

# Utvärdering av projekt

2009-2011

Anette Forssander

Beteendevetare

# *Livsenergi* mer lust till livet



Studieförbundet  
Vuxenskolan



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska socialfonden



Försäkringskassan



Arbetsförmedlingen

**Front bild:** SVs bildarkiv

**Grafisk produktion:** Martin Almquist, SV 2011

Tryckeri: Tabergs Tryckeri AB (TMG)

Utvärdering av projekt  
Livsenergi  
2009 -2011

Anette Forssander  
Beteendevetare

# *Livsenergi*

## - mer lust till livet!

Det började med idén om att 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 kanske nya möjligheterna 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.

23 % 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 i SV. Förfrågan finns i dag även från Finland om konceptet.

Vi skall vara stolta och utveckla vårt projekt

Studieförbundet Vuxenskolan

Livsenergi

Projektledare Gunilla Linghoff

Box 2154

550 02 Jönköping

[gunilla.linghoff@sv.se](mailto:gunilla.linghoff@sv.se)

0705-74 57 28

# Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	7
Inledning .....	9
SYFTE/förväntat resultat.....	10
Innehåll och uppläggning.....	11
Styrgrupp .....	11
Arbetsgrupp.....	11
Utvecklings- och utvärderingsteam.....	11
De lokala livsenergiråden i 8 kommuner.....	11
Utbildningsgrupp .....	12
Studiecirkelledare .....	12
Studiecirkeln Livsenergi.....	12
Föreläsningar och "prova på aktiviteter" .....	13
Litteratur och arbetsmanual .....	14
Arbetsmaterialet Livsenergi .....	15
Marknadsföring.....	15
Utvärderingsmetod.....	16
Tillvägagångssätt .....	
Deltagarnas utveckling under projektiden.....	16
Utveckling av projektet som helhet och de lokala råden.....	17
Det personliga varumärket.....	17
Genomförande av projektet Livsenergi .....	18
Bakgrund år 2008 – våren 2009 .....	18
Inledning .....	18
Hösten 2009.....	19
Våren 2010.....	20
Hösten 2010 .....	20
Våren 2011 .....	22
Utformande av studiecirkeln Livsenergis metod och pedagogik .....	23
Hösten 2009 .....	23
Våren 2010.....	23
Hösten 2010.....	24
Våren 2011 .....	24
Spridning av projektet Livsenergi utanför Jönköpingslän.....	25
Våren 2011 .....	25
Målgruppsbeskrivning .....	26
Den tänkta målgruppen och den faktiska målgruppen .....	27
Förändringar hos deltagarna under Livsenergigruppernas gång.....	28
Vardagsvanor.....	28
Självkänsla och självförtroende .....	30
Attityd till arbetslivet .....	31
Livsenergicirkeln 3: de terminen .....	32
Vardagsvanor.....	32
Självkänsla och självförtroende .....	33
Attityd till social samvaro och arbetslivet .....	34
Deltagarnas utvärdering av Livsenergikursen.....	35
Jämförbarhet och integration i projektet Livsenergi.....	36
Tillgänglighet.....	37
Utvärdering av studiecirkeln Livsenergi.....	38
Utbildningsmaterialets betydelse för deltagarna .....	39
Förändringar under projektets gång .....	39
Förändringar av ersättningsform för den försäkrade .....	40
Måluppfyllelse vad gäller studier eller återgång till arbete.....	41
Måluppfyllelse vad gäller stärkt självkänsla .....	41
Resultat och utvärdering av uppnådd verksamhet.....	42
Närvaro i studiegrupperna .....	42
Uppföljning efter Livsenergigruppens slut .....	42
Nätverksbyggande och uppbyggnad av de lokala råden på de olika orterna.....	43
Svårigheter under projektiden .....	43
Framgångsfaktorer .....	44
Innovativt arbetsätt .....	45
Implementering.....	45
Lärdomar av projektet.....	46
Förslag på förbättringar.....	46
Fortsatt utveckling.....	46
Slutsatser .....	47
Deltagares berättelser .....	48
Evas berättelse .....	48
Malis Berättelse.....	50



# Sammanfattning

Utvärderingen baseras på projektet 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.

Utvärderingen baseras på bearbetning av Livsenergis Hälsoenkät samt enkätundersökning med öppna frågor vid avslutad kurs för deltagare i studiegrupperna. Sex månader efter avslutad kurs har deltagarna kontaktats och telefonintervjuer genomförts.

Enkätundersökning och djupintervjuer av 7 verksamhetschefer samt en verksamhetsutvecklare. Enkätundersökning Livsenergis utvecklings- och utvärderingsteam, samt enkätundersökning i de lokala råden. Insamlad data från Försäkringskassan.

Den kvantitativa delen av utvärderingen omfattar av 84 deltagare. I vilken deltagare med utländsk härkomst utgör 23 procent. Resultatet visar att största andelen av deltagarna är kvinnor i åldrarna 31 – 65.

Efter avslutad kurs anser 77 % av deltagarna att de fått en starkt självkänsla. Vid uppföljning sex månader efter avslutad kurs deltar 28 personer i arbetslivsinriktade åtgärder eller har återgått till arbete, enligt statistik inhämtad från Försäkringskassan.

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 och några lokalavdelningar har träffat samverkanspartners mer sporadiskt eller använt sig av redan befintliga kontakter vid rekryteringen av deltagare. Samtliga verksamhetschefer anser att de under projekttiden byggt upp nya värdefulla kontakter att samverka med också i framtiden.





# Inledning

År 2008 gjorde Studieförbundet Vuxenskolan i Jönköpings Region en förstudie med stöd av europeiska socialfonden i Småland och öarna och i samarbete med Landstinget – primärvården, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

Syftet var att finna former för att få den långtidssjukskrivna att återgå till arbetet. Efter tre månaders förprojektering ställer sig alla samverkanspartners positiva till ett länsomfattande projekt för att ”stärka Livsenergin” hos den långtidssjukskrivna.

I syfte att fortsätta och utveckla projektet gjorde Studieförbundet Vuxenskolan en ny ansökan om ESF mål 2 medel för perioden 2009 – 2011 med Studieförbundet Vuxenskolan som projektägare och Landstinget – primärvården, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen som samarbetspartners. Regionförbundet i Småland har ekonomiskt bidragit till projektet.

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 livskvalitén och arbetsglädjen hos den långtidssjukskrivna. 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. Med syfte att efter projektets slut kunna fortsätta med verksamheten i de olika kommunerna.

Ett mål med projektet har varit 60 % av deltagarna 6 månader efter avslutad kurs ska befinna sig i arbete eller studier och att 80 % av deltagarna efter avslutad kurs ska ha en bättre självtillit för att därmed vara bättre rustad till en återgång i arbete.

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.

Föreliggande rapport utgör en utvärdering av denna senare del av projektet, Livsenergi.

## *SYFTE/förväntat resultat*

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 vinst för samhället.

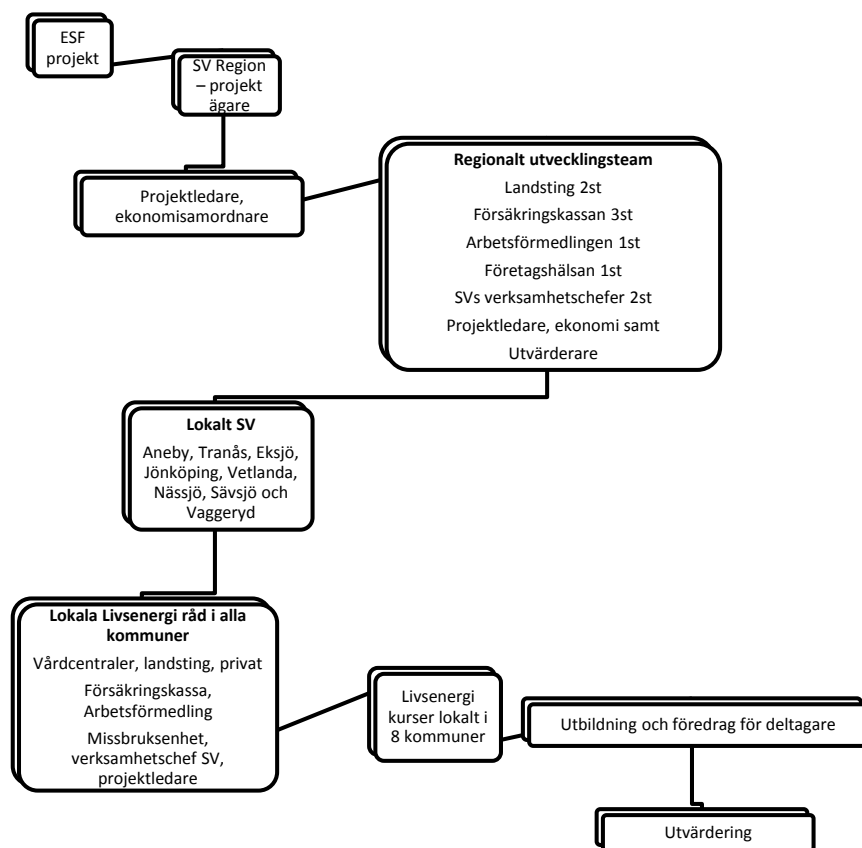
Ett annat syfte har varit att skapa enkla och bra samarbetsformer för samverkansparterna, som gynnar de långtidssjukskrivnas återgång till arbete.

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.

# Innehåll och uppläggning



Gunilla Linghoff, 2011

## 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 i 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.

## Utbildningsgrupp

För att 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. (se bilaga 3) 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*

## 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 studiecirkelar 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 *benskörhet och vad man själv kan göra för att minska risken för detta*. Elsa Ingesson är f.d. överläkare 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.*

# Kompetensutveckling och erfarenhetsutbyten för studiecirkelledare

Vid inledningen av projektet samt när arbetsmaterialet Livsenergi var färdigställt genomfördes

1- dagarsutbildningar för studieledarna. Vid flera tillfällen har studieledarna haft möjlighet att träffas, utveckla och förbättra sitt ledarskap i studiecirkeln Livsenergi. Detta i form av miniföreläsningar och erfarenhetsutbyten studieledarna sig i mellan.

1. Inför starten genomförde projektledare Gunilla Linghoff en utbildningsdag, då studiecirkelledarna fick en grundläggande presentation av projektet Livsenergi samt utbildning i den manual som ligger till grund för de tio olika tematräffarna. Manualen är tänkt att inspirera till olika ämnen studieledarna kan beröra under studietidens gång.
2. *KBP i studiecirkeln*. Miniföreläsningen handlar om hur man kan tillämpa KBP i Livsenergigruppen när man vill förändra beteenden rörande vardagsproblem. Vid sammankomsten fick studiecirkelledarna också ny inspirerande litteratur att hämta idéer ur. I samband med sammankomsten gavs också utrymme för erfarenhetsutbyte studieledarna i mellan.
3. Elsa Ingessons och Eva – Marie Sundkvists föreläsning om *Livshjulen, ett sätt att arbeta med livsstilsförändringar*. Under sammankomsten delgav utvärderaren sina iakttagelser. I samband med sammankomsten gavs också utrymme för erfarenhetsutbyte studiecirkelledarna i mellan.
4. Projektledare Gunilla Linghoff och utvärderare Anette Forssander genomförde en utbildningsdag i hur man arbetar med Studiehandedningen. Inbjudna till utbildningsdagen är utöver studiecirkelledare inom projektet Livsenergi studiecirkelledare, verksamhetschefer samt verksamhetsutvecklare inom Studieförbundet Vuxenskolan från hela Sverige. Projektledare Gunilla Linghoff inleder utbildningsdagen med en presentation av projektet och hur hon arbetat med att utveckla de lokala Livsenergiråden i kommunerna. Detta med avsikt att underlätta och öka spridningen av projektets erfarenheter ut i hela landet. Utöver det görs en grundläggande presentation av arbetsmaterialet, där de tio tematräffarna, självhjälpsgruppsmetodiken, KBP *kognitiv beteendepedagogik* samt mindfulness presenteras.

## Litteratur och arbetsmanual

Inför starten av studiecirkeln Livsenergi har en vägledande arbetsmanual utarbetats, innehållande underlag till tio tematräffar.

Under projektets gång har studieledarna också tilldelats nedanstående böcker som inspirationskällor:

Adamo, A (2008) *Amelias bok om hälsa och skönhet för 50+*.

Gärdsell, P, Axén A, Bergqvist S, Ljusenius T (2007) *Instruktionsboken till livet*.

Holmér, T (2009) *Lycka nu*,

Robild, E (2007) *Bli den du vill vara*.

Schenström, O (2007) *Mindfulness i vardagen*.

West, S, Ryman A (2009) *Kognitiv beteendepedagogik*.

## **Arbetsmaterialet Livsenergi**

Med utgångspunkt av utvärderingen av den första studiecirkeln konstaterades att studiematerialet Livsenergi hade tagit olika form på de olika orterna beroende på studieledarnas förkunskaper. Studieledarna ansåg också att det krävdes mycket eget förarbete för att kunna genomföra studiecirkeln på ett tillfredställande sätt. I samråd mellan projektledare och utvärderare beslöts det att ansöka om ekonomiska medel från Studieförbundet Vuxenskolan region Jönköping till att utarbeta en studiehandledning. Detta beviljades och ett studiematerial innehållande, studiehandledning, deltagarmaterial och cd- skiva utarbetades. Studiecirkelmaterialet utarbetades och framställdes av projektledare Gunilla Linghoff, utvärderare Anette Forssander i samråd med verksamhetsutvecklare inom folkhälsoområdet Christina Heldemark på Studieförbundet Vuxenskolan region Jönköping.

## **Marknadsföring**

Projektet Livsenergi marknadsförs på ESF: s webbsida.

Såväl på region Jönköpings webbsida, som på Studieförbundet Vuxenskolas rikstäckande webbsida marknadsförs Projektet Livsenergi på respektive webbsidor.

Foldrar för utskrift finns på webbsidorna för att underlätta för dem som vill arbeta med Livsenergi på sin lokalavdelning.

Foldrar har utarbetats och delats ut till landstinget, kommunernas vårdcentraler, Försäkringskassans handläggare och Arbetsförmedlingens coacher, företagshälsovård, Röda korset m.fl.

Projektet har också genom olika tidningsartiklar gjort sig synligt.

## Utvärderingsmetod

Utvärderingen är till för att belysa resultatet i form av både kvalitet och kvantitet. Fortlöpande har studiecirkelledare, verksamhetsutvecklare samt utvecklingsteam enkätintervjuats med avsikt att utveckla och förbättra projektet Livsenergi och studiecirkelns arbetssätt och pedagogik.

Deltagarna har också intervjuats främst kring vilken nytta de haft av projektet, i vilken grad deras självkänsla stärkts, vad de saknat i projektet, hur deras attityd till arbetslivet förändrats, om deltagarna påbörjat någon form av arbetsintegrerad sysselsättning, eller ev. studier/arbete, samt utvärdering av det personliga varumärket.

Utvärderingen lyfter fram hur man tagit hänsyn till jämställdhetsperspektivet och tillgänglighet.

Utvärderingen innefattar också hur man gått till väga med att bygga upp de lokala Livsenergiråden.

## Tillvägagångssätt

### Deltagarnas utveckling under projektiden

1. Projektet omfattar 170 deltagare varav den kvantitativa delen av utvärderingen omfattas av 84 deltagare, vilka har svarat på Livsenergis hälsoenkät vid såväl kursstart som avslut.
2. Samtliga deltagare som närvarit på sista sammankomsten har besvarat en enkät med öppna frågor rörande vad de lärt sig under kursen som de haft mest nytta av, vad de tillämpar hemma utav vad de lärt sig under kursen m.m.
3. Deltagare som haft en närvaro på minst 7 sammankomster har telefonintervjuats sex månader efter avslutad kurs. Avsikten med det har varit att främst få kännedom om deltagare står närmare arbetslivet i dag, än vid kursens början.
4. Studieledarna har efter avslutad kurs under de tre terminerna utvärderat studiegrupperna i form av öppna enkätfrågor. Frågorna berörde bl.a. Vilka svårigheter man mött, vad som varit bra och vad som kan bli bättre till nästa termin.
5. För att säkerställa och förtydliga studieledarnas svar, genomfördes telefonintervjuer av samtliga studiecirkelledare. Detta med avsikt att skapa ett enhetligt koncept för studiecirkeln Livsenergi.
6. Redovisning av projektledarens personliga besök i alla studiegrupperna under de tre terminerna.
7. Redovisad statistik från försäkringskassan, \*LFC Vetlanda och i \*LFC Jönköping – Värnamo, visar de uppföljande åtgärder som gjorts 6 månader efter Livsenergigruppernas avslut.  
Totalt 85 personer ur de två första terminerna.

\*LFC - Lokalt försäkringscenter.

Bearbetning av data i före- och efterperspektiv utgår ifrån Hälsoenkäten. Det handlar främst om att mäta förändring i deltagarnas vardagsvanor, välbefinnande, självkänsla/självförtroende samt attityd till arbetslivet. En sammanställning av ett urval av ovanstående data för dessa 84 personer presenteras i resultatet.

Ur ett slumpvist urval i de två första terminernas studiegrupper har 47 deltagare telefonintervjuats 6 månader efter avslutad kurs. Dessa har närvarit vid minst 7 Livsenergiträffar. Resultatet redovisas i samband med inhämtad data från försäkringskassan.

Övrigt inhämtade uppgifter redovisas i löpande text för att förtydliga resultatet.

Två djupintervjuer har gjorts, med avsikt att ge en tydligare bild av projektets betydelse för deltagarna. Intervjuerna beskriver orsak till långtidssjukskrivningen, återhämtning och framtidsutsikter.



## Utveckling av projektet som helhet och de lokala råden

1. Dokumentation vid utvecklings- och utvärderingsteamets möten.
2. Insamlande av dokumentation från projektledaren vad gäller uppbyggnaden av de lokala råden, kontakter med berörda samarbetspartners samt marknadsföring.
3. Digital enkätintervju med verksamhetschefer våren 2010 gällande lokala råden, vilka organisationer som finns representerade, vad mer som behöver göras för att få ett väl fungerande lokalt råd.
4. Digital enkätintervju med utvecklings- och utvärderingsteamet hösten 2010 gällande fortsatt utveckling av projektet Livsenergi. I samband med enkätintervjun ställdes också frågan om det personliga varumärket kunde vara ett användbart mätinstrument vid handläggarbesök efter studiegruppens avslut.
5. Enkätintervju med de lokala råden vår 2011 gällande deras syn på de lokala råden samt fortsatt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.
6. Djupintervjuer med samtliga berörda verksamhetschefer samt en verksamhetsutvecklare gällande deras syn på projektet som helhet, integration, jämställdhet m.m.
7. Djupintervju med försäkringskassans områdessamordnare ang. deras syn på projektet Livsenergi, vilka förväntningar som finns på Livsenergi vid ett fortsatt samarbete efter projektets slut.

Under pågående projekt har synpunkter från ovannämnda parter tagits i beaktande med avsikt att under projektets gång kunna "styra upp" projektet. Synpunkter och utveckling redovisas i resultatet.

## Det personliga varumärket

Det personliga varumärket har utvärderats som en handling för såväl deltagaren själv som deras handläggare på Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen att se var deltagaren står i dag och vart han/hon vill komma.

1. Vid första utvärderingstillfället i den digitala enkäten. Där deltagarna i utvecklingsteamet tillfrågades om det personliga varumärket kan vara en länk mellan deltagaren och handläggaren på Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen. Detta med avsikt att ge en tydlig bild av var den försäkrade står idag och vart han/hon vill komma.
2. Den andra utvärderingen av det personliga varumärket är gjord i samråd med Försäkringskassans områdessamordnare LFC Vetlanda och i LFC Jönköping – Värnamo. Vid detta tillfälle utvärderades deltagarnas utarbetade personliga varumärken.

# *Genomförande av projektet Livsenergi*

## **Bakgrund år 2008 – våren 2009**

Projektledaren Gunilla Linghoff menar att idén till projektet Livsenergi kom till då hon själv ställde frågan: Vad gör Studieförbunden för de långtidssjukskrivna? Därefter togs kontakter med ESF för att undersöka ifall det skulle vara möjligt att ansöka ett ESF mål 2 projekt i Småland och öarna.

Det fanns goda förutsättningar till att genomföra ett hållbart projekt med syfte att underlätta en återgång till arbete i någon form, med hänsyn till den långtidssjukskrivnes nuvarande förmåga. Projektet var avsett att pågå under två och ett halvt års tid.

- Studieförbundet Vuxenskolan region Jönköping finns representerat i alla kommuner i Jönköpingslän.
- Studiecirkelledare med bred kompetens inom såväl funktionshinder som mångfald finns att tillgå inom organisationen för rekrytering.
- Handikappanpassade lokaler finns att tillgå vid behov.
- Dokumenterade erfarenheter ang. tillgänglighet och integration finns både lokalt och regionalt.

För att lösa finansieringen av projektet krävdes 60 procents offentlig medfinansiering. Tänka samverkanspartners i projektet skulle kunna vara Landstinget, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, samt Landstingets vårdcentraler.

Det tilltalande namnet "Livsenergi" fastställdes och ett utbildningsmaterial sammanställdes.

Studieförbundet Vuxenskolan Jönköpingslän genomförde med stöd av europeiska socialfonden i Småland och öarna och i samarbete med Landstinget – Qulturum, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen en förstudie med syfte att finna former för att få den långtidssjukskrivna att återgå till arbetet.

En kartläggning och behovsanalys över det tilltänkta projektet genomfördes

Efter tre månaders förprojektering ställer sig alla samverkanspartners positiva till ett länsomfattande projekt för att "stärka Livsenergin" hos den långtidssjukskrivna. En ekonomisk plan och en genomförandeplan upprättades för projektet.

I syfte att fortsätta och utveckla projektet gjordes en ny ansökan om ESF mål 2 medel för perioden 2009 – 2011 med Studieförbundet Vuxenskolan som projektägare och Landstinget – primärvården, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen som samarbetspartners. Projektet beviljades.

## **Inledning**

Inledningsvis anställdes projektansvarig och projektkonom.

Utvärderare söktes och efter anbudsförfarande anställdes också en utvärderare för att följa projektet från början till slut.

En utbildningsdag för tänkta studiecirkelledare genomfördes. Där en presentation av projektet genomfördes. Studieleddarna fick också möjlighet att bekanta sig med manualen innehållande de tio tematräffarna. Ett regionalt utvecklings och utvärderingsteam utformades och tänkta Lokala råd bjöds in för presentation av projektet.

Projektledaren sammankallade utvecklings och utvärderingsteamet till möte. Alla samarbetspartners fanns representerade vid mötet förutom Arbetsförmedlingen. De hävdade att de pga. hög arbetsbelastning inte kunde närvara vid mötet.

## **Uppbyggnad av de lokala råden, informationsspridning om projektet Livsenergi, samt rekrytering av deltagare till Studiecirkeln Livsenergi**

### **Hösten 2009**

Under hösten 2009 fanns ett nära samarbete mellan projektledare Gunilla Linghoff och Landsstingets Qulturum Elsa Ingesson samt Eva – Marie Sundqvist, processledare Landstinget. Där man planerade för utveckling av Projektet, samt hur man ska kunna sprida information genom lokala tidningar, Landstinget, samt Impuls, studieförbundet Vuxenskolans tidning.

Under den här perioden av projektet krävdes mycket tid för att presentera och öka kännedomen om projektet Livsenergi. Utformning och tryck av foldrar genomfördes. Vilka man spred ut till samtliga vårdcentraler för att på så sätt få hjälp med rekryteringen till Livsenergigrupperna. Man hade för avsikt att få ordentlig grund att stå på när projektet började ta form.

De lokala verksamhetscheferna fick i samverkan med projektledaren uppdrag att sammanställa nyckelpersoner från primärvård, psykiatri, lokala representanter från Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen samt kommunen. Detta med avsikt att kunna forma det lokala Livsenergirådet på respektive orter.

Detta resulterade i att projektledaren kunde under september månad 2009 starta lokala råd i Vetlanda, Tranås, Aneby, Jönköping, Sävsjö, samt Eksjö. För att stämna av hur intresset för projektet Livsenergi såg ut, samt att finna ut om ytterligare rekrytering behöver göras. Avsikten med de lokala råden presenterades, dvs. att genom samverkan de olika parterna emellan kunna underlätta återgången till arbetslivet för den långtidssjukskrivne, bidra i rekryteringen av deltagare till studiecirkeln Livsenergi samt efter kursens slut utvärdera resultatet lokalt.

Detta resulterade i att Livsenergigrupper kunde starta upp i Vetlanda, Jönköping, Sävsjö, Nässjö och Eksjö under september månad. Rekryteringen till Eksjös första studiegrupp kom från psykiatri och missbruksenheten i Eksjö. I november månad startades ytterligare två nya Livsenergigrupper, en i Aneby och en i Tranås.

Under hösten gick man ut till de lokala tidningarna med pressinformation för att öka kännedomen om projektet. Den pressinformation som levererats till de olika lokaltidningarna resulterade i artiklar i Jönköpingsposten, Smålandstidningen och Smålandsbygdens tidning.

Projektledaren spred ytterligare information under en folkbildningsdag på Södra Vätterbygdens folkhögskola, samt gjorde personliga besök i de lokala Livsenergiråden och studiecirkelarna i Jönköping och Vetlanda.

Under oktober månad besökte projektledaren Värnamo för att för att bearbeta och starta upp rekryteringen till studiegrupper i Värnamo, Gislaved, Vaggeryd och Gnosjö. I november månad gjordes ytterligare försök till att komma igång med rekryteringen. Nya informationsträffar genomfördes, där projektledaren besökte vårdcentralerna i Gislaved, Vaggeryd, Gnosjö och Värnamo.

Trots det lyckades man inte att rekrytera tillräckligt många deltagare för att kunna starta upp en Livsenergigrupp i Värnamoområdet under hösten 2010.

Senare under hösten träffades utvecklingsteamet igen för att diskutera projektets utveckling. Representanter från Landstinget, försäkringskassan, kommunen, samt Jobbfokus var närvarande vid sammankomsten. På grund av den hårda arbetsbelastningen tycktes det vara svårt för Arbetsförmedlingen att närvara också vid den här sammankomsten.

En nystartad överenskommelse mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen, att alla som var på väg ut ur Försäkringskassan skulle överföras till Arbetsförmedlingen för att utförsäkras eller återföras till Försäkringskassan efter 3 månaders utvärdering. Med anledning av det ändrades projektet till att många deltagare med en mycket lång tids sjukskrivning bakom sig i sin verksamhet. På så vis blev Arbetsförmedlingen en del av verksamheten.

Ute i de olika orterna fortskred arbetet med att bygga upp kontakter med Landstinget, Vårdcentralen, Försäkringskassan och kommunen. Det planerades också för hur man vid nästa årsskifte ska kunna starta upp Lokala livsenergiråd i alla de berörda kommunerna.

## Våren 2010

Under våren 2010 startades tio Livsenergigrupper upp.

På såväl privata som landstingets vårdcentraler i Nässjö; Tranås och Vaggeryd spreds information om projektet Livsenergi. Utifrån grupperna har man återkopplat till verksamhetschefer och utvecklingsteam för att redogöra hur arbetet i grupperna fortgår. I april månad fanns fortfarande inga Livsenergigrupper igång i Värnamoområdet. Av den anledningen fortsatte arbetet med att bearbeta vårcentraler för att få hjälp med rekrytering till grupperna.

De lokala Livsenergiråden träffades igen för att samordna och utveckla sin verksamhet.

Ny kontakt togs upp med Arbetsförmedlingen medverkan i projektet och rekrytering av deltagare till de nya Livsenergigrupperna.

Utvecklingsteamet träffades för att ta del av utvärderingen och diskutera fortsatt utveckling av projektet.

Projektledaren och projektekonomerna hade under den här perioden ett tidskrävande arbete med redovisning och projektadministration. Då bl.a. den månatliga redovisningen till statistiska centralbyrån inte fungerade på ett korrekt sätt via dator.

## Hösten 2010

Under den här perioden låg projektet fortfarande inte i fas med ekonomisk redovisning. Detta berodde på att arbetsförmedlingen hade ännu inte inkommit med offentlig medfinansiering för angående deltagarnas ersättningar, trots upprepade påstötningar från projektledaren.

I oktober månad samlades Sävsjös lokala Livsenergiråd. Närvarande på rådet var två distriktssköterskor, kommunens företagshälsovård, arbetsförmedlingen och verksamhetschefen för studieförbundet vuxenskolan samt projektledaren. Mötet resulterade i att nio personer erbjöds att påbörja studiecirkeln Livsenergi.

Under augusti månad utarbetades och framställdes en ny folder. Denna användes till rekrytering av deltagare och spreds ut till länets vårdcentraler, Landstinget, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och företagshälsovårderna.

Projektledaren besökte Nässjö angående utveckling av ett lokalt råd på orten. Man behövde också förstärkning av ledare till grupperna inför höstterminen.

Under hösten lades mycket arbete på att sprida information om projektet:

1. Verksamhetsutvecklare inom studieförbundet vuxenskolan informeras för att sprida information om projektet Livsenergi.
2. Höglandssjukhusets rehabiliteringsansvariga informerades för att kunna samverka i rekryteringen av deltagare.
3. Personal på försäkringskassan informerades om projektet för att få en tydligare bild av vad projektet kan tillföra deras klienter på vägen till en återgång till arbete. Trettiofem personer deltog på informationen.
4. Information och redovisning gavs till regionförbundet, då de bidragit med offentlig medfinansiering till projektet. Medlemmarna i regionförbundet var mycket positiva till att man lyckats föra samman olika förvaltningar och landsting samt Studieförbundet Vuxenskolan för att samverka i rekryteringen till Livsenergigrupperna. Det upplevdes också positivt att man funnit ett sätt där också deltagare, som står långt ifrån arbetsmarknaden kan passa in.

5. Personal och deltagare på arbetsförmedlingen i Jönköping fick information om projektet Livsenergi varje månad.

Projektledaren deltog i en ESF utbildningsdag i Skövde angående integration, tillgänglighet och spridning av information. Projektet fick ytterligare stöd av ESF:s representant Agneta Lindqvist i hur man från ESF:s sida ser på tillgänglighet vad gäller inbjudningar, undervisning, lokaler m.m. Projektledaren träffade Vanja Karlsson angående jämställdhetsintegrering.

Under september månad kontaktades och samlades de lokala råden i kommunerna. Detta för att samverka i rekrytering till de nya Livsenergigrupperna. Arbetsförmedlingen på Högländet och i Jönköpingsområdet har visat intresse av att starta grupper i Livsenergis regi. I Värnamo visades fortfarande inget intresse av att komma igång med att starta någon Livsenergigrupp.

Ett möte för verksamhetschefer, studiecirkelledare och utvecklingsteam har genomförts för att kursstart, utvärdering och utveckling ska komma i fas. Under hösten 2010 har samarbetet med arbetsförmedlingen förbättrats och utvecklats, också de bidrar i rekryteringen av deltagare fortlöpande inför gruppernas start. Fem grupper startades upp under oktober månad och en grupp avslutades. Fortfarande var den offentliga medfinansieringen från Arbetsförmedlingen ett stort problem. Ytterligare en svårighet som uppstod i det här skedet av projektet var att deltagarna "bollas" mellan huvudmän, dvs. arbetsförmedlingen och försäkringskassan och redovisningen dröjer.

Detta upplevdes tidskrävande och såväl projektledare som projektekonom ansåg att man kunde använt tiden mycket bättre, ex. till informationsspridning om projektet och stöttning ut till grupperna.

Projektledaren besökte Sävsjö- och Jönköpingsgruppen. Ytterligare information gavs till verksamhetschefer och verksamhetsutvecklare angående utvecklingen av såväl projektet som grupperna.

I december månad träffades utvecklingsteamet, det diskuterades utvecklingen efter projektets slut. Teamet är enigt i att deltagarna i projektet har en liten ersättning och har svårigheter med att klara sin försörjning. Därmed fanns svårigheter i framtiden för fritidsaktiviteter som dessa, då de får bekostas av deltagarna själva.

En diskussion som också fördes vid den här perioden inom projektet var hur man skulle kunna nå invandrargrupper och grupper med ungdomar. Man undersökte också möjligheten att kunna förlänga projektet eller låta det övergå i ett annat projekt för att kunna prova den utarbetade metoden på grupper som dessa. Inför utförsäkring och allt flera arbetslösa ungdomar vore Livsenergi en bra inkörsport till sociala företag och arbetsträning.

Inbjudan till Landstingets Elsa Ingessons Eva – Marie Sundqvists föreläsning om *Balans i livet – Balans i själen* skickades ut till deltagare och cirkelledare i projektet.

## Våren 2011

Nya grupper startade upp igen, men med samma deltagare som föregående termin. Tanken var att prova om resultatet skulle förändras då deltagarna träffades i studiegrupperna under en längre tid. Studieleedarna ansåg också att de hade mer kvar att arbeta med innan de kände sig klara med materialet. Grupperna finns i Jönköping, Vetlanda, Nässjö, Eksjö och Vaggeryd. Dessa grupper kommer att utvärderas för sig självt eftersom deltagarna gått en längre period i Livsenergigrupperna.

I januari månad besökte projektledaren Vetlandas lokala råd, det konstateras att två av deltagarna i gruppen fått ordinarie arbete på halvtid, samt att flertalet av deltagarna kommit ut på praktikplatser.

Vanja Carlsson från länsstyrelsen genomförde en utbildning i jämställdhet för berörda. I slutet av januari har c:a 170 deltagare deltagit i projektet, vilket är fler än det planerade antalet.

Projektet är nu i fas med måluppfyllelse och medfinansiering.

I början av januari gjordes en ekonomisk genomlysning av projektet av ESF: s ekonomiansvarig från Falun. Allt följde budgeten.

I mitten av februari lämnades information till Regionstyrelsen om projektets utveckling.

En utbildningsdag för verksamhetschefer och verksamhetsutvecklare angående tillgänglighet och jämställdhet genomfördes. Under kursdagen diskuterades också hur man i Studieförbundet Vuxenskolas regi skulle kunna bidra till att deltagarna fortsätter den mer utåtriktade process de påbörjat och inte återfaller in i gamla invanda mönster igen.

Det lokala rådet i Sävsjö träffades för utvärdering och utveckling efter projektets slut.

Närvarande vid mötet var Vårdcentralen, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, verksamhetschef, studiecirkelledare samt projektansvarig.

Information till Rune Backlund, landstingsordförande förmedlades ang. Livsenergis fortlevnad efter projektets slut. Diskussion fördes kring hur man ska kunna samverka i fortsättningen. Längre fram under våren kommer uppföljning att ske.

## Utformande av studiecirkeln Livsenergis metod och pedagogik

### Hösten 2009

Under våren 2009 rekryterades tänkta studiecirkelledare till Livsenergigrupperna och en utbildningsdag genomfördes, där projektet presenterades för dem. Studieledarna fick också möjlighet att bekanta sig med manualen innehållande de tio tematräffarna.

Man ville vara väl förberedd inför starten av höstens studiegrupper, med utbildade studiecirkelledare till att handleda Livsenergigrupperna.

Inför studiecirkeln början delades inspirerande litteratur ut till studieledarna.

Studiehandledningen med de tio tematräffarna samt litteratur tänkt att vara vägledande för tillvägagångssättet i studiecirkeln.

Följande material delades ut till studieledarna.

- Instruktionsboken till livet
- Bli den du vill vara
- Amelias bok om skönhet och hälsa
- Mindfulness

Utöver detta hade samtliga studiecirkelledare en bred egen kompetens inom stress, stresshantering, samt avspänningspedagogik.

Dan Rosenqvist från smärtekliniken Ryhov genomförde en utbildningsdag i november.

Ämnet var KBT, kognitiv beteendeterapi och KBP kognitiv beteendepedagogik.

Livsenergigrupperna fortskred på de olika orterna, där en övervägande del av deltagarna kom regelbundet till sammankomsterna. Grupperna bestod av både män och kvinnor, med både svensk och utländsk härkomst. Där den övervägande delen av deltagarna är kvinnor med svensk härkomst. Trots överrepresentationen på kvinnor hade man från projektets sida tydliggjort att Livsenergigrupperna står öppna för de målgrupper som rekommenderades till projektet.

### Våren 2010

Vid utvärderingen av den första terminens studiegrupper, framgick i studieledarnas utvärdering att flera av dem tyckte att livsenergiträffarna krävde mycket förarbete. Det beslutades utifrån det att genomföra en studieledarträff, där studieledarna kunde delge varandra av sina erfarenheter och öka sina kunskaper för att underlätta inför kommande termin.

Då träffen genomfördes fanns projektledare, utvärderare, en verksamhetschef samt fyra studiecirkelledare närvarande. Önskvärt hade varit att fler av studieledarna deltagit vid studieledarträffen för att ett större erfarenhetsutbyte skulle ha kommit till stånd.

Av studieledarnas utvärdering och samtal med studieledarna framgick att de genomfört sina studiegrupper på olika vis, ex. någon grupp har gjort flera studiebesök, någon hade haft inslag av att "prova på hantverk" osv. och det var svårt att få en uppfattning om hur noggrant studieledarna följt studiematerialet. För att varumärket "livsenergi" ska växa fram behövdes det råda en större samstämmighet, dvs. oavsett på vilken ort man går i en Livsenergigrupp ska man kunna veta vad det är man kommer till.

För att utveckla ett tydligt "Livsenergikoncept" beslutade man att ansöka om finansiella medel för att utarbeta en tydligare studiehandledning. Främst för att öka samstämmigheten mellan de olika grupperna, men också för att ta vara på goda erfarenheter och underlätta arbetet för studieledarna.

Ett annat syfte med handledningen är att underlätta i den kommande spridningsfasen.

Finansiella medel beviljas av Studieförbundet Vuxenskolan region Jönköping.

Under våren besökte projektledaren de olika Livsenergigrupperna för att undervisa i stil och form, locka fram den individuella personligheten, samt för att få en bild av hur de olika grupperna utvecklas.

Under våren 2010 framarbetades studiematerialet Livsenergi vid sidan om projektet.

Dan Rosenqvist föreläste om sömn och smärta 26/5.

I juni månad hade alla utom en Livsenergigrupp avslutats och utvärderats.

Den kvarstående gruppen kommer att avslutas under hösten 2010.

## Hösten 2010

Arbetsmaterialet till livsenergikursen färdigställdes. Under framställandet av arbetsmaterialet togs hänsyn till de goda erfarenheter man fått i projektet och utifrån det framställdes ett material, med avsikt att beröra ämnen som främjar tillfrisknandet hos den långtidssjukskrivne.

Under tidig höst fick studieledarna en utbildningsdag i den nya studiehandledningen.

Studieledarna arbetade under hösten utifrån det nya studiematerialet.

Under november månad ligger tyngdpunkten i studierna vid att se nya möjligheter, odla sitt intresse, utarbeta sitt personliga varumärke samt rikta uppmärksamheten till vad som skulle kunna vara ett "drömjobb" i framtiden. Man fortsatte att träffas fram till sista veckan före jul.

Såväl cirkelledare som deltagare ansåg i det här skedet att arbetet med det personliga varumärket och att upptäcka vad som skulle kunna bli ett "drömjobb" i framtiden inte känns klart. Grupperna fick stöd för detta och löfte om att kunna träffas igen och fortsätta direkt efter helgerna.

## Våren 2011

I utvärderingen har man kunnat se önskemål om att studiecirkelarna ska få utökade träffar. Det beslutas att de grupper som önskar det får träffas 3 – 5 gånger till under vårterminen.

Den 18:e januari genomfördes en föreläsning för deltagarna och studieledarna från Livsenergigrupperna. Deltagare från våren 2010 och hösten 2010, samt nuvarande deltagare fanns representerade. Föredragshållare under kvällen var Elsa Ingesson fd. överläkare och processledare Eva - Marie Sundkvist. Föreläsningen handlade om hälsa och livskvalitet. Förtioalet deltagare samt deras studiecirkelledare fanns representerade på föreläsningen. I slutet av januari månad deltog projektledaren i Nässjös Livsenergigrupp. I gruppen hade tre deltagare fått praktikplats, två deltagare hade börjat på folkhögskola, samt en deltagare som inte kan söka arbete pga. medicinering.



## Spridning av projektet Livsenergi utanför Jönköpingslän

### Våren 2011

*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 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 Gottland.

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

Medverkande på informationsdagarna var bl.a. Röda korset, Kupan, dagcenter, Sof, region Gottland, 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.

## Målgruppsbeskrivning

Studiecirkeln Livsenergi har pågått under tre terminer. Deltagaren har vid terminens start fått fylla i en hälsoenkät, där deltagaren uppger kön, ålder och civiltillstånd. Uppgifter i nedanstående tabeller är hämtade från denna enkät. Två enkäter har valts bort ur materialet pga. att det inte går att identifiera kön. Under senare delen av våren 2010 startade en grupp i Jönköping, pga. att studiecirkeln ej hunnit bli klar under våren redovisas deltagarna under rubriken höst 2010. Nedan följer en beskrivning av målgruppen vid studiecirkeln början.

Längre fram i utvärderingen redovisas förändring hos deltagarna under studietidens gång. Sammanställningen av den delen av utvärderingen baseras deltagare som fyllt i enkäten både vid Livsenergigruppen början och slut. Av etiska skäl har vi valt att avstå från att låta deltagare redogöra för exakt varför de valt att avsluta kursen innan Livsenergigruppens slut. Men vi vet att deltagare slutat kursen både av den anledningen att de inte haft tillräckligt god hälsa för att genomföra en regelbunden aktivitet. Vi vet också att deltagare avslutat kursen för att de gått vidare till praktikplats eller arbete. I deltagarlistorna kan vi också utläsa att det finns deltagare som har regelbundet deltagande, men som inte närvarit vid sista sammankomsen, då den avslutande enkäten fylldes i.

Tabell 1. **Könsfördelning** (N=140)

<b>Termin</b>	<b>Män</b>	<b>Kvinnor</b>
Höst 2009	9 (3)	41 (29)
Vår 2010	13(7)	28 (18)
Höst 2010	9 (4)	40 (23)
<b>Totalt</b>	<b>31(14)</b>	<b>109(70)</b>

De siffror som redovisas inom parentes är antal deltagare som fyllt i enkäten vid både kursens början och slut.

Tabell 2. **Åldersfördelning** (N=140)

<b>Kön</b>	<b>Ålder</b>	<b>Höst 2009</b>	<b>Vår 2010</b>	<b>Höst 2010</b>	<b>Totalt</b>
<b>Män</b>	0 - 24	0	2	1	3
	25 - 30	2	2	3	7
	31 - 44	3	4	5	12
	45 - 65	4	5	1	10
<b>Kvinnor</b>	0 - 24	1	4	3	8
	25 - 30	3	4	4	11
	31 - 44	13	6	19	38
	45 - 65	23	14	14	51
<b>Totalt</b>		49	41	50	140

Tabell 3. **Fördelning civilstånd** (N=140)

<b>Kön</b>	<b>Civilstånd</b>	<b>Höst 2009</b>	<b>Vår 2010</b>	<b>Höst 2010</b>	<b>Totalt</b>
<b>Män</b>	Gift/sambo	5	4	3	12
	Ensamstående	3	9	5	17
	Gift m. barn	1	0	2	3
	Ensamstående m. barn	0	0	0	0
<b>Kvinnor</b>	Gift/sambo	12	13	13	38
	Ensamstående	12	3	11	26
	Gift m. barn	12	9	10	31
	Ensamstående m. barn	4	3	6	13
		49	41	50	140

### Den tänkta målgruppen och den faktiska målgruppen

Av de 170 deltagare som påbörjat studiecirkeln Livsenergi har totalt 140 deltagare fyllt i enkäten vid studiecirkeln början. Svaren i den kvantitativa delen av utvärderingen baseras på deltagare som fyllt i enkäten både vid studiecirkeln början och slut. I rekryteringen till Livsenergigrupperna har kriteriet för Försäkringskassans målgrupp varit de som inte bedöms vara redo för tio timmars aktivitet/vecka. D.v.s. de behöver en lugn start, finna sig själva och motivera sig till att komma åter i arbete.

Målgruppen som var tänkt för Livsenergigrupperna, var människor som behövde en extra skjuts i slutfasen av sin långtidssjukskrivning. Den faktiska målgruppen i projektet blev en långt mer bredare målgrupp. Med flertalet människor med flera års sjukskrivning till ett fåtal människor som befann sig just i slutfasen av sin långtidssjukskrivning. Vid information för en grupp handläggare har man uttryckt att för dem som står nära en återgång i arbetslivet finns projekt som inriktar sig på en praktikplats, vilket ger en annan möjlighet för den försäkrade i slutfasen av en långtidssjukskrivning. Man menade också att för dem som har en längre väg tillbaka till arbetslivet är Livsenergigruppen en god början, samtidigt som man från försäkringskassan inte har så mycket att erbjuda dem.

I tabell 2 går att läsa ut en tydlig överrepresentation på kvinnor i åldrarna 31 – 65. Från projektets håll har man framhållit att jämställdhet och tillgänglighet är aspekter som måste tas i beaktande för att följa de riktlinjer som projektet har i uppdrag att följa. Vid analys av varför målgruppen ser ut som den gör, framkommer att skillnaden i antal mellan män och kvinnor inte är representativ för hela gruppen av de som är långtidssjukskrivna. Försäkringskassan får vid varje ärende en rekommendation från läkare som i en något högre grad tenderar att i ett tidigare skede hänvisa män till en arbetslivsinriktad åtgärd, medan kvinnor i en något högre utsträckning ordinerar vila och återhämtning. Projekt som detta kan upplevas att ha en "kvinnlig form". Det kan vara så att när handläggare förslår en åtgärd för den försäkrade, har de kanske själva fattat beslutet att detta är en åtgärd som inte lämpar sig för män. Detta skulle kunna vara anledningen till att män inte blivit tillfrågade i lika hög grad som kvinnor.

Projektet Livsenergi har lyft frågan om det skulle vara möjligt att genomföra studiegrupper med endast män, ungdomar och invandrare. Men i projektets nuvarande form har det inte varit möjligt att genomföra det. Orsaken till det är att kommuner som deltagit i projektet i huvudsak är små kommuner. Att finna tillräckligt många deltagare i en och samma kommun skulle vara svårt att genomföra.

Deltagarna i projektet är i huvudsak en resurssvag grupp och att förvänta sig att de vill resa till en annan ort och bekosta resan själva är inte rimligt.

## Förändringar hos deltagarna under Livsenergigruppernas gång

I nedanstående tabeller redovisas aktivitet, självförtroende och attityd till arbetslivet. I tabellerna går att läsa ut den förändringen i levnadsvanor eller attityd deltagaren gjort under kursen gång. Först redovisas höstterminen 2009 och vårterminen 2010. Kurserna infattade tio sammankomster. Vid sista sammankomsten av studiecirkeln har deltagarna också fått fylla i en enkät med öppna frågor. Vilket komplimenterar svaren i den kvantitativa delen av utvärderingen. Svaren på de öppna frågorna redovisas i samband med kvantitativa svaren. Det bör också påpekas att det är ett för litet antal deltagare för att dra några stora slutsatser, men det är ändå av betydelse att notera de förändringar som några utav deltagarna gjort under terminernas gång.

### Vardagsvanor

I tabellerna nedan redovisas deltagarnas vardagsvanor vid kursens början och vid kursens slut. Siffrorna visar antal deltagare som angivit/svarsalternativ.

1. Hur ofta deltagaren anser sig träffa släkt och vänner.
2. Hur ofta deltagare deltar i föreningsliv och andra studiecirklar förutom denna.
3. Hur ofta deltagaren vårdar hemmet lagar mat, städar, tvättar etc.
4. Hur ofta deltagaren tittar på TV, läser, lyssnar på musik eller utövar någon aktivitet vid datorn

Tabell 4. **Höstterminen 2009**

Fråga		Män				Kvinnor			
		1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Kursens början</b>	Aldrig	0	1	0	0	0	11	1	0
	Sällan	1	1	1	0	7	9	1	2
	Då och då	2	1	1	0	13	2	11	7
	Ofta	0	0	1	1	4	4	12	14
	Mycket ofta	0	0	0	2	5	2	4	6
<b>Kursens slut</b>	Aldrig	0	1	0	0	0	10	0	0
	Sällan	0	1	0	0	5	5	1	1
	Då och då	0	1	1	0	15	8	11	6
	Ofta	3	0	2	2	7	5	10	15
	Mycket ofta	0	0	0	1	2	1	7	7

### Vardagsvanor

Under första terminens gång tycks några av deltagarna gjort förändringar i sitt vardagsliv. En noterbar förändring i den här gruppen är att männen från att i Livsenergigruppens början redovisat att de sällan eller då och då träffar släkt och vänner i slutet av kursen redovisar att de ofta träffar släkt och vänner. Den kvinnliga delen av gruppen ser något annorlunda ut, där några av deltagarna tycks ökat sitt umgänge med släkt och vänner, samtidigt som några minskat sitt umgänge med släkt och vänner, detta skulle kunna bero på att deltagare ur den kvinnliga målgruppen redovisar att de vid Livsenergigruppens slut är mer aktiva i föreningsliv eller deltar i någon annan studiecirkel förutom Livsenergicirkeln. Männens deltagande i föreningsliv eller annan studiecirkel förutom denna tycks vara oförändrat vid studiecirkeln slut, medan kvinnorna i målgruppen blivit mer aktiva i andra studiecirklar och föreningsliv.

Den avslutande enkäten med öppna frågor förtydligar bilden av att främst handlar livsstilsförändringar under studiecirkeln gång om att deltagarna brutit en långvarig

isolering, som har lett fram till att man deltar också i andra sociala sammanhang. I den avslutande enkäten med öppna frågor redovisar fjorton av deltagarna att de kan tänka sig att gå i studiecirkel igen, några av dem önskar sig en fortsättning på livsenergiträffarna, andra kan tänka sig studiecirkel i yoga, avslappning, måleri, hantverk eller fotografering. I såväl gruppen med män som med kvinnor kan man se en svag tendens till att vårda hemmet i en större utsträckning än vid studiecirkelns början. Männerna uppger vid studiecirkelns början att de ofta eller mycket ofta tittar på TV, läser, lyssnar på musik eller utövar någon aktivitet vid datorn. Vid studiecirkelns slut uppger en av de manliga deltagarna att han istället för att sitta mycket ofta utöva dessa aktiviteter, endast ofta utövar dessa aktiviteter. I den kvinnliga delen av urvalsgruppen tycks intresset för dessa aktiviteter ökat något, om än inte i någon stor utsträckning.

Tabell 5. **Vårterminen 2010**

Fråga		Män				Kvinnor			
		1	2	3	4	1 <sup>1</sup>	2 <sup>2</sup>	3 <sup>1</sup>	4 <sup>1</sup>
<b>Kursens början</b>	Aldrig	0	4	1	0	0	11	0	0
	Sällan	2	0	2	0	2	5	1	1
	Då och då	2	2	3	1	10	1	9	2
	Ofta	1	0	1	1	2	1	4	12
	Mycket ofta	2	1	0	5	5	0	5	4
<b>Kursens slut</b>	Aldrig	1	3	1	0	1	7	0	0
	Sällan	1	1	3	0	0	5	1	1
	Då och då	2	2	1	1	10	1	6	6
	Ofta	3	1	1	2	4	2	4	6
	Mycket ofta	0	0	1	4	3	0	7	5
1) en av kvinnorna valt att avstå från att svara									
2) tre av kvinnorna valt att avstå från att svara									

### Vardagsvanor

Under andra terminen av studiecirkeln livsenergi, syns inga tydliga tendenser angående hur deltagarna i mer eller mindre utsträckning träffar sin familj och sina vänner. Även på frågan om man blivit mer delaktig i föreningsliv eller i andra studiecirkel går inte att utläsa några tydliga tendenser. Eftersom det är ett bortfall på tre kvinnor just i den frågan kan man inte dra några slutsatser alls. Enkäten med de öppna frågorna ger ändå en antydning till att deltagarna gärna vill delta i någon form av studiecirkel. Där anger flera av deltagarna att de gärna vill gå i en liknande studiecirkel igen.

Precis som under den förra terminen syns en svag tendens till att några deltagare blivit mer aktiva i att vårda hemmet, dvs. laga mat, städa och tvätta.

Männerna uppger vid Livsenergi gruppens början att de ofta eller mycket ofta tittar på TV, läser, lyssnar på musik eller utövar någon aktivitet vid datorn. Endast en av männen utövar dessa aktiviteter då och då.

Vid Livsenergi gruppens slut uppger en av de manliga deltagarna att han istället för att sitta mycket ofta och utöva dessa aktiviteter, endast ofta utövar dessa aktiviteter.

I den kvinnliga delen av gruppen syns en tydligare minskning av dessa aktiviteter. Detta kan vara en positiv tendens. Då man som långtidssjukskriven kan "fastna" vid sin TV eller dator. Där man kan hamna i ett passivt tillstånd med mycket stillasittande. Att dessa aktiviteter har minskat, kan vara ett bevis på att ett sådant beteende är på väg att förändras.

## Självkänsla och självförtroende

I studiecirkeln Livsenergi har ett syfte varit att stärka självförtroendet hos deltagarna. Avsikten med det har varit att deltagaren vid kursens slut ska kunna känna en större självtillit. För att känna sig bättre rustad till att möta arbetsmarknaden. I den hälsoenkät deltagaren fick fylla i vid kursens början och slut ombads deltagaren att markera de påståenden han/hon ansåg stämde in på dem själva. D.v.s. Ju fler markerade påståenden, ju högre upplevd självkänsla. Nedan följer de påståenden deltagaren fick markera.

- Jag upplever att jag vågar vara mig själv
- Jag upplever att jag vill vara mig själv
- Jag har förmåga att se mina tillgångar och inte bara mina brister
- Jag har anpassat mig utifrån mina förutsättningar
- Jag bekräftar mig själv genom att säga jag duger
- Jag vågar söka stöd när jag behöver det.

---

Kriterier på en god självkänsla Gunilla Brattberg, 2003, Rehabiliteringspedagogik.

Brattberg menar att ett sätt att öka sin självkänsla är att börja fundera över vad man kan och inte kan, vill och inte vill, vem man egentligen är och har förmåga att vara. Den människa som anpassar sig till sig själv ökar sin självkänsla och sitt självförtroende.

Tabell 6. **Självkänsla och självförtroende**<sup>1</sup>

	Antal markerade påståenden	Män		Kvinnor	
		start	avslut	start	avslut
<b>Höst-09</b>	<b>1</b>	2	1	6	6
	<b>2</b>	1	1	3	3
	<b>3</b>	0	1	6	6
	<b>4</b>	0	0	5	5
	<b>5</b>	0	0	6	2
	<b>6</b>	0	0	1	7
<b>Vår-10</b>	<b>1</b>	3	2	6	4
	<b>2</b>	1	0	6	4
	<b>3</b>	1	0	4	6
	<b>4</b>	1	3	0	1
	<b>5</b>	0	0	0	0
	<b>6</b>	1	1	1	2

1) Två kvinnor och en man har valt att avstå från att svara i den avslutande enkäten under höstterminen.

I Livsenergigrupperna har deltagarna samtalat kring den person de är idag, vilka förutsättningar och möjligheter det finns att möta arbetsmarknaden igen. De har också lärt sig att tillämpa Mindfulness samt reflekterat kring acceptans. I ovanstående tabell **går att utläsa i vilken grad deltagarna stärkt sin självkänsla under kursens gång**. Tabellen visar Hur många deltagare som har fyllt i givna antal påståenden. Man kan se att kvinnorna i något högre grad stärkts i sin tro på sig själv, än männen.

I den öppna undersökningen går inte utläsa några könsskillnader. Men undersökningen antyder att många av deltagarna fått en stärkt självkänsla under studiecirkelns gång. Genom att de i kursen upptäckt att de inte är ensamma i sin situation har självkänsla och självförtroende kunnat utvecklas.

Det tycks vara så att deltagarna fått en större acceptans för den egna personen och att de mer än tidigare upplever att de duger som de är. En synpunkt som framkommer i den öppna utvärderingen är att några deltagare menar att det är för få tillfällen för att en bestående förändring ska kunna bli möjlig. Någon deltagare förtydligar detta i telefonintervjuerna och menar att det nya mer positiva sätt att tänka på är svårt att hålla vid liv då man inte har sin grupp att knyta an till.

## Attityd till arbetslivet

På en graderingsskala fick deltagarna i Livsenergicirkeln fylla i sin attityd till arbetslivet eller eventuellt deltagande i ett socialt sammanhang.

Jag känner olust inför tanken att delta i aktiviteter tillsammans med andra personer.

Jag har funderat på att delta i aktiviteter tillsammans med andra personer.

Jag deltar i föreningsliv eller någon studiecirkel (förutom energiträffarna)

Jag har funderat på att studera eller söka ett arbete.

Jag har sökt någon form av studier/söker aktivt arbete

Jag studerar/arbetar

Tabell 7. Attityd till social samvaro och arbetslivet <sup>1</sup>

	Nivå på graderingsskalan	Män		Kvinnor	
		start	avslut	start	avslut
Höst-09	1	0	0	3	1
	2	2	2	8	9
	3	0	0	4	4
	4	0	0	8	8
	5	0	0	4	5
	6	1	1	1	1
Vår-10	1	1	0	3	1
	2	0	2	8	8
	3	1	2	3	3
	4	3	0	3	3
	5	0	0	1	2
	6	2	2	0	1

1) En man har valt att inte svara på den avslutande enkäten höstterminen.

I utvärderingen kan man endast utläsa små förändringar i vad gäller attityd till arbetslivet. Möjligt är att detta beror på att deltagarna varit en långt mer blandad grupp än den tänkta målgruppen, där många haft en lång väg tillbaka till arbetslivet. Av de som finns med i tabellen har endast en person återgått till arbete under studiecirkelns gång.

### Livsenergicirkeln 3: de terminen

Inför den tredje terminen var studiematerialet till kursen Livsenergi klart. Några av grupperna har också haft möjlighet till att utöka antal träffar i studiecirkeln. Därför känns det angeläget att utvärdera tredje terminen för sig. Genom det blir det möjligt att se hur det påverkar utvecklingen hos deltagarna.

### Vardagsvanor

I tabellerna nedan redovisas deltagarnas vardagsvanor vid kursens början och vid kursens slut. Siffrorna visar antal deltagare som angivit/svarsalternativ.

1. Hur ofta deltagaren anser sig träffa släkt och vänner.
2. Hur ofta deltagare deltar i föreningsliv och andra studiecirkelar förutom denna.
3. Hur ofta deltagaren vårdar hemmet lagar mat, städar, tvättar etc.
4. Hur ofta deltagaren tittar på TV, läser, lyssnar på musik eller utövar någon aktivitet vid datorn

Tabell 8. **Höstterminen 2010**

		Män				Kvinnor			
Fråga		1	2	3	4	1	2	3	4
	Aldrig	1	2	1	0	1	14	0	0
<b>Kursens</b>	Sällan	1	1	0	2	8	6	4	1
<b>början</b>	Då och då	2	1	1	0	7	3	7	7
	Ofta	0	0	2	1	5	0	5	9
	Mycket ofta	0	0	0	1	2	0	7	6
	Aldrig	0	2	0	0	1	11	0	0
<b>Kursens</b>	Sällan	2	1	4	0	2	7	1	2
<b>slut</b>	Då och då	2	1	0	2	9	4	7	5
	Ofta	0	0	0	1	10	0	9	13
	Mycket ofta	0	0	0	1	0	0	6	3

Under den tredje och avslutande terminen syns en liten förändring hos männen vad gäller att träffa släkt och vänner, en något större förändring går att utläsa hos kvinnorna. Kvinnorna har också blivit något mer aktiva i föreningsliv och studiecirkelar. Medan männens intresse för detta är helt oförändrat vid studiecirkelns slut.

Hos männen har två av deltagarna under terminens gång minskat sitt intresse för att vårda sitt hem. Kvinnorna uppvisar också i detta område en något högre aktivitet. Avslutningsvis kan man se ett något förhöjt intresse för att se på TV, läser, lyssnar på musik eller utövar någon aktivitet av dessa aktiviteter hos männen om än inte till en överanvändning. Kvinnorna tenderar att dra sig mot mitten av skalan till mer normalt bruk av detta.



## Självkänsla och självförtroende

Nedan följer de påståenden deltagaren fick markera.

- Jag upplever att jag vågar vara mig själv
- Jag upplever att jag vill vara mig själv
- Jag har förmåga att se mina tillgångar och inte bara mina brister
- Jag har anpassat mig utifrån mina förutsättningar
- Jag bekräftar mig själv genom att säga jag duger
- Jag vågar söka stöd när jag behöver det.

Kriterier på en god självkänsla Gunilla Brattberg, 2003, Rehabiliteringspedagogik.

Tabell 9. Självkänsla och självförtroende<sup>1</sup>

	Antal markerade påståenden	Män		Kvinnor	
		start	avslut	start	avslut
<b>Höst-10</b>	<b>1</b>	2	0	6	9
	<b>2</b>	0	1	8	4
	<b>3</b>	1	2	3	5
	<b>4</b>	0	0	2	1
	<b>5</b>	0	0	0	1
	<b>6</b>	0	0	2	3

1) Två kvinnor och en man har valt att inte svara i den inledande enkäten.

Hos männen kan man utläsa en något förhöjd självkänsla under terminens gång. I den kvinnliga gruppen är det svårt att utläsa hur studiecirkeln Livsenergi påverkat dem, eftersom två av kvinnorna valt att avstå från att svara. Men det går ändå att se att samtidigt som några kvinnor stärkts i sin självkänsla finns det också de som minskat sin tro på sig själva.

## Attityd till social samvaro och arbetslivet

På en graderingsskala fick deltagarna i Livsenergi-cirkeln fylla i sin attityd till arbetslivet eller eventuellt deltagande i ett socialt sammanhang.

Jag känner olust inför tanken att delta i aktiviteter tillsammans med andra personer.

Jag har funderat på att delta i aktiviteter tillsammans med andra personer.

Jag deltar i föreningsliv eller någon studiecirkel (förutom energiträffarna)

Jag har funderat på att studera eller söka ett arbete.

Jag har sökt någon form av studier/söker aktivt arbete

Jag studerar/arbetar

Tabell 10. Attityd till social samvaro och arbetslivet<sup>1</sup>

	Nivå på graderingsskalan	Män		Kvinnor	
		start	avslut	start	avslut
Höst-10	1	2	0	6	5
	2	0	3	6	5
	3	1	0	2	1
	4	0	1	3	4
	5	0	0	2	2
	6	0	0	2	3

1) En av männen har valt att inte svara på den inledande enkäten.

Under den 3: de terminen med Livsenergi går det att utläsa små attitydförändringar i en positiv riktning till ett aktivare liv och arbetslivet. Precis som i de tidigare grupperna har också den 3: de terminens deltagare till stor del haft en lång väg tillbaka till arbetslivet.

### Attityd till ett större deltagande i samhällsgemenskapen och arbetslivet

Träff 8 i Livsenergis studiehandledning låter deltagarna reflektera över hur de ska få en innehållsrik fritid och ett arbete utifrån de förutsättningar som finns idag. I vilken grad studiecirkelledaren ska kunna inspirera till arbete i någon form, avgörs av deltagaren hälsotillstånd och hur nära arbetsmarknaden hon/han står vid sammankomsten.

Utvärderingen av tre terminers studiegrupper i Livsenergi pekar på att flertalet av deltagarna i studiegrupperna haft en lång väg tillbaka till arbetslivet. Att närma sig arbetslivet igen efter en lång tids sjukskrivning är en långsiktig process. Det tycks vara så att man med flertalet av deltagarna i den här målgruppen inte nått hela vägen fram.

I den öppna enkäten ställs frågan om man inspirerats till arbete i någon form, också den öppna enkäten pekar på att endast ett fåtal av deltagarna gjort det.

I det personliga varumärket förtydligas variationerna i grupperna. Deltagarnas målsättningar har en lång bredd från allt till att lära sig mindfulness, gå promenader till att vara helt tillbaka i arbetslivet igen.

## Deltagarnas utvärdering av Livsenergikursen

Vid varje terminsavslut har deltagarna fyllt i en enkät med öppna frågor. Texten nedan är en sammanfattning av 3: e terminens deltagares synpunkter. Utvärderingsmaterialet består av 27 deltagare. Det som tydligast kommer fram i den här utvärderingen är att deltagarna i en högre grad än tidigare berör uppskattningen av de olika ämnena som Livsenergi kursen innehåller.

Precis som tidigare terminers utvärderingar redovisar deltagarna att de uppskattat umgänget med andra som befinner sig i liknande situationer. De har uppskattat att ha en regelbunden aktivitet att komma till och att "komma igång" efter en lång tids sjukskrivning.

En variation följer sedan där olika teman omnämns. Återkommande hos deltagarna är att de lärt sig och tillämpar positivt tänkande och mindfulness. De uppskattar cd: skivan med mindfulness och avspänningsövningar och använder sig av den också hemma, och sätter värde på att de lärt sig att slappna av.

De beskriver också att de tänker mer på motionsvanor, hur de äter och sover.

Trots att de flesta av deltagarna har en lång väg kvar, innan de kommer ut i arbetslivet igen kan de flesta av dem tänka sig att gå i en ny studiecirkel. Liknande cirklar som denna och andra hälsocirklar omnämns ofta, men också helt andra ämnen kommer fram. Ämnen som omnämns är engelska, politik och trosfrågor. En person vill utbilda sig till att leda självhjälpsgrupper, en annan skulle vilja medverka i att bygga upp ett nätverk för långtidssjukskriva.

En deltagare vill utbilda sig till att bli diakon, en vill arbeta i affär med barnkläder, en kan tänka sig att arbeta med ideellt arbete.

Deltagarna har uppskattat sina gruppleddare och kan tänka sig att rekommendera kursen till andra i liknande situationer. Vilket brukar vara ett bra mått på en kurs.

## 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 Livsenergrupp. 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.

När det gäller de som arbetat i projektet Livsenergi har den övervägande delen varit kvinnor i såväl utveckling och utvärderingsteam som bland studieledarna. Det skulle kunna vara så att det påverkat studiecirkeln innehåll i en riktning där den kan ha färgats av vad kvinnor uppskattar och kvinnliga värderingar.

Studieförbundet Vuxenskolan hävdar alla människors lika värde och rättigheter. Detta innefattar jämställdhetspolicy, tillgänglighet och rehabilitering som värdegrund.

Alla anställda studiecirkelledare i projektet Livsenergi har fått en grundutbildning då de anställdes av Studieförbundet Vuxenskolan, i vilken detta är en obligatorisk del.

Projektet Livsenergi har haft för avsikt att vara tillgängligt för alla långtidssjukskrivna oavsett ålder, kön, språk, kultur, religion samt funktionshinder.

Totalt har 84 deltagare kunnat utgöra grunden för den kvantitativa delen av utvärderingen. I vilken deltagare med utländsk härkomst utgör 23 procent. Gruppen invandrare består i huvudsak av kvinnor och enstaka män. Vid en genomgång av studieledarnas deltagarlistor framkommer att deltagare med utländsk härkomst haft en låg frånvaro i grupperna.

Vilket antyder att de trivts och känt sig bekväma i sina grupper. Vilket också framkommer i telefonintervjuerna som gjorts 6 månader efter studiecirkeln slut. Deltagarna med utländsk härkomst uttrycker samma synpunkter som deltagarna med svenskt ursprung och det går inte urskilja några tendenser som tyder på att deltagarna med utländsk härkomst upplevt studiecirkeln annorlunda än deltagarna med svenskt ursprung.

En svårighet som ändå måste uppmärksammas är att då invandraren har svaga kunskaper i det svenska språket tenderar det att påverka såväl invandraren själv som deltagarna med svenskt ursprung. Enstaka deltagare med utländsk härkomst har uttryckt att de hellre vill ha en praktikplats istället för att delta i en samtalsgrupp. Då de själva upplevt att de inte kan följa med i samtalen.

Studieledarna styrker det invandrarna själva uttrycker och menar att då invandraren har en alltför stor språklig begränsning, krävs det för mycket tid till att förklara och det påverkar det hela gruppen. Då invandraren har goda kunskaper i det svenska språket tillför de mycket till grupperna. Där man fått en förståelse för varandras kulturer.

Studiecirkeln Livsenergi uppvisar samma fenomen som man ser i självhjälpsgrupper. Då man möts kring en liknande problematik överbygger förståelsen och det ömsesidiga stödet de olikheter som finns och deltagarna kan på så vis mötas på en jämbördig nivå.

## Tillgänglighet

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.

1. Lokalerna har god belysning.
2. Lokalerna är lättillgängliga också för dem som sitter i rullstol.
3. Handikapptaletter finns.
4. 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.
5. Alla lokalkontor ligger i nära till anslutning m. buss/tåg.
6. Möjlighet finns för färdtjänst att parkera på nära håll.
7. 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..

## Utvärdering av studiecirkeln Livsenergi

Med stöd av en så liten målgrupp är det inte rimligt att dra några tydliga slutsatser, men materialet visar ändå några intressanta tendenser.

I den inledande delen av utvärderingen bör lyftas fram att projektet Livsenergi arbetat med en målgrupp som stått relativt långt bort från ett socialt liv. Frågan om i vilken grad deltagarna deltar i föreningsliv och i andra studiecirkelar ger en bild av hur långt bort från det sociala livet deltagarna befunnit sig vid ingången av projektet. Det är bara en femtedel av deltagarna som anser sig då och då, ofta eller mycket ofta delta i andra studiecirkelar eller föreningsliv.

---

Tabell 11. **Deltagande i andra studiecirkelar och föreningsliv**

---

	<b>Män</b>	<b>Kvinnor</b>
<b>Aldrig</b>	7	36
<b>Sällan</b>	2	20
<b>Då och då</b>	4	6
<b>Ofta</b>	0	5
<b>Mycket ofta</b>	0	2

För att förtydliga bilden bör man också se på kontakter deltagarna har med släkt och vänner. Där det visar sig att 72 procent av deltagarna umgås med släkt och vänner då och då, ofta eller mycket ofta. Det tycks vara så att det sociala livet i huvudsak håller sig till ett umgänge med släkt och vänner. Medan en stor del av gruppen saknar kontakt med föreningsliv och studiecirkelverksamhet.

---

Tabell 12. **Umgänge med släkt och vänner**

---

	<b>Män</b>	<b>Kvinnor</b>
<b>Aldrig</b>	1	1
<b>Sällan</b>	4	17
<b>Då och då</b>	6	30
<b>Ofta</b>	1	11
<b>Mycket ofta</b>	2	11

Med utgångspunkt från det vågar man dra slutsatsen att för många av deltagarna som fullföljt studiecirkeln Livsenergi. Har det bidragit till att man brutit ett undandragande från att delta i ett socialt sammanhang förutom det informella nätverk man har med släkt och vänner.

Vilket måste anses som mycket positivt, eftersom detta är en förutsättning för att kunna återgå till arbetslivet igen.

Vilka möjligheter finns då att följa upp detta, för att deltagarna ska komma vidare i sin process tillbaka till arbetslivet? Studieförbundet Vuxenskolan kan inte ensamt täcka upp dessa behov. Men i samverkan med Landsting, Försäkringskassa och Arbetsförmedling finns förutsättningar. Många av deltagarna har vid den öppna avslutande utvärderingen uttryckt att de kan tänka sig att gå i en liknande studiecirkel igen. Folkbildningen har ett brett utbud av kurser, vilka kan skräddarsys för individen. Några deltagare har uttryckt att de kan tänka sig att prova en helt ny studiecirkel t.ex. språk, data eller något hantverk. Att få möjlighet till att fortsätta att gå i studiecirkel är en väg för deltagarna att inte dra sig tillbaka

från en social samvaro igen. En svårighet med det är att målgruppen långtidssjukskrivna oftast har en ekonomiskt svag situation. Vilket kan vara en orsak till att deltagarna uppvisar ett så svagt intresse för att delta i föreningsliv eller att gå i andra studiecirklar i den inledande enkäten vid studiecirkeln början. Det är också av betydelse att handledare möter upp den försäkrade vid studiecirkeln slut för att se vilka fortsatta åtgärder som bör göras. Annars är risken stor att det positiva tänkandet och de redskap man förvärvat för att möta arbetslivet faller i glömska och man återvänder till gamla invanda tankemönster igen. Vilket några av deltagarna själva uttryckt i de telefonintervjuer som gjorts sex månader efter avslutad kurs.

Genomgående under alla tre terminer framkommer att det deltagarna uppskattat mest är att de fått en möjlighet att träffa människor i liknande situationer som de själva befinner sig i. De har också uppskattat det avspända samtalsklimatet och upplevt sig förstådda, av såväl studiecirkelledare som övriga deltagare. Detta förtydligas av att studieledarna menar att det främst är umgänget med andra som varit givande för deltagarna, flera har också blivit vänner utanför gruppen.

### **Utbildningsmaterialets betydelse för deltagarna**

Studiematerialet Livsenergi har gjort en ansats att skapa ett material som stärker och bygger upp individen, utan att man som deltagare ska känna sig pressad.

I inledningen av kursen läggs stor vikt på att deltagaren ska känna samhörighet med sina kurskamrater. Man gör en överenskommelse om, vilket förhållningssätt man ska ha till varandra i gruppen. Detta för att man längre fram i kursen ska kunna känna tillit och våga samtala och reflektera kring de olika teman som kursen berör. Utifrån erfarenheter av självhjälpsgrupper så vet man att utveckling och växande kommer ur ömsesidigt givande och tagande. Men grunden till det måste alltid vara utvecklande teman att samtala kring. Annars tenderar grupper som dessa att bli "pratgrupper", som är trevliga att träffas i, men saknar en utvecklingsprocess. Livsenergi kursens teman inbjuder till livsnära utvecklande samtal. Med utgångspunkten att det tar tid att återgå till arbete igen, kan deltagaren redan i dagsläget med små steg påverka det han/hon senare vill uppnå. Detta med avsikt att redan i kursens början rikta uppmärksamheten till förändring.

Kognitiv beteendepedagogik, KBP har använts i grupperna för att medvetandegöra hur vi genom vårt tankesätt, kan skapa förändring och bryta invanda mönster. Mindfulness har också haft en betydande roll i deltagarnas förändringsprocess. Vilket blir som allra tydligast i den sista utvärderingen av studiegrupperna.

Livsenergi har också gjort en ansats att lyfta fram grundläggande idéer kring hälsa och välmående.

Genomgående i materialet vill man medvetandegöra det unika hos varje individ, detta för att stärka självkänsla och självförtroende. Materialet har som avsikt att deltagarna i slutet av kursen ska ha en tydligare bild av dels vem hon/han är idag efter en lång tids sjukskrivning, en annan avsikt är att deltagaren ska ha uppnått en större självinsikt och kunna se hur hon/han vill gå vidare i livet, när det gäller såväl arbete som personliga mål. I utvärderingen av det personliga varumärket går det att utläsa att målen vid kursens slut har en stor bredd, beroende hur långt från arbetsmarknaden deltagaren befinner sig.

### **Förändringar under projektets gång**

Efter den första terminens studiecirkel kunde man utläsa olikheter i hur studieledarna arbetat i sina grupper. Projektet Livsenergi har haft som avsikt att utveckla ett koncept, där man ska arbeta med att förbättra levnadsvanor, stärka självkänslan, samt reflektera över var man står idag. Med utgångspunkt från det synliggöra vilka steg som behöver tas för att kunna återgå till ett arbetsliv grundat på de förutsättningar varje enskild deltagare har idag.

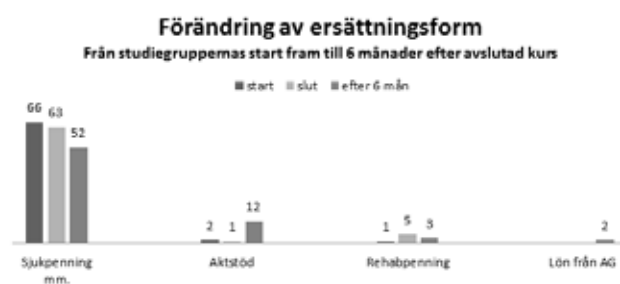
De tendenser man kunde ana vid den första studiecirkeln har förtydligats under projektets gång. I den avslutande studiecirkeln öppna utvärdering går att utläsa att studieledarna blivit allt bättre på att förmedla mindfulness och acceptans samt att hålla sig till de angivna temana i studiematerialet. I den öppna delen av de två första terminernas studiecirklar framkommer inte så mycket om vad deltagarna tänker om de olika temana. Medan flera deltagare i den sista utvärderingen menar att de har uppskattat arbetet med olika teman.

Deltagarna beskriver hur de tillämpar mindfulness, lyssnar på cd: skivan och utövar enkla yogaövningar hemma. Några beskriver också att de förbättrat kost och sömnvanor. Enligt den sista terminens öppna utvärdering framkommer att projektet Livsenergi lyckats med att utveckla ett koncept som också deltagare som står långt ifrån arbetslivet kan tillgodogöra sig. Om än de förändringar deltagarna gör är små är de ändå värda att uppmärksammas.

## Förändringar av ersättningsform för den försäkrade

Ett syfte med projektet livsenergi har varit att underlätta återgången till arbete genom att stärka självtilliten. För att få en bild av i vilken grad den försäkrade har närmat sig arbetsmarknaden har underlag till följande statistik inhämtats från LFC Vetlanda och i LFC Jönköping - Värnamo. I samarbetet mellan Försäkringskassan och projektets utvärderare bör poängteras att inhämtad data helt saknar personuppgifter. Därmed kan inga identiteter röjas och därmed kan sekretess säkerställas. Följande stapeldiagram visar de förändringar deltagarna på

Högländet - Vetlanda genomgått från studiegruppens start fram till 6 månader efter studiegruppens avslut.



\*Stapeln längst till vänster innefattas av Sjukpenning, sjukpenning för studerande, förlängd sjukpenning, sjukersättning och aktivitetsersättning.

I ovanstående stapeldiagram går att utläsa att 14 personer gått från en passiv ersättning till en aktiv, mer arbetslivsinriktad åtgärd i olika hög grad. Vilket är en klar förbättring och ett klart steg närmare arbetsmarknaden.

I följande stapeldiagram redovisas inhämtade uppgifter från LFC Jönköping - Värnamo.



\*Stapeln längst till vänster innefattas av Sjukpenning, sjukpenning för studerande, förlängd sjukpenning, sjukersättning och aktivitetsersättning.

I ovanstående stapeldiagram går att utläsa att 9 personer gått från en passiv ersättning till en aktiv, mer arbetslivsinriktad åtgärd i olika hög grad. Vilket är en klar förbättring och ett klart steg närmare arbetsmarknaden.



## Måluppfyllelse vad gäller studier eller återgång till arbete

I rekryteringen till Livsenergigrupperna har kriteriet för Försäkringskassans målgrupp varit de som inte bedöms vara redo för tio timmars aktivitet/vecka. D.v.s. de behöver en lugn start, finna sig själva och motivera sig till att komma åter i arbete.

Ett mål med studiecirkeln livsenergi har varit att 60 % av deltagarna sex månader efter studiecirkeln slut har återgått i arbete utifrån den förmågan som finns i dag.

Enligt inhämtad data från LFC Vetlanda och LFC Jönköping – Värnamo är 28 av 85 personer i arbetslivsinriktade åtgärder/arbete eller studerar 6 månader efter avslutad kurs.

Trots att projektet Livsenergi inte fullt uppnått uppsatt mål, har projektet med utgångspunkt från den faktiska målgruppen medverkat till att 28 personer påbörjat en återgång till arbete.

I procent innebär detta en förändring från 6% till att 33% av deltagarna deltar i arbetslivsinriktade åtgärder eller är tillbaka i arbete. Vilket innebär att 6 månader efter Livsenergigruppernas slut befinner sig 5,8 gånger fler deltagare i arbetslivsinriktade åtgärder än vid projektets början.

### Beskrivning av olika ersättningar

**Sjukpenning, Sjukersättning och Aktivitetsersättning:** Är en indikator på att vederbörande bör ha längre tid för sin rehabilitering.

**Aktivitetsstöd, Rehabiliteringspenning och lön från arbetsgivare eller studerande:** Är indikatorer på att vederbörande är redo för arbetslivsinriktade åtgärder.

\*I en utvärdering som denna går inte att utläsa vilka som gått vidare till Arbetslivsintroduktion, ALI och fått aktivitetsstöd, för att de p.g.a. den nya försäkringen varit tvungna till det.

Intressant är att se vad projektet Livsenergi kan ha bidragit med till att dessa 33 % idag är i arbetslivsinriktade åtgärder.

## Måluppfyllelse vad gäller stärkt självkänsla

Ett annat mål med Livsenergigrupperna har varit 80 % vid kursens slut ska ha en stärkt självkänsla för att känna sig bättre rustade till att möta arbetsmarknaden.

I telefonintervjuerna redovisar 3 av 46 personer att de redan vid kursens start har en god självkänsla, där av anledningen till att anser att självkänslan är oförändrad. Dessa 3 personer bör räknas bort för att få ett så exakt procenttal som möjligt. Kvar blir 33 av 43 personer, d.v.s. 77 % menar att de fått en stärkt självkänsla.

Projektet Livsenergi har bidragit med att föra människor oavsett kön eller etnicitet närmare samhällsgemenskap och en återgång till arbete genom att skapa en träffpunkt för Livsnära samtal.

Genom samvaron med andra i liknande situationer har de förstått att de inte är ensamma i sin situation. Vem som helst oavsett ålder, kön, etnicitet och yrke kan drabbas av en längre tids sjukskrivning. Genom det har de växt som människor och stärkts i självkänsla och självförtroende.

Studieledarna har funnits med som handledare och inspiratörer och tagit ansvar för att gruppen hållit sig till sammankomstens tema.

Deltagarna i grupperna har fått en större insikt i vem man är och en större acceptans för den egna personen. Med det följer insikter om vad man vill göra i framtiden med utgångspunkt från den personen man är idag.

## Resultat och utvärdering av uppnådd verksamhet

Projektet Livsenergi har haft för avsikt att starta upp och bedriva verksamhet i samtliga lokalavdelningar inom Studieförbundet Vuxenskolan region Jönköping. Sammanlagt åtta lokalavdelningar i Jönköpingslän har medverkat i projektet och bedrivit Livsenergigrupper på de respektive orterna. Under den avslutande terminen startade och genomförde också Vaggeryd en Livsenergigrupp. Vilket gjorde att också Värnamoområdet var delaktiga i projektet Livsenergi. Därmed fanns alla lokalavdelningar representerade i projektet .

Tabell 13. Antal studiegrupper på respektive orter

Ort	Hösten 2009	Våren 2010	Hösten 2011	Totalt
Aneby	1	0	0	1
Eksjö	1	1	2	4
Jönköping	1	1	2	4
Nässjö	1	1	1	3
Sävsjö	0	1	1	2
Tranås	1	1	0	2
Vaggeryd	0	0	1	1
Vetlanda	1	1	1	3
Totalt	6	6	8	20

Utöver de 20 genomförda utvärderade Livsenergigrupperna har kortare fortsättningsgrupper och självhjälpgrupper genomförts. Tillsammans har det resulterat i 31 startade och genomförda grupper.

## Närvaro i studiegrupperna

Redan i ansökan till projektet uppges faran i att projektet skulle komma att tilldelas deltagare som kunde vara för långt bort ifrån god hälsa, för att orka delta i en långsiktig aktivitet. I det låg risken att många skulle avsluta utan att fullfölja kursen. Studieleadarna har under de tre terminerna arbetat med deltagare som har allt ifrån 6 månader till en mångårig sjukskrivning bakom sig. Trots att flera av deltagarna varit i sämre skick än den tänkta målgruppen har man lyckats behålla deltagarna i studiegrupperna. Deltagare som har färre närvarotillfällen än tre har räknats bort, kvar blir 170 personer som deltagit i studiegrupperna.

## Uppföljning efter Livsenergigruppens slut

I den ursprungliga projektplanen var det tänkt att tre coacher skulle följa upp deltagarna efter avslutat deltagande i Livsenergigrupperna. Den här delen i projektet avslogs och därmed fanns ingen given uppföljning efter Livsenergigruppens avslut.

Under projektets gång har återkommande diskussioner i utvecklings och utvärderingsteamet förts kring hur man ska fånga upp deltagarna efter avslutat kurs.

Ett önskemål från försäkringskassans håll har varit att studieleadarna efter avslutad kurs skulle återknyta till respektive handläggare på försäkringskassan.

Från projektets håll har man menat att den möjligheten inte rymms inom projektets ramar. Dels har studieleadarna andra jobb vid sidan om sitt ledarskap i studiegrupperna, av den anledningen skulle det inte vara genomförbart rent tidsmässigt. Utöver det finns inte ekonomiska medel i projektet för att täcka den lönekostnad som detta skulle innebära för projektet.

I slutfasen av projektet insåg man att det personliga varumärket skulle kunna fungera som en länk till Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Man beslöt sig för att vid sista terminens avslut samla in och utvärdera det personliga varumärket för att ta ställning till om det kan vara ett användbart instrument vid en återkoppling till Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen.

Det personliga varumärket har utvärderats tillsammans med försäkringskassans verksamhetssamordnare på Högländet och i Jönköping.

I utvärderingen framkommer att det personliga varumärket skulle med vissa förändringar mycket väl kunna fungera som en återkoppling till handläggare på Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen.

De menar att personliga varumärket fungerar som ett resultat på vad deltagaren uppnått under kursen och kan mycket väl fungera som en återknytning till handläggaren på Försäkringskassan. Man menar att man som handläggare kan få en ungefärlig bild av var den försäkrade står idag. Även ett personligt varumärke där alla punkter inte är besvarade säger något om deltagaren.

Förslag på förbättringar av det personliga varumärket är att också sätta in en tidsaxel, där deltagaren vid kursens början och vid kursens slut markerar var hon står. Försäkringskassans samordnare menar också att det är ev. ett ganska brett begrepp att helt kunna formulera sin riktning i ett projekt som detta. En annan möjlighet är att förbereda deltagaren på ett kommande samtal med sin handläggare för att förtydliga vart han/hon vill komma. Man kan även tänka sig att studiecirkelledaren ger deltagaren i uppgift att kontakta sin handläggare för en tid då han/hon kan presentera sitt personliga varumärke. För att detta ska kunna fungera behövs tydlig, gärna skriftlig information för såväl cirkelledare som handläggare på FK.

Idén har pga. tidsskäl inte kunnat prövas ännu, men skulle vara intressant att pröva i ett fortsatt projekt.

## **Nätverksbyggande och uppbyggnad av de lokala råden på de olika orterna**

Från projektets ledning ansåg man att det var viktigt med den lokala förankringen på de respektive orterna. Man hade för avsikt att verksamhetscheferna av den anledningen skulle sammankalla till de lokala råden. Detta för att öka möjligheten till ett fortsatt samarbete mellan studieförbundet vuxenskolan och t.ex. Vårdcentralen, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och kommunen på orten.

Samarbetet med de olika parterna har sett olika ut från kommun till kommun. Tre av lokalavdelningarna anser att de byggt upp ett fungerande lokalt råd, där man träffats regelbundet under projektiden och utifrån det etablerat nya värdefulla kontakter. Verksamhetscheferna menar att de kontakter man knutit an till också i fortsättningen kommer att bestå och utvecklats till en annan form av samarbete.

På de övriga lokalavdelningarna har man använt sig av såväl redan befintliga kontakter som nya samarbetspartners för att rekrytera deltagare till studiegrupperna. Också på de här lokalavdelningarna har man vid enstaka tillfällen träffats, men man anser sig inte byggt upp ett lokalt råd.

Samtliga verksamhetschefer menar att de under projektiden etablerat nya kontakter inför framtida samarbeten.

I enkäten från samverkansparterna i de lokala råden framkommer att de kan se en nytta i en samverkan för att underlätta återgången i arbete för den långtidssjukskrivne. Man har fått en ökad förståelse för betydelsen av att möta andra i liknande situationer och "att vara igång" redan innan man är klar för att möta arbetsmarknaden igen. Livsenergiprojektet har lyckats fånga upp också dem som varit borta från arbetsmarknaden i många år.

## **Svårigheter under projektiden**

Projektet Livsenergi har innefattats av många aktörer. Därför är det av stor betydelse att alla inblandade känner sina roller väl, för att projektet ska kunna fortlöpa utan svårigheter.

I inledningsfasen av projektet upplevde man från lokalavdelningarnas håll att informationen från projektledningen var brisfällig. Både i fråga om vilka uppgifter som ligger i verksamhetschefernas uppdrag samt vad gäller administration. Det upplevdes också oklart hur man skulle presentera projektet ut till Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Vårdcentralen och Kommunen. Otydligheten ligger och ena sidan hos projektledare och andra sidan ligger det i verksamhetschefernas egna ansvar att ta reda på vad som gäller. Ett exempel är att det inte har tydligt framkommit att deltagarna skulle ha möjlighet att delta i prova på aktiviteter.

Man har också ute på lokalavdelningarna upplevt att framförhållningen i olika sammanhang har varit kort.

En informationsfolder och en studiehandedning utarbetades, med hjälp utav dessa blev det enklare att presentera innehåll och syfte med projektet.

Under projektets gång har också bilden av vilken roll verksamhetschefer, verksamhetsutvecklare och studiecirkelledare har i projektet vuxit fram och blivit tydligare.

Arbetet med ekonomisk och statistisk redovisning har genom hela projektet varit tungarbetat och tagit mycket tid i anspråk.

Varje månad skickas en månadsrapport till ESF. Månadsrapporten beskriver hur projektet ligger i fas med projektplanen, samt ekonomisk redovisning.

Personuppgifter på alla deltagare som har deltagit i projektet Livsenergis studiegrupper måste sändas in till Försäkringskassan/Arbetsförmedlingen för att säkerställa att de uppfyller de kriterier som berättigar medfinansiering. Först när det arbetet är klart kan man starta studiegrupperna.

Varje månad måste uppgifter redovisas till Statistiska centralbyrån.

1. Deltagarnas tid i projektet. Till tid i projektet räknas närvaro i studiegruppen samt hemuppgifter.

2. Redovisning av nya deltagare i projektet.

3. Redovisning av deltagare som slutat i projektet.

Dessa uppgifter måste varje månad inhämtas från studiegrupperna lokalt, för att sedan vidareförmedlas till Statistiska centralbyrån.

Ett merarbete i projektet har varit fördröjningen av deltagarnas ekonomiska ersättning, p.g.a. försenad redovisning från Arbetsförmedlingen.

Då den nya försäkringen trädde i kraft uppstod nya svårigheter, då man inte visste var deltagarna hörde hemma. Deltagarna "bollades" mellan huvudmännen, dvs. arbetsförmedlingen och försäkringskassan och redovisningen dröjde av.

Under projekttiden har projektledningen haft kontakt med fyra olika handläggare på ESF. Vid varje handläggbyte har man från projektets sida fått lägga tid på information

Det har också varit ett högt ställt krav på deltagarna i studiegrupperna att fylla i blanketter, enkäter och utvärderingar. Dels för att det är en grupp som är känslig för detta, samt att det också finns de i grupperna med skrivsvårigheter.

## **Framgångsfaktorer**

Projektet Livsenergi har lyckats hitta nya vägar till samverkan med offentliga sektorn och Folkbildningen Studieförbundet Vuxenskolan. Projektet Livsenergi har varit utgångspunkt och initiativtagare till ett unikt samarbete. Där man länkar samman Landsting, Vårdcentraler Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen för att gemensamt finna nya vägar till att underlätta återgången till arbete för den försäkrade. Arbetssättet är helt nytt och ej prövat tidigare.

Ett syfte med projektet Livsenergi har varit att stärka självkänslan, ge deltagarna möjlighet till att upptäcka sina styrkor, få en tydligare bild av vilka de är och vart de vill komma.

På det personliga varumärket dokumenteras detta. På så vis ges såväl deltagare som handläggare en möjlighet till att få en tydligare bild av var den försäkrade står idag, samt vilka åtgärder som kan bli aktuella för att den försäkrade ska kunna återgå till arbete utifrån sin nuvarande förmåga.

Projektet har stångats mot vårdcentralernas omorganisation, Försäkringskassans och Arbetsförmedlingens nya försäkringssystem.

Trots det har projektet Livsenergis samverkan med Landsting, Vårdcentraler Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen resulterat i att 189 långtids sjukskrivna på frivillig väg valt att delta i projektet. Av dem var 19 deltagare vid starten så långt från god hälsa att de inte var friska nog att delta.

Återsående 170 deltagare har genomfört livsenergi programmet. De har aktivt medverkat genom att delge erfarenheter och ge varandra feedback. Vilket bidrar till att alla utvecklats utifrån den grundtrygghet som växt fram oavsett kön eller etnicitet. Ur ett

integrationsperspektiv har mångfalden i studiegrupperna varit en oerhörd tillgång. När deltagare möts i grupper som dessa är det den gemensamma situationen som för människor samman. På ett naturligt sätt minskas de gränser som etnicitet kan innebära i andra sammanhang. Egenmakt över sitt liv och förståelsen av delaktighet i sin väg till en återgång i arbete utifrån den nuvarande förmågan har bidragit till en stärkt självkänsla och ett ökat självförtroende. Där deltagaren vid avslutad kurs kan se nya möjligheter.

Några har på egen hand efter många års sjukskrivning sökt och fått sitt drömjobb.

### **Innovativt arbetsätt**

Studieförbundet Vuxenskolan har byggt nya kontakter och ett nytt arbetssätt genom en ansats att forma de lokala råden i 8 kommuner. De lokala råden har gemensamt rekryterat deltagare och funnit ut nya vägar för att underlätta återgången till arbete för den försäkrade.

Den lokala förankringen bidrar till att Träffpunkter där vi kan erbjuda livsenergigrupper är etablerade i 8 kommuner.

Genom att utveckla ett samarbete mellan Studieförbundet Vuxenskolan och Landsting, Vårdcentraler Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen kan man på lokal nivå erbjuda deltagaren möjlighet att delta i självhjälpgrupp eller annan kursverksamhet. En fortsatt utveckling av det skulle kunna bidra till att deltagaren inte återgår till den isolering, som han/hon befann sig i vid studiegruppens början. Det i sin tur leder fram till en inkörsport till ett rikare och friskare liv.

Ett utvecklings och utvärderingsteam bestående av ansvariga, initiativrika tjänstemän i Landstinget, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och företagshälsan har givit projektet stadga och nya infallsvinklar. Studieförbundet Vuxenskolan har fått en god inblick i vilka syften och mål man arbetar mot inom de olika organisationerna. Genom det har projektet fått en insyn i de riktlinjer som måste följas för att ett etablerat samarbete ska kunna bli möjligt efter projektets slut.

### **Implementering**

Livsenergi projektet har tillsammans med offentliga sektorn utmynnat i att deltagarna efter en långtids sjukskrivning fått en ökad självkänsla och ett stärkt självförtroende.

De har brutit sin isolering och fått nya vänner att umgås med också utanför sammankomsterna. De har ökat sina kunskaper om hälsa och om hur man ska ta hand om sig själv för att få mer kraft till att möta arbetslivet.

Projektet har redan presenterats på en inspirations mässa i Uppsala med deltagare från hela landet. Två utbildningar för studiecirkelledare har genomförts och en är planerad till hösten. Ett tiotal platser har eller är på väg att starta grupper i Livsenergi i landet. Småland och Gotland har informerats om tillvägagångssättet för att bygga upp lokala råd och starta upp studiegrupper.

Utvärderingen kommer att tryckas upp och delas ut till alla som medverkat i projektet. Utvärderingen kommer att läggas ut på nätet. Genom det blir den tillgänglig läsning för alla de avdelningar inom Studieförbundet Vuxenskolan, som vill etablera Livsenergis arbetssätt i sin kommun.

Till hösten skall kommuner och företag som har rehabiliterande ansvar informeras och uppsökande verksamhet kommer att bedrivas. Sociala företag, arbetslösa ungdomar samt invandrare är bra målgrupper som behöver mycket stöttning i att komma vidare i livet ut i yrkeslivet.

Inom Studieförbundet Vuxenskolan i hela landet finns en förväntan en nyfikenhet på tillvägagångssättet i projektet Livsenergi. Man menar att det arbetsmaterial som utvecklats utifrån projektets erfarenheter är ett material som behövs. Där man som Studieförbund kan hitta en bidragande roll till att underlätta återgången till arbete för den långtidssjukskrivna. Vilket öppnar vägar till att man kan komma långt även med spridning av projektet.

## Lärdomar av projektet

Under projektiden har man fått en ökad förståelse för den långtidssjukskrivnes väg tillbaka till en återgång i arbete. Vilken kraft det finns i att människor får komma samman och få en förståelse för att de inte är ensamma i sin situation. Genom en kombination av det och en ökad kunskap och självinsikt i de tio tematräffarna växer individen i självkänsla och självförtroende.

Trots det har vi vid telefonintervjuerna 6 månader efter studiegruppernas slut fått insikt i att deltagaren själv inte alltid kan bibehålla det nya tankesättet, man lärt sig under studietidens gång. De menar att när man inte längre träffar gruppen är det lätt att falla tillbaka i gamla invanda mönster igen. Av det har vi lärt oss att Livsenergi självt inte kan föra deltagare, som står långt bort från arbetsmarknaden hela vägen fram till en återgång i arbete.

För den långtidssjukskrivne är livsenergi en inkörsport till ett rikare liv och ökad självinsikt. Kursen ger deltagaren en utgångspunkt att utvecklas och växa vidare i. Livsenergis största utmaning framöver ligger i att förankra ett samarbete med handläggare på Försäkringskassa och Arbetsförmedling för att länka samman Livsenergi med deras verksamhet, så att en uppföljning sker i anslutning med avslutad kurs. Först då kommer idén med Livsenergi till sin fulla rätt och blir en given länk i den långtidssjukskrivnes återgång i arbete.

## Förslag på förbättringar

Projektet Livsenergi har haft ett långt led från Projektledning ut till studiecirkelledare och gruppdeltagare.

Det har inneburit att viss information har upplevts otydlig. Vid projektets början upplevde verksamhetscheferna ute på de olika SV avdelningarna att det var svårt att presentera syftet med projektet och studiegrupperna. När foldern och studiehandledningen blev klar blev syftet med studiegrupperna tydligare och vid projektets slut har en tydlig inriktning utkristalliserats.

För underlätta kommande arbete med Livsenergi är en möjlighet att utveckla en manual, där man kan utläsa vilka strategier man ska tillämpa för att bygga upp kontakter och skriva en handlingsplan över tillvägagångssätt.

Ytterligare ett förslag på förbättring är att vid behov ge utrymme till eventuellt något praktiskt ämne eller någon form av studiebesök.

## Fortsatt utveckling

Från försäkringskassans håll menar man att när ett studieförbund vill samarbeta med Försäkringskassan måste det finnas ett tydligt fokus på en arbetslivsinriktad rehabilitering. Detta bör förtydligas vid utbildningar av studiecirkelledare för att öka förståelsen för projektets syfte och mål. Ytterligare ett förslag från försäkringskassans håll är att man instruerar studieledarna i att uppmuntra deltagarna, att vid någon av de tre sista sammankomsterna, själva ta kontakt med sin handläggare.

Betydelsen av det personliga varumärket behöver också förstärkas och förtydligas. Genom det personliga varumärket får deltagaren en dokumentation av var hon/han står idag. Vid ett kommande handläggares besök får också handläggaren en tydlig bild av var den försäkrade står idag. För att detta ska fungera måste också handläggare få kännedom om det personliga varumärket, så att de kan efterfråga det vid behov. Det personliga varumärket kan på så vis vara vägledande när det gäller fortsatt rehabilitering.

En möjlighet är att förlänga kursen med några extra tillfällen, då man riktar uppmärksamheten ytterligare mot arbetslivet. En förutsättning för att det ska kunna vara verkningsfullt är att gruppen är mogen för det och har kommit tillräckligt nära en återgång i arbete.

## Slutsatser

De slutsatser som kan dras utifrån projektet handlar både om nyttan av projektet för deltagaren och de nya samverkansformerna som prövats under projektiden.

Utifrån projektets mål att deltagarna i Livsenergigrupperna ska ha en bättre livskvalité och därmed vara bättre rustad för en återgång till arbetslivet.

När det gäller nyttan som deltagarna anser sig haft av projektet kan följande slutsatser dras.

- Man har stärkts i sin tro på sig själv genom att träffa andra i liknande situationer. Genom att förstå att man inte ensam i sin situation har deltagarna växt som människor.
- De har lärt sig att tillämpa positivt tänkande.
- De tillämpar cd: skivans mindfulness- och avspänningsövningar hemma.
- De har fått en ökad kunskap om kost, motion och sömn.
- De har fått en ökad tillit till den egna personen och kan se positivt på en återgång i arbete.
- Många av deltagarna har brutit en långvarig isolering.

En annan slutsats är att Livsenergiprojektet i dess nuvarande form inte som ensam åtgärd kan föra människor hela vägen fram till en återgång i arbete. Efter avslutad kurs behöver deltagaren fortfarande stöttning, dels för att kunna behålla ett mer positivt synsätt på tillvaron, vilket man lärt sig under kursens gång och dels för att kunna gå vidare i processen till egenförsörjning och återgång i arbete.

I ett fortsatt utvecklingsarbete av projektet kan det personliga varumärket bli länken mellan deltagaren i studiegruppen och dess handläggare.

Att återgå till den ursprungliga projektplanen, där man föreslog att en arbetscoach skulle följa deltagaren efter avslutade studier är ytterligare en utvecklingsmöjlighet för projektet Livsenergi.

Ett tydligt koncept för Livsenergigruppens arbetsätt och pedagogik har under projektiden vuxit fram. I dess nuvarande form kan det konstateras att också deltagare som stått långt bort från arbetsmarknaden orkat att fullfölja studiecirkeln.

Materialet Livsenergi är en bra stomme att utgå ifrån i friskvårdande och förebyggande sammanhang, t.ex. i personalgrupper. Det lämpar sig bra att utgå ifrån i arbetsgrupper som t.ex. sociala företag. Grupper med invandrare eller arbetssökande ungdomar är också målgrupper värda att pröva materialet i.

Målet att utveckla nya samverkansformer har resulterat i att nya arenor för erfarenhetsutbyte och samverkan har etablerats genom de lokala råden.

Såväl verksamhetschefer som samverkanspartners menar att de har fått nya värdefulla kontakter, vilka de också i framtiden kan ha en nytta av att samverka med.

## *Deltagares berättelser*

### **Evas berättelse**

Barndom, uppväxt

Eva är 51 år. Hon menar att i hennes hem fanns en god grundtrygghet.

Men att hon haft en känsla av att man ska kunna prestera och vara duktig redan i barndomen.

Hon uttrycker att det kan vara så, att orsaken till hennes oro och ångest tar sin början i barndomen. Det är ju ofta så, men idag vet hon inte hur det är i hennes fall.

*Vem är Eva?*

Eva ser sig själv som en ärlig person, som säger vad hon tycker. Det också just ärligheten som hon uppskattar också hos andra.

*Orsaken till sjukskrivningen*

Eva menar att orsaken till hennes oro och ångest ligger både på det personliga planet och på den dåvarande arbetssituationen.

Hon berättar att hon känt sig osynlig i sitt förhållande, där hennes man valde att låta egna fritidssysselsättningar komma först och relationen med henne i andra hand.

På arbetsplatsen ökade kraven och arbetsbelastningen. Till sist blev det just hennes ärlighet som blev hennes tillkortakommande. Där hennes chef menade att om du är mindre ärlig, så kan du få en högre lön. Då hon kom tillbaka för att arbetsträna på arbetsplatsen kände hon sig mobbad både av sin chef och av sina arbetskamrater. Där hennes arbetskamrater uttalat:

- Kom inte hit och ta våra jobb.

Eva berättar vidare att i situationer som dessa ser man vilka som är ens riktiga vänner.

Några av mina arbetskamrater träffar jag fortfarande som vänner.

*Evas återhämtning*

Eva berättar att hon har fått kämpa och slåss emot myndigheter. Ofta har hon sjukskrivits veckovis eller under kortare perioder, för att sedan få gå tillbaka för att få en ny sjukskrivningsperiod.

Ett stort stöd under den här perioden har varit hennes arbetsterapeut. Hon har också deltagit i PBR grupp. Det var en grupp om fem personer, i vilken man samtalade om att gå vidare.

Eva har också satsat egna pengar på sin rehabilitering, det har varit kostsamt, men värt det. Detta har varit i form av massage och yoga. Hon tycker att hon speciellt har haft nytta av yoga andningen, som hon tillämpat när hon börjat hyperventilera. Med hjälp utav den har hon kunnat bli lugn igen. Vidare berättar hon, att hon har köpt en instruktionsdvd i yoga nu i dagarna för att kunna utöva yoga hemma.

Men främst handlar återhämtning om att "*man måste vilja själv*". Det går att bli bra.

*Evas mål*

Evas mål idag är att få komma tillbaka till arbetslivet igen. Hon vill inte tillbaka till sin gamla arbetsplats, istället vill hon få ett jobb där hon känner sig uppskattad och kan få "feed back".

Hon har arbetstränat på ett SPA, där hon trivdes mycket bra. Där fick hon ansvara för bokningar och försäljning. Genom arbetsförmedlingen har hon sökt jobb på ett hundcafé. Idag vet Eva att hon vill arbeta med service och människor, men inte med vård.



### *Betydelsen av projektet Livsenergi för Eva*

I gruppen är det enklare att tänka till och komma till insikt. Deltagarna ger tips och råd tillvarandra och delar med sig av sina erfarenheter. Den enda faran som Eva ser med grupper som dessa är, om någon är allt för negativ, så finns där en risk att gruppen kan hamna i ältande och negativt tänkande.

Under perioden i Livsenergi bestämde sig Eva för att lämna sin dåvarande relation och gå vidare. Något hon tänkt i flera år, men inte vågat. Hon kom till insikt i att hon står inför ett val där hon kan välja en relation, där hon inte syns eller att ta steget ut i det okända. Genom Livsenergi har Eva lärt sig att välja de relationer som ger energi och välja bort det som "suger" energi. Hon har lärt sig att ta ansvar själv, genom att ta reda på hur saker förhåller sig och vilka möjligheter som finns, istället för att helt förlita sig på myndigheter.

Hon har insett att det inte hjälper att hämnas eller köra fast.

Genom att hon gjort ett aktivt val, att välja bort det som "suger" energi känner hon sig starkare.

### *Framtiden*

Eva ser idag ljust på framtiden. Ett liv där hon har hittat ett jobb. Där hon mår bra, kan känna sig glad och positiv. Hon har också en längtan efter att få tillbaka kontakten med sin dotter, som i nuläget tagit ställning för sin pappa.

### *Kommentar till intervjun*

I intervjun framstår Eva som en stark kvinna, med erfarenheter av livet, som vet vem hon är och vad hon vill. Hon har en klarsynthet och insikt i att livet inte alltid är enkelt, men att det går att kämpa sig igenom de dystra stunderna om man vill. Hon har hittat mål att kämpa för i framtiden.

## *Deltagares berättelser*

### **Malis Berättelse**

*Barndom, uppväxt:* Mali är 62 år och uppväxt i Iran. Hon kommer från en familj med 7 syskon. När hon växte upp fick hon lära sig att man ska vara perfekt, hon och hennes syskon skulle alltid vara perfekta och göra allt perfekt. Hon menar att på så vis har hennes uppväxt en betydelse i varför hon senare livat drabbats av utmattningsdepression och ångest. När hon växte upp fick hon också lära sig att kämpa och det har varit till stor hjälp i hennes återhämtning.

*Vem är Mali:* Mali är en Positiv kvinna, som tycker om människor. I Iran har Mali varit Matte/Natur lärare. Men under revolution blev det svårt att leva där speciellt för kvinnor och Mali kunde inte bo kvar där.

*Arbetets betydelse:* Mali tycker om att arbeta och att träffa människor. Till en början arbetade hon som bagare och hemspråkslärare. Under en period drev hon caféverksamhet på Sanda gymnasiet. Senare öppnade hon egen caféverksamhet. Hennes rörelse växte och blev mer och mer omfattande, först till restaurang och sedan till kulturcafé. Trots en trafikolycka och ryggskada fortsatte hon arbetet.

Så småningom tappade hon kontakten med familjen. När hon till sist tvingades att sälja caféet, drabbades av utmattningsdepression och ångest. Efter ett halvt års sjukskrivning började hon praktikplats på Erikshjälpen.

*Återhämtning:* Innan Mali kom till Livsenergikursen hade hon deltagit i andra samtalsgrupper.

*Betydelsen av projektet Livsenergi för Mali:* Till en början var det bra att något tvingade henne ut. Man blir van vid att gå hemma. Hon berättar att det var svårt för hennes vänner att förstå varför hon var så ledsen över att hon tvingats sälja sitt café. Men för henne var det som att se ett barn växa från noll, för att bli större och större. I gruppen var det lätt att prata, de som fanns där kunde förstå henne. Vi var en speciell grupp, där alla pratade om allt, utan att det fanns något tvång. Vår ledare Lena var fantastisk.

Under kursen lärde hon sig att leva mer i nuet. Tidigare har hon levt i att uppnå mål i framtiden. Hon har sänkt sina mål, med närmare mål blir det möjligt att uppnå dem.

*Framtiden:* Hon berättar: Jag lever i nuet – framtiden vet jag inget om. På Erikshjälpen är jag två dagar på caféet och tre dagar i butiken. Jag tycker om att ta vara på saker måla om dem och sälja, det ger en bra känsla att få hjälpa till.

När jag är klar med praktiktiden hoppas jag på att få en anställning, jag kan många saker och kan då arbeta på ett annat sätt.

*Kommentar till intervjun:* Mali är en glad och positiv kvinna. Hon har lärt sig att balansera glädjen av att vara i nuet samtidigt som hon vill bygga upp något nytt i framtiden. Hon vågar ta risker utan att vara rädd. Hon har fått tillbaka sin framtidstro igen.

### Bilaga 3

#### *Exempel på personligt varumärke*



Nuläget	<p>Jag har under många år varit studiecirkelledare i Studieförbundet Vuxenskolan.</p> <p>Jag har långt hår, min vikt pendlar lite upp och ner och jag skulle gärna hålla den på en jämnare nivå.</p> <p>Mina roller är förälder, hustru och studiecirkelledare.</p> <p>Jag agerar ofta med att tycka att nya uppdrag är spännande och har ibland lite för lätt för att ta på mig för många saker samtidigt. Jag skulle nog må bra av att "tänka efter före" ibland.</p>
Styrkor	<p>Jag har en positiv inställning till nya människor och möjligheter. Jag har förmågan att tänka att det blir bättre, dvs. när något känns motigt tror jag inte att det kommer att vara så för alltid. Jag är påhittig och kan skapa goda förutsättningar med ganska små medel.</p>
Målsättningar	<p>Mina målsättningar är att jobba med hälsa. Privat skulle jag vilja resa runt i världen med min man och upptäcka nya kulturer. Men i grunden är ett balanserat vardagsliv, där jobb och privatliv inte tar ut varandra det viktigaste.</p>
Mina kärnvärden	<p>För nutidsmänniskan är det av betydelse att vi förstår att vi själva kan påverka våra liv och i den mån det är möjligt att ta ansvar för vårt psykiska och fysiska välbefinnande själva, och att alla människor har ett lika värde, det är när någon tror att de är bättre än andra som det blir problem. Jag och du är unika, precis som alla andra också är unika var och en på sitt sätt.</p>
Min slogan	<p>"Det är bättre att vara för mig själv än emot mig själv, jag måste ändå stå ut med mig hela livet."</p>
Min tidsplan	<p>Jag har tur och har en arbetsplats där jag får möjlighet till att ta nya steg mot mitt mål, att formulera texten till den här boken har t.ex. varit ett steg mot mitt mål. Min tidsplan är att inom två år arbeta med hälsa, främst med yoga.</p>
Yttre attribut	<p>För mig blir det alltmer viktigt att behålla rörlighet och smidighet, samt att kunna behålla vikten på en jämn nivå. Så vad jag vill förmedla med mitt utseende är en kropp och ett sinne som är i balans. Som mår bra!</p>

Projektet "Livsenergi" är ett samverkansprojekt mellan Studieförbundet Vuxenskolan, Landstinget i Jönköpings län - Qulturum och Försäkringskassan.

Projektet är finansierat genom Europeiska Socialfonden (ESF), Landstinget i Jönköpings län, Försäkringskassan, Regionförbundet, Arbetsförmedlingen och Studieförbundet Vuxenskolan Jönköping län.



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska socialfonden



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

SV Region Jönköpings län  
Box 2154  
550 02 Jönköping

036-30 94 60

[www.sv.se/jonkopinglan](http://www.sv.se/jonkopinglan)  
[jonkopinglan@sv.se](mailto:jonkopinglan@sv.se)