

## Fördjupad uppföljning av KBT-Tänk om mars 2011



## Sammanfattning

Under andra halvåret 2010 har SamÖ (Samordningsförbundet Östra Östergötland) via Norrköpings kommuns Tänk Om projekt, finansierat en KBT-terapeut (Kognitiv Beteende Terapi) i syfte att förbättra för individer men långvarigt ”utanförskap” att finna vägar tillbaka till ett fungerande liv inkluderande egenförsörjning. Uppdraget gick till Thormo AB.

En grupp om 19 personer kom att delta i projektet varav 16 fram till dess upphörande vid årsskiftet 2010/2011. Deltagarna remitterades av Ekonomisk bistånd (12) och Arbetsförmedling (7).

Medelåldern för gruppen var 48 år. Könsfördelningen var 15 kvinnor och 4 män.

Ingen i gruppen lyckades under projekttiden erhålla någon anställning. En deltagare fick dock i slutet av projekttiden komjobb. Totalt kom 9 personer av 16 att genomföra arbetsträning utanför Thormos egen verksamhet (Växthuset). Av dessa fullföljde 7 personer sin praktik. Den bedömda arbetsförmågan för deltagarna har under projekttiden förbättrats, vilket var ett av målen.

Gruppen beskrivs som stående långt ifrån arbetsmarknaden. Många deltagare har smärtproblematik. Språksvårigheter är en annan bidragande faktor till att anställningsbarheten anses vara låg för gruppen. Även religionen påverkar deltagarnas liv.

Samarbetet mellan de olika ”intressenterna” har fungerat men det har funnits problem, bl.a med kommunikationen och ansvarsfördelningen mellan alla inblandade parter.

Deltagarna uppger att de tycker projektet varit värdefullt men har svårt att skilja på de olika delarna, att skilja på Tänk Om och KBT-delen. De flesta inser att de har språkliga hinder för att kunna etablera sig på arbetsmarknaden och en del av dem uppger även att de har fysiska arbetshinder. De har varierande grad av arbetslivserfarenhet från sina respektive hemländer. Några har varit ”hemmafruar” medan andra haft yrkesarbeten på olika nivåer.

## Innehållsförteckning

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Bakgrund .....                      | sid 4  |
| Metodbeskrivning.....               | sid 4  |
| Uppdragsavtal.....                  | sid 4  |
| Statistik.....                      | sid 6  |
| Självvärderingar.....               | sid 6  |
| Intervjuer.....                     | sid 9  |
| Verksamhetens metodbeskrivning..... | sid 12 |
| Slutsats/kommentarer.....           | sid 19 |

## Bakgrund

Inom projektet Tänk Om identifierades en grupp deltagare som utifrån egna upplevelser av värk och sjukdom inte kom ut i arbetslivet. Dessa individer var också ofta föremål för mångåriga insatser från kommunens sida (Ekonomiskt bistånd) och Arbetsförmedlingen (AF).

För att bryta detta mönster tillskapades ett projekt med inriktning KBT (Kognitiv Beteende Terapi). Samordningsförbundet Östra Östergötland har under andra halvåret 2010 finansierat en terapeutfunktion inom ramen för Tänk Om projektet.

## Metodbeskrivning

Den fördjupade uppföljningen bygger på statistik från Tänk Om KBT, intervjuer med remittent och deltagarintervjuer. Projektledaren i Tänk Om samt KBT-terapeuten har delgivit sina erfarenheter och synpunkter.

Nedan redovisas för uppdragsavtalet.

## Uppdragsavtal

### UPPDRAGETS OMFATTNING OCH ART

Uppdraget omfattar försöksverksamhet för att pröva om kognitiv beteendeterapi tillsammans med coachande samtal kring arbete och arbetsliv individuellt och i grupp, när det kombineras med praktiska erfarenheter om arbetslivet, kan ändra deltagarnas självbild och förutsättningar för att närma sig arbetslivet.

Grundtanken är verksamheten genomförs i en ”öppen” grupp vilket innebär att deltagare både kan gå ifrån/lämna och tillkomma efter individuella behov. Samtliga deltagare som aktualiseras ”skrivs in” i Tänk Om projektet.

Försöksverksamheten består av tre steg och omfattar totalt 21 veckor.

#### *Steg 1. 12 veckor*

Deltagarna börjar med KBT baserade samtal och aktiviteter. Under denna tid kompletteras de KBT baserade samtalen med kunskaper om näringslivet och förberedelser för arbetslivskunskaper ges. Detta kan ske både genom gruppvisa information och individuella samtal. Möjlighet finns att arbeta med studiebesök som ett verktyg att hitta rätt väg. Vägledningsinsatser ingår. Kunskaper om Arbetsförmedlingens tjänster och vuxenutbildningens möjligheter ska introduceras.

Under den sista fyraveckorsperioden fokuseras på att finna individuella lösningar inför praktikperioden.

### *Steg 2. 6 veckor*

Under steg 2 genomförs sex veckors praktik. Uppföljning av praktiken genomförs kontinuerligt. Möjlighet till enskilda samtal utifrån KBT behov skall kunna finnas som komplement.

### *Steg 3. 3 veckor*

Under steg 3 sker en avstämning och uppföljning av försöksverksamheten samt utarbetande av en individuell handlingsplan för hur varje deltagare skall gå vidare. Målsättningen är att deltagarna ska gå från att se sig som personer som inte kan ta arbete på grund av sin värk och sjukdom till att se sig som personer som trots sin värk och sjukdom kan bidra och arbeta utifrån sina förutsättningar.

## **VÄRDEGRUND**

De grundläggande synsättet i de verksamheter samordningsförbundet finansierar bygger på följande principer;

- Alla rehabiliteringsinsatser skall utgå från den enskilde individens behov och förmåga
- Den enskilde individens aktiva medverkan i sin egen rehabiliteringsprocess skall alltid eftersträvas
- Alla insatser skall anpassas till kvinnors och mäns förmåga och förutsättningar
- Samtliga rehabiliteringsinsatser skall syfta till att den enskildes förmåga till förvärvsarbete direkt eller indirekt stärks

## **MÅLGRUPP**

Personer som upplever att värk och sjukdom begränsar deras arbetsutbud. Förtur ges till personer med annan etnisk bakgrund – utrikesfödda. Deltagarna kommer primärt från Tänk Om:s ordinarie verksamhet samt från metodutvecklingsprojektet utrikesfödda. I projektet kan även ingå deltagare från Valdemarsvik och Söderköpings kommuner.

## **VERKSAMHETENS MÅL**

### Individnivå

Att genom insatsen öka den enskildes förmåga till förvärvsarbete.

### Verksamhetsmål

Att pröva och utveckla en metodik med kognitiv beteendeterapi tillsammans med coachande samtal kring arbete och arbetsliv, individuellt och i grupp, som stärker deltagarnas självbild och förutsättningar för att närma sig arbetslivet.

## Resultatmål

Att 50 % av deltagarna som fullföljt insatsen ska vara rustade att stå till arbetsmarknadens förfogande sex 6 månader efter avslutad insats.

## Statistik

Totalt togs, enligt månadsstatistiken per den 31 okt 2010, från KBT-Tänk Om, 19 deltagare in i projektet fördelat på 15 kvinnor och fyra män. 16 personer deltog under hela projekttiden, Medelåldern på deltagarna var 48 år.

Vid start hade åtta personer aktivitetsstöd medan 11 hade ekonomiskt bistånd (huvudsaklig försörjning).

Tolv deltagare remitterades av Ek.bistånd medan sju remitterades av Arbetsförmedlingen.

Vid projektets avslut återgick 15 personer till Tänk Om medan en deltagare gick till arbete med subvention.

Från och med januari 2010 ska de projekt samordningsförbundet finansierar ange vilken arbetsförmåga deltagarna har. Modellen kommer från Södra Dalarnas Samordningsförbund och används även av andra samordningsförbund i Sverige.

Förklaring enligt nedan:

1 = Basbehov

Kan ej tänka jobb. Behov av att förändra livssituationen.

2 = Motivation

Bättre livssituation. Behöver hjälp med motivation för att förändra och gå vidare.

3 = Praktik/fritidsstudier

Fokuserar mot arbete eller studier. Är i regelbunden aktivitet.

4 = Arbete/studier

Är självförsörjande genom arbete eller studier.

För Tänk Om KBT gäller:

| Arbetsförmåga start | Arbetsförmåga avslut |           |          |          | Summa     |
|---------------------|----------------------|-----------|----------|----------|-----------|
|                     | 1                    | 2         | 3        | 4        |           |
| 1                   | 2                    | 4         | 1        | 0        | 7         |
| 2                   | 0                    | 9         | 4        | 1        | 14        |
| 3                   | 0                    | 0         | 0        | 0        | 0         |
| 4                   | 0                    | 0         | 0        | 0        | 0         |
| <b>Summa</b>        | <b>2</b>             | <b>13</b> | <b>5</b> | <b>1</b> | <b>21</b> |

Kommentar: Tio deltagare har förbättrat sin arbetsförmåga under projektets gång. Fem deltagare bedöms kunna fokusera mot arbete och/eller studier vid avslut.

# Självvärdering Tänk Om KBT 2010

Självvärdering är ett forum där arbetsgruppen (medarbetarna) reflekterar över processer och resultat med fokus på framgångsfaktorer och hinder i arbetet.

Självvärderingar har hållits vid två tillfällen under hösten 2010, dels i slutet av september, dels i mitten av november.

## Arbetsprocessen och erfarenheter hittills med kommentarer

- **Har ni fått in rätt individer/målgrupp i projektet i förhållande till projektbeskrivningen?**

Målgruppen enligt avtal stämmer. (sep 2010)

Stämmer bra med projektbeskrivningen. (nov 2010)

- **Bedömer ni, att det uppsatta målet är realistiskt?**

Resultatmålet bedöms vara realistiskt. De individer med bäst förmåga är oftast de mest språksvaga, sedan finns de med psykiska problem, familjetrauman, kultkrockar och smärtproblematik. Vad gäller verksamhetsmålet: Arbetar med kognitivt förhållningssätt, prövar om och flera gånger, små och greppbara mål för deltagarna.

- **Hur ser resursbehovet ut i förhållande till projektbeskrivningen?**

Inga problem inom Tänk-Om KBT. Mer samarbete inom sjukvården skulle dock behövas.

- **Om ni ser till den planerade tiden för projektet, har tidplanen hållits hittills?**

Inga problem med tidplanen. 18 individer igång. (sep 2010) Tidplanen hålls.

- **Hur har styrningen av projektet fungerat?**

Det har tagit lite tid att få "samsyn" gentemot övriga Tänk Om, vad gör de och vad gör vi rörande gemensamma beröringspunkter för deltagarna

Skulle ha tagit reda mer på vem som "håller i" vad. "Vem ansvarar ex.vis för att ringa runt när grupp blir inställd?" Känns som att den frågan "flyter" lite grann, "man får improvisera". "Det måste flyta på för att samtalsdelen ska fungera fullt ut".

- **Hur har samverkan/kommunikationen gentemot övriga rehabaktörer fungerat? (Fk, Soc, andra projekt)**

Samarbetet har fungerat bra. Kontakten med övriga rehabaktörer sköter övriga Tänk Om, dock har Tänk Om KBT kontakt med socialtjänsten vilket fungerat bra.

- **Ge exempel på hinder och framgångsfaktorer i arbetsprocessen.**

### Hinder

- Uppstartsfasen tog för lång tid vilket varit ett hinder åtminstone initialt.

- Mer tydliga strukturer mellan de olika aktörerna.(Tänk Om, kommunen etc)

- Ordentlig läkarundersökning innan projektstart saknas i många fall.
- Ekonomi, stressfaktor för en del deltagare, de flesta lever på ek.bistånd.
- Religion (i vissa fall och något man får förhålla sig till inom projektet).
- Kommunikationen inom Tänk Om. Vem ansvarar för vad?
- Kan inte arbeta med KBT fullt ut med gruppen pga. språkförbistring,
- Sociala hinder ex vis barnomsorg, ekonomi.

### Framgångsfaktorer

- Goda möten med deltagarna
- Thormo är ett privat företag, det finns bredd. Tar mer ansvar som privatanställd.
- Att arbeta i grupp, en framgångsfaktor. Därigenom löses en del språksvårigheter.
- Att arbeta i små grupper, deltagarna känner trygghet.

- **Om vi fick starta om, vad skulle ändras.**

”Att huvudansvaret skulle ligga på Thormo, vi skulle velat haft hela ansvaret för gruppen på heltid.”

Bättre kartläggning medicinskt över vilka hinder som föreligger (arbetsförmåga) och funktionsnedsättning i form av försäkringsmedicinsk utredning.



## Intervju (remittent)

- **Varför remittera till KBT-Tänk Om?**

Tanken var dels att få arbetsförmågan utredd samt att deltagaren skulle erbjudas självinsikt och redskap för ett förändringsarbete.

För vissa deltagare i Utrikesfödda var det svårt att veta varför deltagarna inte gick vidare till arbete inom den ordinarie verksamheten trots att förutsättningar fanns.

- **Vad fungerade bra i KBT-Tänk Om?**

Vi har ej fått någon slutrapport men dock handlingsplan (strukturerad) på alla deltagare från Utrikesfödda som deltagit i KBT-tänk Om innehållande bakgrundsfakta såsom kön, nationalitet, religion men också ett utlåtande om varje deltagare samt framtidsplanering. Svenska kunskaper, religion, Samtal individ o grupp, praktik och framtidsplanering.

- **Vad fungerade dåligt i KBT-Tänk Om?**

För lite feedback under tiden . Återkoppling först mot slutet. Detta borde skett fortlöpande under tiden deltagaren var aktiv i KBT-Tänk Om.

- **Dina kontakter med KBT-Tänk om rörande klienten, hur har det fungerat?**

Via Tänk om dock ej med medarbetaren i KBT-tänk Om.

- **Dina kontakter med eventuell praktikplats? Hur har det fungerat?**

Ingen kontakt med praktikplatser under tiden deltagarna varit med i KBT-Tänk Om

- **Dina kontakter med andra myndigheter rörande klienten, hur har det fungerat?**

Har haft kontakt enbart med AF och det fungerade mycket bra. Deltagarna ingår i projektet Utrikesfödda där även handläggare från AF finns.

- **Har du kontakt med klienten idag? Varför/varför ej?**

Ja, de är tillbaka och aktiva i projektet Utrikesfödda..

## Intervju (deltagare)

Intervjun ägde rum i december 2010. Utvärderaren träffade hela gruppen samtidigt. Totalt deltog 13 personer.

- **Berätta kortfattat om din bakgrund.**

Samtliga är utrikesfödda, de flesta från mellanöstern (Irak och Syrien). Några har ingen yrkesbakgrund utan har varit ”hemmafruar” medan andra haft olika typer av arbeten såsom sjukvårdsbiträde, chaufför, byggnadsarbetare men några deltagare har haft mer kvalificerade arbeten i sina hemländer.

- **Varför Tänk Om KBT för din del? (Frivilligt – ”tvång”)**

Alla uppger att det var frivilligt att vara med i Tänk Om KBT, de kände sig ej tvingade.

- **Hur gick det för dig i Tänk Om KBT?**

Samtliga uppger att det gick bra men kan inte direkt precisera vad. En deltagare nämner att skriva CV och anställningsansökan, praktik och växthuset nämns också.

- **Vad var bra med Tänk Om KBT?**

En av deltagarna nämner specifikt gruppaktiviteter och samtal, en annan anser att det var bra att få gymkort. Tre deltagare nämner dessutom att det varit bra att få lära sig skriva CV.

- **Vad var dåligt med Tänk Om KBT?**

Ingen deltagare har något negativt att säga.

- **Dina kontakter med andra myndigheter (AF, FK, Landsting, Kommun)**

De flesta har kontakt med Ekonomiskt bistånd och/eller AF. Några har kontakt med lanstinget och FK också. Ingen har något speciellt att framföra. De som är med i projektet Utrikesfödda har lättare att komma i kontakt med sina handläggare.

- **Eventuell praktikplats, hur fungerade det?**

De som varit på praktik tycker samtliga att det varit bra, de har inget negativt att säga även om några haft synpunkter på avstånd till praktikplats och möjligheten att få arbete efteråt.

- **Vad gör du idag?**

Samtliga är fortfarande med i Tänk Om

- **Vilken försörjning har du nu samt vilken försörjning hade du när du började i Tänk Om KBT**

Försörjningen varierar. Flera har ekonomiskt bistånd, någon utfyllnad då maken har arbete. Detsamma vid start. Några har även andra typer av offentliga ersättningar. (se statistik).

# Projektets egen beskrivning

## Reflektioner kring KBT i Tänk Om

*Margareta Wandel, Projektledare Tänk Om*

### **Inledning**

Inom projektet Tänk Om identifierade vi en grupp deltagare som utifrån sina egna upplevelser av värk och sjukdom inte kom ut i arbetslivet. Den värk och den sjukdom som deltagarna ger uttryck för är ur samhällets synvinkel inte tillräcklig för sjukskrivning eller sjukersättning. De aktiviteter i grupp och i enskilda samtal som Tänk Om erbjuder har inte varit tillräckliga för att bryta mönster. Av denna anledning ville vi pröva med att förstärka projektets koncept med kompetens som utgick från kognitiv beteendeterapi. Upplägget utgick från en kombination av samtal och praktisk verksamhet. Där samtalen var leverantörens ansvar och arbetsplatsträning och arbetsmarknadskunskap var beställarens. Samordningsförbundet som part i styrgruppen för Tänk Om gick in som medaktör och medfinansier. Gemensamt skapades ett upphandlingsunderlag. Satsningen med KBT inom projektet Tänk Om påbörjades i juni 2010 och avslutades i december samma år.

### **Thormo AB som utförare**

Ingen aktör svarade på upphandlingen varvid ett avtal – som i huvudsak följer upphandlingsunderlaget tecknades med Thormo AB. I avtalet ingår att skriva en rapport om verksamheten. Rapporten kompletteras med nedanstående reflektioner som utgår från Tänk Om som beställare av tjänsten.

### **Aktiviteter inom ramen för Tänk Om**

Sammanlagt påbörjade 19 personer delprojektet, en avslutade sin tid direkt, två deltagare avbröt efter fyra månader. Deras sammanlagda anvisning till Tänk Om hade då varat i sex månader och arbetsförmedlingen valde att inte förlänga tiden i åtgärd ytterligare för att avsluta detta projekt i projektet. Detta innebär att sammanlagt 16 personer deltog hela projektiden.

### **Arbetsträning i form av praktik**

Processledaren (Stephan) som arbetat med deltagarna parallellt med Thormo AB konstaterar att det var svårt att få till arbetsträning för deltagarna. Problematiken baserade sig främst på inställningen från deltagarna själva. Hos flera fanns ingen motivation eller önskan om att praktisera. För en grupp handlade det mer om språket. I dessa fall var det svårt att hitta en arbetsgivare som ville ta emot en praktikant som hade svårt att uttrycka sig eller göra sig förstådd med sin svenska. Totalt kom 9 personer av 16 att genomföra arbetsträning utanför Thormos egen verksamhet (Växthuset). Av dessa fullföljde 7 personer sin praktik. Arbetsträningen pågick under två till sex veckor. Ingen fick anställning på sin praktikplats men en person avslutade sin tid i delprojektet med att erhålla en anställning i form av ”komjobb”.

### **Arbetsmarknadskunskap och personlig utveckling**

Deltagarna har utifrån Tänk Om projektets material fått ta del av föreläsningar och aktiviteter som har handlat om arbetsmarknaden generellt men med fokus på de delar som just dessa personer varit intresserade av. Drivkrafter och personlig utveckling har funnits med som delmoment för att belysa och fördjupa förståelsen av den egna personligheten i ett arbetssammanhang. Tyngdpunkten i den personliga utvecklingen har legat på Thormo AB (se

separat rapport). I gruppaktiviteterna med deltagarna har anställningsintervju, och vikten av det personliga nätverket tagits upp tillsammans med formalia kring CV och personligt brev. Genomgående har det handlat om att först inventera och sedan, i tal och skrift träna på att uttrycka sina olika kompetenser.

### **Resultat i relation till syfte och mål**

När vi tittar på Tänk Om projektets målgrupp var orsaken till delprojektet med KBT att fånga upp de deltagare som hade en uttalad smärtproblematik. Vi hoppades att deltagarna med hjälp av KBT skulle få verktyg att bryta sina mönster och finna motivation och strategier att se nya vägar att återgå eller inträda på arbetsmarknaden. Alla deltagare, med några få undantag, har haft svårt att ta tag i sin situation och vi upplever att gruppträffarna som Tänk Om ansvarade för med sina olika teman främst har upplevts som en möjlighet att träffas och fika. Det märktes också på närvaron som sällan var 100 procentig. Generellt kan vi även konstatera att med ökade krav sjönk närvaron.

Det finns ett antal viktiga faktorer som kom att påverka resultatet. Dels underskattade vi gruppens behov av trygghet. Att bryta upp från befintliga Tänk Om projektets verksamhet i Klockartorpet och Ringdansen blev ett orosmoment. Det kom även att bli till ett försvar för några deltagare som tyckte det var besvärligt och obekvämt med KBT delen och då helt sonika berättade att nu tänkte man gå tillbaka till sin ordinarie processledare. Ytterligare ett skäl att vilja gå tillbaka var att vi till detta delprojekt fick nya lokaler. Det blev som ett hinder för flera deltagare att röra sig och vara på flera ställen samtidigt.

Kommunikationen mellan oss i projektet Tänk Om och Thormo AB har till verksamhetens utformning fungerat bra men lämnat en del i övrigt att önska när det gällt närvarorapportering och schemaläggning. Tyvärr har vi även inom Tänk Om inte alltid fått till en tillräckligt tydlig kommunikation kring detta. Sammantaget har detta påverkat utfallet. En viktig slutsats är att denna målgrupp kräver en tydlig kommunikation. Alla, i någon form av ledarfunktion, kan få samtal från de deltagare man vid något tillfälle mött där frågan är ”var ska jag vara nu?”.

Även om vi initialt visste att många deltagare var språksvaga har vi underskattat förmågan att arbeta aktivt trots detta. Om vi skulle genomföra ytterligare ett delprojekt tror vi det vore framgångsrikt att arbeta med tolk. Under befintligt delprojekt har deltagarna hjälpt varandra vilket varit positivt för grupputveckling men både sett som utvecklande och begränsande för enskilda deltagare. Att ha tillgång till tolk vid behov, både i enskilda samtal och i gruppen, skulle kunna underlätta samtalet och även den djupare förståelsen för sammanhanget.

### **Avslutningsvis**

För denna målgrupp som generellt – på grund av okunskap om både samhället och språket – har en bristande ”egenmakt” finns även bristande drivkraft och motivation. Det kan finnas många orsaker till att deltagarnas egen drivkraft att komma närmare en egen försörjning av oss upplevts som relativt svag. Även här tror vi att språket är en faktor. Flertalet har varit så språksvaga att de haft svårt att tillgodo göra sig den information som givits. En annan orsak rör framtidstron, eller snarare bristen på den. Vi kan även se att den grundläggande problematiken med smärta absolut har varit ett område som i vissa fall har varit mer komplex än förväntat. Ibland kan nog även det fokus som många deltagare har på hinder i form av värk och psykisk ohälsa vara ett sätt att bevara sin egen värdighet och sin självkänsla. Kanske är det till och med så att det är det som för flera är den enskildas uttryck för ”egenmakt”.

### **Stephans personliga reflektioner**

Stephan som var ansvarig för Tänk Om delen tror att man måste arbeta mer individuellt och under längre tid än de sex månader som nu var tidsbegränsningen för att nå ett mer tydligt resultat i form av arbete eller studier. Han ser även att språkförståelsen behöver vara bättre, vilket han även konstaterar att flera av deltagarna själva påpekade. När det förekom matlagning på Thormo AB då försvann kvinnorna ifrån gruppen för att istället med liv och lust delta i dessa aktiviteter. De blev väldigt engagerade, så där fanns en stor drivkraft, kanske något att jobba vidare med. Stephan tror att de flesta upplevde KBT som något positivt och han tror att några deltagare säkert har blivit bättre på att hantera sin smärta, däremot tror han att tiden var för knapp för att deras situation skulle förändras eller för att göra bedömningen att deltagarna har kommit närmare arbetsmarknaden. Även om tiden varit knapp så tror Stephan att konceptet att blanda KBT med jobbcoachning och arbetsmarkandskunskap är bra och något att bygga vidare på. Framförallt när det gäller personer som har eller är på väg att bli utförsäkrade.

# Rapport efter Tänk Om-KBT

*Camilla Bergerfalk*

*Socionom Kognitiv terapeut steg 1*

*Thormogruppen AB*

## **Bakgrund**

Thormogruppen fick förfrågan från Tänk Om projektet om vi ville arbeta i projektet Tänk Om-KBT. Uppdraget har varit ute för upphandling men inga anbud lämnades in på denna verksamhet. Thormo valde att tacka ja till att arbeta med denna verksamhet. Vi anser att alla möten leder till utveckling och förändring men i olika grad beroende på problematik.

## **Syfte**

Syftet har varit att prova kognitiv beteendeterapi tillsammans med coachande samtal kring arbete och arbetsliv och praktik för att se om deltagarna kan få ökade förutsättningar för att närma sig arbetslivet.

## **Mål**

Målsättningen ska vara att deltagarna ska gå från att se sig som personer som inte kan ta arbete på grund av värk och sjukdom till att se sig som personer som trots sin värk och sjukdom kan bidra och arbeta utifrån sina förutsättningar.

## **Målgrupp**

Målgruppen för projektet är personer som upplever att värk och sjukdom begränsar deras arbetsutbud. Förtur ges till personer med annan etnisk bakgrund- utrikes födda.

## **Deltagare**

Vi har träffat totalt 23 personer inom projektet. 4 personer har bara haft 1 möte med KBT-terapeut och i 3 av fallen var det inte aktuellt att delta i projektet. Ett ärende påbörjades väldigt sent och personen avböjde fortsatt kontakt inom Tänk Om-KBT.

Övriga 19 personer har deltagit regelbundet. Det har varit successivt intag så de sista deltagarna började i slutet på september. Två personer har slutat efter ca halva tiden då deras tid inom Tänk Om projektet inte förlängdes från placerande myndighet. En person valde att lämna Tänk Om- KBT för ordinarie Tänk Om. 16 personer var med när projektet avslutades.

Alla deltagare bor inom Norrköpings kommun. 12 st kommer från Ringdansens Tänk Om grupp och 7 från Klockartorpet. Det har varit 15 kvinnor och 4 män. 12 st är kristna och 7 är muslimer. Utbildningsbakgrunden varierar stort från de som saknar skolgång till universitetsnivå. Likaså varierar deras svenska kunskaper. Alla är utlandsfödda och har varit under lång tid i Sverige, 4-21 år i Sverige. De flesta pratar arabiska och kommer från Irak men en person pratar serbiska.

Alla har fysiska och /eller psykiska hinder som gör att de har en oklar arbetsförmåga.

## **Metoder**

### **Samtal KBT**

Det har både skett individuella samtal för att kartlägga deltagarnas livssituation hälsa och problem som de vill arbeta med i samtalen. Vi har i flera fall använt värdekompassen som finns i Dahl Lundgrens bok Släpp taget om smärtan. Vi har diskuterat runt de olika

värdeområdena och så har de fått skatta mellan 1-10 hur nöjda de är idag och hur nöjda de vill bli i framtiden. Tyngdpunkten har främst legat på områdena arbete och hälsa.

Alla deltagare har inte kunnat tillgodogöra sig de individuella samtalen då de har för stora språksvårigheter. (Vi har inte jobbat med tolk).

Ämnen vi jobbat med i gruppsamtalen har varit. Kunskap om stress och smärta och hur det påverkar oss och hur vi kan påverka dessa upplevelser. Självkännedom och ge och ta feedback. Hur man bygger upp mål för att minska smärta och stress och få en ökad arbetsförmåga. Motivation och drivkrafter. Förväntningar på att komma till Sverige och var de har sin kontroll idag.

### **Massagefåtölj**

På Thormo finns en massagefåtölj som inte var tänkt att ingå i detta projekt men deltagarna har flitigt använt den vilket kan både stimulera deras oxitocinpåslag och lösa upp spänningar och stress.

### **EFT Emotional freedom techniques.**

Energipsykologi som är en blandning mellan mindfulness och akupressur. Istället för att fokusera på problemet och verbalisera dem så fokuserar man på den känsla det väcker i kroppen samtidigt som man knackar eller masserar på olika akupressurpunkter. Metoden är vanlig i USA men kommer mer och mer inom traumapsykologin.

### **Grön rehabilitering**

Deltagarna har fått vara i Thormos växthus och jobbat med praktiska göromål. Som att så frön, skörda, de har gjort egna arbetspärmar genom att marmorera eget papper och bygga pärmarna från grunden. Här har de också fått det varvat med samtal och avslappningsövningar.

### **Upplägg**

Vi startade 8/6 med besök i Ringdansen och Klockartorpet. Enskilda samtal har pågått enligt plan vecka 24-34 med uppehåll för ledighet vecka 28-30.

Sedan startade vi med gruppverksamhet både i växthuset för praktiska moment med inslag av avslappning och gruppsamtal KBT på Thormo. Vi har då arbetat med 3 grupper som träffats för KBT-samtal 1gr/vecka á 2 timmar. Vi har haft dem indelade i 3 grupper fram till vecka 44 då flera deltagare påbörjade praktik. Vi hade då 1 samtalsgrupp kvar bestående av 9 personer som var i gruppaktivitet vecka 44-48. Vecka 49-50 hade alla individuella samtal inför avslut men deltog igen i ordinarie Tänk Om grupper.

### **Närvaro**

Alla deltagare inom Tänk Om har informerats om närvaroplikt. Det har ändå varit mycket frånvaro pga egen sjukdom, sjuka barn, besök på vårdcentral, socialförvaltningen mm

Deltagarna har ibland varit vilsna i var de ska befinna sig och vem de ska möta. Denna gupp behöver träna på att vistas i olika miljöer men behöver ett klart schema för hela perioden. Växthuset där flera fick möjlighet att praktisera då man inte hittade någon praktikplats i reell miljö blev alldeles för kallt då praktiken började i slutet på Oktober.



### **Organisatoriskt.**

Deltagarna bör bara delta i ett projekt där man har en uppstart med information om rättigheter, skyldigheter, målsättning mm. Att kontrakt upprättas med var och en och att det finns en ansvarig kontaktperson väl insatt i projektet. Alla som arbetar inom projektet bör ha regelbundna samarbetsmöten för att minska missförstånd och snabbt lösa problem som uppstår under tiden så inte deltagarna faller mellan stolarna. Det bör också finnas dokumentation ang deras hälsa och ett samarbete med behandlande läkare för att utifrån en gemensam hälsobild lättare kunna fokusera på arbetslivet.

### **Innehållsmässigt.**

Att arbeta med beteendeförändringar i denna grupp är viktigt men om det är KBT, Kognitiv beteendeterapi fullt ut är oklart. Det har funnits stora språksvårigheter i gruppen vilket gjort att vi har kommunicerat med väldigt lätta ord, omformulerat och förklarat och använt bilder och kroppsspråk för att förtydliga det vi pratar om. I de individuella samtalen skulle en tolk kunnat förtydliga och vidareutveckla samtalet men kan också vara ett hinder ifall det finns känsliga ämnen och rädslor hos den vi samtalar med. I gruppsamtalen har alla hjälpts åt att förklara och tolka till varandra vilket har fungerat bra då gruppen oftast inte varit större än 6 personer åt gången. I gruppsammanhang hade det inte fungerat med tolk.

Vi har arbetat utifrån en Kognitiv samtalsstruktur där vi följt upp föregående veckas samtal, ev. hemuppgifter, Nya händelser, tillfört kunskap, utvärderat samtalet och avslutat med EFT för avslappning.

Att arbeta praktiskt i växthuset och samtidigt använda sokratiske frågeteknik gör att deltagarna stärks i en trygg miljö. Trädgård, matlagning och hushållsgöromål påverkar leder till en inre locus of control.

Att jobba med KBT innebär att man arbetar i ett jämställt samarbete med klienten där klienten kan sin historia och terapeuten kan genom olika tekniker hjälpa klienten mot ett uppsatt mål som de önskar förändra. Vi har i samtalen då fått diskutera olika ämnen som ex. smärta och stress och utifrån det se om de vill och tror sig kunna påverka det på något sätt. En del i gruppen har uppgett att de har klara diagnoser som ex diskbråck med resttillstånd som inte ändras över tid och då kan vi arbeta med deras tanke och upplevelse av smärtan. Men flera har både fysisk och psykisk smärta som inte alltid finns diagnostiserad. Det är flera i gruppen som sagt att smärtan började eller ökade när de kom till Sverige. Många av deltagarna letar efter svaret på sina besvär i den traditionella sjukvården och vill få olika fysiska undersökningar till stånd. I vissa fall kan det vara aktuellt så ett samarbete med deras behandlande läkare vore av stort värde.

Ekonomi är en av de största stressfaktorer vi kan utsättas för enligt stressmottagningens forskning på Karolinska sjukhuset. Deltagarna lever i de flesta fall på ekonomiskt bistånd från försörjningsstödskontoret. De lever på existensminimum och kan inte få så mycket försämrade villkor angående sin ekonomi. Dessa människor befinner sig på de första stegen på Maslows behovs/motivationstrappa och kämpar för basala behov som mat, ekonomi och boende. Kommer inte försörjningsstödet enligt planeringen så de kan betala hyra mm så har det tagit massor av energi och kraft från våra samtal.

## **Religion/kultur**

I denna grupp har det varit blandade religioner, kristna och muslimer. Varför vi nämner det i rapporten är för att religion fyller en väldigt stor funktion och del i dessa människors liv. En del i gruppen har lagt besluten hos sin gud och då kan man inte påverka sin situation så mycket med sin egen tanke. Högtider som fastan Ramadan har pågått under projektiden och det har påverkat på olika sätt. En del deltagare har varit märkbart tröttare då de varken dricker eller äter under dagen trots fysisk ansträngning. Men fastan påverkar också smärtupplevelsen till det bättre för en del deltagare.

Som någon i gruppen uttryckte det så är vi alla människor och vi har haft en god gemenskap i gruppen men visst har det funnits religiösa oroligheter också till följd av de oroligheter som varit världen över.

## **Gruppindelning.**

Det har varit majoriteten kvinnor och några män i gruppen i blandade åldrar. Det har varit bra och alla har deltagit i diskussionerna om könsroller och förändringar för att lättare klara av sin smärta i ett yrkesliv. Här har även religionen/kulturen diskuterats.

Alla deltagare är utlandsfödda och en del har stora språksvårigheter. Även om de inte ska prata sitt hemspråk arabiska så är det lätt att falla in på hemspråket i en konversation. I ett framtida projekt skulle det ur språksynpunkt vara av värde att blanda med infödda svenskar som kan se till att konversationen främst förblir på svenska. Dessutom skulle det finnas ett värde i att minska utanförskap genom att svenska kvinnor och män möter utlandsfödda och utbyter kunskap och samtidigt tränar vardagssvenska.

## **Locus of control(Rotter 1966)**

I samtalen har vi diskuterat förväntningar och tankar om Sverige innan de kom hit. Många pratade om Olof Palme och frihet och trygghet. I hemlandet har det levt under rädsla och gjort vad som förväntas av dem. När de nu kommit till Sverige har de fått vänta på uppehållstillstånd och i väntan på nästa steg har de gjort det de blir tillsagda för att inte hamna utanför systemet. Det är kanske en trygghet men inte frihet då de står under krav från olika myndigheter som försörjningsstöd, arbetsförmedling, försäkringskassan, Tänk Om mm. De upplever inte att de har kontroll möjlighet att påverka.

Många i gruppen har barn som idag studerar på universitetet. Flera beskriver att de själva är en förlorad generation som offrat sig för barnens trygghet.

Vi har träffat några av dessa barn som står väldigt nära svenska samhället och som kan se föräldrarnas svårigheter men inte påverka så mycket. Enligt våra deltagare finns det barn som blir irriterade när de försöker prata svenska för det går så dåligt och det finns barn som inte vill ha deras hemlagade mat utan de vill ha svensk mat. Det är tufft att bli ifrågasatt för det man gör. De flesta kvinnorna i gruppen lagar flera maträtter/dag. De gör det med stolthet och i deras matlagning, hushållsorganisation(städning) och barnuppfostran så har de inre locus of control. Kontroll finns då inom dem och de kan själva styra och påverka sin situation. Likaså är det när det gäller odling och trädgård. Flera deltagare har en kolonilott där de odlar frukt och grönsaker.

## **Social gemenskap**

Deltagarna har behov av att komma ut och träffa andra människor. Svenskar är inte så lätta att komma nära och de har uppmuntrats att prova konversation på svenska på bussen i affären mm. Vi har vid ett tillfälle fått vara med på en fest i samband med Ramadans avslutning. Det var massor av mat dans och musik kl 11.00 på förmiddagen. Här var det också deras eget

kulturella mönster som rådde och alla deltog med glädje och lust i dans och fest. Trots smärtor kunde de dansa.

De vill komma ut och träffa andra för att inte bli sittande och grubbla i hemmet. De vill jobba vilket flera gjort i hemlandet. Det finns mycket rädsla för att komma ut i arbetslivet men det har varit positivt och förstärkande när flera deltagare som varit ute på praktik kommit och hälsat på i gruppen och berättat om sina upplevelser med stolthet och dessutom förändrat sig i utseende och klädsel.

För att ge dessa deltagare kraft till förändring så ska vi kanske inte fråga vad de vill utan istället ge dem en struktur där de kan arbeta helst med uppgifter där de har en inre locus of control. De bör vara matlagning, hushållsskötsel eller trädgårdsuppgifter. De får då möjlighet att under trygga förhållanden ta sig in i arbetslivet och samtidigt bygga upp sitt språk och känna trygghet vad det gäller sin ekonomi mm. En del av deltagarna uppger positiva effekter av arbetspraktiken trots ökade smärtor.

Att arbeta med dokumentation och hemuppgifter har inte fungerat så bra i denna grupp. Få har gjort de hemuppgifter de fått. Att arbeta fysiskt i kombination med samtal har fungerat mycket bättre. Vi har då varit i växthuset eller lagat mat tillsammans. De har med glädje delgett sin kunskap och då öppnat upp för ett mer jämlikt förhållande i vårt samarbete.

### **Slutord.**

Tanken med detta projekt går att utveckla och förbättra utifrån de erfarenheter vi gjort.

## **Slutsats/kommentarer**

Projektet Tänk Om KBT pågick under andra halvåret 2010. Syftet var att motivera människor med långvarigt ”utanförskap” att finna vägar vidare i livet för att öka ”anställningsbarheten” eller som det står i avtalet: ”*ändra deltagarnas självbild och förutsättningar för att närma sig arbetslivet.*”.

Vägen till arbete och egenförsörjning för den grupp individer som deltagit i projektet är längre än förväntat. Många har fysiska och eller psykiska problem oftast i kombination med bristfälliga svenska kunskaper. Ingen deltagare har under projektidens gång kommit ut i arbetslivet utom en deltagare. Den bedömda arbetsförmågan för deltagarna har under projektiden förbättrats, vilket var ett av målen. Huruvida 50 % av deltagarna som fullföljt insatsen är rustade att stå till arbetsmarknadens förfogande sex månader efter avslutad insats som det står i resultatmålet går ej att svara på. Visserligen har insikten hos flera deltagare ökat vilket intervjuerna samt methodsammanställningarna visar men troligtvis behövs insatser för deltagarna över längre tid och kanske även med samlat ansvar?

*Tomas Feldt*