

Det nytter

En undersøkelse av erfaringene til personer med sykkelig overvekt i forhold til hva som oppleves som fremmende og hemmende for deltakelse i arbeidslivet

Wivi Andersen, PhD.

arbeid **og helse.no**

Nasjonal kompetansetjeneste for
arbeidsrettet rehabilitering

Gruppebasert tilbud til personer med sykkelig overvekt

- Går over 8 uker fordelt på 1 år

Inntaksintervaller:

- Opphold nr. 1 (4 ukers opphold)
- Opphold nr. 2 (2 ukers opphold) etter 6 mnd.
- Opphold nr. 3 (2 ukers opphold) etter 12 mnd.

Intervensjonene

Intervensjon A

Intervensjon B +
arbeidsdimensjon:

- Individuell oppfølging av arbeidskonsulent
- Undervisning

Intervensjon B

Oppholdene består av teori og praksis innenfor tre områder:

- 1) Fysisk aktivitet
- 2) Kosthold
- 3) Ernæring og motivasjon til livsstilsendring

Delprosjekt – kvalitativt studie

- Et mindre utvalg: 19 stk.
- Intervju ved oppstart i studien, ved 6 og ved 12 måneder
 - (19 intervjuet ved 1. opphold, 13. ved 2. opphold, 4. ved 3. opphold)
- Hensikt: Undersøke deltakernes erfaringer med hva som fremmer og hemmer prosessen tilbake til/for å stå i arbeid
 - Helse
 - Hjem
 - Jobb/arbeidsplass
 - Andre forhold

Foreløpige funn

Hemmer

- Mangel på anerkjennelse
- Helsen som en hindring
- Å være litt annerledes

Fremmer

- Å bli sett og få hjelp
- Erfare forbedringer
- Selvtillit gjennom mestring og kunnskap

Mangel på anerkjennelse

Ikke behandlet rettferdig

Ikke bli hørt/sett

Arbeidsplass

- Nærmeste leder
- Krav overstiger arbeidsevne

Hjem (kvinner)

- Arbeidsbyrden urettferdig fordelt
- Merarbeid ikke sett/verdsatt

I prosess = i limbo

- Ikke deltaker i egen prosess – livet satt på vent

Helse som hindring

- Fysisk helse
 - Muskel – og skjelettplager
 - Skader, ledd og rygg
 - Fibromyalgi
 - Cøliaki, diabetes, høyt blodtrykk
- Psykisk helse
 - Angst og nedstemthet
 - Bekymringer, stress og dårlig samvittighet

Jeg har svømt, men jeg vet ikke hvor mange år siden det er at det kom ny svømmehall i byen – jeg har ikke vært der. Jeg har aldri vært der. Og det har jeg snakket med noen på gruppa om, at det er liksom sånn at vi ikke kan gå i svømmehallen, fordi det er så mange så du føler deg ikke vel, ikke sant. Og da blir det til at du ikke går. Det er denne terskelen ... for du føler at du er litt annerledes enn andre, så jeg har ikke vært på sånne plasser. Jeg liker ikke treningssenter. Jeg liker ikke å kle av meg der som alle andre.

Litt annerledes enn andre

Å bli sett og få hjelp

- Arbeidsplass/Nav
- Hjemme
- På Muritunet

1. opphold:

F: Hva snakket du med arbeidskonsulenten om?

I: *Nei, det var nå om å jobbe og litt forskjellig. Om jeg trivdes eller ikke*

F: Fikk du noe ut av samtalen?

I: *Ja, jeg har jo et arbeid, da, så jeg vet ikke.*

F: Du føler ikke at det var relevant?

I: *Det var egentlig ikke relevant for meg da, men det var nå greit å snakke med han likevel.*

F: Hva tenker du var greit, da? Hva var greit med å ha en slik samtale?

I: *Nei det var det at jeg spurte han om han kunne hjelpe meg med å være på en annen avdeling på jobb. Å være der jeg trives best og nærmest hjemme, liksom. For da kan jeg sykle på jobb, og slikt.*

2. opphold:

F: I forhold til den arbeidsrettede rehabiliteringen du var med på sist, hvor nyttige var samtalen med arbeidskonsulent?

I: *Jeg synes de var nyttige.*

F: Hva synes du var nyttig ved dem?

I: *Nei, det var det at de hjalp meg å få mer kontakt med arbeidsgiver. At han klarte å få meg til å komme tilbake igjen til der jeg ville bli.*

ARR-INTERVENSJON

Det nytter – erfaringer med forbedret livskvalitet

- Forbedret fysisk form
 - Mer overskudd
 - En kropp i endring
 - Vekttap
 - Reduksjon i medisinbruk
- Forbedret psykisk helse
 - Motivasjon og mestring
 - Mer positiv livsholdning

Nei, det viktigste i prosessen er vel at du ser at livskvaliteten kan endre seg til det positive. Du ser at den kan, at det nytter. Og at det hjelper på å være i trening.

Kunnskap og mestring gir selvtillit

- 1. opphold: Mestringserfaringer i forhold til bevegelse og trening
- 2. opphold: Opplevelse av kunnskap satt ut i livet og mestring også i forhold til kostholdsendringer, tankemønstre
 - Grensesetting:
 - For seg selv (struktur og rutiner)
 - På arbeid
 - I hjem

Hadde jo starta med det en god stund på forhånd, da. Men jeg grudde meg mer for å gå på et treningssenter, for du følte det at du fikk haukeblikk av andre som var og trente: «Se på hun store dama der, hva er det hun skal her, liksom». Men det har gått over nå. Nå driter jeg i andre som er og trener. Nå har jeg musikk på øret og konsentrerer meg om meg selv, og ja ... hvorfor jeg er der liksom.

Kunnskap og mestring gir selvtillit

Spørsmål videre...

- Mestringsressursene – er de blitt internaliserte eller er de ytre betinget?
- ARR-intervensjonen: Ved alle tre oppholdene?