

Erfarenheter och förutsättningar

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. Vi har intervjuat Ulf Svärd, som är projektansvarig, för att ta reda på hur han har upplevt det första halvåret med deltagare i HELA DIG. Ulf betonar att det är viktigt att de som blir erbjudna en plats i HELA DIG är en bit på väg för att kunna ha realistiska förutsättningar att delta och få ut mesta möjliga av sin medverkan.

Nu har verksamheten varit igång med deltagare i ett halvår. Lärdomar?

– Den största lärdomen har varit vikten av att tillsammans med remitterande parter identifiera de deltagare som kan tillgodogöra sig det HELA DIG erbjuder. Det vill säga ett förberedande steg inför att gå ut i arbetsträning alternativt annan aktivitet som leder vidare mot ett liv utan sjukskrivning.

Hur rekryterar HELA DIG deltagare till gruppen? Och hur går "intagningsprocessen" till?

– Vanligtvis kontaktas HELA DIG av en s.k. remittent, många gånger då en rehabkoordinator på en vårdcentral. Det sker då en första avstämning via telefon eller mail. Därefter fyller den tilltänkta deltagaren tillsammans med sin remittent i ett frågeformulär för att undersöka om deltagarens förutsättningar överensstämmer med HELA DIGs målgrupp. Detta för att vi ska kunna erbjuda varje deltagare de allra bästa förutsättningarna för sin medverkan i projektet. Sedan bestäms ett studiebesök där remittent, deltagare och HELA DIG har möjlighet att slutgiltigt stämma av och ställa frågor för att komma fram till om förutsättningarna är rätt just nu.

Har samarbetet med "rekryterarna" fungerat bra? Vad är viktigt för dem att tänka på i urvalet av deltagare för att matcha det projektet erbjuder så att deltagaren kan få ut mesta möjliga av sitt deltagande?

– Ja, det tycker jag. Projektet är bara inne på sin tredje gruppstart så vi söker tillsammans fortsatt vägar för hur vi bäst kan samarbeta och nå de deltagare som kommer att ha störst nytta av att delta i HELA DIG. Som jag sa inledningsvis är det

viktiga att deltagaren har nått en bit på väg mot att komma tillbaka till arbetslivet samt att det krävs att de klarar av att delta två timmar per dag fem dagar i veckan.

Ni erbjuder en rad hälsofrämjande aktiviteter inom Kost, Rörelse, Stillhet, Reflektion och Livskvalitet – vad är tanken med det och vad kan det vara för typer av aktiviteter?

– Tanken med dessa temaområden är att de ska ge såväl fysisk som mental och emotionell påfyllnad för att ge ny energi. Det kan vara olika typer av aktiviteter och vi anpassar dem såväl efter årstiden som gruppen. Men vi erbjuder alltid någon form av kulturupplevelse, naturupplevelse, något kreativt, rörelse och då t.ex. promenader och yoga, reflekterande samtal såväl i grupp som individuellt.

Vad krävs av en aktivitetsledare?

– Främst ett genuint engagemang, d.v.s. förmedlandet av upptäckarglädje är minst lika viktigt som en formell ämneskunskap. Det vi vill erbjuda deltagarna är tillfällen till upplevelser och en möjlighet att pröva på... kanske återupptäcka gamla intressen eller rent av hitta nya.
– Att vara aktivitetsledare innebär att i två timmar leda en aktivitet som deltagarna får pröva på utifrån sina egna förutsättningar och utan prestationskrav.

Vad har HELA DIG för samarbetsparter och hur fungerar det att vara samarbetspartner?

– Att vara samarbetspart Till HELA DIG kan betyda många olika saker, det som är den gemen-

Erfarenheter och förutsättningar

samma nämnaren är att man vill medverka till att ge människor möjlighet att återgå till ett liv utan sjukskrivning. I projektets styrgrupp finns företrädare för brukarföreningar, Försäkringskassa m.fl. och utöver styrgruppen är det forskarna som följer projektet. I den löpande verksamheten finns t.ex. vårdgivare, kommuner, museum, kulturaktörer, aktivitetsledare och föreläsare samt sist men inte minst arbetsträningsplatser.

Varför har ni forskare som följer HELA DIG? Vad är det som intresserar dem?

– Eftersom vi har ett arbetssätt som inte har funnits tidigare i denna form för målgruppen så tycker både vi och forskarna att det är intressant och viktigt att följa upp resultatet.

– Utifrån pilotprojektets positiva resultat kontaktade vi universitetet för att erbjuda en möjlighet att följa hur arbetssättet i HELA DIG kan stödja människor på sin väg tillbaka från en stressrelaterad sjukskrivning. Det som initialt intresserade forskarna var blandningen av kultur och hälsa samt folkbildningspedagogikens arbetssätt som tillsammans utgör grunden i verksamheten. Folkbildningspedagogiken har i sin kärna ett naturligt hälsofrämjande förhållnings- och arbetssätt.

Folkbildningspedagogik, vad innebär det?

– HELA DIG drivs i samarbete mellan två studieförbund, ABF och Studieförbundet Vuxenskolan. Studieförbunden har ett gemensamt pedagogiskt arbetssätt. Folkbildningspedagogikens kärna, skulle man förenklat kunna säga, är att man lär tillsammans, d.v.s. ingen tar på sig en lärar-/expertroll att besitta ”all” kunskap om det ämne/tema man talar om.

– Detta innebär att det ger utrymme för deltagarna att bidra med egen kunskap/erfarenhet på lika villkor i gruppen. Alla får därmed även en möjlighet att, utifrån sina egna villkor, bli sedda, hörda och lyssnade på.

”

Vi behöver ett samhälle där människor känner trygghet även om livet tar en ny vändning.

-Okänd-

Projektet pågår i tre år, vad händer sen?

– Det är än så länge ett, så kallat, oskrivet blad. Det finns några alternativa vägar, men den som ligger mest i linje med samhällsutvecklingen är någon form av samarbete mellan offentlig och idéburen sektor.

– Målet är att efter projekttiden skapa en fast etablerad verksamhet tillsammans med våra samarbetsparter.

Hur ser ni som arbetar med HELA DIG på den samhällsroll som ni har genom projektet?

– I den dagliga verksamheten är det projektdeltagarna som är vårt huvudfokus. Parallellt med detta löpande arbete finns, som tidigare nämnts, även en strävan att bygga samarbete med, för målgruppen, samhällsviktiga funktioner på lokal, kommunal och regional nivå.

– Genom åren har vi på vår ABF-avdelning på olika sätt arbetat med personer, som av olika anledningar, inte i stunden befinner sig i det man skulle kunna kalla ”samhällskärnan”. Som studieförbund ser vi, både ABF och Studieförbundet Vuxenskolan, vikten av att söka och utveckla förhållningssätt som ger möjlighet för människor att kunna ta sig tillbaka från ett upplevt utanförskap till en ny känsla av sammanhang och mening.

Text: Susanne Romberg