

## Kollegastøtte ved depresjon

Psykolog Torkil Berge

Gå på en smell. Møte veggen. Det finnes mange populære omskrivninger av depresjon. Likevel er det altfor få som snakker høyt om det. I hvert fall på arbeidsplassen. Men mange har erfart hva det handler om å ha en alvorlig depresjon. Faktisk så mange at de fleste av oss før eller senere enten selv vil rammes eller vi vil kjenne noen som er deprimert. Og det kan like gjerne være på arbeidsplassen som i privat sammenheng. Sammen med angst er depresjon årsaken til en betydelig del av sykefraværet.

De kvalitetene du har som menneske hjelper deg ikke mye når depresjonen forteller deg at du er lite verdt. Da blir gode arbeidskolleger ekstra viktige. Ledere og kolleger vil gjerne hjelpe. Problemet er at mange føler seg usikker på hvordan de skal gå frem. Idealet er å skape en kultur i bedriften hvor det føles trygt å snakke om slike problemer – bygge opp en ivaretaende og støttende kultur som gir lavere sykefravær og som gjør at folk kommer raskere tilbake i jobb. Her er noen råd til hva du som kollega kan gjøre for å bistå en kollega som er deprimert.

### **Kjennetegn på depresjon**

Det første rådet er at du skaffer deg informasjon om hva depresjon er. Det sentrale er senket stemningsleie, mangel på interesse og glede over de fleste aktiviteter og nedsatt energi. Mange plages av redusert konsentrasjon og oppmerksomhet, søvnproblemer, nervøsitet, redusert selvfølelse og selvtillit. Negativ tenkning dominerer – tendensen til automatisk å tenke selvkritisk og pessimistisk, til å gruble over tilkortkomming og nederlag, og til å huske det negative på bekostning av positive minner.

Er depresjonen sterk tar man det negative for gitt uten å gjøre noen nærmere undersøkelse. Dermed får man heller ikke anledning til å avklare eventuelle misforståelser. Alvorlig deprimerte mennesker kan bebreide seg selv på det kraftigste for noe andre opplever som av mindre betydning. Noen går så langt som å betegne seg selv som tapere og verdiløse – selvkritikken kan være helt nådeløs. Livet kan i verste fall oppleves som uten mening og fremtiden som uten håp.

Langvarig stress i jobbsammenheng eller privat kan utløse depresjon. Deprimerte personer sliter altså vanligvis med høyst reelle livsproblemer som det er viktig å prøve å gjøre noe med. Men samtidig kjennetegnes tenkningen av en strøm av ubehagelige tanker som bidrar til handlingslammelse og ubesluttomhet. Personen blir passiv og trekker seg tilbake fra samvær med andre. Aktiviteter som tidligere var tilfredsstillende, oppleves nå som tunge byrder. Samtidig bebreider mange deprimerte seg for sin passivitet og sammenlikner seg negativt med den de var tidligere: "Hvorfor orker jeg ingen ting lenger?" Svarene vil ofte være i form av ny og enda sterkere selvkritikk.

Depressive tenkemåter forsterker depresjonen ved å svartmale opplevelsen av situasjoner og hendelser. Depresjon er som den amerikanske bilprodusenten Henry Ford, som sa at "du kan ha hvilken farge du vil, bare den er svart". Derfor er det viktig å kunne ta et skritt tilbake og studere tankene litt på avstand: Hva sier jeg til meg selv? Dette kan gi rom for å komme på andre tanker: Kan jeg forstå dette annerledes? Dermed får en mulighet til å vurdere de depressive og pessimistiske tankene opp mot andre, mer balanserte og kanskje også mer vennlige, håpefulle og konstruktive tanker.

## **Tiltak mot depresjon**

Hva hjelper så mot depresjon? Det finnes psykologisk behandling og medikamenter som kan være nyttig. Samtidig er det mye personen selv, sammen med familie, venner og arbeidskolleger, kan bidra med. Noe av det viktigste for å komme ut av en depresjon og å forebygge ny depresjon er å ha en person å snakke med som man har tillit til. Dessuten er det viktig å få hjelp til problemløsning og råd om hvordan begrense tiden som brukes til bekymring, grubling og selvkritikk. Ved energimangel og passivitet lønner det seg vanligvis å øke antall gjøremål i hverdagen, og da spesielt aktiviteter som kan gi en følelse av mestring og tilfredsstillelse. Derfor er ikke alltid full sykemelding en optimal løsning. I verste fall fører den til isolasjon og mangel på aktivisering og struktur. I tillegg til behandling, er nemlig aktivitet, rutiner og sosial omgang bra for å bryte ut av depresjonen. Nærvær og kontakt med arbeidsplassen kan være stimulerende, så lenge en tar hensyn til at depresjonen også gir mindre energi.

## **Kollegastøtte i praksis**

Gode kolleger er viktig i kampen mot depresjon og angst. Som arbeidsgiver eller kollega kan vi bidra til å skape et miljø der vi bryr oss og snakker med hverandre. Det er viktig at det er rom for spørsmålet "Hvordan har du det egentlig?". En ivaretagende og støttende kultur gir lavere sykefravær og gjør at folk kommer raskere tilbake i jobb. Derfor er det også økonomisk lønnsomt. Jo lengre sykefraværet varer, jo mindre er sannsynligheten for å komme tilbake i jobb.

Det er viktig å tilrettelegge arbeidet slik at det gir en følelse av mestring og tilfredsstillelse. Et godt råd er å prøve seg frem og se hva som fungerer i det enkelte tilfellet. Depresjon kan fremstå med ulik styrkegrad. Noen er i stand til å fungere omtrent som før. Andre rammes hardere. De får vansker med å stå opp og orker ikke å opprettholde daglige gjøremål. Derfor er det veldig individuelt hva som bør gjøres. Men et råd er å ha en åpen dialog med personen det gjelder om hvordan man skal tilrettelegge arbeidet. Hvis man er så syk at man ikke kan utføre annen jobb, så kan man kanskje likevel delta i enkelte sosiale aktiviteter, som for eksempel å spise lunsj med kollegene. Det er viktig at man ikke trekker seg inn i seg selv, og at man møter forståelse fra kolleger. Depresjon er nemlig å miste noe av evnen til samhørighet med andre. Det er som å dø av tørst med et glass vann foran seg. En deprimerert person kan lengte etter kontakt, men skyver andre fra seg og isolerer seg.

I et intervju med journalist Ole Alvik i tidsskriftet *Personal og ledelse* (nr 5, 2005), ble jeg spurt om å gi noen råd til ledere som skal gjennomføre tilretteleggingssamtaler med en medarbeider som lider av depresjon. Med noen tilpasninger, tror jeg disse rådene også er relevante for arbeidskolleger. Man er ikke en profesjonell helsearbeider, men kan bruke sin mellommenneskelige kompetanse til å snakke med og støtte den som har det tungt. Da viser man at man bryr seg, og det kan bety svært mye. Jeg vet at mange føler seg usikker på hvordan de skal gå frem for å hjelpe. Man er redd for å tråkke over terskelen til noe som er privat. Derfor velger man å ikke spørre, selv om man merker at det er noe som er galt. Mitt råd er å heller spørre en gang for mye enn en gang for lite, og sette av tid til å snakke om problemene. Det er tausheten som er det største problemet ved depresjon.

## Noen råd for å legge til rette for en god samtale med en deprimert kollega

- Vær et medmenneske. Bruk din mellommenneskelige kompetanse. Du skal ikke ta terapeuten sin rolle.
- Skap trygge rammer rundt samtalen både ved å fortelle hvorfor du vil ha en samtale og ved å gjøre det på et sted hvor dere sitter i fred og ro.
- Det er viktig at personen får satt ord på hva han (hun) sliter med, så vent med å gi råd eller å komme med motargumenter. Vær en god lytter, få fatt i personens egen opplevelse av situasjonen og gi bekreftelse på at det han sier blir tatt på alvor. Spør hvorvidt han mener det skyldes forhold på jobben og hvordan problemene viser seg i forhold til jobben.
- Fortell hvordan du selv opplever at personen fungerer, men på en god måte. Husk det som er positivt. En som er deprimert har et enormt behov for positive tilbakemeldinger fra andre.
- Spør hvordan personen opplever seg å bli møtt av de andre på jobben. Da er det viktig å huske at en deprimert kan oppleve andre som mer kritisk enn de i virkeligheten er.
- Spør om personen har fortalt andre om depresjonen og om han får støtte fra andre. Det å ha noen å betro seg til er noe av det mest antidepressive man kan tenke seg. Spør også om han får behandling hos spesialist. Mange deprimerte søker aldri hjelp for sine problemer, fordi de ikke tror det nytter.
- Spør hvordan han mener at depresjonen innvirker på arbeidsinnsatsen. Vær behjelpelig med å konkretisere personens egne tanker om hva som hjelper. Finn ut hvilke arbeidsoppgaver som er vanskelige å gjøre akkurat nå, for eksempel om det er vanskelig å fronte jobben i sosiale sammenhenger. Depresjon følges ofte av angst.
- Tilrettelegg arbeidssituasjonen slik at personen får en følelse av mestring og tilfredsstillelse. Aktivitet er antidepressivt. Vis at det er plass til vedkommende også når han ikke strekker til. Har man en dårlig periode, så er det slik. Det som er vondt og vanskelig skal ikke bagatelliseres, gi positive tilbakemeldinger og rett oppmerksomheten mot det som går bra.
- Følg opp selv om personen er så syk at det resulterer i en sykmelding. Ta kontakt etter kort tid. Selv det å sende en hilsen i form av et postkort eller en blomst kan ha stor betydning. Inviter gjerne personen til lunsj på arbeidsplassen eller ta en telefon til vedkommende hvis det føles riktig. Det er viktig å holde kontakten i sykemeldingsperioden, og den for den som er deprimert er det viktig å føle at noen bryr seg. Personen må ikke oppleve dette som press om at han burde vende raskt tilbake i jobb.
- Gjør så godt du kan. Gjør i hvert fall et forsøk. Ikke la det beste bli det godes fiende. Se på hva som er mulig å få til. Kontakten mellom mennesker er det som kan avhjelpe depresjoner. Derfor er det ikke lurt å bare overlate det til fagfolkene. Man kommer raskere ut av depresjonen hvis også arbeidsplassen legger til rette for det. Det sender dessuten signaler til resten av organisasjonen om at dette er en god arbeidsplass der man ønsker å ta vare på hverandre.