

Menn fornøyd med seg selv

■ Norske menn er fornøyd med seg selv. Og aller best liker de sin egen humor, viser en ny undersøkelse Opinion har gjennomført for Allergruppen. Jo eldre han blir, desto tryggere blir han på seg selv. Med alderen blir han mindre opptatt av utseende og klær. Etter å ha passert 40, reduseres også ønsket om å virke ungdommelig.

Bare fire prosent av mennene er helt fornøyd med kroppen sin. Til gjengjeld er 56 prosent ganske fornøyd, så stort sett liker de det de ser i speilet om morgenen. Hele 90 prosent sier at de er fornøyd med humoren sin, og for mange er det dette de liker best med seg selv, skriver mozon. no.

Kaldmat-gull til landslaget



Petit fours til gull.

■ Det Norske Kokkelandslaget leverte kaldmat til gull i alle tre disipliner i innledningsrunden under Culinary World Cup i Luxembourg. Ett års intens arbeid har med andre ord gitt resultater. Kaldmatbuffeten deres hadde kysten rundt som tema, og menyene var preget av norske råvarer og stedsnavn.

Helheten rundt maten og utstillingen tiltrakk både publikum og dommere. I dag konkurrerer kokkene i varmmat, en tre retters meny med torsk, kongekrabbe og lam til 105 gjester. Torsdag blir det premieutdeling, først da vet vi om det blir sammenlagt plassering på pallen.

Poeng for omsorgsarbeid

■ I underkant av 300 000 foreldre har nå fått godskrevet pensjonspoeng for omsorgsarbeid. Omsorgspoeng godskrives personer med omsorg for barn under 7 år. Godskrivning gjøres automatisk til den av foreldrene som mottar barnetrygd for barnet eller barna. Omsorgspoengene er 3,00 for hvert kalenderår. Poengene kan ikke legges sammen med opptjente poeng for vanlig lønnsinntekt, men har du opptjent lavere pensjonspoeng enn 3,00, får du godskrevet opptil 3,00 i pensjonspoeng, melder Arbeids- og velferdsetaten.

Vasker uten såpe og vann

■ Stadig mer av husvasken skjer uten såpe og vann. Et klart fremskritt, mener rengjøringssekspertene. Nordmenn kjøper nå 700 000 mikrofiberkluter i året, viser tall fra AC Nielsen. På fem år har omsetningen av mikrofiberkluter og mikrofibermopper i dagligvarebutikkene økt med 38 prosent.

– Mikrofiberklutene er suverene til å fjerne støv, som er den viktigste delen av vaskejobben. 90 prosent av det som skal fjernes, er tørt støv. Klutens fibrer er så syltynne at de kommer godt ned i underlaget og nærmest skraper skitten ut, sier spesialrådgiver Inger Dahl i Teknologisk Institutt, ifølge nyhetsbyrået Newswire.

Flere vil adoptere

■ Oslo og Akershus er de store fylkene for utenlandsadopsjon. Fra årsskiftet og frem til 1. november i år er det behandlet 184 søknader om forhåndsgodkjenning om adopsjon av barn fra utlandet til Oslo. Samme tall for Akershus er 147.

I Oslo er det kommet inn flest søknader om utenlandsadopsjon fra bydelene Nordre Aker, Grünerløkka og Ullern. I Akershus er det Bærum kommune som er den desidert største adopsjonskommunen med 52 behandlede søknader så langt i år. Asker kommune følger som nummer to med 17 behandlede søknader. Kommunene Enebakk, Gjerdrum, Hurdal og Nes har færrest søkere i Akershus så langt i 2006.

LYN-SU DOKU

Løsning på gårsdagens oppgave:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 2 | 3 | 6 | 1 |
| 3 | 1 | 6 | 2 | 4 | 5 |
| 2 | 3 | 1 | 6 | 5 | 4 |
| 6 | 5 | 4 | 1 | 3 | 2 |
| 4 | 2 | 3 | 5 | 1 | 6 |
| 1 | 6 | 5 | 4 | 2 | 3 |



Fyll ut de tomme feltene slik at både de loddrette og vannrette radene, samt hver av boksene med 2 x 3 felter, inneholder alle tallene fra 1 til 6. Løsning kommer i morgen.

Løs flere oppgaver interaktivt på aftenposten.no/sudoku

«I dag dyrkes «gode» ord som erfaringene resulterer i mange 800 000

■ Depresjon brer seg i arbeidslivet

20 prosent av våre sykemeldinger skyldes psykiske problemer. Depresjon er blitt en av jobbblivets store utfordringer.

LARS-LUDVIG RØED
INGAR STORFJELL (foto)

Han husker godt at det var en torsdag. Dagen det sa stopp. Han deltok på morgenmøtet, planer skulle legges. Isteden knakk han. Begynte å storgråte, klarte ikke å stå. Etter en stund ble han kjørt hjem av vaktmesteren.

De 13 årene som siden er gått, har han vært syk. De 13 årene har vært kamp for å gjenvinne helsen – og en kamp for å få vende tilbake til yrkeslivet. For det er jo det han vil; være til nytte.

– Jeg har det kanonbra. Men jeg mangler den der forbaska lønnslippen!

Thor Helgesen smiler sjarmende til de 60 fremtømte i auditoriet. Han er en ressursperson nå, og han reiser landet rundt og forteller andre om hverdagen som psykisk syk.

800 000. Og det bør være mange som hører etter. For selv om Thor har en personlig historie, inngår han i en folkebevegelse. 800 000 nordmenn har en eller annen form for psykiske/nerve-lidelser. 400 000 har alvorlige eller moderate lidelser, med tidvis store behandlingsbehov. 350 000 har lettere nervøse lidelser, 50 000 har alvorlige, kroniske psykiatriske tilstander. De 800 000 utgjør en tredjedel av alle yrkesaktive i Norge. 20 prosent av alle sykemeldinger og 30 prosent av landets uføretrygder skyldes psykiske lidelser. Årsakene kan være flere, men jobben er en viktig del av vår tilværelse. Vårt moderne arbeidsliv byr på nye utfordringer – og nye belastninger.

– Vi er ikke fysisk utslitt, men emosjonelt, sier psykiater Finn Skårderud. Han snakker til ledere og personalsjefer denne morgenen, på konferansen «Slik håndterer du psykisk syke i arbeidslivet». Utfordringen er blitt stor, kunnskapsbehovet likeså. Skårderuds erfaringer som behandler er tydelige: Mange har kompliserte relasjoner til arbeidsplassen. Han snakker om krav, tempo, utrygghet. Og han bruker et nytt ord: Tretthetsproduksjon.

– I dag dyrkes «gode» ord som fleksibilitet, dynamikk, risiko og kaos. Og arbeidstiden kan være avløst av uklare tidsrammer. Disse grenseløse erfaringene resulterer i mange «nyslitne», ikke minst kan de finnes i prosjektorienterte bransjer, sier Skårderud. Og selv om han kaller utbrenthet et uklart begrep, er det likevel viktig: Fordi det handler om jobben, ikke bare personen.

– Jeg lå på benken eller satt i stolen hele dagen. Alt var et ork. Jeg ville ikke se mennesker, ork. – Jeg hadde veldig store ambi-

sjoner. Og jobben surret inni hodet på meg 24 timer i døgnet, sier han i dag. Han tok jobber som andre ikke rakk over. Han kunne jobbe 16-17 timer daglig. Og jo mer han jobbet, jo mer forlangte ledelsen.

– Jeg ble redd for ikke å gjøre en best mulig jobb. Redd for ikke å gjøre nok. Redd for hva kollegaer syntes om meg, Hva andre mener om meg, har alltid vært veldig viktig.

Ble best. Thor gjorde sjefen glad. Han ble beste selger i sitt distrikt. Men etter to og et halvt år var det bråstopp. Hans hyperaktive selgerliv forvandler til total passivitet.

– Jeg lå på benken eller satt i stolen hele dagen. Alt var et ork. Jeg ville ikke se mennesker, ork. – Jeg hadde veldig store ambi-

fleksibilitet, dynamikk, risiko og kaos. Disse grenseløse nyslitne»

Finn Skårderud

sliter med psyken

■ Møtte veggen – har vært syk i 13 år



Thor Helgesen hadde store ambisjoner da han entret yrkeslivet. Knallhard jobbing ga suksess, men prisen var høy: Han ble psykisk syk. I dag er han leder for Brukerlærerne, reiser landet rundt og forteller ledere og arbeidstagere om hvordan jobbhverdagen er for psykisk syke.

Hos fastlegen fikk han beskjeden han mistenker at også mange andre får: «Ta deg sammen. Dette går snart over.» Dessuten fikk han medisiner, han foreslo selv doseringen. God hjelp? Nei. Litt tilfeldig kom han i kontakt med psykiatrien. En psykiater ble «min reddende engel, uten ham vet jeg ikke om jeg hadde levd i dag». Sakte kom kreftene tilbake, og selv om han stadig må bruke medisiner, følte han seg etter hvert klar for arbeidslivet igjen. Han ville jobbe. Men var arbeidslivet klar for Thor? Svaret hans er et kraftig nei.

– Det har vært en nesten like hard kamp å slåss mot Aetat som det er å kjempe mot sykdommen. De hadde ikke kunnskap om psykisk lidelse, mener Thor Helgesen, som fikk en kommunal jobb via den såkalte lønnsstilskudds-

ordningen. Men etter tre år var det ikke penger til fortsatt jobb – han sto igjen med en kjempegod attest.

I disse dager er Thor Helgesen blitt leder for Brukerlærerne Norge. Organisasjonen er startet på initiativ av Mental Helse, og brukerlærerne foreleser om å leve med en psykisk lidelse. Interessen er stor, og Helgesen formidler gjerne sine erfaringer om hvordan psykisk syke bør ivaretas for å lykkes i jobben:

– Man bør behandles som en vanlig ansatt, ikke få tildelt bare forefallende arbeid. Men du bør samtidig få tildelt en kontaktperson som du føler deg trygg på, og arbeidstiden bør være tilpasset den enkeltes behov. Du må både få ansvar og ta ansvar. Vi må ikke å skjule oss bak lidelsen og sykdommen. lars-ludvig.roed@aftenposten.no

Vil øke kunnskapene

Vi vet for lite om hvordan vi skal håndtere psykisk syke i arbeidslivet, mener fagfolk.

– Dersom ansatte og ledere i arbeidslivet hadde visst mer om hvordan man skulle håndtere folk som er borte av psykiske årsaker, hadde sykefraværet og antallet uføretrygdede gått dramatisk ned.

Egen stresstelefon. Slik lød påstanden til Grace Beathe Mathisen, daglig leder i Arbeidslivstelefonen, da hun nylig snakket til personalledere på konferansen «Slik håndterer du psykisk

syke i arbeidslivet». Arbeidslivstelefonen er siden 2005 permanent, et såkalt lavterskeltilbud til arbeidstagere, ledere, kolleger/familie. Særlig arbeidstagere har benyttet telefonen, og det er ingen tvil om hva som får dem til å ringe: «Konflikter med leder», «Mobbet/trakassert av leder», «Konflikt med kollega» og «Mobbet/trakassert av kollega» er de tallmessig viktigste årsakene.

Ledelsen ofte problemet. – Mange er fortvilte, de ser ikke veien ut av konflikten. Og dessverre er ledelsen ofte proppen i systemet. De ansatte blir ikke

hørt, de blir ikke tatt alvorlig, sier Grace Beathe Mathisen. Som forteller om sosial isolasjon; ofte har innringene ikke fortalt sin historie til noen andre. Et møter er at jobben betyr mye for folk, og de vil gjerne delta og bli verdsatt.

– De vil være bidragsytere, ikke mottagere. Ingen som ringer til oss, ringer for å bli uføretrygd, sier Mathisen. Hennes erfaring er at det ofte er bare små tilrettelegginger som skal til for å forbedre situasjonen og skape trygghet og dialog på arbeidsplassen.