
Kroniske smerter og selvforståelse

DOKTORAVHANDLINGER

ELDRI STEEN

Email: e.steen@nrrk.diakonsyk.no

Nasjonalt revmatologisk rehab.- og kompetansesenter (NRRK)

Diakonhjemmets sykehus

Postboks 23 Vinderen

0319 Oslo

Avhandlingen beskriver utvikling og evaluering av en læringsmodell for behandling av personer med kroniske muskel- og skjelettsmerter. Modellen vektlegger kroppen som bærer av mening, og er bygd på teorier om selvforståelse, konstruktivisme og konfluent pedagogikk.

Læringsmodellen ble gjennomført i grupper (ni grupper med 6 – 12 deltakere) over 12 ganger à fire timer og evaluert i et klinisk kontrollert forsøk. Hver gruppe ble ledet av spesialopplært bedriftshelsepersonell (leger, sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter og sosionom). Programmet vektla at kroniske smerter ikke er *enten* fysiske *eller* psykiske, men et mulig tegn på sammenhenger mellom tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og levd liv. Søkelys på egne ressurser og potensialer fremfor problemer var sentralt. Læringsmodellen vektla også gruppeaspektet og at læringen er erfarings- og prosessorientert.

Resultatene tyder på at læringsmodellen bidrar til økt handlingsberedskap for helsepersonell. Resultatene viser videre at denne gruppeintervensjonen bidrar til reduserte smerter og bedre smertemestring på sikt. Deltakerne rapporterte reduserte psykiske plager rett etter og et år etter avsluttet intervensjon. Det var færre som mottok attføring/uføretrygd et år etter avsluttet gruppedeltakelse i tiltaksgruppen enn i kontrollgruppen, og det var psykiske plager og ikke smerter som forutsa hvorvidt de gikk tilbake til arbeid eller fikk trygd. I tiltaksgruppen rapporterte både de som var i arbeid og de som mottok attføring/uføretrygd reduserte psykiske plager et år etter avsluttet gruppedeltakelse. I kontrollgruppen var det bare de som mottok trygd som rapporterte reduserte psykiske plager. Vi tolker disse resultatene dit hen at de i

kontrollgruppen som fortsatt er i arbeid, sannsynligvis har høyere risiko for å falle ut av arbeidslivet enn tiltaksgruppen. Forbruket av helsetjenester er også redusert i tiltaksgruppen.

Resultater fra den kvalitative analysen av deltakernes erfaringer fra læringsprogrammet tyder på at økt bevisstgjøring knyttet til sammenhenger mellom tanker, følelser, kropp og hvordan de lever livet sitt, skifte av fokus fra diagnose og problemer til egne ressurser og muligheter og det selv å finne frem til hva de trenger fremfor å lytte til andres råd var sentralt. De beskrev gruppen som et rom for fellesskap, utforskning og aksept av seg selv og andre; et sted hvor det å bli sett, trodd og tatt på alvor stod sentralt.

Vi konkluderer med at denne læringsmodellen er et nyttig supplement i behandlingen av personer med kroniske muskel- og skjelettsmerter og at denne type gruppeopplæring egner seg til bruk i bedriftshelsetjenesten.

- *Avhandlingens tittel*

- Kroniske muskel/skjelettsmerter og selvforståelse. Utvikling og evaluering av en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer

- *Utgår fra*

- Institutt for allmennmedisin og samfunnsmedisinske fag
 - og
 - Institutt for atferdsfag
 - og
 - Pedagogisk forskningsinstitutt
 - *Disputas 21.6. 2001*
 - Universitetet i Oslo
 - *Liv Haugli*
 - *liv.haugli@basalmed.uio.no*
 - Institutt for medisinske atferdsfag
 - Universitetet i Oslo
 - Postboks 1111 Blindern
 - 0317 Oslo
-

Publisert: 10. september 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. mars 2026.