

---

## Karriereveiledning kan forhindre og redusere sykefravær

---

DEBATT

HENNING STRANDVIK

henning.strandvik@karrierehedmark.no

Henning Strandvik er karriereveileder ved Karrieresenter Hedmark. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

### Det nasjonale karriereveiledningstilbudet er antakelig lite kjent for pasienter og helsevesen. Det er dårlig nytt for folkehelsen.

Sykmeldte kan i varierende grad anses å være i en overgang, hvor det for mange kan være vanskelig å komme tilbake til egen jobb eller ut i annen jobb. Det er derfor viktig for både samfunn og individ at overgangen blir så kort som mulig (1).

Den økende omstillingstakten i arbeidslivet og endringer av kravene til den enkelte arbeidstaker understreker behovet for, og fordelene med, tidlig karriereveiledning for å redusere og forhindre sykefravær (2). Dette underbygges også av arbeidsforholdenes kjente potensielle betydninger for sykefravær, både gjennom skadelig påvirkning av helsen og gjennom kravene som stilles i arbeidet (3). Her tillegges både psykologiske og sosiale mekanismer samt individfaktorer som alder, kjønn og personlighet, betydning. Mindre tid og ressurser til å prioritere arbeidsplassutfordringer krever mer samarbeid mellom sektorene. Dette samarbeidet vil kunne føre til mer målrettede tiltak for den enkelte pasient, med positiv innvirkning på sykefravær og uføretrygd (4).

---

### Finnes i alle fylker

Samtidig som enkeltmennesker utsettes for stadig mer omstillingspress, plasseres ansvaret for egen karriereutvikling nå i større grad hos individet. Karriereveiledning må derfor stimulere og støtte den enkelte til selv å bli ekspert på å utvikle karrierekompetanse og navigere i et omskiftelig arbeidsmarked (5). Det er viktig at legestanden kjenner til karriereveiledning som tiltak og hvordan slik veiledning kan være et positivt supplement til medisinsk behandling eller forebygge arbeidsrelatert sykefravær. De offentlige karrieresentrene i Norge er godt rustet til å gi slik veiledning. Offentlige karrieresentre finnes i alle fylker og eies av fylkeskommunene, i mange tilfeller i partnerskap med NAV. Kompetanse Norge, et direktorat under Kunnskapsdepartementet, har den overordnede koordinatorrollen i tillegg til ansvaret for den faglige kvalitetssikringen av karriereveiledningsfeltet. Karrieresentrene tilbyr gratis karriereveiledning til alle over 19 år. Målet er gode og velinformerte valg knyttet til utdanning, opplæring og arbeid med utgangspunkt i veiledning som øker kjennskapen til egne egenskaper, interesser og kompetanse (6). Vi benevner alle våre brukere med behov for karriereveiledning som «veisøkere». Veisøkerne bestiller veiledningstime selv, og en viktig forutsetning for god fremdrift er at vedkommende selv er motivert for prosessen med å skape en bedre arbeidssituasjon før det er nødvendig med sykemelding, eller med å komme raskere tilbake i arbeid. Spesielt i de tilfellene der jobbyte eller kompetanseheving er nødvendig for at vedkommende skal kunne stå i arbeid, kan karrieresentrene bidra forebyggende med å redusere utfordringer ved overganger, og dermed også sykefraværet.

*«Det er viktig at legestanden kjenner til karriereveiledning som tiltak»*

---

## Ønsker å bli brukt mer

Samarbeid mellom ulike kompetansemiljøer, f.eks. fastleger, andre behandlere og karrieresentrene, kan gi bedre muligheter til å jobbe tverrfaglig med å fjerne årsakene til arbeidsrelatert sykdom. Vi ønsker derfor at behandlingsapparatet kjenner til oss, kan informere om oss og våre tjenester, og kan benytte vår kompetanse der det er relevant. Karriereveiledning som politisk vedtatt, målrettet og effektivt ikke-medisinsk forebyggende virkemiddel vil på denne måten understøtte Legeforeningens delmål om å fremme målrettede tiltak for folkehelsen (7).

Det er laget en oversikt over landets karrieresentre hvor man kan finne mer informasjon om tjenestene i ulike fylker (6).

---

## LITTERATUR

1. Norges offentlige utredninger. Norge i omstilling – Karriereveiledning for individ og samfunn. NOU 2016: 7

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2016-7/id2485246/> Lest 20.6.2019.

2. NAV. NAVs omverdensanalyse 2019.

<https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Kunnskap/Analyser+fra+NAV/Analyser/navs-omverdensanalyse-2019> Lest 20.6.2019.

3. Mehlum IS. Hvor mye av sykefraværet er arbeidsrelatert? Tidsskr Nor Legeforen 2011; 131: 122–5. [PubMed][CrossRef]

4. Skouen JS. Ryggplager, sykefravær og uføretrygd. Tidsskr Nor Legeforen 2015; 135: 1567–8. [PubMed][CrossRef]

5. Schulstok T. Et lite stykke karriereveiledningshistorie. I: Veivalg. Årbok for veiledernetverket i Innlandet.

6. Kompetanse Norge. Oversikt over offentlige karrieresentre fordelt på yrker. <https://www.kompetansenorge.no/Karriereveiledning/offentlige-karrieresentre/> Lest 20.6.2019.

7. Legeforeningens nettsider. Politikk og samfunn.

<https://beta.legeforeningen.no/politikk-og-samfunn/> Lest 20.6.2019.

---

Publisert: 23. september 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0428

Mottatt 21.1.2019, første revisjon innsendt 12.8.2019, godkjent 15.8.2019.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 16. juni 2026.