

Mottagare: Region Värmland

Slutrapportering Förebyggande Friskvård/HENACU RV2016-608

Genomförda Aktiviteter (enligt godkänd ansökan)

Genom att studera olika arbetssätt och metoder har vi tagit fram en modell på hur vi kan arbeta med att sänka sjuktagen inom kommunen. Modellen har inspirerats från andra kommuners arbete samt forskning kring natur och kultur, både i Sverige och utomlands. Informationen har hämtats från föreläsningar både via internet och genom fysiskt deltagande vid föreläsningar i Filipstad.

För att förstå medarbetarnas behov, orsakerna till ohälsan samt mäta resultatet av förstudien har vi som en del av den utarbetade modellen genomfört intervjuer och enkätundersökningar med den inbjudna pilotgruppen. Vi har också jämfört sjukskrivningstal under det senaste året.

Vi har inkluderat pilotgruppens (se sid.3) närmsta chefer och kommunens ledningsgrupp i projektet, genom praktiskt deltagande och presentationer, för att öka kunskapen kring ohälsans orsaker samt för att implementera den utvalda modellen i flera led. Både ledningsgrupp och socialnämnden har fått ta del av projektets utformning och projektets framgång/resultat.

Genom de väl utarbetade och använda metoderna ”Kultur på recept” och ”Natur på recept” samt den forskning som finns kring naturen och kulturens påverkan på hälsan har vi undersökt hur Filipstads kommun kan erbjuda sina medarbetare liknande rehabilitering och främjande friskvård.

I modellen för förstudien har vi bjudit in pilotgruppen till speciellt utformade aktiviteter med koppling till natur och kultur.

Syftet var att studera vilka effekter kultur och naturaktiviteter har på medarbetares mentala återhämtning, samt på den psykosociala arbetsmiljön på arbetsplatsen. Syftet var vidare att se hur individuell coaching bidrar till ökat deltagande i hälsofrämjande aktiviteter.

De fyra aktiviteter som pilotgruppen bjöds in till var:

1. Trädgårdsterapi
2. Hantverk, brodera med ull och pärlor
3. Teckning på i.Pad
4. Japanskt Naturbad (mindfulness ute i naturen)

Pilotgruppen har själva fått önska aktiviteter som alla anordnades i samarbete med erfarna, professionella terapeuter/forskare.



HENACU Modellen och aktiviteter inom modellen

- Urval och inbjudan till deltagande i pilotgruppen
- Informationsspridning till pilotgrupp via brev och video
- Enkät med inriktning livsstil – Komplement till medarbetarenkäten som skickades ut från personalavdelningen under september 2017
- Föreläsning chefer – inspiration och kompetensutveckling (14 chefer och 7 gruppledare deltog)
- Föreläsning pilotgruppen del ett ”Må Bra”
- Individuell coachning x 2 timmar för pilotgruppen
- Inbjudan och genomförande av aktiviteter Natur/Kultur – Komplettering till FFA och rehabiliteringsprogrammet ”Back to Work”
- Föreläsning medarbetare del två ”Må Bättre” (19 medarbetare och 7 gruppledare deltog)
- Uppföljning/Utvärdering/Resultat

Modellen har testats under augusti till oktober 2017 på en pilotgrupp bestående av totalt 26 medarbetare.

HENACU-modellen är utformad så att den kan implementeras inom kommunens övriga förvaltningar samt spridas till andra kommuner. Den syftar vidare till att användas både som rehabilitering av sjukskrivna och som förebyggande friskvård.

Vi har även kikat på möjligheterna att samverka med andra projekt inom kommunen så som kultur- och miljöprojekt. Förstudien tidsomfång har varit för kort för att gå vidare med dessa samarbeten vilket vi ämnar göra under ett eventuellt genomförandeprojekt.

Alla kommuner i Värmland har blivit kontaktade med en förfrågan om deltagande i förstudien och i en eventuell genomförandeansökan. I mitten av augusti bjöds intresserade kommuner in till en presentation av förstudien och dialog kring problematiken med ohälsa i kommunerna. I samband med mötet hölls också den första föreläsningen för chefer där också representanterna från kommunerna deltog.

Under december 2017 och januari 2018 har Filipstads Kommun etablerat kontakt med forskare på Karlstad Universitet och påbörjat en projektansökan genom AFA Försäkring. En projektskiss lämnas in av Karlstad Universitet 11 januari 2018 och vi väntas få svar under våren 2018 om start av 3-årigt forskningsprojekt baserad på förstudien resultat och HENACU-modellen.

Parallellt genomförs omvärldsbevakning av EU:s sektorsprogram 2014-2020 för en eventuell ansökan som faller inom ramen för aktuell utlysning.



Resultat av genomförda aktiviteter

Sjukskrivningsnivåerna inom kommunen sjunker vilket är mycket positivt. (5.92% i september 2017 jämfört med 6.75% i september 2016 i hela kommunen). Detta ser kommunen som ett resultat av flera olika åtgärder där HENACU-modellen är en av dem.

Mycket arbete kvarstår dock. Den totala sjukfrånvaron inom Socialförvaltningen var 2017 ca 7,68 %. Målsättning är att sjukfrånvaron ska ligga på 4 %.

Målgruppen för förstudien:

Personer som EJ deltar i FFA* och som ligger i riskgruppen för att bli sjukskriven samt

Gruppledare/Arbetsledare och deras chefer

*FFA – Förebyggande Friskvårdsarbete. Kommunens ordinarie friskvårdsarbete där medarbetare kan delta i allt från fysiska aktiviteter till hälsoprofilbedömningar, tobaksavvänjning m.m.

Pilotgrupp

Under förstudien har vi fokuserat på socialförvaltningen/äldreomsorgen.

- Av socialförvaltningens medarbetare var det 86 personer med 5 eller fler frånvarotillfällen under senaste året (1/7 2016-30/6 2017) som blev inbjudna till projektet.
- Av dessa tackade 19 personer ja till HENACU
- Vi har även bjudit in 7 gruppledare, personalavdelningen samt ledningsgruppen till projektet

Valet av pilotgrupp diskuterades länge och frågan om frivillighet eller obligatorisk närvaro togs upp många gånger om. Vi valde tillslut att bjuda in till frivilligt deltagande samt valde att inkludera medarbetarnas närmaste chef. Att cheferna har deltagit under hela projektet har lett till en större förståelse och en positiv förändring i arbetsgrupperna.

Kunskapsspridning, motivering och det egna ansvaret

Som utgångspunkt i förstudien HENACU ser vi att välmående innefattar alla delar av livet och att det aldrig handlar om bara arbetsplatsen. Vi utgår också från att var och en vet vad som är bäst för en själv.

Av 86 inbjudna tackade 67 medarbetare nej till deltagande i förstudien. Från dessa har vi uppfattat både en känsla av utpekande i sin sjukskrivning samt en protest mot kommunens arbete.

Samtidigt har vi också hört från andra medarbetare som ej fick inbjudan att det har funnits en känsla av att bli bortvald ”bara för att jag inte är sjukskriven”.

Vi är medvetna om att det finns medarbetare som inte har hög sjukfrånvaro men som ändå skulle må bra och utvecklas av att delta i ett projekt som detta. Vi vill därför i ett fortsatt



projekt arbeta med frågan om inkluderande ytterligare och se hur vi bäst erbjuder medarbetarna den här typen av kompetensutvecklande, rehabilitering och förebyggande friskvårdsarbete.

I forskningsansökan till AFA, via Karlstad Universitet, kommer vi fortsätta arbetet inom Socialförvaltningen och bjuda in 180 personer till studien från förvaltningens 507 medarbetare.

HENACU-modellen har haft mycket framgångsrika delar och andra som inte alls tagit emot av pilotgruppen.

De delar som varit med framgångsrika är föreläsningarna samt de individuella coachningarna. Föreläsningarna har gett medarbetarna kunskap om sömn, mat, vila, tankens kraft och fysisk aktivitet. Medarbetare har fått nya verktyg för eget ansvar vad gäller den personliga hälsan och de har uppgett att de har fått konkreta verktyg att arbeta vidare med. Föreläsningarna har lett till ökad kunskap inte bara inom äldreomsorgen utan även hos nyckelpersoner inom kommunen så som gruppledare, chefer och kommunledning.

Under den privata coachningen har medarbetarna känt högt förtroende och i utvärderingen kunnat dela med sig av konkreta exempel på hur hälsan har förbättrats. Kombinationen av föreläsning och coachning har även lett till positiva förändringar i medarbetarnas familjer där vi fått exempel på hur barn också har upplevt en mer närvarande och glad förälder. Här ser vi hur ett förebyggande friskvårdsarbete inte stannar vid medarbetarna utan sprider sig till andra medborgare i kommunen.

I HENACU-modellen ingick även aktiviteter inom natur och kultur samt intervjuer, enkäter och utvärderingar. Dessa punkter har fungerat sämre och gett oss ett annat utfall än väntat.

Pilotgruppen har visat ett mycket lågt intresse för aktiviteterna inom natur och kultur. Endast en (Japanskt Naturbad) av fyra inbokade aktiviteter kunde genomföras och då med endast tre deltagare. (6 personer hade anmält sitt intresse men endast 3 deltog) De andra tre aktiviteterna fick ställas in på grund av ointresse.

När vi ställer frågan om ointresset till pilotgruppen svarar de att tiderna inte passade, att de inte är intresserade eller att de inte vill delta i gruppaktiviteter. Vår uppfattning är att pilotgruppens behov har varit på det personliga planet och de inte har varit redo eller mottagliga för aktiviteter i grupp. Detta stämmer också med det faktum att många i den här målgruppen väljer att ej delta i kommunens redan befintliga friskvårdsarbete, FFA.

Då forskningen tyder på att både natur och kultur hjälper till i rehabiliteringsprocesser samt är hälsofrämjande behöver vi under ett genomförandeprojekt undersöka vidare hur vi kan motivera och inspirera medarbetare att delta i den här typen av aktiviteter. Frågan ställs också om vad kommunens ansvar som arbetsgivare är, var går gränsen för personligt och arbetsplatsrelaterat engagemang och friskvårdsarbete?



Enkäter, utvärderingar och intervjuer

Före, under och efter förstudiens genomförande har pilotgruppen fått svara på enkäter, utvärderingar och intervjuer. Genomgående har de svarat väldigt högt vad gäller hälsa, balans i livet och vad de har för kunskapsnivå. Endast den fysiska och den mentala hälsa samt frågan om de har energi kvar för fritidsaktiviteter efter jobbet fick ett något lägre utslag på den första enkäten. Pilotgruppen anger annars att de mår bra och att de heller inte har upplevt någon större skillnad före och efter projektet. Förstudien har fått högsta tänkbara betyg av pilotgruppen. Det har även föreläsningen, coachningen och den externa kompetensen vi anlidade till förstudien. I stort sätt alla rekommenderar HENACU till andra och önskar att fler fick ta del av projektet.

När personalenheten genomförde en intervju med deltagare från förstudien var feedbacken återhållsam med god. Däremot har flera deltagare gett mycket bra feedback direkt till coachen.

Vår slutsats här är att pilotgruppen har en hög skattning av sin hälsa och sin kompetens trots sin höga sjukskrivning. Vi ställer oss därför frågan om vad gruppen har för referensramar till de frågeställningar som tagits upp? Vi ser också att pilotgruppen har svårare för att uttrycka sin feedback i grupp än individuellt.

Resultatet av förstudien är att den psykiska ohälsan har hamnat i fokus istället för den planerade fokusen på natur och kultur. Försäkringskassan skriver i ett pressmeddelande i oktober 2017 att psykisk ohälsa utgör cirka 46 procent av alla pågående sjukskrivningar i Sverige och ökade med 129 procent från juni 2011 till halvårsskiftet 2017. Här ser vi ett stort behov för fortsatt arbete för att förstå och förebygga den psykiska ohälsan i kommunen.

BILAGA: Svar enkäter_utvärderingar HENACU

Samverkan

Fyra kommuner i Värmland; Forshaga, Eda, Storfors och Säffle kommun, deltog på det informationsmötet om förstudien som vi bjöd in till under augusti. Under mötet fick kommunerna ta del av det arbete som redan genomförts samt fick ta del av den planerade fortsättningen. De blev alla erbjudna att ta del av det material som tagits fram av projektledaren och tillfrågade om de själva ville genomföra liknande förstudie i respektive kommun. Ingen av kommunerna valde att själva påbörja en förstudie men tre av dem anmälde sitt intresse att vara delaktig i en genomförandeansökan

I samband med informationsmötet i augusti 2017 hölls också den första föreläsningen. Den var speciellt utformad för medarbetare i chefsposition och uppskattades mycket av alla deltagare.

Dialog har förts med såväl KAU som LIV under förstudien där ett samarbete med KAU har initierats.



Avvikelser från ansökan och beslut

Projektets tid har förlängts från 6 månader till 8 månader (sista december 2017). Projektet var planerat att påbörjas i februari 2017 men projektledare anställdes först till 1 maj 2017. Då de flesta aktuella medarbetare var borta under semestertiden insåg vi snart att projektet inte skulle hinnas färdigt till slutet av oktober.

Det visade sig också vara för kort projekttid för att kunna marknadsföra och genomföra de planerade natur- och kulturaktiviteterna samt för att få en rättvis utvärdering. Här hade förstudien behövt en längre tidsperiod för att verkligen nå ut till pilotgruppen, hitta deras motivation och få till ett deltagande i aktiviteterna.

Karlstad Universitet har valt att endast bedriva forskning av HENACU-modellen i Filipstads Kommun och ett samarbete med andra kommuner i regionen kommer därför inte ske i denna ansökan. Vi vill dock poängtera att HENACU-modellen finns tillgänglig för andra kommuner att tillämpa.

Då styrgruppen valde bort studieresor och seminarier flyttade vi dessa kostnadsposter för att kunna erbjuda pilotgruppen föreläsningarna och coachningarna istället. Denna flytt av kostnadsposter har visat sig vara helt rätt för att fullt ut kunna testa HENACU-modellen.

Hur har projektet arbetat med de horisontella målen?

Jämställdhet

HENACU-modellen har utformats för att alla människor ska bemötas och behandlas på ett likvärdigt sätt, anpassade för deras olika behov och förutsättningar. Detta har gjorts genom föreläsningar för mindre grupper där föreläsaren har kunnat fånga upp individerna och deras eventuella frågeställningar. Föreläsaren har kontinuerligt kollat av med gruppen så att alla har kunnat följa med i kunskapspridningen. De individuella coachningarna har mött upp individens behov helt och hållet då de själva har valt hur tiden ska utnyttjas. Coachen har funnits för individen som support och i aktivt lyssnande oavsett behov.

Mångfald

Till förstudien fick 86 personer inbjudan att delta i pilotprojektet. Dessa 86 personer hade alla 5 eller fler frånvarotillfällen det senaste året (juli 2016-juni 2017). Frågan om deltagande ställdes till alla oavsett etnicitet, kön, ålder eller bakgrund.

Tydligt är dock att socialförvaltningen har stor dominans av kvinnliga medarbetare. I pilotgruppen deltog 2 män och 24 kvinnor, alla av svensk härkomst.

Miljö

Alla deltagare har blivit coachade under promenad, i naturen och i dagsljus – tre hälsofrämjande komponenter som knyter an till rehabilitering av sjukskrivna med hjälp av naturen. Deltagarna har upplevt promenaden som stärkande och inviterande till fortsatt vistelse i naturen. Deltagare har också påtalat under andra coachningstimman att de har lagt till dagliga promenader som vana efter deltagande i projektet.



Två av de arrangerade aktiviteterna var förlagda till naturen och där naturen som läkande kraft var syftet med aktiviteten – Japanskt Naturbad samt Trädgårdsterapi.

I största möjliga mån har projektledaren valt ekologisk förtäring vid seminarierna och med ett aktivt val av hälsosamma produkter.

Information och spridning av projektresultat

Intervju om HENACU i Värmlands Folkblad.

<https://www.vf.se/filipstad/kommuner-samverkar-for-forebyggande-friskvard/>

Spridning internt via Filipstads Kommuns Intranät.

Spridning av projektet har även skett via Värmlands EU-nätverk.

Socialnämnden har vid sitt sammanträde i oktober 2017 tagit del av en utförlig presentation av projektet och dess resultat.

Projektet har vi ett par tillfällen även presenterats för kommunledningen i Filipstad och dess resultat kommer spridas vidare till de förtroendevalda politikerna i Filipstad.

Förstudiens resultat kommer under januari 2018 presenteras skriftligen för de kommuner som visat intresse för HENACU.

Verksamhet och effekter efter projektperioden

Under mars 2018 kommer en uppföljning ske med pilotgruppen och den föreläsare/coach som anlitas till projektet. Detta för att kunna mäta effekterna av förstudien efter en längre tid.

Eventuellt kommer HENACU-modellen användas som konflikthanterings- och utvecklingsmodell i en arbetsgrupp inom kommunen som under en längre tid haft stora utmaningar i personalgruppen med uppsägningar och förflyttningar som följd.

Det positiva resultatet av förstudien har lett till att Filipstads Kommun undersöker ännu fler framkomliga vägar för att kunna fortsätta arbetet med HENACU.