



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden

Promemoria
2008-08-28

Diarienummer
2008-01796

Sven Jansson
08-579171714

Mall för slutrapport av projekt

Syftet med enhetliga mallar för slutrapportering är att underlätta spridning av resultat och metoder från Socialfondsprojekten i Sverige

I slutrapporten ska ni redogöra för hur ni följde er tid och aktivitetsplan samt beskriva vilka resultat ni uppnådde.

Vänligen bifoga också gärna andra produkter och/eller rapporter etc som ni arbetat fram under er projekttid.

Slutrapporten bör omfatta minst 10 A4-sidor och högst 15 A4-sidor .

Mallens rubriker är **blåfärgade**. Under varje rubrik finns en kort text om vad de avsnittet ska innehålla. Det är viktigt att slutrapporten bygger på en diskuterande redogörelse. Under varje rubrik bör om möjligt (förutom första och andra rubriken) följande två frågor besvaras;

- 1. Redogör för eventuella orsaker till avvikelser?**
- 2. Vad hade eventuellt kunnat göras bättre?**

Om Du har frågor angående detta eller något är oklart hör av Dig till Din handläggare på respektive regionkontor.

| Projektnummer (ifylles av ESF-rådet) | Namn på projekt SETUP |
|--------------------------------------|-----------------------|
| | |

- **Sammanfattning** (max två A4-sidor)
Beskriv kortfattat projekttid och resultat.

Projektets deltagare är individer i olika åldrar som är helt eller delvis långtidssjukskrivna, är långtidsarbetslösa eller uppbär socialbidrag och som är i början på sin väg ut mot arbetslivet.



Projektet kommer att ha som mål att socialt rehabilitera i samråd med individen och alltid utgå från hans/hennes individuella förutsättningar och behov.

Projektets övergripande syfte är att via folkbildningspedagogiken underlätta vägen för respektive individ från dagens situation till ett önskat framtida läge och att förbättra deltagarnas livskvalitet. Projektet vill skapa en mötesplats som underlättar rehabiliteringsprocessen för individen men även underlätta för de olika myndigheternas hanterande av varje enskilt ärende.

Projektet vill motivera individen i utveckling mot en mer fungerande vardagsstruktur. Det betyder till exempel att klara vardagsrutiner som kan liknas med en arbetsplats; att komma till ett bestämt ställe/projekt varje dag, passa tider, delta i olika aktiviteter, socialt umgänge, arbete, praktik eller annan sysselsättning. För många individer i målgruppen har delar av det sociala nätverket raserats. Det behöver återuppbyggas igen.

Utvärderingar av projektinnehållet sker kontinuerligt av deltagarna under projektet. Resultatet redovisas både till deltagarna själva och till berörda samarbetsparter. Deltagarna ges möjlighet att påverka sin tid i projektet.

Utvärderingar av projektinnehållet sker kontinuerligt av deltagarna under projektet. Resultatet redovisas både till deltagarna själva och till berörda samarbetsparter. Deltagarna ges möjlighet att påverka sin tid i projektet.

Setups strävan är att ta tillvara på värdefullt resultat och ge fäste åt erfarenheter som framkommer under projekttiden.

• **Projektets resultat**

Redogör kortfattat för det problem som projektet avsåg att fokusera kring. Vilken påverkan och genomslag åstadkom projektet? Tyngdpunkten i redovisningen bör ligga på de resultat och förslag till goda lösningar som projektet kommit fram till.

Påverkan och genomslag som åstadkommit är: Uppmärksamhet kring målgruppens behov där det tagits aktiva, genomarbetade initiativ för rehabiliteringsinsatser. Individer som har medverkat upplevde sig uppmärksammade, respekterade och fick stimulans för att ta fram den egna kraften, viljan och att se sin förmåga tack vare uppmuntran och stöd i både gruppen, från handledare och i samverkan med handläggare på Försäkringskassan. De goda lösningarna utfördes i samvaro och gemenskap med likasinnade där förståelse, respekt och lyhördhet för den utsatta situation som den enskilde upplever sig vara i. Just gemenskap och vardagsrutiner har varit avgörande för resultat. Genomslaget innebär att uppmärksamhet uppnått för vilka och hur



rehabiliterande insatser kan få effekter för den enskilde och samhället.

- **Syfte och mål med projektet**

Redogör för projektets avsedda resultat/slutmål och eventuella delmål. Vad uppnådde ni i förhållande till era mål då projektet startade? Redogör dels med kvantitativa mått, dels kvalitativt i form av t ex erhållna kunskaper och ändrade attityder och/eller beteende. Vilket lärande åstadkom i projektet såväl internt som externt? Redogör för orsaken till avvikelser jämfört med projektansökan.

Kvantitativa mål 50% har efter projekttiden kommit ut i arbete/praktik/utbildning eller annan åtgärd. (**statistik från utvärderare**)

Enligt sammanställning av antal medverkande totalt i länet har:

Gått vidare till Faros/Samverkan,: till studier; : till arbetsprövning, : till fortsättningskurs Framsteg : till ny aktivitet... åter FK ... (**statistik från utvärderare**)

Kvalitativa mått – Mål har uppnåtts gällande ändrade attityder till sig själv, till livet i stort, till arbete och att ta ansvar. Mål som uppnåtts har inneburit förändrat beteende gällande: motion, hälsosam kost, mer aktivitet och ansvar för förändring. Detta har sammanställts via samtal med deltagare och i trepartssamtal med handläggare från Försäkringskassan.

Projektet blev en social och mental mötesplats som gav deltagarna nya kontakter och en mätning av den egna förmågan som utfördes med en utvecklingsplan. De flesta som medverkade fick ”tillbaka” vardagsrutiner, tack vare tydlig struktur som skapade trygghet. Många fann vägar till ett friskare liv där friskvårdsaktiviteter, kunskaper om nyttig/hälsosam mat och mental träning gav ökad självkänsla och större självinsikt med större och fördjupad glädje till livet.

Avvikelser – Varberg FK och Falkenberg FK levererade ej utlovade antal deltagare enligt projektbeskrivning.

.

- **Arbetsätt**

Vad var det huvudsakliga arbetssättet? Beskriv kortfattat vilka metoder och/eller utbildningar som användes. Beskriv eventuellt nya metoder eller materiel som tagits fram i projektet.

**Arbetsätt:**

Metodiken som använts var processinriktad och situationsanpassad med lyhördhet för deltagarens individuella och gruppens behov samt genomfördes med ett deltagarstyrt innehåll. Varje vecka var schemalagd med återkommande inslag som kreativ verksamhet, personlig utveckling, kommunikation, friskvård, grundläggande data, ansökningshandlingar och vissa studiebesök/inbjudna föreläsare.

Inslag av kulturella och samhällsinformativa besök har skett. Vidare har myndighetskontakter med föreläsningar och besök på arbetsförmedling/väglingscentrum och andra viktiga samhällsinrättningar och funktioner skapats. Många utomhusaktiviteter har skett både i form av strandpromenader, skogspromenader/stadspromenader.

För att ständigt utveckla innehåll och genomförande har ledare och deltagare provat och anpassat olika metoder utifrån förutsättningar och deltagarnas intressen och behov. Det flexibla lärandet har använts i vardagen. Att pröva sin förmåga och vidga vyerna i olika situationer har varit en ledstjärna i verksamheten.

Deltagarna har erhållit utbildning inom bland annat friskvård och personlig utveckling, kreativa och - konstnärliga utformningar och databearbetning utifrån individens kunskap samt omvärldsorienterande utbildning med kreativa grunder och mental träning.

Material som kontinuerligt har tagits fram och använts i utbildningarna har varit artiklar, böcker, aktuell forskning som handlar om personlig utveckling och de senaste rönen om hälsofrågor respektive ohälsfrågor. Böcker som använts har berört områden inom personlig utveckling samt relevant litteratur om kost och hälsa. Även tidningar och broschyrer i de olika ämnena har uppmärksammats. Samhällsinformation har bearbetats från daglig press och media. Visst fokus har skett på de historiska stadsdelarna och andra specifika intresseområden som alternativ medicinforskning, utövning av yoga- mindfulness- avslappningar, teater, musik och kultur. Sammantaget har syftet varit att vidga deltagarnas kunskaps – och intressebredd.

- **Deltagande aktörer i projektet**



Redogör för vilka aktörer (organisationer företag myndigheter) som ingick i projektet, samt vad de konkret bidrog med, både vad gäller ekonomiska resurser och övrigt.

Redovisa eventuellt arbete i styrgrupp och/eller referensgruppen och dess eventuella sammansättning. Hur har projektgruppen fungerat? Hur har styrgruppen och/eller referensgrupp fungerat?

Försäkringskassan i Kungsbacka, Varberg, Falkenberg och Halmstad. AF Vägledningscentrum har bemött oss..bla, Kommuner med studiebesök, Ekonomiskt Ingvar:!!!! Kompletteras ...

- **Jämställdhetsintegrering**

Redogör för hur ni arbetat med jämställdhetsintegrering i ert projekt ev. avvikelser utifrån projektplan, utmaningar etc.

Jämställdhetsintegrering har skett via samtal, föreläsningar, a jour med media, bevakning av aktuella händelser och egna erfarenheter från deltagare födda och uppvuxna i Sverige samt deltagare från andra länder och kulturer. Spontana diskussioner kring manligt respektive kvinnligt beteende/normer har skett kontinuerligt. Utmaningar har uppstått i o m att deltagarna mött olika kulturer och religioner i gemenskapen där manligt respektive kvinnligt synsätt bearbetats och diskuterats.

- **Tillgänglighet för personer med funktionshinder**

Redogör för hur projektet arbetat för att förverkliga visionerna vad gäller tillgänglighet i projekt ev. avvikelser utifrån projektplan, utmaningar etc.

Projektet har erbjudit full tillgänglighet i våra lokaler och anpassning vid besök för alla oavsett hinder. I lokalerna på samtliga orter: Hiss i Varberg och Halmstad samt undervisnings/samlingslokalerna har varit rymliga, moderna med god ergonomisk arbetsmiljö. Vid lokaler i Varberg och Kungsbacka fanns särskilt utrymme för de kreativa och konstnärliga inslagen. I samtliga lokaler fanns särskilda datasalar med utrustning för att tillmötesgå dataundervisning.

Kriterier för genomförandet

De viktigaste dimensionerna i socialfondsprojekt är att se till individens kompetens och möjligheter, att lyckas. Att engagera berörda personer och att kunna påverka och få genomslag för resultaten. I det nationella socialfondsprogrammet finns fyra kriterier för genomförandet av programmet. Kriterierna syftar till att säkerställa att programmet ger ett mervärde till Lissabonstrategins inriktning på ökad tillväxt och



sysselsättning. Samtliga projekt ska uppfylla minst ett av dessa kriterier. Ett eller flera av kriterierna skall ingå i de regionalt formulerade prioriteringar som utarbetas i samband med regionala utlysningar. **Besvara frågan/or utifrån de kriterier som ert projekt utgår från.**

- **Främja lärande miljöer**

I Socialfondsprogrammet kapitel 2:5 1 så beskrivs lärande miljöer utifrån följande:

Programmet skall främja lärande miljöer genom att stimulera till kompetensutveckling med utgångspunkt i den enskildes utvecklingsbehov, oavsett om personen är företagare eller anställd, chef eller medarbetare, och koppla denna till verksamhetens mål. Kompetensutveckling bidrar till att individen bättre kan möta framtida omställningar på arbetsplatsen och öka sin anställningsbarhet totalt sett. För att lärande miljöer skall kunna utvecklas krävs ytterligare kunskaper om hur lärandet förändras i det moderna arbetslivet, vad som sker i övergångarna mellan studier och arbetsliv, hur det informella lärandet i vardagen och på arbetsplatsen kan tas till vara, och hur vi kan skapa förutsättningar för alla till lärande och därmed bättre möjligheter att etablera sig i arbetslivet. Samverkan för utveckling av lärande miljöer kan engagera t.ex. aktörer såsom utbildningsväsende, arbetsmarknadsmyndigheter, arbetsmarknadens parter och arbetsgivare och social ekonomi.

Ni har i förekommande fall beskrivit hur ni tänkt jobba med detta kriterium i er ansökan: Beskriv era insatser för att uppfylla ambitionerna i ansökan.

Friskvårdsprogrammet har haft ett rullande schema som löpt över tre månadersperioder. deltagarna har således kunnat börja när som helst under perioden, följa programmet under tre månader och då ha tagit del av hela innehållet.

Innehåll

- Förståelse för hur stress fungerar fysiskt och psykiskt.
- Vad det innebär att ha en god hälsa.
- Fysisk aktivitet och motion: Var nivåerna ligger för hur mycket man behöver röra på sig mm. Stavgång har varit en praktisk tillämpning och ett komplement till detta.
- Kost och näringslära samt kost och psykologi. Förståelse för vilken kost som behövs för att få bra energi och hur kost kan påverka ens psykiska mående.
- Personlig utveckling (se nedan)



Personlig utveckling

- Personlig utveckling har handlat om:
- Hur vi ser på oss själva.
- Varför det kan vara lätt att nedvärdera sig.
- Självförtroende: Redskap för att hålla självkänslan uppe varje dag.
- Kommunikation: Hur kommunicerar vi med andra och med oss själva? Samt hur sådan kommunikation påverkar självkänslan.
- Motivation och mål i förändringsarbete: hur man motiverar sig för att kunna och våga.
- Avslappningsmetoder: Mindfulness, fysisk avslappning, mental avslappning.
- Sociala nätverk: att våga be om hjälp, ta in (eller ta bort) människor i sitt nätverk samt utveckla nätverket. Detta kan även relateras till förändring och framgång.

Behov

Denna del av programmet har handlat om att visa för deltagarna att man får ha behov och att man får ta hänsyn till sig .

Öppenhet och tillit

Vi har lärt ut hur man kan vara öppen med tankar och känslor, hur man kan prova på nya saker och våga lita på andra människor i sin omgivning.

Identitet

Ett fokus har varit att stärka upp den egna identiteten – individuell och kulturell – och ta ansvar för känslor och beteenden som utgår från denna.

Motivation och problemlösning

Vi har lärt ut synsättet att problem inte behöver vara oöverstigliga hinder, utan att de oftast är lösbara och att man alltså kan lyckas med att förverkliga sina målsättningar.

Deltagarnas upplevelser har varit att livssituationen i stort har förbättrats. Man har blivit stärkt i sin självkänsla. Livskvaliteten har förbättrats utifrån olika synvinklar. Många har också berättat att deras hälsovanor har förbättrats – framförallt genom ökad fysisk aktivitet och läran om hälsovinster. Deltagarnas upplevelser av att vara i grupp har varit betydelsefull: Att lära känna varandra och skapa öppenhet, liksom att hjälpas åt och stötta varandra med tips och råd. Man har utvärderat sin situation utifrån nuvarande omständigheter för att sedan göra en ”framtidsresa” för att finna sina personliga visioner.

Deltagarna har arbetat med kunskaper om hälsa och personlig utveckling.

Kunskaperna har fungerat motivationshöjande och stärkt självkänslan. Många har under resans gång tagit nya beslut i sina liv och gått vidare.



Vi har haft deltagare som har varit tungt medicinerade. Problematiken har då varit omfattande och det har ibland varit svårt för dessa personer att genomföra vissa delar av programmet. Särskilt gäller detta Mindfulness och avslappning, men de har då fått göra någonting annat under tiden, inte minst eftersom det är olämpligt att bryta igenom deras kroppsliga muskulära försvar. Även dessa personer har dock haft nytta av programmet. de har upplevt att de har fått en plats att vara på, där de kunnat vara betydelsefulla och omtyckta.

Våra ambitioner är uppnådda enligt följande kriterier och ambitioner:
Vid första mötet med deltagare och handledare lades den första ambitionen fast. Den uttalade den enskildes behov och förutsättningar för medverkan. Det tydliga målet för medverkan var en social rehabilitering som gav deltagaren och handledare en indikation på vad förmågan är och hur den kan utvecklas och användas för framtiden och i samband med återinträdande i arbetslivet.

I trevligt inredda och funktionella lokaler såsom t e x ateljé, läshörnor, studiesalar, datasal, avslappningsrum, fikarum och kök har projektet bedrivits. Utsmyckning, konst, utställningar, egenhändigt gjorda ting har visats upp. Vi har erbjudit en lärande miljö som stimulerar alla sinnen där hjärnan stimulerats för att bli mottaglig för ny information.

Tankar om ett livslångt lärande kan stimulera kunskap och ett nytt förhållningssätt. Därför har kunskaper om lär- och arbetsstilar, målsättningar med tydliga delmål och coachning till en ny syn på arbete och sin egen möjlighet, samtalsstöd och omvärldsorientering varit en viktig del. Det arbetsliv som deltagaren rustats inför förutsätter till viss del ett nytt förhållningssätt, nya kunskaper, aktivt ansvarstagande för hälsa, utbildning och förmåga till problemlösning och förändringar. Detta har vi samtalat om, tränat och till viss del utbildat våra deltagare i. Egenansvar för hälsa och mående har betonats och uppmuntrats. Regelbundna promenader, ny och varierad kunskap om mat, träning av kropp och hjärna, se andra individer och varandra som resurser till möjligheter samt göra besök på arbetsplatser har löpt som en röd tråd genom hela projektet.

- **Främja innovativ verksamhet**

Socialfondsprogrammet kapitel 2:5:2 ger följande definition av hur programmet förhåller sig till kriteriet främja innovativ verksamhet:



Inom ramen för vart och ett av de operativa strukturfondsprogrammen skall särskild uppmärksamhet ägnas åt att främja innovativ verksamhet¹. Detta innebär möjligheter att pröva alternativa sätt att investera i humankapital.

Nya projekt kan utgå från resultat i tidigare genomförda socialfondsprojekt och integrera tidigare med framgång prövade metoder, i syfte att vidareutveckla dessa. Detta kan ske t.ex. genom att metoder används i större skala eller att målgruppen förändras.

I bilaga 4 utvecklas begreppet ytterligare genom att bl. a. ge följande definition ”Lösningar som idag inte erbjuds eller är etablerade i befintliga system och strukturer”

Hela projektet har vuxit fram allteftersom och därmed har allt material och innehåll tagits fram och utvecklats efterhand. Utifrån detta perspektiv har det processinriktade arbetet utformats.

Eftersom det varit processinriktat, situationsanpassat och deltagarstyrt har innovativa lösningar varit förutsättningen för verksamheten. Platsansvariges kompetens, kunskaper med bredd, arbetssätt och livserfarenheter har haft stor betydelse. Vi har utgått från varje deltagare med fokusering på det friska hos individen och med förtroende, respekt och ödmjukhet har potentialer och förmågor lockats fram.

Därigenom har deltagaren känt ett nytt människovärde plus tilltro till sin kompetens. Vi har medvetet arbetat med att släppa ”vanans makt” över tankar och handlingar. Att våga bryta med det invanda och att våga tänka nytt var ett viktigt led i den enskildes utveckling och självkänedom. Samtidigt gav känslan av att få känna stöd, respekt och uppmuntran mod och kraft att pröva nytt.

- **Främja samverkan**

I Socialfondsprogrammet kapitel 2.5.3 beskrivs kriteriet främja samverkan enligt följande;

Samverkan, förankring av idéer och lösningar samt strategisk planering för att åstadkomma genomslag för det innovativa arbetet är viktiga element i strävandena att säkerställa ett mervärde i programmet. Medverkande aktörer måste vara tydliga både med sitt syfte att medverka och sina åtaganden inom projektet, och med hur de

¹Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1081/2006 om Europeiska socialfonden, artikel 3.5.



avser att gå vidare med framkomna resultat för att möjliggöra tillämpning i större omfattning.

Ni har i förekommande fall beskrivet hur ni tänkt jobba med detta kriterium i er ansökan. Beskriv utifrån ansökan era insatser för att uppfylla ambitionerna i ansökan.

Avsikten med framkomna resultat har varit : Arbetsprövning, arbete, studier, ny utredning och eller andra projekt. Samverkan har fungerat bra och lett till långsiktiga lösningar för deltagarna.
Dialogen har varit regelbunden, konstruktiv och kompetent.

- **Främja strategiskt påverkansarbete**

Socialfondsprogrammet definierar kriteriet i kapitel 2.5.4 på följande sätt;

Möjligheterna att få till stånd förändring och skapa genomslag för framkomna resultat gagnas av en strategisk ansats där aktörerna i ett projekt redan i det förberedande stadiet av projektet fokuserar på vilken kunskap som efterfrågas och vilka kontakter som behövs för ett effektivt genomförande. Detta är betydelsefullt både för att få önskad uppmärksamhet från målgrupperna och för att involvera dem i det kommande arbetet. Först efter en sådan kunskaps- och kontaktinventering bör planering och genomförande följa.

Ni har i förekommande fall beskrivet hur ni tänkt jobba med detta kriterium i er ansökan. Beskriv hur ni jobbat för att uppfylla ambitionerna vad gäller kriteriet.

Vi inom projektet är måna om att värdefulla resultat, kunskaper och erfarenheter tas till vara så att dessa implementeras och kommuniceras i andra projekt och hos respektive myndighet. Kontaktnätet är Försäkringskassan, kommunerna och AF.

Regionala Prioriteringar

- Redogör för eventuella regionala prioriteringar som ni arbetat med.

- **Strategiskt påverkansarbete**

Redogör för hur ni arbetat med strategiskt påverkansarbete. Vilka personer/organisationer har ni riktat er till? Hur kan projektets idéer och



erfarenheter omsättas i annan verksamhet? Vilka ytterligare insatser för påverkansarbetet skulle behövas? Vad mer skulle kunna göras? Vem bör göra det?

De personer som vi har mött har varit sjukskriva längre perioder och denna rehabinsats redovisar resultat enligt rapporten punkt:

Myndigheten Försäkringskassan kan påvisa erfarenheter av denna typ av rehabilitering. Projektets idéer, erfarenheter och upplägg kan användas i andra sammanhang eftersom metodiken är dokumenterad och verifierad. Enligt vår slutdokumentation skulle påverkan kunna ske i samverkan med psyk/landsting eftersom målgruppen i de allra flesta fall haft regelbundna besök och samtal med kurator/psykolog/terapeut

Något som skulle kunna höja effekter vore att tiden i projektet blir mer behovsstyrt utifrån individens egna handlingsplan.

- **Extern utvärdering**

Redogör för hur den externa utvärderaren (om det är aktuellt) konkret bidragit i projekt-arbetet. Vilket stöd har det varit för projektledningen och hela projektet.

Skrivs här när vi får rapporten av utvärderare

- **Egenutvärdering**

Redogör för hur ni arbetat med att utvärdera ert arbete. Vilket stöd har det varit för projektledningen och hela projektet.

Barometern har varit ett mätinstrument varje vecka, där frågor har ställts till deltagarna. Det har gett viss indikation på hur deltagaren individuellt uppfattar innehåll och genomförandet. Varje deltagare har anonymt svarat och givits utrymme till egna kommentarer och förslag till förbättringar. Deltagarens perspektiv har uppmärksammats och tagits i beaktning vid det processinriktade arbetet. En svårighet som platsansvarige har upplevt, är att det var svårt för deltagarna att förstå vissa frågor vilket gett upphov till personliga tolkningar.

- **Sammanfattande bedömning**

Vad gick bra och varför? Vad gick mindre bra och varför? Vilka tips skulle Du vilja delge framtida projekt?

Det har varit bra med kontinuerlig intagning. Det har gjort att deltagarna har övat i att möta olika konstellationer och mångfald. Gruppen har hela tiden utvecklat samarbetsformer och anpassat sig efter situationer med olika personlighetstyper



och hänsynstaganden, vilket gett större säkerhetskänsla som kan jämföras med arbetslivet.

De rimliga krav som ställts utifrån egna villkor har minskat stresskänslan hos individen. Upplägget har därför känts generöst, tillåtande och accepterande.

Det avancerade innehåll, har presenterats i anpassad form och metodik där deltagarstyrning varit i fokus. Med medveten pedagogik och metodik har många skratt och mycket glädje, omtanke och respekt lett till att processen till egen utveckling blivit framgångsrik. Ledare har tagit fram och skapat material anpassat för målgruppen med målsättning och syfte. Kontakterna med myndigheter och hjälp till kontakt med dessa för deltagarna har fungerat bra och konstruktivt, där kommunikationen lett till positiva resultat.

Det som avsevärt har försvårat arbetet för oss som kursledare har varit den i stort sett oerhört labila målgruppen. De flesta har haft en psykosocial problematik med högt intag av mediciner, psykofarmaka, och det allmänna hälsotillståndet har påverkat gruppgemenskapen på ett tungt sätt. Syftet var att se det friska hos den enskilde individen och det har försvårats i o m att hälsotillstånden varierade så från dag till dag. Planering för aktiviteter har krävt särskild kompetens och anpassning, lyhördhet och flexibilitet. Det har varit krävande för kursledarna som saknat handledning för arbetet.

Som tips för framtiden vill vi poängtera följande:

*Individuell prövning angående tiden i projektet, för att individen ska nå sitt mål. Det vore bra om man ej tidsbegränsar aktiviteten för den enskilde.

Tidsbegränsningar ger stress och försvårar rehabiliteringsprocessen.

.

*Grön rehab är önskvärt, eftersom tillgång till skapande och gemenskaper kan ske med den typen av aktiviteter som odling, att skörda och tillaga. All forskning visar på lyckade resultat med grön rehab. Tillgång till trädgård behövs.

*Handledning för ledare, med tanke på omfattningen av hälsotillstånd.

*En tydlig och anpassad budget, där ansvar och befogenheter listas.

*Inslag av fysisk och psykisk aktivitet – ex vis, yoga – mindfulness.

*Mer praktisk workshop

*Många utevistelser i naturen.

*Inspirerande studiebesök plus besök av förebilder.

*Deltagarna kan föra loggbok över ”sin resa” och utveckling i projektet.

*Viktigt med ledare som har gedigen livserfarenhet



- **Kontaktpersoner**

Vilka personer kan den som är intresserad av ytterligare information kontakta?

| |
|---|
| Projektägare Fredrika Plessen |
| Projektledare Victor Moreira |
| Försäkringskassan Norra Halland Elinor Johansson |
| Försäkringskassan Södra Halland Pia Ryberg |