

# Arbeid og helse

# NAV Øst-Viken

Møte i regionalt brukerutvalg 24.11.23

Avdelingsdirektør Jon Fiske



# Våre mål og prioritering

- At flere skal få mulighet til å mestre arbeid og utdanning
- Utenforskap forsterker psykiske vansker, særlig for unge
- Flere med psykiske og sammensatte utfordringer blir inkludert
- Bidra til samarbeid med helse, tilby helhetlige tjenester

# Tjenester i Arbeid & helse

- Arbeidsrådgivning (ARK)
- Senter for jobbmestring (SFJ)
- Rådgivende leger (ROL)
- Ressurscenter for Individuell jobbstøtte (IPS) og Arbeid med støtte (AMS)
- Utviklingscenter for arbeid og psykisk helse (USAP)

# Vår rolle som regional enhet

- Vi tilbyr fagstøtte til NAV lokalt
- Vi skal bidra faglig mot andre samarbeidspartnere innen eks. helse men på oppdrag og i samhandling med NAV lokalt
- Vi gir råd, veiledning og opplæring men har ikke en rolle som beslutter. NAV lokalt gjør den endelige vurderingen
- Vi bestemmer ikke valg av tiltak eller helsehjelp men kan komme med anbefalinger

# Arbeidsrådgivning

- Tilbyr arbeidsrettet veiledning til innbyggere som har utfordringer knyttet til:
  - **Psykiske helseutfordringer**
  - **Utviklingsforstyrrelser**
  - **Kognitive utfordringer**
  - **Lese-, skrive og regnevansker**
  - **Psykososiale utfordringer**
  - **Sammensatte utfordringer**
- Individ- og systemrettede- (saksdrøfting, opplæring) tjenester
- Kan bistå i hele oppfølgingsløpet, men bør kobles på så tidlig som mulig for å utforske muligheter for jobbmestring

# Individrettede tjenester ARK

- Veiledningssamtaler og kartlegging som skal bidra til:
  - Innsikt i egne ressurser og muligheter
  - Mestring av helsemessige utfordringer (psykoedukasjon)
  - Økt arbeidshåp og mestringstro
- Bidra til klare og oppnåelige mål for å komme i arbeid, som personen har et eieforhold til
- Fagstøtte til veiledere i oppfølging for å vurdere aktuelle tiltak, tilretteleggingsbehov, utredning /behandling

# Senter for jobbmestring

- Mål for tjenesten er økt arbeidstilknytning
- Målgruppen er personer med lettere til moderate psykiske helseplager (angst og depresjon) som:
  - er uten arbeidsforhold, eller har usikker jobbtilknytning pga. helseplager
- Tjenesten bygger på Individuell jobbstøtte (IPS)
- Det gis arbeidsrettet kognitiv oppfølging (terapi) hvor mestring av arbeid og psykisk helse er hovedfokus
- Integrert med arbeidsrettet oppfølging fra jobbspesialist.

# Rådgivende legetjeneste

- Hovedmål: økt inkludering /muligheter for arbeid
- Brukes tidlig inn
- Saksdrøfting og mulighetsteam
- Tilby råd og kompetanse, ikke ta beslutningen
- Fagstøtte til NAV lokalt i samhandling med helse
- Strategi for samhandling med fastleger



# Inkluderingskompetanse; Samarbeid med helse, skole og arbeidsgivere

- Ressurssenter for IPS/AMS:
  - Bidrar til etablering, opplæring, fagstøtte, evaluering, resultater
  - IPS, AMS, FACT (fleksibel, aktiv, oppsøkende behandling), Senter for skolemestring (SRÆTSJ), IPS-ung, Pegasus (kurs for voksne med ADHD)
  - Fagstøtte til veiledere, jobbspesialister og metodeveiledere
  - Samhandle med helse
- Utviklingscenteret for arbeid og psykisk helse:
  - Fag- og kompetanseutvikling for hele NAV
  - Utvikle /spre metodikk for lettere til moderate psykiske vansker
  - Eks. Arbeidsfokus i fastlegekontor

# Mestring av arbeid er viktig for mental helse

(Marie Jahoda, 1981)

- Identitet «social identity /status»
- Struktur «time structure»
- Sosialt nettverk «social contact»
- Innsats /mening «collective effort /purpose»
- Aktivitet «regular activity»
- Mestring, engasjement og utvikling
- Autonomi, økonomisk trygghet



# Kan man bli syk av å jobbe?

- Arbeid som ikke gir deg mening
- Arbeid med manglende tidsstruktur
- Arbeid som mangler sosialt nettverk
- Arbeid strider i mot verdier /identitet
- Ikke tilpasset krav til aktivitet
- Bidrar ikke til engasjement, mestring og utvikling
- Lav grad av autonomi og medbestemmelse

# Men for de fleste er jobb bra for helsa

- Forskning indikerer at arbeidsdeltakelse kan ha en sterk positiv og forebyggende effekt, særlig når det gjelder depressive plager og generell mental helse (se f.eks. [van der Noordt et. al, 2015](#)).
- Lengere fravær fra jobb og skole kan bidra til å forsterke helseplager
- <https://napha.no/content/13889/arbeid-og-psykisk-helse>

# Arbeidshåp og mestringstro

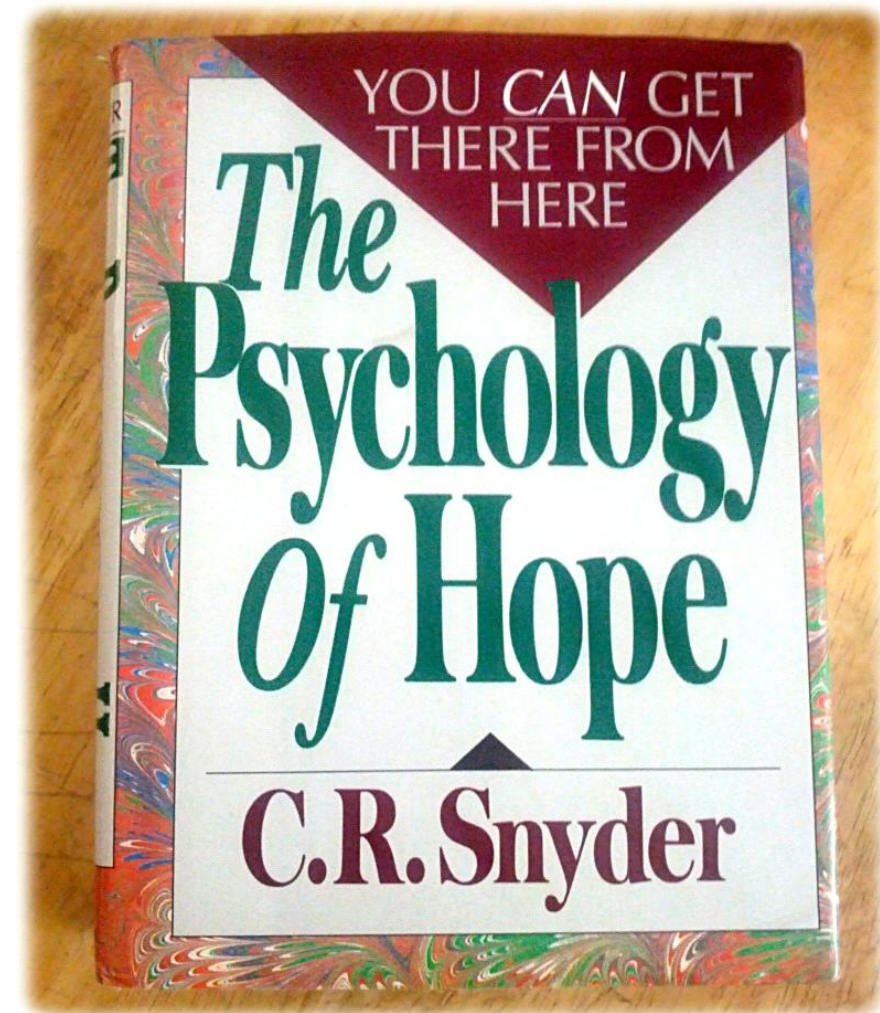
Forskning gjort på Senter for jobbmestring viser at arbeidshåp (Work Hope Scale) og mestringstro (self efficacy) er sterkere prediktorer for retur til jobb enn symptomnivå

(Løvvik et al, 2014)

# Arbeidshåp

## Tre avgjørende predikatorer for å komme i jobb

- Evnen til å sette arbeidsrettede mål
- Evnen til å utvikle planer
- Drivkraft til å gjennomføre plan



# Mestringstro

Troen på ens egen evne til å oppnå de målene man har satt seg



A. Bandura

Økt motivasjon, målrettet aktivitet ved å

- Utføre noe vi mestrer
- Lære av/ observere andre som mestrer
- Sosial støtte /oppmuntring fra nettverk /omgivelser
- Kontroll over helseplager, stress

# Hovedutfordring

Unge som faller ut av skole og arbeidsliv

Flere med lettere psykiske plager

Varig utenforskap forsterker psykisk uhelse

En økning av unge uføre



# Regjeringens folkehelsearbeid

- Mange kommuner rapporterer at psykisk helse er deres største folkehelseutfordring og at de mangler kunnskap om tiltak, verktøy og metoder som de kan ta i bruk.
- Psykisk helse skapes ikke i helsesektoren.
- Barnehager, skoler, **arbeidsplasser**, lokal- og nærmiljø er de viktigste arenaer for å fremme god psykisk helse. [Program for folkehelsearbeid 2017-2026 \(PDF\) \(hdir.no\)](#)

# Arbeid som en del av behandlingen

Proba / rådet for psykisk helse

- Ved landets DPS-er er det stor enighet om at arbeid bør inkluderes i behandlingen. I en spørreundersøkelse til enhetslederne er det hele 91 prosent som sier seg enig i at det er viktig at DPS inkluderer arbeid i behandlingen. Enhetslederne mener at arbeid er positivt fordi det gir tilhørighet og sosialisering, er en arena for mestring, og gir innhold i hverdagen – som er bra for å bli frisk
- <https://psykiskhelse.no/assets/council/Kortversjon-av-tiltakene-Arbeidsfokus-p%C3%A5-DPS-samarbeid-med-NAV.pdf>

# Hva er viktig for personer med psykiske lidelser?

- 53% skaffe arbeid
- 38% utdanning
- 35% Relasjoner, familie
- 25% Bolig
- 10% Bli frisk

(fra June Lystad, UIO)

# Arbeid er forbundet med

- Mindre psykosesymptomer
- Bedre håndtering av økonomi, NAV, transport etc.
- Redusert alkohol- og rusinntak
- Færre re-innleggelser og kortere liggetid ved reinnleggelse
- Bedre oppfølging av behandlingstiltak/medisiner
- Forbedring med hensyn til angst og depresjon
- Forbedret subjektiv og objektiv livskvalitet

(Bell, 2001; Haro, 2011; Nygren, 2011; Mueser, 1997; Nordt, 2007; Bevan, 2013)

# Det handler mye om våre holdninger

- Psykolog June Lystad ble møtt med mistro og sinne av kolleger når hun første gang skrev at personer med alvorlige psykiske vansker kunne jobbe i ordinært arbeid
- I 2023 fikk hun Bjørn Christiansens minnepris for sin artikkel om IPS: Arbeidsrettet behandling ved alvorlig psykisk lidelse i spesialisthelsetjenesten (2022)

# Sammen om å bryte myter

- **Myte: Jobb forverrer oftest symptomer /sykdom, og hindrer bedring**
- Fakta: For de fleste vil jobb ha en helsebringende funksjon
  - Mindre isolasjon, angst, unngåelse, søvnvansker, grubling, sykdomsfokus
  - Mer aktiv, sosial, meningsfylt, inkludert, mestrende, struktur
- **Myte: Symptomnivå er mest avgjørende for retur til jobb**
- Fakta: Mestringstro /arbeidshåp er mer avgjørende (egen og andres tro)
- **Myte: Personer med betydelige psykiske vansker må få behandling, så jobbtrening før de kan komme i jobb («train then place»)**
- Fakta: Kombinasjon av behandling og støtte til å fungere i ordinært arbeid gir bedre resultater
  - Støtte til å fungere i ordinært arbeid gir bedre jobbtilknytning og selvrespekt enn skjermet arbeid /arbeidstrening («place then train»)

# Livskvalitetsundersøkelsen SSB

- Hva kjennetegner de som er mindre tilfredse med livet?
  - Yngre, lav utdanning /inntekt, arbeidsledig, uføre
- Symptomer på angst og depresjon ser ut til å være den (av helseforholdene) største risikofaktoren for lav livskvalitet

<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekår/statistikk/livskvalitet/artikler-om-livskvalitet/hvor-fornoyde-er-vi-med-livet-i-norge>

# Livskvalitet (rapport, Helsedirektoratet 2018)

- Livskvalitetsbegrepet brukes på tvers av samfunnssektorer
- Gir bredere eierskap til helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeidet.
- Gode liv bygges ikke først og fremst i helsevesenet. Gode liv bygges der folk lever livene sine – hjemme, i barnehagen, på skolen, på arbeidsplassen og i nærmiljøet.
- Det livskvalitetsfremmende og forebyggende arbeidet må derfor foregå også på andre arenaer enn i det tradisjonelle helsesystemet



# Livskvalitet:

## Hva har dette med arbeid å gjøre?

**Livskvalitet kan sees som et utvidet helsebegrep, avgjørende for psykisk helse. Viktige områder for livskvalitet er:**

- Mening: Gjør noe meningsfylt, givende, ha mål /retning, være en del av en større helhet
- Utvikling: vekst, bruke sine ressurser, lære noe nytt
- Relasjoner: Sosialt fellesskap, tilhørighet, støtte
- Livstilfredshet: Familie, skole, venner, arbeid, økonomi
- Positive og negative emosjoner påvirkes av hva vi mestrer

<https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/perspektiver/livskvalitet-og-gode-liv/>

# Mål på objektiv livskvalitet

- Fysisk og psykisk helse
- Kunnskaper og ferdigheter
- Økonomi og materielle goder
- Fysisk trygghet, styresett, medvirkning og rettigheter
- Sosialt fellesskap, arbeid og utdanning
- Fritid og kultur samt natur og nærmiljø

(Fra rapporten: Livskvalitet, Helsedirektoratet 2018)

**Økt livskvalitet kan vanskelig skapes uten å jobbe på flere av områdene samtidig**

# Arbeid og objektiv livskvalitet

- Arbeidslivstilknytning
  - Arbeidsmiljøet og andre arbeidsrelaterte forhold
  - Autonomi i arbeidssituasjonen (medvirkning)
  - Graden av fysisk og psykisk utmattelse etter arbeid
  - Om arbeidet gir mulighet til å utnytte ferdigheter, kunnskaper og erfaring
  - Omfanget av seksuell trakassering
  - Jobbtrygghet (redd for å miste jobben)
  - Om kravene på jobben forstyrrer privatlivet
  - Hvor mye tid som vanligvis går med til arbeid /pendling
- (Livskvalitet, helsedirektoratet 2018)