



ARBEIDOGHELSE.NO

Nasjonal kompetansetjeneste for
arbeidsrettet rehabilitering

Hvordan styrke forventningen om å komme i jobb og troen på å mestre jobben?



Thomas Johansen, 30. september 2021

Forventning om å komme tilbake i jobb

Internasjonale studier

41 måter å spørre om «forventningen om å komme i jobb» på (Ebrahim mfl., 2015; Gragnano mfl., 2021)

- «Forventer du å returnere til arbeidsplassen din?»
Ja/Nei (Nielsen mfl., 2011)
- «Hva er sjansene for at du vil være i arbeid om 6 måneder?»
Svaralternativer på en 10-punkts skala (Linton mfl., 1998)
- «Vil du være tilbake i ordinært arbeid uten hindringer innen 4 uker»
Ja, usikker, ikke sannsynlig (Shaw mfl., 2005)
- «Hvor mange måneder tror du det tar før du er tilbake i arbeid?»
(Nieuwenhuijsen mfl., 2006)
- Hvor sannsynlig er det at du i løpet av den neste måneden vil klare å jobbe noe?
(Carriere mfl., 2015)

Ebrahim mfl. 2015. Kunnskapsoppsummering

- 44 av 46 studier finner en signifikant sammenheng mellom forventning om å komme tilbake i jobb og retur til jobb
- Sammenhengen er påvist for personer som rapporterer muskel- og skjelettplager og vanlige psykiske plager



-
- Positiv forventning viser sammenheng med raskere retur til jobb
 - Negativ eller usikker forventning viser sammenheng med senere eller ikke retur til jobb

To norske studier

Løvvik mfl., 2014

- «Forventer du å komme tilbake i arbeid i løpet av de neste ukene?»
 - «Helt enig» til «helt uenig»
- Tre forventninger: Positiv, usikker og negativ
- Tre grupper: I jobb, 100% sykmeldt, arbeidsavklaringspenger
- NAV-tiltaket «Senter for Jobbmestring»
- Kognitiv atferdsterapi i inntil 15 timer om hvordan man håndterer og mestrer symptomer på angst og depresjon på jobb

Resultater

- Usikker eller negativ forventning ved baseline for alle tre grupper:
 - Større sannsynlighet for å være sykmeldt eller ufør 6 måneder senere
- Forventning om å komme tilbake i jobb kan forutsi hvorvidt man er sykmeldt eller ufør seks måneder senere
- Forventning forutsier bedre om man kommer i jobb eller ikke enn hvor mye angst og depresjon man har

Aasdahl mfl., 2019

- 168 deltakere i 3.5 uker døgnbasert arbeidsrettet rehabilitering
- Sykmeldt i snitt 7 måneder
- Muskel- og skjelettplager og vanlige psykiske plager

Forventningsspørsmål

- Hvor lenge tror du at du vil være sykmeldt fra i dag?
 - Ingen dager
 - Mindre enn 1 måned
 - 1-2 måneder
 - 2-4 måneder
 - 4-10 måneder
 - Mer enn 10 måneder
- Positiv forventning = Mindre enn 2 måneder
- Negativ forventning = Mer enn 2 måneder

Resultater for endring i forventning

- 9 måneders oppfølging
- Positive forventninger før og etter rehabilitering = 159 arbeidsdager
- Bedrede forventninger = 133 arbeidsdager
- Reduserte forventninger i løpet av rehabilitering = 116 arbeidsdager
- Stabilt dårlige forventninger = 93 arbeidsdager

Jobbrelatert mestringstro

Mestringstro og jobbrelatert mestringstro

- Sosial kognitiv teori og sosial læringsteori
- Teorien om mestringstro handler om i hvilken grad vi **forventer** å ha **kontroll** og **tro** på egne evner til å mestre spesifikke oppgaver og å nå mål (Bandura, 1996, 1997)
- Jobbrelatert mestringstro handler om i hvilken grad vi **forventer** vi kan mestre oppgaver og situasjoner på jobben

Fire faktorer til økt mestringstro

- Autentiske mestringsopplevelser - som er jobbrelaterte
- Observere andres suksess
- Tilbakemelding fra fagpersoner
- Fysiologiske og mentale tilstander som stress, angst, økt puls



Norske spørreskjema

- Angst og depresjon (11 spørsmål, Gjengedal mfl., 2021)
- Muskel- og skjelettplager (19 spørsmål, Nøttingnes mfl., 2019)
- **Muskel- og skjelettplager (10 spørsmål, ikke oversatt til norsk) (Brouwer mfl., 2011)**

Angst og depresjon

Forventninger til arbeid

Uttalelsene nedenfor er knyttet til dine forventninger til arbeid. Se for deg at du skal være i fullt arbeid i din nåværende jobb fra i morgen av, med din nåværende fysiske og psykiske helse. Vennligst fyll ut disse enten du er sykmeldt eller i arbeid.

	Helt uenig					Helt enig
1. Jeg vil mestre tilbakeslag	1	2	3	4	5	6
2. Jeg vil ikke være i stand til å fullføre mine arbeidsoppgaver på grunn av min psykiske tilstand *	1	2	3	4	5	6
3. Jeg vil være i stand til å sette grenser for meg selv på jobben	1	2	3	4	5	6
4. Jeg vil være i stand til å utføre mine oppgaver på jobben	1	2	3	4	5	6
5. Jeg vil være i stand til å håndtere emosjonelt krevende situasjoner	1	2	3	4	5	6
6. Jeg vil ikke ha energi igjen til noe annet *	1	2	3	4	5	6
7. Jeg vil være i stand til å konsentrere meg på jobb	1	2	3	4	5	6
8. Jeg vil være i stand til å mestre arbeidspress	1	2	3	4	5	6
9. Jeg vil være i stand til å håndtere potensielle problemer på jobben	1	2	3	4	5	6
10. Jeg kan motivere meg selv til å utføre min jobb	1	2	3	4	5	6
11. Jeg vil være i stand til å mestre fysiske krav jobben stiller	1	2	3	4	5	6



Lagerveld mfl., 2010 og 2017 (Nederland)

- 2214 personer fullt eller delvis sykmeldt fra 9-20 uker (2010 artikkel)
- 168 fullt eller delvis sykmeldt i 9 uker (2017 artikkel)

- Jobbrelatert mestringstro 11 spørsmål
- Angst og depresjon
- Poliklinisk tilbud, arbeidsfokusert kognitiv terapi

Resultater

- Høyere jobbrelatert mestringstro ved start og en bedring i løpet av behandling er assosiert med en raskere retur til jobb etter 3 og 9 måneder
- Jobbrelatert mestringstro kan forutsi både delvis og full tilbakegang til jobb
- Økning på 1 skåre er assosiert med en 3 ganger så høy sjanse for å være i arbeid

Forventninger til arbeid

Uttalelsene nedenfor er knyttet til dine forventninger til arbeid. Se for deg at du skal være i fullt arbeid i din nåværende jobb fra i morgen av, med din nåværende fysiske og psykiske helse. Vennligst fyll ut disse enten du er sykmeldt eller i arbeid.

	Helt uenig					Helt enig
1. Jeg vil mestre tilbakeslag	1	2	3	4	5	6
2. Jeg vil ikke være i stand til å fullføre mine arbeidsoppgaver på grunn av min psykiske tilstand *	1	2	3	4	5	6
3. Jeg vil være i stand til å sette grenser for meg selv på jobben	1	2	3	4	5	6
4. Jeg vil være i stand til å utføre mine oppgaver på jobben	1	2	3	4	5	6
5. Jeg vil være i stand til å håndtere emosjonelt krevende situasjoner	1	2	3	4	5	6
6. Jeg vil ikke ha energi igjen til noe annet *	1	2	3	4	5	6
7. Jeg vil være i stand til å konsentrere meg på jobb	1	2	3	4	5	6
8. Jeg vil være i stand til å mestre arbeidspress	1	2	3	4	5	6
9. Jeg vil være i stand til å håndtere potensielle problemer på jobben	1	2	3	4	5	6
10. Jeg kan motivere meg selv til å utføre min jobb	1	2	3	4	5	6
11. Jeg vil være i stand til å mestre fysiske krav jobben stiller	1	2	3	4	5	6

Gjengedal mfl., 2021

- 325 av 626 fullt eller delvis sykmeldt ved oppstart (0-6 måneder)
- Jobbrelatert mestringstro 11 spørsmål
- Angst og depresjon
- Poliklinisk tilbud ved Diakonhjemmet sykehus
- 10 timer arbeidsfokuset kognitiv terapi over 17 uker

Resultater

- Fullt eller delvis sykmeldt ved oppstart av behandling (314 personer):
 - Jobbrelatert mestringsstro målt ved start og slutt behandling kunne forutsi full tilbakeføring til jobb ved 3, 6 og 12 måneder etter behandling

Resultater

- Fullt eller delvis sykmeldt ved endt behandling (145 personer):
 - Jobbrelatert mestringstro målt ved endt behandling kunne forutsi full tilbakeføring til jobb ved 3, 6 og 12 måneder etter behandling

Resultater

- Skåre 4.6 ved endt behandling er assosiert med å være i full jobb sammenlignet med å være på sykmelding
- Skåre 3.7 ved endt behandling er assosiert med å være delvis sykmeldt sammenlignet med full sykmeldt

Resultater

- Fullt eller delvis sykmeldt etter endt behandling (145 personer):
 - De som skåret 4.6 eller høyere ved endt behandling hadde større sjanse for å være i full jobb ved 3, 6 og 12 måneders oppfølging sammenlignet med de som skåret lavere enn 3.7
 - De som skåret fra 3.7 til 4.6 hadde større sjanse for å være i full jobb ved 3 og 6 måneders oppfølging sammenlignet med de som skåret lavere enn 3.7

Muskel- og skjelettplager

Tilbake til jobb - egenvurderingskala (RTWSE-19)

Instruksjon: Vi vil gjerne vite hvor sikker du føler deg på at du vil kunne utføre ulike aktiviteter dersom du var på arbeid i dag. For hvert av de følgende spørsmålene, vennligst sett en sirkel rundt tallet som viser hvor sikker du er på at du kan gjøre følgende oppgaver på det nåværende tidspunkt.

Hvor sikker er du på at du kunne....	Ikke sikker i det hele tatt									Helt sikker
1. Foreslå for din overordnede hvordan arbeidet ditt kan endres for å minske plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Oppfylle alle dine plikter og ansvar?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Endre type oppgaver du gjør for å redusere plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Forklare for dine kolleger hvilke fysiske begrensninger du måtte ha?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Møte forventningene til jobbutførelse?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Utføre de fleste av dine daglige oppgaver på jobb?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Unngå ny skade/forverring?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Få kolleger til å hjelpe deg med aktiviteter som kan gi deg plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Holde vanlig arbeidstempo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Tilpasse arbeidsmåter for å redusere plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Få emosjonell støtte fra kolleger (f.eks. at de lytter/at du kan snakke om problemet ditt)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Unngå aktiviteter som sannsynligvis øker smerten?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Møte kravene til produksjon på arbeidsplassen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Redusere din fysiske jobb-belastning?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Gjøre alt du er opplært til?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Beskrive for din overordnede hvordan plagene dine arter seg, og hvilken medisinsk behandling du får?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Diskutere åpent med din overordnede ting som bidrar til plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Gjøre arbeidet ditt uten å forsinke andre?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Be om endringer på arbeidsplassen/arbeidsområdet ditt for å redusere plager og ubehag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Møte jobbkrav:
2, 5, 6, 9, 13, 15, 18

Kommunisere behov:
1, 4, 8, 11, 16, 17

Tilpasse arbeidsoppgaver:
3, 7, 10, 12, 14, 19

Shaw mfl., 2011

- 399 personer med akutte korsryggsmerter
- Bedriftshelseklinikker i USA

- Jobbrelatert mestringsstro 19 spørsmål
- Muskel- og skjelettplager

Resultater

- Tre grupper: lav (<5), medium (>5-7.5) og høy (>7.5) jobbrelatert mestringstro ved baseline
- Medium eller høy sammenlignet med lav:
 - 3-5 ganger høyere sannsynlighet for retur til jobb i løpet av 7 dager
- Høy sammenlignet med lav:
 - 5 ganger høyere sannsynlighet for retur til jobb ved 3 måneder

Kan vi i arbeidsrettet rehabilitering lage skreddersydde tiltak som skal styrke jobbrelatert mestringstro og forventninger om retur til jobb?