

Forskare följer projektets nyskapande arbetssätt

HELA DIG är ett treårigt projekt som fullt ut finansieras av Allmänna arvsfonden. Målet är att projektet efter projekttiden ska skapa en fast etablerad verksamhet. Projektet följs av forskare vid Lunds och Malmö universitet för att med vetenskapliga metoder utvärdera effekter och identifiera betydelsefulla faktorer. Här berättar forskarna Kristoffer Holm och Patric Nordbeck varför de tycker att HELA DIG är värdefullt att följa.

HELA DIG är en plats för personer mellan sjukskrivning och arbete som inte har funnits i denna form tidigare. Tanken med verksamheten är att ge stöd, återhämtning och "påfyllnad" för att få ny energi och möjlighet att kunna ta sig tillbaka till arbetslivet.

Inför ansökan till Allmänna arvsfonden tog HELA DIG kontakt med institutionen för psykologi vid Lunds och Malmö universitet för att knyta följeforskning till projektet. Tanken var att med vetenskapliga metoder kunna följa och utvärdera de nyskapande arbetsmetoderna i projektet. Forskarna Kristoffer Holm och Patric Nordbeck tyckte båda utifrån sina olika forskningsområden att detta lät intressant.

Intressant följa ny metod

–Det är huvudsakligen mitt intresse kring stressrelaterad ohälsa som fått mig intresserad av projektet. Det är intressant att följa en ny metod kring att arbeta salutogent med personer som har en stressrelaterad psykisk ohälsa. Jag är nyfiken på hur arbetssättet som HELA DIG tillämpar kan stötta målgruppen, som annars kan ha ganska begränsade verktyg att jobba med på vägen tillbaka från ohälsa, säger Kristoffer Holm, som forskar inom psykologi och då främst arbets- och organisationspsykologi vid Malmö universitet.

–Jag har ägnat mitt huvudsakliga fokus åt att studera beteenden på arbetsplatser, den organisatoriska och sociala arbetsmiljön, och arbetsplatsens kultur. Inom detta område har jag fokuserat mycket på stressrelaterad ohälsa, som utbrändhet, och välbefinnande, förklarar han.

Välmående genom sociala och kulturella aktiviteter intressant

Patric Nordbeck tillhör Lunds universitet och hans forskningsområde just nu är samhällslig och social resiliens.

–Jag tycker att HELA DIGs fokus på människors välmående genom de olika sociala och kulturella aktiviteterna är intressanta. Fokus ligger annars ofta på prestation, vilket till och med kan förstöra en återhämtningsperiod, menar Patric.

–När vi sätts under press så förändras effektiviteten av olika lösningar. Press kan ibland göra att en lösning man tidigare har använt inte längre fungerar och då är det viktigt att ha olika alternativ. I mina experiment utforskar jag vilka lösningar som personer använder i olika situationer och undersöker även när, varför, och hur folk ändrar sina lösningar beroende på vilken, och hur mycket, press som sätts.

Individanpassat arbetssätt

Tillvägagångssättet i HELA DIG tar hänsyn till individualitet genom utbudet av olika aktiviteter som deltagarna till viss del kan styra själva.

–Detta är viktigt för då kan deltagarna utforska och skapa idéer om sin förmåga till återhämtning, något jag tror är viktigt i återhämtningsarbetet eftersom man bygger en starkare självförståelse, en starkare grund att stå på, säger Patric och tillägger att han tror på individanpassade tillvägagångssätt där man träffar andra i

liknande situation eftersom man även bryter den isolation som ohälsa ofta för med sig.

Nyskapande arbetssätt

Vad är det ni tycker känns unikt och nyskapande med HELA DIG?

– Framför allt att arbeta holistiskt och salutogent, och att väva in kulturupplevelser som ett viktigt element i att skapa meningsfullhet, säger Kristoffer.

– Att målet är välbefinnande och att tillvägagångssättet vilar på att erbjuda många olika vägar dit och att fokus ligger på det som är viktigt, förändring och fortlopande av mående, förklarar Patric.

– Det känns dessutom som att HELA DIG kan bli en mycket värdefull samhällstjänst om det får expandera, tillägger han.

Två olika forskningsområden

Att projektet följs av två olika forskningsinriktningar ser både Kristoffer och Patric som en styrka.

–Våra olika forskningsområden kompletterar varandra genom att vi använder oss av olika metoder för att fånga upp olika delar av HELA DIG. Det ger oss en bredare förståelse för vilken betydelse en medverkan i projektet har för deltagarnas välbefinnande och hälsa. Det visar hur deltagarna upplever projektet samt att deras processer kan vara både lika och olika. Det kommer att ge oss kunskap om både HELA DIG som insats samtidigt som det tar hänsyn till det individuella perspektivet, säger Kristoffer.

Forskningens bidrag till HELA DIG

HELA DIG är ett treårigt projekt som fullt ut finansieras av Allmänna arvsfonden. Målet är att projektet efter projektiden ska skapa en fast etablerad verksamhet och följeforskningen är ett led på vägen dit.

–Jag hoppas på att kunna bidra med fördjupad förståelse för vilken betydelse en insats som HELA DIG kan ha för individer, både hur den generellt påverkar återhämningsprocessen, men även vilka faktorer specifikt som visar sig vara betydelsefulla för deltagarna. Ur ett forsk-

ningsperspektiv kan det även skapa en bättre förståelse för stressrelaterad ohälsa och återhämtning, säger Kristoffer och tillägger:

–Vi kan, med vetenskapliga metoder, bidra till att utvärdera projektets effekter och identifiera betydelsefulla faktorer i en sådan här insats.

Bra förutsättningar för återhämtning

Patric tror att han kommer att kunna visa att den blandning av aktiviteter som deltagare själva har kontroll över leder till bra förutsättningar för återhämtning.

–I dagens samhälle är det populärt med ”one size fits all”-lösningar, men jag vill visa att vägen till bättre mående är individuell och kräver att man ser till individens behov baserat på deras livssituation, förklarar Patric.

–Jag hoppas kunna synliggöra de processer som deltagarna går igenom, och som projektledare brukar ha intuitioner om, men som kan vara svåra att sätta ord på. Genom att göra det hoppas jag kunna ge fler verktyg till projektet så att fler olika typer av personer kan dra än mer nytta av HELA DIG.

Fakta

All medverkan i forskningsdelen bygger helt på frivillighet. Deltagarna behöver alltså inte vara med i forskningsdelen för att vara med i projektet HELA DIG. En deltagare kan dessutom avsluta sin medverkan i forskningen när som helst, utan att det har någon konsekvens för deras medverkan i projektet. Forskningsarbetet genomförs och redovisas helt avpersonifierat då syftet endast är att studera arbetssättet och ge en bild av arbetsmetodens betydelse för deltagarna.



Text: Susanne Romberg