

---

## Enkle løsninger

---

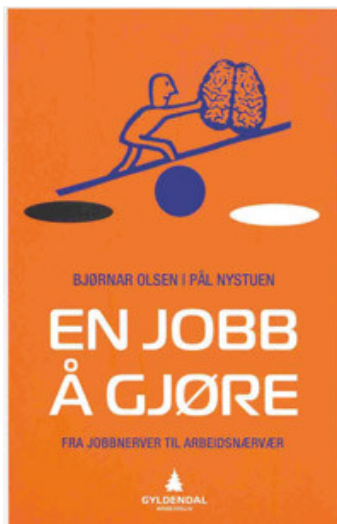
### ANMELDELSER

EBBA WERGELAND

Arbeidstilsynet

Oslo

---



---

Olsen, Bjørnar

Nystuen, Pål

En jobb å gjøre

Fra jobbnerver til arbeidsnærvær. 253 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2010. Pris NOK 329

ISBN 978-82-05-37979-4

---

To psykologer, den ene med doktorgrad om psykisk helse og arbeidsliv, den andre med ti års erfaring som forlagsredaktør, har skrevet om hvordan man håndterer psykiske problemer som går utover arbeidsevnen, som depresjon, angst, grenseløs involvering i jobb, søvnløshet, konflikter mellom jobb og familie. Begge forfatterne arbeider nå i et firma som leverer psykologtjenester til ansatte, ledere og virksomheter.

Boken er lettlest og pedagogisk oppbygd. Hoveddelen består av fortellinger om seks enkeltpersoner med hvert sitt problem som er mer eller mindre relatert til jobben. Vi følger dem gjennom kapitlene fra problembeskrivelse til vellykket løsning.

Hvem er så målgruppen? Boken minner mest om en selvhjelpsbok, med en samling oppskrifter på hvordan man med enkle midler, som god søvnhygiene eller innlærte stressmestringsteknikker, kan komme seg ut av bakevjen og videre i (arbeids)livet. Den retter seg også til selvhjelperens mulige støttespillere: personalsjefer, nærmeste leder eller arbeidskolleger. Hvordan gi en håndsrekning til den deprimerte, den utbrente eller den som plages av angst?

På slutten er det et kapittel med praktisk orientert informasjon om alvorligere psykiske lidelser og personlighetsforstyrrelser, f.eks. om tilstander preget av hallusinasjoner eller svært avvikende atferd. Det er også et lite kapittel om personalpolitikk.

Det er bra at forfatterne alminneliggjør psykiske problemer og toner ned betydningen av diagnoser. Også i arbeidslivet er det best å forsøke å møte hverandre som individer, innenfor de juridiske rammene som definerer rettigheter og plikter i arbeidsforholdet. Men problemløsningene deres blir nesten for enkle. Det skal handle om arbeidsliv, men arbeidsplassen og det som foregår der, er mest en kulisse i fortellingene. Vi hører litt om grenseløse krav og høyt tempo, men for personene vi følger, består løsningene i at de forandrer seg individuelt, med litt hjelp fra støttespillere og litt kognitiv terapi. Iblant er det sikkert så enkelt. Men det presenteres nærmest som et sesam sesam mot sykmeldinger for angst og depresjon. Dette vil kanskje være hjelp til selvhjelp for mange som i likhet med persongalleriet her har høyt kvalifiserte jobber, sjefer som gjerne vil beholde dem, og ikke minst et nokså veldefinert og avgrenset problem. Men de fleste sykmeldte arbeidstakere har dårligere utgangspunkt enn dette. De fleste av oss er nøkternt sett billigere å bytte ut enn å ta hensyn til. Og vi har gjerne mer enn ett problem. Da kan det gjøre vondt verre hvis NAV-medarbeidere og arbeidsgivere har lest seg til for stor tro på enkle, og ikke minst raske, individrettede løsninger. Gode løsninger krever kanskje mest av alt god tid.

---

Publisert: 21. oktober 2010. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.10.0807

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. juli 2026.