

DETTE FORSKER DE PÅ

# VI KAN STYRE OM VI SKAL BLI SYKE AV STRESS

– Allerede nå ser vi gode resultater. Deltakerne sier rett ut at treningen har gitt dem lyst til stå opp. Til å leve. «Prosjektet reddet mitt liv,» sier noen.



Trening er godt for både den kroppslige og den mentale helsen. 160 mennesker i Aust-Agder har fått ny giv etter å ha deltatt i prosjektet «Aktiv på dagtid». FOTO: NTB SCANPIX

## Migle Helmersen



**Forsker på:** Sammenhengen mellom helse og forhold på arbeidsplassen.

**Utdanning:** Medisinsk embedseksamen fra Vilnius i Litauen. Spesialist i arbeidsmedisin. Doktorgrad fra Universitetet i Oslo i 2008 om hvorfor renholdere/ufaglærte kvinner blir sykmeldt og uføre.

**Stilling:** Seniorforsker på Agderforskning.

Dette forteller lege og arbeidsforsker Migle Helmersen på Agderforskning. Hun leder forskningen på et prosjekt som kalles «Aktiv på dagtid», der 160 mennesker fra fire kommuner i Aust-Agder som mottar støtte fra Nav, driver fysisk trening.

Helmersen er lege med doktorgrad i arbeidsmedisin, og rekruttert til Agderforskning for å bygge opp forskning og kunnskap om arbeidshelse på Sørlandet.

– Jeg håper å bygge opp fagfeltet i Agder, for det trenger landsdelen, sier hun.

### KONFLIKTER BLIR SYKDOM

Sørlandet har forholdsmessig flere uføre og sykmeldte med muskel- og skjelettplager og psykiske lidelser enn resten av landet. Hva som er årsaken, er det ingen som vet.

Helmersen forteller at arbeidskonflikter og andre utfordringer på arbeidsplassen kan sette seg i ryggen og nakken, og tvinge oss ut av arbeidslivet. Smertene er reelle og kan være invalidiserende. Men før situasjonen blir så gal, kan mye gjøres. Også etter at plagene har vokst seg store, nytter det å gjøre noe med dem, forteller hun.

– Faget mitt er å definere risikofaktorene på arbeidsplassen i forkant og fjerne dem fra miljøet, og på den måten forebygge sykdom og skader. Men dessverre skjer dette ofte først når ting skjærer seg og får konsekvenser; når det kommer klager og folk forsvinner fra arbeidsplassen i form av sykmelding, sier hun.

– Langtidssykemeldinger skyldes ofte også langvarige konflikter som folk ikke makter å løse. Mye skjules bak sykefravær som egentlig kan være tydelige tegn på organisatoriske og psykososiale utfordringer på arbeidsplassen, sier Helmersen.

– Hvis arbeidsplassen er oppgående, setter den i gang tiltak og fjerner problemene tidlig når slike situasjoner oppstår, sier hun.

### MANGE BLIR PASSIVE

Men slik er situasjonen ikke alltid, og mange sørlendinger støtes ut av arbeidslivet og havner som passive mottakere av Nav-stønad. Mange av dem lever slik i årevis uten aktiviseringsstilbud, med fare for at situasjonen skal bli kronisk. Men det trenger den ikke bli, sier Helmersen, og lovpriser tiltaket «Aktiv på dagtid», som Norges Idrettsforbund har tatt initiativ til.

– Det er en tiltakspakke der forbundet tilbyr et lavterskel aktivitetstilbud til dem som er på ulike tiltak hos Nav, sier hun, og forteller at folk kan drive med enhver tenkelig form for fysisk aktivitet - som i tillegg gir sosialt samvær. Eksempelvis trener en dame med lammelser som aldri hadde trodd hun skulle klare det, tennis. Andre driver med spinning eller

andre aktiviteter.

Helmersen driver såkalt «følgeforskning».

– Jeg vil se om det at folk trener og møte kolleger i samme situasjon, bidrar til økt livskvalitet og mestingsfølelse og til økt ønske om å komme tilbake til arbeidslivet, sier hun.

### TRENING GIR LIVSGLEDE

Resultatene skal legges fram til påske, men allerede nå ser Helmersen tydelige tegn på at treningen virker.

– Det er en klar forståelse hos deltakerne at «Aktiv på dagtid» virker. De er begeistret og sier det gir dem økt ønske om bli aktiv i eget liv og i samfunnet rundt, sier hun.

Ikke alle deltakerne kan klare å komme tilbake til arbeidslivet. Likevel kan treningen ha stor nytte både for personene det gjelder, for familiene deres og økonomisk for samfunnet, mener Helmersen.

– Som en dame sa: «Tenk hva jeg ville koste samfunnet dersom jeg skulle være pleiepasient på sykehjem? Tenk hvordan det ville påvirket familien om de hadde måttet ta vare på meg! Tenk hvor mye jeg bidrar med av glede når jeg kommer tilbake fra aktiviteten! At jeg holder familien i god form og kan ta vare på dem selv!»

### Å TENKE POSITIVT ER SUNT

Bruken av trening bygger på en teori som kalles «salutogenese». I stedet for å se på årsakene til sykdom, er salutogenesen opptatt av hva som fremmer god helse og kan gi mestring og velvære.

– Det er en morsom teori fra 1987 som handler om å vende oppmerksomheten mot det som skaper helse og som gjør at vi velger riktig strategi når vi kommer i utfordrende situasjoner slik at vi tenker positivt og løsningsorientert.

– Slik kan man på mirakuløst vis hjelpe kroppen med å ordne og endre de fysiologiske reaksjonene. Ved å lære å mestre og tenke positivt forebygger man alvorlige sykdommer ved at man hjelper kroppen på cellenivå til å opprettholde balansen som er nødvendig, forklarer Helmersen.

– Sammenhengen mellom muskel- og skjelettlidelser og mental helse er veldig tett. Hvis vi opplever noe stressende, kan vi få vondt ikke bare i hodet, men hele kroppen kan verke. Men hvis vi lærer oss å mestre ved å tenke løsningsorientert, kan vi opprettholde god helse selv om vi utsettes for sykdomsfremkallende faktorer. Livet går alltid opp og ned for alle, og hvis du lærer å takle det, går du ut av situasjonen uten å bli syk, sier arbeidsforsker Migle Helmersen. ■

TEKST: Valerie Kubens