

Alla godkända texter i uppdraget för Tolvnollnoll oktober - november 2016.

Intervjua projektledare och sammanställa text till mittuppslag i A5-folder.

Ort 1

Med hälsoinriktade X-projektet skapar vi en hållbar framtid tillsammans

Inriktning på verksamheten

Projektet X ingår som en del i redan befintlig verksamhet, som finns hos Arbetsmarknadsavdelningen i [ort]. Förutom en hantverksmässig inriktning inom re-design, alltså göra nya saker av gamla ting, sker även studiebesök och utflykter någon gång per vecka.

Deltagarna i X genomgår en utbildningsperiod med fokus på hälsa, känsla av sammanhang (KASAM) och eget ansvar, men i en verksamhet där det råder ett lugnt och harmoniskt tempo.

Med X stöttar vi unga individer som är långtidssjukskrivna, eller har aktivitetsersättning, med hälsoinriktade verktyg som ökar möjligheterna att

- komma igång efter längre tids sjukskrivning eller arbetslöshet.
- förbättra sin hälsa som leder till mer energi och ork att ta sig vidare.
- hantera olika vardagsproblem och ta eget ansvar.

Upplägg på rehabiliteringen

En projektperiod varar i 16 veckor med cirka 8 deltagare. I början träffas vi ungefär 10-15 timmar per vecka och ökar efter hand till cirka 30 timmar per vecka. Varje vecka innehåller naturnära aktiviteter, friskvård och studiegrupper med olika temaområden.

Utbildningen är indelad i följande tre steg;

Vecka 1-4

De första fyra veckorna är fokus på att skapa trygghet, relationer och vi-känsla i gruppen. Deltagarna genomför en hälsokartläggning som resulterar i en individuell handlingsplan, som också är utgångspunkten för de kommande utbildningsveckorna.

Vecka 5-10

Deltagarna går en kurs som heter "Hälsa och livsstil". Kursen handlar om att skapa förutsättningar för att fungera i vardagen, hantera stress, sova bättre och hur vi kan nå en balans mellan vilja och förmågor. Vi lär oss strategier och praktiska lösningar, bland annat om vikten av att hitta nya vägar om vi vill skapa en förändring i livet.

Vecka 11-16

Vi förbereder deltagarna på nästa steg, bland annat genom samtal med en studie- och yrkesvägledare, studiebesök på folkhögskola och arbetsplatser, kurs i datorkunskap och hur man formulerar ett CV.

Vilka får delta i VÄXA- projektet?

Unga vuxna, 19 – 29 år, som är långtidssjukskrivna eller har aktivitetsersättning.

Alla kan växa när fokus är på hälsa, känsla av sammanhang och eget ansvar

Vilket nytt fokus kommer X-projektet tillföra befintlig verksamhet på Arbetsmarknadsavdelningen?

– Med X får vi en tydligare hälsoinriktning i verksamheten och vårt mål är att ge individen mer energi och ork att ta sig vidare i vardagen och till arbete. Vi kallar det 'att växa för en hållbar framtid', och då är en hälsosam livsstil en viktig faktor för att lyckas.

Hur går hälsoinriktningen till?

– Första delen i programmet innefattar individuell hälsokartläggning, som blir grunden till hur vi tillsammans bygger upp nya vardagsrutiner och hälsosamma aktiviteter för deltagarna. Vi kommer att vara en hel del utomhus när vi gör saker tillsammans, för forskning visar att kroppsrörelse och att vara ute i naturen verkligen främjar hälsan hos oss människor. Här har vi nära till skog och mark för att göra promenader eller ta cykelturer.

Hur ska du och dina kollegor få deltagarna att växa när de deltar i projektet?

– Vi som arbetar här har alla olika bakgrund och erfarenheter, så vi kan ge deltagarna möjlighet till individanpassad rådgivning och coachning. Vi är alla olika och har olika sätt att nå resultat, så hos oss kan alla få växa i sin egen takt.

– Något vi kommer att fokusera på i projektet är att ge individen förmågan att finna balans, både kroppsligt och själsligt, för att komma vidare i livet - både privat och i arbetslivet. Till stor del handlar det om att hitta sina verktyg för att kunna ta eget ansvar. Därför lägger vi stor vikt vid de inledande veckorna där fokus läggs på att lära känna varandra och skapa individuella handlingsplaner.

Varför vill du arbeta med X-projektet?

–Jag har tidigare arbetat inom företagshälsovård och vet hur viktigt det är med god hälsa för att få ett gott arbetsliv. Att få vara med och ge människor möjligheten till hälsosam livsstil och styrkan att komma ut i arbetslivet känns verkligen meningsfullt. Alla kan växa om de får rätt förutsättningar, och det har vi nu i X-projektet.

Ort 2

[ort] erbjuder hälsofrämjande program för att få människor att växa

Inriktning på verksamheten

Att vara med i projektet X innebär att bli inbjuden till återkommande träffar på [plats], som är den kommunala friskvårdsanläggningen i [ort].

I [plats] finns alla förutsättningar för deltagarna att testa och utföra alla slags hälsofrämjande aktiviteter, och med X-projektets hjälp bli inspirerad och motiverad att ta stegen framåt - tillbaka till arbetslivet.

Med ett hälsofrämjande program får deltagarna en helhetsbild av vad hälsa innebär för just dem. Vi vet redan att forskning visat på sambandet mellan livsstil och hälsa, och i X-projektet är målet att alla deltagare får en bättre hälsa, både en faktisk och upplevd hälsa, genom en

sundare livsstil. I förlängningen stärker X-projektet deltagarnas möjligheter att få anställning igen, eftersom en sund livsstil hänger ihop med ett gott arbetsliv.

Upplägg på rehabiliteringen

Deltagarna träffas ungefär x gånger per vecka och programmet inleds och avslutas med en individuell Hälsoprofilbedömning®. I hälsoprofilen får deltagaren bedöma sin egen hälsa inom olika områden via ett standardiserat formulär. För att få ett utgångsläge på den fysiska förmågan ingår även ett konditionstest på cykel.

Beroende på deltagarnas olika förutsättningar, och de individuella mål och handlingsplaner vi sätter upp tillsammans, genomförs programmet gruppvis med cirka fem personer i varje grupp. Under programmet får deltagarna ta del av olika föreläsningar och workshops om hälsa ur ett helhetsperspektiv. Eftersom vi är på [plats] ingår uppmuntran till rörelse på ett naturligt sätt i programmet.

Vilka får komma hit till [plats]?

Programmet riktar sig till personer som står utanför arbetsmarknaden och som genom hälsofrämjande insatser vill öka sina chanser att komma ut i arbetslivet igen.

[Namn] vill se människor växa i sin tilltro till sig själva

Det är dig deltagarna träffar när de kommer till [plats]. Vilka möjligheter ser du med X-projektet?

– Genom att vi använder redan befintligt upplägg av hälsofrämjande insatser får deltagarna en bred kunskap om vad till exempel forskningen säger om sambandet mellan livsstil och hälsa. Dessutom får de delta under ett helt år, så vi har möjlighet att arbeta tillsammans i lagom takt.

Jag vill bygga upp deltagarnas tilltro till sig själva och ge dem verktygen och energin att ta tag i sin livssituation. Målet är såklart att de ska ut i arbetslivet igen, och hälsofrämjande insatser är en bra start och viktig faktor för att lyckas.

Men om det redan finns ett hälsofrämjande upplägg i [ort], hur kan då X-projektet göra skillnad för deltagarna?

– Det nya med X-projektet är att jag finns på plats och kan arbeta tillsammans med deltagarna. Med min bakgrund som sjukgymnast och utbildad inom hälsovetenskap kan jag hjälpa dem att uppleva och förstå sin verkliga hälsa. Jag är deras stöd och coach, både när det gäller den egna träningen men också vid kontakt med till exempel Försäkringskassa eller Arbetsförmedling.

Får alla deltagare samma utbildning och upplägg?

– Utifrån deltagarnas egna hälsobedömningar och individuella samtal ska vi anpassa insatserna till deras olika behov och förutsättningar, och sen sätta individuella mål och handlingsplaner. Men vi kommer att arbeta gruppvis med träning och utbildning, så vi kan stötta och peppa varandra för att uppleva och fira både egna och andras framgångar.

Varför vill du arbeta med X-projektet?

Jag har tidigare arbetat på Försäkringskassan och mött många människor som varit utanför arbetslivet en längre tid. Då har jag kunnat ge råd om hur viktigt det är med en hälsosam

livsstil, men inte kunnat följa upp och stötta. Nu kan jag göra skillnad på riktigt genom X-projektet och hjälpa människor hela vägen, få dem att se sina förmågor och öka deras tilltro till sig själva så de kommer ut i arbetslivet igen.

Ort 3

Med djurens hjälp kan alla växa i sin egen takt på [plats]

Inriktning på verksamheten

X-projektet på [plats] innebär arbetsträning utan krav på kunskap om djur eller trädgård. Det finns gott om varierande arbetsuppgifter som vi anpassar efter deltagarnas förmåga, och det kan handla om trädgårdsarbete, djurskötsel eller hantverk av olika slag. Vår verksamhet bygger på forskning som påvisar att vara utomhus i naturen och bland djur får oss människor att känna mindre stress och få mer energi.

[Plats] ligger naturskönt i [ort], 15 minuter med buss från [ort], och här finns både hav och skog runt knuten. På gården finns alla slags djur; hästar, åsnor, får, getter, grisar, höns, kaniner, marsvin, katter och hundar. Men deltagarna möter också människor i alla åldrar och blir en del av gemenskapen och de fasta rutinerna här. Alla deltar utifrån ork och förmåga, och vår trädgård är inte bara en plats för odling utan också fikastunder.

Upplägg på rehabiliteringen

En projektperiod varar i 12 veckor med cirka 8 deltagare och vi träffas ungefär X timmar per vecka. Aktiviteterna innebär meningsfulla arbetsuppgifter som bland annat djurskötsel, odling, trädgårdsarbete, djurpromenader och gårdshantverk. Vi varvar arbetet på gården med ordentliga pauser och promenader längs Kungsbackafjorden.

Under projektet har vi även föreläsningar och samtal som handlar om hälsa, livsstil, kost och motivation. Deltagarna har regelbundna uppföljningsmöten med sin handläggare och personal från [plats] för att stämma av hur det går.

Ambitionen är att deltagarna upplever bättre hälsa och ökad livskvalitet samt arbetsförmåga när de slutfört vårt program. Målet är att de då har en plan för den fortsatta vägen till arbete eller studier.

Vilka får delta i X-projektet på [plats]?

Programmet riktar sig till alla som är långtidssjukskrivna eller har aktivitetsersättning.

[Namn] vet att djur och natur har en helande kraft

Det är dig deltagarna träffar när de kommer till [plats] och du har lång erfarenhet av att hjälpa människor med arbetsträning. Vad är det bästa med ditt arbete?

– Redan när jag utbildade mig till trädgårdsmästare hade jag fokus på terapi, och började här på [plats] just med "grön rehab". Jag gillar att vi är utomhus så mycket, och att vi rör på oss helt naturligt genom de arbetsuppgifter vi utför. Men främst är det att få arbeta med människor som i början säger att de inte kan eller orkar, men som till slut själva tar hand om djuren eller drar i gång kreativa projekt på gården. Det ger mig kraft och energi också.

Varför är djuren så bra på att hjälpa människor?

– Jag har arbetat med arbetsträning här i drygt fem år nu och träffat så många människor som fått tillbaka sin energi, nyfikenhet och motivation genom att vara och arbeta på [plats]. Vi ställer inga krav på att man ska kunna en massa, men alla växer när de får känna sig behövda av djuren. De behöver både mat och tillsyn, men ger så mycket närhet och uppmärksamhet tillbaka till oss som tar hand om dem. Det är läkande och energigivande i sig.

Vad tycker du X-projektet tillför i ert arbete på [plats]?

Tack vare samverkan med alla de aktörer som deltagarna har kontakt med känner jag att vi kan hjälpa så många fler människor att verkligen lyckas ta sig tillbaka till arbetslivet. Det är många små steg som räknas, och [plats] är en viktig grund för att få tillbaka energin och lusten att ta stegen åt rätt håll.

Ort 4

I [ort] kan alla växa i sin egen takt i lantlig miljö

Inriktning på verksamheten

Projektet X är en ny och kompletterande del till redan befintlig verksamhet där vi äntligen kan erbjuda naturstödd omsorg och förrehabilitering i lantlig miljö.

Lantgården [plats] ligger naturskönt med en hel del djur som deltagarna kan vara med och sköta, eller bara vara nära. Vi har inga krav på förkunskaper om djur eller lantgård, eftersom vi anpassar verksamheten utifrån deltagarnas behov och förmåga.

Forskning visar att vi människor känner mindre stress och får mer energi när vi befinner oss utomhus i naturen och tillsammans med djur. Mer energi som hjälper deltagarna att komma vidare och ta nästa steg för att återgå till arbetslivet.

Grunden för X-projektet i [ort] är våra tre röda trådar:

- Möjlighet till praktiskt arbete med djur och natur utan prestationskrav
 - Fysisk rörelse, men även rörelse i form av att utvecklas och komma vidare
 - Supported Employment* - att stödperson alltid finns till hands sida vid sida
- *) Betyder ungefär individanpassat arbetslivsstöd*

Upplägg på rehabiliteringen

En projektperiod varar i 16 veckor med 4 - 8 deltagare som träffas ungefär 4 timmar per dag 3 - 4 förmiddagar i veckan. Minst en av projektledarna finns alltid med som stödperson på [plats]. Transport till lantgården anordnas av [ort] kommun alla aktuella dagar.

De 16 veckorna är uppdelade i tre olika delar och den första tiden handlar främst om att bara vara med på platsen och njuta av naturen och djuren samt lära känna varandra. Sedan tar vi stegvis aktiv del i de dagliga arbetsuppgifterna på gården, utifrån den egna förmågan och utan prestationskrav. Slutligen har vi i våra samtal hittat vilka behov den enskilde individen har och vilka mål vi kan sätta för kunna ta nästa steg i rehabiliteringen.

Vilka får delta i VÄXA- projektet?

Unga vuxna, 19 – 24 år, med aktivitetsersättning eller personer upp till 64 år som är långtidssjukskrivna (minst sex månader).

Alla kan växa med hjälp av djur och natur

Hur känns det att X-projektet nu finns i [ort]?

– Med X har vi äntligen fått möjligheten att hjälpa människor med rehabilitering i en lantlig miljö. Vi har båda lång erfarenhet av att stötta arbetssökande, men har saknat möjligheterna som en lantgård innebär i processen att komma tillbaka till arbetsmarknaden.

Vi är övertygade om att X kommer att göra nytta, och dessutom ge glädje, för de personer som deltar eftersom forskning tydligt visar att kroppsrörelse och att vara ute i naturen och bland djur verkligen främjar återhämtningen hos oss människor.

Hur ska ni få deltagarna att växa när de deltar i projektet?

– Vi fokuserar på individens förmåga och att alla utvecklas i olika takt, men vi vet att alla kan växa om de får rätt förutsättningar. Både lantgården och djuren samt att vi finns på plats ger deltagarna möjlighet att utvecklas, för här finns alltid varierande och meningsfulla sysslor att utföra. Alla växer när de tar ansvar och får känna sig behövda av djuren, så det tror vi kommer göra stor skillnad.

Vad betyder "supported employment" egentligen?

– Det är namnet på en metod för arbetslivsinriktad rehabilitering som utvecklats i USA, och för oss betyder det att vi arbetar aktivt med individanpassat stöd till arbetssökande med speciella behov. I X-projektet innebär det att vi finns sida vid sida med deltagarna, som är arbetssökande som behöver gå en annan väg för att nå målet.

– Vårt upplägg innebär till exempel att de individuella samtalen kan komma spontant när vi tillsammans ryktar en häst, och det är helt okej. Det ska vara prestationslöst, för alla klarar kanske inte att genomföra ett möte i ett konferensrum en bokad tid.

Varför vill ni arbeta med X-projektet?

– Med vår erfarenhet och den nya tillgången som lantgården är kan vi få arbeta än mer aktivt med det dagliga stödet och att fånga upp deltagarnas nya tankar, insikter och frågor direkt på plats. Det här fria sättet att arbeta och närheten till deltagarna gör arbetsdagen spännande både för oss och dem. Och som alltid är det underbart att se när människor hittar tillbaka till sin förmåga att ta ansvar och lyckas nå sina mål.