

# Partsrådet

Rådet för partsgemensamt stöd  
inom det statliga avtalsområdet

## OMSTART - SLUTRAPPORT

Ett projekt för medarbetare inom Statliga myndigheter 2010, med syfte att förebygga ohälsa hos personer som befinner sig i riskzonen för sjukskrivning samt att underlätta rehabilitering och främja individens möjligheter till återgång i arbete efter en längre tids sjukskrivning.



Rapporten skriven av  
Ulla Gahm  
leg.psykolog

## **Rehabiliteringsprojektet OMSTART för medarbetare inom Statliga myndigheter, 2010**

### **Projektorganisation**

Arbetsgrupp	Christina Pettersson, Partsrådet, Satsa Friskt Katarina Engslätt, Partsrådet, Satsa Friskt Karin Lien, Arbetsgivarverket Lena Fröjdstedt, Riksarkivet Ulla Gahm, leg. psykolog
Övergripande projektledare	Christina Pettersson, Partsrådet, Satsa Friskt
Projektsekreterare	Katarina Engslätt, Partsrådet, Satsa Friskt
Ledare för Omstartprogrammet	Ulla Gahm, leg. psykolog

Projektet har genomförts i samarbete mellan Satsa Friskt och Statliga myndigheterna – Försvarets Materielverk, Ekonomistyrningsverket, Nordiska Afrikainstitutet, Rikskriminalpolisen, Försäkringskassan, Finansinspektionen, Stockholms Universitet.

## **Inledning**

### ***Bakgrund***

Samarbetsavtal mellan Satsa Friskt och Kulturmyndigheterna (2008 05 22)

" I RALS 2007 – 10 ges uppdraget till Satsa Friskt: Parterna...överens om att inom ramen för det gemensamma utvecklingsprogram – Satsa Friskt – som bedrivs i utvecklingsrådets regi verka för ett utökat samarbete mellan arbetsgivare för att underlätta rehabilitering av långtidssjukskrivna. En utgångspunkt för detta samarbete är att se vidare än till den egna arbetsplatsen eller myndigheten vid arbetsträning eller återgång i arbete".

Som en del i detta arbete gavs uppdraget till Ulla Gahm att inom Statliga myndigheter genomföra en metod, OMSTART, som prövats inom Polisen och Kulturmyndigheter och utvärderats med goda resultat.

### ***Syfte och mål***

Övergripande mål med Omstartprogrammet är att deltagarna ska förberedas och stärkas för att kunna återgå på hel- eller deltid i arbete inom eller utanför myndigheten och därmed minimera risken att hamna i långvarig sjukskrivning. Syftet är dels att stödja dem framåt i arbetslivet efter långvariga sjukskrivningar samt dels att som förebyggande åtgärd motverka sjukskrivningar och ohälsa, genom riktade åtgärder på individ-, grupp- och myndighetsnivå.

Detta ska göras genom att

- Förbereda, stödja och stärka deltagarna i deras livssituation
- Öka deras kunskaper om hälsa, livsstil och stress så att de kan identifiera sina stressorer
- Göra dem medvetna om sina egna resurser och reflektera kring en utveckling av den egna livs- och arbetssituationen
- Ta fram en handlingsplan som de kan följa
- Skapa nätverk av mentorer och stödpersoner
- Upprätta en kontakt med arbetsgivare

### ***Målgrupp***

Deltagare i omstartsprogrammet är 12 personer, 9 kvinnor och 3 män, från Statliga myndigheterna – Försvarets Materielverk, Ekonomistyrningsverket, Nordiska Afrikainstitutet, Rikskriminalpolisen, Försäkringskassan, Finansinspektionen, Stockholms Universitet.

### ***Tidsplan***

Projektet påbörjades 2009 12 16 och avslutades 2010 06 09

## ***Omstartprogrammets upplägg och metod***

Gruppdeltagarna, tolv personer, inbjöds till ett informationsmöte den 16 december 2009 för att kunna ställa frågor och föra en dialog med Ulla Gahm avseende programmets upplägg och innehåll. Programmet var helt frivilligt.

En person deltog endast i de individuella samtalen och avstod från gruppmötena på grund av medicinska skäl.

Information om Omstartprogrammet skickades till varje handläggare i respektive myndighet.

### ***Individuella samtal***

Omstartprogrammet inleddes med individuella samtal vid två tillfällen med Ulla Gahm, ca 6 timmar för varje deltagare.

Vid det första tillfället fick personerna besvara JSS-instrumentet (Job Stress Survey). JSS är ett psykologiskt mätinstrument som mäter och fångar upp allvarsgrad och frekvens av upplevda påfrestningar/stressorer i arbetsmiljön. Testet ger en individuell "stressprofil" som senare användes som underlag i dialogen kring handlingsplan, individuell påbyggnad/inriktning i utbildning, arbetsträning och stresshantering. Även stressorer i privatlivet var viktiga att definiera.

För skattning av depression och graden av nedstämdhet/depressivitet samt effekten av programmet användes bland annat det kliniska instrumentet MADRS (Montgomery-Åsberg Depression Rating-Scale).

Ett tredje individuellt samtal hölls allra sist i programmet. Då fick de även besvara MADRS. Testet gavs alltså vid det första och det sista individuella samtalet. Skalan är väl studerad och används i många vetenskapliga utvärderingar av depression.

Handlingsplanen diskuterades vid varje mötestillfälle med målen förbättrad hälsa och arbetssituation och hur nå upp till dessa mål?

### ***Gruppmöten***

Därefter träffades gruppen under fem dagar vid olika tillfällen tillsammans med Ulla Gahm. Två gästföreläsare inbjöds, Giorgio Grossi, docent i psykologi, forskare vid Stressforskningsinstitutet, Karolinska Institutet samt Per-Åke Mårtensson, chef inom Myndigheten för Säkerhet och beredskap (MSB).

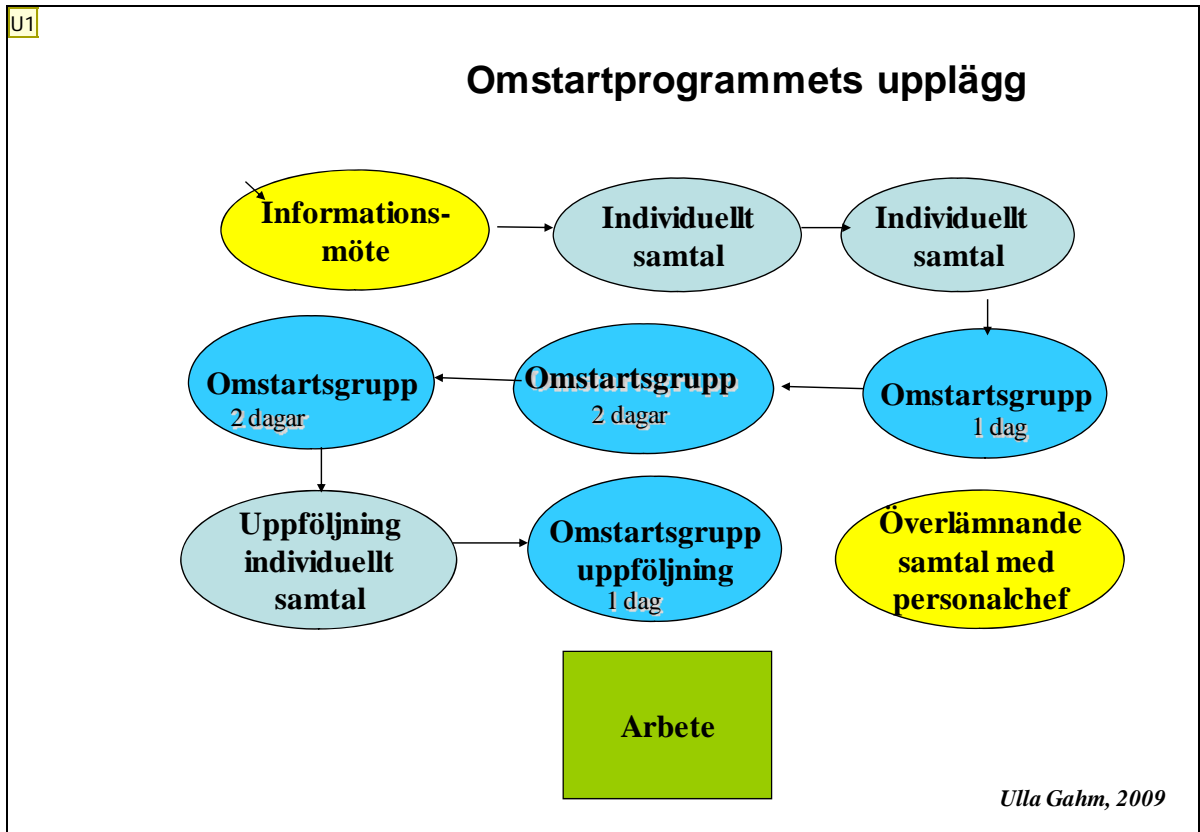
Innehållet i programmet har anpassats till gruppens behov. Arbetssättet var processororienterat. Dialoger fördes kring valda områden. Alla skulle komma till tals och bli sedda. En stödjande atmosfär betonades.

### ***Uppföljning***

Uppföljning genomfördes efter ca 3 månader med ett individuellt samtal för varje deltagare, ca 2 tim. Programmet avslutades med en gemensam lunch den 9 juni 2010.

## Överlämnande samtal

Ulla Gahm kontaktade varje personalchef/handläggare i respektive myndighet för ett överlämnande samtal efter det att Omstartprogrammet avslutats.



## Arbetsätt

För att skapa struktur på varje grupp-möte skickades ett program ut i god tid med programpunkter på innehåll för att varje enskild deltagare skulle kunna förbereda sig. Arbetet genomfördes i form av gruppdialoger, som bygger på en öppen, förutsättningslös och god kommunikation. Man delade med sig av egna viktiga tankar, känslor och upplevelser. Föreläsningar varvades med diskussioner. Arbetsklimatet i grupperna var genomgående mycket stödjande.

## Mentorer / stödpersoner

Varje deltagare fick i början av Omstartprogrammet till uppgift att välja sin egen mentor/stödperson. Att själv få välja någon person, som man har förtroende för, har i tidigare Omstartprojekt upplevts mycket positivt och stärkande för självförtroendet. Somliga deltagare i detta projekt hade dock svårigheter att finna en mentor på sin arbetsplats, som de kände förtroende för. Därför tilläts även att kunna få välja en person från någon annan sektor. Gruppen mentorer inbjöds till en halv utbildningsdag för att diskutera ömsesidiga förväntningar och förhållningssätt i deras roll. Mentor och adept träffades enligt en egen uppjord tidsplan.

## **Resultat**

### *Job Stress Survey*

Vid det första individuella samtalet gavs JSS-instrumentet (Job Stress Survey) i syfte att identifiera allvarsgrad och frekvens av upplevda stressorer i arbetsmiljön. En stressprofil presenterades som underlag för att reflektera över arbetssituationen, handlingsplan och hur hantera stressen.

Några av de stressorer som upplevdes som hög grad (8-9) var:

- Bristande delaktighet i viktiga beslut
- Personliga förolämpningar från kollega
- Otillräckligt stöd från sina överordnade
- Svårighet att komma överens med överordnad
- Dålig eller otillräcklig ledning
- Orättvis lön
- Inte få beröm för väl utfört arbete
- Bristande möjligheter till befordran
- Perioder av överksamhet/för lite att göra
- Bullrig/stimmig arbetsplats
- Återkommande avbrott

### **MADRS - depressionskala**

För att bedöma graden av depression och effekten av Omstartprogrammet användes bland annat självskattningsskalan MADRS. Av sekretess- och etiska skäl kan inte någon detaljerad redovisning ske.

Medelvärdet på MADRS var för hela gruppen vid start 16.18. Vid uppföljningen efter det att programmet avslutats låg medelvärdet på 14.54.

	<u>2010 01</u>	<u>2010 06</u>
Egentlig depression	42%	27%
Mild depression	42%	9%
Ej depression	16%	64%

### **Arbetsförmåga – antal personer i arbete i % ( 11 personer)**

100%	80%	70%	50%	25%	arb.trän	helt sjukskr.
<hr/>						
Vid projektstart						
2		1	1	1	2	4
<hr/>						
Vid avslut						
1	1	1	5			3

---

### **Sammanfattning**

"OMSTART, ett rehabiliteringsprogram i tiden". Partsrådets projekt, en satsning på 12 personer från Statliga sektorn, som genomförts under tiden 2009 12 16 till 2010 06 09 i Stockholm.

Syftet var att förebygga ohälsa hos personer som befann sig i riskzonen för sjukskrivning samt att underlätta rehabilitering efter en längre tids sjukskrivning.

Omstartprogrammet genomfördes dels på individnivå med enskilda samtal i syfte att stödja och stärka dem i deras arbets- och livssituation och dels på gruppnivå med föreläsningar, gruppdialoger, reflektioner kring deltagarnas angelägna frågeställningar, etiska och psykologiska dilemman. Nätverkets, dvs det sociala stödets betydelse för god hälsa har visats dels genom Omstart-gruppens positiva effekter på den enskilde deltagaren och dels genom positiva resultat av mentorernas goda insatser.

MADRS påvisar mycket positiva effekter och goda framsteg beträffande hälsan. Vid mätning i början av programmet visade 42% egentlig depression, 42% mild depression och 16% ingen depression. Vid mätning vid uppföljningen efter ca 3 månader visade 27% egentlig depression, 9% mild depression samt 64 % ingen depression.

Vid programmets start var medelvärdet på MADRS 16.18. Vid uppföljningen efter det att programmet avslutats låg medelvärdet på 14.54.

Med JSS-instrumentet (Job Stress Survey) identifierades allvarsgrad och frekvens av upplevda stressorer i arbetsmiljön. Stressorer, som upplevdes som hög grad (8-9), visar betydelsen av att ha chefer med gott ledarskap, som är empatiska, visar omtanke, är stödjande, tar tag i konflikter och kan ge beröm för väl utfört arbete. Även betydelsen av att få vara delaktig i viktiga beslut på arbetsplatsen och få utvecklingsmöjligheter. Ledarskapet har mycket stor betydelse för medarbetarnas hälsa och arbetstillfredsställelse. Detta konstateras bland annat i aktuell forskning i SALTSA-projektet "Ledarskap och hälsa i Europa" under ledning av professor Töres Theorell.

Vid projektets avslut i juni är 8 personer (av 11) i arbete i olika omfattning. Av de tre sjukskrivna planerar en att börja arbeta i augusti. En person, som varit sjukskriven i ca 10 år, är utförsäkrad och genomgår Arbetsförmedlingens introduktionsprogram.

Arbetet har präglats av ett mycket gott samarbete med Partsrådet, Statliga myndigheters chefer/personalchefer, mentorer och Omstartdeltagare. Det har för mig varit en stor tillfredsställelse att få stödja Omstartdeltagarna på deras "Vägen vidare".

Lidingö, 2010 06 09

Ulla Gahm

## **Referenser**

Anderzén I., "Omstart" – ett rehabiliteringsprogram som ska främja individens möjligheter till hälsa och välbefinnande, Slutrapport, Partsrådet, 2009.

Anderzén I., "Omstart" – ett rehabiliteringsprogram som ska främja individens möjligheter till återgång i arbete efter en längre tids sjukskrivning, Slutrapport. Polishögskolan, 2007.

Bengtsson F., Vägen Vidare om utbrändhet som en möjlighet. Cordia 2003.

Centrum för miljörelaterad ohälsa och stress, CEOS stressmottagning, Akademiska sjukhuset, Stress och hälsa, 2008.

Cullberg Weston M., Självkänsla på djupet. Natur och Kultur, Stockholm 2007.

Grossi G., I balans. Bonnier Fakta, 2004.

Grossi G., Hantera din stress. Viva, 2008.

Kjellman M., Hammarbäck L., Vad du som är sjukskriven behöver veta om rehabilitering. Instant Book, 2006.

Kjellman M., Vad chefen behöver veta om rehabilitering. Instant Book, 2009.

Nilsson Å., Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro. Natur och Kultur, 2007.

Maslach C., Utbränd. Natur och Kultur, 1985.

Maslach C., Leiter M P., Sanningen om utbrändhet. Natur och Kultur, 1999.

Perski A., Ur Balans. Bonnier Fakta, 2005.

SALTSA, Dilschmann A., Omtanke och struktur – om ledarskap och medarbetarnas hälsa. Delrapport ur "Working Life Research in Europe" nr 2005:01.

Schenström O., Mindfulness i vardagen. Viva 2007.



