

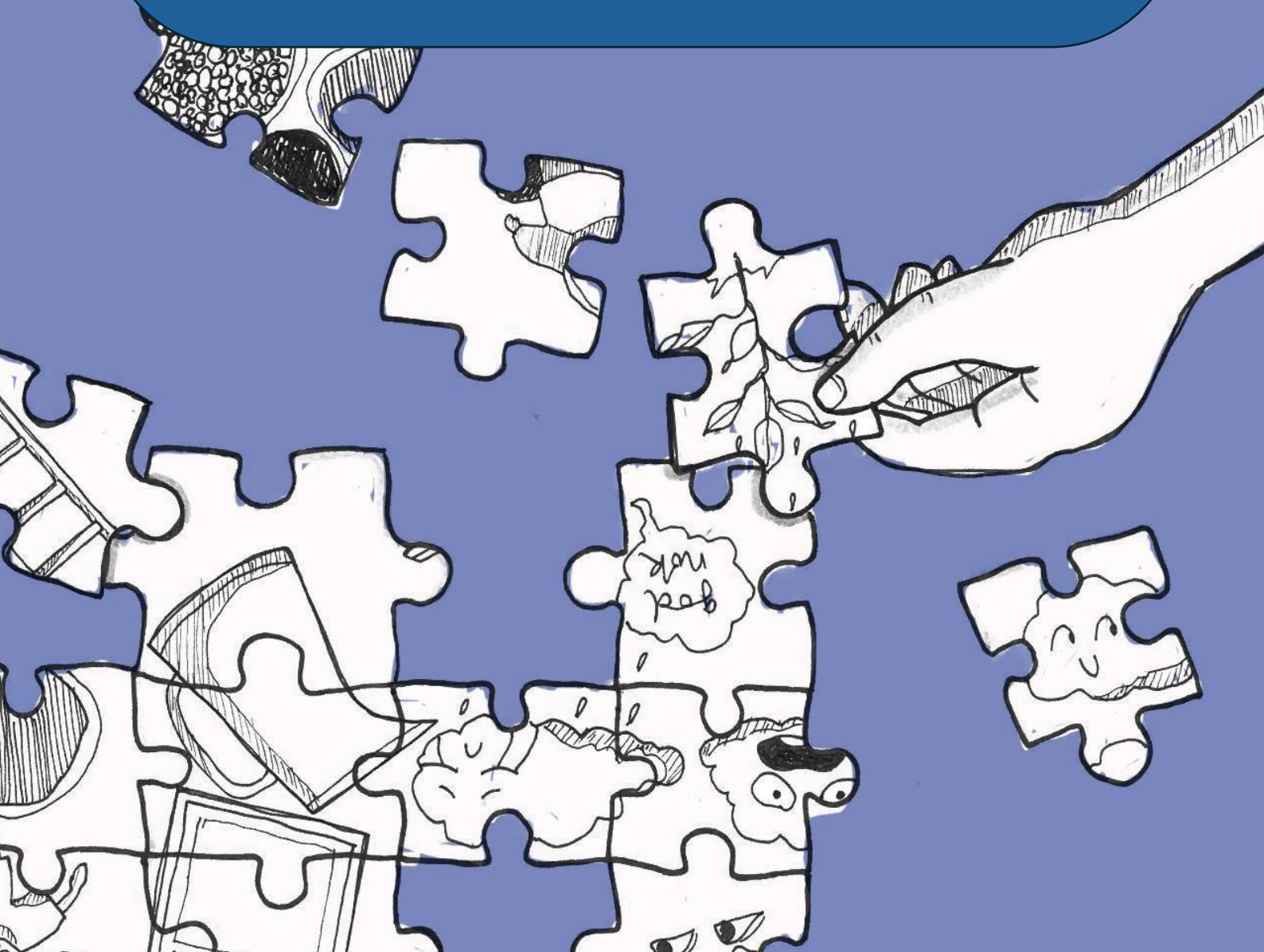
# Helse og Arbeid

Jobbfokusert terapi på nettet  
– Første kapittel



## Innhold

Velkommen til Helse og arbeid .....	3
Psykiske plager kan svekke arbeidskapasiteten .....	4
Ta passe store steg .....	5
Jobbretur i et tempo som passer deg .....	6
Langvarige smerter og jobbretur .....	7
Utfordrende arbeidsplasser og mobbing .....	8
Motivasjon – Det positive med jobb? .....	9
Hvor viktig er de forskjellige sidene ved arbeid for deg? .....	10
Motivasjon – Minussider ved å være borte fra jobb .....	11
Bekim, 52 år og lærer .....	12
Anne, 40 år og dataingeniør .....	13
Maria, 29 år og butikkmedarbeider .....	13
Resten av programmet og hvordan du kan få mest mulig ut av det .....	14
Oppgave til neste gang: .....	15
En stor takk til: .....	16





## Velkommen til Helse og arbeid

Det er ofte krevende å komme tilbake i arbeid etter en periode med sykemelding. Det kan være vanskelig for alle og enhver, enten du har vært sykemeldt for psykiske plager eller kroppslige sykdommer. Målet med «Helse og arbeid» er å hjelpe deg å løse problemer i forbindelse med retur til jobb. Vi skal se på hvordan du kan gå fram rent praktisk, hvor det er hjelp å få og hvem som kan støtte deg. Vi går også gjennom psykologiske teknikker som kan hjelpe deg når du strever. Ofte handler dette om at du bruker dine egne ressurser til å støtte deg selv - kanskje på nye måter.

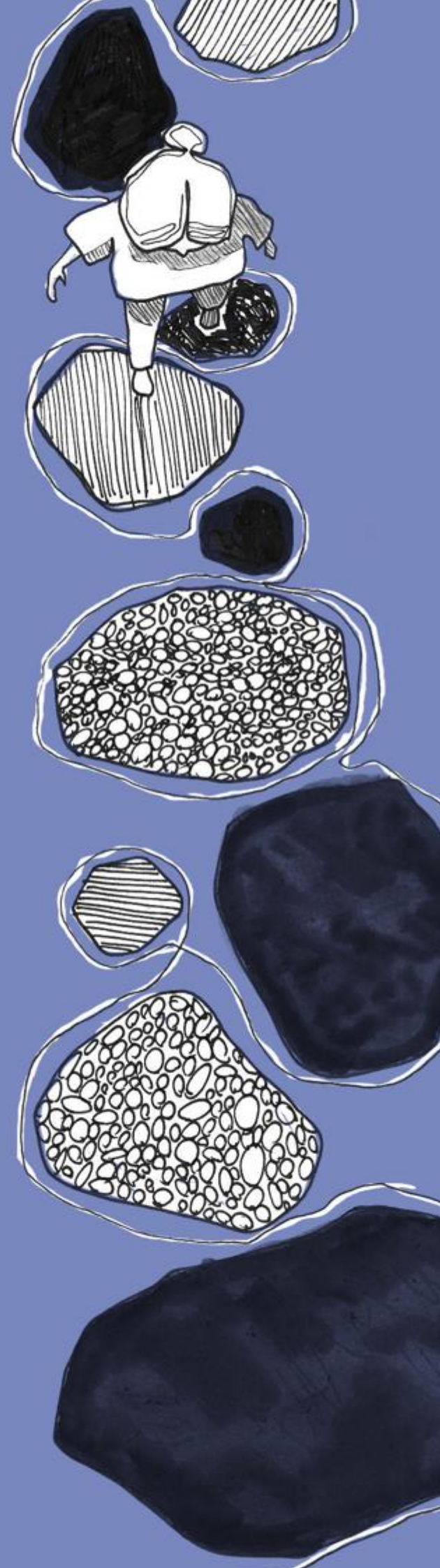
Programmet bygger på erfaringer fra de som har strevd, men lykkes med jobbreturn. Vi legger stor vekt på at alle tiltakene og fremgangsmåtene er metoder som forskning slår fast er hjelpsomme.

Vi vil komme med forslag om hvordan du kan begynne i jobb igjen selv om psykiske plager hindrer deg i å fungere slik du skulle ønske.

Ved å ta ett steg om gangen kan det å komme tilbake til jobb bli mer overkommelig. Vi håper at programmet sikrer at du får en trygg og planmessig vei tilbake til arbeid. Vi håper at du vil føle deg sterkere og at du får mer optimisme, håp og selvtillit etter hvert som du arbeider med innholdet.

### Hvem passer programmet for?

«Helse og arbeid» passer best for deg som er sykemeldt eller mottar arbeidsavklaringspenger. Dersom du er deltidssykemeldt, vil programmet kunne brukes for å ta steg for å øke opp stillingsprosenten. Programmet kan også hjelpe deg å fortsette å være i jobb og unngå nye sykemeldinger. Men også om du er student og sykemeldt kan du ha god nytte av programmet. Hvis du er student eller delvis i arbeid håper vi at du kan tilpasse rådene og tiltakene til din situasjon. Din behandler kan hjelpe deg med dette.





## Psykiske plager kan svekke arbeidskapasiteten

Psykiske plager gjør at du føler deg uopplagt, har mindre overskudd eller kjenner deg anspent og urolig. Det kan hende at du føler deg både tappet for energi og stresset på samme tid. Det er vanlig med konsentrasjonsproblemer og vonde følelser. Det blir mer krevende å fungere i hverdagen. Noen ganger oppleves selv enkle oppgaver som uoverkommelige. Selvtilliten får en alvorlig knekk og du kan føle deg motløs og svak. Negative og pessimistiske tanker kommer snikende og er vanskelig å sette til side.

Tilstanden svinger ofte. Du har gjerne dager som er bedre, men likevel uten at plagene forsvinner helt. De psykiske plagene gjør det vanskelig å komme tilbake i jobb og du kan ha perioder der du mister troen på at det lar seg gjøre.

Målet med "Helse og arbeid" er å hjelpe deg å komme tilbake til jobb selv om du fortsatt er plaget psykisk. For at du skal lykkes med dette er det viktig å ta hensyn til tilstanden din. Psykiske plager kan føre til at din arbeidskapasitet blir redusert. Det er vanskelig å fungere når du har konsentrasjonsvansker, lite overskudd, uro, vonde følelser og kvernetanker.

## Ta passe store steg

Noen utsetter retur til jobb til de føler seg helt klar. De risikerer å måtte vente lenge.

Andre setter jobb-retur på vent, fordi de stiller for store krav til seg selv. De vil rett og slett for mye. Det kan skyldes en pliktfølelse om å måtte gjøre ting perfekt eller en frykt om å skuffe eller belaste arbeidskolleger. Maria som du vil stifte bekjentskap med i programmet går for fort fram. Hun strever med å ta det i et tempo som tar hensyn til hvordan hun har det.

Dersom du kjenner deg igjen i dette bør du i en overgangsperiode senke kravene til deg selv. Det kan hende at du vil måtte ta et oppgjør med perfektjonistiske sider ved deg selv. Dette kan du få hjelp til i kapittel 3, 4, 5 og 6. Husk at du kan skrive melding til behandleren din dersom dette er noe du vil arbeide med.







## Jobbretur i et tempo som passer deg

Hvor fort du går fram må tilpasses til hvordan du har det og hvor raskt din arbeidskapasitet kommer tilbake til det normale. Lag en plan som du greier å holde deg til selv på dårlige dager. Husk at det er bedre å lykkes med et lite steg, enn å få en dårlig opplevelse med å gape over for mye.

I noen yrker er det ikke aktuelt eller mulig å gå gradvis fram. For eksempel kan selvstendig næringsdrivende være i en situasjon der de må balansere mellom økonomiske hensyn og hensyn til egen helse. Vi håper likevel at tiltakene i programmet kan være til hjelp for alle, uansett arbeids- og livssituasjon.

Bruk litt tid til å tenke igjennom hva du ønsker å oppnå i de 12 ukene du er i behandling. Hva ønsker du skal være annerledes i forhold til jobb og andre områder i livet?

---

---

---

-----



## Langvarige smerter og jobbretur

Selv om ikke dette programmet fokuserer på langvarige smerter, vet vi av erfaring at smerter er noe mange er plaget av. Du har kanskje opplevd smerter og utmattelse som et problem på jobb? Mange opplever at andre ikke helt skjønner hva det dreier seg om, eller de synes det er flaut å fortelle om plagene. På samme måte som psykiske plager er ofte smerte noe som ikke er synlig utenpå og det fører ofte til at situasjonen oppleves enda vanskeligere. Oppskriften for å komme tilbake på jobb er den samme for langvarig smerter og psykiske plager og det er særlig to ting som er sentrale: Det ene er å planlegge hvordan returen skal foregå og det andre er å ta passe store steg. Bruk behandleren din, leder og fastlege til å bistå, dersom du ønsker dette.

Under finner du adressen til en film om smerter og tre gode råd som har hjulpet mange. Disse rådene vil du finne igjen i programmet når vi snakker om psykologiske teknikker og øvelser som kan endre negative tanker, fremkalle positive følelser, gi lindring i kroppen og hjelpe oss i gang med viktige og meningsfulle aktiviteter.

<https://www.vimeo.com/957738990>

Kilde: Helsenorger.no



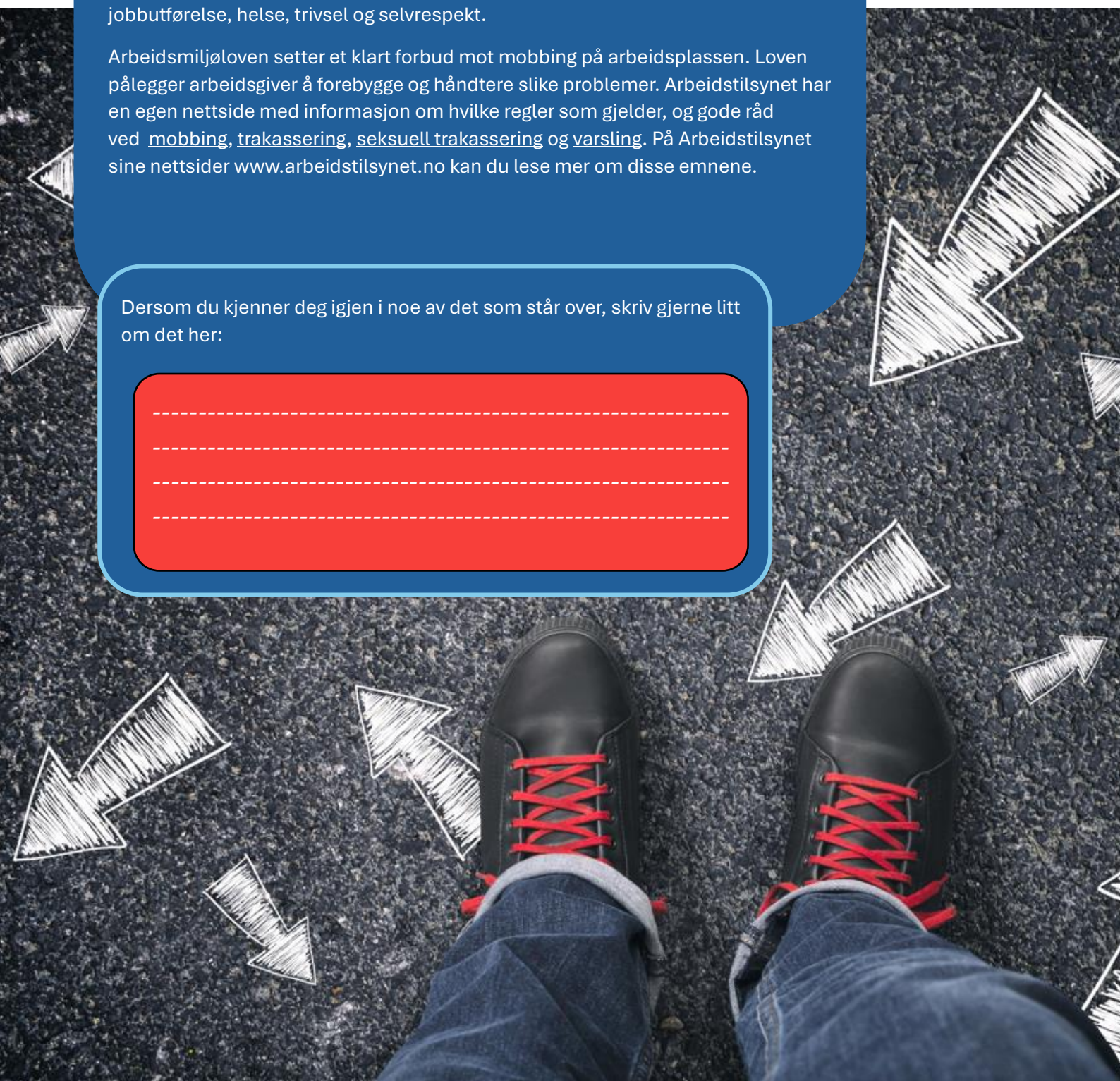
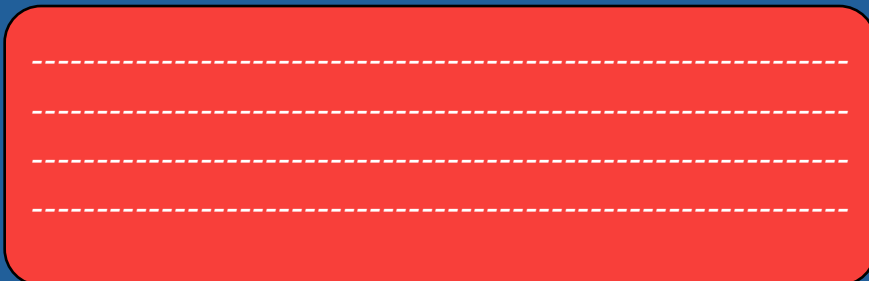
## Utfordrende arbeidsplasser og mobbing

Arbeidsplasser er forskjellige. Mange arbeidstakere opplever helhjertet støtte fra sine overordnede. Andre steder er arbeidsmiljøet dårlig og det er lite støtte å hente fra ledelsen og kolleger.

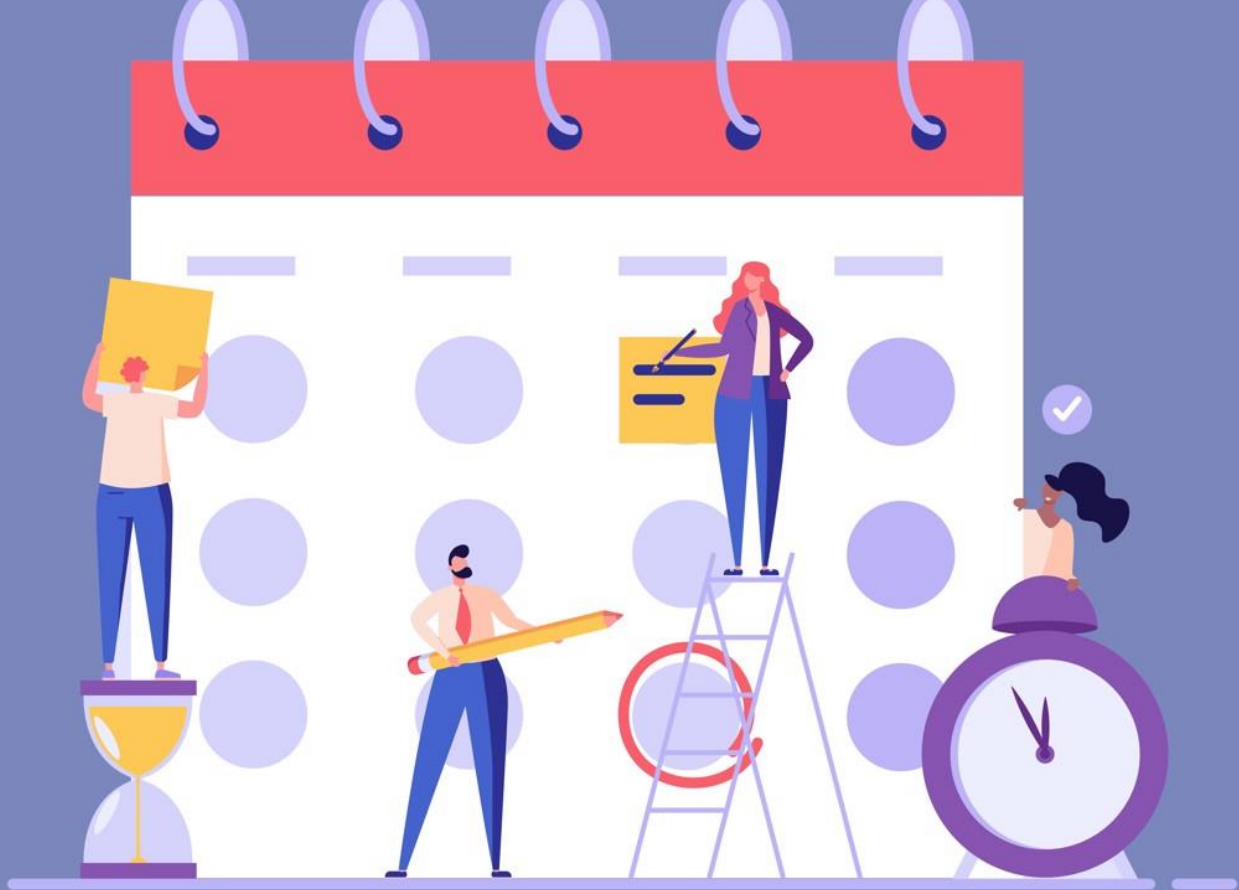
Dessverre forekommer mobbing og trakassering i arbeidslivet. Utfrysing, baksnakking, ydmykelse, usaklig eller urettferdig kritikk, eller å bli utsatt for direkte aggressive handlinger er eksempler på mobbing. Mobbing svekker jobbutførelse, helse, trivsel og selvrespekt.

Arbeidsmiljøloven setter et klart forbud mot mobbing på arbeidsplassen. Loven pålegger arbeidsgiver å forebygge og håndtere slike problemer. Arbeidstilsynet har en egen nettside med informasjon om hvilke regler som gjelder, og gode råd ved [mobbing](#), [trakassering](#), [seksuell trakassering](#) og [varsling](#). På Arbeidstilsynet sine nettsider [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no) kan du lese mer om disse emnene.

Dersom du kjenner deg igjen i noe av det som står over, skriv gjerne litt om det her:







## Motivasjon – Det positive med jobb?

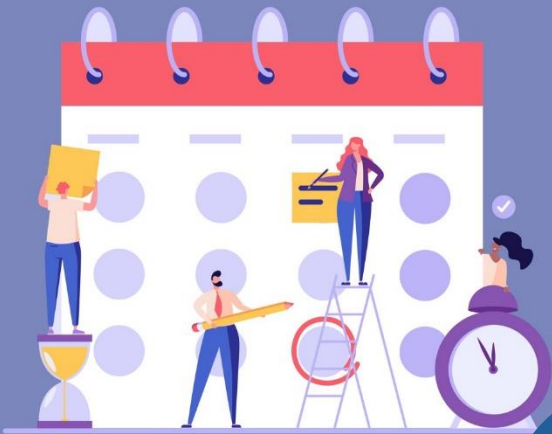
Selv om arbeidslivet kan ha minussider og psykiske plager gjør det vanskeligere for deg å fungere, kan det også være gode sider ved å være i jobb. Vi vet fra forskning og erfaring at det positive med jobb kan bidra til å bedre psykisk helse.

På den neste siden vil vi at du skal sortere de forskjellige utsagnene under til den kategorien de hører hjemme i for deg. Klikk og dra utsagnene for å flytte dem til den kategorien du ønsker. Dersom du har ting i de to øverste kategoriene når skjemaet er fylt ut, er det sannsynlig at retur til jobb kan være med på å bedre humøret og sinnsstemningen din.

### Husk!

Psykiske plager kan formørke svarene dine. Minussider med jobben forstørres, og det er vanskelig å få tak i det positive. Det kan hende at du er preget av den tøffe tiden rett før sykemelding.

Ikke la denne tiden bestemme din oppfatning av deg selv som arbeidstaker. Forsøk derfor å plassere alternativene slik det er når du har det bedre, eller ser lysere på ting.



## Hvor viktig er de forskjellige sidene ved arbeid for deg?

3= Svært viktig

2= Viktig

1= Ikke viktig

0= Kjenner ikke på

Får lønn

Gjøre noe interessant, meningsfylt eller nyttig

Får rutiner i hverdagen

Har noe å holde på med

Treffer venner og kollegaer

Får en følelse av å mestre noe

Blir sliten på en normal måte

Får impulser utenfra

Fungerer vanlig - Har et normalt liv

Får brukt kroppen eller hodet

Får håp om jeg er på rett vei

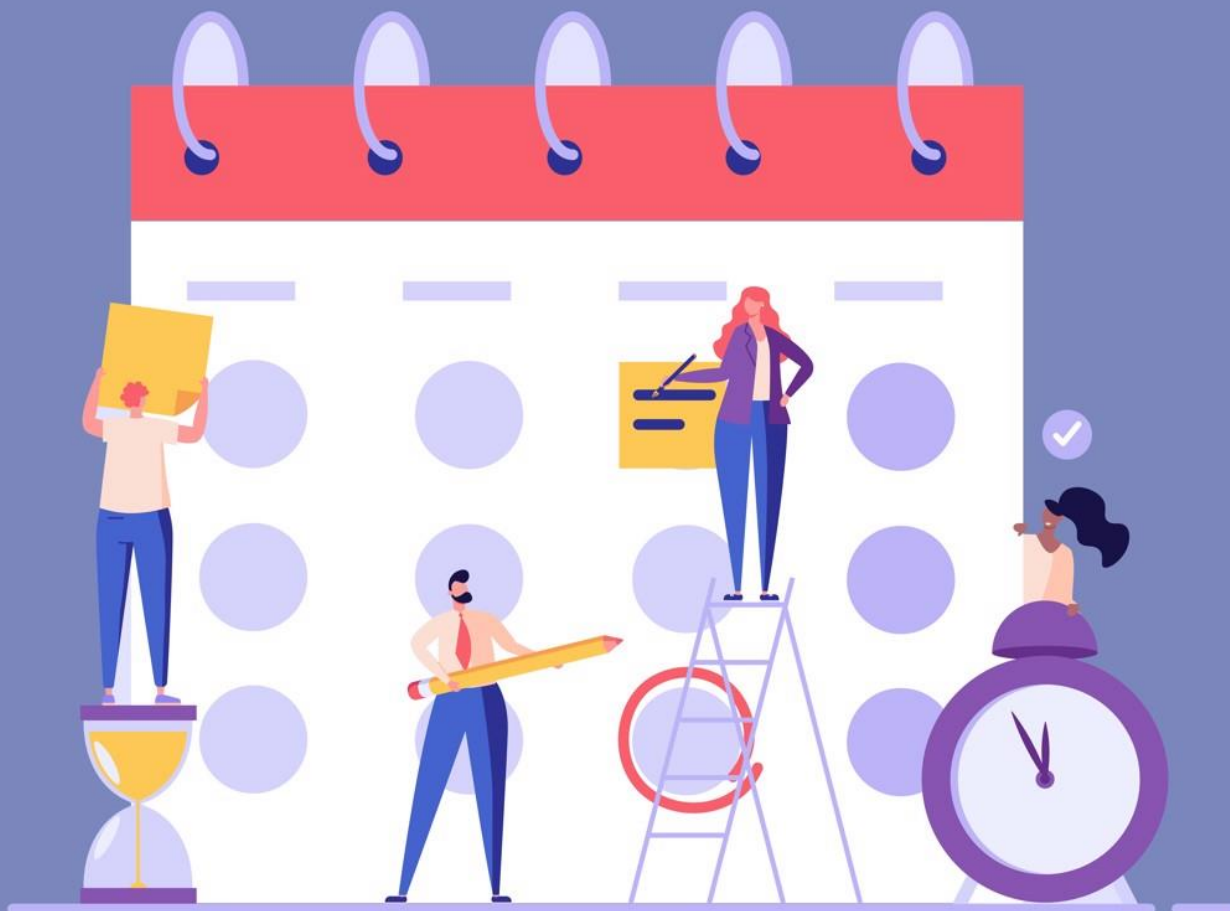
Blir litt stolt, føler selvrespekt

Har mulighet til å utvikle meg selv

Felleskap - Får følelsen av at jeg hører til

Får tankene over på noe annet





## Motivasjon – Minussider ved å være borte fra jobb

Noen ganger er det nødvendig med sykemelding for å få en periode med færre påkjenninger og for å kunne samle krefter. Samtidig er det minussider med å være borte fra jobb, særlig når sykefraværet blir langvarig.

### Sett ring rundt påstandene du gjenkjenner ut fra din erfaring:

Blir mer passiv	Mister yrkesidentitet	Blir gradvis vanskeligere å komme tilbake i jobb
Mister troen på meg selv	Blir mer redd og engstelig	Blir mer isolert
Mister den daglige rutinen	Føler meg mislykket	Unngår situasjoner og mennesker
Får dårlig samvittighet	Får flere tunge tanker	Har mer tid til bekymring og grubling
Kaster bort tid på sosiale medier, dataspill eller serier		Kjeder meg

Dersom du har klikket på noen av boblene under, er det mulig at jobbfravær virker negativt inn på din psykiske helse og hvordan du har det.

Mange som er sykemeldt kjenner på dårlig samvittighet for å være borte fra jobb. Dårlig samvittighet kan få deg til å gå for fort fram. Derfor bør vi være litt ekstra påpasselige: Ha en plan for hvor stor stillingsprosent du skal begynne i, hvilke arbeidsoppgaver som er realistiske for deg å utføre og hvem som kan støtte deg. Dette tar vi opp i del 2.



## Møt Anne, Bekim og Maria

For at du skal lykkes med å få det bedre er det viktig å ta hensyn til tilstanden din. Psykiske plager kan føre til at din arbeidskapasitet blir redusert. Det er vanskelig å fungere når du har konsentrasjonsvansker, lite overskudd, uro, vonde følelser og kvernetanker. Alle disse tingene er tema i behandlingen. Du skal her få stifte nærmere bekjentskap med tre mennesker som vi skal følge gjennom behandlingen, deres historier og eksempler på hvordan behandlingen kan brukes for å få det bedre.

### Bekim, 52 år og lærer

Jeg er gift og har to barn. Jeg har nok alltid strevd med tanker om at jeg ikke strekker til. Det var klart verst for meg i tiden etter jeg kom til Norge fra Kosovo i 1997. Fremmed kultur, fremmed språk og en utdanning jeg ikke kunne bruke til noe. Det har blitt bedre med årene, men sitter fremdeles litt i - og kanskje spesielt frykten for å misforstå eller bli misforstått på grunn av kulturforskjeller.

Jeg har familie, noen få venner og en jobb jeg trives med. Som lærer på en barneskole har jeg følt at arbeidet mitt gjør en forskjell. Det har vært stor arbeidsbelastning og en del uro i klassene jeg underviser i og det toppet seg etter at den nærmeste lederen min kritiserte meg for måten jeg hadde løst en oppgave på – noe jeg syntes var urettferdig. Jeg opplevde at leder kom med ufine stikk og kommentarer i møter og foran kolleger. Jeg ble engstelig, mistet selvtilliten og begynte å grue meg til jobb. Søvnene ble dårlig og uroen og depresjonen grep om seg. Til slutt ble jeg sykemeldt. I starten var det en lettelse, men nå gruer jeg meg forferdelig for å komme tilbake og noen ganger mister jeg helt troen på at det kan gå an.







### Anne, 40 år og dataingeniør

Hei, jeg heter Anne. Jeg er utdannet dataingeniør og har jobbet med programmering i 10 år. Jeg trives i jobben og er glad i kollegene mine og arbeidsplassen min. Selv om jobben var bra tårnet liksom ting seg opp for meg i fjor, uten at jeg helt vet hvorfor. Jeg ble deprimert og har vært sykemeldt de siste 6 månedene. Det går litt bedre med meg nå, men dagsformen svinger veldig - fra overskudd og optimisme til mangel på energi og håpløshet. Noen dager er jeg rastløs, fordi hverdagen mangler innhold og jeg har lyst til å komme i gang. Andre dager sleper jeg meg av gårde. Jeg håper at behandlingen hjelper meg å komme tilbake i jobb ganske snart.



### Maria, 29 år og butikkmedarbeider

For to år sidan vart mamma rammet av hjerneslag. Guten min var akkurat blitt 6 månadar og eg var i foreldrepermisjon, så heldigvis kunne eg hjelpe til. Foreldra mine har ofra så mykje for meg og mine sysken og eg ville bidra då eg hadde høve til det. Det var beintøft, men mamma har kome seg og er heldigvis blitt betre. Foreldra mine har fått økonomiske vanskar på grunn av sjukdomen. Etter at permisjonen min var over har eg difor jobba ekstravaktar i butikken for å kunne hjelpe. Eg var stolt over å kunne bistå dei, men det vart stress på dagen, stress på kvelden og dårleg søvn. Eg holdt ut ganske lenge, men då guten vår fylte 2 år krasjlanda eg med eit stort angstanfall på jobb framføre kundar og kollegaer. Eg har prøvd å ta meg saman og komme attende i full jobb to gonger no, men begge gongane har eg blitt sjukmeldt att etter berre ei veke. Eg skal, og må komme i jobb, men har mista trua på meg sjølv etter dei to mislukka forsøka.



## Resten av programmet og hvordan du kan få mest mulig ut av det

Del 2 omhandler praktisk planlegging for å gjøre det mer overkommelig å komme tilbake i jobb. Den inneholder forslag til hvilke steg du kan ta og hvem som kan støtte deg. Hvis du føler deg klar, er det ingenting i veien for at allerede nå går videre til denne delen.

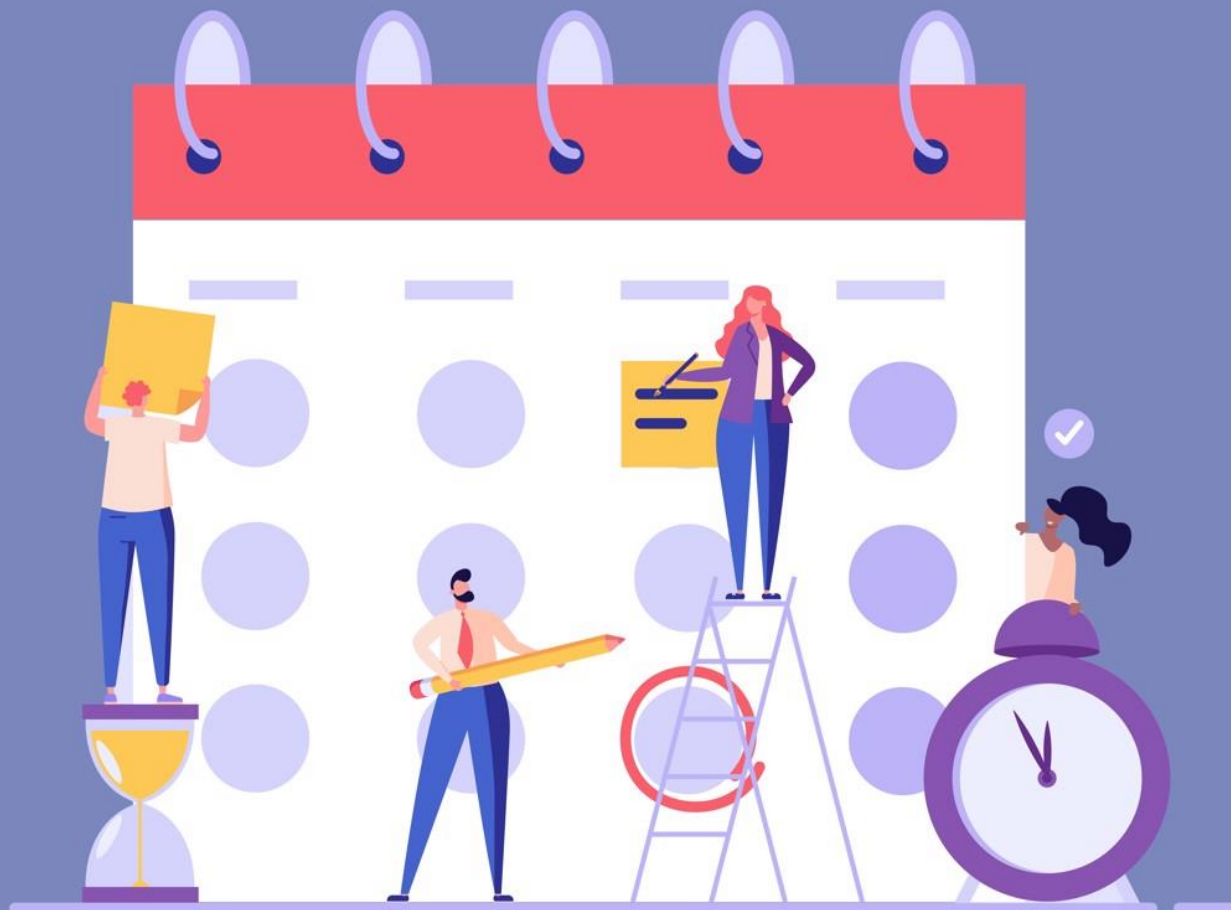
I delene 3 – 6 går vi gjennom psykologiske teknikker som kan styrke deg slik at det blir mer overkommelig å komme tilbake til jobb. Her finner du teknikker som kan være til hjelp når du skal ta steg for jobbetur. Du kan også bruke dem til å redusere psykiske helseplager, for eksempel vonde følelser, stressreaksjoner og symptomer på depresjon og angst. Noen av teknikkene krever at du setter av tid og trener på dem. Andre kan tas i bruk umiddelbart.

Det er ikke meningen at du skal bruke alle tiltakene. Se på det som en meny som du kan velge fra.

I del 7 retter vi blikket fremover: Hvordan du kan bruke det du har jobbet med etter at behandlingen er ferdig, både i forhold til jobb og egen psykisk helse. Hvordan du kan gå fram hvis det igjen skulle bli vanskelig. Del 7 inneholder også en liste over alle psykologiske verktøy og teknikker i programmet og tips til når det kan være nyttig å ta dem frem.

Vi har satt opp delene i en rekkefølge som vi synes er fornuftig, men du kan selv velge hvilken del du vil ta først og hvilken du vil ta sist.





## Oppgave til neste gang:

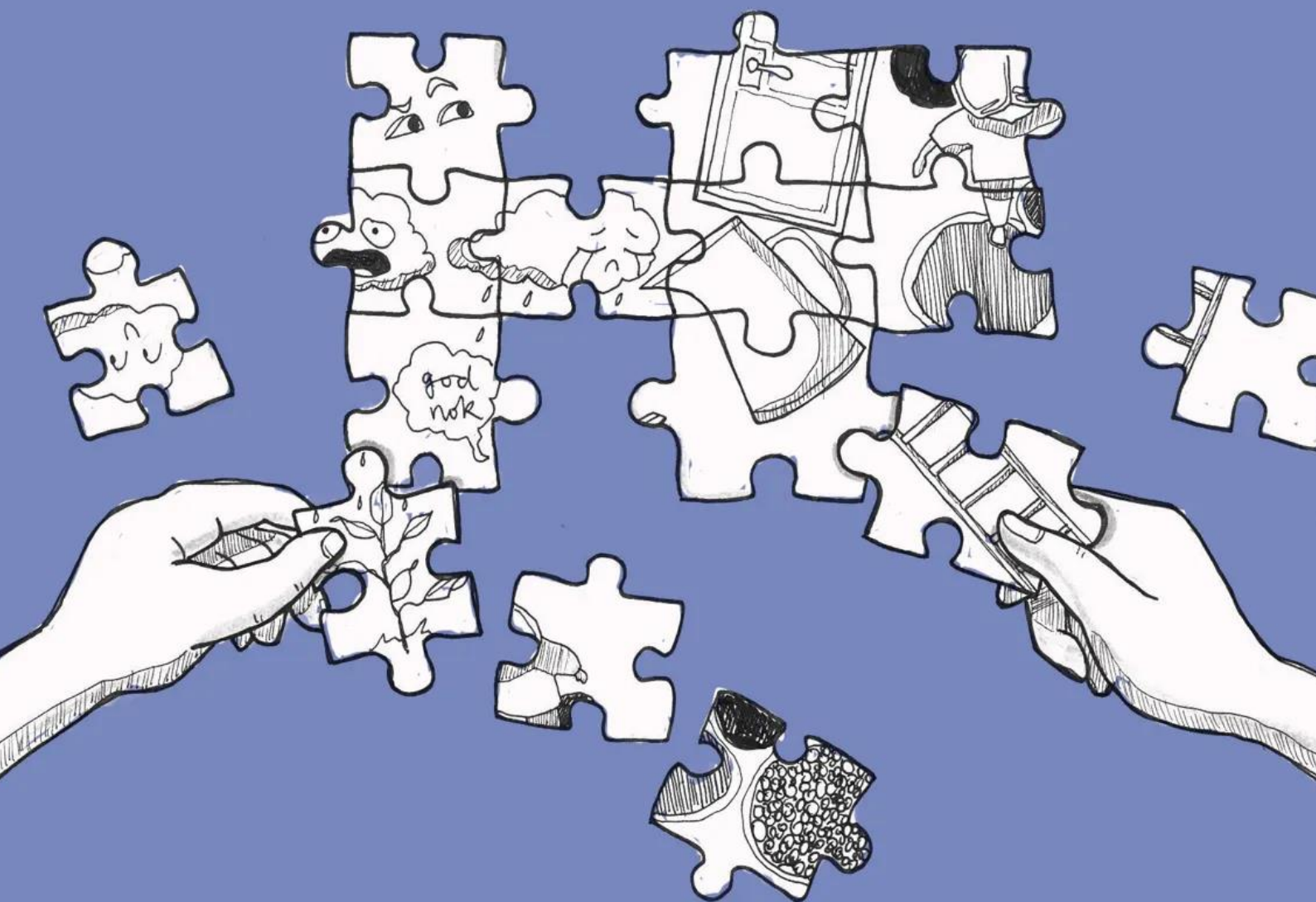
Les dette kapittelet flere ganger. For eksempel kan du gå inn i "motivasjon - det positive med jobb" og se på

Redacted area with horizontal dashed lines for writing.

Hvilke steg ønsker du å ta i løpet av de neste ukene? Skriv det inn i boksen under!

1. *Eksempel på enkle steg: Jeg vil ta kontakt med behandleren min og utforske fordeler og ulemper med sykemelding. Jeg vil kontakte fastlegen min og be om en time.*
2. *Eksempel på mer omfattende steg: Jeg ønsker å jeg ta kontakt med arbeidsgiver og ha en samtale om*

Redacted area with horizontal dashed lines for writing.



## En stor takk til:

Prosjektet har i fått støtte frå Helse Vest.

Prosjektet har vært ledet av Solli DPS ved Henning Monsen.

Hovedforfatter av innholdet har vært psykologspesialist Peter Prescott.

Medforfattere er Audun Røren, Torkil Berge, Kristin Bruvik og Henning Monsen.

Det vitenskapelige utvalget har bestått av Nick Titov, Gunn Elise Sætre, Torkil Berge og Ragne Gjengedal.

Innholdet har blitt gjennomgått, revidert og kvalitetssikret av spesialister og behandlere fra Solli DPS og de fire helseforetakene i Helse Vest. Fem brukerrepresentanter har deltatt gjennom hele prosessen og kommet med sine innspill som har medført viktige endringer i hvordan det hele har blitt seende ut.

Vi vil også rette en stor takk til de fastlegene som var med å bistå oss i oppstarten med å forstå fastlegerollen og viktige dimensjoner ved det å være sykemeldt i Norge i dag.