

# Rapport



## *Evaluering af projekt Livsmestring og Rehabilitering til Arbejdslivet (LIRA)*

*Anne Grete Claudi Jensen, Overlæge på Arbejds- og Socialmedicinsk Afdeling, Holbæk Sygehus og instruktør på MBSR kurset*







## Formål

Formålet med projekt LIRA var at bidrage til en evidensbaseret, tværsektoriel udvikling af praksis for rehabilitering til arbejdslivet. Målgruppen var borgere med mere end 8 ugers sygefravær og som havde et moderat til højt stressniveau, målt ved Perviewed Stress Scale (PSS) >13, uanset en eventuel diagnose.

Formålet med nærværende rapport er at beskrive en evaluering af indsatsen, set ud fra deltager-, sagsbehandler og instruktørperspektiv.

Rapporten er opdelt i følgende afsnit:

- Baggrund
- Opsummering
- Resultater
- Diskussion og konklusioner
- Perspektivering og anbefalinger

## Baggrund

Projektet var et samarbejde mellem sygedagpengeteamet i Køge Kommunes jobcenter og Region Sjællands Arbejds- og Socialmedicinske afdeling, naturvejleder Marianne Mark fra Køge Fælles Jord samt sundhedskonsulent fra Køge Kommunes Forebyggelse og Sundhedsfremme/Social- og Sundhedsafdeling.

Vi tog udgangspunkt i forskning som peger på, at handlekraft i forhold til arbejdsfastholdelse hænger sammen med mental sundhed og robusthed, (**Braathen TN et al:** Improved Work Ability and Return to Work following Vocational Multidisciplinary Rehabilitation of Subjects on long term Sick Leave. *J Rehabil Med* 2007; 39: 493–499 og **Jensen AGC:** A two-year follow-up on a program theory of return to work intervention (2013). *Work*, Vol 44(2):165-75), og at disse kompetencer hænger sammen med en generel oplevelse af livet som meningsfuldt, begribeligt og håndterbart – at opleve Sense of Coherence (SOC), som sociologen Antonovsky benævner dette livssyn. Forskning tyder på at SOC kan udvikles ved oplevelse af social værdsættelse og

indflydelse, udviklingsmuligheder med balance mellem over- og underbelastning samt opmærksomhed på egne ressourcer.

Menneskers modstandskraft mod sygdom og livets belastninger er forskellig fra person til person, men kan forbedres ved øget indsigt, træning og støttende omgivelser. En relevant støtte til længerevarende sygemeldte kan således være en rehabiliterende indsats, der støtter den enkelte i at øge mestringsevne og modstandskraft, selv vurderet arbejdssevne og mental sundhed.

Forskning har vist, at SOC kan forbedres ved deltagelse i et kursus i mindfulness baseret stress reduktion (MBSR) (Weissbecker I. et al.: Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. (2002) *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9, 297–307).

MBSR-kurset kan ses som hjælp til mennesker med at få øje på og mobilisere deres psykologiske evner til yde bedre omsorg for dem selv. Kurset er baseret på relativt intensiv nærværstræning, og anvendelse heraf i håndtering af stress, smerte og dagligdagens udfordringer som evt. kronisk sygdom. MBSR træner en specifikt strategi, men da det drejer sig om træning af nærvær, har træningen potentialet, hvis det formidles kompetent, til et indvirke på en fundamental måde i alle aspekter af vores liv.

Der er endvidere tiltagende evidens for, at kontakt til natur og grønne omgivelser i dagligdagen har en potentiel stærk og varig indflydelse på sundhed og sundhedsadfærd (Sahlin E et al.: Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-related Stress – Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *Int J Environ Res Public Health*. 2014 Jun; 11(6):6586-6611).

Naturens positive effekter hænger bl.a. sammen med, at naturen indbyder til restitution ved tilstedeværelse med mental ro og nærvær samt fysisk aktivitet.

Rammerne for projektet blev derfor naturen på Køge Fælles Jord(KFJ), ca. 2 ha kommunal jord, hvor naturvejledere i samarbejde med frivillige har etableret en



grøntsagshave, en madskov, et drivhus, et redskabsskur, et toilet og en træpavillon. Ideen med KFJ er, at få flere mennesker ud i naturen, så de hermed får det bedre og samtidig deltager i og lærer de nyeste bæredygtige metoder indenfor grøntsagsdyrkning etc. Formidling af bæredygtig håndtering af jorden er derfor også en vigtig pointe med aktiviteterne på KFJ.

Hypoteserne bag projektet var, i henhold til ovenstående forskning, at udvikling af de fem psykosociale faktorer:

- Evnen til at være til stede i nuet med vilje og kunne rumme det der er (mindfulness)
- Fokus på egne ressourcer og adfærd
- Indflydelse
- Balance mellem over- og underbelastning
- Social værdsættelse

medfører øget robusthed og bedre mental sundhed (Sense of Coherence), bedre selv vurderet arbejdsevne samt reduceret stressniveau (Perceived Stress Scale), samt at udvikling af de fem psykosociale faktorer hos deltagerne kræver begribelighed, meningsfuldhed og håndterbarhed i forhold til faktorerne hos alle medarbejdere i kontakt med deltagerne.

Det blev aftalt at 10 borgere, der fortsat var sygemeldt ved sagsbehandlerens samtale med borgeren efter 8 ugers sygemelding, skulle tilbydes deltagelse i rehabiliteringsforløbet, såfremt de havde et moderat til højt stressniveau, målt ved Perceived Stress Scale (PSS) >13, og der ikke var eksklusionskriterier. Eksklusionskriterier var alvorlig fysisk eller psykisk sygdom, der medførte at borgeren ikke kunne møde op på KFJ og ikke kunne profitere af deltagelsen, aktivt misbrug eller manglende dansk kundskaber.

## Projektets indhold

### *Opkvalificering af det tværfaglige team:*

I projektets opstartsfasen blev der afholdt tre møder, hvor medarbejderne – tre kommunale sagsbehandlere, læge/instruktør/ projektleder fra regionen, naturvejle-

der fra Køge Fælles Jord – kunne opnå fælles forståelse og håndtering af de fem psykosociale faktorer. I de indledende møder deltog endvidere sygedagpengeteamets leder, en kommunal sundhedskonsulent og en socialrådgiver fra regionen.

### *Den rehabiliterende indsats*

bestod af et 12 ugers forløb med følgende indhold:

#### Visitation af borgere:

- Sagsbehandleren vurderede ved samtalen med en sygemeldt borger efter 8-ugers sygemelding, om denne tilhørte målgruppen for projekt LIRA. Interesserede borgere blev sendt videre til:
- Udredende samtale med instruktør/læge på KFJ. Ved samtalen afdækkedes evt. eksklusionskriterier, motivation for deltagelse og muligheder for aktivitet og behov blev beskrevet. Der blev særligt fokuseret på 4 væsentlige temaer i livet: tilknytning til job/uddannelse, netværk med støttende relationer, deltagelse i aktiv fritid og sundhed. Ved behov blev der koordineret med behandlere i sundhedsvæsenet, arbejdsplads mm.

#### Intervention:

- Forløb med naturvejleder: Deltagelse på Køge Fælles Jord tre timer to dage pr uge i 12 uger, med træning af mindfulness i naturen og ved aktiviteter samt samvær i gruppen og træning af Qi Gong.
- Kursus i mindfulness baseret stress reduktion (MBSR): 3 timer én dag pr uge i 9 uger.
- Opfølgende samtaler med sagsbehandler og tværfaglig rundbordsamtale: Sagsbehandler havde opfølgningssamtaler hver 4. uge på KFJ. Efter 16 ugers sygemelding indkaldte sagsbehandler til tværfaglig rundbordsamtale, hvor den videre rehabiliteringsplan i forhold til tilbagevenden i arbejde mm. blev lavet sammen med borgeren, instruktører og evt. andre efter behov.



Borgerne besvarede ved start og afslutning af forløbet spørgeskema vedrørende Percieved Stress Scale, Sense of Coherence og selv vurderet arbejdsevne.

## Opsummering

Det blev aftalt, at 10 borgere skulle visiteres til projektet. Otte borgere blev visiteret af sagsbehandlere til udredende samtale med læge/instruktør, hvoraf én borger ikke blev fundet egnet til forløbet. To borgere mødte ikke op som aftalt og ønskede at stoppe igen efter blot ét fremmøde i naturforløbet. Det viste sig at være negativt for både gruppedynamik og tilgangen i indsatsen, der drejer sig om tilegnelse af kompetencer i fællesskab og ikke behandling, at gruppen nogle dage blot bestod af tre deltagere pga. afbud.

Sagsbehandlere oplevede, at det var hensigtsmæssigt og tilfredsstillende at arbejde tværfagligt i et team med indflydelse og inddragelse. Mødet med borgerne blev mere frugtbart for begge parter, og sagsbehandlernes oplevelse var, at borgeren rykkede sig meget fra start til slut.

Det er i overensstemmelse med resultaterne fra spørgeskema før og efter forløbet. Alle de 5 deltagere forbedrede deres robusthed, målt ved SOC, og reducerede stressniveauet i klinisk relevant omfang, målt ved PSS. Det er vurderet, at en reduktion af PSS på 28% er klinisk relevant (Slutrapport til Arbejdsmiljøforskningsfonden: Prognose for hukommelses- og koncentrationsproblemer ved arbejdsrelateret stress. Maj 2017. Eskildsen A et al. Arbejdsmedicin Herning Universitetsklinik, Hospitalsenheden Vest.).

Selv vurderet arbejdsevne blev fordoblet hos fire af fem deltagere. Den sidste borger beskrev en faldende arbejdsevne, hvilket vurderes at hænge sammen med en urealistisk høj selv vurderet arbejdsevne ved start

af forløbet, idet borgeren forbedrede både SOC og PSS væsentlig fra start til slut.

Det fremgår af fokusgruppe interview med både borgere og sagsbehandlere, at de fem psykosociale faktorer:

- Evnen til at være til stede i nuet med vilje og kunne rumme det der er (mindfulness)
- Fokus på egne ressourcer og adfærd
- Indflydelse
- Balance mellem over- og underbelastning
- Social værdsættelse

både var interventionens metode og den oplevelse, som borgere og sagsbehandlere fik ved at være en del af projektet. I overensstemmelse hermed var det instruktørernes vurdering, at de fem psykosociale faktorer udviklede sig hos den enkelte borger undervejs i forløbet, og at det tværfaglige team fungerede godt med fælles forståelse af metoden.

Deltagerne oplevede behov for bedre forventningsafstemning/"kontekstsætning", for at reducere frustrationer. De oplevede, at der bør være større fokus på udfasning, idet deltagelse i tilbuddet var meget intenst og sluttede meget brat.

Sagsbehandlere erfarede, at borgerne skal findes i bedre tid, og der skal arbejdes med at udvide målgruppen. Arbejdspreset var stort da borgerne skulle visiteres. Varsling af forløbsopstart i god tid er meget vigtig.

Metoden, der blev anvendt i projekt LIRA, ser ud til at være et relevant tilbud til borgere, der er sygemeldt mere end 8 uger, og som har et moderat til højt stressniveau målt ved PSS.



## Resultater

### *Deltagernes perspektiv:*

Fokusgruppeinterview med fire af fem deltagere gennemført af sundhedskonsulent, Forebyggelse og Sundhedsfremme, Køge Kommune. Det skriftlige produkt af fokusgruppeinterviewet med deltagerne er bearbejdet af rapportskriver.

### *Sammenfatning:*

Der er enighed blandt deltagerne om, at kombinationen af det, som foregår i naturforløbet og på mindfulness-kurset er en god kombination, variationen med naturforløbet og mindfulness-kurset – også variationen i hhv. naturforløbet og på mindfulness-kurset.

Og det betyder noget positivt for sammenhængen, at alt afholdes samme sted og i naturen, på KFJ.

”På en skala fra 1 til 10, så 14” i forhold til betydningen af at tilbuddet foregår i naturen. ”At tilbuddet foregår i naturen skal ikke undervurderes”. ”Den kan noget magisk”.

Deltagerne blev bedt om at vurdere, hvor stor betydning deltagelsen i LIRA havde haft for dem, ved at sætte et kryds på en linje med en skala fra 1 til 10, hvor 1 er meget lille betydning, og 10 er meget stor betydning. Deltagerne satte deres kryds på linjen svarende til 8, 9, 9 og 10.

I interviewet blev deltageren spurgt om deres oplevelse af de enkelte elementer, der indgik i forløbet: start samtale med sagsbehandler, samtale med mindfulness-instruktør på KFJ, deltagelse i naturforløb, deltagelse i mindfulness-kursus, opfølgning ved sagsbehandler på KFJ og rundbordssamtale

I det følgende er deltagerens udtalelser fra fokusgruppeinterviewet brudt op og i stedet sat ind under nye overskrifter.

### **Det der var positivt:**

#### *Del af gruppen*

”Det har været godt med genkendelse”, ”det er noget med dobbelt glæde og halv sorg”

- ”Det har givet mere selvværd at være en del af gruppen – noget med, at det har været godt, når nogen er kommet og har sagt til en, at de kan bruge til noget, hvad man har sagt”.

### *Fokus på ressourcer:*

”Man har kunnet komme, som man har været – uanset dagsform. Jeg behøver ikke at være en anden end den, som jeg er – at være et andet sted”.

- ”Jeg har fået større mod”.

- ”Jeg tør nu noget andet, end jeg troede”.

- ”Jeg har fundet mig selv et bedre sted”

- ”Jeg har fået mere energi”.

- ”Jeg har fået større drive”.

”Det har været godt, at der har været fokus på ressourcer og ikke det modsatte. Man er blevet betragtet som en, som er værd at investere i – modsat den politiske retorik”.

### *Indflydelse:*

”Det har været godt, at man kunne prøve det uden at man absolut skulle gennemføre det, hvis det ikke fungerede for en”.

”Man har ikke været bange for mulige konsekvenser ved ikke at deltage; ikke bange for at det vil gå ud over økonomien, hvis man ikke deltog”.

”Det har været godt at få en opringning om et muligt tilbud, som kunne være noget for en”.

Deltagerne fortæller, at de ikke har oplevet følelsen af at ”kom nu”, ”kom så” på noget tidspunkt – tværtimod. ”Man er ikke påduttet noget”.

Deltagerne fortæller, at det har været godt, at det blev nævnt, at man var ”forsøgskanin”. ”Man følte sig udvalgt”. ”At få indflydelse på noget nyt på den måde har været godt”.

### *Åbenhed/mindfulness:*

Deltagerne fortæller, at det har været godt, at der har været åbenhed om, at tilbuddet også har været nyt for sagsbehandlerne. Det har været ”appellerende”.

En opfordring fra en af deltagerne: ”Bevar en beginners mind, når det ikke mere er et nyt tilbud – det er en ny gruppe”.

”Det har været en god oplevelse at opleve villighed til at nytænke og at opleve erkendelse af, at nogle traditionelle tilbud ikke virker godt nok”.

### *Social værdsættelse*

”Det er godt at få lov til at vise sagsbehandlerne, hvad det er for noget, og at de ser os, hvor vi er trygge og har vores dagligdag” – det er godt at mødes med sagsbehandlerne, hvor deltagerne er mest trygge og ikke sagsbehandlerne måske er mest trygge.

Deltagerne fortæller, at det, at samtalerne foregår på KFJ, giver dem oplevelsen af, at sagsbehandler og de er mere ligeværdige. Flere deltagere fortæller, at det har været helt naturligt for dem at dele mere med sagsbehandler. ”Der er blevet talt mere frit”.

Deltagerne fortæller, at de har oplevet ”et positivt menneskesyn” hos sagsbehandlerne.

Deltagerne fortæller, at de har haft ”oplevelsen af, at man ikke bare er et nummer, men et menneske”.

”Sagsbehandlerens tilgang betød meget for ens selv-værd. Positivt.”

Deltagerne er også enige om, at der er mere nærvær, når der ikke er skrivebord og en PC, men kun noget at skrive med og papir at skrive på.

### *Betydning af tværfaglighedens tilgang til projekt LIRA:*

Deltagerne fortæller, at det har været godt med oplevelsen af, at ”jeg tror, at det lige er noget for dig”. ”Man har ikke haft følelsen af, at der lige blev fundet på noget, og at man så hurtigt derefter skulle sparkes tilbage på arbejdsmarkedet”.

Deltagerne fortæller, at de oplever, at sagsbehandlerne vil tilbuddet, når de kommer ud på KFJ. ”Det bliver troværdigt”. ”Det får det hele til at hænge sammen”.

Deltagerne fortæller, at en læges deltagelse ”blåstempler tilbuddet” – både overfor en selv, men ikke mindst når man fortæller om det til omgivelserne.

Deltagerne fortæller, at sagsbehandlerne har været entusiastiske og har haft god energi, har været respekt-

fulde, enormt forstående og empatiske, støttende og opmuntrende.

”Det har virket som om, at sagsbehandlerne bliver glade ved, at samtalerne har foregået på KFJ”. Der tales om, at tilbuddet/naturen/KFJ måske ikke kun gør noget godt ved deltagerens tilstand, men også de professionelles.

**Rundbordssamtalen** indebar alle ovenstående overskrifter *social værdsættelse, indflydelse, fokus på ressourcer, betydning af tværfaglighedens tilgang og del af gruppen:*

Deltagerne fortæller, at det er oplevelsen, at der er blevet lyttet til dem, og at der har været god dialog, og at der er blevet taget udgangspunkt i ens eget forslag til plan fremadrettet. ”Den er blevet modelleret, så den er blevet bedre”. ”Der er ikke blevet lagt yderligere til, men der er tværtimod fjernet noget”.

Og de fortæller, at det har været anderledes og godt. ”Man er vant til, at der lægges til – det var anderledes, at der blev trukket fra. Der var fokus på at passe på sig selv, fokus på at komme ned i tempo og ikke op i tempo”. ”De professionelle er bedre til at passe på mig selv, end jeg selv er”.

Der er enighed om, at det er godt at have en med til samtalen, som kender én godt, f.eks. naturvejlederen.

### **Det der var negativt:**

#### *Forventningsafstemning*

Deltagerne oplever behov for bedre forventningsafstemning, ”rammesætning”, ”kontekstsætning” af alle elementer i forløbet, for at reducere frustrationer. ”Man skal få naturforløbet og mindfulness-kurset til at tale mere sammen”. ”Nu er der to forskellige kontekster, men der skal være en fælles kontekst med to forskellige indholdsmængder”.

Deltagerne nævner, at der i den udleverede pjece før opstarten ikke står, hvad der sker i tilbuddet. Der er i hvert fald en, som synes, at det måske er meget godt, for så havde vedkommende nok sagt nej til deltagelse – selv om vedkommende synes, at det har været godt for vedkommende at deltage.



Deltagerne nævner, at der er mindre uoverensstemmelser mellem pjece og tilbud.

### *Udfasning*

Deltagerne synes, at der bør være større fokus på udslusning, udfasning. De fortæller, at deltagelse i tilbuddet har været meget intenst, og de fortæller, at de oplever, at det slutter meget brat. "Måske kan man planlægge, så tilbuddet udfases?" "Måske kan man planlægge at have mere fokus på, hvad der skal ske med gruppen som helhed, når tilbuddet slutter, og hvad der kan ske med den enkelte?"

### *Sagsbehandlingens perspektiv:*

Ved fokusgruppeinterview med 3 sagsbehandlere gennemført af socialrådgiver KT fra regionen:

Sagsbehandlerne blev spurgt: "Hvor stor betydning har det at være i LIRA-projektgruppen haft på en skala fra 1-10, hvor 1 er meget lille betydning og 10 er meget stor betydning?" Alle sagsbehandlerne svarede 9.

### *Den samlede oplevelse:*

En god og fælles fortælling om fælles mål. Vi har ikke noget negativt. Vi bliver rost til skyerne. Vi er positive fordi borgerne er. "Vi er ikke længere bange for systemet" har en borger sagt. Det er jo fantastisk. Der var en rigtig god afvejning i forhold til ressourcer.

Det vil slet ikke give det samme, som hvis vi bare visiterer og så slipper borgeren. Vi ville mangle denne gode relation borger-sagsbehandler. Det er egentlig ikke mere tidskrævende. Måske lidt mere tid, men det er bare givet meget bedre ud. Det giver også noget til os- det med at tage ud og væk fra kontoret. Det var fedt at være væk fra kontoret, ud i natur eller hos arbejdsgiver- det giver en anderledes dag, giver en opløftet dag. Luft, ros, energi. Er glad for at prøve det. Det er ikke ressourcekrævende eller for tidskrævende.

Vi har virkelig oplevet at blive involveret løbene. Det er så stor succes, at vi skal fortsætte.

Hvorfor LIRA? Fordi det virker, det er anderledes, intet andet. Det giver os sagsbehandlere noget andet- det giver borgerne noget andet og gør flere klar til job og livet. Hjælper til at gøre folk klar til at komme videre. Det er ikke så højtideligt- det er et med naturen.

I det følgende er deltagerens udtalelser fra fokusgruppe-interviewet refereret under de overskrifter der blev brugt i interviewets spørgeguide.

### **Det der var positivt:**

#### *TEAM-samarbejde:*

Det at vi alle sammen skulle pejle os ind på projektet var fint, der var plads til tilpasning- mulighed for at blive hørt med egne erfaringer. LIRA har haft en tilpas mængde møder.

Det har været rart at vi havde hinanden. Projektleder har været tilgængelig på mail hele tiden. Vi oplevede god fortrolighed- skulle lige over det med at skrive/kontakte en læge. Nyttigt at opleve at lægen så os som medspillere, vi var en del af processen og ligeværdige i projekt processen. Vi fik det at vide til at starte med, at det var intentionen, men det var også oplevelsen.

#### *Tværfaglighed:*

Det var så spændende at det var tværfagligt, rigtig gode tiltag som gør projektet særligt: talerør for en borger der ikke kunne svare mig på mail og tage tlf., rundbordsamtale på borgerens arbejdsplads. Alle har inddraget hinanden på en fin måde.

Rundbordssamtaler - det fungerer rigtig godt. Livskompasset var afsættet. Det var hvad borgeren vurderede var vigtigt som blev drøftet. Det tog 30-45 minutter. Sagsbehandler var mødeleder og tog referat. Der blev talt lidt behandling- godt der var en læge der, med meget arbejdsmarkedsperspektiv og fokus på det videre forløb.





### *Relationen til borgerne:*

Vi fik som sagsbehandlere meget ud af det. Vi kom til borgerne, ud hvor de var i deres komfort zone med nogle andre professionelle de havde været tætte på. I øjenhøjde med dem. Det skabte en meget anderledes og god kontakt. Vi fik også talt hverdags ting.

En borger fik igen lyst til at arbejde i et jobcenter fordi det at vi gjorde noget anderledes, gav mening. Det var så fedt også for os. Vi fik lidt den følelse af, at vi glemte at vi var myndighedssagsbehandler. Der var mere tid til at runde af og alle var mere "nede på jorden".

### *Borgernes udbytte:*

Målet var tættere på arbejdsmarkedet og øget livskvalitet, ikke kun raskmelding men også praktik og skridt tættere på arbejdsmarkedet. Det oplever vi borgerne er kommet. De har rykket sig meget fra start til nu. Fremfor at sidde hjemme, så ønskede borgeren at bruge tiden på KFJ. Det viser, det giver borgerne noget. Kombination med jord, frisk luft, mindfulness. Den ene borger er stoppet med psykolog, da vedkommende oplevede bedre effekt på jorden- startede samtidig delvist raskmelding. En anden satte også psykolog på standby, snakkede om at det virker for ham (han har haft OCD hele livet). Han havde prøvet alt muligt før.

### **Det der var negativt/svært:**

#### *Arbejdspres ved start:*

Lige da borgerne skulle findes, blev vi presset. Vi skulle have flere borgere på sagsstammen. Det var hårdt.

#### *At finde gruppen af deltagere:*

Det var vanskeligt at finde borgerne frem til tiden og at få udbredt målgruppen. Fremover skal sagsbehandlere i god tid se på borgerens revurderingstidspunkt og arbejde på at inddrage sygemeldte med fysiske skavanker - det var de psykiske der bød på, hvorimod dem med fysiske lidelser ikke ønskede at deltage.

### **Hvordan gik det med de fem psykosociale faktorer?**

#### *Evnen til at være til stede i nuet med vilje og rumme det der er (mindfulness)*

Prøvede at tage mindfulness seriøst trods skepsis. Det var godt. Og tiden forsvandt faktisk, når vi kom ud på KFJ. Vi var meget tilstede, når vi holdt samtaler - meget nærværende. Sagsbehandler sad i en lænestol og ventede, "jeg tog ikke min tlf. op, det plejer jeg at gøre. Sad stille og observerede. Kom ned i gear og var der". Men det er svært at efterleve på JC- hverdagens trummerum. En opgave og videre med den næste- jeg kan ikke nå det. Hjemme over jeg at være tilstede i nuet.

På KFJ satte jeg mig og kiggede på, hvad alle lavede. Så blev jeg spurgt af borgerne; "Vil du med ud og klippe pileflet. Vil du have en kop the, kaffe, frugt, "just another day at the office", det var så fint. Vi kom over det og tog det seriøst.

#### *Fokus på egne ressourcer og adfærd*

Eksamen i projektet var lidt da vi sad med pjecen, og skulle oplyse borgerne om tilbuddet. Jeg oplevede jeg egentlig vidste mere end jeg regnede med og huskede alt hvad vi talte om, det vi drøftede til møderne forud, ordene lå fuldstændig på tungen. Mine borgere har fået mere fokus på ressourcerne. Tryk ved at være alene med pigen nu, nu er han bare far. Min kan begynde at se at hendes chef er problemet- ikke hende selv. Vender tilbage til jobbet og skal søge væk- henvist til karrierevejledning som er atypisk. Min skabte rammerne selv, og når han er tilbage så er det på hans præmisser- hvad har jeg egentlig behov for. Rykker sig trods psykologbehandling i bero.

#### *Indflydelse*

Der var stor indflydelse i selve projektet som sagsbehandler. Borgeren har også indflydelse på, hvad der skal ske i dagens "program". Ved samtalerne har jeg ladet det være borger der kunne vælge, hvad borger har behov for at starte med at snakke om. Borgeren vil rigtig gerne

fortælle alt det gode der også sker. Jeg kan sagtens lave det jeg skal, selvom jeg er myndighedssagsbehandler. Borgeren kommer selv meget ind på den plan der er lagt for TTA.

### *Balance mellem over- og underbelastning*

Min borger er stadig træt efter dagen på KFJ, kan bedre vurdere hvordan hun forvalter egen energi bedst muligt. Sværere at tage til sig selv som sagsbehandlers. Gør det, men mest privat. Mærker hvad der er mit individuelle behov.

### *Social værdsættelse*

Det at være teamet og påskønne deltagelsen i LIRA. Vi har taget 5-10 minutter efter samtalerne. Med alle der er der- sådan small talk, løs snak uformelt. Ikke bare løbe videre. Være sammen.

Også i projektgruppen var der social værdsættelse. Alle var ligeværdige. God stemning og grin. Der var plads til alle.

### **Instruktørperspektiv**

Det var aftalen, at 10 borgere skulle visiteres til projektet. Otte borgere blev visiteret af sagsbehandlerne til udredende samtale med læge/instruktør, hvor én borger ikke blev fundet egnet til forløbet. Det viste sig, at to borgere ikke mødte op som aftalt til den 1. dag i forløbet, og at disse to ønskede at stoppe igen efter blot ét fremmøde i naturforløbet. Det var negativt for både gruppedynamik og det at indsatsen drejer sig om tilegnelse af kompetencer i fællesskab i modsætning til behandling,

at gruppen var meget lille. En af deltagerne raskmeldte sig ca. midtvejs i forløbet og deltog derefter delvist frem til ophør ved opstart i arbejde. På nogle dage bestod gruppen blot af tre deltagere pga. afbud. Fremmødet for de fire deltagere, der gennemførte forløbet, var stabilt.

I forløbet gennem de 12 uger blev det tydeligt, at borgerne i tiltagende grad udviklede evnen til at være til stede i nuet med vilje og evnen til at kunne rumme det der er. Især det at være en del af gruppen gjorde, at det var tydeligt, at borgerne oplevede social værdsættelse. Borgerne fortalte i stigende grad om ressourcer og indflydelse, der kom til udtryk ved handlinger i privatlivet og i forhold til kontakt til arbejdslivet. Borgerne brugte i stigende grad deres indflydelse på at skabe balance mellem over- og underbelastning både i privatlivet og i forhold til planlægning af det videre forløb mod tilbagevenden i arbejde.

Det var instruktørernes oplevelse, at det tværfaglige samarbejde fungerede godt og med en fælles tilgang og metode som intenderet.

Resultaterne fra spørgeskema før og efter forløbet fremgår af følgende tabel:

Borger	Soc før	Soc efter	% forbedring	Selv vurderet arbejdsevne før	Selv vurderet arbejdsevne efter	PSS før	PSS efter	% forbedring
1	58	64	10	4	9	24	12	50
2	43	59	37	2	5-6	22	12	46
3	60	71	18	2	7	26	14	40
4	47	51	9	2	3-4	28	18	36
5	36	44	22	5	3	30	21	30
(6)*	43			0		31		
(7)*	25			2		30		

\*Mødte ikke op da forløbet startede og ophørte efter ét fremmøde i naturforløbet.





## Diskussion og konklusioner

Fokusgrupperne med borgere og sagsbehandlere blev gennemført af to fagpersoner, der ikke deltog i forløbet med borgerne. Det har formentlig givet en bedre mulighed for at lytte uvildigt til både positive og negative oplevelser hos deltagerne.

### Efter fokusgruppen med sagsbehandlerne, **konkluderer socialrådgiveren fra region:**

”Det må siges at projekt LIRA er en succes. Borgerne er glade, sagsbehandlerne er glade og det lykkedes at styrke det tværsektorielle samarbejde og samarbejdet på tværs af afdelingerne i kommunen (job og sundhed) og med KFJ. Der er stort set ikke behov for tilpasning, men nærmere et par opmærksomhedspunkter: det lykkedes ikke at visitere det aftalte antal borgere til projektet. Borgerne skal findes i bedre tid og der skal arbejdes med at udvide målgruppen. Arbejdspresset var stort da borgerne skulle visiteres. Varsling af forløbsopstart i god tid er meget vigtig.

Det har stor betydning, at processen hos sagsbehandlerne, med hensyn til at visitere et tilstrækkeligt antal egnede borgere til rette tid, forbedres.

Både borgere, sagsbehandlere og instruktører oplevede, at borgene rykkede sig meget fra start til slut.”

### Efter fokusgruppen med borgerne, **konkluderer sundhedskonsulenten fra Køge Kommune:**

”LIRA må betragtes som en stor succes set fra deltagerens perspektiv, og det er der flere grunde til.

Deltagelse i LIRA har haft vældig stor betydning for deltagerne. De oplever at have haft det meget dårligt og have fået det meget bedre og kunne meget mere som følge af deltagelsen i LIRA.

Mødet med sagsbehandlerne har været meget positivt. Deltagerne oplevede det meget positivt at blive mødt, som de er blevet mødt. De oplevede sig set og hørt. De oplevede sig ikke presset. De oplevede ikke angst eller frygt for konsekvenser ved måske ikke at gøre som foreslået. De oplevede sig betragtet som mennesker og ikke numre. De oplevede sig betragtet som havende ressourcer og værende værd at investere i. Og de oplevede det meget positivt, at sagsbehandlerne troede på, at tilbuddet var noget for dem.

Naturforløbet har været meget positivt. Deltagerne oplevede det meget positivt at være i gruppe og dele og lære af hinanden og af naturvejlederen og Qi Gong-instruktøren. Og de oplevede glæde og udbytte af Qi Gong.

Mindfulness-kurset har været positivt. Deltagerne oplevede det positivt at arbejde med at være med det, som er lige nu, og ikke at skulle gøre alt muligt, som man er vant til at skulle hele tiden.

At tilbuddet har været et gruppeforløb med afsæt i udfordringer og ikke i diagnoser, og at scenen har været naturen, har været meget positivt. Deltagerne oplevede det meget positivt at samles omkring udfordringer og på tværs af diagnoser, da de dermed blev udvisket. Deltagerne oplevede, at naturen som scene understøtter læringen – og gør en glad og giver energi.”

**Instruktørerne konkluderer**, at det tværfaglige samarbejde fungerede godt og efter intentionen, bortset fra at det ikke lykkedes for jobcenteret at visitere det aftalte antal borgere til forløbet.

Alle de 5 deltagere forbedrede deres robusthed, målt ved SOC, og reducerede stressniveauet i klinisk relevant omfang, målt ved PSS. Det er vurderet, at en reduktion af PSS på 28% er klinisk relevant (Slutrapport til Arbejdsmiljøforskningsfonden: Prognose for hukommelses- og koncentrationsproblemer ved arbejdsrelateret stress. Maj 2017. Eskildsen A et al. Arbejdsmedicin Herning Universitetsklinik, Hospitalsenheden Vest.).

Selvurderet arbejdsevne blev fordoblet hos fire af fem deltagere. Den sidste borger beskrev en faldende arbejdsevne, som vurderes at hænge sammen med en urealistisk høj selvurderet arbejdsevne ved start af forløbet, idet både tallet for SOC og PSS blev forbedret væsentlig fra start til slut.

## Perspektivering og anbefalinger

Metoden, der blev anvendt i projekt LIRA, ser ud til at være et relevant tilbud til borgere, der er sygemeldt mere end 8 uger, og som har et moderat til højt stressniveau målt ved PSS.

Det er væsentligt at jobcenteret arbejder videre med, hvorledes egnede borgere visiteres til projektet indenfor en kort tidsperiode og hvorledes målgruppen kan udvides.

Desuden er der behov for at evaluere metoden i et egentligt forskningsprojekt for at kunne vurdere, om hypoteserne holder, og vurdere den langsigtede betydning af metoden for sundhed, arbejdsevne samt tilknytning til arbejdsmarkedet.





**Holbæk Sygehus**

Social- og arbejdsmedicinsk afdeling  
Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

Mail: [Hol-socmed@regionsjaelland.dk](mailto:Hol-socmed@regionsjaelland.dk)

Tlf.: 59489850