen selv, og beheftet med mye forsvar og motstand. Men her ligger også den indre stemmen, med glede, bekymringsløshet, nysgjerrighet, ro og energi. Det krever kunnskap og mot for en som skal hjelpe å bli med den syke inn her!

Overført til arbeidslivet, vil det for en med psykiske lidelser være viktig å møte en arbeidsplass med miljø og ledelse som også bekrefter og setter pris på *hvem* vi er. Slike miljøer er preget av åpenhet, ydmykhet, toleranse og medmenneskelig fokus. Jeg har tidligere

jobbet mye i miljøer der fokus er på prestasjoner, ambisjoner, resultater og stor arbeidsevne. Jeg ville neppe opplevd bedring av å havne i slikt miljø i min prosess. Det tok tid å finne mine yrkesverdier, tre ut av mine tidligere roller og erfaring, bryte gamle mønstre og velge helt og holdent i tråd med meg selv. Det måtte læres. Trygdesystemet bør være tilrettelagt slik at man får økonomisk sikkerhet, tid og hjelp til en slik indre prosess. Videre vil det være viktig i en overgangsfase at arbeidsgiveren vet dette, forstår det, gir litt tid og tilrettelegger for det. Det er slik jeg tror vi oppnår langsiktige og varige resultater.

Riktig arbeid til rett tid

”Nå er sykepengene over, og jeg er på rehabilitering. Når jeg ser tilbake på året som har gått, har jeg trodd at jeg har tatt det skikkelig rolig. Kanskje fysisk, men mentalt og følelsesmessig har det vært som å kjøre i 190 km/t på første gir. Egentlig kjenner jeg først nå at jeg har ”sluppet taket” litt. Jeg har gitt meg selv fri. Jeg skal ikke tilbake til den jobben! Det vil være helt idiotisk (tar jeg faktisk litt vare på meg selv her...?;). Jobb kommer sist! Det jævlige året jeg har bak meg skal medføre endring! Vet ikke helt hva eller hvordan, men finne meg selv skal jeg, og jeg skal gi meg selv tid! For en lettelse å forstå det...”

Jeg var en lojal slave av tiden før. Klokken styrte mye om ikke alt. Tid til å tjene penger, skaffe hus, hytte, ting, pusse opp, være en god mor, treffe familie og venner, trene og stresse. I dag ser jeg tilbake på det hele som et trist jag, som fjernet meg fra evnen til å nyte og leve i nuet. I motsetning til dette, ble tid *medisin* da jeg ble syk! Men å forstå at det tar tid, ja det tar tid!

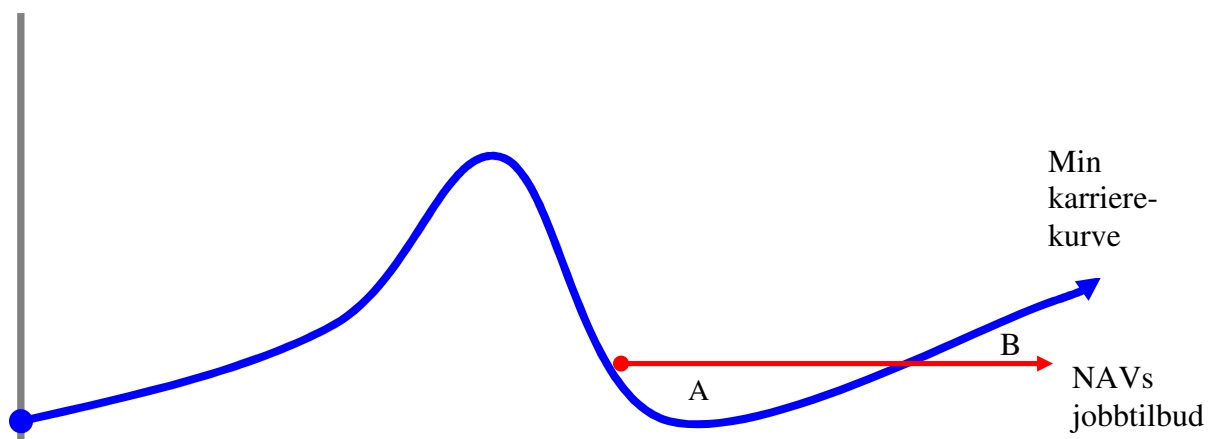
Ofte handler muligheten for å få individuell oppfølging om at lidelsen er kjent for en selv og avklart og ikke minst at man har en diagnose. Psykiske lidelser har nok mange mørketall. Den syke selv har ofte vanskelig for å erkjenne eller forstå hva som egentlig er årsaken til problemene en sliter med. Jeg tror det ofte gis behandling for fysiske symptomer, ikke reelle årsaker. Muskel og skjelettplager er nevnt, men kanskje også migreneproblemer og rusavhengighet har ofte psykiske underliggende årsaker. Uten grundigere personlig behandling blir kanskje hjelpen bare kortsiktig plastring. Så også å bruke arbeid som ”medisin” til feil tid!

Jeg tenker faktisk i dag, at jeg har vært heldig som hadde en alvorlig diagnose og var svært syk. Journalen har gått foran meg. Ingen profesjonelle hjelpere har presset meg. Tvert i mot.

Da tenker jeg spesielt i forhold til jobb. En indre liten stemme har også holdt meg langt borte fra NAV når det gjelder arbeid. Det var bare noe inni meg som sa at et eventuelt press fra den kanten for enhver pris måtte unngås. Jeg måtte selv ha grep om hva som skulle komme i hvilken rekkefølge og til hvilken tid! Etter hvert ble jeg bedre på å sette ord på hva jeg og kroppen følte, og jeg hadde fastlege og terapeut med meg underveis. Jeg ga vel heller aldri helt slipp på den strategisk-økonomiske siden av meg, og klarte med god forsikringsordning på jobben å gi meg selv et viktig pusterom økonomisk. Tid til å bygge om hele det materielle livet. Venne meg for fremtiden til lønn under halvparten av hva jeg hadde før, slik at jeg ikke tvang meg selv inn i jobber eller stillinger som krevde press og stress og mitt ”gamle jeg”. Det er ikke enkelt eller gjort på en dag. Det handler om selvbildet og rollene en er vant til å mestre. Synet på seg selv.

I figuren under har jeg tegnet inn min ”snevre” karrierekurve, den som dreier seg kun om arbeid. Jeg hadde bratt, rask og stor suksess i relativt ung alder. Så ble livet brått forandret, og kurven skiftet retning. Jeg ser utforbakken som en lang og vond tid, men på den annen side også nødvendig for igjen å klare å skifte retning. Veien opp er heller ingen dans på roser, men krever hardt arbeid. Den er likevel i et sunnere tempo, i tråd med mine verdier, og jeg ”har med meg selv”. Ofte er det to skritt fram og ett tilbake. Det er tøft å møte seg selv i døra på så å si alle områder i livet. Men når den prosessen er startet, kan den vanskelig reverseres, og den gir håp, motivasjon og etterlengtet energi. Etter hvert har jeg igjen tillatt meg å tenke fremover, ha et mål; Et liv med indre ro, grenser, tilstedeværelse og trivsel. Også når det gjelder arbeid!

Karriere



2004

2005

2007

Tid

Hadde jeg vært uten arbeid, ikke kvalifisert til rehabilitering, ikke hatt en god lege og terapeut, men måttet søke yrkesrettet attføring eller arbeidsledighetstrygd, og latt NAV i større grad styre prosessen, ville jeg sannsynligvis vært tilbudt feil jobb til feil tid (i området "A"). Ikke minst av den enkle grunn at jeg selv ikke var i stand til å vurdere hvilken jobb som ville være rett. Jeg tror mange befinner seg i en slik situasjon etter å ha blitt syke. Det ville vært vondt verre å "presses" inn i en eller annen jobb når jeg fortsatt var "på vei ned". Tilsvarende vil det være tilbakeskritt å måtte takke ja til "høvelig arbeid", en mer eller mindre tilfeldig jobb jeg var overkvalifisert til nå (i området "B"). Med tid og gode hjelpere er jeg i en positiv bedringsprosess der jeg styrer skuta litt selv, har kunnet gjort et karriereskifte og jobber fortsatt med å øke, teste ut arbeidsevnen. Mye fordi jeg har kunnet gjøre det i trygge rammer, der min brukerstemme blir sterkere og sterkere. Jeg trenger fortsatt bare litt tid.

Fordi enhver bedringsprosess er individuell, tror jeg oppfølging av NAV alene for sjelden bidrar til bedring. Dessverre er regler, retningslinjer og knapphet på tid ofte styrende for hvordan den syke blir møtt. Det blir ofte samme tilbud til alle, og mye ekstra bekymringer for å miste trygd og stress med å fylle ut søknadsskjemaer. Gjennom samtaler med medstudenter og deltakere jeg har møtt i attføringsbedriften jeg jobber i, har jeg hørt mange tilfeller der NAV verken har tid eller evne til å "bli med" den syke i prosessen, ei heller følge rolig med karrierekurven. Jeg bruker ofte min egen erfaring i møte med mine deltakere i jobben som Rådgiver. Er en del av problemstillingen en form for psykisk lidelse, værere jeg det raskt, og jeg ser de skjønner at jeg forstår. Og jeg letter på tidspresset, stresser ikke. Jeg vet hva tid og trygghet betyr for å sette i gang en positiv prosess, og er sikker på at resultatene kommer, kanskje også mer varige?

En god hjelper, også når det gjelder veien tilbake til arbeid, evner å kunne bistå personen til å finne sin egen stemme, ta egne beslutninger og lage sin egen karrierekurve i tråd med sine verdier, interesser og mestringsevne. I tillegg må rammene være slik at det kan gis tid og rom for å prøve og feile, og gi god oppfølging når i gang i arbeid.

Effektivitet, økonomi og livskvalitet

” Nå er jeg ved et lite veiskille. Har et lite ben plantet i arbeidslivet, og et utenfor. Rehabiliteringen utgår om en måned. Nå har jeg i løpet av 3 år reist meg fra gjørma, kommet meg fysisk og psykisk, selv tatt initiativ til MB prosjektet, en utdanning, og praksisplass i en attføringsbedrift. Jeg er på rett vei! Men hva nå? Saksbehandleren på NAV svarte ; ”Jeg forstår logikken...(ønske om å fortsatt kunne øke arbeidsmengden gradvis), men nå er det sånn at jeg kan si deg rimelig klart at det vil være helt umulig å få uføretrygd før attføring er testet. Det er bare slik det er...”. Nå er jeg 50% arbeidsfør, og har søkt jobb selv i attføringsbedriften jeg har hospitert i, etter gradvis å ha økt arbeidsmengden over ett år. Kanskje blir jeg aldri 100% arbeidsfør. Jeg har et stykke vei å gå for å finne det ut. Er det tilfelle, er det like mye min sorg som trygdekontorets! Hva sier så de? At jeg må gå på attføring, og kan maks jobbe 60% for å beholde trygdeytelsen. 60 eller 100%! ”.

Her møter mitt individuelle behov reglene og systemet som en mur. Jeg opplever i alle fall ikke at å bli presset fra 60 rett opp til 100% (for å klare meg økonomisk) er en videreføring i riktig tempo av den positive utviklingen jeg har hatt. Reglene er forbundet med stor risiko for meg, eller passivitet. Jeg ønsker bare å kunne øke sakte men sikkert, for så å havne på maks kapasitet. For eventuelt å kunne få kompensasjon eller hjelp til eventuelt den prosenten jeg ikke kan jobbe i fremtiden må jeg på (midlertidig) uføretrygd. Da må jeg først få 50% arbeidsuførhet, og så ha muligheten til å gradere opp arbeidstiden. Det kan ta flere år før jeg bevilges uføretrygd. Hvis tanken er at lav trygd gir god motivasjon til å presse seg opp i arbeid, kan det hende at det er riktig for noen, men ”systemet” fanger i liten grad opp for hvem hva fungerer best.

Samfunnsøkonomisk lurer jeg på hva slike regler kan medføre. Jeg har gjort et helt enkelt regnestykke i mitt enkle hode (se vedlegg 1). Kan jeg fortsette ”min sakte men sikre” vei tilbake, er det ikke usannsynlig at jeg er 80 eller 100% arbeidsfør om 2 år. For enkelhets skyld har jeg regnet på at jeg da har mottatt trygd i 5 år og er så arbeidsfør i 28 år til pensjonsalder 67 år. Jeg vil da ha mottatt netto (etter skatt) en knapp million kroner i trygd. Som frisk og arbeidsfør resten av livet, vil mitt netto bidrag til verdiskapningen (skatt) være *2,4 millioner* kroner. I motsatt fall, der scenariet er at jeg ”presses” for raskt tilbake i jobb, er sannsynligheten stor for at jeg ikke får rom for bedringsprosessen, men tar meg sammen, blir syk, tar meg sammen, blir syk, og ender som mange trygdede i dag, som *gjengangere*. Skulle så skje og jeg eksempelvis er 50% arbeidsfør etter 3 år med 100% trygd/sykepenger, i

de resterende 30 år av arbeidslivet, vil mitt netto bidrag til verdiskapningen være – 300.000.- (!). Et svært forenklet regnestykke, og uten andre økonomiske hensyn som skatter og avgifter jeg betaler av egen lomme som frisk, mindre belastning på helsevesenet eller pårørende for den slags skyld. For meg illustrerer dette eksemplet et problem man kanskje stikker hodet i sanden for. Hva vet jeg? Kan hende er det rimeligere å la mange være gjengangere enn å tilby mer langsiktig og individuelt tilpasset hjelp?

Kanskje skal ikke alle arbeide? I tillegg til det rent økonomiske aspektet, mener jeg livskvalitet skal veie tungt. Det er også en individuell sak. Jeg fikk forleden dag en melding fra en bekjent som har gått inn og ut av trygdesystemet i 13 år, en såkalt ”gjenganger”. Det siste året har han hatt 3 ulike jobber, men er nå igjen langtidssykemeldt. Han sliter med angst, depresjon (og påfølgende?!) fysiske plager som nakke og ryggsmertesmerter. Han har levd i den samme sirkelen år ut og år inn, og har mottatt alle de typer stønader og kortsiktige behandlinger ”systemet” kan tilby. For ikke å snakke om det utall med ulike mennesker han har hatt å forholde seg til opp gjennom årene. Han har et konstant press til å klare seg økonomisk for ikke å miste hus og hjem. Etter sykemeldingsperioder og fysisk behandling, går han ut i ”høvelig” arbeid en stund, før det blir for stor belastning og sykemelding igjen er løsningen. En evig runddans. For hans livskvalitet, skulle han kanskje vært innvilget uføretrygd for lenge siden, slik at han fikk roen og evnen til å ta gode beslutninger for seg selv. Når livet er okkupert av sykdom og økonomisk press, bidrar det lite til å finne sin egen evne til å gjøre endringer i livet til eget beste.

Kanskje det stedet av noen man ved siden av psykologhjelp får personlig oppfølging, er i attføringsbedriftene. Men også her er man opptatt av budsjetter, statistikker og effektivitet. Viktige mål for NAV som oppdragsgiver, er *gjennomstrømming*, dvs antall personer som attrøringsbedriften har ”behandlet” i løpet av et år, i tillegg til *antall deltakere* som skrives ut i *ordinært arbeid*. Hvor lenge de beholder denne jobben, eller i hvilken grad de faller tilbake i trygd måles ikke. I 1996 hadde en Rådgiver 6 deltakere til enhver tid, nå er tallet 12. Deltakergrunnet har de siste årene riktig nok endret seg betraktelig. Fra å favne yrkeshemmede med psykiske eller fysiske handicap som kan trenge mye bistand, er stadig flere deltagende ”vanlige arbeidstakere” med en eller annen form for psykisk lidelse. En regner med at mer enn 35% av deltakere i Arbeid med bistand har en eller annen form for psykisk lidelse (Tall ihht Arbeidsforskningsinstituttet). Men vet man egentlig om man bruker nok tid på de med psykiske lidelser? Gjennomsnittlig 0,9 år er deltakerne i attføringsbedriften

jeg jobber i før de skrives ut. Psykiske lidelser krever jo nettopp tid. Kanskje er slike relativt kortsiktige tall og trygd løsningsmetoder mest behagelige. Tall fra AFI (Arbeidsforskningsinstituttet) indikerer at brorparten av deltakere ”i jobb” ved utskrivelsestidspunktet, er ute av arbeidslivet igjen innen ett år er gått. Andre tall igjen viser dog, at jo lenger deltakerne har vært i tiltak forut for tilsettelsen, jo bedre holder de i jobb. Kravet til effektivitet kan virke å være som i næringslivet generelt. Men der har det skjedd endringer i en rekke bransjer. Man har også blitt opptatt av kvalitet, dvs kunderelasjonen og langsiktighet. Ikke for moro skyld, men av økonomiske hensyn! I tilfeller med mennesker på trygd, antar jeg at målsetning er motsatt av næringslivets fokus på livslange kundeforhold og lojalitet. Det optimale må være å ”bli kvitt dem” for godt. Fungerer kvantitet og måleparametre som ikke viser det hele bildet i henhold til en slik målsetning?

Attføringsbedriftene merker et stadig økt krav til rapportering (bevisføring bruk av budsjettmidlene?), noe som heller ikke virker fremmende på den personlige og viktige hjelp som skal ytes. Et stort system ender ofte byråkratisk og retter fokus kortsiktig og rapporterende uten hele bilder og evne til å møte enkeltindivider.

Innspill

”Hvorfor ble jeg syk? Jeg vet det er sammensatt, men jeg kan ikke la være å tenke på hvor mye krefter jeg brukte på å ikke bli syk. Alt jeg hadde og mer til... Jeg kunne ikke legge meg ned, blokke ut verden, hvile, sørge, bare flate ut... Da ville alt bli om mulig enda verre. Men jeg var jo syk... Jeg kunne bare ikke erkjenne det...Innrømme det...”

Som syk hadde jeg en enorm motstand mot å bli syk. Min bedring startet ikke før jeg var helt på bønn og jeg kjente sykdommen skikkelig fysisk. Da kunne og måtte jeg erkjenne depresjonen, og etter hvert innse at jeg hadde en psykisk lidelse. I dag forstår jeg at psykiske lidelser er svært skambelagt. Det er synd, både fordi så mange vil oppleve det, eller se en nær person lide av det. Og ikke minst fordi jeg tror så mye av forebygging og helbredelse ligger i *åpenhet*. Det krever mye av den syke å erkjenne, og er lidelsen tabu i samfunnet blir motstanden selvfølgelig enda større. Det hjelper at vi har opionionsledere som politikere, artister og andre kjendiser som står fram. Men hører noen om psykiske lidelser på skolen? På arbeidsplassene? Jeg prøver selv å snakke om min situasjon til de rundt meg. Brorparten trekker seg unna når temaet kommer opp. De er engstelige. Kanskje nettopp fordi det er så nært, så menneskelig? Åpenhet gir trygghet, og lukkethet gjør engstelig! På den annen siden

tenker jeg på hva som ville skje med full åpenhet. Hvis vi eksempelvis visste om alle som trengte hjelp. I dag har vi store ressursmangler for de som har oppsøkt hjelp eller er diagnostisert. Kartlagte mørketall for mennesker som lider psykisk ville sannsynligvis gitt ressurskrav vi ikke er i nærheten av å kunne oppfylle.

På vei tilbake til arbeidslivet møter en med psykiske lidelser mange hindringer. Jeg har beskrevet noen i denne oppgaven. I tillegg tenker jeg at det er på tide at arbeidslivet våkner og tar mer ansvar. Ofte trenger den syke tid, trygghet og fleksibilitet for å komme skikkelig tilbake. Er det med psykiske lidelser som med mange andre tabuer? Snakker vi om det blir det mer av det? Det finnes mange tusen der ute på jobb, på vei ned, eller som vil oppleve noe som kan utløse en lidelse. I tillegg er et stadig tøffere arbeidsliv i seg selv med på å skape, fremme eller utløse psykiske lidelser. Et miljø, en kultur, en ledelse og et apparat til å hjelpe vil svært sannsynlig virke forebyggende, og ikke minst snu sykdomskurven på et tidligere tidspunkt. Om ikke bare av rent menneskelige grunner, er det sikkert svært økonomisk lønnsomt! Det kan synes som vi har et stykke igjen. I en undersøkelse foretatt av Rådet for psykisk helse, svarer 90% av de spurte daglig ledere og personalsjefer, at de har begrenset kunnskap om psykiske lidelser og arbeidsliv (psykiskhelse.no 19 august 2007). For de som har falt ut av arbeidslivet, trenger vi flere arbeidsgivere som åpner for fleksible arbeidstider og tilrettelagte oppgaver. Mange trenger å få komme sakte men sikkert i gang. I dag søkes det stort sett etter 100% stillinger og kravene blir tøffere og råere. I samme undersøkelse nevnt over, svarer 63% av lederne at de ikke vil, eller vet om de vil ansette en med psykiske problemer. Er det ikke mulig å tenke annerledes her? I Norge vil vi om få år få et stort problem med manglende arbeidskraft. Kanskje på tide igjen å sette fokus på menneskene som bedriftens viktigste ressurs, også de som trenger en hjelpende hånd? Som Sunniva Ørstavik i Rådet for Psykisk helse sier det; "Vi må få en reell inkluderingsavtale (IA-avtale) som legger minst like stor vekt på verdien av inkludering som reduksjon av sykefraværet".

Jeg har møtt noen gode hjelpere, og noen ikke så gode på min vei. Empati og egen trygghet i seg selv tror jeg er en vel så viktig egenskap for å være en god helper som faglig utdanning. Som MB'er har jeg stor sans for to av grunnideene til prosjektet. Det ene er åpenhet. Det andre er at mennesker som selv har opplevd psykisk lidelse på kroppen og har et avklart forhold til det, egner seg godt som hjelpere. Men hvor mange MB'ere har vi ikke der ute i samfunnet og i arbeidslivet? Noen man kunne ha snakket med, som ufarliggjør, støtter og viser håp! Mitt håp for fremtiden er at det blir ettertraktet å være åpen om sin lidelse, bruke

den i støtte for andre, og at mennesker som ønsker å dele av seg blir ansett som en viktig ressurs i kampen mot denne folkelidelsen.

Individuell behandling krever mer enn stortingsmeldinger, handlingsplaner og fine ord om brukervedvirkning. Det er etter mitt skjønn en rett medisinsk tilnærming. Jeg har i denne oppgaven skrevet noe om den indre stemmen og viktigheten av å kunne styre sin egen prosess i eget tempo. Det må gode hjelpere kunne noe om. I tillegg må man ha et positivt menneskelig grunnsyn. Vi er født med gode forutsetninger alle mann. Noen mistet de på veien, andre for en periode. En god hjelper lytter, støtter, står bi, og har mye tålmodighet! Jeg ser at ”systemet” i dag ofte ikke tillater den nødvendige tålmodigheten.

Konklusjon

Jeg har i denne oppgaven forsøkt å dele noen erfaring og tanker rundt hva som skal til for at arbeid skal bidra til bedring. Noen ganger er rett og slett fravær av arbeid bidrag til bedring. Men når den syke selv ønsker å delta i arbeidslivet, mener jeg helt klart arbeid er en positiv faktor i prosessen. Men det må være til *riktig tid, riktig arbeidsmengde*, i et *trygt miljø*, med *håndterbare oppgaver* og med *støtte og hjelp*. Og ikke minst i rammer som tillater to skritt fram og ett tilbake. Den som best kan si noe om dette er den syke selv. En god hjelper kan se hvor personen er i sykdomskurven, klarer å hjelpe den syke til å få kontakt med sin egen *indre stemme*, sine verdier, sine interesser, sine begrensninger og sine tankefeller. Slik kommer selvinnsikten, og et bedre *selvbilde* bygges opp. Det gjør det enklere å velge et arbeid av lyst, og hvor sjansene for opplevelse av mestring er gode. Dette igjen øker *selvilliten*. Etterlenget energi er resultatet, som igjen holder denne positive spiralen gående. Det blir helt sikker tilbakefall, men fallene blir lavere og lavere, og høydene høyere og høyere.

Press er ofte ”systemets” metode for å få syke ut av trygdekøen. Press er negativt for bedring, angsteksponering i trygge rammer derimot er noe annet. Videre må arbeid vurderes som bare én viktig del av personens liv. For noen må andre ting i livet på plass før arbeid kan bli bedringsfaktor. For andre vil det være riktig å fokusere raskt på å komme inn i riktig arbeid. Systemet og mennesker som er i hjelpeapparatet bør kunne forstå og tilrettelegge for at riktig tiltak blir tilbudt til riktig tid etter individuelle behov. I dag tror jeg det for ofte mangler hjelp, eller det blir ”kjøttkaker til alle”. Uten empati, et grunnleggende godt menneskesyn, innsikt i psykiske lidelser og bedringsprosesser kommer man fort til kort når en skal hjelpe en psykisk lidende. Det avsløres fort av den syke, som gjerne reagerer med ”blokkering”.

Til slutt håper jeg vi om få år har et samfunn og et næringsliv som klarer å håndtere psykiske lidelser bedre. Med åpenhet, tilrettelegging, tålmodighet, nok ressurser og med hodet oppe av sanden. Jeg tror det er veien for å snu kurven og få flere psykisk lidende ut av trygdekøen for godt!

Kilde –og litteraturliste:

Marit Borg og Alain Topor. "Virksomme relasjoner". Kommuneforlaget AS 2003
NAV. Arbeid og Psykisk Helse. "Nettverksbygging og kompetanseheving", Oslo 2007
NAV.no. "Nyhetsbrev 2 – 2007"
Rådet for Psykisk helse. "Inn i arbeidslivet, inkludering av arbeidstakere med psykiske problemer", 2005
St meld nr 25, "Åpenhet og helhet"
Psykiskhelse.no, "Ledere i næringslivet har lite kunnskap om psykisk helse", August 2007
AFI. Arbeidsforskningsinstituttet. "Impression of supported employment", 2007
Nasjonalt Folkehelseinstitutt (www.fhi.no), diverse statistikker
Psykopp.no, Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning

VEDLEGG 1

Forenklet regnestykke trygd, uten hensyn til lønns - prisjusteringer:

Frisk etter 5 år:

Mottar 100% trygd evt lønnstilskudd i 5 år. 28 år igjen til pensjonsalder 67 år. 1 G = 67.000.-

- | | | |
|----|--|---------------|
| 1) | Mottatt trygd: $6G * 0,66 * 5 \text{ år}$ | = 1.326.000.- |
| - | Skatt 30% (bidratt) | = 397.000.- |
| | Netto mottatt trygd | = 928.000.- |
| 2) | Arbeidsinnsats 28 år * 350.000.- årslønn | = 9.800.000.- |
| - | Skatt 30% (bidratt) | = 2.940.000.- |
| 3) | Netto bidrag fra meg til verdiskapningen er kr $(2.940.000+397.000) - 928.000$ | |
| | =2.409.000.- | |

Gjenganger:

Begynner å jobbe for mye for tidlig. Klarer 100% jobb en stund, sykemeldes, tilbake i jobb, sykemeldes osv, slik at snitt arbeidsinnsats optimistisk er 50% i gjenstående 30 år.

- | | | |
|----|--|---------------|
| 1) | Mottatt 100% trygd i 3 år: $6G*0,66*3\text{år}$ | = 796.000.- |
| | Mottatt 50% trygd i 30 år: $6G*0,66*30*50\%$ | = 3.980.000.- |
| - | Skatt 30% (bidratt) | = 1.433.000.- |
| | Netto mottatt trygd | = 3.343.000.- |
| 2) | Arbeidsinnsats $50\%*30 \text{ år}*350.000.-$ | = 5.250.000.- |
| - | Skatt (bidratt) | = 1.575.000.- |
| 3) | Netto bidrag fra meg til verdiskapningen er kr $(1.433.000+1.575.000) - 3.343.000$ | |
| | = - 335.000.- | |

