

OPPSTARTSPAKKE TIL KURS I LIVSSTYRKETRENING



Utarbeidet av Tone Ringdal, Ingunn Tveit Nafstad og Liv Haugli

Innhold

Innledning	3
Mappe 1	4
Oppstartspakke for ordinært program i Livsstyrketrening	4
Innhold	4
Hvordan gjøre Livsstyrketrening kjent, etablere og organisere tilbudet innen folkehelse?	5
Informasjonsbrosjyre	6
Kortfattet beskrivelse av Livsstyrketreningskurs	7
Hvem passer kurs i Livsstyrketrening for?	7
Dette gjør du for å melde deg på kurs i Livsstyrketrening	9
Kontrakt med påmelding	9
Forslag til avisinnlegg	10
Evalueringspakke for Livsstyrketreningskurs	12
Mappe 2	13
Livsstyrketreningskurs for sykmeldte	13
Invitasjon til deltakelse på kurs i Livsstyrketrening	13
Avtale om deltakelse på kurs i Livsstyrketrening	15
Informasjon til intranettet	16
Brev til ledere	17
Forslag til prosjektplan	18
Forslag til ordlyd - søknad om forebyggings- og tilretteleggingstilskudd fra NAV Feil! Bokmerke er ikke definert.	
Evalueringspakke for Livsstyrketreningskurs for sykmeldte	21
Spørreskjema 2	24

Innledning

I Kompendium for kurs i Livsstyrketrening fins nyttig informasjon om oppstart av kurs. For ytterligere å støtte medlemmene i prosessen med å etablere egne kurs, har Forum for Livsstyrketrening utarbeidet denne oppstartspakken som inneholder forslag til tekster/dokumenter vi håper dere finner nyttig. Tekstforslagene i undermappe 1 er hentet fra Horten Kommune, og beregnet for ordinært Livsstyrketreningskurs. I undermappe 2 finner dere tekstforslag for Livsstyrketreningskurs tilpasset sykmeldte ansatte hentet fra et pilotprosjekt i Helse SørØst. Dere står selvfølgelig fritt til å tilpasse tekstene til deres situasjon, målgruppe og behov.

Logo

Alle dokumentene har logoen til Forum for Livsstyrketrening. Vi vil gjerne at dere bruker denne logoen, men dere står fritt til også å bruke logoen til eventuelle samarbeidspartnere. Vi er klar over at mange holder kurs i regi av kommune, bedriftshelsetjeneste, frisklivssentraler o.a. Det er naturlig at de som er med og finansierer kurset, også får med sin logo.

Evaluering

Vi ser nytten av å utføre en enkel, praktisk rettet evaluering etter avsluttet kurs for å gi dere som kursholdere og ledelse ønskede tilbakemeldinger. Vi har derfor lagt ved noen eksempler på slike enkle evalueringer som kan benyttes og evt. tilpasses til deres ulike målgrupper. På forumsiden finner dere mer utdypende evalueringer som kan benyttes i forskningsøyemed.

Det er mange ting å tenke på når en skal starte opp med å lede kurs. Vi håper at denne oppstartspakken kan være til hjelp.

Oslo, juli 2018

Ingunn Tveit Nafstad, Tone Ringdal og Liv Haugli

Mappe 1

Oppstartspakke for ordinært program i Livsstyrketrening

Innhold

- Hvordan gjøre Livsstyrketrening kjent, etablere og organisere tilbudet innen folkehelse?
- Informasjonsbrosjyre
- Kortfattet beskrivelse av Livsstyrketreningskurs til ledelse, kollegaer og andre samarbeidspartnere
- Kriterier for deltakelse og dokumentasjon
- Kontrakt med påmelding
- Forslag til avisinnlegg
- Enkel evaluering
- Eksempel på PP-presentasjon av Livsstyrketrening

Hvordan gjøre Livsstyrketrening kjent, etablere og organisere tilbudet innen folkehelse?

Relevansen til folkehelsen

- Helsebegrepet
- Helsefremmende arbeid
- Empowerment
- Salutogenese
- Helsefremmende satsningsområder

Hvordan gjøre det kjent?

- Undervise og informere på fagmøter og i andre sammenhenger om helse, helsefremmende arbeid, oppmerksomt nærvær og Livsstyrketrening
- Relatere Livsstyrketrening til helsebegrepet
- Relatere Livsstyrketrening til Folkehelse rapporter
- Relatere Livsstyrketrening til satsningsområder for helsefremmende arbeid
- Relatere Livsstyrketrening til offentlige føringer som peker på helsefremmende arbeid
- Vise til forskning på Livsstyrketrening
- Avisoppslag med jevne mellomrom, gjerne med intervju av deltakere
- Informere samarbeidspartnere: fastleger, psykologer, Nav, attføringsbedrifter, helsestasjon, Frisklivssentralen, Familiehuset, m.m.

Hvordan etablere og organisere Livsstyrketrening?

- Forankre forståelsen for Livsstyrketrening og de helsefremmende mulighetene hos ledelsen
- Inspirere/motivere kollegaer til å ta Videreutdanning i Livsstyrketrening
- Gjøre Livsstyrketrening til et lavterskeltilbud for alle innbyggere i kommunen over 18 år
- Vekke interesse gjennom media
- Evalueringer fra deltakerne etter hvert kurs
- Etablere møteplass for Livsstyrketrening for tidligere deltakere

Informasjonsbrosjyre

Livsstyrketrening

Bevisstgjøring – muligheter – valg

Du kan nå få mulighet til å delta på et kurs i Livsstyrketrening.

Livsstyrketrening er et kurs som er utarbeidet for mennesker med ulike helseplager og er godt egnet for alle som vil lære mer om hvordan håndtere stress og hverdagens utfordringer. Ved å øke din bevisste oppmerksomhet på kropp, tanker og følelser, kan du styrke din forståelse for hvem du er og hvilke ressurser, muligheter og valg du har.

Vi tar opp ulike livstemaer og utforsker dem sammen:

- Hvis kroppen kunne snakke
- Hvem er jeg – selvoppfattelse og selvilde
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg? Om å sette egne grenser
- «Sterke» og «svake» sider
- Glede
- Dårlig samvittighet
- Sinne
- Ressurser, muligheter og valg
- Avslutning og forankring

Vi bruker ulike metoder som oppmerksomhetsøvelser, dikt, musikk, form og farge, ufullstendige setninger, deling, refleksjon og veiledning. Alt er invitasjoner og du velger selv om du vil delta på de ulike øvelsene eller ikke.

For mer info: www.livsstyrketrening.no

Kanskje dette kan være noe for deg? Gruppa ledes av to livsstyrketrenere.

Mer informasjon og påmelding til ..., Mobil:

Kortfattet beskrivelse av Livsstyrketreningskurs

Kurs i Livsstyrketrening er et helsepedagogisk, helsefremmende og forebyggende tiltak i gruppe. Hensikten er å styrke den enkelte deltakers evne til å møte helseutfordringer gjennom bevisstgjøring. Å bli oppmerksom på egne automatiske tanke- og handlingsmønstre i møte med livstemaer som Hvis kroppen kunne snakke, Hvem er jeg? Selvpoppfattelse og selvbylde, Verdier – hva er viktig for meg?, Hva trenger jeg? Om å sette egne grenser, “Sterke” og “svake” sider, Glede, Dårlig samvittighet, Sinne og Ressurser, muligheter og valg, styrker evnet til å ta gode helsefremmende valg. Det er gjennomgående fokus på hvilke ressurser den enkelte har i seg selv og rundt seg for å møte de utfordringene han/hun har. Det er også fokus på holdninger og handlinger, historie og erfaringer – og hva som kan føre den enkelte i retning av bedre mestring og håndtering av eget liv. Det krever hardt egenarbeid både på og mellom kursdagene. Oppmerksomt nærvær/mindfulness, kognitive og kreative tilnærminger er grunnleggende metoder i kurset.

To doktorgradsarbeider viser at kurs i Livsstyrketrening medfører økt selvforståelse, redusert emosjonelt stress, større mestringstro og redusert behov for helsetjenester hos deltakerne (Haugli og Steen 2001 og Zangi 2009).

Forskning har vist at trening i oppmerksomt nærvær/mindfulness, eventuelt kombinert med kognitive metoder reduserer stress, øker mestringsevnen og gir bedre mental helse hos mennesker med angst og tilbakevendende depresjoner, kroniske smerter, stress, og i samlivs- og arbeidslivssammenheng.

Hvem passer kurs i Livsstyrketrening for?

- Langvarige muskel/skjelettplager
- Livskrise, identitetskrise. Behov for å bli mer kjent med seg selv
- Redusert opplevelse av livet som meningsfullt, forståelig og håndterbart (tunge tanker som hindrer en i å leve et godt og aktivt liv)
- Sosial angst
- Lavt selvbylde som hindrer en i å ha det godt med seg selv, være sosial, være i jobb
- Endret livssituasjon i forbindelse med sorg/tap av nære eller egen fysisk helse
- Utmattelse/kronisk tretthetssyndrom
- Etter traumestabilisering
- Stabilisert depressiv tilstand
- Unge foreldre som er usikre i foreldrerollen, som ikke ønsker å videreføre uhenksomme ubevisste tanke- og handlingsmønstre i møte med sine barn (henvist fra helsesøster, familiehuset og fastlege)
- Helseskadelig stresslidelse
- Etter avsluttet rusmisbruk
- Behov for en bedre hverdag med økt opplevelse av mestring

Deltakerne er mennesker som etter vårt syn ville hatt behov for individuelle samtaler hvis de ikke deltok på kurs i Livsstyrketrening. Kurset er økonomisk besparende ved at det er gruppebasert, og gjennom gruppedynamikken lærer deltakerne mye de ellers ikke ville lært. Deltakelsen og den enkeltes prosess dokumenteres etter lov om dokumentasjon av helsehjelp.

Eksempel på dokumentasjon fra Horten kommune

Vi dokumenterer i Cosdoc under tjeneste «gruppetilbud». Under denne tjenesten registreres hver deltaker. Vi lager en kort tekst i forhold til utfordring, behov og tiltak, relatert til det helsefremmende perspektivet. Utfordringen kan da være «Redusert opplevelse av livet som forståelig, håndterbart og meningsfullt». Behov er «Økt opplevelse av livet som forståelig, håndterbart og meningsfullt». Tiltak blir «Kurs i Livsstyrketrening». Vi dokumenterer hver deltaker, for hver samling, for eksempel: «Møtt til 1. samling. Tema: Hvis kroppen kunne snakke» (overskrift). Deretter beskriver vi kort hva deltakeren har blitt invitert til av øvelser/metoder for å utforske dagens tema, og om deltakeren har gitt uttrykk for oppdagelser. Deltakerne informeres om dokumentasjonen før oppstart av kurset og har selvfølgelig rett til innsyn i dokumentasjonen.

Dette gjør du for å melde deg på kurs i Livsstyrketrening

Send en mail til denne mailadressen:

.....

der du skriver at du ønsker å delta på Livsstyrketreningskurs innen Dette er siste frist for påmelding. Du vil få tilbakemelding fra oss i løpet av uke

Har du ikke hørt fra oss i løpet av uke ..., så ta kontakt med oss på telefon eller ☺

Kontrakt med påmelding

Kontrakt

Jeg ønsker å delta på kurs i Livsstyrketrening. Kurset går over 10 ganger à 4 timer. Jeg lover meg selv å prioritere kurset den tiden det varer og forplikter meg til å komme til hver samling. Jeg forstår viktigheten av å delta på hver samling, både for meg selv, de andre deltakerne og kurslederne. Hvis jeg skulle bli syk eller av spesielle grunner ikke kan komme, vil jeg gi beskjed til kurslederne. Jeg forplikter meg til å trene oppmerksomt nærvær og gjøre hjemmeoppgavene mellom hver samling.

Jeg respekterer og forplikter meg til taushetsplikt. Jeg kan fortelle om hva som skjer med meg selv til andre utenfor gruppen - aldri om de andre i gruppen.

Dato og underskrift

.....

Forslag til avisinnlegg

Stor suksess med kurs i Livsstyrketrening

Enhet for rus og psykisk helse har stor suksess med kurs i Livsstyrketrening. Det 23. og 24. kurset er nettopp avsluttet og deltakernes evalueringer av kursene er svært positive. De gir uttrykk for at kurset har hatt stor betydning for livene og hverdagen deres: De har blitt mer kjent med seg selv, blitt mer oppmerksom på ressursene sine, ser lettere på ting og ser tydeligere at de har valg og muligheter i møte med inngrodde tanke- og handlingsmønstre som ikke lenger er hensiktsmessige. De opplever at de tar følelsene mer på alvor og våger å se nærmere på dem, kjenne på dem og ta bevisste valg for hvordan de vil møte og forstå dem, at følelsene ikke er feil og at det er viktig å akseptere dem og ta dem til etterretning. De gir også uttrykk for sitt eget verd og ser med et vennligere blikk på seg selv og andre.

Mål og forventninger

Deltakerne hadde i utgangspunktet ønske om å få en bedre hverdag – et bedre liv, å lære oppmerksomt nærvær, finne ro, mål og retning for livet sitt – å få en bedre livskvalitet. De gir uttrykk for at de etter kurset er på god vei til å ha nådd målene sine og å ha det bedre med seg selv. De har lært å sette grenser ut fra hva som er viktig og riktig for dem gjennom økt bevissthet på egen vilje og egne verdier – det som gir mening for dem. De har lært teknikker og oppmerksomhetsøvelser som oppleves nyttige og viktige i hverdagen, de har lært å leve mer her og nå og å stole på seg selv.

Det å dele tanker, følelser og erfaringer med andre mennesker som lytter og ikke kommer med råd oppleves som verdifullt. Trygghet, tillit, åpenhet, aksept og vennlighet trekkes fram som viktige grunner til at de har våget å møte seg selv og utforske de ulike livstemaene som Livsstyrketreningens kurs set fokuserer på.

Temaene er:

- Hvis kroppen kunne snakke
- Hvem er jeg? Selvoppfattelse og selvbilde
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg? Om å sette egne grenser
- «Sterke» og «svake» sider
- Glede
- Dårlig samvittighet
- Sinne
- Ressurser, muligheter og valg
- Avslutning og forankring

Deltakerne gir avslutningsvis uttrykk for at de er positivt overrasket over effekten av kurset.

Sentralt i Livsstyrketrening

Oppmerksomt nærvær og grunnleggende pedagogiske teorier som at «å lære er å oppdage» står sentralt i Livsstyrketrening. Oppmerksomt nærvær handler først og fremst om noen holdninger i møte med meg selv og andre:

- Vennlighet, en ikke-dømmende holdning
- Tålmodighet – at ting kan ta tid
- Nybegynnersinn eller å se med et barns blikk
- Aksept – det er sånn det er akkurat nå
- Ikke streve
- Tillit – til følelsene min, kroppen min, til meg selv – til livet
- Gi slipp – slippe taket på for eksempel selvkritiske tanker eller kroppslige spenninger

Bevisstgjøring

Sentralt står tanken om at det jeg blir oppmerksom på kan jeg gjøre noe med/forholde meg til, det jeg ikke er oppmerksom på, gjør noe med meg.

Nye kurs til høsten

Det starter to nye Livsstyrketreningskurs til høsten og de er allerede fullbooket, men etter nyttår er det mulighet for å delta.

Helsefremmende tilbud

Livsstyrketreningskurs er et tilbud til alle innbyggere i Horten kommune over 18 år, som et helsefremmende tiltak. Vi møter alle utfordringer i livet, og kurset kan hjelpe den enkelte til å møte utfordringene med økt motstandskraft og styrke - og til å ha tillit til å ha ressurser i seg selv og rundt seg til å møte utfordringene.

Kursene ledes av erfarne psykiatriske sykepleiere som har gjennomført den tverrfaglige videreutdanningen Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon på VID vitenskapelige høgskole, Oslo.

Evaluering av Livsstyrketreningskurs

1. Hvordan fikk du vite om Livsstyrketreningskurset?
2. Hvilke mål og forventninger hadde du da Livsstyrketreningskurset startet?
3. Har Livsstyrketreningskurset bidratt til at du har nådd dine mål?
4. Hvis ja – hva i Livsstyrketreningskurset har bidratt til dette?
5. Hvis nei – hva har hindret dette?
6. Hva har vært positivt ved Livsstyrketreningskurset?
7. Hva mener du kunne vært annerledes?
8. Hva har du oppdaget ved deg selv som menneske?
9. Hva har du oppdaget ved de andre gruppedeltakerne som mennesker?
10. Hva tenker du at du trenger på veien videre?
11. Hvilken betydning har Livsstyrketreningskurset hatt for deg?
12. Hva har vært ditt bidrag til å gjøre gruppeprosessen konstruktiv?
13. Hva har vært de andre deltakernes bidrag til en konstruktiv gruppeprosess?
14. Hvilke konstruktive råd vil du gi til veilederne?
15. Hva annet ønsker du å formidle?

Mappe 2

Livsstyrketreningskurs for sykmeldte

Invitasjon til deltakelse på kurs i Livsstyrketrening

HR tilbyr (tidspunkt) kurs i Livsstyrketrening for våre medarbeidere. Målgruppen er ansatte som ønsker å styrke egen mestringsevne, står i fare for å bli sykmeldte eller er sykmeldte.

Livsstyrketrening er et helsefremmende kurs i gruppe, der det å lære gjennom å gjøre egne oppdagelser står i sentrum. Kurset har et helhetlig fokus og vektlegger oppmerksomhetstrening som gir økt bevissthet om sammenhenger mellom tanker, følelser, kropp og livssituasjon.

Vi vet at sykefravær og redusert funksjonsevne kan ha sammensatte årsaker. Både sykdom, forhold på arbeidsplassen og i privatlivet kan ha betydning for helsen og arbeidskapasiteten vår. Forskning og erfaringer fra tidligere kurs viser at kursdeltakerne opplever bedre evne til å mestre de utfordringene de står i, og at bedre mestringsevne blant annet kan bidra til bedre arbeidshelse.

Kurset holdes av og, begge er (fyll inn fagprofesjon) med erfaring fra og videreutdanning i Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon ved VID vitenskapelige høyskole.

For å få best mulig utbytte av kurset er det viktig at du som deltaker er villig til å gjennomføre oppmerksomhetstrening daglig i kursperioden, og at du så langt som mulig forplikter deg til oppmøte på samlingene.

Når og hvor?

Det er totalt 8 samlinger à 3 timer, og det er maksimum 12 deltakere i gruppen. Kurset holdes på møterom....., mellom kl. xx og xx følgende datoer:

Det er ingen egenandel for å delta.

Hver samling har ett hovedtema:

1. Introduksjon til oppmerksomhetstrening
2. Verdier, hva er viktig for meg?
3. Hva gir og tar energi – kommunikasjon
4. Hva trenger jeg? - om å sette egne grenser
5. Stress, hvordan påvirker det oss og hvordan takler vi det?
6. Sterke og svake sider
7. Jobbengasjement/ arbeidsglede
8. Ressurser, muligheter og valg

Om du tenker at dette kan være noe for deg, ber vi deg om å sende ønske om deltakelse tilinnen 15. september.

Du vil da sammen med din leder få invitasjon pr mail/sms til et **informasjonsmøte om livsstyrketreningskurset (dato) kl. xx på møterom ...** På dette møtet vil du få vite mer om kurset, møte kursholderne og få mulighet til å stille spørsmål. **Endelig påmelding gjøres i etterkant av dette møtet.** Blir det mer enn 12 påmeldte vil det bli gjort en uttrekning blant de interesserte.

Vi håper at dette tilbudet kan være av interesse.

Med vennlig hilsen

Avtale om deltakelse på kurs i Livsstyrketrening

er inngått mellom

leder

og

arbeidstaker

Deltakelsen innebærer for arbeidstaker:

- møte til 8 kurssamlinger
- gjennomføre hjemmeøvelser
- melde evt. sykdomsforfall på kurssamlingene til nærmeste leder og til kursleder
- for sykmeldte medarbeidere: delta på oppfølgingssamtaler med nærmeste leder under og etter kurset (hensikt: dele evt. erfaringer fra kurset som kan fremme tilbakeføring til arbeid)
- for medarbeidere i arbeid, be om fraværsforebyggende samtaler ved behov

Deltakelsen innebærer for leder:

- sikre at medarbeider får fri for å delta på samlingene
- følge opp sykemeldte medarbeidere under og etter kurset med oppfølgingssamtaler
- (hensikt: følge opp evt. forhold på arbeidsplassen som er viktig for å fremme tilbakeføring til arbeid).
- for medarbeidere i arbeid, delta på fraværsforebyggende samtaler ved behov

Sted/dato:

Navn/leder

Navn/medarbeider

Informasjon til intranettet

(Bedriftens navn) tilbyr kurs i Livsstyrketrening

HR tilbyr (tidsrom) nytt kurs i Livsstyrketrening for deg som ønsker å styrke egen mestringsevne, står i fare for å bli sykmeldt eller er sykmeldt.

Livsstyrketrening er et helsefremmende kurs i gruppe, der å lære gjennom å gjøre egne oppdagelser står i sentrum. Kurset har et helhetlig fokus og vektlegger oppmerksomhetsøvelser som gir økt bevissthet om sammenhenger mellom tanker, følelser og kropp og livssituasjon. Våre erfaringer fra tidligere kurs er at deltakerne opplever bedre evne til å mestre de utfordringene de står i, og at dette blant annet kan bidra til bedre arbeidshelse.

Se invitasjonsbrev ([link](#)) for mer detaljert informasjon om kurset.

Kurset vil holdes på møterom XX mellom kl. xx og xx følgende datoer:

..... Målgruppen er ansatte som ønsker å styrke egen mestringsevne, står i fare for å bli sykmeldte eller er sykmeldte.

Om du tenker at dette kan være noe for deg, ber vi deg om å sende påmelding til informasjonsmøte til :.....innen 15. september. Informasjonsmøtet er (dato) på møterom XX kl xx. Endelig påmelding gjøres i etterkant av dette møtet. Blir det mer enn 12 påmeldte vil det bli gjort en uttrekning blant de interesserte.

Hvis du ønsker ytterligere informasjon om tilbudet, ta kontakt med

Brev til ledere

Tilbud om kurs i Livsstyrketrening for dine medarbeidere

HR tilbyr (tidsrom) et nytt kurs i Livsstyrketrening for våre medarbeidere. Målgruppen er ansatte som ønsker å styrke egen mestringsevne, står i fare for å bli sykmeldt eller er sykmeldt.

Det er ønskelig at du distribuerer vedlagte invitasjonsbrev til medarbeidere i din enhet som kan ha nytte av tilbudet. Kurset vil gå over 8 uker fra xx til xx med en 3-timers samling ukentlig. Vi vil arrangere et informasjonsmøte for interesserte deltakere og deres ledere xx kl. xx på møterom XX.

Endelig påmelding skjer i etterkant av dette møtet. Det er viktig at deltakelse er frivillig. For ytterligere informasjon, se vedlagte invitasjonsbrev.

Vi håper på positiv respons på tiltaket som er et ledd i (Bedriftens navn) IA-arbeid. Ved spørsmål, ta kontakt med

Forslag til prosjektplan

Kurs i Livsstyrketrening; et tiltak for å styrke arbeidsevnen

1. Bakgrunn, mål og rammer

Beskriv bakgrunnen for hvorfor bedriften vil gi et tilbud om kurs Livsstyrketrening, f. eks et høyt sykefravær de siste årene, omorganisering i bedriften og tiltak for å forebygge fravær.

Kort om tiltaket: Hva er Livsstyrketrening?

Livsstyrketrening er et pedagogisk, helsefremmende kurs i gruppe som har fokus på ressurser og muligheter med oppmerksomt nærvær og aksept som viktigste forutsetning for endring. Kurset har et helhetlig fokus og vektlegger bevisstgjøring om sammenhenger mellom tanker, følelser og kropp og livssituasjon. Hensikten er økt selvforståelse, noe som kan bidra til bedret arbeidshelse og bedre kommunikasjon i arbeidsmiljøet. Livsstyrketreningens hovedmål er økt jobbnærvær gjennom styrking av deltakernes mentale forutsetninger ved hjelp av en gruppeintervensjon med arbeidsplassen som hovedarena.

Kurset gjennomføres med 8 samlinger pr gruppe. Hver samling har en varighet på 3 timer og samlingene gjennomføres en gang i uken. Tema på samlingene er:

- Introduksjon til oppmerksomhets trening og oppmerksomt nærvær
- Verdier, hva er viktig for meg?
- Hva gir og tar energi – kommunikasjon
- Hva trenger jeg, om å sette egne grenser
- Stress, hvordan påvirker det oss og hvordan takler vi det?
- ”Sterke” og ”svake” sider
- Jobbengasjement
- Ressurser, muligheter og valg

Vi vet at sykefravær ikke bare er en konsekvens av sykdom, men også en konsekvens av samhandling mellom arbeidstaker, helsevesen, arbeidsmiljø og trygdesystem. Tilbakeføring til jobb kan sees som en kompleks atferdsendring, som involverer bedring av funksjon, motivasjon, adferd og samhandling mellom flere aktører. Vi vet gjennom tidligere forskning og erfaring fra flere bedrifter at kurs i Livsstyrketrening kan bidra til en atferdsendring som forebygger og reduserer sykefravær samt påvirker arbeidsevne og tilbakeføring til jobb for langtidssykemeldte. Forskning viser også at livsstyrketrening bidrar til smertemestring, bedre psykisk helse, mindre emosjonelt stress og færre på uføretrygd (Haugli & Steen 2001, Zangi 2012).

Mål for prosjektet:

Formålet med kurs i Livsstyrketrening, er å forebygge og redusere sykefravær og øke arbeidsevnen hos målgruppen, (unge) medarbeidere i virksomheten som står i fare for å bli sykmeldt, er sykmeldt eller mottar arbeidsavklaringspenger og som trenger å styrke egen mestringsevne.

Status sykefravær:

Fjorårets sykefravær (år) for (bedriftens navn) var en økning påfra (år).

2. Organisering/ansvarsforhold

Organisatorisk ansvar for tiltaket:

Gruppeledere:

Faglig ansvarlig for:

- administrasjon
- rekruttering
- evaluering

3. Informasjon, forankring og rekruttering

Det planlegges oppstart av en gruppe på 12 personer i (bedriftens navn) høsten 2017. Det vil være to kursledere for gruppen. Kurslederne er utdannet helsepersonell med videreutdanning fra VID vitenskapelige høgskole i Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon (30 studiepoeng). HR-avdelingen ved HMS rådgiver har ansvar for informasjon, rekruttering og praktisk tilrettelegging av prosjektet.

Målgruppen er ansatte i virksomheten som står i fare for å bli sykmeldte, er sykmeldte eller mottar arbeidsavklaringspenger og som trenger å styrke egen mestringsevne. Unge ansatte i målgruppen vil prioriteres.

Invitasjonsbrev til deltakelse på kurset sendes ut av HMS-rådgiver via leder til ansatte i målgruppen. Kurset vil også bli bekjentgjort på bedriftens intranett.

Deltakerne må ha ønske om å gå inn i en egenutviklingsprosess som bidrar til bevisstgjøring av sammenhengen mellom egne tanker, følelser, kropp og livssituasjon og ha et ønske om å bli bedre kjent med egne ressurser og muligheter samt at de må være villig til å gjennomføre oppmerksomhetstrening daglig i kursperioden.

Interesserte deltakere melder sin interesse til HMS rådgiver. De interesserte vil sammen med sin leder bli innkalt til informasjonsmøte som holdes av kurslederne i løpet av (tid) hvor det gis ytterligere informasjon om kursets innhold og forutsetninger for deltakelse. Kursdeltakere som ønsker å delta etter å ha blitt informert på informasjonsmøtet, undertegner sammen med sin leder kontrakt for deltakelse.

For å sikre videreføring av prosessen med tilbakeføring til jobb både underveis og i etterkant av kurset, legges det opp til at den ansattes leder gjennomfører oppfølgingsamtale med sin deltaker underveis og etter avsluttet kurs.

4. Evaluering, effektevaluering og rapportering

I tillegg til evaluering av egenopplevd arbeidsevne og helse ved endt kurs, vil anonymiserte sykefraværdata for deltakerne¹ bli innhentet for å sammenligne sykefraværet 6 mnd. før og 6 mnd. etter kursdeltakelse.

Det vil ikke være personidentifiserbare opplysninger.

Opplysninger som fremkommer gjennom kurssamlingene vil ikke benyttes i evalueringen. Kursleder og kursdeltakere har taushetsplikt i forhold til det som blir delt i gruppene.

Håndtering av data etter prosjektslutt:

Det vil ikke lagres personidentifiserbare opplysninger i prosjektet. Data vil kun bli brukt til å evaluere virkninger av prosjektet, og slettes innen ett år etter prosjektavslutning.

5. Budsjet og finansieringsplan:

Utgifter/budsjett	Sum
Lønnskostnader inkludert reiseutgifter for 2 gruppeledere	
Kursmateriell og øvrige kursutgifter	
Administrasjon	
Evaluering	
Sum	

Inntekter/finansieringsplan	Sum
Sum	

¹ Det må innhentes godkjenning fra Personvernombudet ved den enkelt institusjon for å samle inn disse opplysningene.

Evaluering av Livsstyrketreningskurs for sykmeldte

Mange bedrifter ønsker dette tiltaket i forbindelse med sykefraværsarbeidet, og de ønsker ofte også en evaluering av hvorvidt kurset har effekt på sykefraværet. Det er dessverre ikke enkelt å innhente, beregne og tolke data om sykefravær. Vårt råd er derfor å være forsiktig med å si noe om effekt på sykefravær. Vi har i stedet lagt inn noen spørsmål om opplevd arbeidsevne, slik at dere evt. kan vurdere endring i opplevd arbeidsevne. Vi foreslår da at deltakerne fyller ut spørreskjemaet rett før og rett etter kurset og evt. etter 6 mnd.

Vi ber dere også tenke nøye gjennom hvordan dataene ved en evaluering skal håndteres. Tilbakemeldingen skal gis på gruppenivå, ikke for enkeltpersoner. Det er en fordel hvis dere kan garantere anonymisering av dataene, og dere må forklare for deltakerne hvordan dette gjøres.

Spørreskjema 1

Kurs i Livsstyrketrening

Vi vil gjerne at du svarer på disse spørsmålene i forbindelse med din deltakelse på Livsstyrketreningens kurset. Spørreskjemaet vil være anonymt. Dataene vil bli bearbeidet av, og vil kun bli brukt for å evaluere dette kurset. Vi er takknemlig for at du svarer så ærlig og oppriktig du kan.

Helse

Spørsmålet nedenfor handler om hvordan du ser på din egen helse. Spørsmålet skal besvares ved å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg.

Stort sett, vil du si at din helse er: *(sett ring rundt et tall)*

Utmerket	1
Meget god	2
God	3
Nokså dårlig	4
Dårlig	5

Arbeidsevneindeks:

Den nåværende arbeidsevnen sammenlignet med når den var på sitt beste

Vi går ut i fra at din arbeidsevne på sitt beste verdsettes med 10 poeng. Hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne? (0 betyr at du ikke er i stand til å arbeide for øyeblikket)

(sett ring rundt et tall)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Helt uten evne
til å arbeide*

*Arbeidsevne
på sitt beste*

Arbeidsevne i forhold til de krav som stilles i jobben:

Hvordan vurderer du din egen arbeidsevne i forhold til fysiske krav ved jobben? (*sett ring rundt et tall*)

Meget god	5
Ganske god	4
Moderat	3
Ganske dårlig	2
Meget dårlig	1

Hvordan vurderer du din egen arbeidsevne i forhold til psykiske krav ved jobben? (*sett ring rundt et tall*)

Meget god	5
Ganske god	4
Moderat	3
Ganske dårlig	2
Meget dårlig	1

Takk for at du tok deg tid til å svare!

Spørreskjema 2

Kurs i Livsstyrketrening

Vi vil gjerne at du svarer på disse spørsmålene i forbindelse med din deltakelse på Livsstyrketreningskurset. Spørreskjemaet vil være anonymt. Dataene vil bli bearbeidet av, og vil kun bli brukt for å evaluere dette kurset. Vi er takknemlig for at du svarer så ærlig og oppriktig du kan.

Helse

Spørsmålet nedenfor handler om hvordan du ser på din egen helse. Spørsmålet skal besvares ved å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg.

Stort sett, vil du si at din helse er: *(sett ring rundt et tall)*

Utmerket	1
Meget god	2
God	3
Nokså dårlig	4
Dårlig	5

Arbeidsevne:

Den nåværende arbeidsevnen sammenlignet med når den var på sitt beste

Vi går ut i fra at din arbeidsevne på sitt beste verdsettes med 10 poeng. Hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne? (0 betyr at du ikke er i stand til å arbeide for øyeblikket)

(sett ring rundt et tall)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Helt uten evne
til å arbeide*

*Arbeidsevne
på sitt beste*

Arbeidsevne i forhold til de krav som stilles i jobben:

Hvordan vurderer du din egen arbeidsevne i forhold til fysiske krav ved jobben? (*sett ring rundt et tall*)

Meget god	5
Ganske god	4
Moderat	3
Ganske dårlig	2
Meget dårlig	1

Hvordan vurderer du din egen arbeidsevne i forhold til psykiske krav ved jobben? (*sett ring rundt et tall*)

Meget god	5
Ganske god	4
Moderat	3
Ganske dårlig	2
Meget dårlig	1

Her kommer noen spørsmål og ufullstendige setninger om kurset. Fyll ut så spontant og ærlig som du kan.

Det som har vært viktig for meg ved å delta på dette kurset er først og fremst

.....

.....

Det som også har vært viktig er

.....

De temaene som har vært mest relevante for meg er

.....

Det jeg gjør annerledes i jobb/privatliv etter å ha deltatt på dette kurset er

.....

.....

Hvis det skulle være noe som ville ha gjort dette kurset bedre for meg så måtte det ha vært

.....

.....

Hvilke forventninger hadde du til kurset?

.....

.....

Hvordan vurderer du din egen innsats og hvorfor?

.....

.....

I hvilken grad ble forventningene dine til kurset innfridd? (*sett ring, 10 er høyeste score*)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor ofte gjør du formelle oppmerksomhetsøvelser?

Daglig

Flere ganger i uka

En gang i uka

1-3 ganger i måneden

Sjelden/aldri

Alt i alt hvor fornøyd er du med dette kurset i Livsstyrketrening (*sett ring, 10 er høyeste score*)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Antall samlinger som du ikke kunne delta på? _____

Øvrige kommentarer til kursledelse

.....

Takk for at du tok deg tid til å svare!