

Slutrapport Projekt Starta Om

Juli 2011

Anette Moberg
Eva Sennemark

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	3
1. BAKGRUND.....	4
2. UTVÄRDERINGEN	5
2.1 DATAINSAMLING	5
2.2 DATAANALYS	5
2.3 AVGRÄNSNINGAR	5
3. PROJEKT STARTA OM.	6
3.1 PROJEKTETS ORGANISATION	6
3.2 ARBETSPROCESSEN	6
4. RESULTAT	9
4.1 PROJEKTSTATISTIK.....	9
4.2 PERSONALENS UPPELVELSER	9
4.3 DELTAGARNAS UPPELVELSER	11
4.4 SJÄLVVÄRDERINGAR	14
4.5 SAMMANFATTNING AV DELTAGANDET INFÖR PROJEKTSLUT	15
4.6 FÖRSÄKRINGSKASSANS ERFARENHETER	17
5. DISKUSSION, SLUTSATSER OCH REKOMMENDATIONER	21
5.1 KVALITATIVA MÅLSÄTTNINGAR	21
5.2 KVANTITATIVA MÅLSÄTTNINGAR	21
5.3 FÖRBÄTTRINGSOMRÅDEN.....	22

Sammanfattning

Detta är en slututvärdering av projekt Starta om med Sensus i Bengtsfors som projektägare. Datasamlingen har skett genom fokusgrupp, självvärdering och skriftliga frågor till deltagare, intervju med personal och projektägare och telefonintervjuer med handläggare från Försäkringskassan.

Av de intervjuade deltagarna vittnar majoriteten om att de är mycket nöjda med sitt deltagande i Starta Om och majoriteten uppgav att deras livskvalité förbättrats avsevärt. Deltagarna uppgav att de genom projektets aktiviteter har stärkt sin självkänsla och sitt självförtroende vilket medfört en personlig utveckling där deltagarna blivit bättre på att förstå sig själva, sätta rimliga gränser och acceptera sin situation vilket varit en del i en läkandeprocess. Viktigaste i projektet har varit gruppen och den sociala sammanhållning den medfört men även avslappningstekniker och positivt tänkande.

I projektet har deltagarna fått reflektera på jämställdhet vilket lett till att många har ökat sin självkänsla och känner sig lika mycket värd oberoende av bakgrund men även fördelat hushållsarbetet mer jämt. Någon hade på grund av projektets reflektioner om jämställdhet tagits sig ur ett förhållande och ytterligare en hade räddat sitt förhållande. Några nämnde att de på grund av projektet kunnat återgå till arbete eller att de i dagsläget söker arbete.

Gruppintervjun med personalen visar att personalens och deltagarnas bild av projektet stämmer väl överens. Viktiga framgångsfaktorer i projektet har varit tidsaspekten och att deltagarna har fått tid på sig för personlig utveckling tar tid, personalens engagemang samt en bra metod och metodhandbok att följa.

Handläggare på Försäkringskassan uppfattade projektet som positivt där de menade att det fanns ett behov av en för-rehabilitering för många av de klienter som varit sjukskrivna under en längre period. Samtliga intervjuade handläggare hade sett positiva effekter hos klienterna i form av framtidstro, stärkt självförtroende och att några hade börjat söka jobb. Kursens innehåll sågs som en framgångsfaktor.

Utvärderingen visar att projektets kvalitativa målsättningar är uppnådda, de kvantitativa delvis där andelen deltagare i arbete, studier eller praktik inte är helt uppnått och likaså spridningen av metoden till andra verksamheter. Utvärderingen pekar på förbättringsområden och att tänka på inför framtida projekt inom styrgruppsmöten och uppföljning, samhällsekonomisk analys och jämställdhet.

1. BAKGRUND

I dagens samhälle finns ett stort antal personer som befinner sig utanför arbetsmarknaden på grund av ohälsa. I Dalsland fanns hösten 2007 cirka 250 långtidssjukskrivna med sjukpenning och cirka 400 personer med sjuk- eller aktivitetsersättning. Ett problem i sammanhanget är att personer med sjukersättning ofta får väldigt få eller inga insatser alls vilket kan fördröja återgången till arbetslivet. I samband med försäkringskassans nya uppdrag att tillhandahålla rehabilitering för långtidssjukskrivna såg kassan ett ännu tydligare behov av fler och nya insatser för att underlätta personernas återgång till arbetsmarknaden. En projektidé utvecklades av studieförbundet Sensus samt handläggare från arbetsförmedlingen och försäkringskassan.

Medel söktes och beviljades från Socialfonden för ett treårigt projekt med Sensus studieförbund som projektanordnare och försäkringskassan som medfinansier. Projektet har pågått sedan augusti 2008 och avslutas i juli 2011. Målgrupp är långtidssjukskrivna personer med sjukpenning eller sjuk/aktivitetsersättning boende i Dalsland. Projektet genomförs i fyra faser med syfte att aktivera, motivera, stödja deltagarna i en process mot arbets träning och praktik för att underlätta återgången till arbetslivet. Metoden bygger bland annat på att friskvård och gruppaktiviteter i sig bidrar till att stödja deltagarna och skapa vanor och nätverk inför framtiden.

Kvalitativa målsättningar är enligt projektansökan:

- Att deltagarna får kunskap och verktyg som underlättar för dem att må bättre.
- Att deltagarna får en stärkt självkänsla och självtillit vilket gör att de aktivt och med glädje söker jobb, vill vidareutbilda sig eller starta eget.
- Att deltagarna får en ökad helhetssyn på sig själv och sina möjligheter.
- Att deltagarna får en mer positiv syn på sig själv och omvärlden.

Kvantitativa målsättningar är enligt projektansökan:

- Att 100% av deltagarna upplever att de kan påverka sin situation.
- Att 100% av deltagarna arbetar fram en individuell handlingsplan/Livsplan som gäller under projektiden.
- Att minst 95 % av deltagarna formulerar en realistisk långsiktig individuell handlingsplan/Livsplan med sikte på ett arbete.
- Att minst 90 % av deltagarna upplever att de har fått förbättrad livskvalité efter projektet.
- Att 100% är nöjda med personalens och ledarnas bemötande.
- Att minst 60 % av deltagarna återgår till något arbete/praktik eller påbörjar en yrkesinriktad utbildning.
- Att konceptet som Projektet Starta Om bygger på ska kunna användas för fler grupper av långtidssjukskrivna och personer med tidsbegränsad/icke tidsbegränsad sjukersättning eller aktivitetsersättning.

Föreliggande rapport är en slutrapport för att undersöka effekter och måluppfyllelse av projektet.

2. UTVÄRDERINGEN

2.1 Datainsamling

Självvärderingar har genomförts med tre grupper vid tre tillfällen under projektiden som ett led i att ge deltagarna möjlighet till reflektion över sin situation och erfarenheterna inom projektet. Självvärderingarna har genomförts i form av muntliga diskussioner av projektledaren. Totalt nåddes 19 deltagare, 15 kvinnor och fyra män. En fokusgrupp genomfördes med deltagare i december 2010. Totalt nåddes sex deltagare, fyra kvinnor och två män, från tre olika grupper. Inför avslut av projektet fick 35 deltagare besvara fyra frågor skriftligt. En gruppintervju genomfördes också med de tre gruppledarna som leder grupper inom ramen för projektet. Telefonintervjuer genomfördes med projektledaren, tre handläggare och en enhetschef på försäkringskassan.

Projektdokumentation i form av lägesrapporter och statistik har samlats in.

Projektet har själva kontinuerligt utvärderat sig själva för att kontinuerligt kunna förbättra aktiviteterna och genomförandet av projektet. Deltagarna har kontinuerligt fyllt i en enkät som utarbetats inom projektet.

2.2 Dataanalys

Fokusgrupper och intervjuer spelades in på band. Utvärderaren lyssnade därefter igenom intervjuerna och skrev ner dem i sammanfattad form. Svaren på telefonintervjuerna skrevs ned under intervjun. En tematisk analys genomfördes. Citat har plockats ut för att illustrera de teman som framkommit genom analysen. Citaten är inte ordagranna utan har skrivits om från tal- till skriftspråk, dock utan att förändra innebörden i det som sagts.

Självvärderingarna har sammanställts via en tematisk analys och vägts mot det övriga resultatet.

2.3 Avgränsningar

På grund av den begränsade budgeten för projektet och att utvärderaren kom in sent i projektet har inte en följeforskning enligt ESF:s riktlinjer kunnat utföras.

3. PROJEKT STARTA OM

I detta kapitel beskrivs några viktiga processer och förlopp inom projektet samt projektledarens erfarenheter. Innehållet bygger på de lägesrapporter som projektet lämnat till ESF-rådet varje månad samt en intervju med projektledaren.

3.1 Projektets organisation

Från projektstart var projektet ett samverkansprojekt mellan Sensus och Försäkringskassan. Men under projekttiden har även arbetsförmedlingen och socialtjänsten i Bengtsfors och Åmål har tillkommit som samverkansparter.

Styrgruppen har träffats kontinuerligt under projekttiden. I styrgruppen sitter handläggare från försäkringskassan, projektägaren, chefen från försäkringskassan och projektledaren.

3.2 Arbetsprocessen

Deltagarna remitteras till projektet via handläggarna från samverkansparterna. Deltagandet i projektet är frivilligt vilket innebär att det inte finns någon närvaroplikt. Istället har projektpersonalen försökt möta deltagaren på dennes villkor där deltagarna fått närvara utifrån egna individuella förutsättningar.

Projektet påbörjade verksamheten i augusti 2008 och startade då en deltagargrupp i Åmål och en i Bengtsfors, båda med drygt ett tiotal deltagare. Under september tillkom också några nya deltagare. Aktiviteterna bestod i början främst av självstärkande aktiviteter, exempelvis personlig utveckling, friskvård, motivationsövningar, fysiska aktiviteter, CV-skrivning samt arbete med livsplaner. Det sistnämnda innebar att deltagaren fick skriva ner kortsiktiga målsättning för deltagandet, vilka aktiviteter de ska delta i, eventuella hinder samt hur dessa ska undanröjas samt uppföljning. Så småningom tillkom också kurser i stresshantering, mindfulness, kulturaktiviteter och studiebesök. Under hösten 2008 startade också behandlingar med taktik stimulering¹.

Under våren 2009 startade två nya grupper, en i Bengtsfors och en i Åmål. De båda grupperna i Bengtsfors slogs så småningom ihop till en på grund av minskande deltagarantal eftersom ett antal deltagare gick ut på praktik eller slutade. I mars 2009 var 43 personer inskrivna i projektet, varav sex på halvtid. Därefter har några nya deltagare tillkommit och några avslutat men inga nya grupper har startats.

Under 2009 och 2010 har den första gruppen i Åmål fortsatt träffas inom ramen för projektet. Det innebär att de fortsätter träffas efter avslut för att stötta varandra och fungera som ett socialt nätverk men inte deltar i projektets aktiviteter.

Det är en grupp som fortfarande träffas fast de har ju inte den kontinuiteten längre. Den gruppen har verkligen blivit så som vi önskade. Just detta att man ska plana ut och att de ska också träffas själva. Det var ju en förhoppning som vi hade att när projektet tar slut så att de ska frivilligt bilda nätverk så att de har nytta utav varandra efter projektet. Så fungerar det i den gruppen.

Under projekttiden har deltagarna också fått information av arbetsförmedlingens och försäkringskassans handläggare om regler och arbetssätt. Deltagarna har också kontinuerligt haft enskilda samtal med projektpersonalen samt vid behov trepartssamtal med projektledaren och berörd handläggare på försäkringskassan.

¹ Se separat rapport.

3.3 Arbetsmetoder och resultat

Deltagandet i Starta Om är frivilligt och bygger på att insatserna ska utgå från individens behov. I rehabiliteringsplaneringen deltar också arbetsgivare och arbetsförmedlingens handläggare. Metoden bygger på att deltagaren ska genomgå fyra faser för att närma sig arbetsmarknaden enligt nedan:

Fas 1 – grundutveckling: Pågår i 5-30 veckor beroende på individens situation och behov. Under denna fas genomförs motivationshöjande, självförtroendestärkande och friskvårdande insatser i grupp men också individuella coachningssamtal, kompetensutveckling och vägledning samt utformande av en livsplan

Fas 2 – arbetsträning/praktik: Pågår under 5-20 veckor beroende på behov.

Fas 3 – utvärdering av projektiden: Deltagarna har kontinuerligt fyllt i en enkät i syfte att förbättra projektet.

Fas 4 – självhjälsgrupp: Fortsatta samtal och aktiviteter i grupp med individuell uppföljning efter 3 månader.

Genomströmningen har enligt projektledaren inte blivit den förväntade, främst på grund av att många varit sjuka och borta från arbetsmarknaden under många år. Det har därför tagit längre tid än 30 veckor under fas 1 att motivera och stärka deltagarna så att de kunnat gå vidare ut i arbetsträning eller praktik. Även arbetsträningen/praktiken har i några fall förlängts. Projektledningen har haft regelbundna samtal med försäkringskassan för att stämma av förlängningen med handläggaren. Ofta handlar det om deltagare med långvariga depressioner och psykiska sjukdomar plus i kombination med neuropsykiatriska problem, övergrepp eller problem med barnen. Projektledaren menar också att det har varit tydligt att personer som fått diagnosen utbrändhet på grund av sitt arbete snabbare kommer tillbaka än när utbrändheten uppkommit på grund av andra orsaker.

Projektledaren tycker att Starta Om inneburit stora förändringar för deltagarna både i form av sociala kontakter och motivation. De har också fått verktyg genom projektet som gör det lättare att hantera sin sjukdom menade projektledaren.

Det är ju helt fantastiskt att se förändringar som sker med människor. Personer som vid det första samtalet bara satt och grät har jobb idag. Hur de strålar. Sedan är det naturligtvis för många inte bara en rak väg uppåt utan med den problematik de har och har haft så går det upp och ner. Men det som många säger är att dalarna blir inte lika djupa nu för de har fått redskap och metoder som de använder sig av för att inte hamna så djupt och för att komma upp igen.

Engagerad projektpersonal och flexibilitet är framgångsfaktorer menade projektledaren. Även livsplanen har fungerat bra för många deltagare. Hinder har varit det bristande inflödet från försäkringskassan liksom att deltagandet är frivilligt och att de därför inte kan ställa krav på närvaro. Det händer därför att deltagare stannar hemma ibland när de inte känner sig så motiverade. Ett hinder som framkommit är också att projektet inte haft möjlighet att stötta gruppledarna med handledning och vidareutbildning då detta inte godkänns av ESF-rådet. Att kunna stärka gruppledarna, menade projektledaren, är viktigt för att förbättra ytterligare för deltagarna.

Jämställdhet kommer enligt projektledaren in i det vardagliga arbetet även om det varit ett stort kvinnoöverskott i grupperna med undantag för den första gruppen i Åmål. Eftersom fler kvinnor tillhör målgruppen handlar hela projektet om jämställdhet såtillvida att det handlar om att få kvinnor tillbaka till arbetslivet menade projektledaren. Jämställdhet kommer också ofta upp i gruppdiskussionerna där deltagarna pratar om hur de har det hemma och hur de kan arbeta för att få en mindre arbetsbelastning där.

Tillgängligheten har beaktats såtillvida att de anpassar projektaktiviteterna efter deltagarnas behov. Exempelvis finns det deltagare som inte kan sitta så länge eller behöver vila ibland och då tar projektledaren hänsyn till detta. Kosten och lokaler är anpassat efter allergier eller andra behov.

3.4 Spridning av resultat

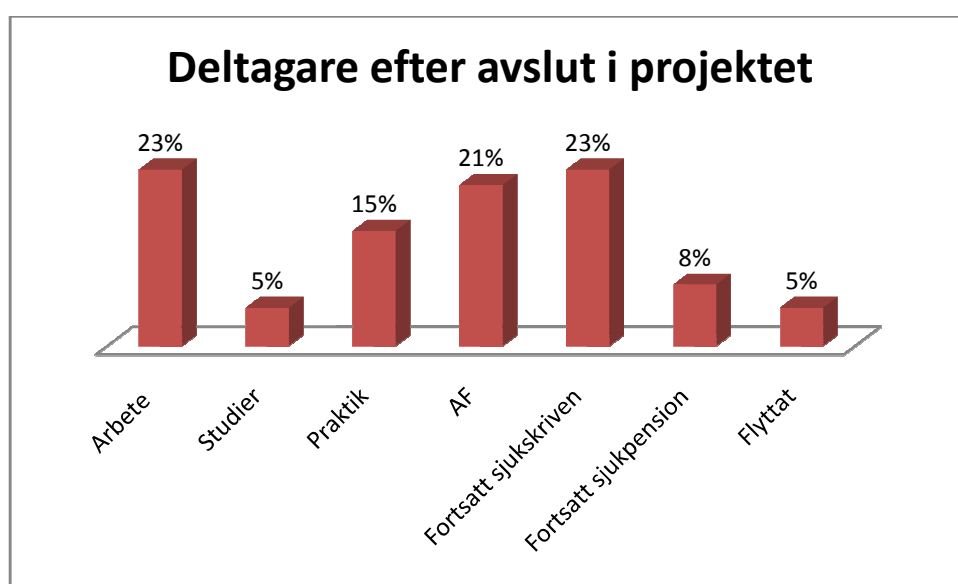
Den 30 maj 2011 presenterade projektledaren och utvärderaren resultatet på utvärderingen för handläggare från försäkringskassan och arbetsförmedlingen. På frågan om en fortsättning av projektet fanns inget egentligt intresse av detta.

4. RESULTAT

Resultatet bygger på självvärderingar som deltagarna genomfört under projekttiden, en fokusgrupp med deltagare, skriftliga frågor till deltagare i slutfasen av projektet och en gruppintervju med projektpersonal samt fyra telefonintervjuer med handläggare och chef på försäkringskassan.

4.1 Projektstatistik

Totalt har 61 deltagare deltagit i projektet där ytterligare sex har varit inskrivna men bara deltagit i några få aktiviteter. Av dessa 61 deltagare var 51 kvinnor och 10 män och närmare 40 procent har varit helt eller delvis sjukskrivna i mer än 10 år. Merparten av deltagarna är från 50 år och uppåt. 43 procent av deltagarna har gått vidare till arbete², praktik eller arbetsträning, 21 procent har gått från försäkringskassan till att bli inskrivna på arbetsförmedlingen, 31 procent är fortfarande sjukskrivna och sex procent har flyttat.



4.2 Personalens upplevelser

Intryck av projektet

Samtliga tre personal ställde sig positiv till att få arbeta i projektet då de uppfattade riktlinjerna i projektet var tydliga från start med en tydlig projektplan. Arbetet upplevdes som viktigt och meningsfullt då det sker positiva förändringar hos deltagarna och att det finns stora möjligheter att individanpassa åtgärder för deltagare.

Jag förstod att det var ett bra projekt innan jag började, men att de var så bra det fattade jag inte. Jag tycker det har varit ett fantastiskt projekt och att det hjälpt många till helt andra vidder än vad de skulle ha klarat av annars.

Personalen upplevde att de hade fått mycket stöd av projektledaren i form av täta möten och kompetensutbildning i den metod de använt sig av. Metodboken hade hjälpt dem att hålla rätt riktning och nivå på grupperna.

² 3 personer har arbete på 100%, 4 på 75% och 7 på 50%

Deltagargrupperna

Personalen menade att processen såg olika ut i de olika grupperna. Ett exempel som nämndes var regeln att inte prata om sjukdomar och sina liv i grupperna vilket bara fungerat i vissa grupper medan andra har haft stort behov av att diskutera dessa frågor med varandra i gruppen. Ytterligare aspekter som skilde grupperna åt var hur lätt deltagarna ”hittade varandra” och i vilken mån de kunde hålla tider.

Min grupp var så proffsig. Vi hade väldigt hårda förhållningsregler från början. Vi skulle inte prata sjukdomar och vi skulle inte prata om deras liv, men i vår grupp fanns inte den gränsen någon gång. För de började på det spåret. Sen är det klart att vissa personer tar mer plats, men det har också varit en mognad för alla. Det har varit en jättespännande resa.

Grupperna har under projektperioden mestadels haft ett löpande intag. Personalen menade att det har fungerat bra och speciellt då många lämnar en grupp och det blir få deltagare kvar i gruppen så behövs fler deltagare komma in för att få igång en gruppdynamik. De svårigheter de upplevt med löpande intag var främst då det kommit in flera nya samtidigt då det lätt bildas en grupp i gruppen men även att vissa aktiviteter/föreläsningar blir repetition för de deltagare som varit med länge.

Flera av de före detta deltagarna fortsätter komma till grupperna fast de har fått jobb eller praktik då de vill fortsätta att ha kontakt, träffa gruppen och prata med personalen. Personalen menar att det är viktigt att inte ”släppa taget” för tidigt för om de inte orkar arbeta eller praktisera finns tryggheten tillbaka in i gruppen. Personalen betonade även att gruppen i sig var viktig och att deltagarna etablerat kontakter med varandra som de antog skulle fortsätta även efter avslut.

I min grupp där det kommit in så många nya hela tiden är det helt fantastiska att de blivit så välkomna och bra mottagna. Och det säger även de nya som inte varit med så länge, att det här det är min familj. Det var en idag som sade att jag vill fira jul med er allihop!

Personalen betonade att projektet gett deltagarna nytt hopp om framtiden och att de kände sig accepterade. Ytterligare effekter enligt personalen var att deltagarna fått ökad självkänsla och kroppskänedom då de ser stor skillnad på deltagarna och att den taktila stimuleringen med de taktila behandlingarna har varit ett bra verktyg för kroppskänedom. I och med att deltagarna fått en större självkänsla har de också fått insikt i att de själva skapar sitt liv och att det är viktigt med ett positivt tänkande. Personalen menade att många deltagare redan börjat oroa sig för vad som händer med dem när projektet är slut.

Aktiviteter och effekter

De aktiviteter som enligt personalen har gett deltagarna mest har varit de aktiviteter som gav deltagarna en utmaning som att *spela ukulele, matlagning, linedans och avslappning*.

För min grupp är det när jag utmanar dem och de får gå utanför sitt vanliga, tex när de fick spela ukulele. De var först väldigt skeptiska men nu tycker de att det är jättebra. Just det att prova på saker de aldrig gjort förut.

För två av personalen hade arbetet med att skriva *livsplaner* inte fungerat. Ledarna har delvis haft olika tillvägagångssätt för att få livsplanerna förankrade i gruppen. Den som tyckte att det fungerat bra hade gjort om livsplanerna till veckoplaner istället för att göra den mer begriplig och för att kunna sätta mer kortsiktiga mål som fungerar i vardagen.

I min grupp har det funkat, men jag har i princip jobbat med den veckovis hela tiden. För vi har gått igenom den varje vecka eller var fjortonde dag. Och de som vill kan lägga in mer långsiktiga mål, men det mesta har varit kortsiktigt. I början var de många som hade väldigt många och stora mål, men som de efterhand begränsat. För man vill ju mer i huvudet än vad kroppen orkar med. Det är ingen negativ känsla inför livsplanen i min grupp. De tar fram den och pratar om den.

Personalen uppgav att det fungerat över förväntan **med praktikplatserna och arbetsträningen**. Många av deltagarna vill i början av praktikplatsen/arbetsträningen vara kvar en dag i veckan på kursen men att de relativt snabbt släpper taget. Deltagarna har själva frågat efter praktik/arbetsträningsplats även om det inte alltid varit lätt. Den önskan som fanns från deras sida var att de skulle ha mer möjlighet att följa upp praktiken.

Framgångsfaktorer

- Mångfalden och att de som personal får en bred kunskap
- Kontinuiteten
- Tryggheten i gruppen
- Deltagarna har möjlighet att utvecklas i sin egen takt i en trygg miljö.
- Att deltagarna blir sedda.
- Att deltagarna får ett egenvärde och att de har något att berätta när familjen kommer hem.

Hinder och utmaningar

Hinder som personalen tog upp var främst att försäkringskassan inte förstod projektet till fullo och att deras synsätt krockar med deltagarnas och personalens.

Känns inte som att försäkringskassan vet om projektet riktigt. De har bara hört positiva saker, men det är underligt att de inte skickar fler och att det blir mer. Att de inte rekommenderar folk hit. Vet inte var stoppet är.

Det som upplevdes som en utmaning för personalen var att få deltagarna att fortsätta den positiva utvecklingen med motion och bättre kost även hemma och efter kursavslut. Andra utmaningar som nämndes var att personalen upplevde att det var svårt att inte engagera sig i deltagarnas liv och att detta ibland påverkade deras privatliv. Ett exempel är när en deltagare mår dåligt och ringer utanför arbetstid. Det är bara en av ledarna som har valt att ha en arbetstelefon. Att kunna vara flexibel och se individen i alla enskilda fall upplevdes som en stor utmaning samt att det är tidskrävande att fånga upp deltagarna då det krävs mycket "akutpsykologi." Men även att deltagarna stundtals har svårt att passa tider och att det påverkar gruppdynamiken nämndes.

4.3 Deltagarnas upplevelser

Bakgrund

Samtliga deltagare utom en kom i kontakt med projektet via försäkringskassan och en via en annons och tog sedan själv kontakt med försäkringskassan. Två personer beskriver att deras psykiska hälsa var så dålig att de inte riktigt minns vad som föregick att de kom med i projektet. Flera av deltagarna hade försökt med andra rehabiliteringsalternativ innan de kom med i projektet som sjukgymnastik och

arbetsträning vilket inte hade fungerat. En deltagare hade letat efter rehabiliteringsalternativ men inte funnit några.

Man känner sig så ensam i den situationen. Jag letade efter andra ställen men det fanns ju inte. Jag var så dålig att jag skrev in mig på sjukhus. Jag trodde inte jag skulle överleva. Jag var där tre veckor men det blev ännu värre. Det vi drabbats av är ju ingen sjukdom, men de ser det ju som det. De har för dålig erfarenhet av sånt om hur man ska göra och hantera det. Där fick man mediciner och man fick umgås med människor. Men det var ju människor som var riktigt sjuka om man säger så. Och i den situation man var, var man livrädd att man verkligen var sjuk. Det har räddat mitt liv, den här kursen.

Aktiviteter

Några av de deltagare som var med i den första gruppen som startade menade att det i början var svårt att ta till sig all den information som gavs från personalen. En deltagare som börjat i projektet senare menade att personalen ändrat detta upplägg och att det nu var mindre information i början.

Första tiden satt vi nog här som lallande fånar alltså. Och då var det mycket information och jag kommer inte ihåg ett dugg av vad de sade. Vi bestämde att den första halvtimmen fick vi klaga och prata av oss för innan dess var vi inte kontaktbara. De hade program att vi skulle göra det och det, men vi måste få töla av oss.

Deltagarna nämnde att de bland annat har åkt pulka, promenerat, dansat afrikansk dans, åkt skidor, kört radiostyrd segelbåt, gjort "lita på övningar", lagat mat, gått på föreläsningar och studiebesök. Alla aktiviteter upplevdes som positiva även om det funnits ett visst motstånd till aktiviteter som att laga mat i början, men att det sedan blivit väldigt positivt. Majoriteten av deltagarna upplevde att arbetet med livsplanen var svårt och att det var en aktivitet som personalen "tjatade" om. Deltagaren som var positiv till det hade en helt annan upplevelse och såg den som flexibel och något som förändras hela tiden. "Det var ett sätt för mig att ta mig framåt." I en grupp berättar de att de ändrat det till veckoplan. Flera av dem var osäkra på om det var praktik eller arbetsträning de varit på. En man berättade att han på sin praktikplats fick hjälp av arbetsgivaren att träna upp minnet.

Följande positiva aspekter lyfte deltagarna fram om aktiviteterna och kursen.

- Har fått ett personligt ombud via försäkringskassan men med tips från kursen
- Individanpassning av aktiviteterna
- Att får ordning på cv och personligt brev
- Gruppen - "Att man träffat människor i olika livssituationer."

Personalen benämndes i positiva ordalag som otroliga, fantastiska, ljuvliga och att de brytt sig.

Tänk vilka fantastiska människor. Hur de har kunnat hantera det här och överlevt sitt liv. Det är ju inte klokt. Du kan tänka dig att sitta här och höra alla dessa människoöden och djävulskap. Det är ju inte klokt.

Effekter av projektet

Alla beskrev att gruppen och dess olika deltagare var en av de viktigaste delarna i projektet. Gruppen fick de intervjuade att bli glada och känna sig accepterade. Vidare upplevde de att det var en viktig erfarenhet att träffa andra människor som mådde lika dåligt som de själva och att se att sjukdomar kan drabba vem som helst oavsett samhällsklass eller bakgrund.

Att få träffa andra människor i samma situation. När det var fredag kunde jag längta tills det blev måndag för här kunde jag sitta och gråta, man kunde skratta, man kunde göra allting.

Lärdomarna deltagarna hade med sig från projektet var många. Bland annat beskrev de att de lärt sig vända negativa tankar till något positivt, och att de lärt sig mycket om sig själva och hur de fungerar. Flera deltagare beskrev att de i och med kursen lyckats bryta den isolering de befunnit sig i innan. En isolering som bland annat yttrat sig som social fobi för någon. Andra deltagare hade reagerat precis tvärtom och vågade inte vara ensam alls.

Och så har de vänt huvudet på en. Jag har ju försökt tänka positivt förut men de har verkligen matat in det liksom. Så när jag stod utanför försäkringskassan så tänkte jag 'det kommer att gå, det kommer att gå'. En har liksom fått sånt i sig.

Deltagarna lyfte fram följande verktyg som de ansåg att de fått av projektet och som de kunde ta till i sin vardag för att må bättre, bryta mönster och vanor. Det **positiva tänkandet** var ett verktyg alla nämnde och som samtliga intervjuade använde sig av i vardagen.

Jag hade en kompis som var hemma en gång när det var lite rörigt. Han hade aldrig varit hemma hos mig förut och då vill man ju visa en massa saker. Jag satte på kaffebryggaren och sprang omkring och visade grejer, när jag kom ut i köket så rann det kaffe över hela bordet. En promilles sekund så är det normala "helvete", men så tänkte jag; 'nu kan jag städa under mikron som jag tänkt så länge'. Alltså det går, men det kräver lite mer att man vänder saker till något positivt. Jag påstår inte att jag klara det jämt men jag har i alla fall blivit mycket bättre.

Avslappningen lyftes fram av flera som något de tog till även hemma ibland. Och de beskrev att den betytt mycket i början av projektet för att bryta "spänningen" **Livsplanen** lyftes fram av en deltagare som något positivt och mycket användbart.

Deltagarna tyckte att det var svårt att se var de hade varit om de inte varit med i projektet, men en deltagare menade att denne inte hade levt idag och en annan att projektet hjälpt till att bli fri från beroendet av tabletter. Flera menade att det var en viktig resa de varit med om.

De tyckte alla att det är positivt att säga att de går en "starta om kurs". De trodde att "kursen är en merit på något vis när man söker sig vidare", att det visar att man "tagit tag i saker" och att man är "villig att försöka göra något åt sin egen situation." En av deltagarna hade nämnt vid en anställningsintervju att denne hade gått en starta om kurs efter en tids sjukdom. Detta hade upplevts mycket positivt från arbetsgivaren.

4.4 Självvärderingar

Projektledaren genomförde tre självvärderingsgrupper med totalt 19 deltagare varav en fyllde i frågorna i efterhand. Fyra män och 15 kvinnor deltog.

Förväntningar

Av de 19 deltagarna nämnde åtta att de inte hade någon förväntningar på sitt deltagande i Starta om. Övriga deltagare förväntade sig främst att få bryta den isolering som de hamnat i och få träffa personer i samma situation som de själva. Ytterligare förväntningar som nämndes var att få vardagsrutiner, få verktyg för att bli friskare samt att kunna komma tillbaka till ett jobb.

Aktiviteter

Livsplan och målbildsträning

Majoriteten av deltagarna nämnde livsplanen men några även målbildsträningen. Många deltagare upplevde att arbetet med livsplanen hade varit besvärligt och jobbigt initialt. Främst var det svårigheten att anpassa livsplanen till sin situation och inte vara för ambitiös vilket hade lett till att flera deltagare hade fått revidera sin livsplan ett antal gånger. När deltagarna förstått livsplanen och klarat av att sätta rimliga mål vittnade många deltagare om att det var ett användbart verktyg. Effekter som nämndes av arbetet med livsplanen var att livsplanen var tydliggörande, sänkte deltagarnas ambitionsnivå, de hade fått funderat över vad som var bra för dem, lärt dem att säga nej och fått dem att startat ett nytt liv. Några nämnde också att det var lättare att skriva livsplanen än att följa den. Några deltagare nämnde att arbetet med collage och bilder hade hjälpt dem att gå vidare.

Hälsa/Livsstil

För majoriteterna av deltagarna har aktiviteterna påverkat livsstilen genom mer träning och bättre förmåga att kunna slappna av. Majoriteten av deltagarna nämnde att avslappningen hade varit till stor hjälp då den minskat den inre stressen, minskat värk och många kände sig lugna och harmoniska av avslappningen. Förutom avslappningsaktiviteterna nämndes även kör, zumba, promenader, spikmatta, taktil stimulering och fingermassage som bra aktiviteter. Några uppgav att de inte uppskattade yoga. Några nämnde att kostlära hade fått dem att ändra matvanorna medan andra tyckte att det var svårt att ändra matvanorna. En deltagare nämnde att denne försöker att minska tobak- och alkoholintaget.

Personlig utveckling/kommunikation

Många deltagare nämnde att de lärt sig vikten av tankens kraft och då främst att tänka positivt men även gränssättningar, att de byggt upp självkänslan och klarar av att ta mer plats. Enskilda samtal och samtal i grupp uppskattades där tryggheten i gruppen hjälpte många deltagare att kunna prata och ta plats. Några nämnde att de lärt sig att lyssna på sig själv, lärt sig förändra sig själv och träna på att vara närvarande i nuet. Några nämnde att de hade haft stor hjälp av boken Det löser sig.

Fritid/Sysselsättning/Kultur

Aktiviteterna har varit mycket uppskattade och lett till att flera har blivit nyfikna och tagit steget och fortsatt med vissa aktiviteter på sin fritid såsom till exempel körsång och yoga. Även matlagning och våruset inspirerade några deltagare till att laga nyttigare mat hemma och promenera mera. Några deltagare hade fysiska problem som gjorde att de inte alltid kunde delta men uppskattade ändå aktiviteterna. Aktiviteter som deltagarna uppskattade var föreläsningar, besöka kaktusodling, vattengympa, promenader, ridning, arrangerandet av en cafékväll, line-dance och keramik. Några nämnde att det blev för jobbigt för dem om aktiviteterna innefattade för många resor.

Effekter

Effekterna för deltagarna av kursen var många. Främst var att de hade stärkt sitt självförtroende och självkänslan och därigenom kunna sätta gränser, våga fråga, våga ta plats och blivit mer utåtriktade. Några nämnde att förmågan att kunna acceptera sin situation och sina begränsningar och gå vidare utifrån det var en styrka som fått dem att må bättre. Även det positiva tankesättet nämndes som gjort att de bättre kunde leva i nuet. Kursen hade gett deltagarna bättre livskvalité och livet hade blivit mer meningsfullt.

Arbetsmarknaden

Majoriteten av deltagarna upplevde att de kommit närmare arbetsmarknaden då några börjat jobba deltid och någon nämnde att eventuellt gå upp i arbetstid. Några nämnde att de var nära att börja söka praktikplats och kände sig trygga i att prova något nytt. Några nämnde också att de genom att gå på kursen fått struktur på vardagen, lust, inspiration och förändrad livsstil vilket tagit dem närmare arbetsmarknaden. En deltagare uppgav att insikten om att de inte kunnat arbeta hade gjort att deltagaren mått bättre. Någon uppgav att kursen känns som ett arbete med struktur och en sysselsättning.

Förslag på förbättringar

De förändringar deltagarna ville se i projektet var främst mer av de aktiviteter de uppskattat mest vilket är individuellt men även mer skapande verksamhet. Ytterligare förslag som framkom var att fokusera mer på individen i början av kursen, byta ut stolarna samt uppföljning av gamla deltagare.

4.5 Sammanfattning av deltagandet inför projektslut

Samtliga 35 deltagare som var kvar vid slutet av projektet besvarade fyra frågor om vad projektet betytt mycket för dem personligen. Många deltagare menade att det inte går att uttrycka i ord vad projektet betytt för dem då det har varit livsavgörande att få en ny chans att komma tillbaka och få en omstart.

Så mycket! Den har varit med från botten till toppen, varit med hela tiden och hjälpt mig oerhört. Den har gjort att jag jobbat mycket med mig själv på det personliga planet. Egentligen har det varit ganska jobbigt men nödvändigt för att komma vidare. Jag hade inte varit där jag är idag om jag inte hade haft kursen, det är jag 99,9 % säker på.

Att få komma till en grupp var också viktigt för många av deltagarna där de fått möjlighet att bryta sin isolering, träffat människor i samma situation, bli stärkta psykiskt och där de genomgått en personlig utveckling som har gett en ökad livskvalitet. Många vittnade om att de fått nya vänner för livet.

Jag fick nya vänner, ett vattenhål för där har man kunnat få tjata och älta och har man haft några funderingar kan man ha dryftat det där och sen släppt det. Det har varit en lång process och ibland faller man tillbaka men då har man sina vänner och starta om, träffas gnälla med efter detta projekt.

Aktiviteter i kursen har varit till stor hjälp för deltagarna där de fått en ny verktygslåda för att hantera stress och oro men även genomfört vissa livsstilsförändringar gällande motion och kost. Några nämnde att de fått jobb eller att hoppet återigen tänds om att kunna komma ut på arbetsmarknaden.

Mycket. Först var jag ensam, hade inget kontaktnät som nyinflyttad men allt det ändrades i och med kursen. Den har styrkt mig på så många sätt, mitt självförtroende har blivit så mycket bättre. När jag började var jag i ett krisläge, arbetslös, trassligt bakgrund osv. Man kan säga att kursen har gett mig mitt nya jobb, eftersom det ena leder till det andra. Jag har också lärt mig förhålla mig till mig själv. Så himla bra. Finns inte ord. Det enda man behöver är att våga, att delta.

Samtliga 35 deltagare uppgav att det hade skett positiva förändringar i deras liv under projektiden. Många uppgav att självkänslan och självförtroendet blivit bättre liksom att de genomgått en personlig utveckling där de blivit mer utåtriktade, gladare, mer positiva tankar, slutat att oro sig, mer medveten om tankens kraft och att livet blivit roligare och såg mer hoppfull ut. Även lärt sig att sätta gränser och prioritera utifrån deras egna förmåga. En deltagare nämnde att denne fått en bättre språkutveckling.

Ja, definitivt, jag har vuxit som människa, blivit starkare psykiskt, mer öppen. Jag skäms inte för vem jag är. Kanske har jag blivit mer vuxen. Fått självförtroende, självinsikt, fått förståelse för mig själv och andra, blivit tuffare, modigare.

Ja jag har förändrats. Jag har blivit mycket starkare, mår bättre och kan se vitsen i att blicka framåt, det med att ha mål har verkligen slagit an hos mig. Jag har accepterat min begränsning, inte strävar efter att det ska bli som det var tidigare utan att det funkar nu precis som det är just nu.

Jag har blivit starkare mentalt. Jag mår mycket bättre både mentalt och fysiskt. Jag klarar av motgångar på ett helt annat sätt. Går inte ner mig lika lätt och lika djupt som tidigare. Har fått en bättre självkänsla! Mitt förhållande har förändrats mycket positivt. Jag ser framåt på ett positivt sätt.

Mest värdefulla delar i projektet enligt de tillfrågade 35 deltagarna listas i nedan tabell. Totalt sett är svaren fler än 35 då deltagarna uppgav fler än en del som värdefull.

Aktivitet	Antal
Gemenskapen/sociala sammanhanget	25
Avslappningsövningar	14
Verktyg att hantera livet	12
Gruppaktiviteter (bla kost och fysisk aktivitet)	7
Taktil stimulering	6

Övriga som nämndes var föreläsningar (5st), ledaren/coachen (5st), helheten (5 st), skapande aktivitet (4st), studiebesök (4st), kursboken (3st), individuella samtal (3st), diskussioner (3st), personlig utveckling (2st), få strukturer på vardagen (2st) och gruppstorleken (2 st).

Jämställdhet

18 deltagare uppgav att diskussionerna om jämställdhet inom projektet hade påverkat dem själva på ett personligt plan och praktiskt hemma i form av en mer rättvis fördelning av hemarbetet. Majoriteten nämnde att det hade skett förändringar på det personliga planet där de numera värdesätter sig själv högre och ser sig själv lika mycket värda som alla andra oavsett kön, utbildning, jobb eller bakgrund. Ord som användes var att de vågade tänka mer själva, hade fått högre självkänsla, vågar säga nej, att de duger som de är och att de ställer mindre krav på sig själva.

Att sätta in sig själv i ett sammanhang där jag är lika värd som alla andra, att inte själv automatiskt sätta mig själv i det nedre facket utan att jag är mer jämställd mot alla andra. Tidigare var jag värst och sämst och alltihopa!

Jag är medveten om mitt eget värde som människa. Jag känner mig stärkt och kan stå för den jag är gentemot män.

Några hade ställt mer krav hemma på att fördela hemarbetet mer rättvist och i ett fall ledde diskussionen i projektet till en separation ur ett förhållande och i ett fall hjälpte det dem att stärka förhållandet.

Ja! Jag har ställt krav på min man att hjälpa till hemma. Jag vågar säga vad jag känner och stå upp för det som känns rätt för mig. Vårt förhållande har utvecklats i en positiv riktning. Från tankar på separation till ett fungerande jämställt förhållande.

14 deltagare uppgav att diskussionerna i projektet om jämställdhet inte påverkat dem i deras privatliv. Sju deltagare uppgav att det inte var några problem med jämställdheten eller att deras perspektiv på jämställdhet inte hade förändrats.

Utvecklingsområden

Majoriteten hade svårt att se vad som kunde förbättras i projektet då blandningen av aktiviteter och flexibiliteten hos ledare och deltagare varit bra. Tre nämnde att de ville att projektet skulle permanentas eller att någon liknande verksamhet tog vid. Följande utvecklingsområden framkom:

- Mer struktur och tid för individuella samtal.
- Mer kontakt med arbetsförmedlingen och arbetsgivare så att de ser vad deltagarna kan bidra med.
- Mer aktiviteter utan ledare.
- Hjälp med hur jag kan hantera olika situationer av dåligt bemötande.
- Att alla deltagare började vid samma tillfälle vilket underlättar planeringen i projektet för ledare och personal.
- Lite mer uteliv
- Mer diskussion om livssituationen såsom effekten av att vara långtidssjukskriven.
- Arbeta mer med självkänsla och självförtroende
- Mer strukturerade diskussioner

4.6 Försäkringskassans erfarenheter

Tre handläggare från försäkringskassan samt en chef telefonintervjuades. De tre handläggarna hade olika inriktning på sitt arbete men arbetade alla med projektets målgrupp. Handläggarna menade alla att de ser ett behov av en för-rehabilitering för många av de klienter som varit sjukskrivna och borta från arbetsmarknaden under en längre period. En av handläggarna hade också varit med från början och diskuterat fram projektidén med Sensus.

Jag har remitterat några in dit till Starta om som jag har tyckt behöver hjälp och stöd. Om de ska ha arbetsträning så måste de ju klara 10 timmar i veckan men vi har andra som inte fixar det men som

behöver hjälp att komma igång fysiskt. Den senaste behövde hjälp att komma ut och röra på sig, fysisk aktivitet. De har lite stavgång och motion, föreläsningar om kost och råd.

Den intervjuade chefen hade varit med i styrgruppen men valt att avstå från mötena eftersom de huvudsakligen känts som avstämningsmöten mellan projektet och försäkringskassans handläggare.

Projektprocessen

Två av handläggarna hade haft trepartssamtal med deltagare och kursledningen där de tillsammans följt upp hur det gått för deltagaren. Medan den ena tyckte att dessa möten fungerat mycket bra ansåg den andra handläggaren att de varit alltför sällan. Denna handläggare hade också velat få mer feedback från projektet exempelvis via mail eller telefon. Den tredje handläggaren hade regelbundet varit på projektet tillsammans med arbetsförmedlingen och informerat deltagare om myndigheternas arbets sätt. Även denna handläggare menade att hon fått en god inblick i aktiviteterna och tyckte att mötena hade fungerat bra. En av handläggarna menade att det varit mer intensivt i början av projektet då fler deltagare remitterats till Starta Om men att det ebbat ut med tiden, delvis på grund av att handläggaren själv inte har haft tid att kalla till trepartssamtal.

Det var lite mer intensivt i början men det kan bero på mig själv också. Det kändes nästan så som att det ebbade ut också. Det kände som om grupperna minskade också mycket. Jag har haft mycket att göra så jag har inte kunnat ha så mycket uppföljningar som tidigare. Beror nog mycket på mig själv. Jag har inte kunnat göra så mycket som i början.

Den intervjuade chefen på försäkringskassan hade inte haft någon detaljerad inblick i projektet men fått positiv respons från de berörda handläggarna. Generellt menade handläggarna att kontakten med projektet främst skett via trepartssamtal eller informationsträffar från myndigheternas sida och att kontakten då fungerat bra.

Intryck av projektet

Handläggarna hade olika uppfattning om Starta Om och vilken effekt det haft på deltagarna. Medan en handläggare var positiv och menade att arbetsmetoderna fungerade och borde permanentas menade en annan att det fanns flera olika rehabiliteringsalternativ och därför inte remitterat till Starta Om så mycket på senare tid. Denna handläggare informerade om projektet men att det är upp till klienterna att bestämma om de vill delta.

Det är ett projekt som borde permanentas tycker jag. Det skulle finnas hos oss på försäkringskassan, möjligheten att köpa in det. Jag vet att det är omöjligt för vi har fått mindre resurser men kanske att sjukvården kan göra det.

Den tredje handläggaren var kritisk och saknade uppföljning från projektets sida. Ytterligare en mindre positiv aspekt var att vissa deltagare blir kvar onödigt länge eftersom det inte finns några krav på närvaro. Samtidigt menade handläggaren att det behövs något liknande för målgruppen i Dalsland och gav projektet godkänt i betyg.

Det har varit si och så med uppföljningar kan jag tycka. Det är meningen att det ska vara en starttid och så ska det övergå till arbetsträning. Det är olika faser men jag kan ju tycka att det tog lång tid innan det gick till nästa fas. Här kunde de hålla på i två år och det hände inte så mycket medan försäkringskassan har max ett år. I början var det att de fick vara med ett år men jag har haft sådana

som har varit med längre och gått varvet runt och börjat på nytt. Jag tror att försäkringskassan borde ha haft striktare regler och uppföljning. De skulle hållit sig till planeringen och ställt krav på dem.

Samtliga intervjuade menade samtidigt att de sett positiva effekter hos klienter som deltagit i Starta Om i form av framtidstro, stärkt självförtroende och ibland även studier eller att deltagarna börjat söka arbete.

Jag har sett att de har vuxit. Det har blivit mer att lyfta blicken och se framåt och se att det kanske finns en plats i arbetslivet. Det finns möjligheter även för mig, någon kanske vill ha mig.

Däremot menade de intervjuade med ett undantag att varken de själva eller försäkringskassan som organisation fått ut så mycket av projektet. En av handläggarna poängterade det positiva i att Dalsland fått EU-medel och att projektledaren har haft stor del i att detta skett.

Framgångsfaktorer och hinder

Framgångsfaktorer som de intervjuade tog upp var främst programmets innehåll där framförallt friskvård och livsstil togs upp och där deltagarna fått verktyg att hantera sin sjukdom. Också möjligheten att få tillhörighet i en grupp med andra i samma situation togs upp som positivt. Även personalens engagemang och flexibilitet nämndes i sammanhanget.

Det har varit i friskvårdens tecken och många har mått bra av det. De har tagit fram tillgångar istället för det negativa. Deltagarna har fått lära sig att hantera sin sjukdom och se möjligheter istället för hinder.

Hinder som togs upp var svårigheten att rekrytera deltagare där många klienter inte tror sig om att orka med att vara i grupp och delta i aktiviteterna. Detta hade också lett till att några slutade. Trots information genom olika kanaler har det varit svårt att övertyga klienterna menade ett par av handläggarna.

Det som varit ett hinder är att försäkringskassan har haft svårt att rekrytera deltagare. Är frivilligt men har svårt att få med oss dem. Har svårt att få dem att tro att de har ork och kraft att delta i detta. Vi har annonserat och skickat ut information till de, broschyrer och det har även varit reportage i pressen där deltagarna från projektet har uttalat sig positivt men det är ändå svårt.

En av handläggarna betonade istället svårigheten med att deltagarna måste vara arbetslösa för att kunna delta i projektet vilket upplevdes som ett hinder. En del av klienterna har en anställning men kan bli arbetslösa under resans gång. Ett annat problem vid sjukskrivningar är också att de bara gäller tills nästa läkarintyg. Sedan krävs en ny bedömning från försäkringskassan om personen har rätt till sjukpenning. Om personen har sjukersättning gäller denna för en längre tid och det är lättare att planera deltagande i ett projekt. Många av deltagarna har inte förstått skillnaden och tror att de kan delta i Starta Om tiden ut. Handläggaren betonade också vikten av att även personer med anställning men som varit sjukskrivna länge kan ha behov av Starta Om.

Jag tycker det hade varit käckt om även anställda får komma in där. Ibland behöver man ha lite kostråd och komma igång fysiskt även om man har en anställning. Få en föreläsning om positivt tänkande, mental träning. Men så är det så att många läkare och även försäkrade tror att bara för att de är med i projektet så får de sjukpenning hela tiden. Det är inte säkert. Det beror på läkarintyget

och om rätten till sjukpenning finns. Har man ett sjukfall så är det en bedömning varje gång det kommer in ett läkarintyg.

En av handläggarna hade också uppmärksammat att det varit svårare att få män att delta. Männen säger ofta nej medan kvinnorna är mer intresserade av friskvård och hälsa. I den sista gruppen hade den intervjuade handläggaren remitterat in en person som varit ensam man i gruppen, vilket kan upplevas problematiskt menade handläggaren. Projektet borde därför ha jobbat mer med att få en jämnare könsfördelning.

Det är mycket kvinnor och det är så typiskt för vi vill ju ha reda på det här med kost och motion. Det borde vara med fördelat med herrar och kvinnor. Jag har tänkt på det. Sista gången var det en man men han var alltså ensam. Men det kan ju bli en tjejgrej vid kaffebordet. Jag har tänkt på det att det är mest kvinnor. Jag har frågat en del herrar som jag har handlagt och nej det vill de inte.

Tankar om implementering

Tre av de intervjuade menade att implementering inte är aktuellt eftersom försäkringskassan fått mindre anslag och är hårt styrda uppifrån. Enligt en av handläggare hade kassan dragit sig ur flera projekt på grund av resursbrist trots behovet av stöd för den aktuella målgruppen. Med den nya lagstiftningen innebär att det inte finns handlingsutrymme att ta till sig nya tillvägagångssätt.

Det är inte så lätt att implementera saker i vår organisation för vi är så hårt styrda. Vi lär oss nya metoder som vi tar med oss och så hoppas vi att på sikt kunna implementera det. Det gör vi ju i mindre omfattning men inte så att vi säger att nu tar vi det här och implementerar i ordinarie verksamhet.

En av handläggarna hade föreslagit att man skulle köpa in Sensus som en extern tjänst i ett nytt projekt för arbetslösa och hoppades att projektet på så sätt skulle kunna leva kvar.

5. DISKUSSION, SLUTSATSER OCH REKOMMENDATIONER

5.1 Kvalitativa målsättningar

De intervjuade deltagarna som nåtts genom fokusgrupp, självvärderingsfrågor och skriftliga frågor vittnar majoriteten om att de är mycket nöjda med sitt deltagande i Starta Om och majoriteten uppgav att deras livskvalité förbättrats avsevärt.

Deltagarna uppgav att de genom projektets aktiviteter har stärkt sin självkänsla och sitt självförtroende vilket medfört en personlig utveckling där deltagarna blivit bättre på att förstå sig själva, sätta rimliga gränser och acceptera sin situation vilket varit en del i en läkandeprocess. Viktigaste i projektet har varit gruppen och den sociala sammanhållning den medfört men även avslappningstekniker och positivt tänkande.

I projektet har deltagarna fått reflektera på jämställdhet vilket lett till att många har ökat sin självkänsla och känner sig lika mycket värd oberoende av bakgrund men även fördelat hushållsarbetet mer jämt. Någon hade på grund av projektets reflektioner om jämställdhet tagits sig ur ett förhållande och ytterligare en hade räddat sitt förhållande. Några nämnde att de på grund av projektet kunnat återgå till arbete eller att de i dagsläget söker arbete.

Gruppintervjun med personalen visar att personalens och deltagarnas bild av projektet stämmer väl överens. Viktiga framgångsfaktorer i projektet har varit tidsaspekten och att deltagarna har fått tid på sig för personlig utveckling tar tid, personalens engagemang samt en bra metod och metodhandbok att följa.

Handläggare på Försäkringskassan uppfattade projektet som positivt där de menade att det fanns ett behov av en för-rehabilitering för många av de klienter som varit sjukskrivna under en längre period. Samtliga intervjuade handläggare hade sett positiva effekter hos klienterna i form av framtidstro, stärkt självförtroende och att några hade börjat söka jobb. Kursens innehåll sågs som en framgångsfaktor.

Utvärderingen visar att projektets kvalitativa målsättningar är uppnådda.

- Att deltagarna får kunskap och verktyg som underlättar för dem att må bättre.
- Att deltagarna får en stärkt självkänsla och självtillit vilket gör att de aktivt och med glädje söker jobb, vill vidareutbilda sig eller starta eget.
- Att deltagarna får en ökad helhetssyn på sig själv och sina möjligheter.
- Att deltagarna får en mer positiv syn på sig själv och omvärlden.

5.2 Kvantitativa målsättningar

De kvantitativa målsättningarna är svårare för projektet att uttala sig om då utvärderingen inte nått samtliga deltagare men en stor andel genom fokusgrupp, självvärderingar och de fyra skriftliga frågorna vid avslutet av projektet. Nedan målsättningarna kan utvärderingen troligtvis säga är uppnådda då de som nåtts av utvärderingen har uttalat sig positiv om nedanstående faktorer.

- Att 100% av deltagarna upplever att de kan påverka sin situation.
- Att 100% av deltagarna arbetar fram en individuell handlingsplan/Livsplan som gäller under projektiden.
- Att minst 95 % av deltagarna formulerar en realistisk långsiktig individuell handlingsplan/Livsplan med sikte på ett arbete.

- Att minst 90 % av deltagarna upplever att de har fått förbättrad livskvalité efter projektet.
- Att 100% är nöjda med personalens och ledarnas bemötande.

43 procent av deltagarna har gått vidare till arbete, praktik eller arbetsträning. Projektet har inte nått det uppsatta målet på 60 procent. 21 procent av deltagarna har gått från försäkringskassan till att bli inskrivna på arbetsförmedlingen vilket innebär att de har närmat sig arbetsmarknaden. Närmare 40 procent av deltagarna har varit sjukskrivna helt eller delvis i mer än 10 år vilket också indikerar svårigheten att gå vidare till arbete eller studier.

- Att minst 60 % av deltagarna återgår till något arbete/praktik eller påbörjar en yrkesinriktad utbildning.

De intervjuade på försäkringskassan menade att implementering av projektresultaten inte är aktuellt då försäkringskassan har fått mindre ekonomiska resurser och är hårt styrda. Vid en presentation av projektet och dess resultat för handläggare från försäkringskassan och arbetsförmedlingen var inte intresset att fortsätta projektet så stort. Verksamheten har inte heller spridits till andra verksamheter eller målgrupper.

- Att konceptet som Projektet Starta Om bygger på ska kunna användas för fler grupper av långtidsjukskrivna och personer med tidsbegränsad/icke tidsbegränsad sjukersättning eller aktivitetsersättning.

5.3 Förbättringsområden

Styrgruppsmöten och Uppföljningar

Vid intervju med handläggare från försäkringskassan framkom att någon tyckte att det varit för få avstämningar mellan handläggare och projektet. Styrgruppen hade mer blivit en funktion för avstämningar än beslut. En viktig aspekt hade varit att utöka styrgruppen med representanter från de samverkansparter som tillkommit under projektiden. Viktigt att tänka på till nästa gång är att skilja på möten för avstämningar och styrgruppsmöten där styrgruppens uppgift enligt forskningen är att:

En professionell projektstyrning. Det innebär en grupp som kan ta strategiska beslut, följa och kontrollera projektets utveckling, löpande rapportera till ägarna, kontrollera och stödja projektledningen. (Svensson et al. 2007:52).

En styrgrupp hade också kunnat ta beslut om eventuell vidare implementering och till vilka grupper resultatet ska spridas.

Att tänka på inför framtida projekt:

- Att utse en styrgrupp på chefsnivå från de olika samverkansparter där viktiga strategiska beslut tas för projektet.
- Skilja på styrgruppsmöten och avstämningsmöten
- Börja diskutera implementering av projektet tidigt i styrgruppen

Samhällsekonomisk analys

Då många av deltagarna varit sjuka under en längre tidsperiod uppgav deltagarna och personalen att även rehabiliteringen tar tid och måste få ta tid. Dessa behov stämmer inte alltid överens med de

riktlinjer som Försäkringskassan har att gå. En samhällsekonomisk analys hade kunnat peka på den samhällsekonomiska nyttan av att rehabilitering i förhållande till tiden för rehabiliteringen. Det fanns inga pengar avsatta i budgeten för en samhällsekonomisk analys men kan vara bra att tänka på inför framtida projekt.

Att tänka på inför framtida projekt

- Vikten av att lägga in en samhällsekonomisk analys

Jämställdhet

Statistiken i projektet visar att 82 procent av deltagarna varit kvinnor och 16 procent män.

Handläggarna uppgav att de haft svårt att motivera män till ett deltagande i Starta om på grund av fokus på projektet och att det var så hög andel kvinnor i projektet. Inför framtida satsningar kan det vara bra att tänka över vad som kan motivera män att delta i liknande projekt samt att diskutera rekryteringsstrategi med handläggarna så att situationen med stor majoritet deltagande kvinnor inte uppstår.

Att tänka på inför framtida projekt

- Hur kan ett projekt även motivera män att delta och hur ska män rekryteras in i projektet.

Referenser

Svensson, L. Aronsson, G, Randle, H, Eklund J. (2007). *Hållbart arbetsliv. Projekt som gästspelare eller strategi i hållbar utveckling*. Malmö: Gleerups.

Projektdokumentation

Projektansökan och lägesrapporter