

# Effekten av Motiverende Intervju for tilbakeføring til arbeid.

Hva er Motiverende Intervju?  
Hva forteller forskningen?

Sykefraværskonferansen. 9. mars 2020

v/ Solveig Høegh-Krohn  
[solveig.hoegh.krohn@gmail.com](mailto:solveig.hoegh.krohn@gmail.com)  
[www.motiverendeintervju.no](http://www.motiverendeintervju.no)

# Hva er Motiverende Intervju (MI)?



# Verdigrunnlaget i MI

Partnerskap	Samtalen foregår som et samarbeid mellom to likeverdige parter. Utforskende samtalestil
Aksept	Atmosfæren i samtalen skal være aksepterende, respektfull og empatisk
Compassion	Veileder arbeider for å fremme personens interesser. Unngå manipulasjon.
Lokke frem	Veileder får frem motivasjon for endring ut fra personens egne oppfatninger og ønsker

## Personsentrert og styrende

# Eksempel

Arbeidstaker som har vært sykemeldt en lengre periode grunnet vond rygg.

Samtale foregår med leder el. NAV saksbehandler.

Mål: å øke motivasjon til å jobbe underveis i sykeperioden.

Spørsmål: hva tenker du om å jobbe i sykeperioden?

- Status quo argumenter
- Har vondt, og slitsomt å være på jobben.
- Kan ikke gjøre det vanlige, og må bruke tid på å lære noe nytt
- Trenger å ligge mye pga. smerter
- Har generelt lite energi
- Føler seg tung og har vanskelig for å konsentrere seg
- Endringsargumenter
- Savner å ha noe å gå til og det sosiale på jobben
- Blir lange dager
- Faller litt ut av arbeidsmodus
- Går mye i egne tanker, godt å ha noe annet å tenke på
- Ingen fremtid å ikke jobbe

# Samtaleferdigheter

5

- **Åpne spørsmål**
  - *Hva tenker du om å starte å jobbe litt, selv om du fortsatt er sykemeldt?*
  - *Hva er andre grunner til at det kan være utfordrende?*
  - *Hvilke ulemper ser du med ikke å jobbe underveis i sykemeldingen?*
  - *Hva kan være bra med å være på jobb i redusert stilling?*
- **Refleksjoner/speilinger**
  - *Du har mye vondt, og tenker at du må ha andre oppgaver..*
  - *Det er mye sliten og trenger ro...*
  - *Dagene blir lange når du går hjemme hele dagen....*
  - *Du vil tilbake til jobb, og er ikke fremmed for at det kan være ok å jobbe redusert...*
- **Oppsummeringer**
  - *Du har mye smerter, og tenker at du ikke kan gjøre de gamle arbeidsoppgavene, samtidig som det å være i jobb vil føles godt både med tanke på det sosiale, og det å holde deg påkoblet....*
- **Bekreftelser**
  - *Du gjør deg mange gode refleksjoner rundt dette...*
  - *Når du har bestemt deg, så vet du at du får det til...*

## Eksempler på temaer å motivere til

- Jobbe i redusert stilling på tross av sykemelding
- Endre arbeidsoppgaver
- Etterutdanning
- Søke jobber i et annet felt
- Søke jobber utenfor geografisk område

# Hva viser forskningen

- Metaanalyser innen helserelevante temaer: MI er effektiv på mange forskjellige typer endringer.
- Forskning knyttet til arbeidsrelaterte temaer også gjort:
- Studie fra 2017 med hensikt å undersøke om MI kan bidra til å bedre tilbakeføring til arbeid. (Gross DP, Park J, Rayani F, Norris CM, Esmail S. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.06.003>.) Konklusjon: Bruk av MI synes å lede til bedre tilbakeføring til arbeid etter rehabilitering, og fasiliterer overgangen tilbake til arbeid.
- Kvalitativ studie fra NTNU (2020)- Konklusjon: Saksbehandlers bruk av MI oppleves som positivt grunnet bedre relasjon til saksbehandler, normalisering av sykefraværsperioden, samt å få tilpasset strategier for å komme tilbake til arbeid.
- Kvantitativ studie under arbeid.

# Smakebit – individuell øvelse

- Tenk på en endring du har lyst å gjøre i livet.
- Hva er grunnen til at du ikke har gjort endringen enda/ Hva er bra med slik du gjør det i dag?
  - Skriv ned tre argumenter for å fortsette som før.
- Hva er ulemper for deg med å fortsette som før?
  - Skriv ned tre grunner for at å fortsette som før ikke er bra.
- Hva kan være bra med å endre?
  - Skriv ned tre argumenter for å gjøre endring
- Oppsummer det viktigste for deg selv. Først hva som hindrer deg, så hva som gjør at det er viktig å gjøre det.
- Spørsmål til deg selv: hva tenker du om dette nå, når du har utforsket det litt nærmere?





## Litteratur

- Miller, W., Rollnick, S (2016): *Motiverende Samtale – Støtte til endring*. Fagbokforlaget. 1. Utgave. (495 sider)
- Foldal, V.S., Standal, M.I., Aasdahl, L. *et al.* Sick-listed workers' experiences with motivational interviewing in the return to work process: a qualitative interview study. *BMC Public Health* **20**, 276 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8382-9>
- Joanne Park, Fahreen Rayani, Colleen M. Norris, Shaniff Esmail (2017) Motivational Interviewing Improves Sustainable Return to Work in Injured Workers After Rehabilitation: A Cluster Randomized Controlled Trial
- Lundahl & Burke (2009): *The effectiveness and applicability of motivational interviewing - a practice-friendly review of four metaanalysis*. *Journal of clinical psychology*, vol 65(11), 13 sider. 1232-1245