



- Det er ikke meningen at en leder skal fylle rollen som terapeut, men det handler om å vite hva man skal gjøre, sier bedriftslege Nils Arne Aakvik og fysioterapeut Linda Lysfjord ved Helse & Sikkerhet BA.

# Psykisk helse på agendaen

## Helse & Sikkerhet tror det kan være vanskeligere å snakke om psykisk helse enn en dårlig rygg.

Derfor tilbyr de nå et kurs i ”Psykisk helse i arbeidslivet” for å gi mer kunnskap om emnet til ledere, tillitsvalgte og verneombud.

### Økende problem

En rapport fra folkehelseinstituttet sier at psykisk helse er en økende grunn til at folk ikke klarer seg i arbeidslivet. Spesielt gjelder det yngre mellom 20 – 30 år. Hensikten med kurset er å spre kunnskap

og avlive myter.

- Man leser mye om ekstreme tilfeller av psykiske lidelser i mediene som ikke fanger den reelle situasjonen. Statistikk viser at halvparten av befolkningen i løpet av livet vil få en form for psykisk lidelse. Det er et tema som flere ledere synes er vanskelig å ta opp med sine medarbeidere. Mange finner det lettere å skygge unna, noe som ofte skyldes manglende kunnskap om hvordan man kan ta

tak i slike problem på arbeidsplassen, sier bedriftslege Nils Arne Aakvik.

### Skal ikke være terapeut

Kursteamet består av Nils Arne Aakvik, psykologispesialist Aslak Himle og fysioterapeut Linda Lysfjord. Kurset er lagt opp over en dag, og etter endt kurs skal man ha kjennskap til ulike symptomer og hva man som leder kan gjøre for å hjelpe.

- Det er ikke meningen at en leder skal fylle rollen som terapeut. Det handler om å vite hva man skal gjøre. Mange synes det er lettere å snakke om en

brukket fot eller dårlig rygg, enn angst og depresjoner. For at arbeidsplassen skal være god medisin må man ha en leder og et bedriftsmiljø hvor folk skjønner og tolererer at noen har det vanskelig en periode, mener Aakvik.

Aktuelle spørsmål kan være: Hvordan skal jeg gå frem i slike saker? Hvem i hjelpeapparatet skal man kontakte? Dette tar kurset opp. Med 170 medlemsbedrifter er Helse & Sikkerhet den største aktøren innenfor bedriftshelsetjenester på Helgeland. De har allerede gjennomført tre slike kurs og planlegger et nytt til høsten.