



## Slutrapport

Projektnamn: Livsenergi

Diarienumr: 2008-3030365

Projektperiod: 2009-05-04 – 2011-05-30

Syftet med en enhetlig mall för slutrapportering är att underlätta spridning av resultat och metoder från Socialfondsprojekten i Sverige. I slutrapporten ombeds ni beskriva vilka resultat ni uppnådde samt redogöra för hur ni följde er tid- och aktivitetsplan. Slutrapporten förväntas omfatta mellan 10 och 15 A4-sidor.

Vänligen bifoga också gärna andra produkter och/eller rapporter etc som ni arbetat fram under er projekttid. Till slutrapporten ska också lägesrapport för den avslutande delen av ert projekt bifogas.

Under varje rubrik finns en inledande text om avsnittets innehåll. Det är viktigt att slutrapporten bygger på en diskuterande redogörelse. Från och med den 3:e rubriken och framåt bör om möjligt följande två frågor besvaras:

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

Om Du har frågor angående slutrapporteringen, hör av Dig till Din handläggare på Svenska ESF-rådet.

### 1. Sammanfattning

Ge en sammanfattande beskrivning av projekttid och framkomna resultat.

Livsenergi – mer lust till livet!

Det började med idén om att Studieförbundet Vuxenskolan, SV skulle kunna på ett proffsigt sätt ge många långtidssjukskrivna livsgnista och livsenergi samt ett eget varumärke. Att ge livet ett innehåll, finna sina intressen och se vad jag är bra på att göra kan leda till ett arbete i någon form. Detta har 170 deltagare i



vårt län gjort. Våra studiecirkelledare har med entusiasm och kunskap givit våra deltagare självkänsla, tillit och dessutom att de kan se nya möjligheter och att se positivt på sin livssituation. Seder och bruk, mat och kultur har givit alla vidgade kunskaper i grupperna.

Livsenergiträffarna bjuder in till inspiration, reflektion och erfarenhetsutbyte oavsett vem du är. Nya perspektiv och infallsvinklar diskuteras.

22 % av deltagarna har varit från andra länder vilket tillfört kurserna mycket. Dessutom har dessa deltagare varit närvarande vid alla träffar. Efter projektets slut har flertalet av deltagarna fått praktikplatser till stor del efter önskemål och deras varumärke kan visa vägen till deras fallenhet. Två deltagare tog eget initiativ och bestämde sig för att börja söka arbete och fick sitt drömjobb. Många deltagare har aldrig tidigare haft kontakt med studieförbund och nu har de informerats och praktiskt testat studiecirkelnas stora utbud.

Samverkan som projektet givit med offentliga sektorn är oerhört positivt. Resultatet sprids nu vidare och utvecklas till ny verksamhet<sup>6</sup>. Förfrågan finns i dag även från Finland om konceptet.

## 2. Projektets resultat

- Redogör kortfattat för det problem och de behov som projektet avsåg att fokusera kring.
- Redogör för projektets ambitioner att göra skillnad, det vill säga hur lösa problemet på ett bättre sätt. Ta utgångspunkt i den eller de programkriterier (lärande miljöer, samverkan, innovativ verksamhet, strategisk påverkan) som projektet valt, men också där så är aktuellt hur aktiviteterna av transnationell och regionalfondskaraktär bidragit.
- Vilka resultat och förslag till goda lösningar har projektet lett fram till?
- Vilken påverkan och genomslag har projektet åstadkommit på individnivå, organisationsnivå och system- och strukturnivå?

Livsenergi ett projekt med fokus på att stärka självtilliten hos den långtidssjukskrivne, för att denne ska vara bättre rustad inför en återgång i arbete.

Projektet genomfördes under åren 2009 – 2011. Studieförbundet Vuxenskolan har varit projektägare med Landstinget – primärvården, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen som samverkanspartners. Projektet omfattar totalt 170 deltagare och har delfinansierats av ESF mål 2 medel.

Som stöd till projektet har Regionförbundet i Småland bidragit med finansiella medel. Avsett till att kunna aktivera långtidssjukskrivna Jönköpings län.

Ett syfte har varit att i studiecirkelform stärka Livsenergin och den egna drivkraften, för att där igenom öka livskvalitén och arbetsglädjen hos den långtidssjukskrivna. Ett annat syfte med projektet Livsenergi har varit att bygga upp lokala "Livsenergiråd". Deras huvudsakliga uppgift har varit att samarbeta i rekryteringen av deltagare till projektet Livsenergi, samt att utveckla verksamheten lokalt.

Enligt deltagarna i Livsenergigrupperna har de stärkts genom mötet med andra i liknande situationer och fått en större acceptans till den personen de är idag. Många deltagare har funnit nya vänner som de umgås med också utanför



Livsenergis sammankomster.

Det personliga varumärket har prövats och utvärderats. Resultatet är att deltagaren har fått en större insikt i vem han/hon är idag, vad man vill uppnå i framtiden och kan vara en länk mellan deltagaren och handläggaren på Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen, för vidare uppföljning efter avslutad kurs.

Fungerande lokala Livsenergiråd har byggts upp under projekttiden.

### 3. Syfte och mål med projektet

- Redogör för projektets syfte/projektmål, delmål och avsedda resultat.
- Vad har projektet uppnått i förhållande till mål och planerat upplägg? Redogör dels med kvantitativa mått, dels kvalitativt i form av till exempel erhållna kunskaper och förändringar i attityder, riktlinjer, beteende etc.
- Vilket lärande åstadkom ni i projektet såväl internt som externt?
- Redogör för orsaker till avvikelser i förhållande till planerad verksamhet i projektansökan och hur detta har påverkat projektbudgeten.

Ett syfte med projektet Livsenergi är att underlätta återgång till arbete efter en lång sjukskrivningsperiod. Genom att deltagarna får tillbaka självförtroende och självtillit skapas bättre förutsättningar, där man är aktiv och har egenmakt. Ett vardagsliv där arbete är en naturlig del. Genom att förbättra folkhälsan får den enskilde bättre livskvalité, vilket bidrar till en stor vint för samhället.

Ett annat syfte har varit att skapa enkla och bra samarbetsformer för samverkansparterna, som gynnar de långtidssjukskrivnas återgång till arbete. Ytterligare ett syfte är att Studieförbundet Vuxenskolan efter projektets slut ska kunna ta till vara på och integrera de arbetsmetoder och den pedagogiken som utvecklats i sin ordinarie verksamhet.

Målet med projektet är att:

- Minst 80 % av deltagarna i Livsenergigrupperna ska ha en bättre livskvalité och därmed vara bättre rustad för en återgång till arbetslivet.
- Minst 60 % av deltagarna 6 månader efter man avslutat sitt deltagande i projektet ska befinna sig i arbete eller studier efter sin förmåga.
- Skapa enkla och bra samarbetsformer för samverkansparterna som gynnar de långtidssjukskrivnas återgång till arbete.
- Energiträffarna ska ge bättre livskvalité, hälsa, sundare vanor, lust, glädje, skapande samt en tro på framtiden.
- Kompetensutvecklingen ska främja egenförsörjning och leda till arbete.
- Bygga upp egenkraft hos deltagarna att ta ansvar, upptäcka sina tillgångar och använda dem.
- Varje deltagare ska få sitt eget varumärke.

Målgruppen utgjordes av människor med en lång tids sjukskrivning bakom sig. Volymmålet för projektet var 120 personer. Totalt 170 personer, med minst 6



månader – 17 års sjukskrivning har deltagit i projektet Livsenergi. Ett syfte har varit att i studiecirkelform stärka Livsenergin och den egna drivkraften för att där igenom öka livskvaliteten och arbetsglädjen hos den långtidssjukskrivne. Den tänkta målgruppen var människor med en långtidssjukskrivning bakom sig och som nu stod nära en återgång till arbete i någon form. Under projektets gång har det visat sig att flertalet av deltagarna i projektet Livsenergi haft en längre väg tillbaka till arbetslivet än vad som först var den tänkta målgruppen.

Ett annat syfte med projektet Livsenergi har varit att bygga upp lokala "Livsenergiråd". Deras huvudsakliga uppgift har varit att samarbeta i rekryteringen av deltagare till studiecirkeln Livsenergi samt att följa upp resultatet. Man har under projektets gång lagt stor vikt vid den lokala förankringen av projektet.

Ett annat mål med projektet har varit att hitta nya samverkansformer för att underlätta en återgång till arbete för den långtidssjukskrivne, med hänsyn till dennes nuvarande förmåga till arbete.

När vi planerade projektet trodde vi att deltagarna inte hade så lång sjukskrivningstid och därmed var närmare arbetslivet.

I början av projektet var sjukskrivningstiden 10 -17 år för våra deltagare. Detta insåg vi att vi inte planerat för. Projektet uppskattades ändå på grund av att inget annat hade erbjudas denna målgrupp. Psykiatrin ansåg att projektet gav bra resultat. Under projektets gång kom flera deltagare med kortare sjukskrivning och därmed närmare återgång till arbete. Tyvärr fick vi inte så många yngre deltagare som vi med vår arbetsmetod och material fick tillfälle att arbeta med.

Vi är säkra på att vårt arbetssätt och framtagna material lämpar sig bra till arbetslösa, långtidssjukskrivna och yngre. Även de som vill starta eget företag eller sociala företag.

#### **4. Arbetssätt**

Vad var ert huvudsakliga arbetssätt? Beskriv kortfattat vilka metoder, utbildningar och andra aktiviteter som användes. Vad i metoderna och aktiviteterna var det som gjorde skillnad, d.v.s. som ledde fram till det önskade resultatet? Beskriv eventuellt nya metoder eller material som tagits fram i projektet.

Vi har arbetat fram en arbetsplan där alla kan samverka, bygga upp ett arbetssätt som underlättar för den sjukskrivne att få ett rikare liv och komma närmare ett arbete efter deras förmåga.

##### **Utbildningsgrupp**

För att ytterligare öka kompetensen hos cirkelledarna har en utbildningsgrupp bestående av projektledare, psykolog och personal från landstinget bidragit med olika utbildningstillfällen.



### **Studiecirkelledare**

Vid rekrytering av studiecirkelledare valdes de ut med lång erfarenhet och gedigen utbildning, som är väl insatta i studiecirkeln pedagogiska form samt SV:s etiska grundsyn vad gäller människors lika värde. Samtliga ledare har också vid projektets början goda förkunskaper om hälsa och ett intresse för andra människors välbefinnande. Studiecirkelledarna har under projektets gång fått vidareutbildning i kognitiv beteendepedagogik KBP och mindfulness samt livshjulen och positivt tänkande.

### **Studiecirkeln Livsenergi**

Under projektets gång har ett koncept tagit form och ett program Livsenergi har utvecklats. Studiecirkeln består av 10 - 15 sammankomster, varje sammankomst pågår 3 studietimmar.

*Pedagogiska former:* Kognitiv beteendepedagogik. Där man arbetar med "att komma på bättre tankar" samt att göra upp handlingsplaner rörande vardagsvanor man vill förändra och förbättra.

*Mindfulness:* Stor vikt har lagts vid mindfulness, *medveten närvaro i nuet*. Mindfulness består av mindfulnessmeditationer och vardagsövningar. Idag är mindfulness en erkänd metod när man vill använda nuet för att återhämta sig och samla kraft i vardagen.

Studiecirkeln Livsenergi grundas på samma idé som självhjälpsgrupper. Genom att deltagarna delger sina erfarenheter, ger och tar emot feedback ifrån varandra får man en ökad förståelse för att man inte är ensam i sin situation och kan därigenom få en större acceptans för sig själv och de förutsättningar som finns idag.

Livsenergiträffarna berör följande teman:

- Rom byggdes inte på en dag Energi och balans i livet
- Växla tankespår och öka lusten till livet
- Den goda maten – Det goda livet
- Den livsviktiga sömnen
- Självkänsla en färskvara
- Varför vara en kopia när du själv är originalet
- Nya idéer till arbete och fritid
- Odla ditt intresse
- Mitt personliga varumärke
- Att se nya möjligheter

*Det personliga varumärket:* Vid nionde sammankomsten kan deltagaren utifrån de insikter han/hon fått skriva ner sitt personliga varumärke. Det personliga varumärket är ett dokument i vilket deltagaren kan se var han/hon står idag. Deltagaren kan i det personliga varumärket skriva ner sina styrkor, målsättningar och en tidsplan för att uppnå sina mål m.m. Det är tänkt att deltagaren främst ska få en tydligare bild av var han/hon står idag och att han/hon ska kunna använda sitt personliga varumärke vid en uppföljning med handläggare på arbetsförmedling eller försäkringskassa vid studietidens slut.

I studiecirkeln Livsenergi finns en ambition till att inspirera till ett aktivare vardagsliv. Med utgångspunkt från det, har deltagarna till hemuppgift att promenera eller utöva annan fysisk aktivitet 3 timmar/vecka.

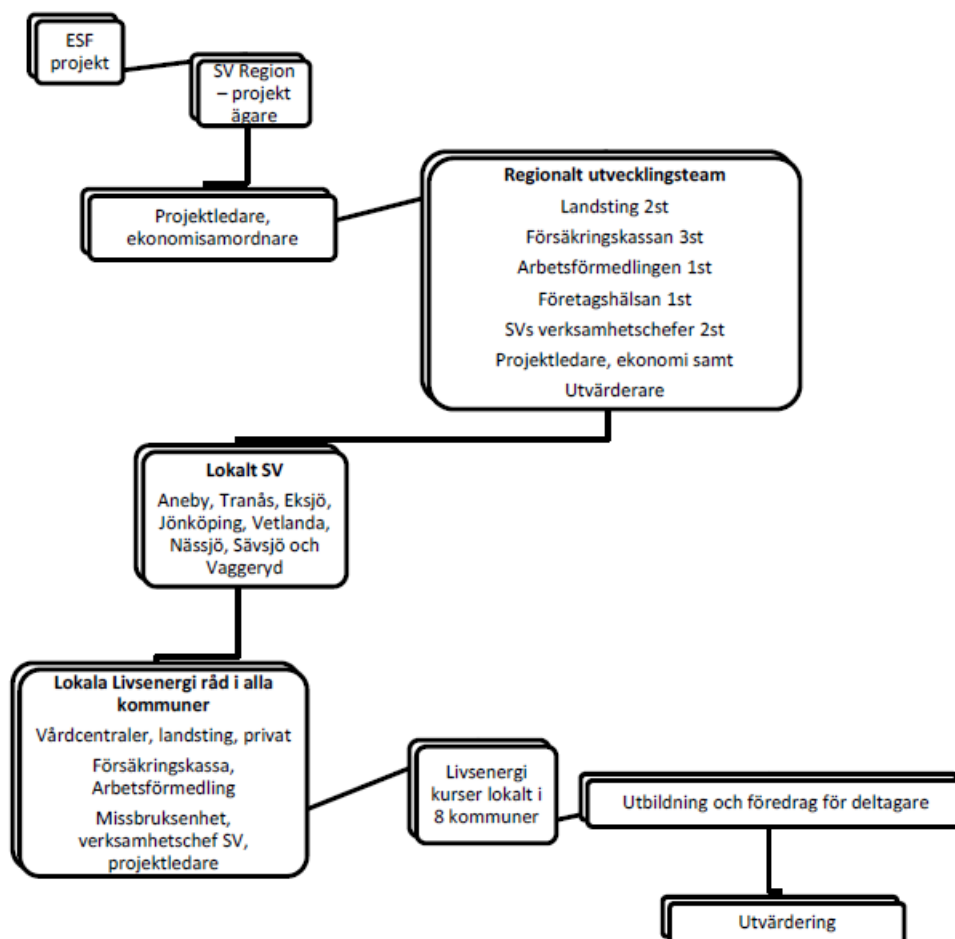
Utöver fysisk aktivitet följer också hemuppgifter i form av reflektion över det egna livet.



Efter avslutad studiecirkel utdelas diplom till de som fullföljt kursen. 170 deltagare har totalt deltagit i studiecirkeln livsenergi

## 5. Deltagande aktörer i projektet

Redogör för vilka aktörer (organisationer, företag, myndigheter) som ingick i projektet, samt vad de konkret bidrog med, både vad gäller engagemang, ekonomiska resurser och påverkansarbete. Redovisa dessutom arbete i projektgrupp, styrgrupp och/eller referensgrupp samt gruppernas sammansättning. Hur har grupperna fungerat?



### Styrgrupp

Projektets styrgrupp består av projektägare, projektledare samt projektekonom. Styrgruppen träffas en gång varje månad.

### Arbetsgrupp

Projektets arbetsgrupp består av 7 verksamhetschefer från de berörda SV avdelningarna, dvs. Jönköping, Nässjö, Vetlanda, Sävsjö, Finnveden, Eksjö, Tranås/Aneby. Arbetsgruppen träffas 8 gånger/år.



### Utvecklings- och utvärderingsteam

Projektets utvecklings och utvärderingsteam består av 3 deltagare från försäkringskassan, 1 deltagare från arbetsförmedlingen, 2 deltagare från landstinget, 1 deltagare från Industripolen, 1 deltagare från kommunens företagshälsa, 2 verksamhetschefer från Studieförbundet Vuxenskolan träffas tillsammans med projektledare och projektekonom för att utveckla och styra upp under projektets gång. Vid några sammankomster deltar också projektets utvärderare för att delge sina iakttagelser. Utvecklings- och utvärderingsteamet träffas 6 – 8 gånger/år.

### De lokala livsenergiråden i 8 kommuner

Vid varje terminsstart och terminsavslut träffar projektledare tillsammans med verksamhetschef på de respektive orterna sitt lokala Livsenergiråd. D.v.s. samarbetsparter från försäkringskassa, arbetsförmedling, vårdcentral / rehabiliteringsansvarig, kommunen, näringsliv, samt ev. någon personal från missbruksenheter och psykiatri. Deras huvuduppgift är att samverka i rekryteringen av deltagare till studiecirkeln Livsenergi, följa upp resultatet och underlätta deltagarens återgång i arbete. Grupperna startar med c:a 10 deltagare/grupp. Livsenergis lokala råd träffas 4 gånger/år.

### Föreläsningar och "prova på aktiviteter"

Två större föreläsningar där både studiecirkeldeltagare och studiecirkelledare varit inbjudna har genomförts enligt nedanstående beskrivning.

1. Dan Rosenqvists föreläsning om *KBT vid smärta och sömn*. Dan Rosenqvist är psykolog vid beteendemedicinska enheten, Länssjukhuset Ryhov. Dan förmedlade i sin föreläsning på ett lättförståeligt sätt vad som ligger i begreppen överaktivitet och underaktivitet. Han menar att genom att få rätt verktyg till att hantera sin smärta kan den långtidssjukskrivna successivt få ett aktivare vardagsliv. Han berör också i sin föreläsning problematiken kring sömnsvårigheter och hur man kan hantera detta. Inbjudna till föreläsningen var deltagare från pågående studiecirklar och deltagare som gick i studiecirkel under hösten 2009 samt studiecirkelledare. *Totalt femtio deltagare besökte föreläsningen.*
2. *Balans i livet – Balans i själen* Elsa Ingessons föreläsning om *benskröhet och vad man själv kan göra för att minska risken för detta*. Elsa Ingesson är f.d. över läkare på Landstingets rehabiliteringsenhet och arbetar numera med att förbättra hälsan och öka säkerheten. Eva- Marie Sundkvists föreläsning om *positivt tänkande*. Eva – Marie sundkvist är Landstingets processledare och arbetar med att utreda och rehabilitera människor som har en lång tids sjukskrivning bakom sig. *40 deltagare samt studiecirkelledare har totalt deltagit på föreläsningen.*

I projektansökan hade projektägaren också för avsikt att under projektets gång genomföra diverse "prova på" aktiviteter. Detta med avsikt att inspirera till nya intressen och ett aktivare vardagsliv. I utförandet av projektet fick "prova på" aktiviteterna en mindre roll än vad som först var den tänkta pga. mindre projektmedel än de ansökta. *Vissa studiegrupper har haft möjlighet att utöver sammankomsterna i Livsenergigrupperna göra studiebesök och prova på aktiviteter i den egna kommunen.*





## 6. Jämställdhetsintegrering

Redogör för hur ni arbetat med jämställdhetsintegrering i ert projekt. Relatera till projektplan och utmaningar under arbetets gång.

### Jämställdhet och integration i projektet Livsenergi

Deltagare har rekryterats från försäkringskassan, arbetsförmedlingen, kommun och landsting. Det innebär att man från projektets håll fått "hålla till godo" med de deltagare som själva valt att och tackat ja till att delta i en Livsenergigrupp. Man kan se en tydlig överrepresentation på kvinnor i åldrarna 31 – 65, vilket inte är representativt för hela gruppen långtidssjukskrivna. Utav de 140 deltagare som vid början av studiecirkeln fyllt i hälsoenkäten utgörs 28 procent av män. Från försäkringskassans håll svarar man att det finns fler kvinnliga ärenden än manliga hos dem, men skillnaden är inte så stor som i målgruppen. Vidare berättar de att deras handling gent emot den försäkrade bygger alltid på underlag från läkare. Journaler från dem tenderar i en viss utsträckning till att i ett tidigare skede rekommendera arbetslivsinriktad rehabilitering till män, medan kvinnor rekommenderas mer av lugn och återhämtning. Utvärderingen pekar på att kvinnor i något högre grad än männen påverkats i en positiv riktning.

## 7. Tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning

Redogör för hur projektet arbetat för att förverkliga visionerna vad gäller tillgänglighet i projekt. Relatera till projektplan och utmaningar under arbetets gång.

Studieförbundet Vuxenskolan har en lång och gedigen erfarenhet av att möta människor med olika funktionshinder. I de djupintervjuer som gjorts med verksamhetschefer och en verksamhetsutvecklare har ämnet tillgänglighet berörts. Man menar att det i dagsläget finns lokaler anpassade för människor med olika funktionshinder.

- Lokalerna har god belysning.
- Lokalerna är lättillgängliga också för dem som sitter i rullstol
- Handikapptoiletter finns.
- Sju lokalkontor finns på markplan, där man med lätthet kan komma in med rullstol. I det åttonde fallet finns hiss så att man också där kan ta sig fram i rullstol.
- Alla lokalkontor ligger i nära till anslutning m. buss/tåg.
- Möjlighet finns för färdtjänst att parkera på nära håll.
- Vad gäller frågan om hörslinga svarar man att det inte finns anslutet i de egna lokalerna. Men vid behov kan man lösa det genom att hyra en lokal.

Studiecirkeln Livsenergi har stått öppen för människor med olika funktionshinder. Två grupper med människor som lever med psykiska funktionshinder har genomförts under projektets gång, med goda resultat.





Däremot har inte deltagare med andra funktionshinder deltagit i någon utav grupperna.

## 8. Regionala prioriteringar

Redogör för de eventuella regionala prioriteringar som ni arbetat med.

## 9. Spridning och påverkansarbete

Redogör för hur ni arbetat med spridning och 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 för att nå dit ni vill? Vem/vilka bör göra det?

*Studieförbundet Vuxenskolan är ett av Sveriges största studieförbund, med lokala kontor över hela landet. Det skapar unika möjligheter till att sprida Livsenergikonceptet ut över hela landet. Arbetsmaterialet har blivit väl emottaget och man menar redan nu att Livsenergi är ett kursmaterial som behövs.*

En utbildningsdag i januari genomfördes i Stockholm för c:a 30 deltagare. Deltagarna var från olika orter i Sverige. På utbildningen fanns tänkta studiecirkelledare, verksamhetsutvecklare, även representanter från Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, någon kommun fanns med.

I början av februari informerade projektledaren Täby, Sollentuna och Norrvikens kommuner om projektet Livsenergi. Närvarande var Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen kommunala kanalhuset i Österåkers kommun. Inbjudna visade stort intresse och ska framöver sprida informationen vidare för att kunna starta grupper för långtidssjukskrivna utifrån Livsenergis koncept. I mitten av februari samlades projektets styrgrupp för att diskutera spridning av projektets koncept.

I början av mars spreds information om Livsenergiprojektet i Göteborg, Mölndal och Partille. Med på informationen fanns verksamhetsutvecklare samt hälsorådgivare.

Projektledaren fick förfrågan om Livsenergiprojektet från Gotland.

Utbildningsdagar genomfördes i Visby Hemse, med deltagare från Fårösund och Roma kloster.

Medverkande på informationsdagarna var bl.a. Röda korset, Kupan, dagcenter, Sof, region Gotland, Carpe DIEM, hälsoutvecklare och hälsopedagog, samt tänkta studiecirkelledare. Önskemål om en kommande utbildning nationellt



planerades och kommer att genomföras på plats. Utbildningen kommer att presenteras på internet.

Vid inspirationsmässan i Uppsala, november 2010 togs kontakt med Anna Karin Öhman från ett studieförbund i Finland. I efterhand har Anna Karin tagit upp kontakten för att kunna få möjlighet till att använda Livsenergimaterialet på sitt studieförbund. Så snart det finns möjlighet i tid kommer kontakten att återtas för att försöka sprida Livsenergikonceptet vidare till Finland.

## 10. Extern utvärdering

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

Utvärderaren har följt projektet fr o m tredje månaden till slutet samt deltagit i utvecklings/utvärderingsteamet.

## 11. Egenutvärdering

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

Utvärderaren har under projektets gång gjort intervjuer med cirkelledare, deltagare samverkanspartner och efter projektet sammanställt utvärderingen. Utvärderingen finns i sin helhet på ESF-rådets hemsida.

## 12. Kommentarer och tips

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

Förstudietiden för igångsättandet av projektet var tre månader under sommarperioden. Det var alldeles för kort startsträcka. Ett väluppbyggt underarbete bidrar till ett fint lagarbete med mål och inriktning. Samverkan med Landsting, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen tog tid att bygga upp men gav bra resultat i genomförandet. Tyvärr slutade projektet när vi var i full gång med att komma i kontakt med ungdomar och invandrare. Vi hade önskat att förlänga projektet och arbeta vidare med ungdomar och invandrare.



### 13. Kontaktpersoner

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

Projektledare Gunilla Linghoff, 0705-74 57 28 Projektadministratör Kristina Fritz, 036-30 94 60 Utvärderare Anette Forssander 0732-42 27 27
---

### Underskrift projektansvarig (projektledare)

---

Datum

Namnteckning

Namnförtydligande

E-posta dessutom dokumentet till projektets ansvariga handläggare på Svenska ESF-rådet.

Kom ihåg att även fylla i projektets sista lägesrapport för att stöd ska kunna betalas ut.