

# Hvidbog om mentalt

Hvordan hjælper man klienten tilbage på arbejdsmarkedet, uden at han bliver overbelastet og uden at blive sygeliggjort? Der er hjælp at hente – i bogform.

**N**år et menneske oplever stress, angst, depression eller andre psykiske problemer i en grad, hvor en sygemelding fra arbejde er nødvendig, er det forbundet med mange menneskelige, sociale og økonomiske omkostninger – for den enkelte, for arbejdspladsen og for samfundet. Vi ser det ofte i klinikken som privatpraktiserende psykologer, hvor det er vores opgave ikke bare at behandle, men også at vejlede klienten i den komplekse proces, det kan være at komme tilbage til arbejde fra en sygemelding med baggrund i mentalt dårligt helbred.

Hvordan gør man, så klienten kommer i gang på den bedste måde; uden at blive overbelastet og uden at blive sygeliggjort?

Her har vi fået en håndsrækning fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, hvor en arbejdsgruppe ledet af Vilhelm Borg, på Arbejdstilsynets foranledning har samlet al tilgængelig forskningsbaseret viden på området.

Arbejdsgruppen har i 2010 skrevet en hvidbog, der inden for vores fag både kan gøre klinikere og organisationspsykologer klogere på mentalt helbred og sygefravær. Og den kan klæde os bedre på som klientens vejleder i tilbage-til-arbejde-processen (TTA).

## Arbejdsgruppens konklusioner

Arbejdsgruppen har fundet evidens for, at en koordineret behandlingsindsats kan forebygge konsekvenser af visse mentale helbredsproblemer.

Vigtige pointer er, at indsatsen skal være koordineret, så der sikres hurtig adgang til behandling, og at der skal være adgang til både medicinsk og psykologisk evidensbaseret behandling. Der er tillige fundet indikation for, at en kombination af arbejds- og helbredsmæssig indsats fremmer hurtigere tilbagevenden til arbejdet efter en sygemelding.

Det betyder, at vi som psykologer og praktikere skal skabe fokus på samarbejde og koordinering af behandlingsindsatsen, fx i forhold til læger og psykiatere, og i forhold til arbejdspladsen. Det kan fx være, når den sygemeldte vender tilbage til arbejde, hvor der ud over specifik individuel støtte ofte vil være behov

for at formidle viden om sygefravær og mentale helbredsproblemer til de involverede parter – netop en opgave, som forskningen viser er vigtig for TTA-processens udfald.

## Opbygning og indhold

Her er det godt at have hvidbogen på hylden, som en slags håndbog: Min anbefaling er, at man i første omgang læser de første 70 sider, der giver et godt overblik over stoffet. Her sættes den faglige referenceramme for mentale helbredsproblemer, og man bliver indført i forskning i forskellige aspekter af TTA-processen, konklusioner og forfatternes anbefalinger. Dernæst, efterhånden som man får behov for at sætte sig i de enkelte områder, kan man fordybe sig yderligere i forskningen i bogens syv kapitler.

I den læsning får vi viden om, hvor mange der lider af mentale helbredsproblemer, og hvor mange af dem der faktisk får behandling. Her er det interessant, at kun halvdelen af de personer, der har alvorlige mentale helbredsproblemer, faktisk modtager behandling.

Dernæst gennemgås forskning i mentale helbredsproblemers betydning for arbejdsevnen, hvilket i parentes bemærket er et område, som vores klienter med god grund gerne vil vide mere om. Vi får viden om arbejdsmiljøets betydning for udviklingen af mentale helbredsproblemer og om forskningsresultater vedrørende forebyggelse. Fx er der evidens for, at interventioner, der drejer sig om stress-management, kan forbedre det mentale velbefindende. Og vi får viden om, hvad der er hjælpsomt på vejen tilbage i arbejde.

## Arbejdsgruppens anbefalinger

Arbejdsgruppen har ni anbefalinger, der bygger på den gennemgæede evidensbaserede forskning. Anbefalingerne omhandler dels forebyggelse af mentale helbredsproblemer, dels konkrete indsatser, når de sygemeldte vender tilbage til arbejdet.

Det anbefales at betragte tilbagevenden til arbejdet som en social reintegrationsproces. En proces, hvor både den sygemeldte, lederen og kolleger kan have behov for støtte i en periode.

# helbred

Har der fx været konflikter og spændinger som følge af sygdomsindgangen og den nedsatte funktionsevne, kan støtten bestå i at tilbyde en ramme for løsningen af konflikterne. En anden mulighed er at etablere en mentorordning, hvor mentoren kan være en tillidsmand, leder eller en kollega med særligt kendskab til mentale helbredsproblemer.

Sådanne tiltag – og i øvrigt generelt mere viden på området – kan gøre det muligt at almenføre problemerne, som dermed bliver mindre tyngende og stigmatiserende for den enkelte.

Har den sygemeldte fx haft en ændret og problemskabende adfærd som følge af mentale helbredsproblemer, vil en åben snak og konkret håndtering fra arbejdspladsens side være hjælpsom for den sociale reintegration.

Mange psykologer har nok selv været ude med lignende anbefalinger. Men med ny viden kan anbefalingerne blive nuancerede og evidensbaserede i en grad, som vi ikke har haft mulighed for før. Det har en betydning for kvaliteten af den støtte, man som psykolog kan give klienten i dialogen med arbejdsgiveren, kommunen, lægen, forsikringsselskabet og andre involvere-

de parter. Eller når man som konsulent medvirker i virksomheders forebyggelse af sygefravær på grund af mentale helbredsproblemer.

Forfatterne påpeger, at der stadig mangler forskning på området og der derfor kan være virkningsfulde indsatser, der ikke kan medtages som evidensbaserede. Der er også evidensbaserede metoder, der ikke er taget med, fx mindfulness. Jeg antager, at det er, fordi området er stort og inde i en hastig udvikling, hvor vi til stadighed må være på tæerne for at sætte os ind i den ny viden. Godt, at arbejdsgruppen fra NFA har gjort det lettere for os her. ■

*Dorthe Djernis*



## BOGDATA

Vilhelm Borg, Mette Andersen Nexø, Ida Viktoria Kolte og Maleine Friis Andersen i samarbejde med ekspertgruppe: "Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde". Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2010, 472 sider, 193 kr. uindb.