

Behandler stress på internett

Svenske «iStress» flytter stressbehandlingen over på nett, og det ser lovende ut, ifølge professoren bak prosjektet.

Av Jon Marius Roald
jon@ukeavisen.no

INorge er vi opptatt av sykefravær, og setter i gang store forskningsprosjekter og statlige tiltak for å få det ned, blant annet avtalen om inkluderende arbeidsliv. Men mens vi i Norge prøver å redusere sykefraværet direkte er nabolandene våre, Danmark og Sverige, mer opptatt av en viktig årsak til sykefravær – stress, og bevilger store ressurser til å forske på det.

Et nytt tiltak i Sverige forsøker å ta stressforskning og stresshåndtering til et nytt nivå – de går på nett. iStress heter konseptet, som er satt i gang av Linköping Universitet. De har utviklet verktøyer for forebygging og behandling av stress, og hele opplegget går over internett.

– Vi har forsket på stress og sykefravær i 20 år, men ikke kommet i gang med nettbehandling før nå. Det var virkelig på tide, sier psykolog Robert Persson Asplund som jobber på prosjektet.

Skiller seg fra vanlige stresskurs

Initiativet startet i 2011, og Asplund forteller at bakgrunnen for iStress-prosjektet var en mangel på forskning på internettbasert behandling av stress og utbrenthet.

– Vi så at sykemeldingene fra stress og utbrenthet begynte å øke. Her kunne vi gjøre en innsats, siden det ikke var gjort så mye fra før. Vi begynte med å se på hvilke grupper som er mest utsatt, blant annet helse, omsorg og skoler, samt ledere generelt, forteller han.

Det ble satt i gang en rekke studier, og de oppdaget tidlig at det var behov for enkle verktøyer for å ta tak i stress før det ender i utbrenthet og sykemelding. Først ble det lagt vekt på verktøyer som skulle sette leder og medarbeider i dialog. I dag har dette utviklet seg til et ti ukers nettbasert program som i første del skal hjelpe personen å forstå sin egen situasjon, og i andre del hjelpe personen å tilpasse seg arbeidsplassen, eller komme seg tilbake i arbeid for dem som allerede er sykemeldte.

– I programmet kombinerer vi kognitiv atferds-terapi med forskning om arbeidsmiljø, og bruker lydklipp, filmer, skriving og andre øvelser for å hjelpe personen som sliter med stress.

– De har også kontakt med en psykolog som støtter og gir tilbakemeldinger underveis i programmet, noe som ikke er typisk i andre, ordinære stresskurs. Vi har sett at bruken av en veileder gir bedre effekt og færre avhoppinger underveis, forteller Asplund.

Svært positive resultater

I tillegg til å forske ved Linköpings Universitet jobber Asplund også i Avonova, en svensk bedriftshelsetjeneste som er underlagt norske Stamina Group. Her jobber han blant annet med å implementere iStress-verktøyene i primærhelsetjenesten og bedriftshelsetjenesten. Spesialhelsetjenesten går de ikke inn i.

– Målet er at verktøyene skal ut i samfunnet og være tilgjengelig for alle. Innen bedriftshelsetjenesten er vi i Avonova allerede i gang, og først ute. I primærhelsetjenesten pågår det diskusjoner rundt hvordan vi skal implementere det.

Og resultatene har ifølge Asplund ikke latt vente på seg.

– Vi har sett gode resultater på både stress, utbrenthet og søvn, samt depresjon og angst. Store, signifikante effekter, så vi ser at det virker. Når det gjelder tidligere tilbakekomst til arbeidet ser vi foreløpig positive tendenser, men det er fortsatt litt tidlig å si.

- Formatet gjør programmet effektivt

Asplund forteller at verktøyet i første omgang er myntet på mennesker med milde eller moderate stress- eller utbrenthetssymptomer, men at det egentlig ikke handler så mye om hva lidelsen er, men hvordan man forholder seg til digitale verktøyer.

– Vi har møtt mange som har store lidelser, men som har hatt stor effekt av programmet fordi de har en kapasitet til å lære seg å gjøre behandlingen på internett. Dersom man har problemer med å ta til seg informasjon digitalt er dette kanskje ikke veien å gå. Da vil man kanskje ha behov for å treffe noen ansikt til ansikt.

Det er imidlertid selve formatet som gjør nettbehandling så effektiv, argumenterer Asplund.

– Behandlingen er strukturert, og du kan gå tilbake og repetere hvis du har behov for det – enten det er en uke eller flere år etterpå. Det er ikke like lett når det er en psykolog som har stått for behandlingen, sier han.

- Stress er et felles problem

Anne-Grete Martinussen er fagansvarlig i Idébanken, en informasjonstjeneste om inkluderende arbeidsliv (IA-avtalen), som har som øverste mål å redusere sykefraværet i Norge. Hun tror internettbehandling av stress og sykefravær kan være aktuelt som supplement, men at det som enkelttiltak sannsynligvis ikke holder.

– Jeg har en grunnleggende tro på at stress



– Vi har møtt mange som har store lidelser, men som har hatt stor effekt av programmet fordi de har en kapasitet til å lære seg å gjøre behandlingen på internett, sier Robert Persson Asplund ved Linköping Universitet.

FOTO: IStRESS



Anne-Grete Martinussen i Idébanken tror ikke nettbehandling av stress er nok til å ta knekken på stresset stammer fra dårlig arbeidsmiljø.

FOTO: IDEBANKEN

«Vi har sett gode resultater på både stress, utbrenthet og søvn»
Robert Persson Asplund, Linköping Universitet & Avonova

rammer individuelt, men må løses i fellesskap. Hvis man kommer tilbake fra en stressrelatert sykemelding, men situasjonen på jobb fortsetter som før, så ender man jo opp på samme sted. Når det kommer til stress må hele organisasjonen, altså både ledelsen, avdelingen og den enkelte, ta grep og finne årsaken til stress.

Må tenke nytt

IA-avtalen har ikke nådd målene sine om halvering av sykefraværet siden 2001, og Martinussen er enig at det kan være på tide å begynne å tenke annerledes.

– I industrien har de vært kjempegode, mens det i kommunal sektor ser verre ut, og her er det klart at det må tenkes nytt, noe jeg tror partene gjør. Det må de, for å prøve det samme om og om igjen går ikke, sier hun.

– Er nettbehandling veien å gå?

– Det er vanskelig å si. Nettbehandling er ganske nytt, og det er vanskelig å vite hvordan det vil slå ut, også med tanke på personvern. Men jo, vi må være åpne for å prøve nye ting.

- Det handler om tilpasning

Asplund understreker at iStress-verktøyene må kombineres med god dialog på arbeidsplassen for at effekten skal bli best.

– De første fem ukene i programmet handler om å undersøke hvordan arbeidsmiljøet, samarbeidet og relasjonene til kolleger og sjefen ser ut, og basert på det finne ut hvilke forutsetninger personen har for å passe inn og gjøre en god jobb. Det gir en indikasjon på hva som bør tilrettelegges på arbeidsplassen, eller om man i det hele tatt bør fortsette i jobben.

– Man kan risikere å bli fortalt av dataprogrammet at man bør slutte?

– Programmet sier ikke at du skal slutte, men at du i det minste bør gå inn i en dialog med ledelsen om arbeidsmiljøet. Psykologen som veileder underveis i programmet kan også hjelpe med å gå fram her. Men det er ikke slik at man kan komme på jobb etter endt program med en lang liste med krav. Det handler om tilpasning, sier Asplund.

Kommer i Norge

I Norge finnes det foreløpig ingen lignende tilbud, men Stamina Group, som eier Avonova, informerer om at de har planer om å rulle ut det samme her til lands. Noe nærmere informasjon om tidspunkt og hvordan det vil se ut kunne de imidlertid ikke komme med på nåværende tidspunkt. ●

FOTO:DREAMSTIME

**«Stress
rammer
individuellt,
men må løses
i fellesskap»**

**Anne-Grete
Martinussen,
Idébanken**

