ARBEIDOGHELSE.NO

Nasjonal kompetansetjeneste for arbeidsrettet rehabilitering

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

Kurs i Trygdemedisin, 23. mars 2022

Thomas Johansen, forsker

1. Arbeidsevne
2. Forventning om å komme tilbake i jobb
3. Jobbrelatert mestringstro

Mestringstro og jobbrelatert mestringstro

- Teorien om mestringstro (self-efficacy) 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 som gir økt mestringstro (Bandura, 1997)

- Autentiske, gjentatte, jobbrelaterte mestringsopplevelser (Gollwitzer, 1999)
- Observere andres suksess på jobb (de Blasi, 2014)
- Tilbakemelding/overtalelse fra fagperson, sjefen eller kollega på jobb (Greidanus mfl., 2018)
- Håndtere og mestre fysiologiske og mentale tilstander som stress, angst og økt puls i jobbsituasjoner (Kennedy mfl., 2007)

Mastery experience – forventning om jobb

- Den beste jobbrelaterte mestringsopplevelsen
- Avhenger av vanskelighetsgraden på oppgaven og hvor mye tid og energi som er investert

Forventning om å komme tilbake i jobb

44 av 46 studier viser... (Ebrahim mfl., 2015; Gragnano mfl., 2021; Fisker mfl., 2022)

- Positiv forventning viser sammenheng med raskere retur til jobb

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

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)

16. Dersom du er sykemeldt nå (helt eller delvis), hvor lang tid tror du det tar før du er tilbake i arbeid?

*(Kryss av for **ett** av alternativene)*

- ☐ Jeg er ikke sykemeldt
- ☐ Umiddelbart eller i løpet av de første 2 ukene
- ☐ Innen 1 måned
- ☐ Innen 2 måneder
- ☐ Innen 3 måneder
- ☐ Innen 6 måneder
- ☐ Innen 1 år
- ☐ Mer enn 1 år
- ☐ Aldri
- ☐ Vet ikke/usikker

Arbeidsrettet rehabilitering (Aasdahl mfl., 2019)

- 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 forventing = Mindre enn 2 måneder
- Negativ forventning = Mer enn 2 måneder

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

Resultater for endring i forventning

- 9 måneders oppfølging (225 arbeidsdager-dager på sykefravær)

- 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

«Senter for jobbmestring» (Løvvik mfl., 2014)

- «Forventer du å komme tilbake i arbeid i løpet av de neste ukene?»
  - «Helt enig, enig, verken enig eller uenig, uenig, helt uenig»

- Tre forventninger: Positiv, usikker og negativ
- Tre grupper: i jobb, 100% sykmeldt, arbeidsavklaringspenger

- Kognitiv atferdsterapi i inntil 15 timer om hvordan man håndterer og mestrer symptomer på angst og depresjon på jobb

Resultater

- Større sannsynlighet for å være sykmeldt eller uør 6 måneder etter tiltak ved usikker eller negative forventning
- Forventning om å komme tilbake i jobb kan forutsi hvorvidt man er sykmeldt eller uør seks måneder senere
- Forventning forutsier bedre om man kommer i jobb eller ikke enn hvor mye angst og depresjon man har

Opsahl et al. BMC Musculoskeletal Disorders (2016) 17:481
DOI 10.1186/s12891-016-1314-2

BMC Musculoskeletal Disorders

RESEARCH ARTICLE Open Access

Do expectancies of return to work and Job satisfaction predict actual return to work in workers with long lasting LBP?

Jon Opsahl[1*], Hege R. Eriksen[1,3] and Torill H. Tveito[1,2]

Abstract

Background: Musculoskeletal disorders including low back pain have major individual and socioeconomic consequences as it often leads to disability and long-term sick leave and exclusion from working life. Predictors of disability and return to work often differ, and the dominant knowledge is on predictors for prolonged sick leave and disability. Therefore it is also important to identify key predictors for return to work. The aim of the study was to assess if overall job satisfaction and expectancies of return to work predicts actual return to work after 12 months, among employees with long lasting low back pain, and to assess if there were gender differences in the predictors.

Methods: Data from the Cognitive interventions and nutritional supplements trial (CINS Trial) was used. Predictors for return to work were examined in 574 employees that had been on sick leave 2–10 months for low back pain, before entering the trial. Data were analysed with multiple logistic regression models stratified by gender, and adjusted for potential confounders.

Results: Regardless of gender high expectancies were a strong and significant predictor of return to work at 12 months, while high levels of job satisfaction were not a significant predictor. There were no differences in the levels of expectancies or overall job satisfaction between men and women. However, men had in general higher odds of returning to work compared with women.

Conclusions: Among individuals with long lasting low back pain high expectancies of returning to work were strongly associated with successful return to work. We do not know what factors influence individual expectancies of return to work. Screening expectancies and giving individuals with low expectancies interventions with a goal to change expectancies of return to work, such as CBT or self-management interventions, may contribute to increase actual return to work.

Trial registration: http://www.clinicaltrials.gov/, with registration number NCT00463970. The trial was registered at the 18th of April 2007.

Keywords: Long lasting low back pain, Chronic low back pain, Expectancies of returning to work, Return to work expectations, Job satisfaction, Return to work

ARBEIDOGHELSE.NO
Nasjonal kompetansetjeneste for arbeidsrettet rehabilitering

Reflekterende samtale med brukeren

- Hva baserer personen sine forventninger på?
- Hvorfor tar det 4 måneder å komme i jobb og ikke 2?
- Personen selv kan best forutsi hvor lenge han/hun blir sykmeldt («arbeidsevne; Ståhl et al. 2021)

Jobbrelatert mestringstro ved angst og depresjon og muskel- og skjelettplager

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)**

Jobbrelatert mestringstro ved 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

©Suzanne E. Lagerveld
Oversatt til norsk av Ragnø G. H. Gjengedal, Diakonhjemmet Sykehus

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)

- Poliklinisk tilbud, arbeidsfokusert kognitiv terapi

Resultater

- Høy jobbrelatert mestringstro ved oppstart og en bedring i løpet av behandling er assosiert med en raskere retur til jobb ved 3 og 9 måneder
- Jobbrelatert mestringstro kunne 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 jobb

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

©Suzanne E. Lagerveld
Oversatt til norsk av Ragne G. H. Gjøngedal, Diakonhjemmet Sykehus

Poliklinikken raskere tilbake, Diakonhjemmet sykehus (Gjengedal mfl., 2021)

- 325 av 626 personer fullt eller delvis sykmeldt ved oppstart (1 uke-6 måneder)

- 10 timer arbeidsfokusert kognitiv terapi over 17 uker

Resultater

- Skåre 4.6 ved endt behandling er assosiert med å være i full jobb sammenlignet med å være på sykmelding (maks skåre 6)

- Skåre 3.7 ved endt behandling er assosiert med å være delvis sykmeldt sammenlignet med full sykmeldt

Resultater

- 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

Jobbrelatert mestringstro ved muskel- og skjelettplager

Tilbake til jobb - egenvurderingsskala (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

Copyright © 2011 By William S Shaw and Liberty Mutual Research Institute for Safety.
Oversatt til norsk av Tone Morken og Silje Endresen Reme, 2011
Institutt for samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Bergen, Norge

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

Hvor sikker er du på at du kunne utføre ulike aktiviteter dersom du var på arbeid i dag…

2. Oppfylle alle dine plikter og ansvar **(møte jobbkrav)**

3. Endre type oppgaver du gjør for å redusere plager og ubehag **(be om tilpassede arbeidsoppgaver)**

17. Diskutere åpent med din overordnede ting som bidrar til plager og ubehag **(kommunisere behov til andre)**

Resultater fra Shaw mfl., 2011

- 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

Tre typer mestringstro

- Generell mestringstro
- Jobbrelatert mestringstro i en retur til jobb prosess
- Jobbrelatert mestringstro på jobben

Arbeid og helse: Tilbake til Bandura (1997)

- Jobbrelaterte mestringsopplevelser og gjerne «mastery experiences»
- Bruke kolleger som en ressurs: Observere andres suksess på jobb
- Du som fagperson gir tydelig tilbakemelding på når og hvordan deltakeren mestrer ulike jobbrelaterte situasjoner/aktiviteter/oppgaver
- Deltaker og fagperson øver sammen på å håndtere og mestre stress, angst og økt puls i jobbsituasjoner

Tverrfaglig samarbeid i NAV

- Fra særfaglig kartlegging til tverrfaglig samarbeid
- Har NAV en særfaglig eller interdisiplinær tilnærming til forventning og jobbrelatert mestringstro?

Takk for oppmerksomheten

Refleksjoner?
Innspill?
Kommentarer?