

Å BYGGE BRO

SAMARBEID MELLOM
HELSETJENESTEN OG NAV



ARBEID I ET BEHANDLINGSPERSPEKTIV – PSYKISK HELSE OG RUS.

Kunnskapsbasert samarbeid mellom kommune, spesialisthelsetjeneste og NAV. Oslo, 20. september 2011.

Arbeid og psykisk helse



Brobyggerne



NAV og helsetjenesten har et felles ansvar for at mennesker med psykisk helse- og rusmiddelproblemer opplever mestring og trivsel, og at de er en ressurs for samfunnet og sine omgivelser. Erfaringer har vist at arbeid og aktivitet er et sentralt virkemiddel for å oppnå dette. Deltakelse i arbeidslivet og meningsfulle aktiviteter er positivt for den psykiske helsen.

Erfaringene fra tiltakene i Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse 2007-2012, viser at samhandling mellom NAV og helsetjenesten bidrar til at flere med psykiske helseproblemer kan mestre arbeidslivet. Det forutsetter at arbeidsrettede tiltak og helsefaglig oppfølging er integrerte prosesser. Samarbeid mellom NAV og helsetjenesten bidrar til at mennesker med behov for sammensatte tjenester får et mer helhetlig tilbud.

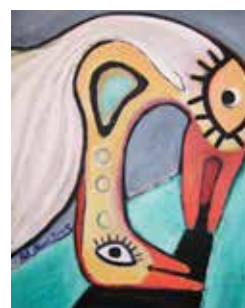
I dette heftet har vi samlet noen av erfaringene og tiltakene innen arbeid og psykisk helse. Tiltakene bygger en bro mellom NAV og helsetjenesten, men bidrar også til å systematisere samarbeidet mellom NAV og andre fagmiljøer, og mellom lokale NAV-kontor. Kunnskapsbaserte løsninger skaper muligheter for flere, og bidrar til bedre inkludering i arbeidslivet. Målet har vært at alle skal føle seg verdsatt og betydningsfulle, og brobyggerne i dette heftet har i stor grad lyktes med dette. Vi håper eksemplene kan fungere som en inspirasjon til utvikling av gode samhandlingstiltak til det beste for brukeren.

Gina Krogs vold

Fagansvarlig for satsingen på arbeid og psykisk helse i NAV

Forsiden:

Pål Akerø har i mange år vært del av Galleri VOX i Bergen. Han har deltatt på en rekke separat- og gruppeutstillinger både i Norge og i utlandet. Bildene har et særegent uttrykk med gjenkjennelige elementer fra kubismen så vel som surrealismen. Galleri VOX er et tiltak innen Vilje Viser Vei, med et kunstatelier for kreative personer med psykiske helseproblemer.



– Arbeid er helsebringende

Professor Arnstein Mykletun ved Folkehelseinstituttet mener det er viktig at NAV og helsetjensten samarbeider, slik at arbeid og aktivitet blir en integrert del av behandlingsløpet.



Arnstein Mykletun er professor og avdelingsdirektør i Avdeling for samfunn og psykisk helse ved Folkehelseinstituttet.

– NAV og helsetjenesten har tradisjonelt ulike perspektiver i arbeidet med de samme menneskene. For å få en helhetlig behandling, kreves det at de to fagmiljøene samarbeider og lærer av hverandre, sier Arnstein Mykletun, professor og avdelingsdirektør for Avdeling for samfunn og psykisk helse ved Folkehelseinstituttet.

Mykletun har jobbet klinisk som psykolog med sykmeldte mennesker, og har i flere år forsket på temaet psykisk helse, arbeid, sykefravær og uførhet. Han mener det er behov for en felles forståelse av hva som er mest hensiktsmessig i et rehabiliterings- eller forebyggingsperspektiv.

Samhandling gir helhet

– De fleste voksne mennesker er syke nok til å få en diagnose om de oppsøker en lege, og mange som er i jobb har psykiske helseproblemer. Derfor sier en diagnose lite om arbeidsevne og muligheter til aktivitet. Helsetjenesten har vært opptatt av diagnoser og behandling av disse, og har i for liten grad vært opptatt av helsegevinsten ved å holde pasienter i aktivitet gjennom deltakelse i normalt arbeid, sier Mykletun.

Mykletun synes at arbeidsmiljøfokus lenge har vært ensidig fokusert på eventuelle helseskadelige effekter av arbeid.

– Arbeidslivets meningsbærende funksjoner, at arbeid kan være helsebringende i seg selv, har vært

lite omtalt. Her representerer NAV og helsetjenesten to ulike skoler: Helsetjenesten har ofte villet skjerme arbeidstakeren for arbeid, for eksempel ved sykmelding eller uføretrygd, mens NAV ønsker integrering i arbeidslivet. Det finnes eksempler på at begge perspektiver er riktig, men i hovedsak er det viktig å se på arbeid og aktivitet som kilde til god psykisk helse, sier Mykletun.

Unngår misforståelser

Samarbeid er viktig for å få et helhetlig perspektiv, men også for å unngå feil, mener Mykletun.

– Feil og misforståelser på individ- eller systemnivå kan hindre pasientenes muligheter til fremtidig integrering i arbeidslivet. Det er viktig at NAV og helsetjenesten har en felles forståelse for hvordan en utfordring bør løses, og at begge parter har tilgang til relevant informasjon. Slik samhandling kan oppnås dersom fastlegen velger å delta på dialogmøter i sykmeldingssaker. Kompetanseoverføring er nødvendig for å ivareta brukerens behov under hele prosessen. Tiltakene og prosjektene i Arbeid og psykisk helse er en start på denne samhandlingsformen, sier Mykletun.

Tett og effektivt samarbeid skaper trygghet

NAV FREDRIKSTAD:

– Helhetlig og tett oppfølging, individuell tilpasning og samarbeid mellom helsetjenesten og NAV gjør at flere med psykiske helseproblemer kan fungere i jobb.



Unni Bless

Veilednings- og oppfølgingslos i NAV Fredrikstad

Samhandlingsfordeler:

- Helhetlige tiltak
- Inkluderende arbeidsliv
- Forutsigbarhet for brukeren

opplevelser. Som veilednings- og oppfølgingslos kan jeg tilby «det lille ekstra» som skal til for å mestre arbeidslivet, og samarbeid med helsevesenet er viktig for å lykkes med dette, sier Bless.

Helse og NAV i samarbeid

Bless jobber kontinuerlig for å øke kunnskapen om psykisk helse, og hun deltar jevnlig på møter i andre fagmiljøer på sitt lokale NAV-kontor.

– En helhetlig forståelse av brukerens situasjon er viktig for alle i NAV. Tilsynelatende små, praktiske

Det sier veilednings- og oppfølgingslos Unni Bless i NAV Fredrikstad. Hun forteller at losen har tre hovedoppgaver.

– Vi skal følge opp brukeren og skape individuelt tilpassede løsninger, være brobygger mellom NAV og helsetjenesten og veilede andre NAV-ansatte.

Bless opplever at det faglige fokuset skaper nye muligheter for brukerne.

– Med tett oppfølging og samarbeid med helsetjenesten kan flere mennesker med psykiske helseproblemer få gode mestrings-

utfordringer kan få konsekvenser for psykisk helse og arbeidsevne. Når vi samarbeider med DPS eller kommunens psykiatriteam, får vi bedre innsikt og forståelse for hvordan vi kan legge til rette for at brukeren får en bedre arbeidshverdag. Vår jobb er å rydde utfordringene av veien, og skape nye muligheter, sier Bless.

Styrker arbeidsgiverne

Selv om NAV og helsetjenesten samarbeider, og veilednings- og oppfølgingslosen gir brukeren tett oppfølging, er det nødvendig å ha arbeidsgiverne med på laget.

– Arbeidsgivere trenger mer kunnskap om psykisk helse og hvordan de kan legge til rette for ansatte som har psykiske helseproblemer. Dialog med arbeidsgivere om disse temaene er virkningsfullt, men vi har fortsatt en vei å gå. Å skape en arbeidsgiverportefølje har høy prioritet. Vi kan ikke lykkes uten å samarbeide med arbeidslivet, sier Bless.

Mestrer liv og jobb

Unni Bless kan raskt iverksette nødvendige tiltak på tvers av fagmiljøer i NAV og helsetjenesten. Det gir resultater.

– Når jeg samarbeider tett med helsetjenesten, opplever brukerne at de blir fulgt opp på en helhetlig måte. Det skaper trygghet, og veien til mestring av liv og jobb blir kortere. Jeg ser daglig resultatene av denne måten å jobbe på, og jeg er overbevist om at flere vil lykkes hvis alle jobber helhetlig. Trygghet og forutsigbarhet er viktig for psykisk helse og arbeid. Å mestre arbeidslivet gir økt livskvalitet for de fleste. Det er det viktigste, sier Bless.

” Å mestre arbeidslivet gir økt livskvalitet.



DPS FREDRIKSTAD:

– Med veilednings- og oppfølgingslos får vi et tett og effektivt samarbeid rundt pasienten. Trygghet og forutsigbarhet er viktig for den psykiske helsen, sier psykologspesialist Lars Skahjem.

Som psykologspesialist i DPS Fredrikstad, samarbeidet Skahjem tett med veilednings- og oppfølgingslos Unni Bless i NAV Fredrikstad. Han synes samarbeidet med NAV ble mye enklere da han fikk en fast kontaktperson å ringe til.

– Når noe er uklart, eller pasienter har sammensatte utfordringer, er det veldig godt å ha en fast person å forholde seg til. Sammen kan vi enkelt og raskt løse problemer som pasienten står overfor, uavhengig av om det gjelder helse, arbeid, økonomi eller bolig. Jeg opplever at vi i større grad fungerer som et forutsigbart og trygt sikkerhetsnett for pasienten, sier Skahjem.

Helhetlig oppfølging

Skahjem opplever at samarbeidet med veilednings- og oppfølgingslos gjør arbeidsdagen enklere, men minst like viktig er det at pasientene får tettere og bedre oppfølging.

– Mange pasienter er sårbare, og de trenger stabilitet og forutsigbarhet for å fungere hjemme og på jobb. En uforutsett hendelse kan gi svært negative ringvirkninger, og derfor er det så viktig at vi får løst opp i det med én gang. Samhandling mellom helsetjenesten og NAV er avgjørende for å få til dette, sier Skahjem.

Han forteller at samhandlingen med losen gjør tilværelsen bedre for pasientene.

– Pasientene føler seg trygge på at de får hjelp når de trenger det. De slipper byråkrati og lange ventetider, og kan få hjelp med flere ting av én kontakt. Det å vite at

noen følger deg tett, og at vi raskt kan hente inn relevante fagpersoner når det trengs, gjør at de bekymrer seg mindre og blir roligere.

– Trenger flere loser

Veilednings- og oppfølgingslosen har relevant kompetanse og tid til å jobbe tett med brukeren. Skahjem mener det må bli en regel og ikke et unntak.

– Pasientene får det bedre, de er friskere og kan jobbe mer. Tett og helhetlig oppfølging, mindre byråkrati og enklere henvisningsrutiner er veien å gå. Losen er den menneskelige veien inn, og slike trenger vi flere av, sier Skahjem.



Lars Skahjem

Psykologspesialist ved
DPS Fredrikstad

” Samhandling med losen gjør tilværelsen bedre for pasientene.

Samhandlingsfordeler:

- Samhandling gir friskere pasienter
- Koordinering av tjenester sparer tid
- Én kontaktperson er enklere
- Losen reduserer unødig byråkrati



Raskere tilbake på jobb ved tidlig hjelp

PSYKOLOGSPESIALIST VED SENTER FOR JOBBMESTRING:

Etter 10 til 12 terapisaftaler føler de fleste seg i stand til å mestre arbeidslivet til tross for psykiske plager. De som får hjelp tidlig, er raskere tilbake på jobb.



Marit Hannisdal

Psykologspesialist og teamleder i Senter for jobbmestring i Oslo

Samhandlingsfordeler:

- Raskere tilbake på jobb
- Pasienter lærer å mestre symptomer
- Små virkemidler skaper store forandringer
- Flere med psykiske helseproblemer kan jobbe

– Forvent resultater raskt

Hannisdal opplever at det eksisterer en «halvårstenkning», der planer for brukeren evalueres halvårsvis, og at det kan ta år før man forventer å se resultater.

– Vi må bort fra årsplaner og halvårstenkning. Denne holdningen smitter mellom NAV og brukerne, og man ender opp i et altfor langt behandlingsløp. Vi bør fokusere på dagen i dag, planene for i morgen og målet for denne uken. Kunnskap om symptomer, gode mestringsopplevelser og helhetlig oppfølging gir raske resultater. Det er verdifullt for deltakeren, sier Hannisdal.

Det viser de foreløpige erfaringene til psykologspesialist og teamleder Marit Hannisdal i forskningsprosjektet Senter for jobbmestring i Oslo.

– Svært mange med psykiske helseproblemer kan lære seg å mestre symptomene slik at de kan være yrkesaktive. Mine deltakere trenger i gjennomsnitt mellom 10 og 12 samtaler, og med et intensivt behandlingsforløp kan det gå ganske fort, forteller Hannisdal.

– NAV må tilby terapi

Hannisdal tror flere kan komme raskere tilbake, eller bli i jobben, dersom samtalerterapi var integrert i NAVs tjenester.

– I dag er det for tungvint å få tid hos en samtalerapeut. Psykisk helse og arbeid er tett forbundet, og det beste er å ta tak i begge deler samtidig. Det rigide skillet mellom helsetjenesten og NAV må bort, og vi må tilby helhetlig hjelp så raskt som mulig. Jo lenger noen står utenfor arbeidslivet, desto lenger tid kan det ta å komme tilbake. Rask behandling kan gi store besparelser både for samfunnet og enkeltmennesket, sier Hannisdal.

På jobb, tross alt

Hannisdal forteller at de fleste ønsker å jobbe, men at psykiske plager skader selvbildet og troen på egen mestringsevne.

– Når man ikke mestrer jobben på grunn av psykiske helseproblemer, blir man usikker og redd for at man ikke er god nok. Denne følelsen kan forsterkes når man er sykmeldt lenge. Terapisamtalene dreier seg ofte om å finne ut hvor utfordringene ligger, hva som kan være årsaken og hvordan man kan håndtere dem på en god måte. Målet er at deltakerne skal bli i stand til å gå på jobb, selv om de har det vanskelig. De fleste blir friskere av det, sier Hannisdal.

” Vi må bort fra årsplaner og halvårstenkning.



FASTLEGEN:

Fastlege Tonje Høgdahl Mysen opplever at pasientene får raskere hjelp med de nye tiltakene i satsingen på Arbeid og psykisk helse.

– De nye tiltakene er en gavepakke til pasientene. Senter for jobbmestring og Raskere tilbake bidrar til at arbeidstakere med psykiske helseproblemer får tidlig hjelp, forteller Tonje Høgdahl Mysen, fastlege ved Kringsjø legesenter.

Mysen forteller at hun ofte henviser pasienter til ulike NAV-tiltak når psykiske helseproblemer gjør det vanskelig for dem å holde seg i arbeid.

Raskere hjelp

– Mange pasienter med psykiske helseproblemer behandles av fastlegen, men noen kan trenge litt ekstra hjelp til å «komme over kneika». I slike tilfeller kan tidlig hjelp via ulike NAV-tiltak bidra til at pasienten kan være helt eller delvis i jobb under behandlingen, eller at de kommer raskere tilbake. Alternativet for disse pasientene er å stå lenge i kø for å få time hos psykolog, eller annen

individuell oppfølging. Det er hverken pasienten eller samfunnet tjent med, sier Mysen.

Skal ikke alltid jobbe

Fastlegene følger pasienten over tid, i mange år, og gjennom ulike faser. Mysen mener dette er en viktig ressurs i samarbeidet med NAV.

– Det er fint at pasientene kan komme raskt tilbake til arbeidslivet når det er ønskelig og mulig. Det er derimot viktig å huske på at

det ved noen psykiske helseproblemer, og under enkelte omstendigheter, er best for pasienten med ro og pause fra arbeidslivet. I samarbeidet med NAV er min jobb som fastlege å ivareta pasienten ut fra den forhistorien jeg kjenner. Denne kjennskapen må tas på alvor, slik at vi ikke kaster folk ut i jobb for enhver pris, sier Mysen.

” Det er fint at pasientene kan komme raskt tilbake til arbeidslivet når det er ønskelig og mulig.



Tonje Høgdahl Mysen
Fastlege ved Kringsjø legesenter

Samhandlingsfordeler:

- Pasienter får raskere hjelp
- Pasienter kan jobbe parallelt med behandling
- Reduserer sykefravær

Overordnet samarbeidsavtale forplikter

NAV SØR-TRØNDELAG:

NAV Sør-Trøndelag og St. Olavs hospital HF har laget en overordnet, langsiktig samarbeidsavtale. Deler av avtalen er knyttet til arbeid og psykisk helse, og det har resultert i nye tiltak og samarbeidsformer.



Heidi Fossen
Fylkeskoordinator for arbeid og psykisk helse i NAV Sør-Trøndelag

– Utgangspunktet for avtalen var at vi ønsket å få bedre kontinuitet og samhandling mellom den kommunale helsetjenesten, spesialisthelsetjenesten og NAV. Vi opprettet en styringsgruppe som skulle kartlegge både utfordringer og muligheter ved å knytte partene tettere sammen. Vi kartla også områdene der vi allerede hadde et samarbeid, og undersøkte hvordan det fungerte. Dette arbeidet ble alle partene tatt med i, forteller fylkeskoordinator for Arbeid og

psykisk helse i NAV Sør-Trøndelag, Heidi Fossen.

Samarbeidsavtalen gjelder overordnet for hele NAV Sør-Trøndelag og St. Olavs hospital helseforetak. I den delen av avtalen som omfatter arbeid og psykisk helse, var det Orkdal, Nidaros og Tiller DPS, og Østmarka psykiatriske sykehus som NAV Sør-Trøndelag ønsket å samarbeide tettere med.

Nye løsninger

– Sammen med representantene for de enkelte avdelingene, diskuterte vi mulige samarbeidsformer. Målet var hele tiden å finne fram til konkrete tiltak som alle parter kunne forplikte seg til. Utgangspunktet var brukeren, og hva som skulle til for å gi et mer helhetlig tilbud, forteller Karen Hara, rådgivende overlege i NAV.

Et av de nye tiltakene er å knytte veilednings- og oppfølgingslosene tettere til DPS-ene. Det er gjort flere

steder, og på neste side kan du lese mer om hvordan de gjør det ved Nidaros DPS.

Avtale åpner dører

Hara og Fossen sitter begge i styringsgruppen for samarbeidsavtalen innen arbeid og psykisk helse, sammen med Tore Albertsen, rådgiver i divisjonssjefens fagstab ved St. Olavs hospital. Fossen mener det er viktig for den praktiske gjennomføringen av samarbeidet at avtalen er forankret på direktørnivå hos partene.

– Vi ser at det er viktig at begge parter har en representant fra ledelsen eller administrasjonen i styringsarbeidet. Samarbeidsavtalen stiller konkrete krav til partene, og det gjør at samarbeidet går enklere, sier Fossen.

Forenkler rutinene

Hara mener samarbeidet mellom NAV og helse har bidratt til å synliggjøre behovet for å tenke arbeid og aktivitet som en del av behandlingen.

– Det har blitt kortere vei mellom NAV og spesialisthelsetjenesten, og de to faggruppene lærer av hverandre. Gjennom nye tiltak er det blitt enklere å ta sakene til NAV, og behandlerne er mer bevisste på at arbeid og behandling

bør være integrerte prosesser, sier Hara.

Samarbeidsavtalen skal stimulere til nytenkning og gode samarbeidsideer.

– Vi må hele tiden tenke gjennom hvorfor vi gjør som vi gjør, og på hvilken måte det gagnar brukeren. Vi må tenke helhet og systematikk, og prøve å finne gode, bærekraftige løsninger der brukerne er. Vi hørte ofte før at «jeg har ikke tid til å samhandle». Nå er det blitt omvendt, «jeg har ikke tid til ikke å samhandle». Da er vi på god vei, sier Hara.

” De to faggruppene lærer av hverandre.



ST. OLAVS HOSPITAL HF:

Ved Nidaros DPS i Trondheim sitter en veilednings- og oppfølgingslos fra NAV én dag i uken. Dit kommer pasientene sammen med sin behandler, for å få veiledning om arbeid, aktivitet og tiltak i NAV.

På Lærings- og mestringssenteret (LMS) ved Nidaros DPS har to veilednings- og oppfølgingslosene sitt kontor annenhver onsdag. Det betyr at det er en los ved Nidaros DPS én dag i uken, til faste tider. Tiltaket oppsto som et resultat av samarbeidsavtalen mellom NAV Sør-Trøndelag og St. Olavs hospital HF, og det er blitt svært populært.

– Behandlere og miljøpersonale ved Nidaros DPS kan bestille time i vårt interne datasystem.

De kommer sammen med pasienten, og hver pasient får en 30-minutters samtale.

Det oppleves som et løft for DPS-et at losene er her ukentlig og gir et ekstra tilbud til våre pasienter, forteller Hilde Siraas Myran, spesialmiljøterapeut i LMS ved Nidaros DPS.

Lav terskel til NAV

En av veilednings- og oppfølgingslosene som er på Nidaros DPS, er Siri Bjaarstad. Hun opplever at både brukere og behandlere synes dette er et bra tilbud.

– Når vi sitter så lett tilgjengelig, blir det lavere terskel inn til NAV. Jeg tror mange opplever det som positivt. Det er også viktig at brukerne kommer sammen med sin behandler. Det forenkler samhandlingen mellom behandler og NAV, og det er trygt for brukeren, sier Bjaarstad.

Veilednings- og oppfølgingslosen skal være et supplement til brukerens faste veileder ved det lokale NAV-kontoret. De kan tilby generell veiledning, og gi informasjon om mulighetene som finnes i NAV.

– Vi informerer mye om tiltakene innenfor arbeid og psykisk helse, og vi snakker sammen om hva som kan være bra for brukeren å prøve seg på innen arbeid og aktivitet. Det er veldig nyttig å ha disse samtaler med både bruker og behandler, slik at vi får et helhetlig perspektiv når vi skal finne gode løsninger, sier Bjaarstad.

Populært tiltak

Veilednings- og oppfølgingslosene «flyttet inn» på Nidaros DPS i juni 2010, så det er fortsatt ikke alle brukere og behandlere som tenker på at tilbudet finnes. De ansatte ved Lærings- og mestringssenteret forsøker å gjøre tilbudet kjent for alle på DPS.

– Vi prøver å være så synlige som mulig, og vi henger opp plakater og informerer om det på våre nettsider. I tillegg sender vi ut informasjon per e-post én gang i uken, i forbindelse med timebestillingen. Vi ønsker at så mange som mulig skal ha nytte av tiltaket, og det har ikke vært noe problem å fylle opp timelistene ennå. Losene er nesten alltid fullbooket, sier Eli Valås, spesialpedagog i LMS ved Nidaros DPS.

” Når vi sitter så lett tilgjengelig, blir det lavere terskel til NAV.

Flere ønsker los

Tiltaket med veilednings- og oppfølgingslos på DPS er under evaluering og videreutvikling.

– Det er flere som ønsker å sende pasienter til oss, så det kan hende tilbudet utvides. Vi ser at brukerne setter pris på nærheten til NAV, og tryggheten ved at behandler er med på møtene. Ved å sitte på LMS ved Nidaros DPS, får losene et tettere forhold til helsetjenesten, og vi lærer mye av hverandre. Det gir et helhetlig tilbud som kommer brukerne til gode, sier Valås.



Hilde Siraas Myran
Spesialmiljøterapeut i
LMS ved Nidaros DPS

Siri Bjaarstad
Veilednings- og
oppfølgingslos
ved Nidaros DPS

Eli Valås
Spesialpedagog i
LMS ved Nidaros
DPS

Pilotprosjekt for rusmisbrukere



NAV FINNMARK:

I Finnmark drives et pilotprosjekt innen psykisk helse og rus med lovende resultater. Målet er å gi rusmisbrukere nye muligheter og bedre livskvalitet.



Hilde Arvola
Rådgiver i Rus og
Psykiatri (RuPs) i NAV
Finnmark

– Tiltaket er for personer mellom 18 og 40 år, og mange av deltakerne er brukere som vi tidligere ikke har lyktes godt nok med. De har psykiske helseproblemer og et rusproblem, og ofte ikke funnet seg til rette i utprøvde tiltak, forteller Hilde Arvola, rådgiver i Rus og Psykiatri (RuPs) i NAV Finnmark.

RuPs er et pilotprosjekt i Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse. RuPs er etablert som et tiltak innen

Mestringsveier til arbeid og aktivitet, og består av et team på tre rådgivere ved NAV Arbeidsrådgivningskontor Finnmark. Til prosjektet er det også knyttet en ekstern psykiater.

– Vi som er rådgivere i RuPs, har jobbet tett sammen med veilederne på NAV-kontorene og de andre samarbeidspartnerne. RuPs-prosjektet går i hovedsak ut på at vi innfører en systematisk metodikk i arbeidet med rusmisbrukerne. De utredes, følges opp og er delaktige i planer og gjennomføring. Alle NAV-kontorene som deltar skal bruke samme metodikk, og de får støtte og veiledning av oss underveis, forteller Arvola.

Individuell plan

Arvola forteller at det ikke alltid dreier seg om å innføre nye arbeidsmetoder, men at man jobber mer systematisk og sørger for at alle beslutninger følges opp.

– Dette er saker som det ofte kan være krevende å sitte med alene. Utfordringene er komplekse, og for å lykkes er individuell tilpasning helt avgjørende. Disse brukerne er avhengig av godt tverrfaglig samarbeid og tett oppfølging. Vi trekker inn samarbeidspartnerne fra helsetjenesten når det er behov for det, og disse fagpersonene kan også være en del av samarbeidsgruppen rundt hver enkelt bruker, sier Arvola.

RuPs tar utgangspunkt i Individuell plan (IP), og bruker den aktivt.

– Ja, svært aktivt. Alle aktiviteter som føres opp i planen, har en tidsfrist og en navngitt ansvarlig. Det er hyppig

kontakt i begynnelsen, og vi møter deltakerne hver, eller annenhver uke. Alle aktiviteter eller tiltak har korte frister. Vi slipper ikke taket i hverken deltakeren eller planen, forteller Arvola.

Respekt og holdninger

Mange av deltakerne i RuPs har negative erfaringer fra møtet med hjelpetjenesten. Arvola mener det er veldig viktig å jobbe med holdninger, slik at deltakerne blir møtt på en respektfull måte.

– Holdninger er en viktig del av RuPs arbeid. Det er utrolig lite som skal til før vi kommer inn i en positiv sirkel i samarbeidet med deltakerne. Det å vise at man bryr seg, spørre hvordan de har det og hva de trenger hjelp til, er viktige omsorgssignaler som skaper god kontakt, sier hun.

Arvola forteller at det også er nødvendig med takhøyde og raushet overfor deltakerne.

– Dette er mennesker som sliter, men som har et genuint ønske om å leve som alle andre. Vi må møte dem der de er, og ikke la avvik få for stor oppmerksomhet. Kanskje glemmer de et møte, kanskje går de på en sprekk, men vi vet at de innerst inne drømmer om å lykkes. Det er viktig å holde fast ved målet, selv om det butrer litt, sier Arvola.

Fra rus til arbeid

RuPs er både en metodisk arbeidsprosess, og en samhandlingsarena. Deltakernes behov skal ivaretas på alle nivåer, og det forutsetter bredt, tverrfaglig samarbeid.

– I RuPs trekker vi inn samarbeidspartnerne etter behov. Vi har også jevnlig møter med psykiateren som er tilknyttet prosjektet. De grunnleggende behovene som bolig, økonomi og helse må ivaretas samtidig med at vi jobber mot målet om arbeid og aktivitet. Vi ser at arbeid kan være rusbehandling i seg selv, sier Arvola.

Ifølge Arvola har absolutt alle et konkret ønske om noe de kunne tenke seg å gjøre.

– Det er veldig inspirerende å se at alle har et ønske som er både konkret og realistisk. De ønsker å være en del av samfunnet, og bli sett på som alle andre. De har kanskje vært utstøtt og alene, men når de får orden på livet sitt opplever de å bli inkludert. Som en deltaker sa til meg: «Normale folk hilser på meg, jeg har fått en ny sjanse».



NESSEBY KOMMUNE:

Hjelpetjenesten i Nesseby kommune i Finnmark deltar i RuPs-prosjektet, og de opplever at det er nyttig å få tilført kompetanse utenfra i arbeidet med kommunens rusmisbrukere.

– Det har vært lærerikt og nyttig å få støtte fra RuPs (Rus og psykiatri i NAV Finnmark). Vi opplever at deltakerne får bedre og mer helhetlig hjelp. Arbeidsmetodikken gir tettere oppfølging, og tilgang til faglige ressurser som vi ellers ikke har samme tilgang til, forteller Astrid Johansen, sosialkonsulent i Hjelpetjenesten i Nesseby kommune.

Hjelpetjenesten i Nesseby er samlingsnavnet på flere kommunale enheter innen barnevern, rus, pp-tjenesten og psykiaritjenesten. Hjelpetjenesten valgte ut deltakere blant brukere som de mente kunne dra nytte av tettere tverrfaglig samhandling. Ett av hovedmålene har vært å skape en meningsfull hverdag for deltakerne.

– Individuell plan brukes aktivt, og hver deltaker følges opp tett. Samarbeidet med RuPs har gjort det enklere å prioritere og sette av tid til de ulike tiltakene i planen. Vi har også hatt nytte av samtaler med psykiateren som er tilknyttet prosjektet, sier Johansen.

Unge prioriteres

Samarbeidsgruppen rundt hver enkelt deltaker har jobbet for å få på plass et arbeid, eller en aktivitet som passer deltakeren.

– Det har vært viktig å gjøre en interessekartlegging, slik at deltakerne kan komme i gang med noe de selv er motivert for å prøve. I dette arbeidet er tverrfaglig samarbeid viktig, da vi skal ivareta både helsemessige behov, økonomi, boligsituasjon og den enkeltes faglige interesser. God struktur og en forpliktende plan har vært avgjørende for å få til dette, sier Johansen.

Johansen forteller at de har flere brukere som kunne hatt nytte av RuPs, men de faller utenfor på grunn av aldersgrensen som er 18 til 40 år.

– Vi har flere eldre rusmisbrukere i kommunen, og vi kunne godt tenke oss å gi dem det samme tilbudet.

Samtidig har jeg forståelse for at man prioriterer de yngste, da målet med prosjektet er å få flere ut i arbeid eller meningsfull aktivitet, sier hun.

Bruker kunnskapen

Å delta i RuPs har tilført kompetanse og metoder til kommunens hjelpetjeneste. Disse verktøyene vil de forsøke å overføre til andre brukere som kan trenge den samme oppfølgingen.

– Vi opplever at vi har brukt en del tid på deltakerne i RuPs, men vi ville nok brukt like mye tid på disse brukerne på lang sikt. Nå har vi fått til mer på kortere tid, og det har vært lærerikt. Vi er en liten kommune med få ansatte, så samhandling med andre er noe vi har stor nytte av. Det håper jeg vi kan fortsette med.



Astrid Johansen
Sosialkonsulent i
Hjelpetjenesten i
Nesseby kommune



RuPs-prosjektet har resultert i et veiledningshefte om oppfølging av unge med rus- og psykiske helseproblemer.

Studenter lærer av medarbeider med erfaring



NAV HORDALAND:

Magdalena Krossgått var uføretrygdet i 14 år, før hun i 2006 ble Medarbeider med brukererfaring i NAV Hordaland. Det har hun aldri angret på.



Magdalena Krossgått
Medarbeider med brukererfaring i NAV Hordaland

– Det hele begynte med at jeg deltok i NAVs fagutviklingsprogram Medarbeider med brukererfaring. Deretter jobbet jeg to år i et bofelleskap for personer med psykiske helseproblemer. Etter dette fikk jeg jobb i NAV Hordaland, der jeg kunne bruke mine erfaringer til å informere studenter og andre om hvordan

forteller sin historie. Jeg tror mange har en forestilling om hvordan en person med psykiske helseproblemer er, og når de treffer meg, ser de at jeg er som alle andre. Fremtidige helsearbeidere må se hele mennesket i pasienten, og ikke glemme at alle har kompetanse og ressurser selv om de periodevis er syke, sier Krossgått.

” Det er ingen som blir friskere av å isolere seg fra samfunnet og arbeidslivet.

– Flere må få hjelp

Krossgått driver i dag med informasjons- og holdnings-skapende arbeid i NAV Hordaland. Hun forteller at det å ha jobb, også gir en sosial styrke.

– Jeg kan endelig være stolt av meg selv, og fortelle hva jeg jobber med når noen spør. Det

tilværelsen for en med psykiske helseproblemer kan være, forteller Magdalena Krossgått i NAV Hordaland.

Gjennom jobben i NAV har Krossgått i dag et regelmessig samarbeid med Høgskolen i Bergen.

– Én gang i året besøker jeg årets kull på to ulike videreutdanninger innen psykisk helse- og rusarbeid ved høgskolen. Jeg bruker av egne erfaringer, og beskriver hvordan livet er når man er syk og står utenfor arbeidslivet. Jeg forteller også om hva det har betydd for meg å ha en jobb og meningsfulle aktiviteter i hverdagen, sier Krossgått.

Endrer holdninger

Mange studenter får en aha-opplevelse av å høre det Krossgått forteller.

– Det er viktig holdningsarbeid å la de nye studentene høre en historie fra virkeligheten, og få møte en som

betyr mye for meg i sosiale sammenhenger. For meg har det betydd mye å komme tilbake i jobb, og jeg tenker på alle der ute som er i samme situasjon som jeg var. Alle har godt av å være en del av noe, å føle seg nyttig. Det er ingen som blir friskere av å isolere seg fra samfunnet og arbeidslivet, sier Krossgått.

Krossgått jobber i dag 50 prosent, og har lært seg å ta hensyn til sine symptomer og psykiske helseproblemer. Hun er tydelig på hva jobben har betydd for henne.

– Den har betydd alt, og jeg har fått livet tilbake.



HØGSKOLEN I BERGEN:

Studentene ved videreutdanningene innen psykisk helsearbeid og rusproblematikk ved Høgskolen i Bergen, får møte en Medarbeider med brukererfaring. Det har de stor nytte av.

Magdalena Krossgått er tidligere uføretrygdet på grunn av alvorlige psykiske helseproblemer. I dag er hun Medarbeider med brukererfaring i NAV Hordaland, og hvert år besøker hun de nye studentene på de to videreutdanningene ved Høgskolen i Bergen. Høgskolelektor Kari Persen er veldig fornøyd med samarbeidet med NAV Hordaland.

– Tiltaket er veldig bra for våre studenter. Ikke alle har tidligere møtt en som har psykiske helseproblemer, og møtet med Magdalena Krossgått kan bidra til at de utvider sitt syn på mennesker med slike sykdommer, sier hun.

Endrer holdninger

Persen mener det betyr mye at studentene møter Krossgått på andre premisser enn det de forventer, eller har erfaring med.

– Det er kjempeviktig at studentene får møte en person som sliter med psykiske helseproblemer, men som samtidig viser hvilke ressurser og hvilken kompetanse hun har. Holdningsskapende arbeid er en viktig del av utdanningen, forteller Persen.

– Helhetlig menneskesyn

Persen tror møtet med Krossgått bidrar til at studentene får et bedre grunnlag for å forstå de menneskene de senere skal behandle.

– Samarbeidet med NAV bidrar til å utvide studentenes perspektiv på mennesker generelt,

og personer med psykiske helseproblemer spesielt. Undervisningen bidrar til utvikling av et mer helhetlig menneskesyn, og en forståelse av at menneskene de møter i helsetjenesten er mer enn sine psykiske helseproblemer.

Krossgått møter studentene tidlig i studiet. Hun forteller om sitt tidligere liv som hundre prosent uføretrygdet, og hvordan hun i dag kombinerer en utfordrende jobb, og mestring av psykiske helseproblemer.

– Dette er også viktig informasjon til studentene. Svært mange pasienter har kompetanse og evne til å jobbe hvis de får hjelp og støtte til å komme i gang. Jeg håper fremtidens helsearbeidere bruker denne kunnskapen, slik at flere pasienter får en mer meningsfull hverdag, sier Persen.

” Samarbeidet med NAV bidrar til å utvide studentenes perspektiv på mennesker generelt, og personer med psykiske helseproblemer spesielt.



Kari Persen
Høgskolelektor ved
Høgskolen i Bergen

Arbeidslivstelefonen gir råd og veiledning

NAV TELEMARK:

Til Arbeidslivstelefonen ringer alt fra fortvilte ansatte, til ledere som vil lære om inkludering og tilrettelegging. Alle kan ringe, og alle får svar.



Rolf Langnes
Fylkeskoordinator for arbeid og psykisk helse i NAV Telemark og representant for NAV i ressursgruppen til Arbeidslivstelefonen

Arbeidslivstelefonen var opprinnelig et samarbeid mellom Mental Helse og Arbeidstilsynet. Etter hvert kom også NAV, LO, NHO og KS med i dette samarbeidet. Telefontjenesten er et tilbud til arbeidstakere, ledere, pårørende, verneombud, tillitsvalgte og andre som har spørsmål knyttet til arbeidslivet. Rolf Langnes er fylkeskoordinator for arbeid og psykisk helse i NAV Telemark og representerer

til våre øvrige tjenester innen arbeid og psykisk helse, sier Langnes.

Sees i morgen

NAV Telemark involverer også en av rådgiverne ved Arbeidslivstelefonen i kurset «Sees i morgen!» for arbeidslivet.

– Arne Glenna har lang erfaring som leder i det private næringsliv, og er rådgiver ved Arbeidslivstelefonen. Han har dermed et unikt utgangspunkt for å snakke med ledere og ansatte om arbeidsmiljø og inkludering av mennesker med og uten psykiske helseproblemer. Vi har stor nytte av hans kompetanse og erfaringer. Deltakerne på kurset får bl.a. informasjon om tiltakene i NAV, og Arbeidslivstelefonen, sier Langnes.

Utfyller hverandre

Arbeidsgiverlosen i NAV Telemark kan bistå IA-bedrifter innenfor noen av de samme temaene som opptar innringerne til Arbeidslivstelefonen. Langnes mener at det er behov for begge tiltakene.

– Arbeidsgiverlosen bistår i hovedsak ledere i IA-bedrifter, mens Arbeidslivstelefonen er for alle. I tillegg kan man være anonym i kontakt med telefon-tjenesten. Det tror jeg mange setter pris på. Jeg synes de to tiltakene utfyller hverandre på en god måte, og derfor er det også viktig med et faglig samarbeid. Daglig leder av Arbeidslivstelefonen, Grace B. Mathisen, har tidligere jobbet for NAV innen feltet arbeid og psykisk helse. Det bidrar til at den sentrale satsingen på arbeid og psykisk helse får nytte godt av kompetansen som Arbeidslivstelefonen representerer.

NAV i ressursgruppen til Arbeidslivstelefonen.

– Arbeidslivstelefonen skal hjelpe mennesker med å håndtere psykososiale problemer på arbeidsplassen, og bidra til å hindre at folk faller ut av arbeidslivet. Alle kan ringe, og temaene varierer veldig, forteller Langnes.

Støtte, råd og veiledning

Spørsmålene kan dreie seg om spesielle utfordringer på arbeidsplassen, som for eksempel mobbing og trakassering, men rådgiverne får også spørsmål knyttet til lover og regler i arbeidslivet.

– Rådgiverne har et bredt kompetansefelt, og kan både støtte og veilede, og opplyse om gjeldende lovverk. Ofte informerer de om andre instanser som det er riktig å involvere i prosessen, forteller Langnes.

Både Mental Helse og NAV Telemark har kontor i Skien. Langnes mener det forenkler samarbeidet.

– Lokaliseringen i Skien gjør det enkelt for NAV Telemark og Arbeidslivstelefonen å samarbeide. NAV, og tidligere Aetat og Trygdeetaten, har engasjert seg i arbeidet med Arbeidslivstelefonen siden oppstarten i 2002, og vi opplever at tilbudet er et viktig supplement



MENTAL HELSE:

En IA-bedrift som nekter å øke stillingsbrøken til en delvis uføretrygdet som ønsker å jobbe mer, og en leder som frykter negative konsekvenser etter en medarbeidersamtale. Dette er temaer fra en helt vanlig dag ved Arbeidslivstelefonen.

– Alle som har spørsmål vedrørende arbeidslivet kan ringe til oss, og vi møter dem med forståelse og respekt. Ofte hjelper det at vi kun lytter og stiller spørsmål, som får innringeren til å tenke litt annerledes på saken. Andre ganger gir vi konkret informasjon om lover og regler. Det er veldig variert, sier Arne Glenna, rådgiver ved Arbeidslivstelefonen i Mental Helse.

Arbeidslivstelefonen har to rådgivere og én daglig leder. Til sammen mottar de rundt 1300 samtaler i året.

– Vi har i hovedsak nye innringere. De som ringer flere ganger, gjør det i forbindelse med at de er i en prosess, og ønsker flere råd og veiledning underveis. Brukerundersøkelser har vist at innringere er godt fornøyd med Arbeidslivstelefonen, og en del av årsaken kan være at vi hjelper folk til selv å ordne opp i situasjonen som er oppstått, sier Glenna.

” Vi har et godt samarbeid med NAV både på individ- og systemnivå.

Et nytt perspektiv

Glenna forteller at han mottar samtaler både fra fortvilte medarbeidere og frustrerte ledere.

– Vi vet at alle saker har flere sider, men den som står midt oppi vanskelighetene opplever situasjonen fra sitt eget ståsted. Det er helt naturlig. Uansett hva som er årsaken til vanskelighetene, kan det hjelpe å sette seg inn i den andre partens perspektiv, og stille seg spørsmålet: «Hvorfor reagerer motparten på denne måten?» Noen ganger kan svaret på dette bli et nyttig verktøy som kan brukes til å løse situasjonen, sier Glenna.

Mobbing og trakassering

Det er viktig å skille mellom dårlig samarbeid og det som

kan klassifiseres som mobbing og trakassering, mener Glenna.

– Trakassering og mobbing på arbeidsplassen må man ha null toleranse for. Det er ulovlig, og det er et lederansvar å sørge for at slikt ikke forekommer. Vi gir råd om å søke støtte og hjelp hos verneombud, tillitsvalgte eller kolleger. Vi oppfordrer også til å gjennomføre dialogmøter, der partene treffes sammen med en uavhengig tredjepart, sier Glenna.

Arbeidslivet for alle

Alle samtaler dreier seg ikke om dårlig arbeidsmiljø og vanskelige kollegaer.

– Vi får spørsmål knyttet til lønnsforhandlinger, skatte- og aksjeregler, feriepenger, sykepenger, trygdeytelser, oppsigelser og ansettelse. Vi kan enten gi konkrete svar, eller fortelle hvor de kan finne mer informasjon, sier Glenna.

Vi har et godt samarbeid med NAV både på individ- og systemnivå. NAV henviser brukere til oss når de har spørsmål som går utenom regelverket NAV rår over, og vi henviser innringere til dem hvis de har behov for NAV sine tjenester. Sammen jobber vi for å hindre utstøting, og øke inkludering i arbeidslivet.



Arne Glenna
Rådgiver ved
Arbeidslivstelefonen i
Mental Helse



Sikrer og formidler solid, faglig forankring

NAV ØSTFOLD:

Fylkeskoordinatoren samler informasjon om tiltak, metoder og brukererfaringer. Målet er at oppdatert kunnskap om hva som fungerer skal komme alle til gode.



Marius Kristiansen
Fylkeskoordinator for arbeid og psykisk helse i Østfold

Samhandlingsfordeler:

- Gir informasjon om tiltak som fungerer
- Sikrer riktig bruk av metoder
- Bistår ved oppstart av nye tiltak
- Øker kompetansen hos tiltaksarrangørene
- Faglig veileder for NAV-kontorene

«Metode!» er som regel svaret når du stiller spørsmål til fylkeskoordinator for Arbeid og psykisk helse i Østfold, Marius Kristiansen. Han er opptatt av at metodene i NAV har et vitenskapelig fundament, og at alle får tilgang til informasjon om løsninger som fungerer.

– Min jobb er å koordinere delsettingsene i fylket. Jeg skal sørge for å spre kunnskap om tiltak som har hatt god effekt lokalt, regionalt eller nasjonalt. Derfor bruker jeg mye tid på å samle inn, systematisere og gi informasjon, forteller Kristiansen entusiastisk.

Krever kompetanse

Kristiansen har lang erfaring med veiledning, og er utdannet innen psykologi og ledelse. Han går systematisk til verks, med mål om at etablerte og nye tiltak skal være kunnskapsbasert.

– Det er viktig å ha faste retningslinjer når vi setter i gang tiltak. Derfor er det nødvendig at ansatte, både i NAV og i tiltaksbedrifter, har tilstrekkelig kompetanse til å møte brukernes utfordringer. Sjansen for å lykkes er større når vi forstår hva vi gjør og hvorfor vi gjør det, sier Kristiansen.

– Alt er mulig!

Kristiansen mener at vi har store muligheter til å få flere ut i arbeid.

– Erfaringene fra Vilje viser vei-plasser innenfor Arbeid med bistand, Grønt arbeid og flere andre tiltak, har vist at diagnose ikke predikerer mulighetene for arbeid. Selv de med alvorlige psykiske helseproblemer kan fungere i jobb med riktig tilrettelegging. Det er oppløftende, og viser egentlig at alt er mulig!

Vilje og tid til å utvikle tiltak for ulike brukergrupper, og tett samhandling mellom NAV og helsetjenesten, er en forutsetning for å nå flere, mener Kristiansen.

– Vi må lære av hverandre, bruke tiltak og arbeidsplasser som fungerer, innlede samarbeid med helsetjenesten og gi brukerne gode mestringserfaringer. Overganger kan være kritiske, og derfor er samhandling så viktig. Ikke minst må vi heve kompetansen og kunnskapen hos bedriftene, for det er dem vi skal samarbeide med i fremtiden.

Vil hjelpe flere

Fagkompetansen i NAV er god, og det er stor interesse for å ta i bruk ny kunnskap ute på NAV-kontorene. Utfordringen er at det ikke alltid er mulig, mener Kristiansen.

– Mange saksbehandlere opplever å ikke ha tid og mulighet til å ta i bruk de faglig fundamenterte metodene som vi vet fungerer. Det er det bare losene som har. Jeg tror at vi har funnet nøkkelen til et rom som har vært låst lenge, men jeg frykter at det er for få som får utdelt nøkkelen. Når jeg ser hva det betyr for mennesker å være en del av samfunnet og arbeidslivet, skulle jeg ønske at vi kunne gi det samme tilbudet til alle våre brukere.

” Vi må bruke tiltak og arbeidsplasser som fungerer.



NAV SARPSBORG:

Avdelingslederen i NAV Sarpsborg er glad for å få hjelp og støtte av fylkeskoordinatoren i NAV Østfold. Sammen skaper de skreddersydde tiltak med solid faglig forankring.

– Vi har stor glede av de ressursene som fylkeskoordinatoren for Arbeid og psykisk helse i NAV Østfold tilfører vårt NAV-kontor, sier avdelingsleder ved NAV Sarpsborg, Marie Skeid.

Avdelingslederen mener det er nyttig å ha en samarbeidspartner som jobber overordnet, som kan veilede de ansatte og se ting litt utenfra.

– Fylkeskoordinatoren kan vurdere eksisterende tiltak ut fra erfaringer i andre kommuner og fylker, og bistå i arbeidet med å opprette nye tiltak. Han ser kompetansebehov hos tiltaksarrangørene, og kan gi faglig støtte, sier Skeid.

Tiltak med faglig forankring

NAV Sarpsborg har to Vilje Viser Vei-tiltak. 25 brukere er fordelt mellom en attføringsbedrift og en gård med Grønt arbeid. Begge tiltakene er tilrettelagt for skjerming av enkeltgrupper, og tettere oppfølging av brukerne.

– Vi ser at kontinuerlig og metodisk oppfølging skaper forandring og muligheter i nye brukergrupper. Samhandling med helsetjenesten er også veldig viktig. Veilednings- og oppfølgingslosen og fylkeskoordinatoren er avgjørende ressurser for å initiere og administrere denne tilnærmingen, sier Skeid.

Skeid mener det er verdifullt for brukerne at veilednings- og oppfølgingslosen har mer tid til hver enkelt bruker, og mulighet til å jobbe mer helhetlig. Hun ønsker at flere fikk anledning til dette.

– Våre ansatte ønsker faglig påfyll, og mange kan tenke seg å jobbe med samme arbeidsmetodikk som losene. Både losen og fylkeskoordinatoren tilfører kompetanse til kontoret, og det inspirerer til ytterligere kompetanseheving, forteller Skeid.

Velvilje viser vei

Prosjektene i arbeid og psykisk helse har bidratt til at NAV Sarpsborg kan hjelpe brukere med behov for samhandling og individuell oppfølging på en bedre måte. Skeid håper erfaringene fra prosjektene vil legge føringer for fremtiden.

– Jeg opplever at våre ansatte er entusiastiske og glade for at vi når ut til flere. Det er tilfredsstillende å kunne gi ekstra støtte til dem som trenger det mest. Et sterkt faglig fokus, spesialiseringsmuligheter og samhandling med helsetjenesten blir viktig for fremtidens løsninger. Én ting er sikkert; det er ikke viljen det står på, sier Skeid.

” Våre ansatte ønsker faglig påfyll.



Marie Skeid

Avdelingsleder ved NAV Sarpsborg

Samhandlingsfordeler:

- Får faglig støtte
- Kan hjelpe nye brukergrupper
- Får kunnskap om metoder
- Faglig utvikling av ansatte
- Økt kvalitet i tiltakene

Arbeidsgiverlos lærer ledere å inkludere

NAV VESTFOLD:

– Den tiden man bruker på en oppsigelsesprosess, bør i stedet brukes til inkludering og bedring av det psykososiale arbeidsmiljøet. Både arbeidsgiver og arbeidstaker kommer vinnende ut av slike prosesser.



Randi Ann Hansen
Arbeidsgiverlos i NAV Vestfold

Samhandlingsfordeler:

- Styrker ledere
- Hindrer oppsigelser
- Koordinerer tiltak
- Veileder ansatte

Det sier Randi Ann Hansen, arbeidsgiverlos i NAV Vestfold. Hun har erfart dette ved flere anledninger; lederen synes en arbeidstaker er vanskelig å håndtere, situasjonen forverres over tid, og til slutt innledes en oppsigelsesprosess.

– Min oppgave er ofte å få lederen til å sette ord på hva hun eller han ønsker av den ansatte. Forventninger må

avklares, og de må være konkrete. Mange blir overrasket over hvor lite som skal til, forteller Hansen.

Utfordringer med enkeltansatte kan prege hele arbeidsgruppen, og i noen tilfeller bør man utrede det psykososiale miljøet på arbeidsplassen.

– Det handler om ansvarlig medarbeiderskap. Det finnes ikke vanskelige personer, men utfordrende situasjoner og relasjoner, sier Hansen.

Hjelp til å sortere og prioritere

Mange opplever at det er for mange oppgaver, for mye stress og for lite tid. Hansen ønsker å bidra til at ledere, tillitsvalgte og medarbeidere blir bedre til å sortere,

prioritere og sette grenser.

– Som leder kan du fort bli spist opp av ytre krav og mangel på tid. Å føle seg utilstrekkelig er belastende, og på sikt kan det gi utslag i psykosomatiske symptomer. I verste fall sykmelding og utestengelse fra arbeidslivet. Jeg prøver å formidle noen verktøy som gjør det enklere å prioritere og sortere. Arbeidstakeren sitter i førersetet, og må selv ta kontrollen, sier Hansen.

Én kontakt – flere tjenester

Stadig flere bedrifter erkjenner at arbeidsmiljø og trivsel er viktig både for helsen og resultatene, men ikke alle vet hvordan de skal håndtere en ansatt som har psykiske helseproblemer.

– Engasjement, mestring og trivsel er viktige faktorer for å forebygge psykiske helseproblemer. Mange bedrifter jobber godt med dette, men de ønsker råd om hvordan de kan legge til rette for en ansatt som er psykisk syk. Ofte må flere helse- og velferdstjenester kombineres, og da kan jeg lose dem gjennom systemet. Jeg bidrar med ulike løsningsforslag, og koordinerer samhandlingsmøter, sier Hansen.

Hansen gleder seg over å se at det nytter, og at positive endringer ute på arbeidsplassene skaper muligheter for flere.

– Mange som opplever at «alt håp er ute», oppdager at det skal ganske enkle virkemidler til for å snu situasjonen. Det betyr at et menneske som kanskje var på vei ut, i stedet er på god vei videre. Det er helt fantastisk, sier den engasjerte arbeidsgiverlosen.



RANDINEBORG BARNEHAGE:

De startet en privat barnehage på Tjøme. Ideologien var klar, og målene høye. IA-bedrift ville de være helt fra starten. Alt gikk på skinner, helt til de to lederne arbeidet døgnet rundt. Da kontaktet de arbeidsgiverlosen.

– Uten Randi Ann Hansen vet jeg ikke helt hvor vi hadde vært i dag. Jeg vil ikke si at jeg hadde vært utbrent, men det har vært nære på, sier Birgit Harriet Lauritzen, leder ved Randineborg barnehage på Tjøme i Vestfold.

Lauritzen startet Randineborg barnehage sammen med Nina Bekkelund Moe. Samholdet var sterkt, det samme var konseptet; økosofi og Marte meo-pedagogikk. Forholdene lå til rette for at barnehagedriften skulle gå bra.

– I begynnelsen gikk det greit, og vi var opplukt av alle oppgaver som må gjøres når man starter opp en virksomhet. Det gikk ikke så lang tid før vi så at vi risikerte å slite oss helt ut, forteller Lauritzen.

Lærte å sette grenser

For barnehagelederne var oppgavene mange og kompliserte. Oppfølging av langtidssykemeldte kostet tid og krefter, men drivkraften var et oppriktig engasjement. De ansatte var viktige, og lederne ville være tilgjengelige – til enhver tid.

– Randi hjalp oss med å se at vi ikke var gode nok til å sette grenser. Vi fikk hjelp til å prioritere og finne gode løsninger for våre arbeidstakere. Vi fordelte ansvar og oppgaver, og ble tydeligere ledere. Det har vært nyttig, både for oss og de ansatte, sier Lauritzen.

I dag har Lauritzen og Bekkelund Moe tatt kontroll over arbeidsdagen.

– Vi har satt opp en timeplan utenfor kontoret, der de ansatte kan skrive seg opp hvis de ønsker en samtale. Det er ikke vanskelig å få tid, men dette gir oss ro til å gjøre hver enkelt oppgave med hele hjertet, sier Lauritzen.

Økt trivsel og lavere sykefravær

Lauritzen opplever at samarbeidet med arbeidsgiverlosen har gitt bedre trivsel blant de ansatte.

– Vi lever mer som vi lærer barna. De trenger tydelige regler og klare grenser. Det er viktig også for oss. Arbeidsmiljø og trivsel må vedlikeholdes, og i dag har vi oppfølgende samtaler med Randi om disse temaene, sier Lauritzen.

Mellom 2008 og 2009 sank sykefraværet i barnehagen fra 13 prosent til 6 prosent. Lauritzen er overbevist om at det er fordi de fikk hjelp av arbeidsgiverlosen, og fant en bedre måte å lede på.



Birgit Harriet Lauritzen

Leder ved Randineborg barnehage på Tjøme

Samhandlingsfordeler:

- Får lederveiledning
- Forebygger utbrenthet
- Reduserer sykefravær
- Øker trivsel

Studier med støtte gir mestring og resultater

STUDENTVEILEDEREN OG FYLKESKOORDINATOREN:

På Universitetet i Agder har Heidi T. Munksgaard sitt kontor. Hun skal støtte og veilede studenter som har psykiske helseproblemer, slik at de kommer seg gjennom studiene.



Gunn Liv Mathisen
Fylkeskoordinator for arbeid og psykisk helse i Vest-Agder

Samhandlingsfordeler:

- Studentene mestrer studielivet
- Veileder på universitetet
- Studentene fullfører raskere og med bedre karakterer

studenter som har vanskeligheter med å fullføre studiene på grunn av psykiske helseproblemer.

– Kriteriene for å delta i tiltaket, er at brukeren er i behandling for moderate til alvorlige psykiske helseproblemer, og at de er registrert som student ved Universitetet i Agder. Vi har studenter i alderen 20 til 40 år, men det spiller ingen rolle hvor gammel man er, sier Munksgaard.

Opprettet som ordinært tiltak

Tiltaket ble startet opp med midler fra Strategiplanen for Arbeid og psykisk helse, men NAV Vest-Agder bestemte seg tidlig for å gjøre tiltaket mer langsiktig.

– Vi fant ut at vi hadde en ganske stor gruppe studenter

– Hit kan studentene som er i tiltaket komme når de synes studielivet blir vanskelig. Vi har regelmessige avtaler, men studentene vet hvor jeg er og kan lett finne meg, forteller Munksgaard, veileder i tiltaksbedriften A3 Ressurs.

Veilederen ved universitetet er en del av tiltaket Studier med støtte, som gjennomføres i samarbeid med NAV Vest-Agder og A3 Ressurs. Tiltaket er for

med økonomisk støtte fra NAV. Ungdom er en prioritert gruppe i NAV, og derfor startet vi opp Studier med støtte. Vi har organisert det innenfor tiltaksreglementet til Arbeid med bistand, og dermed opprettet det som et ordinært og langsiktig tiltak. Det syntes vi var viktig for denne målgruppen, forteller Gunn Liv Mathisen, fylkeskoordinator for Arbeid og psykisk helse i Vest-Agder.

Trygg studiehverdag

Munksgaard opplever at studentene føler seg tryggere når de vet at hun er på universitetet, og kan hjelpe dem hvis noe oppleves som vanskelig.

– Studier kan være overveldende, og det kan være vanskelig å disponere tiden, få oversikt og holde motet oppe. Jeg kan hjelpe til med struktur, planlegging, å få oversikt og det å sette av tid til fritid og hyggelige opplevelser. Jeg kan også være studentens talerør ved behov, og jeg

” Studentene fullfører på normert tid, og med mye bedre karakterer.

samarbeider med behandler i mange tilfeller, sier hun.

Mathisen i NAV Vest-Agder har

gode erfaringer med tiltaket, og hun opplever at studentene har stor nytte av den hjelpen de får.

– Vi har nå hatt tiltaket i to år, og jeg har fått mange gode tilbakemeldinger fra studentene. Mange studenter hadde tidligere problemer med Lånekassen eller NAV fordi de brukte for lang tid på studiene, eller strøk til eksamen. Nå fullfører de aller fleste på normert tid, og med mye bedre karakterer. Studentene forteller at de har fått en helt annen studiehverdag, og økt tro på egne ressurser. Det er veldig hyggelig, sier Mathisen.



STUDENTEN:

Maren studerer ved Universitetet i Agder. Hun er i andre året av en treårig bachelorgrad, og hun takker Studier med støtte for at det går strålende.

– Jeg håper flere med psykiske helesproblemer får muligheten til å gjøre det samme som meg. Det gir en utrolig god følelse å mestre studiene og livet for øvrig. Jeg har fått bevist for meg selv at jeg klarer det like godt som andre, forteller Maren.

Intelligensen er det ikke noe galt med når man har psykiske helseplager. Men den syke kan miste troen på egen mestringssevne, og ha vanskeligheter med å sette seg mål. Målene har Maren hatt hele tiden.

– Jeg har studert i perioder tidligere, men det ble for tøft for meg. Nå føler jeg meg trygg på at jeg får den hjelpen og støtten jeg trenger, og jeg er blitt modigere og sterkere, sier Maren.

” Studier med støtte har hjulpet meg til å få vist frem det friske i meg.

Fra «bunn» til topp

Da Maren var ute av både arbeidsliv og studier på grunn av sykdommen, opplevde hun at troen på egne evner ble kraftig redusert. Da hun kom inn i arbeidspraksis, begynte troen på at hun kunne klare noe, å vokse.

– Jeg startet helt fra bunnen av, og begynte forsiktig i arbeidstrening. Etter noen år bestemte jeg meg for å prøve å gjenoppta studiene, i første omgang ved siden av arbeidspraksisen. Det gikk greit, og sakte men sikkert følte jeg meg klar for å prøve meg som heltidsstudent igjen, forteller Maren.

Fikk troen på seg selv

Maren har bevist overfor seg selv og andre at hun kan være blant de aller beste, og det har hjulpet på selvfølelsen.

– Når man er psykisk syk, tror noen at man ikke har de samme ressursene som andre. De ser bare det syke. Studier med støtte har hjulpet meg til å få vist frem det friske i meg, de ressursene jeg besitter og alt jeg kan klare. Det har vært veldig deilig, sier Maren.

Maren ønsker at flere får den samme muligheten, og at tiltaket blir mer kjent.

– Jeg vet at det er flere der ute som trenger denne hjelpen, og som ville fått det mye bedre hvis de fikk brukt mer av seg selv. Det er kjempeviktig at alle i NAV kjenner til Studier med støtte, og at det brukes aktivt. Jeg har fått tro på at jeg kan fullføre studiene, og jeg ser frem til å bli en del av arbeidslivet. Fremtiden ser lys ut. Det ønsker jeg for alle andre også.



Maren

Student ved Universitetet i Agder

Samhandlingsfordeler:

- Opplever mestring
- Får gode resultater
- Planlegger videre studier
- Ser frem til arbeidslivet

Eit elska barn

Eg veit at eg er krevjande,
det har eg vorte fortalt

Eg veit eg gjer mykje tull
og at det meste eg gjer er galt

Eg held heller ikkje avtalar,
det har eg aldri gjort

Eg snakkar ikkje slik som deg,
og gir opp ganske fort

Når du spør meg kva eg treng,
så veit eg ikkje det

kanskje svarar eg ikkje
og er vanskeleg å jobbe med

Eg veit at vi ikkje er like
at du ikkje er som meg

For eg har aldri vore,
Eit elska barn som deg

«Eit elska barn»

er skrevet av Henny-Kristin Asperanden Navarsete, fylkeskoordinator for arbeid og psykisk helse i NAV Sogn og Fjordane

Utgiver

Arbeids- og velferdsdirektoratet
Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse

Tekst, layout og produksjon

Apeland Informasjon

Portrettfoto

Side 2: Apeland Informasjon / Nicolas Tourenc

Side 3: Folkehelseinstituttet

Side 10: Vilde Arvola Ruud

Øvrige portrettfotografier: NAV og private bilder.

Illustrasjonsfoto: Apeland Informasjon / Katrine Lunke

www.nav.no/pykiskhelse
www.psykisk.no

Arbeid og psykisk helse



HelseDirektoratet