



Evaluering av forsøk med metodeutvikling innen arbeidsrettet rehabilitering

Rapport 2014 - 04

Proba-rapport nr. 2014-04, Prosjekt nr. 12015

ISSN: 1891-8093

TT,HB,PDS/SK, 18.02.14

--

Offentlig

--

Evaluering av forsøk med metodeutvikling innen arbeidsrettet rehabilitering

Utarbeidet for Arbeidsdepartementet

Forord

Proba samfunnsanalyse har i samarbeid med Econ Pöyry evaluert forsøk med metodeutvikling for arbeidsrettet rehabilitering. Evalueringen er gjennomført på oppdrag for Arbeids- og sosialdepartementet. Trude Thorbjørnsrud har vært prosjektleder, med Helene Berg og Pia Dybdal Staalesen som prosjektmedarbeidere.

Oslo, februar 2014 Proba samfunnsanalyse

Innhold:

SAMMENDRAG OG KONKLUSJONER	3
ENGLISH SUMMARY	14
1 INNLEDNING.....	2
1.1 Hva er arbeidsrettet rehabilitering?	2
1.2 Rammene for forsøksprosjektet	3
1.3 Problemstilling	5
1.4 Vår forståelse av problemstilling og metodisk tilnærming	6
1.5 Datainnsamling	7
1.5.1 Dokumentstudier	7
1.5.2 Kvalitative intervjuer	7
1.5.3 Spørreundersøkelser med utdypende intervjuer og oversikter fra NAV	9
1.5.4 Dialogkonferanser	10
2 PRESENTASJON AV PROSJEKTENE.....	11
2.1 Prosjekter med arbeidsrettet rehabilitering	11
2.1.1 Durapart	11
2.1.2 Brisk	13
2.1.3 Grep	15
2.2 Arbeidsrettet rehabilitering for overvektige.....	17
2.2.1 Muritunet	17
2.2.2 Fønix	19
3 ERFARINGER HOS DELTAKERE OG ANSATTE	22
3.1 Arbeidsrettet rehabilitering på Durapart og Brisk	22
3.2 Arbeidsrettet rehabilitering på Grep	25
3.3 Arbeidsrettet rehabilitering for overvektige.....	27
3.4 Felles erfaringer i en tidlig fase	30
4 NAVS ERFARINGER MED PROSJEKTENE	32
4.1 NAVs erfaringer med arbeidsrettet rehabilitering	32
4.2 NAVs erfaringer med arbeidsrettet rehabilitering for overvektige.....	33
5 ENDRINGER OG TILPASNINGER I PROSJEKTENE	35
5.1 Hvilke endringer er gjennomført i prosjektene med arbeidsrettet rehabilitering?.....	35
5.1.1 Durapart	35
5.1.2 Brisk	40
5.1.3 Grep	43
5.2 Hvilke endringer er gjennomført i prosjektene med arbeidsrettet rehabilitering for overvektige	49
5.2.1 Muritunet	49
5.2.2 Fønix	53
5.3 Felles erfaringer i prosjektene	57
6 RESULTATER – HVORDAN GÅR DET MED DELTAKERNE?	59

6.1	Status i NAV-systemet	59
6.1.1	Tidligere deltakere på Durapart.....	60
6.1.2	Tidligere deltakere på Brisk.....	61
6.1.3	Greps tidligere deltakere	62
6.1.4	Tidligere deltakere på Fønix.....	63
6.1.5	Muritunets tidligere deltakere	64
6.1.6	Oppsummering.....	65
6.2	Resultater – spørreundersøkelse	66
6.2.1	Kjennetegn ved respondentene/deltakerne	67
6.2.2	Resultater	73
6.2.3	Oppsummering.....	80
6.3	Utdyping av deltakernes erfaringer	81
6.3.1	Brisk og Durapart	81
6.3.2	Muritunet	84
6.3.3	Fønix	86
6.3.4	Oppsummering.....	89
	REFERANSER.....	90

Sammendrag og konklusjoner

Proba samfunnsanalyse har gjennomført en evaluering av to forsøk med metodeutvikling i arbeidsrettet rehabilitering, der det ene var spesielt rettet mot overvektige. Forsøkene har pågått i årene 2009-2013. Evalueringen viser at forsøksprosjektene har bidratt til motivasjon og økt aktivitet hos deltakerne. Mange av dem som hadde et arbeidsforhold før tiltaksdeltakelsen har kommet tilbake i arbeid. Mange av dem som sto uten et arbeidsforhold har kommet i arbeidspraksis, men det er færre i denne gruppa som har kommet i ordinært arbeid.

Bakgrunn

Arbeids- og inkluderingsdepartementet (nå Arbeids- og sosialdepartementet) tok i 2009 initiativ til et forsøk med metodeutvikling i arbeidsrettet rehabilitering. Bakgrunnen var et behov for økt kunnskap om arbeidsrettede rehabiliteringstjenester, og hvilke metoder som passer til ulike målgrupper. Forsøket har pågått i årene 2009-2013. Arbeids- og inkluderingsdepartementet satte i gang to forsøk om metodeutvikling innen arbeidsrettet rehabilitering for personer med nedsatt arbeidsevne, der det ene spesielt var rettet mot overvektige. Arbeids- og velferdsdirektoratet valgte forsøksfylker, spesifiserte rammene og anskaffet de konkrete prosjektene.

Målet for metodeutviklingsprosjektene var å prøve ut, og videreutvikle metoder og modeller for arbeidsrettet rehabilitering. Prosjektene skulle bygge på erfaringer fra ordningen *Tilskudd til kjøp av helse- og rehabiliteringstjenester (Raskere tilbake)* og andre relevante prosjekter innen arbeidsrettet rehabilitering.

Econ Pöyry fikk høsten 2009 i oppdrag å evaluere forsøket, og inngikk et samarbeid med Proba samfunnsanalyse. Fra og med 1.1.2012 har Proba samfunnsanalyse hatt hovedansvar for å gjennomføre evalueringen.

Problemstillinger og metode

Problemstillingene for evalueringen har vært følgende:

- **Innhold og deltakelse:** Hvem er deltakerne og hva skjer med deltakerne over tid? Hvor mange går over i arbeid?
- **I hvilken grad er individuell oppfølging en del av tilbudet?** Hvordan blir brukermedvirkning ivaretatt?
- **Rammebetingelser:** Er målgruppe og varighet hensiktsmessig?
- **Resultater:** Bidrar forsøksprosjektene til aktivitet og motivasjon? Hva er viktige suksesskriterier for overgang/tilbakeføring til arbeid? For de som ikke kommer i arbeid, bidrar forsøksprosjektene til at langtidspsyke kommer i aktivitet?
- **Vurdering:** Hvordan vurderes ansvarsdeling, gråsoner og brobygging? Hvilke erfaringer gir forsøkene når det gjelder ansvarsdeling mellom arbeid og helse i rehabilitering, og den videre utvikling av arbeidsrettet rehabilitering?

- Hva er resultatene, og hvilke elementer/arbeidsmåter gir gode resultater for ulike målgrupper? Hvilke elementer i tilbudene har størst betydning for positive resultater og hvilke elementer har eventuelt ikke den ønskede effekt?

Den overordnede problemstillingen i evalueringen har vært å belyse resultater, og hvilke elementer/arbeidsmåter som gir gode resultater for ulike målgrupper.

I evalueringen har vi betraktet de ulike metodeutviklingsprosjektene som case som følges over tid. Vi har besøkt alle prosjektene ved to anledninger og intervjuet deltakere og veiledere i prosjektene. Videre har vi samlet inn data om prosjektene og deltakerne via gjennomgang av halvårsrapporter og andre dokumenter, telefonintervjuer, spørreundersøkelser og statistikk fra NAV. I tillegg har vi hatt dialogkonferanser med veilederne i prosjektene.

Om prosjektene

Tiltaksleverandørene som har gjennomført metodeutviklingsprosjektene i arbeidsrettet rehabilitering er Durapart i Arendal, Grep i Kragerø og Brisk utenfor Ålesund. Durapart rekrutterte deltakere fra Arendal kommune, Grep rekrutterte fra to kommuner i Telemark mens Brisk rekrutterte fra 11 kommuner i Møre og Romsdal. Tiltaksleverandørene som har gjennomført metodeutviklingsprosjektene i arbeidsrettet rehabilitering for overvektige er Fønix i Sandefjord og Muritunet i Valldal. Fønix rekrutterte deltakere fra Vestfold og Muritunet fra Møre og Romsdal.

Rammene for forsøksprosjektene var ulike. Deltakerne på arbeidsrettet rehabilitering (ARR) skulle delta på kurs i 12 uker (fase én). Deretter var deltakerne 12 uker i arbeidspraksis (fase to). Deltakerne på arbeidsrettet rehabilitering for overvektige (ARRO) skulle i fase én delta på kurs i fire uker med overnatting. Fase to varte i 11 måneder der deltakerne fikk individuell oppfølging og var i arbeidsrettet aktivitet (jobbsøking/praksis/arbeid) i 11 måneder. Hvert ARR-kurs kunne ha 10 deltakere, mens hvert ARRO-kurs kunne ha 15 deltakere.

Innholdet i prosjektene har hatt mange felles trekk. Alle kan sies å være basert på en kombinasjon av fysisk aktivitet, funksjonsfremmende trening, livsstilveiledning, mestringsteknikker og veiledning i å se nye muligheter. I prosjektene for overvektige har kosthold og trening vært svært sentrale elementer, og i noen grad er dette også elementer som har vært inkludert i de øvrige kursene. Kursene har hatt en helhetlig tilnærming. I oppfølgingen av deltakerne inkluderes alle faktorer som kan påvirke arbeidsevnen – både helseproblemer, familiesituasjon, økonomi, selvtillit og praktiske utfordringer med mere.

Oppsummering og konklusjoner

Metodeutviklingsprosjektene har utviklet seg i noe ulike retninger i løpet av forsøksperioden. Innhold og organisering i prosjektene er blitt mer tilpasset de ulike målgruppenes problematikk og behov.

Erfaringer fra ARR-prosjektene er at:

- Kurs med vekt på en kombinasjon av kognitive endringsprosesser, livsstilveiledning og fysisk aktivitet har vært vellykket for å skape motivasjon og

tro på egne ressurser hos deltakerne. Å bli møtt med en tro på at de kan lykkes har hatt stor betydning for deltakerne.

- For deltakere med lav arbeidsevne som ikke har vært i arbeid på flere år, er det gunstig med en fleksibel tilnærming med relativt mye individuell oppfølging.
- Arbeid må være tema fra starten av, og deltakerne bør starte i arbeidspraksis i løpet av relativt kort tid. Omfang og oppstart av arbeidspraksis bør tilpasses den enkeltes forutsetninger.
- Før oppstart i praksis kan det være hensiktsmessig for deltakerne å besøke noen bedrifter slik av de får en forståelse av hva arbeidet i den enkelte virksomhet består i.
- For mange av deltakerne med lavest arbeidsevne er det ikke realistisk å forvente overgang til ordinært arbeid etter tiltakets slutt. Mange vil ha behov for en lengre periode i praksis, eventuelt videre oppfølging i et annet tiltak.
- For mange av deltakerne i ARR-tiltakene var praksisperioden for kort. For at deltakere som har vært lenge ute av arbeid skal lykkes med overgang til ordinært arbeid, har både deltaker og arbeidsgiver behov for en lenger praksisperiode med oppfølging.
- For en ung målgruppe med dropout-problematikk er det viktig å gjøre kursinnholdet mest mulig konkret, og ha lite tradisjonell klasseromsundervisning. Det må tas hensyn til at deltakernes utbytte av ulike aktiviteter er forskjellig. De unge deltakerne har hatt lite utbytte av metodikk som de ikke selv forstår relevansen av som for eksempel psykomotorisk veiledning og undervisning i abstrakte tema som motivasjon og livsmestring.
- Sanksjoner ved brudd på oppmøteregeleer må ta utgangspunkt i deltakernes forutsetninger. Det er ikke alltid realistisk å forvente at deltakere med en lang historie med drop out problematikk vil endre atferd fra en dag til den neste.

Erfaringer fra ARRO-prosjektene er at:

- En kombinasjon av fysisk trening, kostholdsveiledning og veiledning i livsstil, og mestring har ført til at svært mange deltakere er blitt mer aktive og har fått en sunnere livsstil.
- Bedret helse og endret livsstil har bidratt til at mange har greid å forbli i arbeid.
- Deltakerne har hatt stort utbytte av gruppeaktiviteter og å møte andre i samme situasjon.
- Treningsaktivitetene bør tilpasses individuelt. Det er nyttig med praktisk trening i matlaging og innkjøpsrutiner. Det er viktig å forankre livsstilsendringene i familien til deltakerne, og å involvere arbeidsgiver når deltaker er i et arbeidsforhold.
- Livsstilsendringer kan være vanskelige å opprettholde, og det er derfor viktig å ha en fleksibel og individuell tilpasset oppfølging over tid.

Prosjekter med arbeidsrettet rehabilitering (ARR)

Durapart og Brisk har hatt relativt like målgrupper; personer som hadde nedsatt arbeidsevne på grunn av helseproblemer og som hadde vært ute av arbeid i en lengre periode. Totalt har ca 80 personer deltatt på henholdsvis Brisk og Duraparts forsøksprosjekt. Flertallet har vært i alderen 30-50 år, og det har det vært en overvekt av kvinner. Mange av deltakerne har hatt en kombinasjon av

psykiske og somatiske plager. Arbeidsevnen hos deltakerne ved oppstart har vært varierende.

Målgruppa for Grep har vært unge i alderen 16-25 år med dropout-problematikk. Avbrutt skolegang og lite arbeidserfaring har vært felles for deltakerne. På Grep har målsettingene om overgang til arbeid eller utdanning vært likestilt. Det har vært en del frafall på kursene, og om lag 50 deltakere har gjennomført kurset. Majoriteten av deltakerne har vært i alderen 18-22 år. Om lag to av tre deltakere har vært gutter.

I utgangspunktet var beskrivelsen av metodeutviklingsprosjektene ved Durapart og Grep like. Innholdet i fase én omfattet undervisning/veiledning i livsmestring, jobbidentitet, funksjonsfremmende trening, livsstilveiledning og psykomotorisk fysioterapi. Ettersom deltakergruppene var svært ulike har innhold og organisering av kursene utviklet seg til å bli svært forskjellige. Beskrivelsen av fase én på Brisk omfattet i utgangspunktet arbeidslivskunnskap inkludert karriereveiledning, motivasjon, livsstilsendring og temaet "bedre helse", samt fysisk aktivitet.

Metodeutvikling på Durapart

Gjennom hele forsøksperioden har de fleste som startet på Durapart vært ganske langt fra arbeid, og vårt inntrykk er at Durapart er det tiltaket som har hatt deltakere med mest omfattende problematikk. På Durapart erfarte man i starten av forsøksperioden at relativt få deltakere startet i praksis i fase to, og svært få kom i ordinært arbeid etter å ha avsluttet kurset. For å lykkes med å få flere deltakere i praksis og arbeid er det gjort store endringer i innhold og organisering. Fra og med kull fem ble modellen endret fra å ha to faser til å være et mer helhetlig kurs der deltakerne startet i praksis allerede fra uke fire, og fikk individuell oppfølging og gruppesamtaler parallelt med praksis. Erfaringene var at lengre praksisperiode og oppfølging parallelt, gir trygghet og fører til personlig vekst slik at flere greier å være i praksis. Deltakere som ikke lyktes med å komme i praksis etter fire uker kunne fortsette på kurs.

Det har også vært en vridning fra gruppeaktivitet til mer individuell oppfølging. Veilederne erfarte at deltakerne hadde behov for tid til refleksjon og til å implementere endringer, og at mange ønsket mer individuell oppfølging. Mange deltakere kviet seg for å starte i praksis, og barrierene mot praksis ble forsterket i gruppe. Den fysiske aktiviteten på kurset ble også mer individuelt utformet. I det aller siste kurset var det ikke undervisning i grupper frem til uke fem, kun individuell veiledning. Fra og med uke fem hadde deltakerne arbeidspraksis to-tre dager og en felles kursdag i tillegg til individuell veiledning.

Et sentralt tema på Durapart i hele forsøksperioden har vært hvordan arbeid påvirker livssituasjonen og omvendt. I starten var imidlertid veilederne opptatt av at deltakerne skulle være "klare" før de tok opp arbeid som tema, men etter hvert ble arbeid tema fra første dag på kurset.

Metodeutvikling på Brisk

For de to første kullene praktiserte Brisk en ny innsøking til fase to etter fase én, slik at ikke alle deltakerne gikk over i fase to. Fra kull tre ble dette gjort om.

~~Brisk erfarte i starten at mange deltakere hadde lav arbeidsevne, og ønsket~~

derfor å få deltakere som befant seg tidligere i et sykemeldingsløp. Vårt inntrykk er at deltakerne på Brisk har hatt mindre omfattende problematikk enn deltakerne på Durapart. Noen flere har hatt et arbeidsforhold da de startet på kurset.

Det er ikke gjort omfattende endringer i innholdet i kursets første fase i løpet av forsøksperioden. På bakgrunn av tilbakemeldinger fra deltakerne er temaene i større grad sett i sammenheng og emner som man erfarte at deltakerne hadde lite nytte av er endret. Det har dessuten vært et økende arbeidsfokus både i gruppeundervisningen og i den individuelle veiledningen. I de siste kursene har Brisk lagt opp til et tettere samarbeid med bedriftene som tilbyr praksisplasser, for å sikre en felles forståelse av hensikten med praksis, arbeidsoppgaver, oppfølgingsbehov og hva arbeidsgiver skal bidra med. Deltakerne har besøkt flere bedrifter før de har startet i praksis. Erfaringen er at deltakerne lykkes bedre i praksis når arbeidet er godt tilrettelagt. I løpet av forsøksperioden har det for øvrig blitt lagt mer vekt på ernæring og helse.

Brisk har i likhet med Durapart fått tilbakemeldinger fra deltakere og arbeidsgivere om at praksisperioden har vært for kort. I siste kull ble derfor de siste fire ukene av fase én gjort om til en overgangsfase med redusert gruppeundervisning og økt individuell oppfølging, slik at det var mulig å starte praksis i denne perioden. Mange som har vært i praksis har dessuten fått denne forlenget utover fase to.

Kursene ved både Brisk og Durapart legger vekt på mestring og å skape endring. Vårt inntrykk er at Brisk gir en mer praktisk forberedelse til arbeidslivet med større fokus på jobbsøkningsprosessen/karriereveiledning enn Durapart. Durapart har på sin side et sterkere fokus på personlige/kognitive temaer som å avdekke skjult kompetanse, jobbidentitet og hvordan arbeidsevnen påvirkes av ulike faktorer.

Vi vurderer at disse ulikhetene henger sammen med ulike forutsetninger hos deltakerne. Brisks deltakere har vært kortere tid ute av arbeidslivet og er mer motiverte for praksis og jobb, mens mange deltakere på Durapart har vært lengre tid borte fra arbeid, og har hatt en høy terskel for å starte i praksis og mindre tro på at det er mulig for dem å komme i jobb.

Metodeutvikling på Grep

En tilbakevendende utfordring på Grep har vært ustabil oppmøte. Mange av ungdommene som ble søkt inn viste seg å ha psykiske helseutfordringer. Helseutfordringer og rusproblemer har vært noe av grunnen til at en del ikke greier å fullføre kurset. På Grep er det derfor lagt vekt på at det bør være en god inntaksprosess til tiltaket, slik at deltakere som rekrutteres er i stand til å delta på denne typen kurs.

Ganske tidlig i forsøksperioden ble det innført strenge sanksjoner ved ulegitimert fravær, senere har man lempet på dette og innført flere tillatte fraværsdager. Endringen er basert på en oppfatning av at det er urealistisk å snu denne gruppens atferd fra én dag til den neste.

Grep har jobbet mye med å gjøre temaer som livsmestring og muligheter konkrete og relevante for ungdommene. Temaene er blitt konkretisert til "mine muligheter i nærområdet", mine utfordringer, "mine ferdigheter" og "arbeidslivskunnskap" i stedet for temaer som "motivasjon" og "utvikling". I løpet av forsøksperioden er det jobbet med å tydeliggjøre at arbeid eller utdanning er målet med kurset. Det har i løpet av perioden blitt en mer individuell tilpasning av når deltakerne skal starte i praksis og hvor mye praksis deltakerne skal ha.

Også aktivitetene i kurset er blitt mer individuelt tilrettelagt i løpet av praksisperioden. Veilederne har erfart at det må tas hensyn til at deltakerne har ulikt utbytte av forskjellige aktiviteter. De har også erfart at noen tema som de startet opp med å ha i grupper, egner seg bedre for individuell veiledning. For øvrig har gode kostholdsvaner fått en større plass i løpet av forsøksperioden. Det har vært fokus både på ernæringsmessig sammensetning, tilberedning og behandling av mat, samt sosiale aspekter ved måltidene.

Resultater arbeidsrettet rehabilitering

Deltakerne på Brisk og Durapart har gitt svært positive tilbakemeldinger på kurset, og inntrykket er at deltakelsen har hatt stor personlig betydning for mange. Mange har hatt en positiv utvikling i løpet av kurset; fra en passiv hverdag til å gå på kurs hver dag, trene og være i praksis. Nesten alle deltakerne på Brisk har kommet i praksis i løpet av kurset. På Durapart har det variert noe fra kull til kull hvor mange som har kommet i praksis, og noen har avbrutt eller redusert praksisen underveis. Durapart har gjort omfattende endringer i kursinnhold, og det siste kullet har hatt gode resultater med hensyn til oppmøte og overgang til praksis. Det er imidlertid ikke mulig å si om dette skyldes deltakersammensetningen eller endringene i opplegget.

Både på Brisk og Durapart er det få av deltakerne som har kommet i et ordinært arbeidsforhold, og mange mottar fortsatt AAP høsten 2013. En litt høyere andel av deltakerne på Brisk enn på Durapart ser ut til å være selvforsørget. Når ikke flere har kommet i arbeid, har det delvis sammenheng med at deltakerne ikke opplever seg som friske nok; noen opplever at de trenger mer tid, og noen har fått nye sykdommer eller opplevd alvorlige livshendelser som har satt dem tilbake. For noen handler det om at de mangler en arbeidsgiver som vil ansette dem. Få av deltakerne har gått over på uføreytelse.

Også på Grep uttrykker mange av deltakerne at de har vært fornøyde med kurset. Ved avslutning av fase to på Grep er det omtrent like stor andel som formidles til arbeid og skole. Om lag 60 prosent er i arbeid eller utdanning høsten 2013. Greps målgruppe er så annerledes enn de andre ARR-prosjektene at det ikke er mulig å sammenligne resultater.

Prosjekter med arbeidsrettet rehabilitering for overvektige

Totalt har 430 personer deltatt på arbeidsrettet rehabilitering for overvektige på Fønix, mens Muritunet har hatt 405 deltakere. En overvekt av deltakerne har vært kvinner, og det har vært et stort spenn i alder blant deltakerne. De fleste deltakerne har hatt somatiske eller psykiske helseproblemer i tillegg til, eller som følge av, overvekten.

Det har variert mye hvor langt deltakerne har vært fra arbeid. Både på Muritunet og Fønix har en del av deltakerne hatt et arbeidsforhold som de har vært sykmeldt fra. Noen i arbeid har blitt sykmeldt for å kunne delta på kurset. 33 prosent av deltakerne hadde et arbeidsforhold da de startet på Fønix, mens denne andelen var rundt 70 prosent blant Muritunets deltakere. Vårt inntrykk er at flere av deltakerne på Fønix har hatt en mer omfattende problematikk enn deltakere på Muritunet.

Både på Fønix og Muritunet har fysisk trening, livsstilveiledning og kosthold vært sentralt i fase én, og det er brukt en kognitiv tilnærming for å legge et grunnlag for endringsprosesser.

Overgangen mellom fase én med svært tett oppfølging, til fase to med oppfølging åtte timer per måned, viste seg å være vanskelig for mange deltakere. Begge prosjektene har jobbet med å kvalitetssikre denne overgangen.

Metodeutvikling på Fønix

For å tydeliggjøre at arbeid er et viktig mål, har Fønix lagt vekt på motivasjon til å komme i arbeid ved inntak, og startet med å ha arbeid som tema fra første kursdag. I tillegg fremskyndet veilederne kontakt med arbeidsgivere til første kursuke for deltakere med et arbeidsforhold. For å forsterke arbeidsorienteringen for dem uten et arbeidsforhold, startet Fønix etter hvert med å ha obligatorisk arbeidspraksis internt. Fønix er en arbeidsmarkedsbedrift og har mulighet til å tilby deltakerne ulike former for arbeidspraksis internt.

For å sikre at deltakerne får støtte i endringsprosessene, har Fønix på de siste kursene involvert deltakernes pårørende gjennom egne informasjonsmøter. Dette har veilederne gode erfaringer med. Videre har Fønix iverksatt tiltak for å lette overgangen mellom fase én og to, blant annet ved å legge vekt på at deltakerne skal ha en detaljert plan for de første ukene i fase to, og ved at det har blitt mer fleksibilitet i hvor mye oppfølging den enkelte deltaker får. I fase to er det iverksatt gruppesamlinger med jobbsøkningsaktiviteter for de som ikke har kommet i jobb.

Fønix har gjennomført forsøk med to kurs der deltakerne bor hjemme under fase én. Erfaringene med dette opplegget er at deltakerne kommer raskere i gang med jobbsøkningsaktiviteter og at overgangen mellom fase én og to blir lettere. Det kan også se ut til at endrede kostholds- og livsstilsvaner blir implementert tidligere. En uheldig effekt ved dagbaserte kurs er større fravær.

NAV Fylke har satt måltall for Fønix for andelen av deltakerne som skal være i arbeid av de som har arbeidsforhold, og arbeidsrettet aktivitet for de som ikke har. Totalt i forsøksperioden var nesten 94 prosent av deltakerne med arbeidsgiver i arbeid innen tre måneder av fase to. Blant deltakerne uten arbeidsgiver var 60 prosent i arbeidsrettet aktivitet innen fire måneder.

Metodeutvikling på Muritunet

Muritunet har gjennomført systematiske endringer i løpet av forsøksperioden, for å prøve ut ulike metodeelementer – såkalte "brytninger". Den første endringen innebar sterkere vektlegging av endringspsykologi og den kognitive tilnærmingen ved at de hadde en psykolog inne på kurset i fase én. Psykologen hadde en hel dag med undervisning og etterfølgende individuelle samtaler.

Det er tre underleverandører som gjennomfører fase to for Muritunet. Brytning nummer to innebar større innslag av gruppeaktiviteter i denne fasen.

På linje med de andre forsøkene har arbeidsfokuset kommet sterkere inn i kurset i løpet av forsøksperioden. Den tredje brytningen som ble gjennomført ved Muritunet dreide seg om dette. Det ble innført flere individuelle samtaler med arbeidskonsulent i løpet av fase to, og for at arbeidsfokuset skulle bli tydeligere for deltakerne, gjennomførte fase to-konsulentene samtaler med deltakerne før oppholdet i fase én .

Andre endringer som vi observerte på Muritunet gjennom forsøksperioden var styrkede ressurser innen ernæring, og mer individuell tilpasning av aktiviteter,

Siden det er andre leverandører som bidrar med oppfølging i fase to ved Muritunet, har man lagt vekt på å få en god overgang mellom fase én og fase to. Som nevnt har fase to-veilederne en avklaringssamtale med deltakerne før kursstart, og de besøker Muritunet mot slutten av fase to for å ha en overføringssamtale. Formålet var å videreføre endringene som ble innført i fase én, og legge en felles plan for fase to.

I siste brytning har Muritunet prøvd ut en annen oppdeling av fase én, og fase to, hvor deltakerne først har tre ukers opphold, deretter 26 uker i fase to, for så å få et nytt opphold på Muritunet, og til slutt oppfølging i fase to ut tiltaksperioden.

Resultater arbeidsrettet rehabilitering for overvektige

Deltakerne ved Fønix og Muritunet uttrykker at de er svært fornøyde med kurset, det har betydd mye for deres opplevelse av mestring, kosthold og helse. En del opplever at det er vanskelig å opprettholde livsstilsendringene over tid. En del har derfor ønsket seg oppfølging over lengre tid, eller at de kunne delta på for eksempel en helgesamling en tid etter kurset for å opprettholde motivasjonen.

Når det gjelder overgang til arbeid og selvforsørgelse finner vi at det var om lag to tredeler av Fønix tidligere deltakere som var i arbeid på hel- eller deltid eller i utdanning høsten 2013. Når det gjelder Muritunets deltakere anslår vi at om lag fire av fem deltakere var selvforsørget. Andelen som var i arbeid etter kurset, var høy blant de som hadde et arbeidsforhold ved oppstart.

Blant de som ikke hadde kommet i arbeid, er årsaken i noen tilfeller at de har fått nye sykdommer. Andre er fortsatt i en jobbsøkerfase, og noen har ikke greid å opprettholde livsstilsendringene og har dårlig helse som følge av overvekten.

Det har vært relativt mange av deltakerne i ARRO som har kommet i jobb, men blant de som ikke hadde et arbeidsforhold tidligere er resultatene svakere.

Samlede erfaringer med metodeutvikling innen arbeidsrettet rehabilitering

Alle metodeutviklingsprosjektene har endret kursenes innhold og organisering i løpet av forsøksperioden. Alle kursene har lagt vekt på å gjøre innholdet mer arbeidsrettet. Vårt inntrykk er at alle kursene har hatt en positiv utvikling og blitt mer tilpasset deltakernes problematikk og behov i løpet av forsøksperioden. Effekten av dette er imidlertid ikke målbar, ettersom deltakergruppene er små, og deltakernes forutsetninger varierer fra kurs til kurs.

Individuell oppfølging og prosesser i gruppe

Vi ser noen felles utviklingstrekk i prosjektene. Det har vært økt vektlegging av individuell veiledning framfor aktiviteter i gruppe, og mer individuell tilrettelegging av aktiviteter. På den ene siden erfarer prosjektene at gruppedynamikk og prosesser i gruppe er svært viktig, på en andre siden er det store individuelle forskjeller i hva slags oppfølging deltakerne trenger, og mange profiterer på å få mer individuell veiledning enn det disse kursene i utgangspunktet la opp til.

For deltakere som opplever å være langt fra arbeidslivet er tilstrekkelig individuell veiledning kanskje særlig viktig. Erfaringene fra ARR er at deltakere som har høye barrierer mot praksis og arbeid kan trekke hverandre ned i en gruppe. ARRO-prosjektene har på sin side erfart at å ha med deltakere som har et arbeidsforhold de så fram til å komme tilbake til, virker motiverende og inspirerende på de andre i gruppa.

Rammebetingelser

Når det gjelder varighet av praksis er en erfaring fra ARR-kursene at praksis i 12 uker er for kort tid for en del deltakere, og kursene har derfor delvis blitt endret slik at praksisen kan starte tidligere. Deltakerne som har behov for det har dessuten fått forlenget praksis etter tiltaksperioden. På ARR-prosjektene har erfaringen vært at noen deltakere kan ha behov for oppfølging utover kursets varighet. På Durapart har noen deltakere fått oppfølgingstiltak som innebærer at de får oppfølging fra veileder på Durapart etter at kurset er avsluttet. Veilederne ser at dette har vært viktig for mange av deltakerne. Grep har erfart at dersom den videre oppfølgingen fra NAV er god, er dét tilstrekkelig. Fra NAV sin side var det et mål at prosjektene med arbeidsrettet rehabilitering skulle være siste tiltak før arbeid. Det har vist seg å ikke være realistisk for alle deltakere. Særlig ARR-prosjektene erfarer at for noen deltakere innebærer prosjektet at deltakerne kommer i gang, men at de har behov for videre oppfølging/tiltak.

Fire uker med tett aktivitet har vært gunstig for ARRO-deltakerne. Erfaringene fra Fønix tyder på at kurset godt kan gjennomføres uten overnattinger. Overgangen til fase to har vært utfordrende, og en del deltakere har erfart at livsstilsendringene har vært vanskelig å opprettholde. Det har også vært en diskusjon blant veilederne om oppfølgingen i fase to burde vært lenger for å opprettholde livsstilsendringen, og Muritunet har prøvd ut et re-opphold etter noen uker.

Har målgruppa vært hensiktsmessig?

Om målgruppa for ARR-prosjektene har vært hensiktsmessig avhenger av målsettingen med tiltaket. Dersom målet er ordinært arbeid har ikke målgruppa for Durapart og Brisk vært hensiktsmessig. Dersom målet er å gi et arbeidsrettet tiltak til grupper som står langt fra arbeid, og som NAV har begrenset med tilbud overfor, har målgruppa vært hensiktsmessig. Når det gjelder Grep's tiltak, har det dekket et behov for lavterskeltiltak til unge utenfor arbeid og skole, og mange av deltakerne har startet i jobb eller utdanning etter deltakelsen på Grep.

For deltakere med omfattende problematikk er det nødvendig å ha et fleksibelt tilbud slik at innholdet kan tilpasses den enkelte. Samtidig er det en grense for hvor lav arbeidsevne en person kan ha, og likevel ha nytte av denne typen kurs.

Ansvarsdeling

Det er metodeutviklingsprosjektene som har hatt hovedansvar for helserettede og arbeidsrettede tiltak for deltakerne når de har deltatt i prosjektene. Eventuell medisinsk eller psykologisk *behandling* har deltakerne fått parallelt med kursdeltakelsen. Flere av prosjektene har i løpet av forsøksperioden hatt et økende samarbeid med deltakernes fastleger. Enkelte av prosjektene (Durapart og Grep) har erfart at en god del av deltakerne har såpass omfattende psykiatrisk problematikk at de har etablert en kontakt med DPS. Når det gjelder samarbeid med NAV etterlyser prosjektene bedre oppfølging av deltakerne etter at de har deltatt i tiltaket, og i noen tilfeller et bedre samarbeid om inntak av deltakere. Oppfølgingen fra NAVs side har blitt bedre i løpet av forsøksperioden.

Skal NAV ha ansvar for denne type tiltak for personer med lav arbeidsevne og sammensatt helseproblematikk? For en del av deltakerne har den viktigste forventningen vært å få bedre helse, samtidig ville ikke et tiltak i regi av helsevesenet hatt et såpass arbeidsrettet fokus som disse tiltakene har hatt. Ut fra en oppfatning om at det er gunstig med samtidig helseoppfølging og arbeidsrettet oppfølging, er det sannsynligvis hensiktsmessig at NAV har ansvar for tiltaket. Det samme gjelder kursene for overvektige. Mye av innholdet i kurset er helserettet, samtidig ville ikke kurset hatt samme arbeidsfokus dersom en annen aktør enn NAV hadde hatt ansvaret.

Resultater og gode elementer

Kursene har bidratt til at svært mange deltakere er blitt mer aktive enn de var før kurset, og mange har kommet i arbeidspraksis. Mange deltakere er svært positive til tiltaket, og opplever at kurset har gitt dem motivasjon til å komme i jobb og større tro på egne muligheter. Vi finner at kurs med vekt på kognitive endringsprosesser, fysisk trening og livsstilveiledning har vært svært vellykket for å skape selvtillit, motivasjon og aktivitet hos deltakerne. Et annet sentralt element er at deltakerne i kommunikasjonen med veilederne har opplevd å bli sett og forstått. Mange deltakere fremhever spesielt positive erfaringer med fysisk trening. For øvrig er det ikke enkeltelementer, men "hele pakka" som har vært viktig for å skape motivasjon og aktivitet. For deltakere med tilleggspromatikk utover helseutfordringer er det spesielt viktig at kurset har en helhetlig tilnærming.

Veilederne på kursene har erfart at det er en sammenheng mellom omfang av problematikk og resultater, men at denne sammenhengen ikke er entydig. Det er en klar sammenheng mellom motivasjon til arbeid og mulighetene for å lykkes.

Vårt oppdrag har vært å identifisere suksesskriterier for overgang/tilbakeføring til arbeid. Noen generelle funn er at vektlegging av livsstilveiledning og kognitive endringsprosesser der deltakerne opplever å bli sett og trodd på, har stor betydning for å skape motivasjon og tro på endring hos deltakerne. Dette oppleves som viktige forutsetninger for å komme i eller beholde arbeid. Ganske mange deltakere som var uten et arbeidsforhold før kurset, er imidlertid fortsatt utenfor arbeid. For disse har ikke kurset vært et tilstrekkelig virkemiddel.

Ettersom antall deltakere har vært lite, og deltakerne på de forskjellige kursene er såpass ulike, er det vanskelig å sammenligne resultater av kursene.

English summary

In 2009, the Ministry of Labour and Social Affairs initiated two trials aiming at developing methods for vocational rehabilitation. One trial targeted persons who were overweight. The background was a need for more knowledge on services for vocational rehabilitation and the choice of measures for the different target groups. The trial was implemented during 2009-2013. In the fall of 2009, Econ Pöyry was commissioned to evaluate the trial, and later entered into a co-operation with Proba Research. The responsibility for the evaluation was transferred to Proba as from 2012.

The main issues in the evaluation are:

- Content and participation: Who are the participants and how do their lives develop over time? How many are employed?
- To what extent is the follow-up individualized? To what extent can the participants influence the content of the services offered?
- Framework conditions: Is the target group and duration of the course and follow-up appropriate?
- Results: Do the courses strengthen motivation and activity? What are the most important success factors for transition to employment? For those who are not employed, do the measures increase activity?
- Is the division of responsibility appropriate, especially when it comes to measures aimed at employment and health, respectively?
- How are the results, and which elements and modes of operation are most effective for the different target groups? Which elements do not have the desired effect?

The participants in vocational rehabilitation (ARR) were assigned to a 12 weeks course. Then, they were in work practice for 12 weeks. The participants in vocational rehabilitation for overweight persons (ARRO) were assigned to a 4 weeks course. Then, the participants received individual follow-up for 11 months while they participated in employment-oriented activities (job-seeking, practice or employment).

The suppliers of rehabilitation services were Durapart, Brisk, and Grep. The target groups for Durapart and Brisk were persons with reduced work capacity due to health problems and who had not been employed for an extended period of time. The target group for Grep was youth (16-25 years old) who had shown a propensity to drop out of school. The service suppliers who have conducted the trials for overweight persons were Foenix and Muritunet. Most participants had additional health problems in addition to, or as a consequence of overweight.

All projects were based on a combination of physical activity, training, advice on lifestyle, techniques for coping, and advice to identify new options. In the projects for overweight persons, advice on nutrition and training played a prominent role. To some extent, this element has also been included in the other courses. In the follow-up of the participants, all factors that could have an impact of the capacity for work, namely health, family situation, personal economy, self-confidence, practical hindrances, etc were included.

The different trials developed in different directions during the project period. The content and organisation of the projects were adjusted to the needs and problems of the respective target groups.

The courses contributed to more activity among many of the participants, and many entered into work practice. The evaluation shows that the trials also contributed to empowering the participants. Many of those who at some point (before the course) had been employed, returned to employment. Many of those who had never been employed, entered into work practice, but fewer in this group got regular employment. Experiences from the ARR-trials are:

- Courses emphasizing cognitive processes and with elements of advice on lifestyle and physical activity have succeeded in empowering and strengthening of self-esteem among the participants.
- For participants with poor work capacity and who have not been employed for an extended period, a flexible approach with intensive individual follow-up is appropriate
- Employment should be on the agenda from the beginning of the course, and the participants should enter work practice at an early stage. The timing and amount of work practice should be individually adapted.
- Before work practice, it is appropriate for the participants to visit selected workplaces to get an understanding of the content of the potential work
- For many participants with poor work capacity, transition to regular employment is not a realistic goal during the programme. Many will need an extended period in work practice, and possibly follow-up support measures.
- For many of the participants in ARR, the period in practice was too short. Both the participants and the employers may need a longer practice period with individual follow-up before regular employment.
- For youth with drop-out problems, it is important to concentrate on concrete measures, avoiding the classroom format and abstractions. The participants differ from each other, and the activities must be individually adapted.
- The use of sanctions against absence must be adapted to the participants' background and resources. It is not realistic to assume that participants with a drop-out history will change behaviour abruptly.

Experiences from the ARRO projects are:

- A combination of physical training, advice on nutrition and lifestyle and empowerment has resulted in increased activity and a more healthy lifestyle among many of the participants
- Improved health and change of lifestyle has helped many to remain in work.
- The participants benefit greatly from meeting others in the same situation.
- Physical training activities should be adapted individually. Training in cooking and shopping is useful. It is important to anchor the change of lifestyle in the participants' family, and to involve the employer of those who work.
- Lifestyle changes are hard to maintain, and it is important to offer flexible and individualised follow-up over time.

1 Innledning

Arbeidsrettet rehabilitering omfatter rehabiliteringsprosesser med deltakelse i arbeidslivet som overordnet mål. Tjenester innen arbeidsrettet rehabilitering er tverrfaglige og har vist seg vanskelige å forankre fordi de ofte befinner seg i grenselandet mellom medisinsk behandling og attføring.

Høsten 2006 ble ordningen med tilskudd til helse- og rehabiliteringstjenester for sykmeldte ("Raskere tilbake") innført som oppfølging av Sykefraværsutvalgets innstilling. Målgruppen for dette tiltaket var meget sammensatt og det var behov for økte kunnskaper og metoder tilpasset ulike målgrupper. For å videreutvikle dette tilbudet satte Arbeids- og inkluderingsdepartementet (nå Arbeids- og sosialdepartementet) i gang to forsøk om metodeutvikling for personer med nedsatt arbeidsevne, der det ene var spesielt rettet mot overvektige.

Arbeidsdepartementet valgte å prøve ut fem ulike prosjekter for to ulike målgrupper – tre av prosjektene var innen arbeidsrettet rehabilitering (ARR) og to av prosjektene var innen arbeidsrettet rehabilitering for overvektige (ARRO). Arbeids- og velferdsdirektoratet valgte forsøksfylker, spesifiserte rammene og anskaffet de konkrete prosjektene.

Hensikten med prosjektene har vært å prøve ut, videreutvikle og evaluere metoder og modeller for arbeidsrettet rehabilitering med sikte på å gjøre brukere bedre i stand til å få eller beholde arbeid. Prosjektene skulle bygge på erfaringer med arbeidsrettet rehabilitering i ordningen *Tilskudd til kjøp av helse- og rehabiliteringstjenester (Raskere tilbake)* og andre relevante prosjekter innen arbeidsrettet rehabilitering.

Econ Pöyry fikk høsten 2009 i oppdrag å evaluere forsøket, og har inngått samarbeid med Proba samfunnsanalyse om evalueringen. Fra og med 1.1. 2012 har Proba samfunnsanalyse hatt hovedansvar for å gjennomføre evalueringen.

Dette er evalueringens sluttrapport. Vi har tidligere utformet tre delrapporter fra evalueringen. Evalueringen har hatt en referansegruppe med deltakere fra Arbeids- og sosialdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Arbeids- og velferdsdirektoratet, Nasjonalt kompetansesenter for arbeidsrettet rehabilitering og Helsedirektoratet.

1.1 Hva er arbeidsrettet rehabilitering?

Erfaring og forskning viser at årsaker til sykefravær ofte er sammensatt. Behovet for tverrfaglige arbeidsrettede tjenester som skal bidra til at sykmeldte og andre med nedsatt arbeidsevne kommer tilbake i arbeid, er omtalt i flere politiske dokumenter. Stortingsmelding nr 9 (2006-2007) Arbeid, velferd og inkludering viser til behovet for tverrfaglige og arbeidsrettede tjenester, og i St.prp. nr 1 (2007-2008), som omfatter en nasjonal strategi for habilitering og rehabilitering, er arbeidsrettet rehabilitering tydelig plassert i omtalen av problemstillinger knyttet til arbeid og helse.

Innenfor spesialisthelsetjenesten er arbeidsrettet rehabilitering definert som et eget felt, og det er opprettet et nasjonalt kompetansesenter for arbeidsrettet rehabilitering som er lagt til AiR (Attføringscenteret i Rauland). Arbeidsrettet rehabilitering bygger på en forståelse av at sykdom og/eller nedsatt funksjonsevne har sammensatte årsaker der både biologiske, psykososiale og kulturelle faktorer spiller en rolle (Fagrådet for Air, 2011). Brukeren sin funksjonsevne sees i sammenheng med hans/hennes opplevelser og erfaringer, dagligliv og arbeidssituasjon.

Arbeidsrettet rehabilitering bygger på en kombinasjon av medisinskfaglig rehabiliteringskompetanse, veiledningskompetanse/kognitiv tilnærming og arbeidslivskompetanse. Et arbeidsrettet rehabiliteringstiltak inneholder ofte tverrfaglig kartlegging, tilpasset fysisk aktivitet og kognitive atferdsrettede endringsprosesser gjennom veiledning individuelt og i grupper. Det blir lagt til rette for at brukeren starter egne lærings- og treningsprosesser som fremmer bevisstgjøring av egne ressurser og muligheter til aktivitet og arbeidslivsdeltakelse, og som bidrar til å få eller beholde arbeidsevne og deltakelse i arbeidslivet. Tiltaket utformes i nær kontakt med arbeidsgiver, NAV og lokalt hjelpeapparat.

I NAV ble tiltaket Arbeidsrettet rehabilitering opprettet i 2007. NAV kontorene kan kjøpe denne tjenesten av aktører underlagt spesialisthelsetjenesten eller fra andre leverandører. Tiltaket Arbeidsrettet rehabilitering var i utgangspunktet rettet mot sykmeldte, men ble i 2009 utvidet til også å omfatte personer med redusert arbeidsevne med behov for arbeidsrettet bistand (NOU 2012:6).

Tiltaket "Arbeidsrettet rehabilitering" skal gi et tilbud om rehabilitering til brukere med sammensatte og uklare lidelser, med behov for arbeidstrening i kombinasjon med opptrening og individuell oppfølging for å forbedre mestring- og arbeidsevnen. Tiltaket kan vare i inntil 12 uker. I motsetning til andre tiltak som for eksempel "Arbeidspraksis i skjermet virksomhet" åpner tiltaket for å ha helsefokus som en del av innholdet

Personer med nedsatt arbeidsevne defineres i henhold til forskrift om arbeidsrettede tiltak som personer med redusert evne til å utføre inntektsgivende arbeid eller med vesentlig innskrenkende muligheter til å velge yrke eller arbeidsplass. Arbeidsevnenedsettelsen skal være av et slikt omfang eller av en slik karakter at den er til hinder for å få eller beholde et inntektsgivende arbeid. Årsaken kan omfatte både helsemessige og sosiale forhold, til forskjell fra kravene i folketrygdloven hvor årsaken til den nedsatte arbeidsevnen må kunne forklares med sykdom, skade eller lyte. Personer med nedsatt arbeidsevne er derfor en svært heterogen gruppe med tanke på bakgrunn og diagnose, og gruppen omfatter både personer med rett til økonomiske ytelser fra folketrygden og brukere uten slike rettigheter.

1.2 Rammene for forsøksprosjektet

Mens arbeidsrettet rehabilitering har vært en allerede eksisterende tjeneste innen fastsatte rammer, skulle forsøksprosjektet ved fleksibel utprøving av

elementene i tiltaket videreutvikle metoden for å målrette tiltaket bedre mot enkeltbrukere. Forsøksprosjektene skulle både drive med arbeidsrettet rehabilitering som tiltak og med metodeutvikling. Det vil si at metodeutviklingen skulle foregå parallelt med den arbeidsrettede rehabiliteringen. Basert på erfaringer har tiltaksarrangørene løpende gjort endringer i innhold for å forsøke nye tilnærminger innenfor prosjektenes rammer.

Daværende Arbeids- og inkluderingsdepartementet utformet to forskrifter i forbindelse med forsøket, forskrift om forsøk med metodeutvikling innen arbeidsrettet rehabilitering og forskrift om forsøk med metodeutvikling innen arbeidsrettet rehabilitering i tilbud rettet mot overvektige. Disse to forskriftene kom i tillegg til den eksisterende forskriften om arbeidsrettet rehabilitering.

Rammene for prosjektene ble operasjonalisert av NAV som i sine kravspesifikasjoner til henholdsvis *arbeidsrettet rehabilitering* og *arbeidsrettet rehabilitering for overvektige* satte rammer for formål, varighet, faglig innhold og målgruppe.

Formålet med prosjektene har vært å:

- Styrke den enkelte deltakers arbeidsevne
- Bidra til mestring av helserelaterte og sosiale problemer som hindrer deltakelse i arbeidslivet
- Bidra til mestring av arbeidssituasjonen i en tilbakeførings-/arbeidssøkerfase
- Gi veiledning i å finne strategier for å fungere i arbeidslivet til tross for sykdom og skade

Tiltakene skulle bygge på tverrfaglighet, ha en forståelse for brukerens totale livssituasjon, være individuelt tilpasset, løsningsfokuseret og bygge på et brukerperspektiv. Metodeutviklingen i tiltakene skulle omfatte utvikling av metoder og modeller for arbeidsrettet rehabilitering, utvikling av prosedyrer for tverrfaglig samarbeid, og utvikling av metoder for å etablere og følge opp gode arbeidsutøvingsplasser i ordinært arbeidsliv. Tiltakene skulle bestå av to faser, hvor fase én innebærer arbeidsrettet rehabilitering mens fase to innebærer arbeidsutøving i ordinært arbeidsliv.

Prosjektene rettet mot arbeidsrettet rehabilitering (ARR)

Målgruppa var personer som har fått sin arbeidsevne nedsatt slik at vedkommende hindres i å skaffe seg eller beholde inntektsgivende arbeid. Tiltaket skulle være rettet mot personer med usikre yrkesmessige forutsetninger og et sammensatt bistandsbehov i skjæringspunktet mellom arbeid og helse.

Fase én skulle ha en varighet på 12 uker, og fase to varighet på inntil 12 uker. 10 personer kunne delta i fase én om gangen.

Forsøksprosjektene i arbeidsrettet rehabilitering ble satt i gang på utføringsbedriftene Brisk utenfor Ålesund, Durapart i Arendal og Grep i Kragerø. Brisk rekrutterte fra 11 kommuner i Møre og Romsdal fylke, Durapart rekrutterte fra Arendal kommune mens Grep rekrutterte fra to kommuner i Telemark. Durapart og Brisk hadde relativt like målgrupper; personer med

sammensatt problematikk som hadde vært ute av arbeid en stund. Grep hadde unge som hadde falt ut av skole eller arbeid som målgruppe. Ungdommene hadde ikke nødvendigvis et helseproblem.

Prosjektene rettet mot arbeidsrettet rehabilitering for overvektige (ARRO)

Målgruppa har vært personer som på grunn av overvekt var sykmeldt eller hadde fått sin arbeidsevne nedsatt. 15 personer kunne delta i tiltakets fase én om gangen.

Fase én skulle en varighet på fire uker mens fase to skulle ha en varighet på inntil 11 måneder. I utgangspunktet skulle fase én innebære døgnopphold. For deltakere med spesielle behov kunne varigheten på fase to forlenges med inntil seks måneder.

Forsøksprosjektene i arbeidsrettet rehabilitering for overvektige ble satt i gang på arbeidsmarkedsbedriften Fønix i Sandefjord, og på Muritunet, en opptreningsinstitusjon i Valldal. Fønix rekrutterte fra Vestfold og Muritunet fra Møre og Romsdal.

NAV stilte bestemte krav til fagkompetanse i prosjektene for overvektige. Prosjektet skulle ha tilknyttet seg lege, ernæringsfysiolog og fysioterapeut. Innholdet skulle bestå av mange av de samme elementene som ARR, men med mer vekt på oppfølging av helsemessige forhold inkludert medisinske følgetilstander av overvekten. Kurset skulle også inneholde kostholds- og ernæringsveiledning og i fase én skulle det gjennomføres ulike former for fysisk trening daglig. Det var også krav at tiltaket skulle tilby testing av helsemessige forhold og av funksjons- og arbeidsevne.

1.3 Problemstilling

Vi har evaluert tre forsøk med metodeutvikling i arbeidsrettet rehabilitering (ARR) og to forsøk med arbeidsrettet rehabilitering for overvektige (ARRO). Problemstillingene vi belyser er følgende:

- Innhold og deltakelse: Hvem er deltakerne og hva skjer med deltakerne over tid? Hvor mange går over i arbeid?
- Rammebetingelse: Er målgruppe og varighet hensiktsmessig?
- Resultater: Bidrar ARR/ARRO til aktivitet og motivasjon? Hva er viktige suksesskriterier for overgang/tilbakeføring til arbeid? For de som ikke kommer i arbeid; bidrar forsøkene til at langtidssyke kommer i aktivitet?
- I hvilken grad er individuell oppfølging en del av tilbudet, og hvordan er dette lagt opp i forhold til individuelle behov og forutsetninger? Hvordan blir brukermedvirkning ivaretatt?
- Vurdering: Hvordan vurderes ansvarsdeling, gråsoner og brobygging? Hvilke erfaringer gir forsøkene når det gjelder ansvarsdeling mellom arbeid og helse i rehabilitering, og den videre utvikling av arbeidsrettet rehabilitering.

- Hva er resultatene, og hvilke elementer/arbeidsmåter gir gode resultater for ulike målgrupper?

Den overordnede problemstillingen i evalueringen har vært å belyse resultater, og hvilke elementer/arbeidsmåter som gir gode resultater for ulike målgrupper. Det betyr at beskrivelsene av innhold, samhandling og deltakelse ikke har vært et mål i seg selv, men et middel til å analysere hva som virker.

1.4 Vår forståelse av problemstilling og metodisk tilnærming

Hovedformålet med forsøkene har vært å utvikle metodikk som bidrar til at flere kommer i, eller kan forbli i arbeid. I evalueringen skulle vi både undersøke hvilke resultater som ble oppnådd, og vi skulle gi innspill underveis i evalueringen slik at det kunne gjøres korrigeringer.

Problemstillingene omfatter både en beskrivelse av innholdet i tiltakene, og hvordan de er blitt utformet innenfor de gitte rammene, samt en vurdering av måloppnåelse i de ulike prosjektene.

For å få en god forståelse av hvilken sammenheng det er mellom innhold og resultater har vi betraktet de ulike forsøksprosjektene som case som følges over tid. Casestudier baseres på informasjon fra flere datakilder, og er egnet til å forstå årsakssammenhenger. Gjennom å studere prosjektene som case har vi fått informasjon om innhold i tiltakene, metodikk, elementer i individuell oppfølging, organisering, samhandling mellom ulike instanser og aktørenes vurdering av hva som fungerer og ikke fungerer, samt årsakene til dette.

Vi ønsket å identifisere hvilke elementer de ulike prosjektene besto av, og hvilke effekter de hadde på deltakerne. Deretter ønsket vi å sammenligne resultatene av prosjektene rettet mot henholdsvis deltakere i ARR og ARRO. Denne sammenligningen har vist seg vanskeligere enn antatt fordi prosjektene har hatt til dels svært forskjellige målgrupper.

For å vurdere om prosjektene gir høyere jobbsannsynlighet, har vi forsøkt å kartlegge hvorvidt deltakere kommer i arbeid og/eller kommer nærmere arbeidslivet. For å gjøre en slik kartlegging ønsket vi å benytte gjentatte spørreundersøkelser til tidligere deltakere for å få informasjon om arbeidsdeltakelse og opplevelse av å komme nærmere arbeidslivet. Vi ønsket å sammenligne endringsprosesser/forløp over tid for deltakere avhengig av kjennetegn ved det aktuelle forsøket/tilbudet de har fått. Det viste seg imidlertid vanskelig å gjennomføre en slik sammenligning ved hjelp av jevnlig spørreundersøkelser fordi de undesøkelsene vi sendte ut fikk svært lav svarprosent. Vi har derfor gjort noen endringer i datainnsamlingen underveis i evalueringen. Disse endringene er nærmere omtalt nedenfor.

Basert på de dataene vi har, mener vi å kunne si en del om hvordan det har gått med deltakerne etter deltakelsen i ARR/ARRO. Vi ser at resultatene når det gjelder overgang til arbeid påvirkes mye av kjennetegn ved den enkelte deltaker (og til dels av arbeidsmarkedet). Ettersom deltakerne ved de forskjellige prosjektene til dels har ulike kjennetegn blir en sammenligning av tiltakenes

resultater over tid og tiltakene imellom vanskelig. Dette er forhold som vi drøfter nærmere i rapporten.

1.5 Datainnsamling

I evalueringen har vi brukt dokumentstudier, kvalitative intervjuer, spørreundersøkelser og dialogkonferanser.

For å kunne analysere likheter og forskjeller mellom de ulike forsøksprosjektene, ønsket vi å gjennomføre datainnsamlingen etter samme mal i alle prosjektene. Vi har som beskrevet betraktet prosjektene som case, der vi i hvert av dem har samlet informasjon fra så vel deltakere som tiltaksarrangører og ansatte i forsøkene, samt ansatte i NAV. I løpet av de årene forsøkene har pågått har vi innhentet informasjon fra aktørene flere ganger.

1.5.1 Dokumentstudier

Innledningsvis satte vi oss inn i utarbeidet materiell og prosjektbeskrivelser fra de ulike forsøkene. Vi brukte dette for å få innsikt i innretning, innhold, organisering og målgruppe for de ulike prosjektene.

For å få informasjon om endringer som har skjedd i prosjektene har vi i tillegg til intervjuer sett på rapporteringer fra forsøkene. De ulike forsøksprosjektene har sendt halvårsrapporteringer til NAV med beskrivelse av ulike endringer som er gjort i innhold og tilnærming i prosjektene. Rapporteringene beskriver også endringer i kjennetegn ved deltakerne i prosjektet over tid og gir noe informasjon om deltakernes videre løp etter at de har avsluttet deltakelsen i prosjektet.

1.5.2 Kvalitative intervjuer

Vi har besøkt alle forsøkene ved to anledninger. Første gang i 2010 og andre gang i 2012. Ved disse besøkene intervjuet vi deltakere og ansatte i prosjektene. I etterkant av besøkene intervjuet vi ansatte i NAV som kjente prosjektene godt.

Intervjuer av deltakere

I hvert prosjekt gjennomførte vi både individuelle intervjuer og gruppeintervjuer av deltakerne. Ved hvert besøk intervjuet vi mellom fire og seks deltakere i gruppe, og mellom fire og åtte deltakere individuelt. Deltakerne som ble intervjuet i gruppe var i all hovedsak andre enn de som ble intervjuet individuelt. Alle deltakerne som ble intervjuet var deltakere i fase én av prosjektene.

Intervjuobjektene ble rekruttert av tiltaksansvarlige og vi la vekt på at de vi intervjuet skulle være ulike med hensyn til kjønn, alder, arbeidserfaring og problematikk. I både de individuelle intervjuene og gruppeintervjuene benyttet vi

en ustrukturert intervjuguide slik at alle fikk spørsmål om samme tema, men med åpne spørsmål og mulighet for ulike oppfølgingsspørsmål.

Tema i gruppeintervjuene var synspunkter på innhold i tiltaket, erfaringer så langt, hva deltakerne mente kunne vært gjort annerledes, om de opplevde kurset som arbeidsrettet og oppfatning av hvilke elementer i tiltaket som har hatt størst betydning.

Tema i de individuelle intervjuene var den enkeltes syke- og fraværshistorie, erfaringer med arbeid, hvordan de ble rekruttert til prosjektet, hvordan innholdet i tiltaket passet med den enkelte deltakers problematikk og erfarte endringer i helse, mestring, motivasjon, aktivitet og tro på mulighetene for arbeid/eventuell arbeidssituasjon.

Gruppeintervjuer med tiltaksarrangører og ansatte i forsøkene

Vi la vekt på at intervjuene med de ansatte både skulle omfatte personer som hadde et faglig ansvar for metodeutvikling i prosjektene og personer som jobber direkte med brukerne. Intervjuene var organisert som samtaler rundt bestemte tema. Ved første besøk la vi vekt på å få en best mulig forståelse av opplegget i det enkelte prosjekt, hvilket inntrykk veilederne hadde av deltakerne og hvilket inntrykk de hadde av hvordan tiltaket fungerte for dem. Andre gang vi besøkte prosjektene la vi vekt på hva prosjektet hadde gjort av endringer i innhold og metode, og hvorfor disse endringene var gjennomført. I disse intervjuene deltok mellom tre og seks personer. Både veiledere som jobbet med deltakere i fase én og veiledere som jobbet med deltakere i fase to har vært inkludert i intervjuene med ansatte.

Tema for disse gruppeintervjuene var:

- Innhold i tiltaket, beskrivelse av metoder
- Rekruttering av deltakere og sammensetning av deltakergruppene
- Kjennetegn ved deltakere
- Individuelle tilpasninger og brukermedvirkning
- Vurdering av tiltakets egnethet for deltakerne
- Oppfatning om varigheten av tiltaket ift deltakergruppene
- Oppfatning av samhandling mellom involverte aktører
- Utfordringer ved innhold og organisering av tiltaket
- Erfaringer og gjennomførte endringer

Vi la dessuten vekt på å kartlegge hvilken kompetanse de ansatte i prosjektene hadde, og hvordan de har samarbeidet med sentrale aktører som NAV og behandlere.

1.5.3 Spørreundersøkelser med utdypende intervjuer og oversikter fra NAV

I utgangspunktet planla vi å sende spørreundersøkelser til alle tidligere deltakere ved tre anledninger for å finne ut hvordan det hadde gått med deltakerne etter prosjektdeltakelsen, med særlig fokus på overgang til arbeid.

Ettersom vi ikke hadde tilgang til kontaktinformasjon til deltakerne ble den første spørreundersøkelsen sendt fra tiltaksleverandørene til tidligere deltakere. Undersøkelsen ble sendt per post med returkonvolutt til oss. Det viste seg imidlertid at svarprosenten på denne spørreundersøkelsen var så lav at nytteverdien av denne undersøkelsen ble svært begrenset.

Ettersom svarprosenten var så lav ønsket vi å endre formen for datainnsamling. I stedet for å ha skriftlige spørreundersøkelser sendt ut av tiltaksleverandørene, ønsket vi å kontakte et stort utvalg tidligere deltakere over telefon for å spørre om de ville la seg intervjuer på telefon. En slik fremgangsmåte krevde imidlertid tillatelse fra NAV for å få tilgang til kontaktinformasjon til deltakere. En slik tillatelse fikk vi ikke. I stedet endte vi med å gjennomføre en spørreundersøkelse med papirskjema sendt fra NAV til tidligere deltakere og intervjuer et utvalg deltakere på telefon. I tillegg fikk vi en anonymisert oversikt over alle tidligere deltakeres status i NAV-systemet per vår/høst 2013.

Spørreundersøkelsen ble sendt ut i juni 2013. Undersøkelsen skulle sendes til alle deltakere som hadde fullført fase én innen 2012 på Brisk, Muritunet, Fønix og Durapart. I spørreundersøkelsen ba vi de som kunne tenke seg å bli intervjuet i tillegg, om å sende oss et samtykke til dette med telefonnummer. Vi har gjennomført 30 slike utdypende telefonintervjuer av tidligere deltakere.

Når det gjelder det siste prosjektet, Grep, har vi ikke gjennomført en spørreundersøkelse og heller ikke intervjuer. Det skyldes at NAV Telemark våren 2013 hadde avtalt med Telemarksforskning at de skulle gjøre en evaluering av prosjektet på Grep. Denne evalueringen innebar en spørreundersøkelse til deltakerne på omtrent samme tidspunkt som vår undersøkelse. For ikke å belaste deltakerne ytterligere, ønsket NAV at vi skulle bruke data fra Telemarksforskning sin undersøkelse og ikke sende dem ytterligere en spørreundersøkelse. Vi har fått data fra Telemarksforskning som presenteres i rapporten.

I tillegg til spørreundersøkelsen har vi som nevnt fått anonymiserte oversikter fra NAV fylke over alle tidligere deltakeres status i NAV-systemet per vår/høst 2013. Oversiktene gir informasjon om hvilke ytelser den enkelte mottar, og dermed indikasjoner på hvor mange som er selvforsørget. Utover informasjon om ytelse varierer det ganske mye hvor omfattende informasjon vi har fått om tidligere deltakere på de forskjellige tiltakene. Vi har laget tabeller som muliggjør en sammenligning av andeler som er blitt selvforsørget.

1.5.4 Dialogkonferanser

Vi har deltatt på to dialogkonferanser arrangert av NAV for ansatte hos tiltaksleverandørene. På disse konferansene har vi lagt fram våre funn og diskutert dem med veilederne.

2 Presentasjon av prosjektene

Tiltaksleverandørene som har gjennomført metodeutviklingsprosjektene i arbeidsrettet rehabilitering er Durapart, Grep og Brisk. Tiltaksleverandørene som har gjennomført metodeutviklingsprosjektene i arbeidsrettet rehabilitering for overvektige er Fønix og Muritunet. Innholdet i prosjektene har mange fellestrekk; alle kan sies å være basert på en kombinasjon av fysisk aktivitet, funksjonsfremmende trening, livsstilveiledning, mestringsteknikker og veiledning i å se nye muligheter. I prosjektene for overvektige har kosthold og trening vært svært sentrale elementer, men i noen grad er dette elementer som også har vært inkludert i de andre prosjektene.

Nedenfor gir vi først en presentasjon av prosjektene slik de var i starten av forsøksperioden. Beskrivelsen av prosjektene er basert på skriftlig informasjon fra prosjektene samt intervjuer med de ansatte ved det første besøket.

2.1 Prosjekter med arbeidsrettet rehabilitering

2.1.1 Durapart

Durapart er en attføringsbedrift like utenfor Arendal sentrum. Bedriften tilbyr arbeidsrettet rehabilitering, avklaring, kvalifisering og formidling av arbeidssøkere, og har flere produksjons- og tjenesteenheter tilknyttet huset, blant annet catering/kantine, barnehage, bruktbuikk og bensinstasjon.

Metodeutviklingsprosjektet på Durapart bygger på et tidligere prosjekt kalt PIA som hadde som mål å bidra til økt inkludering i arbeidslivet for personer med sammensatte helseproblemer. Dette prosjektet hadde fokus på samtidig arbeidsdeltakelse, helseveiledning og fysisk aktivitet. Men i motsetning til metodeutviklingskurset var PIA ment å være første skritt i et attføringsløp.

Da prosjektet startet opp var deltakerne fra begynnelsen av 20-årene til slutten av 50-årene, ganske likt fordelt på menn og kvinner. De hadde svært ulike diagnoser. Flere av deltakerne hadde sammensatte problemer, gjerne både psykiske og somatiske lidelser i kombinasjon, og mange hadde hatt problemer i lange perioder av livet. Flere av deltakerne var relativt dårlige fysisk og/eller psykisk ved inntak.

Hos Durapart hadde deltakerne i de første kullene i snitt vært ute av arbeidslivet i fire-fem år. Felles for flertallet er at de hadde hatt en relativt løs tilknytning til arbeidslivet, med flere korte arbeidsforhold bak seg. Men noen få hadde også hatt stabile arbeidsforhold som de brått måtte avslutte som følge av sykdom eller ulykke.

Deltakerne til prosjektet på Durapart ble rekruttert fra Arendal kommune. Det var NAV alene som plukket ut deltakere til kurset i begynnelsen.

I starten organiserte Durapart de første 12 ukene (fase én) i fire moduler, hvor tredje uke i hver modul ble definert som en refleksjonsuke. I denne uka hadde

deltakerne fysisk aktivitet og individuell veiledning, mens veilederne hadde samlinger for å ivareta metodeutviklingen i prosjektet.

Ved oppstart ble det lagt vekt på to hovedlinjer i kurset: Bevissthetslinjen – ”det å stoppe opp og bli klar over ting” - og bevegelseslinjen, som handler om ”bevegelse på ulikt vis, innvendig og utvendig”.

I fase én hadde deltakerne program hos Durapart fire dager i uken, fra kl 9 - 14. Dagene startet med trening og ble avsluttet med undervisning. Etter åtte uker skulle det holdes en trekantsamtale mellom bruker, Durapart og NAV om veien videre.

Følgende aktiviteter inngikk opprinnelig i kurset:

- *Undervisning/temaer* som mestring, selvtillit og jobbidentitet.
- *Fysisk aktivitet*: Gruppetrening og tilrettelegging for individuell trening. Allsidig trening med hensikt å oppøve kjernemuskulatur, balanse, styrke, kondisjon og utholdenhet generelt. Deltakerne og veilederne deltok sammen på den gruppebaserte treningen.
- *Funksjonsfremmende trening*: Fokus på arbeidsfunksjoner og helsesituasjon. Videre trening på eget nivå.
- *Psykomotorisk fysioterapi*: En metode som omfatter massasje, fysiske øvelser og samtale, med fokus på pusten. Hensiktsmessig ved muskelspenninger og smerter som skriver seg fra dårlig ergonomi, uheldige vaner og lettere emosjonelle problemer. Deltakerne fikk individuelle timer og gruppetilbud.
- *Oppmerksomhetstrening*: En meditasjonsmetode for stressmestring og selvregulering av helse. Deltakerne fikk en innføring i metoden.
- *Yoga*: Deltakerne ble tilbudt yogaklasser på 1,5-2 timer per uke.
- *Livsstilsveiledning*: Veiledningen skal bidra til at deltakeren deltar konstruktivt i arbeidet med å ta vare på sin egen helse.

Durapart var opptatt av at deltakerne skulle oppleve mestring, bygge videre på individuelle suksesser og ta ansvar for sin egen situasjon. Dette er tema som ble tatt opp i både gruppesamtaler og individuell veiledning. Veilederne brukte kognitive teknikker for å hjelpe deltakerne å endre tankemønster. Målet har vært å gi dem bedre selvtillit og styrke til å takle utfordringer knyttet til helseproblemer, i dagligliv og arbeid.

Arbeid med Solbergs interessedest og verktøy som ”skjult kompetanse” skulle forberede deltakerne på fase to. Arbeidsliv og praksis var også et viktig tema i fase én, for å forberede fase to. Etter hvert har også en egen arbeidsformidler bistått deltakerne i å finne egnet praksisplass.

Fase to bestod av arbeidsutprøving/praksis og det var lagt opp til mer individuell veiledning og oppfølging enn i fase én. I starten var Durapart opptatt av å kunne tilby alternative tilpasninger for de som av helsemessige årsaker ikke greide å delta. Det var også mulig å starte på arbeidsutprøving i fase én for deltakere som var klare for dette. Senest 6 uker før avslutning av fase to skulle det gjennomføres trekantsamtale mellom bruker, Durapart og NAV om veien videre.

I Duraparts modell ble de ulike aktivitetene og temaene vevet tett sammen. Den fysiske treningen ble brukt for å demonstrere poenger fra temabolkene, samtidig som veilederne viste deltakerne hvordan de kan nyttiggjøre seg erfaringer fra treningen ellers i dagliglivet.

Programmet ble tilrettelagt den enkelte. Aktivitetene foregikk i grupper og som individuell veiledning. Deltakerne hadde faste samtaler med sin veileder, men kunne selv be om flere samtaler.

Fem veiledere var opprinnelig knyttet til metodeutviklingsprosjektet. To hovedveiledere fulgte deltakerne tett. Disse veilederne hadde utdanning som prest og sykepleier og ekstrautdanning i kognitiv terapi, prestasjonscoaching og livsstyrketrening. De øvrige veilederne tilknyttet prosjektet hadde utdanning som ergoterapeut og psykomotorisk fysioterapeut. Veilederteamet har hele tiden vært tett integrert og alle hadde ganske nær kontakt med deltakerne. De to veilederne med ansvar for gruppesamlinger og individuelle samtaler deltok også på de fleste treningsøktene. Det var tett samarbeid mellom hovedveilederne og psykomotorisk fysioterapeut og trener. Med denne tilnærmingen kunne de ansatte hjelpe hver enkelt til å knytte opplevelser fra fysisk trening til temaer som mestring, selvtillit og smertelindring.

2.1.2 Brisk

Brisk ligger et par mil utenfor Ålesund sentrum. Brisk tilbyr ulike kurs (avklaring og rehabilitering) og kvalifiseringer, og har åtte egne service- og produksjonsavdelinger, herunder reklameavdeling, bakeri og barnehage. Metodeutviklingsprosjektet er samlokalisert med Brisks andre aktiviteter. Aktivitetene foregår i klasserom eller trenings- lokaler.

Utformingen av prosjektet på Brisk var i utgangspunktet en videreutvikling av tiltaket ”Raskere tilbake – avklaring, arbeidsrettet rehabilitering og oppfølging” som de hadde drevet siden 2007. Brisk har samarbeidet med Møreforskning om å dokumentere og evaluere metodeutviklingsprosjektet.

Deltakerne på Brisk ble rekruttert fra 11 kommuner i Møre og Romsdal. Deltakerne var som hos Durapart fra begynnelsen av 20-årene til slutten av 50-årene, ganske likt fordelt på menn og kvinner. Deltakerne hadde ofte flere diagnoser, flere hadde kombinasjon av psykiske og somatiske lidelser. Noen av deltakerne var relativt dårlige fysisk og/eller psykisk da de begynte på kurset.

Hos Brisk hadde deltakerne i starten i snitt vært ute av arbeidslivet to-tre år før de begynte på kurset. Noen hadde hatt løs tilknytning til arbeidslivet, mens andre hadde fått skader eller sykdommer som gjorde at de måtte slutte i jobben.

I starten var fase én inndelt i tre perioder: En oppstarts-/avklaringsperiode med fokus på kartlegging og å bli kjent med deltakerne. Deretter en gjennomføringsperiode der tema var motivasjon, opptrening, sosial mestring, livsstilveiledning, forberedelser til arbeid og karriereveiledning, og til slutt en avslutningsperiode der det var fokus på evaluering og planlegging samt møter med andre instanser.

Verktøyene som hovedsakelig ble brukt den første tiden var:

- Midler for økt arbeidslivskunnskap: Interessekartlegging, karriereveiledning, arbeids- livskunnskap og motivasjon. Inneholder øvelser som CV- og søknadsskriving, rollespill om jobbsamtalen, samt E-

borgerkurs. I begynnelsen var økt arbeidslivskunnskap lagt til slutten av fase én. I første del av fase én var fokus på å bygge opp tillit og få oversikt over ønskene til den enkelte.

- Fysisk aktivitet: En personlig trener laget program for hver enkelt. Prosjektet hadde både fysioterapeut og psykomotorisk terapeut som kartla deltakerne. Deltakerne ble tatt med på råd når det gjaldt fysisk aktivitet
- Bedre helse-konseptet: Livsstilsendring. Tanken var at temaene under dette punktet skulle gå igjen gjennom hele kurset.

Temabolken som ble kalt mestring og endring var gjennomgående i hele kurset. I fase én ble det viet 2,5 timer per uke til dette temaet. I temaet inngikk stressmestring, mine verdier og ressurser, livsstyrke, hvordan få til de ønskede endringene. Målet var at deltakerne skulle få bedre selvtillit og takle stress og utfordringer på en bedre måte.

Gjennom fase én var det også satt av tid til individuelle samtaler og aktivitet. Individuell aktivitet kunne være søknadsskriving, egentrening eller småoppgaver som deltakerne fikk.

Veilederne ønsket at treningen ikke skulle ekskludere noen. Treningsprogrammet ble ikke fastlagt på forhånd, men tilpasset hver enkelt gruppe.

Kurset var lagt til kl 9 til 14, mandag, tirsdag, torsdag og fredag. Brisk la opp til at deltakerne kunne tilpasse oppmøtet til sin helsemessige kapasitet.

Ved metodeutviklingsprosjektet hos Brisk var det i begynnelsen ikke lagt opp til automatisk deltakelse i fase to dersom man hadde deltatt i fase én. Dette ble vurdert individuelt mot slutten av fase én av NAV, Brisk og deltakeren selv. NAV tilbød også deltakelse kun i fase to for enkelte deltakere.

Også fase to ble delt i tre perioder, hvor den første gikk ut på å skaffe og etablere en arbeidsutprøvningsplass (arbeidet begynte gjerne i fase én), neste periode var praksisperioden med oppfølging fra veileder og på tiltaket, og avslutningsperioden der deltakeren skulle evaluere seg selv og bli bevisst på hva som fremmer og hemmer progresjon.

Brisk prøvde å skaffe praksis til deltakerne i eksterne bedrifter, men benyttet i noen tilfeller Brisk sine egne virksomheter. I fase to var det fortsatt oppfølging, både felles og individuelt. Deltakerne møttes på Brisk en dag i uken i fase to, men for noen av deltakerne ble dette for mye aktivitet i tillegg til praksisen og deres deltakelse ble tilpasset hva de orket.

Brisk la opp til loggføring i fase én og to slik at deltakerne fikk hjelp til egenrefleksjon og slik at de kunne systematisere erfaringer til Brisk. Loggføringen var ment å være til hjelp i metodeutviklingen.

Fire veiledere var fast tilknyttet prosjektet i begynnelsen. Disse hadde bakgrunn som fysioterapeut, pedagog og som personlig trener. Tre av veilederne delte oppfølgingsansvaret (individuell veiledning) for deltakerne. Andre personalressurser fra Brisk ble trukket inn der det var hensiktsmessig. Dette kunne være personale som hadde spesiell kompetanse innen arbeidsmarked, livsstyrketrening eller andre temaer som ble tatt opp på kurset.

2.1.3 Grep

Greps metodeutviklingsprosjekt ligger i Sannidal i Telemark, ca en mil utenfor Kragerø. Grep har i tillegg til metodeutviklingsprosjektet flere avdelinger i Telemark og tilbyr rehabilitering, attføring og oppfølging gjennom kurs og praksis i egne og eksterne virksomheter. Metodeutviklingskurset ble holdt i egne lokaler som i tillegg til kontorer, inneholdt klasserom/oppholdsrom, musikkrom, datarom, kjøkken og gymsal.

Prosjektet på Grep skiller seg fra de andre ved at de kun rekrutterte unge mellom 16 og 25 år. I starten var de fleste av deltakerne gutter, men veilederne ønsket å ha med minst tre jenter på hvert kull for å få bedre balanse.

Ungdommene hadde dropout-problematikk. De kom fra to kommuner i Telemark som kommer spesielt dårlig ut når det gjelder ungdomsledighet, antall unge uføre og rusproblematikk. Deltakerne hadde ikke vært lenge i NAV-systemet. Noen hadde vært arbeidsledige en periode, men de aller fleste hadde droppet ut fra skolen. I starten av forsøksperioden erfarte veilederne at deltakernes utfordringer handlet om mangelfull skolegang, høyt fravær siden ungdomsskolen og i en del tilfeller en problematisk hjemmesituasjon. En del hadde snudd døgnet og noen hadde historier med mobbing bak seg. I starten opplevde veilederne at det var litt tilfeldig hvem som ble med på prosjektet og at noen hadde omfattende psykiske problemer og rusavhengighet.

Deltakerne ble rekruttert av NAV og Kragerø videregående skole i samarbeid. Kragerø VGS plukket opp en del elever som kunne ha nytte av et slikt tilbud og foreslo deltakere for NAV.

I utgangspunktet var det to veiledere som fulgte deltakerne tett, i tillegg til en prosjektleder i halv stilling. Disse to veilederne hadde bakgrunn som henholdsvis sosiolog og sykepleier. I tillegg hadde kurset en spinningsinstruktør. Grep hadde dessuten en avtale med Kragerø VGS om at skolen kunne disponere to plasser per kull på tiltaket mot at de avså en 20 prosents lærerressurs til Grep.

På samme måte som Durapart hadde Grep tidligere tilbudt PIA-kurs i en periode, og bidratt i utvikling av PIA-metodikk. I Greps tilbud på metodeutviklingsprosjektet var løsningsbeskrivelsen nesten helt lik den fra Durapart og tok utgangspunkt i et helhetlig syn på mennesket. Gjennom det metodiske opplegget skulle den enkelte styrkes og få økt mestring i den livssituasjonen vedkommende befant seg i. Både fysisk, psykisk og sosial trening var viktig på kurset, og temaene ble tatt opp både i grupper og gjennom individuell veiledning. Den pedagogiske plattformen bygget på at "å lære er å erfare". Ettersom Greps målgruppe var ungdommer ble opplegget utformet ganske forskjellig fra Durapart, selv om plattformen var den samme. Unge deltakere gjorde at språk, treningsformer og måter å ta opp tema på krevde en annen tilnærming.

Deltakerne hadde program på Grep fire dager i uken fra kl 9 til 14. Mandag var satt av til skoledag der de jobbet med et fag eller eksamen i samråd med VGS og Grep. De kunne eventuelt lese til teoriprøven, sikkerhetskurs eller lignende.

De andre tre dagene var delt i to bolker, hvor en bolk var avsatt til fysisk aktivitet og en til gruppesamtaler/temaer.

I fase én hadde de to tema hver uke. Et tema var for eksempel selvtillit, mestring og å sette grenser. Andre tema var mer konkrete som å lage gode rutiner og økonomihåndtering. Dessuten hadde de aktiviteter som å lage cv, skrive jobbsøknad og hvordan kontakte en praksisplass.

Alle temaene tok utgangspunkt i at deltakerne gjennom lengre tid hadde tatt lite ansvar og hatt få rutiner og krav. Veilederne la vekt på å forklare forholdet mellom å ta egne valg, mål og motivasjon og hadde fokus på hva deltakerne selv ønsket seg i livet sitt.

Innføringen i temaene startet ofte med at veilederne hadde en kort presentasjon, deretter var det gruppearbeid eller samtaler i klasserom eller sofakrok. Presentasjonen i plenum måtte være kort ettersom flere deltakere hadde konsentrasjonsvansker. Veilederne la vekt på å snakke uformelt og direkte med andre deltakere og å bruke seg selv og eksempler fra egne liv. I de individuelle samtalene la de vekt på å ta opp igjen tema og sette de i en sammenheng som angikk den enkelte. Grep hadde lagt opp til tre faste samtaler med veileder i løpet av fase én, utover det hadde de individuell veiledning mer spontant når deltaker eller veileder mente det var behov for det.

Treningen varierte mellom spinning, ballspill, andre aktiviteter i gymsal og styrketrening. I tillegg til veilederne ved Grep, bidro en spinningstruktør og en treningsinstruktør ved fysiske aktiviteter. I starten hadde de også kontakt med en idrettspedagog som ga oppstarts-tips til aktiviteter. Mange av deltakerne hadde svært lite erfaring fra treningsaktiviteter, så på kurset ga de deltakerne en "oppstartspakke" med sko og treningstøy til fysisk aktivitet. Tanken har vært at fysisk aktivitet skal gi opplevelse av mestring og bidra til økt selvtillit og motivasjon for videre arbeid. Helt i starten samarbeidet de også med en fysioterapeut som drev med psykomotorisk behandling men fant etter første kurs ut at det ikke egnet seg for deres deltakere.

Musikkrommet ble brukt til kreativ utfoldelse, deltakerne kunne lære seg å spille på ulike instrumenter og øve på å spille i band.

På kurset etablerte de ansvarsgrupper, det vil si at deltakerne ble delt inn i grupper som fikk ulikt ansvar som lunsjansvar, quizansvar og som ordensmenn.

Første kull hadde store problemer med fravær, og på kull to ble det innført regler for fravær og forsentkomminger.

I fase to var deltakerne i arbeidspraksis to-fire dager i uken. Hvor mye de var på Grep varierte fra to ganger i uken til en gang annenhver uke. På fellessamling for alle snakket deltakerne om hvordan arbeidsuken hadde vært, hadde quiz og avspenningsøvelser.

2.2 Arbeidsrettet rehabilitering for overvektige

2.2.1 Muritunet

Muritunet er et rehabiliteringssenter som ligger i Valldal ved Norddalsfjorden i Møre og Romsdal. Muritunet gir medisinsk rehabilitering og opptrening til personer med ulike sykdommer, og har fra før tilbud om ordinær arbeidsrettet rehabilitering. De har dessuten et livsstilstilbud for sykkelig overvektige.

I prosjektet med arbeidsrettet rehabilitering for overvektige foregikk fase én på Muritunet, mens tre ulike arbeidsmarkedsbedrifter som Muritunet samarbeidet med hadde ansvar for fase to, slik at deltakerne kunne følges opp der de bodde. Dette var Furene (Volda), Brisk (Moa) og Troll-tinn (Åndalsnes). De skulle dels følge opp overvektproblematikken, dels gi arbeidsrettet bistand.

I den første perioden var det fire ansatte som var fast tilknyttet ARRO prosjektet. Prosjektleder var utdannet ergoterapeut og hadde en mastergrad i ledelse, de øvrige hadde bakgrunn fra idrettspedagogikk, fysioterapi/pedagogikk, ernæring og attføring. I tillegg til det faste teamet trakk prosjektet på annen kompetanse fra Muritunet ved behov, herunder psykiatrisk sykepleier, ernæringsfysiolog, idrettspedagog, allmennlege og lungespesialist.

Metodikken ble blant annet evaluert gjennom regelmessige tilbakemeldinger fra deltakerne, samarbeidspartnere og gjennom dialog med NAV. Muritunet har også hatt et samarbeid med St. Olavs Hospital om å evaluere de helsemessige aspektene ved tilbudet.

Som et ledd i metodeutviklingen har Muritunet drevet systematiske endringer i tiltaket, med det de har kalt metodebrytning. Det første året brukte de til å utvikle en standardisert metode (grunnmodell). Deretter har de endret enkeltfaktorer systematisk. Vi beskriver endringene nærmere i kapittel fem.

Ved oppstart hadde NAV satt en nedre BMI-grense for deltakelse i prosjektet som Muritunet erfarte var for snever. BMI-grensen for inntak ble derfor utvidet i 2010. Da vi besøkte Muritunet første gang, var det stor variasjon blant deltakerne i graden av overvekt. De aller fleste hadde tilleggsproblematikk, som regel som en følge av overvekten. De fleste hadde fått oppfølging fra helsetjenesten tidligere, men de færreste hadde fått bistand til vektreduksjon. Felles for alle var at de hadde vært inaktive i lang tid.

De fleste deltakere på Muritunet hadde et arbeidsforhold, men var sykemeldt. De hadde stort sett blitt rekruttert via fastlegen sin. En spesiell deltakergruppe var dessuten sjømenn som har problemer med å holde vekten for sikkerhetskravene til sjøs. Det var imidlertid ikke mange i denne gruppa.

Tilbudet i fase én på Muritunet inneholdt aktiviteter og veiledning/undervisning innenfor arbeid, fysisk aktivitet, kosthold/ernæring og motivasjon til livsstilsendring (læring og mestring). Muritunet delte inn temaene slik:

- Framtidig arbeidsaktivitet
- Arbeidsforberedende trening

- Arbeidsutprøving
- Kontakt med arbeidsplassen
- Generell fysisk aktivitet/opptrening
- Funksjonsfremmende trening
- Instruksjon knyttet til fysisk trening
- Motivasjon
- Trening i sosial mestring
- Livsstilsveiledning/ Livsstyrkeveiledning
- Kostveiledning

De første dagene av oppholdet ble brukt til informasjon, kartlegging og samtaler. I den første perioden hadde deltakerne samtaler med atfføringskonsulent, fysioterapeut, lege, sykepleier, ernæringsrådgiver og idrettskonsulent.

Ved vårt første besøk på Muritunet fortalte både de ansatte og deltakerne om tre hovedtemaer i fase én: Trening, ernæring, og målsettingsarbeid. Målsettingsarbeidet inkluderte mål på ulike områder, herunder arbeid.

Fysisk aktivitet var en viktig del av innholdet i de første fire ukene på Muritunet. Det var mye aktivitet i grupper. Det var lagt opp til to-tre økter/ulike aktiviteter per dag, samt innlagt tid til morgentur. I tillegg var det lagt opp til et par lengre turer i løpet av oppholdet. Muritunet tilbød følgende hovedtyper av fysisk aktivitet/trening: Spinning, trimrom, gymsalaktiviteter, bassengtrening i oppvarmet basseng og varierende aktivitet ute.

Det var teoriundervisning tre-fire ganger i uken, og aldri mer enn én time på samme dag. Det dreide seg stort sett om kosthold og atfføring. Det siste fortalte deltakerne mindre om.

Temaet *mat/ernæring* ble behandlet på to måter; ved undervisning i ernæringslære, og ved å lage mat – det siste skjedde to ganger i løpet av oppholdet, hvor deltakerne dro til en nedlagt skole i nærheten, og brukte skolekjøkkenet til "matlagingskurs". Det var bygningsmessige begrensninger på Muritunet som gjorde at de ikke kunne ha kjøkkenaktiviteter der. Deltakerne hadde også to individuelle samtaler med ernæringsfysiolog.

Målsettingsarbeidet skulle binde de ulike delene i tiltaket sammen. Deltakerne fortalte at dette var et tema i grupper en gang i uka. De snakket om bevisstgjøring, valg, veien videre, og fikk hjelpemidler (teknikker) til å drive eget målsettingsarbeid.

Det meste av aktivitetene på Muritunet foregikk i grupper. Det var lagt opp til at alle skulle delta i disse gruppene, men med noe individuell tilpasning. Den individuelle tilretteleggingen skjedde etter hvert, dels ved "avskalling" fra gruppene, dels ved at deltakerne skulle utføre øvelsene på en annen måte, dels ved at de fikk egne øvelser i tillegg.

Når det gjelder det *arbeidsrettede* innholdet i oppholdet, besto dette dels av teoriundervisning i gruppe et par ganger i løpet av oppholdet, dels av

individuelle samtaler med arbeidskonsulentene. De ansatte formidlet at tilnærmingen til arbeid i fase én for en stor del skjedde i målsettingsarbeidet

Det var særlig i fase to at den arbeidsrettede delen av tilbudet skulle vektlegges. I fase to skulle deltakerne ha oppfølging på hjemstedet. Tiltaksarrangør skulle tilby i gjennomsnitt 12 timer oppfølging per måned. Da vi besøkte Muritunet første gang, hadde de foreløpig lite erfaring med fase to.

Vi intervjuet de tre leverandørene som hadde ansvar for fase to høsten 2012. De formidlet at hyppigheten av kontakt med deltakerne ble tilpasset den enkelte. Et typisk eksempel var likevel å ha kontakt hver uke, annenhver uke på telefon og annenhver uke ved møte. De tilbød treningsgrupper og turgrupper, og hadde oppfølging i gruppe der det ble tatt opp kostholdtemaer, livsstiltemaer og arbeidsrettede temaer. Videre bisto de deltakerne i å finne frem til og teste treningstilbud i nærområdet. De som ikke hadde jobb fikk karriereveiledning og hjelp til å finne passende praksis eller arbeid. Målet var at de skulle være i arbeid innen 12 måneder.

2.2.2 Fønix

Fønix tilbyr attføring, rehabilitering og kvalifiseringstjenester og er lokalisert flere steder i Vestfold. Hovedkontoret ligger i Sandefjord.

Prosjektet "Arbeidsrettet rehabilitering for overvektige" har hatt fase én på Fønix i Sandefjord, mens oppfølgingen i fase to delvis har vært lagt til andre steder i Vestfold. Tiltaket for overvektige er et samarbeid med treningssenteret e2 Helse og Trening. I fase én har deltakerne overnattet på Park hotell. Fase én har vart i fire uker og har hatt plass til 15 personer.

I arbeidet med metodeutvikling har Fønix samarbeidet med AFI. De har også hatt et samarbeid med Senter for sykkelig overvekt i Vestfold (Sykehuset i Tønsberg).

Fra begynnelsen av har det vært en overvekt av kvinnelige deltakere. Felles for deltakerne var at de i tillegg til overvekt hadde vært inaktive over lengre tid, i likhet med på Muritunet varierte ganske mye hvor overvektige deltakerne var. Mange var i svært dårlig form. En del hadde belastningsslidelser og andre følgesykdommer av overvekt. Hos enkelte ble diabetes 2 avdekket. Noen hadde mer sammensatt problematikk.

I starten erfarte Fønix at to tredeler ble søkt inn etter initiativ fra NAV (eventuelt foreslo vedkommende det selv), de øvrige hadde blitt rådet til å delta av fastlegen, deretter var NAV koblet inn. Deltakerne hadde ulik arbeidstilknytning. I starten mente veilederne at deltakerne kunne deles i tre grupper; en gruppe hadde et arbeidsforhold, en gruppe hadde vært i NAV-systemet en stund og en gruppe som var utenfor arbeid og hadde vært passiv gjennom lang tid.

Fønix har lagt vekt på en kombinasjon av arbeidsforberedende trening, funksjonsfremmende trening, motivasjon, trening i sosial mestring og livsstilsveiledning. Tanken har vært at den enkelte deltaker skal bli bevisstgjort

egne tankemønstre og hvordan disse påvirker følelser og atferd. Grunnlaget for veiledningen har basert seg på NLP (nevrolingvistisk programmering). Alle veilederne på Fønix har hatt utdanning/kurs i NLP.

Fønix fokusområder i fase én var følgende:

- Individuell veiledning og løsningsfokuset bistand som innebærer kartlegging av alle forhold som kan ha innvirkning på den enkeltes arbeidsevne og motivere til å se nye muligheter og tenke alternativt når det gjelder karriere, ernæring, fysisk aktivitet, helse og jobb.
- Bistå deltakerne i definere mål og lage en rehabiliteringsplan.
- Fokus på mestring i hverdagen.
- Mye fysisk trening.
- Kostholds- og ernæringsveiledning og oppfølging av medisinske følgetilstander.
- Arbeidsrettet oppfølging av deltakere uten arbeidsforhold og oppfølging av de deltakerne som er yrkesaktive gjennom å ta kontakt med arbeidsgiver.
- Kontakt med fastlege for å bygge et lokalt forankret nettverk rundt deltakerne.

Det ble lagt vekt på å gi grundig informasjon fra veiledere, lege og fysioterapeuter for å avklare forventninger hos deltakere.

Ved oppstart ble det gjennomført en funksjons- og formtesting, og en legeundersøkelse med komplett anamnese. Deretter ble det utformet et individuelt treningsprogram av fysioterapeut. Det var behandlinger hos lege/kiropraktor etter behov.

De ansatte på Fønix som jobbet med ARRO omfattet en ernæringsfysiolog og flere veiledere med ulike former for høyere utdanning samt tilleggsutdanning i veiledning og coaching. Treningssenteret e2 som var underleverandør hadde lege, kiropraktor, fysioterapeut og sykepleier. Treningssenteret hadde fra tidligere medisinsk erfaring med overvektige.

Fra starten ble det lagt vekt på tett dialog mellom de helsefaglige ansvarlige på e2 og de atteringsfaglige ved Fønix. Spesielt var det behov for tett samarbeid mellom veiledere og lege. Motivasjonen for fysisk aktivitet var ofte lav i starten og informasjon fra lege bidro til å ufarliggjøre trening for deltakerne. I prinsippet skulle fravær fra trening godkjennes av lege. Legen bidro også med undervisning i gruppene.

Fra starten besto timeplanen i fase én av trening, kosthold praksis og teori, treningslære om forbrenning og matinntak, jobberelaterte tema som å skrive cv og jobbsøknad, hvordan endre vaner og bryte mønstre, selvtillit og selvfølelse, personlig økonomi, qigong og avspenning og målsettingsarbeid.

Det har vært stort fokus på livsstilsendring og hvordan jobb, helse og ernæring henger sammen. Tanken var at bevisstgjøring av selvbildet fremmer endring og ansvarliggjøring hos den enkelte. Prosjektet ønsket å ha fokus på endringer i livsmåte, aktivitetsnivå og forhold til jobb, ikke på vekt.

Det var to–tre økter med fysisk aktivitet daglig. Treningen foregikk individuelt og i gruppe. Hallaktiviteter og lekende aktiviteter skulle være med på å skape mestring og trygghet i aktiviteter mange ønsker å gjøre med familien/barna. Det var store individuelle forskjeller mellom deltakerne i hva de kunne gjøre, og dermed mye individuell tilpasning av treningsaktiviteter.

Som del av kostholdundervisningen ble deltakerne delt inn i ulike matgrupper slik at lunsj og middag ble tilberedt av deltakerne selv under veiledning fra ernæringsfysiolog.

I utgangspunktet var det planlagt at en psykolog skulle bidra i fase én, og en psykolog var inne i prosjektet i det første halve året. Men veilederne på Fønix fant at det var mer hensiktsmessig at dersom det ble avdekket behov for psykolog kunne vedkommende søkes til psykolog via fastlegen. Det var begrenset hva en psykolog kunne gjøre i løpet av tre-fire uker.

I starten ble det lagt vekt på at sammenhengende fravær fra vante rammer var viktig for å komme i gang med endring. Deltakerne dro derfor ikke hjem den første helgen av kurset, men fikk tilbud om å delta i matlagingskurs i regi av Fønix.

Det var mulig å forlenge deltakernes opphold i fase én slik at de kunne delta på ett påfølgende kurs. De som fikk forlenget opphold, fikk det som regel fordi de hadde behov for mer tid for å tåle høyere treningsintensitet eller det var snakk om en kombinasjon av dårlig fysisk og mental form. I starten oppfattet de ansatte det som et bra verktøy at de fire ukene kunne forlenges til åtte.

I fase to var det 8 timer med individuell oppfølging og i tillegg gruppesamlinger. Den individuelle veiledningen skulle ha fokus på arbeid, oppfølging av treningsplan, oppfølging av kostplan, forankring av målsettinger og vedlikehold av motivasjon. Det var oppfølging hos fysioterapeut ca en gang per måned, og retest av fysisk form og funksjon etter et halvt år. Gruppesamlingene dreide seg om refleksjon og erfaringsutveksling. Det var lagt opp til felles turer og treningsgrupper. Den individuelle veiledningen skulle være arbeidsrettet og bistå deltakerne til å komme i arbeid eller praksis.

3 Erfaringer hos deltakere og ansatte

Tidlig i evalueringen besøkte vi alle de fem prosjektene, og gjennomførte intervjuer med ansatte og deltakere. Gjennom intervjuene fikk vi kunnskap om hvordan prosjektene ble gjennomført i praksis, og ikke minst hvordan deltakerne opplevde tiltaket og hvilke utfordringer de ansatte så i denne første tiden. Representanter for hvert prosjekt ble også samlet til en dialogkonferanse i etterkant av våre besøk.

De fem prosjektene omtales her i tre deler: 1) Arbeidsrettet rehabilitering på Durapart og Brisk, 2) arbeidsrettet rehabilitering på Grep, samt 3) arbeidsrettet rehabilitering for overvektige på Muritunet og Fønix. Til slutt oppsummerer vi noen felles erfaringer om utfordringene i tiltakene.

3.1 Arbeidsrettet rehabilitering på Durapart og Brisk

Deltakernes erfaringer

Ved vårt første besøk på Durapart og Brisk intervjuet vi henholdsvis fem og sju deltakere individuelt, og gjennomførte ett gruppeintervju hvert sted. Deltakerne på Durapart var da på slutten av fase to, mens de på Brisk var på slutten av fase én.

Begge steder var deltakerne svært fornøyde med tilbudet. De følte seg ivaretatt, syntes de hadde lært mye, og mange formidlet at de hadde hatt betydelig forbedring på flere plan i løpet av kurset. Følgende sitater illustrerer dette:

Uten Durapart hadde jeg vel vært sykmeldt av og på, surret rundt på NAV-stønad. Hadde nok ikke vært i full jobb i alle fall.

De hjelper oss jo veldig godt på Brisk. De er positive, liksom. Flinke til å spørre underveis, utfordre deg litt kanskje. Gjennom den biten har jeg blitt flinkere til å sette grenser

Veilederne er herlige mennesker, omsorgsfulle samtidig som de pusher deg.

Det har vært tøft også. Litt opp og ned. Følelsesmessig også, jobber med mange ting. Prater om en del ting som, ja det kommer opp en del ting. Det er jo også en side av det. Men nyttig, det er jo selvutvikling. Selv om det har vært tøft så er det nyttig.

På spørsmål om hvilke deler av kurset som hadde hatt mest betydning, fokuserte mange på mestring og selvtillit. Noen var veldig glade for å ha fått hjelp til smertemestring og treningsmetoder som gjorde at smertene var blitt mindre fremtredende. Mange svarte "hele pakka" på spørsmålet om hva som hadde mest betydning.

De fleste var veldig fornøyde med treningen, de mente at trening ga dem mer energi og gjorde hverdagen bedre både fysisk og psykisk. De som slet med fysiske plager erfarte at de kunne bruke treningsøvelser for å løse opp og lindre smerter.

Når det gjelder den individuelle tilpasningen, var det litt delte meninger. Noen følte at kurset ikke var spesielt tilpasset dem, men så likevel at de hadde gode muligheter til å påvirke opplegget.

Både ved Brisk og Durapart var deltakerne opptatte av det gode miljøet i gruppa som hadde utviklet seg i løpet av kort tid. De mente at veilederne hadde gjort en god jobb med å sveise dem sammen og få dem til å stole på hverandre, og at det var mye omsorg innad i gruppa. Mange syntes også at de hadde lært mye av andres erfaringer.

Vi fikk veldig tidlig laget grupperegler – satte oss ned og laget regler. Framsnakking. Hvis vi skulle snakke om noen skulle vi snakke positivt. Hvis du stoler på at det ikke kommer noe negativt ut av det, kan man slappe litt mer av. Si ting uten at det blir tatt ille opp.

Det var litt skummelt å ha ligget hjemme på sofaen i en evighet, så skulle man ut blant folk. Men alle hadde det jo på samme måte, alle har sine ting, sånn er det bare.

Et par ganger har jeg gått hjem og gått helt i kjelleren, føler at jeg har sagt for mye. Hva tror de om meg nå? Etter hvert ble vi bedre kjent, det har vært tårer og klemmer.

Hos Brisk savnet flere av deltakerne avklaring omkring deltakelse i fase to tidligere i løpet. På Durapart var det mer automatikk i at deltakerne som startet i fase én gikk videre til fase to av metodeutviklingsprosjektet. Det var imidlertid flere av dem som opplevde at det var skummelt og for tidlig å gå ut i praksis. Men med litt press, god veiledning og støtte virket de vi intervjuet likevel stolte og fornøyde med å prøve seg i arbeidslivet.

Alle vi intervjuet var mer positive til hva fremtiden ville bringe, både med tanke på jobb og mestring av hverdagen, enn de hadde vært før kurset startet. Flere, både på Durapart og Brisk, mente at kurset hadde hatt stor effekt på motivasjonen for å komme i arbeid og de så for seg å jobbe etter hvert. De syntes de hadde kommet langt og at de stod bedre rustet til å møte arbeidsliv og dagligliv. Samtidig var noen bekymret for om de ville klare å opprettholde de gode vanene.

Jeg ser nå i alle fall lysere på det, jobb og fremtid. Det er nok kurset sin feil.

Håper jeg kan klare å jobbe 40 prosent. Jeg vil gjerne jobbe, men må finne en balanse hvor jeg ikke har det så vondt. Jeg har tro på at det ordner seg. Tror det går raskere med Brisk, du får et spark bak og litt hjelp.

Mens jeg er på kurset er jeg positiv og tenker at jeg fikser alt. Men når jeg ikke er her har jeg lett for å tenke at jeg kommer til å gå på en smell igjen.

Deltakerne vi intervjuet mente at nesten alt på kurset hadde vært nyttig, svært få hadde savnet noe eller mente at noe burde være annerledes.

Et par påpekte at de ikke hadde så stort behov for den ”mentale delen” av kurset, fordi de selv bare hadde fysiske problemer.

Hos Brisk pekte nesten alle deltakerne på to ting som de mente kunne ha vært bedre: For det første kunne den individuelle kartleggingen kommet tidligere i kurset slik at de tidligere kunne kommet i gang med riktig trening, for det andre opplevde de at det var mange løse tråder i kurset. Noe av innholdet virket litt

spontant, lite planlagt. Flere av temaene hadde kun blitt berørt en gang, og siden ikke tatt opp igjen.

Kanskje følt at vi har hatt lite struktur. Litt usikker på hva som skal skje videre. Mye forventninger, men vet ikke når. Kunne vært mer oversiktlig. Følte at ting hang litt i lause lufta av og til.

De ansattes erfaringer - utfordringer

Veilederne på Durapart og Brisk fortalte om en deltakergruppe som står langt fra arbeidslivet. Mange deltakere var svært dårlige ved inntak, og de kunne ha vært lenge uten daglige rutiner og gjøremål. Erfaringen var at det var tidkrevende prosesser for mange, og mange små skritt som måtte tas før man kom i nærheten av arbeidslivet.

Det kan ta et helt kurs før noen er med. Plutselig løfter de hodet, stiller seg litt, er med i kantina.

Både på Durapart og Brisk var de ansatte opptatt av hvordan man skulle avgrense målgruppene for tiltaket. De opplevde at de fikk inn deltakere som sto svært langt fra arbeidslivet, sett i forhold til at målet for tiltaket var overgang til ordinært arbeid. Veilederne mente at overgang til ordinær jobb etter kurset var urealistisk for en del av de deltakerne de hadde fått. NAV-kontaktene var på sin side opptatt av at formålet var ordinært arbeid, og at overgang til nytt tiltak "ikke var bra nok".

Gruppedynamikken er svært viktig i disse forsøkene. I begge tiltakene var de ansatte opptatt av viktigheten av å få til en sammensetning av gruppa som gjorde at deltakerne trakk hverandre opp, og ikke ned. Med mange ulike personligheter har gruppa større forutsetninger for å ha flere drivere innad i gruppa, mens det å ha mange med psykiske helseplager kan skape lite "driv" i gruppa. De fleste mente at en viss heterogenitet med hensyn til alder, kjønn og bakgrunn var positivt for dynamikken i gruppa. Samtidig var det enklere å utforme metodikk når deltakerne er mer homogene.

På Durapart erfarte de tidlig at firedagers uke ble for tøft for deltakerne, og gikk over til tredagersuke.

På Brisk formidlet de ansatte at de hadde utfordringer knyttet til å få fase én til å fungere godt organisatorisk og logistikkmessig:

Det er organisering og logistikk, overføring av erfaringer, info/beskjeder, skreddersøm og infostrøm. Vi skulle også gjerne hatt mer tid til metodeutvikling samtidig som vi drifter.

Nå blir det mer sånn "hvem kan ta dette, hvem har tid nå?" Det er ikke gunstig over tid.

Hos begge tiltaksleverandørene var veilederne bekymret for at NAV ikke hadde tett nok oppfølging av deltakerne i etterkant av kurset. De mente at effekten av tiltaket raskt forsvinner dersom deltakerne ikke blir hjulpet inn i ny aktivitet. Dette hadde sammenheng med at mange av deltakerne ikke var klare for en ordinær jobb etter fase to.

I første runde var mange ute i praksis, så skulle de i nytt tiltak men det skjedde ingenting. Man må ikke herje med dem, etter en periode var de lengre nede enn

noensinne. Deltakerne er også bekymret for hva som skjer etterpå. Det må aldri skje igjen at de må vente.

Verken Durapart eller Brisk hadde noe utstrakt samarbeid med eksterne aktører, som for eksempel helsevesenet.

3.2 Arbeidsrettet rehabilitering på Grep

Deltakernes erfaringer

Ved vårt første besøk på Grep intervjuet vi fem deltakere individuelt, og gjennomførte et gruppeintervju. Deltakerne var da i siste halvdel av fase to.

Deltakerne fortalte om ulike forventninger som de hadde hatt i forkant av kurset: Å komme ut i arbeidslivet, å ta eksamener eller teoriprøven, eller personlige mål som å få bedre kondis og bli mer selvsikker. En hadde tenkt "det er i alle fall bedre enn skolen."

De vi intervjuet var stort sett fornøyde med tiltaket. Enkelte syntes det ble for mye trening på Grep, mens noen syntes det av og til ble for mye "prat". Noen av deltakerne syntes avspenning hadde vært en fremmedartet øvelse, og et par deltakere syntes ikke at treningen og temaene som ble tatt opp var så godt bundet sammen.

Helhetsinntrykket er likevel svært positivt, og mange formidlet at treningen og tiltaket generelt har hatt positiv virkning:

Det er mer hjelp i dette, hos de andre måtte man gjøre alt selv. Men når man sliter så veldig er det greit å få litt hjelp. Jeg synes egentlig det var bedre enn forventet. Det var mer helhetlig. Mer hjelp til flere deler av livet enn akkurat jobbsøking. Nå ser jeg litt flere veier jeg kan gå, kurset har gjort at jeg har flere ben å stå på. Jeg har i alle fall større sjanse til å få jobb.

Det er viktig hva du har å stå opp til, ja. Det må være en motivasjon med å stå opp. Her er det en bra gjeng, du gruer deg i alle fall ikke.

Det (treningen) har hjulpet en del, jeg har merket forskjell. Sover mye bedre nå. Jeg føler meg i bedre form.

Deltakerne syntes det hadde vært en passe kombinasjon av individuelle aktiviteter og gruppeaktiviteter. Noen mente riktignok at det ikke hadde vært så mye individuell tilpasning av opplegget, men de følte at de kunne påvirke det en del selv.

Deltakerne var fornøyde med hvordan veilederne hadde opptrådt, at de var flinke til å lytte og være tilstede for dem. På spørsmål om de hadde noen anbefalinger til videreutvikling av tiltaket, hadde de stort sett innspill om enkeltaktiviteter de hadde likt spesielt godt.

Når det gjaldt det å være i praksis, syntes noen av deltakerne at det var et sjokk å skulle ha fulle arbeidsdager. Men etter hvert gikk det seg til, og alle synes de har lært noe av å være i praksis. Et par av deltakerne nevnte at det å komme i praksis hadde vært det mest betydningsfulle med kurset hos Grep.

Deltakerne var positive til at de ville klare å ta med seg noen av de gode vanene videre.

Selv om jeg er sliten så tar jeg meg en tur i skauen likevel. Det hadde jeg ikke gjort tidligere.

Jeg har hatt planer, men har alltid funnet unnskyldninger for å ikke gjøre det. Det går bedre nå.

Flere av deltakerne forteller at de tror de komme raskere i jobb nå som de har vært på kurs og i praksis gjennom Grep, og alle vi intervjuet er ganske sikre på at dette var et riktig tiltak for dem.

De ansattes erfaringer - utfordringer

På Grep opplevde veilederne det som en utfordring å jobbe med en brukergruppe som det finnes så lite kunnskap og erfaringer om. De ansatte var opptatt av at deltakerne skulle få fullverdige løp uten å få følelsen av at de var forsøkskaniner, og la vekt på å unngå metodiske endringer og forsøk som kunne føre til at deltakerne fikk et redusert faglig tilbud i prosjektet.

Veilederne erfarte tidlig at de måtte benytte en annen tilnærming overfor ungdom enn det som er mulig på Durapart og Brisk. Abstrakte temaer som motivasjon og valg er vanskelig å formidle, og deltakerne var i liten grad modne nok til selvrefleksjon. Gruppen med ungdommer var heterogen og deltakerne hadde ofte problemer med konsentrasjon og fokus, og mange var vant til å snu døgnnet og ha høyt fravær.

På samme måte som på Durapart og Brisk så de ansatte på Grep at noen av deltakerne hadde så sammensatte problemer at metodeutviklingsprosjektet bare kunne være første fase i en prosess. NAV forventet i utgangspunktet formidling, enten til skole eller arbeid, men de ansatte på Grep mente at det ikke alltid var mulig ut fra deltakernes ståsted.

De ansatte mente likevel at de så gode effekter – på stabilitet når det gjaldt oppmøte og videre løp enten til skole, behandling, jobb eller forlenget praksis.

En ytterligere utfordring når det gjaldt å jobbe med ungdom, var at det i blant kunne være krevende å måtte forholde seg til familie:

Det er en påkjønning er at det ofte er en familie som skal mene noe. De ringer, sender SMS, har også troppet opp her. De har et annet bilde av avkommet enn det vi ser, en annen oppfatning.

Også på Grep var de opptatt av gruppedynamikken. De hadde fått et stort flertall gutter, og har lagt vekt på å sørge for at det er et visst antall jenter i hvert kull.

I det aller første kullet fikk Grep en svært tung deltakergruppe, blant annet med omfattende psykiske problemer og rusavhengighet. De ansatte har ønsket å være mer delaktige i rekrutteringsprosessen fra og med kull to, og har erfart at når de lykkes med å få til et godt samarbeid med NAV om inntak får de en mer egnet gruppe deltakere.

De hadde også store problemer med fravær i starten, men laget deretter strenge krav til oppmøte.

3.3 Arbeidsrettet rehabilitering for overvektige

Deltakernes erfaringer

Ved vårt første besøk på Muritunet og Fønix intervjuet vi fem deltakere individuelt, og gjennomførte et gruppeintervju hvert sted. Deltakerne var da et stykke ut i fase én.

Hovedbildet var at deltakerne var svært fornøyde med tilbudet de har fått, både på Muritunet og Fønix. Begge steder formidlet deltakerne at veilederne sto på for dem, og at det var mye humor.

En av deltakerne på Muritunet sa:

Det er ingenting som skulle vært forandra – overhodet ikke. Jeg har ikke beklaget meg og jeg hadde ikke ønsket noe annet. Ingen verdens ting som jeg kan tenke meg gjort annerledes.

På Fønix formidlet deltakerne at de opplevde å bli tatt på alvor og syntes de fikk mye oppfølging. De formidlet for eksempel at det var en god balanse mellom individuelle aktiviteter og gruppeaktiviteter, at det var en god gruppedynamikk, at alle aktivitetene virket meningsfulle, og de roste veilederne.

Alt er best. Hele opplegget er best. Alt henger godt sammen.

Knallbra. Fordi de personene som er her har mye positiv livsenergi og er dyktige på det de driver med og du får en bra oppfølging. Det er mulighet til å ta en prat med lege eller andre. Fysioterapeutene har mye å gjøre, men de tar seg også tid.

Jeg syns det er sånn at uansett hvordan min dag er så får de alltid gjort dette til en produktiv dag. De ser muligheter. Alle de vi har rundt oss ser muligheter jeg ikke har sett før. Får meg til å åpne øynene for ting jeg ikke har hatt øynene åpne for før.

De fysiske aktivitetene på Muritunet fikk mye ros, noe diskusjonen i gruppeintervjuet bar preg av. Særlig treningsbassenget er det mange som var begeistret for.

Kombinasjon av det tverrfaglige og den store variasjonen er bra. Det fantastiske varme badebassenget, alle slags treningstyper. Med proffer til å lede deg. Fysioterapeutenes fokus på at jeg gjør øvelsene riktig. Det er lett å finne noen å spørre. De er tilgjengelige. Hvis jeg sier at jeg lurer på om jeg klarer det i dag, kan de komme med forslag.

Også på Fønix roste deltakerne treningsaktivitetene. De fleste hadde trent lite før de kom med på tiltaket, og de merket raskt at de kom i bedre form.

Det beste er at vi trener mye. Det er deilig, du blir støl og sliten. Vi vet at lege, kiropraktor og fysioterapeut følger opp. Det er trygt.

Mange har vært engstelige for hva som skjer når de trener (om kroppen tåler det) og det er ubehagelig å bli sett på. Skulle vært egne grupper for overvektige på treningssentre.

De fleste formidler også et positivt bilde av hva gruppedynamikken og gruppediskusjonene betyr for dem. Igjen gjelder dette både på Muritunet og Fønix.

Jeg kunne kanskje tenkt meg litt mer individuelt, men jeg ser jo at den gruppeaktiviteten er med på å sveise sammen gruppa. Jeg begynte etter hvert å se menneskene. Så det blir en bra gruppedynamikk.

Vi pusher litt på hverandre - alfa og omega at vi er i samme situasjon. Blir stor forskjell. Hadde ikke greid å komme i så god form alene – gidder ikke å gjennomføre- nå er det trygt å trene. Det er ingen som ser på deg.

Forbedringspotensial

På Muritunet var det noen av deltakerne som formidlet at de ser forbedringspotensial på enkelte områder – men disse tilbakemeldingene var i liten grad entydige. For eksempel var det én av deltakerne som mener at ”den mentale biten er for dårlig”, en annen påpekte nettopp dét som særlig bra.

Den mentale delen her kan ikke måle seg med (et annet tiltak han har vært på). Der gikk de dypere inn i materialet. Du er nødt til å bearbeide dine indre demoner. Hvordan mestre et tilbakeslag.

Målsettingsarbeidet er veldig bra. Det at jeg slipper å tenke over ”nå skal jeg bli i bedre form”. Det blir stykket opp i små delmål, for eksempel ”nå skal jeg i gymsalen”. Det går automatisk når det er så små steg – så ser du fremdriften hele tiden.

Noen savnet å ha en psykolog som veileder i disse temaene, en av deltakerne mente at opplegget var bra, men at det er for lite kontinuerlig motivasjons- og målsettingsarbeid.

På Muritunet har man tatt utgangspunkt i at alle deltakerne burde ”prøve alt” når det gjaldt trening, og har tilpasset opplegget med alternative aktiviteter etter hvert. Dette var det flere av deltakerne som var kritiske til, og mente at de burde ha fått identifisert individuelle behov tidligere. Tilbakemeldingene fra intervjuene tydet på at deltakerne på Fønix fikk noe mer individuell tilrettelegging fra starten av.

Det emnet som flest av deltakerne på Muritunet så et forbedringspotensial innenfor, var imidlertid kostholdsveiledningen og måltidene.

Det vi lærer om matlaging er dårlig. De følger Statens ernæringsråd – det er gammeldags. Noen ganger har jeg måtte rette dem – jeg vet jo mye om dette.

Jeg synes det er for lite alternativ mat her. Maten her er ikke for de som skal gå ned i vekt. (...) Det burde være individuell oppfølging av ernæringsfysiologen.

Det var likevel noen av deltakerne som formidlet at ernæringsundervisningen har vært viktig og positiv for dem. I gruppeintervjuet var det en lang diskusjon om ernærings- undervisningen og maten på Muritunet.

På Fønix var det entydig positive tilbakemeldinger på temaene ernæring og kosthold. Deltakerne lagde maten selv (i grupper), med veiledning fra en ernæringsfysiolog. Noen av deltakerne fortalte også at kosthold er tema ”hele tiden”.

Maten er mye bedre enn forventa. Det er mye bedre enn hjemme. Vanlige retter som kan lages enkelt og fort. Jeg tror det blir lett å holde når du kommer hjem, når du først er kommet i gang. Det er noe alle kan spise. Tror det blir greit å lage samme maten hjemme.

På Fønix var det enkelte av de vi snakket med som ikke var like begeistret for alle temaene de har i gruppe, men den viktigste "kritikken" handlet om informasjon før de startet:

Jeg ble informert uka før, det var kort tid å bestemme seg på.

Det var for lite info i brevet vi fikk, spesielt i forhold til hvor mye treningstøy som trengs.

Det var mange som mente at fase én med fordel kunne vart lenger. Også på Muritunet var noen deltakere opptatt av dette – særlig muligheten til å komme tilbake på et senere tidspunkt.

Opplevde effekter

Når vi spurte deltakerne om hva de så langt hadde oppnådd ved å delta på ARRO, fokuserte de fleste på helseeffektene. Mange formidlet at de følte seg i bedre form og hadde fått mer energi. Noen nevnte også at oppholdet vil hjelpe dem å holde på nye vaner når de kom hjem.

Jeg føler at jeg har oppnådd en god del ting. Jeg skulle ønske jeg kunne si at jeg nesten ikke kjente det (smertene), men det er for godt til å være sant. Men det er stor forskjell fra de smertene jeg hadde. Jeg tror jeg kommer til å klare å fortsette. Jeg er veldig bevisst og bestemt på dette.

Jeg føler meg mye sterkere nå, håper jeg klarer å ta det med meg videre. Jeg føler at jeg har mer energi rent kroppslig – det er viktig – mye mer energi. Og jeg har fått øvd på de sosiale ferdighetene. Det er også et prosjekt for min del i dette, å trene på det sosiale i trygge omgivelser. Alle her har respekt for hverandre, jeg får være den jeg er. At man ikke trenger sette opp en maske. Det hjelper både på kropp og sjel.

Jeg har fått bedre søvn, bedre humør, mer energi, bedre kondis av å være her. Helsemessig veldig godt utbytte.

Flere var usikre på hvordan det vil fungere å følge opp gode rutiner når de kom hjem, men de var stort sett optimistiske.

Jeg liker at det er oppfølging etterpå. Det liker jeg fordi jeg har noen jeg kan prate med når jeg har tunge stunder.

Utfordringen er nedturer hvis smertene kommer tilbake. Hva skal jeg gjøre da?! Jeg velger å ikke fokusere på det.

Når det gjaldt forventninger knyttet til jobb, var mange optimistiske med hensyn til fremtiden:

Jeg tror jeg kommer til å greie å være i jobb. Jeg føler meg i bedre form og har fått så mye kunnskap om ryggen. Jeg har mer mestringsfølelse. Før var jeg redd for å gjøre ting fordi jeg var redd for å bli dårligere.

De ansattes erfaringer - utfordringer

Veilederne på Muritunet og Fønix understreket at den største utfordringen er å lykkes med permanent livsstilsendring.

På Fønix erfarte veilederne at det skjedde mye med deltakerne i fase én. Deltakere som tidligere var preget av stagnasjon opplevde følelsesmessige og fysiske endringer.

På Muritunet mente de ansatte da vi besøkte tiltaket første gang at de utrettet mye i løpet av fire uker, men at de samtidig hadde lyst til å gi deltakerne mer – på alle områder. De formidlet samtidig at måloppnåelsen avhenger av rekrutteringen til tiltaket – hvilke problemer det viser seg at deltakerne har. På samme måte som på flere av de andre tiltakene var de opptatt av hvordan man definerer suksess, og ønsket en presisering av målet.

På begge tiltakene understreket veilederne at gruppedynamikken var viktig. På Fønix anså de det som fordelaktig at noen av deltakerne hadde et arbeidsforhold de skulle tilbake til, det virket inspirerende på de øvrige. På Muritunet var det i utgangspunktet mange som hadde et arbeidsforhold, men her var de opptatt av aldersspredning, og mente at "eldre" deltakere ofte bidro til å motivere de yngste deltakerne.

I likhet med deltakerne mente veilederne at varigheten av tiltaket ikke nødvendigvis var optimal. På Muritunet kunne de tenke seg å samle gruppene til et nytt opphold etter ett år. På Fønix mente de ansatte at varigheten på fase én var riktig, men at fase to med fordel kunne vart i to år.

Veilederne ved Muritunet erfarte at å få integrert det arbeidsrettede perspektivet med helseperspektivet var en særlig utfordring der, ettersom de er en helseinstitusjon. Både veilederne og NAV mente imidlertid at det var en stor fordel å ha mye helsekompetanse på huset, slik at de kunne fange opp andre helseproblemer (enn overvekt) som mange av deltakerne hadde.

Når det gjaldt samarbeid med eksterne aktører hadde Muritunet et samarbeid med fastleger etter behov, og hadde begynt å sende ut et informasjonsskriv til deltakernes arbeidsgivere. På Fønix hadde legen på e2 dialog med fastlegene, og noen ganger hadde veilederne dialog med fastlegen. Fønix kontaktet deltakerne arbeidsgivere på telefon.

De ansatte på Fønix erfarte at overgangen mellom fase én og to kunne være utfordrende. Noen deltakere mistet troen på endring og prosessen stoppet opp. De opplevde et relativt stort fravær hos deltakere som skulle på oppfølging og spesielt på re-test. Typisk var dette deltakere som ikke hadde fulgt opp handlingsplanen.

3.4 Felles erfaringer i en tidlig fase

Det framgår i dette kapitlet at prosjektene hadde en del felles erfaringer den første tiden. Disse ble også uttrykt i diskusjoner på dialogkonferansen som fant sted i juni 2011.

Alle la stor vekt på gruppeaktiviteter, og så *gruppedynamikken* som viktig. God gruppedynamikk bidrar til at deltakerne drar hverandre opp. Det er "tunge" og "lette" grupper, men dette er vanskelig å avgjøre på forhånd. Med mange ulike personligheter har gruppa større forutsetninger for å ha flere drivere innad i gruppa. Å ha mange deltakere med psykiske helseplager kan skape lite "driv" i gruppa.

De fleste mente at en viss heterogenitet med hensyn til alder, kjønn og bakgrunn var positivt for dynamikken i gruppa.

Forholdet mellom *individuell tilpasning* og felles innhold ble også diskutert. Som nevnt mente alle at gruppeaktivitetene var viktige. Deltakerne kan "dra hverandre opp", og gruppa gir også en forpliktelse til å gjøre en innsats. Man bør likevel både ha fast individuell veiledning på timeplanen og samtaler etter ønske. Rammebetingelsene og kapasiteten kunne imidlertid utgjøre en begrensning på hvor mye individuell veiledning det var mulig å ha.

Når det gjaldt kompetansesammensetning ble det sett som en fordel å ha et tverrfaglig team med spisskompetanse, men at det var avgjørende med en felles plattform, for eksempel i form av kognitiv veiledning. De fleste så ikke noe behov for spisskompetanse på helsesiden eller psykologkompetanse, men at man heller burde bygge bro til helsesiden gjennom samarbeid.

Fase to bød på flere utfordringer. På ARRO var det særlig overgangen fra fase én til fase to som er kritisk. Flere så behovet for å involvere familien mer i fase to, og å sørge for at det var etablert et nettverk for deltakeren før avslutning av fase to, med lege, idrettslag eller liknende. På ARR ble det understreket at man ikke må overlesse deltakerne med felles aktivitet i fase to. De har lav kapasitet, og for mye aktivitet kan gå ut over arbeidet.

I flere av tiltakene ble det sett som en utfordring å få *arbeidsperspektivet* godt integrert i tiltaket. Mange av deltakerne på dialogkonferansen understreket at endringsprosesser er personlige, og at deltakerne må se fordelene av endringer. Motivasjonsarbeid er derfor et viktig element på veien mot arbeid. Deltakerne må sette klare og realistiske mål, og ha eierskap til egen prosess.

Når det gjaldt resultater var det en felles erfaring at de kunne oppnå mye i tiltaket, men at effektene i etterkant av tiltaket kan variere. Mange av deltakerne har sammensatte helseproblemer, og det tar tid å skape varig endring. På dialogkonferansen ble det diskutert om ARR/ARRO skal være et skritt på veien mot arbeid, eller det siste skrittet mot arbeid.

4 NAVs erfaringer med prosjektene

Vi har intervjuet prosjektenes kontaktpersoner i NAV eller andre i NAV som har kjent prosjektet godt ved to anledninger.

4.1 NAVs erfaringer med arbeidsrettet rehabilitering

Durapart

I NAV har det gjennom hele forsøksperioden vært lagt vekt på at deltakerne på Durapart skal ha vært ute av arbeid i relativt lang tid. Med bakgrunn i at metodeutviklingsprosjektet ifølge kravspesifikasjonen skal være rettet mot personer med usikre yrkesmessige forutsetninger og et sammensatt bistandsbehov i skjæringspunktet mellom arbeid og helse, satte NAV fylke vilkår om at deltakere ikke skulle ha et arbeidsforhold ved innsøking til tiltaket. Målet var å prøve ut om et tiltak med lengre varighet enn ordinær ARR, kunne ha effekt på overgang til arbeid for brukere med relativt stor avstand til arbeidslivet. Tanken er at det er de som er langt fra arbeid som trenger et tiltak utover de ordinære NAV-tiltakene.

NAV-kontoret som rekrutterte til Durapart har hele tiden erfart at deltakerne har vært veldig fornøyde med prosjektet. NAV har allikevel vært opptatt av hva som kan gjøres i prosjektet for å få flere deltakere til å lykkes med overgang til arbeid.

I starten så NAV fylke at mange deltakere kom på andre tiltak som arbeid med bistand (AB) eller arbeidspraksis i skjermet virksomhet (APS) etter at de hadde deltatt i metodeutviklingsprosjektet ved Durapart. I forholdet til målsettingen om arbeidspraksis i ordinært arbeidsliv, betydde overgang til AB eller APS et tilbakeskritt for flertallet av deltakerne. NAV Fylke innførte derfor krav om at AB eller APS ikke skulle brukes i etterkant av deltakelse i metodeutviklingsprosjektet. I stedet har arbeidspraksis i ordinær virksomhet i kombinasjon med tiltaket "oppfølging", vært mye brukt.

Lenger ute i forsøksperioden beskriver prosjektleder ved NAV fylke samarbeidet med Durapart som veldig bra. Durapart har god struktur og deltakerne gir veldig gode tilbakemeldinger. Prosjektleder erfarte også at Durapart har fått et økt arbeidsfokus i kurset som følge av at NAV har satt nye krav til arbeid.

NAV hadde til tross for dette fortsatt ønsket bedre resultater. De erfarte at Durapart lyktes med at et flertall deltakere etter hvert kom ut i praksis, men at svært mange av tidligere deltakere ikke kom i jobb og fortsatt var i NAV-systemet. Fylkeskontakten mente også at NAV lokal kunne følge opp bedre i etterkant og at møter mellom deltaker, prosjekt og NAV var viktig.

Brisk

NAV fylke hadde i starten inntrykk av at tiltaket fungerte rimelig bra for å komme tilbake i arbeid. De fremhevet også at prosjektet hadde vært godt egnet til å

avklare deltakerne, og til å forstå hva slags arbeid deltakerne kunne gå inn i med de helsemessige forutsetningene de hadde. utfordringene som ble påpekt i starten handlet om å ha nok kunnskap om høvelig arbeid for deltakerne.

Også senere har NAV hatt et veldig bra inntrykk av prosjektet, og fremhevet den helhetlige oppbyggingen og oppfølgingen av brukerne. NAV erfarer at deltakerne er mer fornøyde enn med andre tiltak som NAV har. NAV-fylkeskontakten påpekte at kurset la et grunnlag for resultater som kanskje ikke kom umiddelbart. De hadde sett eksempler på deltakere med svært tung problematikk som er kommet i arbeid. NAV-fylkeskontakten mente imidlertid at det kunne være behov for enda mer fokus i kurset på hva man kan klare til tross for helseproblemer.

Grep

Greps kontaktperson i NAV har også svært fornøyd med samarbeidet og har hele tiden hatt et godt inntrykk av prosjektet. Grep har vært endringsvillige og de har etter hvert gjort opplegget mer individuelt tilpasset. NAV mener satsingen på unge er viktig, og Greps tiltak er mer lavterskel enn andre ungdomstiltak. NAV mener det er gode resultater sett i forhold til deltakernes problematikk. Både ungdom og foreldre henvender seg til NAV fordi de har hørt om tiltaket. NAV-kontakten ser at de (NAV) kunne avklart aktuelle deltakere bedre for å unngå deltakere med for tung problematikk, og de ser at det er viktig at NAV følger opp videre der deltakerne skal fortsette i praksis.

4.2 NAVs erfaringer med arbeidsrettet rehabilitering for overvektige

Fønix

NAV har i hele forsøksperioden hatt et godt inntrykk av prosjektet. Medarbeidere i NAV erfarte fra start at deltakerne var veldig fornøyde, de foreløpige resultatene så ut til å være gode, og de hadde tro på at prosjektet ville føre til at flere kom i arbeid. NAV-kontakten presiserte at det var viktig å ha tydelige mål for overgang til arbeid. NAV-kontakten påpekte at det kunne være utfordrende for deltakerne å delta i et så intensivt opplegg i en måned, og greie å opprettholde endringene når de kom hjem igjen.

Interessen for deltakelse på Fønix har i følge NAV-kontakten vært overraskende stor. Og også senere har NAV vært svært positive til tilbudet, spesielt i fase én som de mener har vært veldig bra. I NAV har de imidlertid sett at det er utfordrende å opprettholde livsstilsendringer og at en del deltakere mister motivasjonen i fase to. Det ble stilt spørsmål om oppfølgingen i fase to kanskje i større grad burde involvere NAV eller fastlegen.

Muritunet

Muritunets kontaktperson i NAV var i starten også i hovedsak positiv. Deltakerne så ut til å være fornøyde, og arbeidsevnen ble styrket. Tilbudet hadde gode fagfolk, og NAV var fornøyde med den jobben de gjorde.

Senere i forsøksperioden beskrev NAVs kontaktperson tilbudet som veldig bra, og sa at deltakerne var veldig positive. Her så de imidlertid også at noen falt fra i fase to. NAV erfarte at de som var i jobb kanskje ikke hadde behov for så tett oppfølging, mens det for andre kanskje var for lite. NAV erfarte at de ikke alltid hadde et tilstrekkelig antall deltakere til å fylle opp kursene.

5 Endringer og tilpasninger i prosjektene

I løpet av forsøksperioden har alle prosjektene videreutviklet metodikken basert på de erfaringene som er gjort i kursene. I tillegg til å videreutvikle innholdet, har det også vært gjort forsøk med endringer i organisering og struktur. Det varierer litt hvor systematisk endringene er gjennomført. I vurderingen av enkeltendringer må det tas hensyn til at det er så små grupper at det ikke er mulig å generalisere erfaringer fra ett kurs til et annet. I noen grad må form og innhold tilpasses deltakerne på det enkelte kull.

Mange av endringene som er gjort har hatt som mål å styrke arbeidsrettingen i kursene, og bidra til å få flere deltakere over i arbeid eller arbeidsrettet aktivitet i fase to. I kursene for overvektige har det vært viktig å lykkes med å opprettholde livsstilsendringer i fase to, og bistå de som ikke har et arbeidsforhold på en best mulig måte.

Nedenfor gir vi en kort beskrivelse av hvor mange som har deltatt i de forskjellige prosjektene totalt og hvilke kjennetegn de har hatt, deretter beskriver vi hvilke endringer som er gjennomført og hvilke erfaringer som er gjort med hensyn til resultater.

5.1 Hvilke endringer er gjennomført i prosjektene med arbeidsrettet rehabilitering?

5.1.1 Durapart

Deltakerne på ARR Durapart

Totalt har det deltatt 80 personer på Duraparts forsøksprosjekt. På alle kursene, fra kull én til kull åtte, har deltakerne i all hovedsak hatt samme profil. Flertallet er kvinner mellom 30 og 50 år, men alle kursene har også hatt mannlige deltakere. Det har vært et ønske om deltakere av begge kjønn fra Durapart sin side. Deltakerne har hatt ulike plager. Noen har bare hatt fysiske plager, men de fleste har psykiske plager/diagnoser – enten som hovedutfordring eller i tillegg til fysiske plager. Flere har fått plager som lettere depresjon, dårlig selvtillit og lettere sosial angst etter en lang periode uten arbeid og/eller aktivitet.

NAV har ønsket å sende deltakere som hadde vært ute av arbeid lenge på metodeutviklingskurset. Størstedelen av deltakerne har stått langt fra arbeidslivet ved kursstart, med over to år siden siste arbeidsforhold. En god del hadde også hatt få daglige rutiner og trengte hjelp til å organisere hverdagen. I intervjuer med deltakerne kom det frem at mange hadde ønsket å gå på kurset for å komme seg ut av huset, ha noe å gå til og prøve å komme litt i gang. Arbeidsevnen blant deltakerne har vært svært varierende, noen har vært ivrige etter å komme i gang med arbeidspraksis, mens de fleste har brukt lang tid bare på å venne seg til tanken og var redde for at de ikke ville make å være i

praksis. Inntrykket er at deltakere med omfattende smerteproblematikk, psykiske plager eller plager som tretthet/utmattelse har hatt særlige utfordringer med å komme i arbeidspraksis.

Veilederne ved Durapart har gjennom mesteparten av forsøksperioden opplevd at det har vært dårlig oppmøte hos en del av deltakerne. Noen få deltakere har droppet ut av kurset, eller ikke vært mulige å få kontakt med på telefon. De fleste har imidlertid hatt legitimert fravær, og har tatt opp årsaken til fravær med veileder. Veilederne har møtt deltakerne med fleksibilitet. I noen tilfeller har veilederne inngått en avtale med den enkelte deltaker om mer individuell veiledning (i stedet for gruppesamtaler), eller en avtale om oppmøte en fast kursdag. Tanken fra veilederne side har vært at det er bedre å møte opp på noe, og oppleve mestring med det, enn å stille høye krav som deltakeren ikke kan følge opp. I det aller siste kurset har det ikke vært utfordringer knyttet til oppmøte.

Både gruppedynamikk og motivasjon påvirkes når mange deltakere ikke møter til gruppeundervisning. I tillegg blir gruppen av "trofaste" deltakere mer sårbar for tilfeldig (syke-)fravær. Noen ganger har det vært veldig få deltakere på gruppesamlingene.

Prosjektet har i flere omganger vurdert fraværeregler, som for eksempel at deltakere med over en viss fraværprosent må avslutte kurset. Det har også vært vurdert om man skulle ta inn 12 deltakere i stedet for ti, for å sikre at det alltid er et visst antall deltakere på gruppeundervisningen. I og med at deltakerne har hatt ulike utfordringer med å delta på kurset, men likevel har ønsket å være med, har veilederne fortsatt å tilrettelegge for dem i stedet for å gi dem opp. Veilederne spør seg imidlertid om de har vært "for forståelsesfulle."

Metodeutvikling

Fra to faser til ett, helhetlig kurs

I de aller første kullene gikk ikke alle deltakerne over i fase to, arbeidspraksis. Noen ble vurdert til å ikke ha tilstrekkelig arbeidsevne. Dette ble endret relativt raskt slik at målet var at alle skulle komme i arbeidspraksis. Veilederne jobbet deretter med å få en bedre koordinering mellom fase én og 2.

Hovedendringen i Duraparts kursopplegg har vært at de har gått bort fra modellen med to faser, og innført praksis fra fjerde kursuke. Deltakerne har hatt individuell oppfølging og gruppesamlinger parallelt med praksis. Både deltakere og de ansatte har vært fornøyde med endringen. Bakgrunnen for endringen var nytt krav fra NAV fylke om formidlingsresultat til arbeid på 40 prosent etter kursslutt. Videre så kurslederne at det var utfordrende å få deltakerne i praksis, og at mange kom så sent i gang med praksis at de bare rakk noen få uker i praksis før kurset var over. For å få til en varig endring, mener kurslederne at det er viktig med praksis over tid.

Fra og med kull fem ble kursopplegget derfor endret fra å omfatte fase én (vekt på samtaler i gruppe og individuelt, livsstilsendring, mestring, jobbidentitet, forberedelse til arbeid) og fase to (arbeidspraksis) til å være et mer helhetlig

kurs med praksis og oppfølging/gruppesamtaler parallelt. Det ble lagt opp til at deltakerne skulle i praksis fra fjerde kursuke.

Kurstilbudet fortsatte samtidig med at deltakerne var i praksis. De første 12 ukene var det to kursdager i uken (à fem timer), i tillegg var det individuell oppfølging. De siste 12 ukene var det bare en kursdag i uken, men fortsatt var det individuell oppfølging i tillegg. Kursdagene besto av en økt med fysisk trening og en økt med gruppesamtale, erfaringsutveksling og undervisning.

Både deltakere og veiledere mener at opplegg med lengre praksisperiode og oppfølging parallelt skaper trygghet og personlig vekst. Deltakerne får støtte fra andre deltakere, og hjelp til å rydde små og store utfordringer av veien underveis. Med lengre praksis får deltakerne tid til å se hva som fungerer best, prøve ut ulike arbeidsoppgaver, og justere arbeidstiden hvis nødvendig. Rehabilitering som evaluerer Duraparts metodeutviklingsprosjekt peker på at deltakerne mener at en viktig faktor for å lykkes i praksisen har vært at praksis, veiledning og trening har gått parallelt.

Tydligere arbeidsfokus

Ledetråden for Duraparts kursopplegg gjennom alle kullene er 24-timersmennesket, herunder hvordan arbeid påvirker livssituasjonen og hvordan livssituasjonen påvirker arbeidsevnen. Fokuset i gruppeundervisning og individuell veiledning har gradvis blitt mer arbeidsrettet. I de tidlige kursene var veilederne forsiktige med å nevne arbeid for tidlig for deltakerne, de måtte være "klare" for arbeid først. Etter hvert har arbeid som tema vært til stede gjennom hele kurset.

Aktivitetene relateres i stor grad til arbeid og jobbidentitet. Arbeid er tema i individuelle samtaler og gruppeopplegg, både direkte og indirekte. Også i treningstimene er jobb et tema.

I kull sju har veilederne ytterligere vektlagt arbeid som hovedtema. Temaer som friskperspektiv og selverkjennelse har bygget opp under arbeidsfokuset.

Forberedelse til arbeidspraksis

Etter at NAV stilte krav om at 40 prosent av deltakerne skulle gå over i arbeid og Durapart endret kursinnholdet til å innebære praksis fra uke fem, innførte Durapart et motivasjonsskjema som deltakerne skulle fylle ut før de kommer på kurs. NAV informerte også om at det er praksis etter fire uker til potensielle deltakere ved innsøking. Motivasjon ble et vesentlig krav for inntak, og Durapart møtte mindre "motvilje" til praksis etter disse endringene.

Kurstilbudet fortsatte i grupper for de som ikke lyktes i å komme i praksis etter fire uker. Arbeid og veien mot praksis var et av hovedtemaene i de individuelle samtalene.

Veilederne erfarte at det var delt oppfatning blant deltakerne hvorvidt uke fem var et passende tidspunkt for arbeidspraksis. De fleste virket allikevel fornøyde med å prøve seg i arbeidslivet igjen når arbeidsoppgaver og/eller arbeidstid ble individuelt tilpasset.

Etter kurs fem erfarte Durapart at de med samme type deltakere som tidligere lyktes med å få flere raskt i praksis. I nest siste kurs (kull sju) nådde imidlertid ikke Durapart målet om at deltakerne skulle i arbeidspraksis etter fjerde kursuke. En person var i praksis etter fem uker, resten etter ti uker. En grunn var at det nylig hadde vært ferie, og Durapart har erfart at det har vært vanskelig å skaffe praksisplass like ferier. Mange bedrifter har ikke kapasitet til å ta imot eller lære opp i slike perioder. Det var også individuelle grunner til at enkelte kom sent i praksis, blant annet at noen trengte tid til å bli trygge på seg selv.

Mer individuell veiledning

Det har vært en vridning fra gruppeaktivitet til mer individuell oppfølging. Kull én-fire hadde gruppeaktivitet tre dager i uken. Siste kull har hatt én kursdag med gruppeaktivitet i uken, arbeidspraksis to-tre dager i uken samt individuell oppfølging. Også den fysiske aktiviteten foregår mer som individuell trening og veiledning, i stedet for gruppeaktivitet. I de tidlige kullene ble det for mye kursaktivitet for deltakerne. Det var derfor nødvendig å sette av tid til refleksjon og til å implementere endringer. En del deltakere meldte også tilbake at de ønsket mer individuell oppfølging. Veilederne mente at de med siste kurs hadde kommet frem til en hensiktsmessig løsning. Samtidig så de at gruppetilhørighet og samhold ble svekket med en slik modell.

I siste kull har de jobbet mer systematisk med deltakernes individuelle behov. Det er lagt opp til individuell veiledning alene frem til uke fem, da gruppeaktiviteten starter. Fra uke fem er det undervisning og oppfølging i gruppe og individuelt, i tillegg til fysisk trening. I de fire første ukene har deltakerne samtaler med veilederen sin og deltar også i kartlegging hos fysioterapeut. I samarbeid med veileder finner de frem til egnet praksisplass, i tillegg til at veileder kan hjelpe dem med å rydde bort barrierer for å komme i praksis. Barrierene kan være utfordringer knyttet til praktiske gjøremål eller personlige utfordringer. Veilederne har sett at mange deltakere kvier seg for å begynne i praksis etter mange år borte fra arbeidslivet. Erfaringen er at barrierene har en tendens til å forsterkes i gruppe.

I siste kull har det vært mindre fravær enn tidligere. Sju deltakere kom i praksis i uke fire. En deltaker avsluttet kurset for å begynne på skole, en deltaker avsluttet på grunn av forverring i sykdom. Den siste kom i praksis i skjermet virksomhet. Hvorvidt den positive utviklingen var tilfeldig eller et resultat av endringer i kursopplegget er uvisst.

Trening har hele tiden vært en viktig del av kurset, men midtveis i forsøksperioden startet Durapart med å gjøre treningsaktivitetene mer individuelt tilrettelagte, og deltakerne utformet individuelle treningsmål. I tillegg til treningsøkter på kursdagene ble deltakerne introdusert for treningstilbud i nærmiljøet, og diskuterte med veilederne hvordan de kunne fortsette treningen etter kurset. Veilederne har inntrykk av at det er en sammenheng mellom å greie å opprettholde treningsaktivitet og å opprettholde jobbmotivasjon, i etterkant av kurset.

I tillegg har deltakerne i de siste kullene vært med på fysiske tester i begynnelsen, underveis og mot slutten av kurset. Mange syntes det var

motiverende å se progresjon og resultater av treningen. Deltakerne har i tillegg kunnet få en vurdering fra psykomotorisk fysioterapeut, og eventuelt individuell oppfølging.

Samarbeid med NAV og andre aktører

Mange av deltakerne fra de første kullene opplevde at de ikke hadde noe å gå til etter kursets slutt. Etter at praksisperioden var over, opplevde flere at de var "tilbake på null" og at det var vanskelig å komme videre i prosessen med å komme i arbeid. Veilederne så at det tar tid å endre rutiner og livsstil, og at den gode effekten av kurset raskt avtok. Veilederne ønsket at noen deltakere skulle få videre oppfølging fra Durapart og at NAV skulle følge deltakerne raskere opp etter kursavslutning.

Overgangen etter kursavslutning har fungert bedre i slutfasen av forsøksperioden. Durapart har tatt initiativ til å ha trekantsamtaler tre ganger i løpet av kursets 24 uker. NAV, Durapart og deltakeren møtes for å diskutere mål for kurset og videre løp, samt hva som trengs av oppfølging og bistand fra NAVs side etter kurset. Samtalene skal være med på å sikre at deltakeren fortsetter med aktivitet etter kurset (praksis eller annen aktivitet). Både veilederne på Durapart og deltakerne synes trekantsamtalene har vært viktige og fungert bra. Møtene har bidratt til trygghet for deltakeren, og at de har fått en plan for hva som skal skje videre. En del deltakere har fått oppfølgingstiltak fra NAV, noe som har betydd at de kunne komme til samtaler hos veilederen sin hos Durapart også etter kurset. Andre har fått vedtak om arbeid med bistand eller forlenget praksis. Veilederne fra Durapart har imidlertid fortsatt opplevd at det har tatt for lang tid før vedtakene fra NAV kommer. Ideelt sett burde vedtaket foreligge når kurset avsluttes, slik at det ikke blir noe opphold mellom ulike aktiviteter/tiltak for deltakerne.

Etter kull seks inngikk Durapart et samarbeid med Distriktpsikiatrisk senter (DPS). Bakgrunnen var at flere av kursdeltakerne har vært i behandling hos DPS parallelt med kurset eller hadde avsluttet behandling kort tid før kurset. Durapart kunne, ved behov, ta kontakt med DPS angående disse deltakerne. Noen har også fått avdekket psykiske plager i løpet av kurset, som veilederne mente burde behandles av spesialister. Disse måtte henvises til behandling gjennom fastlegen, og Durapart la opp til et tett samarbeid med fastlegen i disse tilfellene.

Inntrykk fra siste casebesøk

Vår erfaring fra siste casebesøk var at alle informantene hadde mål om jobb på tidspunkt for intervjuet, og at alle mente de hadde stort utbytte av kurset. Deltakerne ga mye ros til veilederne, de fremhevet personlig engasjement og det at de delte egne historier. Deltakerne ga uttrykk for varierende funksjonsevne, noen var så dårlige at det var problematisk å møte opp, mens én opplevde det som demotiverende å høre så mye om andres problemer. Noen synes kurset var for kort, det satt i gang mange prosesser som måtte tas videre.

Oppsummerte erfaringer

Veilederne mener at endringene som er gjort har vært riktige. Det var en viktig endring å slå sammen fase én og to. Dette har gitt bedre resultater når det gjelder antallet deltakere som kommer i praksis, og veilederne mener at det er viktig for deltakerne å få en så lang periode som mulig med praksis parallelt med tett oppfølging. Den nye modellen har imidlertid ført til mindre samhold og støtte i gruppa.

Deltakernes tilbakemeldinger er positive. Durapart har hatt deltakere som har vært langt fra arbeidslivet, men som likevel har opplevd veldig positiv utvikling i løpet av kurset. Noen har gått fra en helt passiv hverdag til å gå på kurs hver dag, trene og være i praksis.

Veilederne på Durapart har erfart at for deres deltakere har det vært fordelaktig å ha mye individuell veiledning i kombinasjon med noe gruppeundervisning. Gruppedynamikk bidrar til at deltakerne gir hverandre støtte men det kan også gi negativ smitte. For disse deltakerne gjaldt det spesielt motivasjon for praksis. Det kan derfor være uheldig med for mye aktivitet i gruppe.

5.1.2 Brisk

Deltakerne på ARR hos Brisk

Totalt har 81 deltakere deltatt på kurset hos Brisk. Hovedvekten av deltakerne hos Brisk er mellom 30 og 50 år. I alle kullene har det vært flere kvinner enn menn. Det er få deltakere som har arbeidsgiver ved oppstart, og for de som har arbeidsgiver har det ofte vært aktuelt å bytte jobb. Det har vært en overvekt av deltakere med psykiske plager/diagnoser, ofte i tillegg til fysiske helseproblemer. En stor gruppe har hatt muskel- og skjelettlidelser. På de første kursene var det noen utfordringer knyttet til manglende oppmøte. Dette har senere bedret seg.

Det har i løpet av forsøksperioden gradvis vært en dreining mot deltakere som ikke har vært så lenge ute av arbeidslivet. Etter de første kursene ønsket Brisk å ha deltakere som fortsatt mottok sykepenges og ikke var så langt fra arbeid som de deltakerne de hadde i starten. Dette viste seg imidlertid vanskelig fordi NAV, ifølge Brisk, hadde begrenset kjennskap til hvilken oppfølging enkeltbrukere i sykepengeperioden trenger. Det har dessuten vært et problem på flere av kursene at NAV ikke får rekruttert et tilstrekkelig antall deltakere. Ved et par anledninger har veilederne hentet inn deltakere som er i andre tiltak hos Brisk for å fylle opp plassene. På nest siste kurs var det bare åtte deltakere, mens kurset har plass til ti.

Brisk har prøvd ut ulike informasjonsstrategier overfor saksbehandlere i NAV, for å gjøre kursets innhold kjent. En utfordring har vært at det er et tiltak med bare to opptak i året. For noen brukere haster det med tiltak, og de søkes derfor inn til tiltak med rullerende opptak. Hos Brisk har de opplevd at de er blitt stadig mer kjent hos NAV, men at dette har tatt tid.

Metodeutvikling

Kurset får gode tilbakemeldinger fra deltakerne, og mange har kommet i praksis. Det har ikke vært gjort veldig store endringer i modellen i forhold til utgangspunktet. De ansvarlige for kurset har vektlagt å beholde de delene av kurset som har fungert bra, men å gjennomføre små justeringer på de delene av kurset deltakerne har hatt mindre nytte av.

Endring i vektlegging/fokusområder

Mestring og livsstyrke, i kombinasjon med fysisk trening og jobbfokus, har hele tiden vært gjennomgangstemaer i kurset på Brisk. De første deltakerne opplevde at kurset var satt sammen av mange enkeltaktiviteter, og de etterlyste en rød tråd i opplegget og en bedre forståelse av hensikten med de ulike aktivitetene. Etter de første kursene jobbet teamet derfor med å veve temaene tettere sammen slik at deltakerne skulle oppleve at det var en sammenheng mellom de ulike bolkene. I tillegg har det vært stadig sterkere fokus på at arbeid er målet med kurset, både i gruppeundervisningen og i individuell veiledning.

I kurset har de opprettholdt fire dager med felles aktivitet per uke. Deltakerne har i snitt fått én time individuell veiledning i uka, men enkelte har fått mer ved behov.

Jobbfokus

Det har vært stadig mer jobbfokus i kurset, med nye aktiviteter og temabolker om omstilling, rekruttering, ansettelsesprosedyrer og lokalt arbeidsmarked. Etterhvert ble muligheter for tilrettelegging på arbeidsplassen også inkludert som tema. En ny aktivitet halvveis i metodeutviklingsperioden var at deltakerne får mulighet til å besøke bedrifter/yrker de tror kan passe dem, enten alene eller sammen med HR-konsulenten. På den måten kan deltakerne lettere vurdere om den type arbeidsplass er aktuell og forenlig med helseplagene de har.

Varierende treningsfokus mellom kursene

Etter de første kullene ble det besluttet å redusere antallet økter med fysisk trening. Mange deltakere var såpass dårlige at det var vanskelig å delta. En endring var at en treningsøkt ble erstattet av turer ut i naturen. Dette var en form for fysisk aktivitet flere kunne delta i, og som lettere kunne opprettholdes av deltakerne etter kurset.

I de siste kursene har teamet valgt å øke treningsøktene noe igjen – etter tilbakemelding fra deltakerne. Det har da vært halvannen time trening, inkludert avspenning, i uka. Deltakerne har også fått treningstilbud i fase to.

I tillegg til fysisk aktivitet har ulike varianter av ernæringsopplegget ”Bra mat for bedre helse” vært inkludert i kurset. En endring som ble gjort i denne bolken før siste kull var at undervisningen ikke skulle fokusere på kalorier/vektreduksjon. Det skulle heller vektlegges hvilken mat som gir energi og hva kroppen trenger. Deltakerne fikk også tilbud om individuell veiledning hos klinisk ernæringsfysiolog.

Overgang til fase to med arbeidspraksis

I starten var det ny innsøking til fase to slik at deltakerne i fase én ikke visste om de skulle delta i fase to eller ikke. Fra kull tre ble dette gjort om, slik at alle deltakere som har gjennomført fase én gikk over i fase to.

Noen deltakere og arbeidsgivere har meldt tilbake at praksisperioden var for kort. I siste kull ble de fire siste ukene av fase én derfor gjort om til "overgangsfase". I disse ukene var det redusert gruppeundervisning, og økt individuell oppfølging. Tanken var at praksisperioden skulle starte opp i denne perioden.

I de siste kursene har Brisk lagt opp til tettere samarbeid med bedriftene som tilbyr praksisplassene. Det ble gjort for å sikre felles forståelse av hva som er hensikten med praksis, av arbeidsoppgaver, oppfølgingsbehov og av hva arbeidsgiver skal bidra med. De har som regel hatt felles møter mellom deltaker, arbeidsgiver og HR-konsulent ved oppstart og avslutning av praksisperioden.

Brisk har erfart at deltakerne lykkes bedre i praksisen dersom arbeidet er godt tilrettelagt. De har derfor lagt opp til stor grad av individuell tilpasning i praksisperioden.

Loggføring, kartlegging av deltakernes tilbakemeldinger

Fra kull to begynte veilederne å loggføre individuell tid med deltakerne. Blant annet ble dato, tema, varighet, samtaler med andre aktører og oppfølging i sammenheng med arbeid loggført. Ett mål var å dokumentere og referere fra samtalene, for å sikre kontinuitet og utvikling i oppfølgingen, og for å få systematisert deltakernes tilbakemeldinger. Man ønsket også å ha en viss oversikt over tidsbruken per deltaker, slik at alle deltakerne fikk omtrent like mye tid med sin veileder.

Det viste seg etter hvert utfordrende å gjennomføre loggføring som fast aktivitet, ettersom få av deltakerne førte logg. Etter å ha forsøkt ulike varianter av loggføring, ble logg-aktiviteten avsluttet etter et par kull. Veilederne brukte deretter i større grad de individuelle samtalene til å kartlegge deltakernes erfaringer og tilbakemeldinger.

Samarbeid med NAV og andre

Brisk innførte trekantsamtaler med NAV, deltaker og veileder. Bakgrunnen var at mange deltakere opplevde at de stod uten aktivitet etter kurset, noe de selv og Brisk så som uheldig. Fortsatt oppstod det imidlertid et tomrom for noen av ARR-deltakerne etter kurset. Etter hvert har NAV-kontorene som deltakerne sokner til i følge Brisk, lagt mindre vekt på kjeding av tiltak enn tidligere. I følge Brisk har dette sammenheng med at Nav ikke har ønsket å forfordele tiltak til ARR-deltakere på bekostning av andre. Men en del har fått forlenget praksisperiode.

I tillegg til trekantmøtene startet Brisk midtveis å ha dialog både med brukerens NAV-veileder og fastlege ved oppstart av kurset.

Mange deltakere har etterspurt en form for oppfølging i etterkant av kurset. De fleste har ikke behov for omfattende oppfølgingstiltak i etterkant, men etterspør noe oppfølging utover kursperioden. Deltakerne synes det ville vært betryggende å vite at de kunne ta kontakt med en veileder dersom det oppstår problemer. Også arbeidsgiverne etterlyser en ekstern rådgiver i en periode. Brisk erfarer at en del av arbeidsgiverne er innstilt på å gi kursdeltakerne arbeidskontrakt, men dette avhenger av en god praksisperiode der deltakeren får prøvd ut ulike arbeidsoppgaver og at de finner fram til riktig stillingsbrøk. Erfaringsmessig er tre måneders praksis for knapt, både arbeidsgivere og deltakerne ønsker en lengre utprøvsperiode.

Oppsummerte erfaringer

Veilederne opplever at den største utfordringen er å sikre deltakerne gode og varige arbeidsforhold. De stiller seg fortsatt spørsmålet om hvor langvarig kurset og praksisperioden bør være, for at deltakerne skal få en varig overgang til arbeid.

Så å si alle deltakerne har kommet i praksis i løpet av kurset på Brisk, og mange har fått forlenget praksis. Mange deltakere ønsker seg noe mer oppfølging i etterkant av kurset.

Intervjuene fra vårt siste besøk viste at det er relativt stort spenn mellom deltakernes arbeidsevne, men i intervjuene ga nesten alle uttrykk for at de var veldig motiverte for å komme i arbeid. De fortalte også at mye av grunnen til at de ønsket å gå på kurset, var for å få hjelp til å komme i jobb.

Vårt inntrykk av kurset på Brisk er at det er en mer praktisk forberedelse til arbeidslivet sammenlignet med Duraparts metodeutviklingsprosjekt. Modellen bygger på mestring og endring på samme måte som Durapart, men aktivitetene virker mer konkrete og gir praktiske verktøy til deltakerne i en jobbsøkerprosess. Dette henger nok sammen med at deltakerne på Brisk har vært kortere ute av arbeidslivet, er motiverte for jobb og har god nytte av denne bistanden, mens mange av Duraparts deltakere først og fremst har ønsket å få litt aktivitet i hverdagen, på sikt ønsker de å komme jobb. Duraparts kurs er i større grad en "mental forberedelse" til arbeidslivet. Det har også elementer av praktiske aktiviteter (CV/søknad og liknende), men fokuset er mer på personlige temaer som skjult kompetanse, jobbidentitet og hvordan arbeidsevnen påvirkes av andre faktorer.

5.1.3 Grep

Grep har gjennomført systematiske endringer fra kurs til kurs basert på erfaringene de har gjort.

Erfaringer om deltakerne

Deltakerne på Grep har vært i alderen 16-25 år. Majoriteten har vært mellom 18 og 22 år. Om lag to av tre deltakere har vært gutter. Antallet som har gjennomført har vært litt vanskelig å få oversikt over ettersom det har vært en

del frafall underveis. Vi anslår det til ca 50. Avbrutt skolegang og lite arbeidserfaring gjør at deltakerne har liten formalkompetanse og ofte liten realkompetanse. Veilederne opplever at en del av deltakerne har slitt hele skoletiden, men at lite har vært gjort for å bedre situasjonen. En del av deltakerne opplevde, eller hadde opplevd, en vanskelig hjemmesituasjon. Om lag halvparten av deltakerne bodde hjemme under deltakelsen på Grep.

Det har vist seg at mange av ungdommene som er søkt inn har psykiske helseutfordringer. I løpet av forsøksperioden har kurslederne anslått at mer enn halvparten av de som er søkt inn på kurset har hatt helseproblemer som krevde utredning eller behandling. Helseproblemene omfattet for eksempel bipolar lidelse, Aspergers syndrom eller angst. Noen har også hatt rusproblemer. Helseutfordringer og rusproblemer har vært noe av grunnen til at en del avbryter og ikke greier å fullføre kurset. Grep anslår at om lag 70 prosent av de som startet på kurset fullførte både fase én og to (per desember 2012).

Grep har gitt tilbakemeldinger til NAV om at de ikke kan ha deltakere med tung psykiatrisk lidelse eller omfattende rusproblematikk. Deltakere med slike alvorlige helseproblemer har behov for behandling, og de påvirker også andre i gruppen negativt. Grep har mottatt en del deltakere med tung psykiatri- og rusproblematikk fra NAV som ofte ikke har vært avklart nok hos NAV før de ble sendt til Grep. Grep har forsøkt å avklare, rehabilitere og å finne best og riktigst mulig oppfølging/behandling og henvise deltakerne dit. For noen deltakere med alvorlige diagnoser har Grep bidratt til videre løp, i form av individuelle planer, opprettelse av ansvarsgrupper, hjelp til å få på plass fastlegeordning og innsøking til spesialisthelsetjenesten med mer.

Utfordringene for prosjektet har handlet om å sørge for et godt oppmøte, å gjøre kursinnholdet mest mulig relevant for målgruppa og å bidra til gode overganger til arbeid og utdanning etter fase to.

Metodeutvikling

Ustabil oppmøte og fravær

På Grep har ustabil oppmøte og fravær vært en gjentakende utfordring som de har gjort mye for å ta tak i. Deltakelse og oppmøte er avgjørende for best mulig effekt av tiltaket. Ustabil oppmøte hos noen gir dårlige signaler i gruppa, og forplanter seg.

Etter det første kurset ble det innført klare regler for oppmøte, forsentkomming og deltakelse. Man ønsket å ha regler som liknet mest mulig på de i arbeidslivet, og innførte en konsekvenstilnærming til fravær som blant annet innebar at det ikke var tillatt å ha mer enn to udokumenterte fraværsdager i løpet av kurset. Dette hadde en positiv effekt, men fravær har likevel fortsatt å være en utfordring.

I kurs seks og sju gikk man over fra to til fem tillatte udokumenterte fraværsdager og la dessuten vekt på å styrke oppfølgingen ved fravær. Endringen hadde sammenheng med at når så mange av deltakerne er under utredning for, eller har diagnostisert en psykisk lidelse, vil ikke overgangen fra en isolert tilværelse til daglig aktivitet snus fra en dag til neste. Det ble derfor

åpnet opp for en mer skjønnsmessig vurdering av fravær, og mer støtte fra veileder ved fravær. Veileder har for eksempel i større grad hjulpet til med å innhente sykemeldinger der det har vært nødvendig. Det har igjen medført at både kursledere og ungdommer fikk en tettere kontakt med fastlege, noe som igjen gir mulighet for ytterligere individuell tilrettelegging. Praksis ved fravær i de siste kursene har vært «umiddelbar» respons i form av en tilbakemelding/samtale ved regelbrudd. Veilederne har hatt en nøye gjennomgang av hva som er faktiske regelbrudd, og deltakerne signerer på at de aksepterer reglene ved oppstart.

Grep har erfart at henting hjemme forebygget fravær. I første kurs gikk det en minibuss fra Kragerø i Grep regi for å sikre oppmøte. I kurs to var det ingen slik transport, mens i kurs tre kjørte bussen en rute som var lagt opp etter hvor deltakerne bodde (gjaldt ikke deltakere fra Drangedal). Fra kurs fire fikk enkelte deltakere tilbud om henting, mens dette ble tilbudt alle deltakere i kurs fem, seks og sju.

Veilederne på Grep har i alle kursene vært opptatt av at strukturen på kurset bør være lik strukturen man møter på en arbeidsplass eller på skole, det representerer en viktig trening for deltakerne. Men i de siste kursene er fase én mer sett som en forberedelse til fase to.

Grep har også i de siste kursene hatt et større fokus på «gode avslutninger» fordi en del deltakere som avbryter kurset står i omfattende livskriser. Grep har ønsket å legge til rette for Individuelle planer der det er behov for dette.

Inntaksprosess

På Grep har veilederne erfart at det er viktig å ha en grundig inntaksprosess slik at de får deltakere som er mest mulig egnet. Potensielle deltakere bør møte til en inntakssamtale der de deltar i et strukturert intervju. Dersom inntaksprosessen skjer for raskt og uoverveid fører det til flere dropouts fra kurset. Inntaksmøtet bør helst bestå av representanter for Grep, Oppfølgingstjenesten og NAV. På et av kursene ble det forsøkt et forstørret inntak slik at man etter en periode kunne avslutte de som hadde stort fravær eller helseproblemer som var uforenlig med deltakelse. Dette førte til utrygghet i gruppa og var ikke vellykket.

Det er åpent for å ta inn nye deltakere hvis noen slutter fram til uke seks. Grep har imidlertid erfart at gruppeprosessene i kurset er viktige alt fra uke en, og at det derfor bør utvises varsomhet med løpende inntak, da dette kan skape utrygghet i gruppen.

Temaer i undervisning og gruppesamtaler

Følgende tema har i hele forsøksperioden vært del av kursinnholdet, og blitt videreutviklet for å gjøres mest mulig relevante:

- Arbeidslivskunnskap
- Jobsøking (CV, søknad, intervjutrening)
- Studieteknikk

- Muligheter (arbeid, utdanning, kurs, kvalifisering, fagutdanninger, arbeidspraksis, støtteordninger, studiefinansiering)
- Mine ressurser
- Mine utfordringer
- Kjenn ditt lokalområde (fra Grenland til Arendal via Midt-Telemark – bedrifter, skoler, kursholdere, utdanningsinstitusjoner etc.)
- Boligmarked (leieforhold, kontrakter, skrevne og uskrevne regler)
- Økonomi, privatøkonomi

Å gi mestringsopplevelser og overvinne fordommer om egne begrensninger er grunnlaget for utformingen av all undervisning.

Grep har i hele forsøksperioden erfart at det er utfordrende å jobbe med et tema som livsmestring og muligheter for unge. "Livsmestring" er en samlebetegnelse på alle temaene det ble jobbet med teoretisk i kurset. Det har vært jobbet mye med å gjøre det mest mulig relevant for deltakerne. På de første kursene dreide det seg først og fremst om endret begrepsbruk, etter hvert ble også innholdet i temaene endret. Det innebærer at temaene innenfor livsmestring gikk fra å være navngitt med abstrakte størrelser som "motivasjon", "utvikling", "selvtillit" osv. til å hete for eksempel "mine muligheter i nærområdet", mine ferdigheter og mine utfordringer. Noen temaer ble det jobbet mer individuelt med enn andre, men generelt var livsmestringstematikken gruppebasert. Den tematiske endringen innebar også at innholdet ble mer utdannings- og arbeidsrettet, arbeidslivskunnskap ble for eksempel introdusert som tema.

Veilederne har erfart at undervisning som minner om en klasseromssituasjon egner seg lite for denne gruppa. De har lagt vekt på å ha gruppeoppgaver og konkrete, praktiske oppgaver. Hver uke har de hatt et tema som er integrert i alle emnene.

Fra kurs fem har de leid inn fagfolk som idrettscoach, kunst- og uttrykksterapeut og musikkpedagog til enkeltaktiviteter. Kunst- og uttrykksterapeuten har utarbeidet et gruppeopplegg som baserer seg på livsmestringstematikken som anvendes i kurset. Opplegget har vært svært bra for enkelte deltakere, men er samtidig sårbart når oppmøtet fra deltakerne blir ustabil. Noen opplever det som problematisk å skulle dele personlige erfaringer og følelser i plenum, mens andre igjen synes det er godt å dele, være i prosess.

Trekantsamtaler og individuell tid har fungert godt, men er ressurskrevende. Det at man i kurs fem og seks fikk forsterket instruktørbemanningen, har gitt veiledere større handlingsrom i form av tid til å gjennomføre individuelle samtaler/trekantsamtaler.

Grep har erfart at enkelte tema egner seg best for individuell veiledning, f. eks. gjelder dette økonomi. Dette har sammenheng med at behovet for veiledning på dette området er svært ulikt, og enkelte har store gjeldsproblemer.

Grep fikk ny prosjektleder på kurs seks og sju. Vedkommende har bakgrunn som familieterapeut og har åpnet opp for å ha individuelle samtaler med deltakerne. Hun startet også opp med undervisning i enkel kognitiv tilnærming til depresjon og angst.

Arbeidsfokus

På Grep har veilederne jobbet med å tydeliggjøre at arbeid står i fokus fra dag én. Arbeidslivskunnskap gis gjennom fortellinger utenfra, der tidligere deltakere forteller suksesshistorier om skole eller arbeid, eller ved at eksterne aktører kommer for å fortelle om roller, relasjoner, regler og muligheter i arbeidslivet. Deltakerne er også på bedriftsbesøk i nærområdet. Virksomhetene Grep har samarbeidet med har blant annet omfattet Vestmar Opplæringsssenter, Norsk Folkehjelp, Kiwi, Den Norske Høytalerfabrikk, barnehagetjenesten og helse- og sosialtjenesten.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har vært en sentral del av kurset i hele forsøksperioden. På de siste kursene har de hatt en egen treningsveileder. Veilederne har erfart at responsen på trening er ulik blant deltakerne, blant annet har flere gutter enn jenter likt å ha trening med høy intensitet. I de siste kursene er treningsmengden redusert fra fire til tre ganger i uken, og i siste kurs er det inkludert mer trening med lav intensitet, herunder avspenning og yoga.

Kosthold

Kurset har i hele forsøksperioden lagt vekt på at deltakerne skal få lunsj med sunn/varierte mat. For å legge grunnlag for gode kostholdsvaner har Grep også innført frokost på de siste kursene. Veilederne så at mange ikke spiste frokost før de kom på kurs, og ønsket å tilby frokost for å se om det kan medføre mer motivasjon og større prestasjoner. All mat i kurset var gratis for deltakerne, slik at alle skulle ha "råd" til å spise.

I løpet av forsøksperioden har Grep fått et større fokus på ernæring, så vel som de økonomiske og sosiale sidene ved mat og måltider. Kompetanseheving og bevisstgjøring omkring eget kosthold er blitt implementert ved at deltakerne deltar i forberedelser til måltider – som for eksempel å planlegge måltidet, lage handlelister, handle og tilberede. Matens innhold og sammensetning av måltider oppbevaring av mat, hygiene og hvordan bruke restemat, har også vært tema. En del av deltakerne hadde lite erfaring med felles måltider før de startet på kurset. Grep har hatt fokus på bordmanerer, samtaler og dialog rundt bordet, samt sosial mestring av relasjonen.

Grep erfarte at fokuset på kosthold og måltider ga effekt for flere av deltakerne form av blant annet nedgang i vekt og sunnere kosthold.

Arbeidspraksis i fase to

Når det gjelder å være i praksis har opplegget blitt mer fleksibelt i løpet av forsøksperioden. I prinsippet har alle deltakere vært i praksis i fase to, men det har vært mer individuell tilpasning av når og hvor mye praksis. Noen kunne starte i praksis tidligere og det har vært individuelle løp, eventuelt med behandling, for deltakere som ikke var klare for praksis. De fleste har hatt praksis to-tre dager i uka. Grep har hatt mer oppfølging av deltakerne i

praksisperioden i siste del av forsøksperioden enn de hadde tidligere, og alle møtte minst en gang i uken på kurs.

Samarbeid med NAV og andre aktører

Grep har ønsket å få til et formalisert samarbeid med skole og oppfølgingstjenesten i fylket. Dette har vist seg vanskelig blant annet fordi det har vært vanskelig å avgrense hva som har vært NAVs ansvarsområde og hva som er den videregående skolens ansvarsområde. Grep har imidlertid hatt et godt samarbeid med enkelte personer i det videregående skolesystemet, noe som har gjort det mulig å finne gode løsninger for enkelt deltakere.

Erfaringer

Veilederne på Grep opplever at de har funnet en modell som er riktig arbeidsrettet tiltak for sin målgruppe. De har lagt vekt på å tilpasse temaene både teoretisk og praktisk, men også kjønnsmessig. De har for eksempel erfart at uttrykksundervisning har noen flere tilhengere blant jentene og at hard fysisk aktivitet har flere tilhengere blant guttene.

Veilederne har erfart at deltakere som har et reelt ønske om utdanning og jobb er de som har best muligheter til å lykkes. Deltakere kan for eksempel ha utfordringer som dreier seg om lettere psykisk problematikk, overvekt og nederlag i arbeidslivet. De kan lykkes til tross for ganske store utfordringer så lenge de er motivert for å komme i jobb eller utdanning. Det er også viktig at veilederne har ambisjoner på deltakernes vegne, og tro på at de lykkes.

Veilederne har erfart at deltakerne opplever en ny mestringsfølelse; de er krye over at de klarer å møte opp og kan ha mange uker uten fravær. Det har de kanskje aldri klart på skolen eller i andre tiltak tidligere. Veilederne har erfart at kurset skaper nysgjerrighet i miljøet. Andre unge i samme situasjon ser at venner kommer i jobb eller får kompetansebevis, og ønsker å starte på kurs selv.

Ved avslutning av fase to erfarte veilederne at andelene som formidles til skole og arbeid er ganske lik som tidligere. De fleste som ble formidlet til skole gikk til ordinær videregående skole, ofte med noe tilrettelegging. Veilederne på Grep har erfart at et godt samarbeid med skolen har vært viktig for denne overgangen.

På Grep har erfaringen vært at noen deltakere har behov for andre tiltak etter deltakelse på Grep, ettersom det ikke er alle som kan formidles videre til skole eller arbeid. Veilederne erfarer at i enkelte tilfeller burde kurset vart lenger, men at hvis dialogen og videre oppfølging av NAV er god, så er seks måneder tilstrekkelig for de fleste.

Inntrykk fra siste casebesøk

Vårt inntrykk fra det siste casebesøket var at kurset hadde hatt stor betydning for flere av deltakerne. En fortalte for eksempel at han hadde begynt å trene og at det hadde hatt betydning for å komme i arbeid:

Fysisk trening, mestring, synes det har gått veldig bra. Det er gøy, vi har konkurranse oss imellom, jeg merker framgang. Jeg har alltid grudd for det som

er nytt og ukjent. Jeg hadde nesten panisk skrekk mot arbeidslivet tidligere, begynt å åpne seg litt sakte, utviklingen går rette veien.

En annen forteller at alkoholvanene hans er blitt endret i løpet av kurset:

Har slutta å drikke alkohol hver dag, nå bare i helgene. Før drakk jeg for å komme bort fra meg selv, ikke så stort behov for dette nå.

En tredje opplever kurslederne som helt annerledes enn det han er vant til fra skole:

Det er kjempegreit her, folkene er supre. Det er første gang det er lærere som jeg ikke har problemer med, det er ingen her som er sadistiske. De er mer venner. Du lærer det du trenger, de går ut fra den personen du er når de skal finne ut av hvordan du kan lære deg ting.

5.2 Hvilke endringer er gjennomført i prosjektene med arbeidsrettet rehabilitering for overvektige

5.2.1 Muritunet

Som nevnt i kapittel 3 har Muritunet gjennomført systematiske endringer i tiltaket, med det de har kalt metodebrytning. Det første året brukte de til å utvikle en standardisert metode (grunnmodell). Etter at grunnmodellen ble benyttet i en periode (fra april 2011) har de endret enkeltfaktorer systematisk, til sammen fire ganger:

- Endringspsykologi (fra september 2011)
- Gruppetilnærming i fase to (fra februar 2012)
- Økt fokus på arbeid (fra august 2012)
- Økt fokus på motivasjon (fra januar 2013)

Over 50 deltakere har deltatt i hver brytning.

Formålet med disse systematiske endringene har vært å kunne bruke resultatene i evalueringer av metodene. De ansatte ser imidlertid at utvalgene er små, og deltakergruppene for forskjellige til å trekke noen entydige konklusjoner om resultater.

Vi beskriver innholdet i brytningene og andre justeringer nedenfor.

Deltakerne og rekruttering

I mai 2013 hadde 405 deltakere startet på Muritunet. Ifølge rapporter fra Muritunet hadde de hatt et frafall på 14 prosent, i hovedsak av helsemessige årsaker. 59 prosent av deltakerne hadde vært kvinner. Det har vært stor aldersspredning i deltakergruppa (fra 20 til 60 år eller mer), og snittalderen har ligget ganske stabilt på mellom 40 og 45 år. Når det gjelder deltakernes motivasjon, blir de yngste deltakerne ansett å være vanskeligst å motivere.

Siden de godt voksne deltakerne kan fungere som motivatorer i gruppa, ser de ansatte det som en stor fordel å ha aldersspredning i gruppene.

Mange av deltakerne har tilleggsproblematikk. Muskel-/skjelettlidelser er mest vanlig, deretter kommer hjerte-/karsykdommer. En del har også psykiske lidelser.

De ansatte ved Muritunet formidlet høsten 2012 at deltakergruppa har endret seg over tid. De har blitt tyngre i gjennomsnitt og flere har sammensatt problematikk. St. Olavs Hospital har gjennomført kartlegginger av deltakerne i hver "brytning". Når de har sammenlignet den første deltakergruppa med de som hadde deltatt senere, fant de at muskel-/skjelettlidelser var blitt mer vanlig i den siste puljen de vurderte (i 2012) – med unntak av pilotgruppa hvor dette også var svært vanlig.

Blant deltakerne som vi intervjuet var muskel-/skjelettplager svært vanlig – med eller uten en diagnose. De ansatte formidlet også ved vårt siste besøk at en økende andel av deltakerne var uten jobb, og at flere har vært lenge uten jobb. Det er dessuten blitt færre fra maritime yrker.

Litt mer vanskelige tilfeller, mer sammensatt problematikk, ikke bare å sende dem ut i jobb. Mye psykisk, mye sosiale ting de trenger hjelp til.

På det tidspunktet vi besøkte Muritunet høsten 2012, formidlet de ansatte at rekrutteringen til tiltaket var en utfordring, og at gruppene ikke alltid ble fylt opp. Initiativet til deltakelse kommer som regel fra NAV, eventuelt fra deltakerne selv, som har hørt om tilbudet fra andre. Muritunet har hatt et ønske om at legene kan søke inn deltakerne direkte, men deltakelsen har i hele forsøksperioden gått via NAV.

Utfordringer

Ved vårt første besøk ved Muritunet formidlet både deltakerne og NAV at de var fornøyde med tilbudet i fase én. NAV formidlet at de oppfattet kompetansen ved Muritunet som god. Deltakerne la spesielt vekt på treningen som spesielt nyttig for dem.

Vi konkluderte med at tilbudet ved Muritunet var svært bra når det gjelder fysisk trening, men vi påpekte likevel noen forbedringsområder:

Individuell tilpasning

På Muritunet tok man utgangspunkt i at alle deltakerne burde "prøve alt" når det gjaldt trening. En del av deltakerne følte imidlertid at de kastet bort tid ved å prøve aktiviteter som de mente det var åpenbart at de ikke kunne gjennomføre, før de kunne få drive alternative aktiviteter. Vi konkluderte med at man burde vurdere å innføre mer individuell tilpasning fra starten av, og mer individuell veiledning.

Kostholdsveiledning og måltider

Kostholdsveiledningen var et tema som flere av deltakerne var kritiske til ved vårt første besøk. Dette handlet om at de savnet en mer konkret veiledning (og utprøving av oppskrifter mv), som kunne hjelpe dem å opprettholde gode vaner

hjemme. Mulighetene til matlaging på Muritunet har vært begrenset fordi de ikke hadde et egnet kjøkken på stedet. De løste dette ved å låne lokaler på en skole, hvor de hadde matlaging et par ganger i løpet av oppholdet. Det var også flere deltakere som påpekte at måltidene ved Muritunet i liten grad var tilpasset akkurat denne målgruppa. Vi konkluderte slik:

”Med tanke på at kostholdsvaner er svært viktig for deltakernes videre utvikling, ville det vært en fordel å legge mer vekt på kosthold i praksis, rutiner for matinnkjøp og mer spennende måter å lage sunn mat på som kan gjennomføres i hverdagen.”

Arbeidsperspektivet

Som nevnt ble arbeidsperspektivet i liten grad omtalt uoppfordret av deltakerne og de ansatte da vi intervjuet dem første gang. Det er en felles erfaring fra flere av prosjektene at det var utfordrende å inkludere arbeidsfokuset i rehabiliteringsopplegget i fase én. For Muritunet var dette ekstra tydelig, trolig siden de har vært en tradisjonell helseinstitusjon.

Også på Muritunet bygger undervisning og veiledning på en kognitiv tilnærming, men vi påpekte at det syntes som at Muritunet la mindre vekt på, eller i mindre grad integrerte, et *mestringsperspektiv* og mental trening, enn flere av de andre metodeutviklingsprosjektene.

Metodeutvikling

I ettertid av vårt første besøk på Muritunet er det gjort endringer og justeringer som styrker tilbudet på nettopp de områdene vi påpekte. Dette gjelder både de to brytningene, men også andre justeringer. Flere av veilederne har tatt videreutdanning i kognitiv terapi. Muritunet gjennomfører jevnlig deltakerevalueringer og fagevalueringer. De har også hatt to evalueringer rettet mot veiledere i NAV.

Endringer i fase én

Første brytning – endringspsykologi

I denne perioden ble det prøvd ut en sterkere vektlegging av den kognitive tilnærmingen i fase én. En psykolog hadde en hel dag med undervisning og etterfølgende individuelle samtaler.

De ansatte formidlet at erfaringene med endringspsykologi var gode. Deltakerne opplevde dette som selvutviklende, og de ansatte mente at det også ga dem kompetanse, som de har kunnet nyttiggjøre seg i ettertid:

Vi har fått tips om hvordan vi skal møte deltakerne, hvor mye vi skal presse dem. Vi har utviklet oss veldig. Vi er blitt litt tøffere.

Tredje brytning – økt fokus på arbeid

De ansatte forteller at ressursene er blitt styrket innenfor arbeidsperspektivet. I fase én gjennomføres det flere individuelle samtaler med arbeidskonsulent gjennom hele oppholdet (behovsstyrt). For at arbeidsperspektivet skal bli

tydelig, og forventningene ”riktige” helt fra starten av, gjennomfører fase to-leverandørene avklaringssamtaler med deltakerne *før* oppholdet.

Samtalene med arbeidskonsulenten i fase én har ulik innretning avhengig av deltakernes situasjon og utfordringer. Konsulenten forteller at det kan variere fra to timer samtale i uka til et par timer i løpet av oppholdet.

I den første samtalen stiller vi spørsmålet ”Hva skal til for at du skal komme tilbake til jobb?”

De ansatte formidler at arbeidsfokuset også er kommet sterkere inn i andre emner på timeplanen. Temaet skal ”gjennomsyre det vi prater om”. Det benyttes praktiske eksempler fra arbeidslivet i stedet for andre deler av livet.

Fjerde brytning – økt fokus på motivasjon

Etter vårt siste besøk hos Muritunet har de gjennomført en fjerde brytning. Bakgrunnen var at de observerte at motivasjonen avtok mot slutten av oppfølgingsfasen (7-12 måneder). Både deltakerne og de ansatte mente at det kunne være hensiktsmessig med et nytt opphold ved Muritunet etter en stund.

I denne brytningen får deltakerne først tre uker i fase én for så å gå inn i fase to. Etter uke 26 i fase to kommer deltakerne tilbake til fase én i 1,5 uke. Til slutt går de ut i fase to i resten av prosjektperioden.

Andre endringer i fase én

Det er også gjort andre justeringer i fase én:

- Noe mer vektlegging av det kognitive arbeidet, noe mindre organisert fysisk aktivitet på timeplanen. De ansatte forteller at treningen er intensivert – ”Én time intensivt i stedet for to timer slapt”.
- Gruppeaktivitetene er endret noe etter deltakernes funksjonsnivå, og mer individuelt tilpasset.
- Deltakerne har fått mer ansvar for aktivitetene. De to siste ukene deles de inn i smågrupper som leder seg selv.
- Ressursene er styrket innen ernæring. Det er ansatt ytterligere en ernæringsfysiolog i prosjektet. Det gis ekstra individuell oppfølging til de som trenger det.

Sommeren 2013 ble det tatt i bruk et nytt treningskjøkken på Muritunet.

I tiden mellom vårt første og andre besøk hadde teamet fått utvidet sin *kompetanse* på viktige områder: Flere av de ansatte har tatt kurs eller videreutdanning, innenfor kognitiv terapi, karriereveiledning og psykisk helsearbeid.

De ansatte formidlet i tillegg at kartleggingen av deltakerne som blir gjennomført i starten av oppholdet var blitt mer tverrfaglig:

Kartleggingene er nå tverrfaglig, før flerfaglig. Nå får vi belyst hovedpunktene – alle bygd på samme tankegangen. Dette er også mer effektivt. Før var det inn til lege, inn til arbeidskonsulent osv.

Deltakernes erfaringer fra fase én

De endringene som var blitt gjennomført i fase én ved Muritunet gjenspeilte seg helt klart i tilbakemeldingene fra deltakerne vi intervjuet ved det andre besøket vårt. Sammenliknet med de første intervjuene var det flere som nevnte arbeidstemaene som viktige deler av innholdet, flere nevnte ernæring/livsstil, og flere mente at opplegget var blitt tilpasset deres individuelle behov.

Alle de deltakerne vi intervjuet ved det andre besøket var svært fornøyde med oppholdet på Muritunet. De la vekt på trygghet, opplevelse av mestring, samt måloppnåelse/resultater.

Mange formidlet at de i løpet av noen uker på Muritunet hadde oppnådd å komme i bedre form, oppnådd vektreduksjon, fått bedre kosthold, bedre kondis og bedre helse. Noen hadde oppnådd å kunne redusere medisinerbruk for ulike følgesykdommer.

Endringer i fase to

Fra midten av 2012 ble det en vanlig praksis at underleverandørene har en samtale med deltakerne et par uker før oppholdet på Muritunet. Det dreier seg om en avklaringssamtale for å kartlegge hvor deltakerne står når det kommer til arbeid og hva som er målet. Det blir lagt en plan for løpet framover.

Både veilederne og deltakerne har gode erfaringer med disse samtalene. Veilederne formidler at det blir lettere å få til et arbeidsrettet tilbud når deltakerne forberedes på det allerede før oppholdet på Muritunet.

Ved vårt andre besøk på Muritunet hadde fase to-leverandørene også avtalt et besøk på Muritunet mot slutten av fase én, for å ha en overføringssamtale på stedet. Én av leverandørene hadde planlagt å ta dette på telefon, noe deltakerne var skuffet over. Planen ble imidlertid endret slik at alle fikk slike samtaler på Muritunet.

En av endringene ("brytningene") som er forsøkt på Muritunet er økt gruppefokus i fase to. Det innebærer at det jevnlig organiseres ulike felles aktiviteter i gruppe. Det kan være trening, gå tur, samtaler om kostholdstemaer mv. Veilederne ser at det er nyttig for deltakerne å møtes og dele erfaringer. Siden gruppeopplegget stort sett foregår på dagtid, er det en del av de som har jobb som ikke har anledning til å delta, og deltakere med lang reisevei velger det ofte bort.

5.2.2 Fønix

Om deltakerne

Totalt har 430 personer deltatt på arbeidsrettet rehabilitering for overvektige på Fønix. Om lag 65 prosent av deltakerne har vært kvinner. Aldersmessig har det vært et stort spenn blant deltakerne, men majoriteten har vært mellom 27 og 50 år. Kurset har vært populært og har hatt ventelister. Veilederne på Fønix har

erfart at de har et godt rykte i NAV når det gjelder å lykkes med deltakere med omfattende problematikk, og at de i noen tilfeller får deltakere som har forsøkt mye annet tidligere.

I tillegg til overvekt har deltakerne på Fønix som regel hatt andre helseproblemer, somatiske eller psykiske. Enkelte har hatt tilleggsproblematikk relatert til økonomi og sosiale forhold. Veilederne har erfart at deltakere med mye psykiatrisk problematikk ofte har større oppmøteutfordringer enn andre. De har også erfart at de yngste deltakerne ofte er utfordrende, blant annet fordi de mangler mestringserfaringer som de kan spille på. De har dessuten ikke helseproblemer som følge av overvekten foreløpig, og det gjør at de ikke like raskt som andre opplever en bedring i funksjonsevne ved vekttap. Dette er en gruppe som trenger tid og oppfølging.

Om lag 140 deltakere (33 prosent) har hatt et arbeidsforhold da de startet på Fønix. Noen har vært i arbeid fram til oppstart, og blitt sykmeldt for å delta i fase én.

Metodeutvikling

Måltall fra NAV

NAV Vestfold satte tidlig i forsøksperioden krav til arbeidsrettet rehabilitering på Fønix om at 90 prosent av deltakerne med en arbeidsgiver skal tilbake innen tre måneder etter oppstart (altså to måneder etter at fase én er ferdig). 70 prosent av deltakere uten en arbeidsgiver skal inn i arbeid innen fire måneder etter oppstart.

Det første kravet har Fønix nådd for alle kursene. Det andre kravet viste seg vanskeligere å nå. På de fleste av kursene har rundt 55 prosent i den gruppa som ikke har en arbeidsgiver vært i arbeidsrettet aktivitet innen fire måneder.

Ettersom erfaringene viste at overgangen mellom fase én og to var vanskelig for en del deltakere, og det var behov for å få flere raskere i aktivitet i fase to, har Fønix gjennomført enkelte endringer i innhold i fase én. Dette var først og fremst for å tydeliggjøre at kurset er arbeidsrettet, og for å få de ulike elementene i fase én og mellom fase én og to til å henge bedre sammen.

Det har dessuten vært gjennomført forsøk med enkelte større endringer i organisering.

Endringer i fase én

De viktigste elementene i fase én som handler om en helhetlig tilnærming med jobbfokus, helse og trening har hele tiden ligget fast.

For å tydeliggjøre at arbeid er mål ble veilederne etter de første kursene mer bevisste på å snakke om arbeid som mål helt i starten, og å starte arbeidet med handlingsplan i den første uken. De begynte dessuten å ha inntakssamtaler med deltakere hvis de var i tvil om arbeidsmotivasjonen. Overfor dem som hadde arbeidsgiver startet veilederne i prosjektet å ha kontakt med arbeidsgiverne allerede i første uken. De la også vekt på å utforme en tydeligere rapportering til arbeidsgiver etter fase én. Kontakten med

arbeidsgivere var viktig for at arbeidsgiverne skulle være informert og kunne støtte/legge til rette for deltakerne etter kurset.

For å forsterke arbeidsorienteringen ytterligere startet Fønix etter hvert å ha obligatorisk arbeidspraksis internt på Fønix for deltakere uten arbeidsforhold. Målet var å sjekke ut tilretteleggingsbehov, arbeidsstillinger, belastninger og jobbmotivasjon. Arbeidsøktene ble lagt til uke to og tre, og en jobbkonsulent har deltatt i arbeidsprosessene sammen med deltakerne. Interne evalueringer har vist at deltakerne oppfattet dette som nyttig. For mange ble det en god påminner om hva det å være i arbeid faktisk gir utover inntekt.

Etterhvert er elementer i handlingsplanen på en tydeligere måte blitt relatert til arbeidsevne/funksjonsevne. Det er for eksempel tydeliggjort at deltakerne gjør styrketrening for å utføre konkrete arbeidsoppgaver, mens mellommåltider er viktig for å kunne fungere optimalt i arbeidstiden.

I de siste kursene har Fønix ønsket å involvere deltakernes "pårørende" i større grad. De har derfor startet med informasjonsmøter à to timer i uke tre for familie eller venner som deltakerne ønsker skal være ressurspersoner for dem. Deltakerne velger selv hvem som skal inviteres til et slikt informasjonsmøte. Målet har vært å sikre støttespillere på hjemmebane. Tema på møtet har vært praktisk informasjon, og informasjon om hva som skjer med mennesker i endringsprosesser, endringsmestring og behov for støtte og motivasjon. Fønix har fått gode tilbakemeldinger på disse møtene og tenker de skulle gjort dette tidligere.

Andre endringer i fase én har blant annet handlet om å legge alle treningsøkter tidlig på formiddagen, å tilpasse den individuelle veiledningen enda mer til den enkeltes behov, og å sørge for at alle deltakerne fikk samme muligheter i matlagingsgruppene.

Overgang fra fase én til fase to

Fønix erfarte i de første kursene at overgangen fra å ha et omfattende daglig program og tett oppfølging i fase én til oppfølging åtte timer i måneden i fase to, var utfordrende for mange deltakere. Det har i forsøksperioden blitt gjort mange praktiske endringer for å minimere risikoen for tilbakefall i denne overgangen. Eksempler på endringer har vært å få tydeligere overleveringer fra fase én til fase to-konsulent, møte med jobbkonsulent som skal følge opp før fase to starter, å ha tidfestet avtale med jobbkonsulent og en detaljert og tydelig plan de fire første ukene av fase to. Meningen med planen har vært at den skal inneholde målsettinger for arbeid, trening og kosthold ved avslutning av fase én.

Endringer i fase to

Det er lagt vekt på å ha mer fleksibilitet i hvor mye individuell oppfølging den enkelte deltaker får i fase to, oppfølgingen har fortsatt vært på 8 timer i gjennomsnitt per måned.

I prosjektet så veilederne i fase to at det ikke alltid har vært like enkelt å holde fokuset oppe på jobbsøking i fase to, særlig gjaldt dette for deltakere som var i

arbeidspraksis. De startet derfor å ha gruppesamlinger med jobbsøkningsaktiviteter. Dette har vært et tilbud der deltakerne kommer en gang per uke til arbeid med cv, søknadsskriving og trening på jobbintervju sammen med en jobbkonsulent.

Endringer i organisering

De største endringene som er forsøkt i løpet av forsøksperioden har vært organisatoriske. Tre kull har forsøkt oppfølging i halvannet år i stedet for ett år. To av kursene som er gjennomført har vært dagbasert i fase én i stedet for døgnbasert. På de første kursene var det dessuten mulig for deltakerne med spesielle behov å søke om å få ta fase én om igjen. Man fant imidlertid at dette ikke var hensiktsmessig og gikk bort fra dette alternativet.

Erfarte resultater på Fønix

Erfaringene med oppfølging i halvannet år ble for mange deltakeres vedkommende avsluttet ved utgangen av 2013. Vurderingen av dette foreligger foreløpig ikke.

Erfaringer med kurs på dagtid

De ansatte på Fønix synes det virket som deltakerne går glipp av mindre enn de trodde ved å delta på kurs kun på dagtid. Det ser ut som deltakerne ikke går så raskt ned i vekt i starten, men på sikt er det like god vektreduksjon som for de døgnbaserte. Det ser også ut som det er bedre og raskere integrering av endrede kostholds- og treningsvaner i dagliglivet, og at disse deltakerne kommer tidligere i gang med arbeidsaktiviteter. Deltakerne kommer raskere i gang med jobbsøkningsaktiviteter fordi de får sjekket opp mer når det gjelder jobb, cv, mulig arbeidsplass etc. når de er hjemme. Det blir dessuten en sunnere gruppedynamikk på kurset når deltakerne ikke lever så tett på hverandre, fordi det blir færre konflikter og mindre uhensiktsmessig involvering i andres personlige prosesser. Overgangen mellom fase én og to blir lettere.

Veilederne har erfart at uheldige sider ved dagbaserte kurs handler om at det blir større fravær. Det er lavere terskel for å bli hjemme ved lettere plager. Deltakerne er dessuten mer involvert i hjemmesituasjonen, og bruker ressurser på denne.

Deltakerne på de dagbaserte kullene hadde større sammensatte utfordringer enn på de døgnbaserte, det var flere uten arbeidsgiver og personer som hadde til dels komplekse livs-/helsehistorier. Det er derfor ikke mulig å fullt ut sammenligne de to modellene.

Ved vårt siste besøk på Fønix intervjuet vi deltakere som hadde gått på dagbasert kurs i fase én. Mange av disse deltakerne var i en livssituasjon der det ikke var aktuelt å være på kurs med døgnopphold. Deltakerne var i likhet med de vi intervjuet ved vårt første besøk svært fornøyde med oppholdet, og uttrykte stor tro på fremtiden. Alle vi intervjuet uttrykte at de hadde stor tro på at de skulle komme i arbeid og at de hadde lært mye om kosthold og blitt motivert til å fortsette med trening. Vi merket at arbeid var en tydeligere målsetting for deltakerne denne gangen enn det var ved vårt første besøk.

Andre erfaringer

Veilederne har erfart at det er en sammenheng mellom omfang av problematikk og resultater, men at denne sammenhengen ikke er entydig. Det er en klar sammenheng mellom tydelig motivasjon til arbeid og mulighetene for å lykkes.

Veilederne erfarer at vellykkede endringsprosesser er avhengig av kognitivt arbeid, og at omlegging til en ny livsstil med trening, kosthold og jobbsøk må komme som følge av ønske om atferdsendring.

Skal en endring bli varig må nye tankemønstre installeres. I stedetfor å tenke "burde" og "må" når det gjelder atferdsendring må deltakerne tenke "vil". De som ikke gjør dette endrer bare atferd når forholdene ligger til rette som under tett oppfølging i fase én og i starten av fase to. Når de møter hindringer i hverdagen faller de tilbake til det mønsteret som de kan best, det vil si de gamle uvanene.

Fønix har utarbeidet et spørreskjema for å fange opp hvilke deltakere som har plager i muskler og ledd, og i hvilken grad disse plagene begrenser dem i aktivt dagligliv og/eller på arbeid. Skjemaet fylles ut ved oppstart og etter 6 til 12 måneder. Foreløpige data viser at deltakerne opplever mindre smerte og at smertene ikke begrenser deres funksjonsnivå i like stor grad etter 12 måneder i prosjektet. Det er en sammenheng mellom den gruppen som har oppnådd størst vekttnap, størst reduksjon i smerteopplevelser og økt funksjonsnivå ved testing. Disse rapporterer også økt aktivitetsnivå, høyere sosial deltakelse og mindre psykisk ubehag. Det er en klar reduksjon i "fear avoidance", det vil si å la være å gjøre ting av frykt for smerte og ubehag.

På de siste kursene har resultatene med hensyn til overgang til arbeid og aktivitet i fase to vært langt bedre enn tidligere. For deltakere med arbeidsforhold var 95 prosent tilbake i arbeid innen tre måneder og blant deltakere uten arbeidsforhold var 84 prosent i arbeidsrettet aktivitet innen fire måneder. Av disse 84 prosent var 16 prosent etablert i nytt arbeid, 56 prosent i hospitering og 12 prosent i utdanning. Fønix har undersøkt nærmere hvilke faktorer som bidro til oppsving i resultatene sist i perioden. De finner at det ser ut til å ha sammenheng med veiledernes oppfølgingsarbeid. Ifølge Fønix` siste halvårsrapport 2013 ser den viktigste faktoren først og fremst ut til å handle om veiledernes tro på den enkeltes muligheter. De siste resultatene bidrar til at de akkumulerte tallene for hele forsøksperioden for deltakere med arbeidsgiver er 94 prosent i arbeid innen tre måneder, og for deltakere uten arbeidsgiver er 60 prosent i arbeidsrettet aktivitet innen fire måneder.

5.3 Felles erfaringer i prosjektene

Alle prosjektene har gjennom forsøksperioden erfart at det var stort behov for tiltak som tar tak i deltakere med langvarig, omfattende og sammensatt problematikk. Det er en del fellestrekk ved mange av deltakerne i form av sammensatt problematikk, mange har flere helseproblemer og mange har en psykisk diagnose. Vi fant at dette var noen likhetstrekk ved deltakerne uavhengig av om de deltok på arbeidsrettet rehabilitering eller arbeidsrettet

rehabilitering for overvektige. Samtidig varierer det prosjektene i mellom hvor langt deltakerne er fra arbeidslivet.

Alle prosjektene har i løpet av forsøksperioden fått et tydeligere arbeidsfokus og er tydelige på at arbeid er målet. Durapart har gjennomført de største endringene.

Alle prosjektene har lagt vekt på å gjøre kursinnholdet mer individuelt tilpasset, og ha mer individuell veiledning for de deltakerne som trenger det. Det har også vært gjort tilpasninger i varighet av praksisperioden, som særlig på ARR-kursene har vist seg å være for kort.

Generelt opplever veilederne i prosjektene at motivasjon hos deltakerne er helt avgjørende for hvordan det går videre. Veilederne opplever ofte at unge har lite mestringserfaring og trenger mye oppfølging.

Vårt inntrykk er at prosjektene har hatt god metodeutvikling, men at det gjennom hele forsøksperioden har vært strevd med å finne nøkkelen til varig endring.

6 Resultater – hvordan går det med deltakerne?

I de foregående kapitlene har vi vist at svært mange deltakere har vært begeistret for kursene de har deltatt på. De har i første fase av kurset opplevd livsstilsendringer og mange har fått stor tro på at det er mulig å komme i arbeid eller tilbake til arbeid. I dette kapitlet ser vi nærmere på hvordan det har gått med deltakerne etter kursdeltakelsen. Vi anslår hvor mange som faktisk har kommet i arbeid og beskriver hvilke andre effekter kursdeltakelsen har hatt for deltakerne.

For å vurdere hvor mange som har kommet i arbeid eller utdanning, bruker vi oversikter fra NAV som viser andelene som fortsatt mottar ytelser til livsopphold per 2013. Spørreundersøkelser til tidligere deltakere, og intervjuer med noen av deltakerne en tid etter at de har fullført fase to i prosjektet, gir utfyllende informasjon om hva som har skjedd etter deltakelsen og hvilken betydning kurset har hatt for deltakerne.

Kildene vi bruker for å vurdere resultater gir ikke et sikkert svar på hvilket resultat kursene hatt for deltakerne. Oversiktene fra NAV forteller om status i NAV-systemet på forskjellige tidspunkt, og gir ikke informasjon om opplevd betydning av kurset, eller om andre hendelser som har inntruffet som kan være med på å forklare deltakernes livssituasjon og NAV-status per 2013. Spørreundersøkelsene har for få respondenter til å kunne gi et representativt bilde av hvordan det går med deltakerne. Intervjuundersøkelsen gir først og fremst utdypende informasjon om enkeltdeltakere. Samlet mener vi likevel at NAV-oversikter, spørreundersøkelse og intervjuundersøkelse gir gode indikasjoner på hvilke resultater deltakelse på kurs i arbeidsrettet rehabilitering har gitt.

6.1 Status i NAV-systemet

For alle tidligere deltakere på kursene har vi fått en oversikt over hvilken status de har i NAV-systemet i 2013. Informasjonen fra de fem forsøksprosjektene er på litt ulik form, slik at de ikke er helt sammenliknbare.

Tidspunktet for status i 2013 varierer. For deltakere fra Grep, Muritunet, Brisk og Fønix kjenner vi status per august/september, mens for deltakere fra Durapart kjenner vi status per mai 2013. For Brisk og Muritunet er deltakere som fortsatt deltok i fase to inkludert i oversikten, mens for de øvrige tiltakene er det bare inkludert de som hadde avsluttet fase to. For deltakerne på Grep og Durapart har vi også oversikt over hvilken status de hadde i NAV et halvt år etter at kursets fase to var avsluttet.

I dette datamaterialet kan vi for alle tidligere deltakere se om de mottar en midlertidig trygdeytelse til livsopphold og i så fall hvilken. Hvor detaljert informasjon vi har om deltakerne på de forskjellige kursene ut over dette

varierer. I noen tilfeller vet vi om de er registrert i jobb eller utdanning, mens i andre tilfeller har vi ikke kjennskap til om de er i jobb eller ikke. Men vi vet som nevnt om de mottar en ytelse til livsopphold¹, og dermed hvorvidt de forsørger seg på annen måte.

Det er også varierende grad av informasjon om deltakere er på tiltak, i praksis, er arbeidssøker eller om de mottar AAP uten å være i tiltak. For tre av prosjektene kjenner vi til eventuell tiltaksdeltakelse.

6.1.1 Tidligere deltakere på Durapart

Når det gjelder tidligere deltakere fra Durapart har vi mye informasjon. Vi har fått informasjon om alle tidligere deltakeres status når det gjelder ytelse, tiltak, jobb og utdanning på forskjellige tidspunkt, og det er bare én tidligere deltaker som NAV ikke hadde informasjon om. Vi har laget en oversikt over status ca et halvt år etter avsluttet tiltak, og per 21 mai 2013, som er det siste tidspunktet vi har informasjon om. Det vil si at vi har informasjon om deltakere fra sju kurs. Det har vært ytterligere et åttende kurs som vi ikke har informasjon fra.

I oversikten har vi slått sammen ytelsene sykepenger, sosial stønad, dagpenger, overgangsstønad og AAP til "midlertidige" ytelser. Når det gjelder de av Duraparts deltakere som mottar midlertidige ytelser, mottar imidlertid alle med ett unntak AAP. "Tiltak" omfatter arbeid med bistand, ordinære arbeidsmarkedstiltak, arbeidspraksis i ordinære virksomheter og arbeidspraksis i skjermet virksomhet.

Tabell 6.1 Tidligere deltakere Durapart, status ca et halvt år etter avsluttet tiltak

	Ikke registrert hos NAV	Jobb heltid	Jobb deltid	Utdanning	Arbeids-søker	Tiltak	Midlertidig ytelse	UP Søkt UP	Sum
Kurs 1			1			5	4		10
Kurs 2		1				6	3		10
Kurs 3			1	1		6	2		10
Kurs 4		1		2		4	3		10
Kurs 5		1		2		1	6		10
Kurs 6						8	2		10
Kurs 7		1	2			2	5		10
Sum	0	4	4	5	0	32	25	0	70

¹ Når det gjelder tidligere deltakere fra Muritunet og Brisk kan de motta økonomisk sosialhjelp eller alderspensjon uten at dette er oppgitt til oss. Vi antar at dette i liten grad gjelder for disse tidligere deltakerne.

Tabell 6.2 Tidligere deltakere Durapart per mai 2013

	Ikke registrert hos NAV	Jobb heltid	Jobb deltid	Utdanning	Arbeids-søker	Tiltak	Midlertidig ytelse	UP Søkt UP	Sum
Kurs 1			2			1	4	3	10
Kurs 2		1	2		1	3	3		10
Kurs 3	1		1	1		4	2	1	10
Kurs 4		1		3		1	3	2	10
Kurs 5			1	2		3	4		10
Kurs 6						5	5		10
Kurs 7		1	2			2	5		10
Sum	1	3	8	6	1	19	26	6	70

Vi ser at av disse 70 tidligere deltakerne er det tre eller fire som er i jobb på heltid, åtte er i jobb på deltid og seks er under utdanning per mai 2013. Av de som er i jobb på deltid er det to som ikke mottar AAP ved siden av. Alle som er under utdanning mottar AAP. Totalt er det ni personer som ikke mottar enten full eller redusert AAP. Det vil si at 87 prosent mottar AAP.

Omregnet i prosent er det totalt 26 prosent av Duraparts tidligere deltakere som er registrert med jobb på hel- eller deltid, er i utdanning eller er ukjent i NAV og ikke mottar en ytelse per mai 2013. 37 prosent mottar en midlertidig ytelse uten å være i tiltak, hvorav 25 prosent mottar AAP. 27 prosent er i tiltak og mottar AAP og ni prosent har søkt om, eller mottar uførepensjon. Det er altså ganske mange som fortsatt er på tiltak (27 prosent).

Vi ser også at det er noen flere som er kommet i arbeid eller utdanning i mai 2013 enn et halvt år etter avsluttet tiltak. Etter et halvt år var det 19 prosent i jobb på hel- eller deltid eller i utdanning.

6.1.2 Tidligere deltakere på Brisk

Når det gjelder tidligere deltakere fra Brisk har vi mindre detaljert informasjon enn vi har for Durapart. Vi har informasjon om antall deltakere totalt og om hvor mange som per september 2013 mottok statlige midlertidige ytelser, samt hvor mange som er på en uføreytelse. Det er ca 80 deltakere som har gjennomført tiltaket på Brisk. Tabellen nedenfor viser fordelingen per september 2013.

Tabell 6.3 Tidligere deltakere Brisk per september 2013

	Ikke registrert hos NAV	Midlertidige ytelser / arbeidssøker	Uføreytelse	Sum
Alle	15	64	1	80

Vi ser at det er 19 prosent som ikke er registrert i NAV og 80 prosent som er registrert med en midlertidig ytelse.

Når det gjelder gruppen som ikke er registrert i NAV, kan vi anta at en stor del forsørger seg gjennom eget arbeid. Men vi vet ikke hvor mange i den gruppa som eventuelt blir forsørget av andre, hvor mange som mottar sosialhjelp, eller er i ordinær utdanning.

Om lag ti prosent av de tidligere deltakerne fra Brisk hadde et arbeidsforhold før de startet på kurset, men dette var personer som hadde vært sykmeldt i lengre tid før de startet.

Vi kjenner ikke til hvor mange av Brisks deltakere som er i tiltak, men vi ser at i likhet med Durapart har Brisk mange tidligere deltakere som mottar AAP. 87 prosent av Duraparts tidligere deltakere mottar full eller redusert AAP.

Det er kun én som har gått over på uførepensjon.

6.1.3 Grep tidligere deltakere

Da vi fikk oversikten fra NAV over hvor mange av de tidligere deltakerne som fortsatt var i NAV-systemet hadde Grep avsluttet seks kurs med fase én og to. Det syvende kursets fase to var fortsatt ikke ferdig. Fra NAV fikk vi informasjon om hvilken ytelse deltakerne mottok, hvilket tiltak de var i og om de var registrert som arbeidssøker. Vi fikk også informasjon om deltakerne var i arbeid på heltid eller deltid der NAV hadde registrert denne informasjonen. NAV manglet informasjon om en del av de tidligere deltakerne. Vi fikk informasjon om status et halvt år etter at deltakerne hadde avsluttet fase to og status per september 2013. I tabellene nedenfor har vi tilsvarende som for Duraparts deltakere slått sammen forskjellige tiltak og slått sammen ulike midlertidige ytelser.

Tabellene gir en oversikt over hvor mange av deltakerne som mottok en ytelse gjennom NAV og/eller var i et tiltak gjennom NAV et halvt år etter at kurset var ferdig og i september 2013. Grep har hatt relativt mange deltakere som har avbrutt kurset i fase én, og ut fra oversiktene til NAV var det vanskelig å få nøyaktig oversikt over hvor mange deltakere som hadde fullført kurset. Oversikten vi har laget er basert på de vi er ganske sikre på at har fullført fase én. Antallet er 43, noe som stemmer ganske godt overens med Telemarksforsknings undersøkelse (Møller og Vardheim, 2013).

Tabell 6.4 Tidligere deltakere Grep, status et halvt år etter avsluttet tiltak

	Ikke registrert hos NAV	Jobb registrert	Deltids-jobb	Utdanning registrert	Tiltak	Midlertidig ytelse	UP Søkt UP	Sum
Kurs 1	5					3		8
Kurs 2	4	1			2			7
Kurs 3				1	3	2		6
Kurs 4	2	1			1	3		7
Kurs 5	3			1	3	1		8
Kurs 6	5				1	1		7
Sum	19	2	0	2	10	10	0	43

Tabell 6.5 Tidligere deltakere Grep status september 2013

	Ikke registrert hos NAV	Jobb registrert	Deltids-jobb	Utdanning registrert	Tiltak	Midlertidig ytelse	UP Søkt UP	Sum
Kurs 1	5	1				2		8
Kurs 2		4	1		1	1		7
Kurs 3	1		1		3		1	6
Kurs 4	3				3	1		7
Kurs 5	2	2		2	2			8
Kurs 6	2			2	2	1		7
Sum	13	7	2	4	11	5	1	43

Blant Grep's tidligere deltakere ser vi at det er ganske mange som ikke er registrert hos NAV høsten 2013 (30 prosent), vi antar at flesteparten er i arbeid eller utdanning. Mens deltakere fra de øvrige prosjektene som er under utdanning ofte mottar AAP, antar vi at det oftest ikke er tilfelle for Grep's deltakere. De kan også være forsørget av familie eller andre. De mottar ikke sosialhjelp, de som gjør det har vi informasjon om.

Det er 21 prosent av de tidligere Grep-deltakerne som er registrert med hel- eller deltidsjobb og ni prosent i skole. 26 prosent er i et annet tiltak.

6.1.4 Tidligere deltakere på Fønix

Når det gjelder Fønix har vi ikke informasjon om status til tidligere deltakere per kurs. Men vi har informasjon om hvilket år de var ferdig med fase to (frem til september 2013), status ved utskrivning fra prosjektet, og status per september 2013. Tilsvarende som for Grep og Durapart har vi slått sammen ulike ytelser i "midlertidig ytelse", og ulike tiltak i "tiltak". De som er registrert med jobb er de som NAV har funnet i Arbeidsgiver-/arbeidstakerregisteret. Det vil si at de som

ikke er registrert verken med ytelse eller i AA-registeret er de som står under kategorien "Ikke registrert".

I Tabell 6.1 viser vi status per september 2013. Alle deltakerne vi har informasjon om er ferdig med fase to. Det dreier seg om totalt 322 deltakere.² Fønix har flere deltakere som ikke hadde avsluttet fase to i september 2013.

Tabell 6.6 Tidligere deltakere Fønix per september 2013

	Ikke registrert hos NAV	Jobb reg	Deltids-jobb	Utdanning registrert	Arbeids-søker	Tiltak	Midlertidig ytelse	UP Søkt UP	Sum
Ferdig 2011	8	40	3	6	4	4	17	6	88
Ferdig 2012	7	61	9	3	3	8	22	6	119
Ferdig 2013	3	57	5	9		20	21		115
Sum	18	158	17	18	7	32	60	12	322

Vi ser at 66 prosent av Fønix' tidligere deltakere er i arbeid på hel- eller deltid under utdanning eller ikke registrert i NAV per september. 19 prosent mottar en midlertidig ytelse uten å være i tiltak. 10 prosent er i tiltak mens fire prosent mottar eller har søkt uføreytelse. De fleste av dem som mottar en midlertidig ytelse mottar AAP.

Vi vet at en del av deltakerne som startet på Fønix hadde et arbeidsforhold fra før, og at dette er anslått til å være ca 33 prosent.

6.1.5 Muritunets tidligere deltakere

Når det gjelder tidligere deltakere fra Muritunet har vi samme type informasjon som for deltakere fra Brisk. Det vil si vi at vet antallet som ikke er registrert i NAV og antallet som mottar en midlertidig ytelse samt uføreytelse. Fra starten i 2010 til og med våren 2013 har 405 personer gjennomført fase én på Muritunet. De som gjennomførte fase én våren 2013 var fortsatt i fase to i september 2013. Oversikten omfatter altså også noen deltakere i fase to. Tabellen nedenfor viser fordelingen.

Tabell 6.7 Tidligere deltakere Muritunet per september 2013

	Ikke registrert hos NAV	Midlertidige ytelser / arbeidssøker	Uføreytelse	Sum
Alle	335	63	12	410

² I tillegg er det 15 personer i kategorien "sperrert". Dette er deltakere som NAV-kontoret ikke har tilgang til informasjon om fordi de jobber i, eller har nær familie som jobber i NAV.

Vi ser at det er en stor andel av deltakerne fra Muritunet som ikke er registrert i NAV, 82 prosent, mens 15 prosent mottar midlertidige ytelser eller er registrert som arbeidssøkere. Tre prosent er innvilget uføreytelse. Når det gjelder gruppen som ikke er registrert i NAV, kan vi anta at en stor del forsørger seg gjennom eget arbeid. I likhet med det som gjaldt for tidligere deltakere fra Brisk kan vi ikke vite hvor mange blant de som ikke er registrert i NAV som faktisk er i arbeid, utdanning, mottar sosialhjelp eller blir forsørget av andre. Blant Muritunets tidligere deltakere kan det også være enkelte som mottar alderspensjon.

Når det gjelder deltakerne fra Muritunet vet vi at en relativt stor andel hadde et arbeidsforhold da de startet på Muritunet. Vi har ikke fått et nøyaktig anslag på hvor mange av deltakerne som har hatt et arbeidsforhold, men i følge St. Olavs Hospital var det 72 prosent av deltakerne fram til sommeren 2012 som var i jobb eller som hadde vært sykmeldt mindre enn ett år da de startet på Muritunet.

6.1.6 Oppsummering

Av oversiktene fra NAV ser vi at mange tidligere deltakere i arbeidsrettet rehabilitering fra Durapart og Brisk fortsatt er i NAV-systemet, og en stor andel mottar AAP i dag. Det er en litt høyere andel fra Brisk enn fra Durapart som ser ut til å være selvforsørget. Det kan ha sammenheng med at deltakerne fra Brisk har vært kortere tid ute av arbeid før de startet på kurs, en litt høyere andel hadde fortsatt et arbeidsforhold. Når det gjelder deltakere fra Durapart ser vi at enkelte som ikke var i jobb et halvt år etter tiltaksdeltakelsen, faktisk er kommet i jobb etter en lengre periode. Fra andre datakilder vet vi at deltakerne på Durapart er den gruppen som har hatt mest omfattende problematikk før de startet på kurs.

Når det gjelder tidligere deltakere fra Grep ser det ut til å være en betydelig høyere andel som er i jobb eller utdanning sammenlignet med de andre ARR-tiltakene. Dette må sees i forhold til at målgruppen for dette tiltaket var svært annerledes enn de øvrige ARR-prosjektene. Vi antar at ganske mange av de NAV ikke har informasjon om, enten er i arbeid eller utdanning. Dersom anslaget om at 60 prosent av tidligere deltakere er i arbeid eller utdanning, er det en relativt høy andel.

Blant de tidligere deltakerne i arbeidsrettet rehabilitering for overvektige er det langt flere som er i arbeid enn deltakerne på arbeidsrettet rehabilitering. Vi har mer informasjon om deltakere fra Fønix enn fra Muritunet, men det ser ut til at andelen som er i arbeid er høyest blant deltakere fra Muritunet. Dette har sannsynligvis sammenheng med at det blant Muritunets tidligere deltakere var flere som hadde et arbeidsforhold ved oppstart på kurset, og også at det var flere som var i arbeid frem til kursstart og ble sykmeldt i forbindelse med deltakelsen. Vi har lagt til grunn at 33 prosent av deltakerne på Fønix hadde et arbeidsforhold ved kursstart, mens dette gjaldt for i overkant av 70 prosent av Muritunets deltakere. Vi har anslått at blant Fønix deltakere er 66 prosent i arbeid på hel eller deltid eller under utdanning (noen av disse mottar fortsatt

støtte fra NAV), mens blant Muritunets deltakere er det 82 prosent som er selvforsørget.

6.2 Resultater – spørreundersøkelse

Vi har gjennomført en spørreundersøkelse til tidligere deltakere på Durapart, Brisk, Muritunet og Fønix. Telemarksforskning har gjennomført en liknende spørreundersøkelse til deltakere på Grep. For at det ikke skulle bli for stor belastning på deltakere, har vi fått tilgang til svarene på undersøkelsen fra Grep i stedet for å sende ut eget spørreskjema.

Vår spørreundersøkelse ble sendt ut til totalt 814 tidligere deltakere. Vi fikk 169 svar. Det innebærer totalt sett en svarprosent på 21 prosent. Svarprosenten var noe ulik mellom de forskjellige prosjektene. Undersøkelsen ble sendt ut sommeren 2013 og planen var å sende den til de som hadde avsluttet fase én i 2012. NAV hadde ansvar for å sende ut skjemaene. Selv om svarprosenten på spørreundersøkelsen er svært lav, ser vi at kjennetegnene ved dem som har svart fordeler seg i tråd med den informasjonen vi allerede har om prosjektdeltakerne, det gjelder for eksempel type helseproblematikk, andel som hadde et arbeidsforhold når de startet på kurs og andel som mottar en trygdeytelse i dag. Til tross for lav svarprosent har vi derfor valgt å presentere en del av svarene, ettersom vi mener at resultatene gir utdypende informasjon til den informasjonen vi allerede har om hvordan det går med deltakerne. Vi vil likevel understreke at resultatene i seg selv ikke er representative, og at svarene må sees i sammenheng med annen informasjon. En sammenligning av resultater mellom prosjektene basert på spørreundersøkelsen alene har begrenset relevans fordi enkelt svar kan få svært stor betydning.

Spørreundersøkelsen gir ikke informasjon om resultater av *endringer* som er gjort i de ulike tiltakene underveis i prosjektperioden. Til det er antall respondenter for lite.

Muritunet

Det ble sendt ut skjema til ca 260 deltakere. Det vil si at det blant Muritunets tidligere deltakere var ca 140 personer som ikke fikk tilsendt skjema. Vi fikk 82 svar fra Muritunet. Det gir en svarprosent på 32 prosent. Dette er den høyeste svarprosenten. Det var imidlertid 20 av respondentene fra Muritunet som hadde startet på kurs våren 2013, og en del deltok i fase én når de svarte på skjemaet. Disse respondentene skulle egentlig ikke være med i undersøkelsen, og vi har derfor utelatt svarene fra disse. Blant respondentene fra Muritunet er det ingen som startet på kurs før høsten 2010. Majoriteten av respondentene (over 60 prosent) startet på kurs fra 2012, og blant de øvrige startet de fleste i 2011.

Fønix

Det ble sendt ut spørreskjema til 430 tidligere deltakere. Vi fikk totalt 67 svar, det vil si at 16 prosent besvarte undersøkelsen. Også her fikk deltakere som startet på kurs i 2013 tilsendt skjemaet. Det var imidlertid få av disse som svarte, det dreide seg om fem respondenter. Disse respondentene er også tatt ut. Respondentene fra Fønix fordeler seg over alle årene forsøket har eksistert:

Rundt 45 prosent startet på kurs fra 2012, 25 prosent startet i 2011 og nærmere 20 prosent i 2010 og 2009.

Brisk

Det ble sendt ut spørreskjema til 54 tidligere deltakere. Av disse fikk vi ni svar. Det gir en svarprosent på 18 prosent. Fem av respondentene hadde startet på fase én i 2012, de øvrige i 2011 og 2010.

Durapart

Det ble sendt ut spørreskjema til alle som hadde fullført fase én og 2; i alt 70 personer. Det var 11 som besvarte undersøkelsen, hvilket gir en svarprosent på 16 prosent. Fem av respondentene hadde deltatt på kurs i 2012, fire i 2010 og en i 2011.

Grep

Telemarksforskning sendte ut undersøkelsen til 48 deltakere, og fikk 28 svar. Det vil si en svarprosent på i underkant av 60 prosent. Telemarksforskning hadde mulighet til å ringe opp deltakere for å purre på svarene, og de gjennomførte også deler av spørreundersøkelsen over telefon. Vi omtaler svarene fra Grep i de tilfellene de omhandler de samme temaene som vi belyste med spørreundersøkelsen i de andre forsøkene. I de tilfellene spørsmålene ble formulert på nøyaktig samme måte, har vi tatt med resultatene fra Grep i samme figur.

Analyse

Som nevnt var det en ganske stor andel av deltakerne fra Muritunet som hadde startet på kurs våren 2013, og det var en del som deltok i fase én da de svarte på undersøkelsen. Det gjelder også noen av deltakerne i de andre tiltakene. Siden disse egentlig ikke skulle være med i undersøkelsen, har vi tatt dem ut av datamaterialet. Vi har benyttet svar fra 147 respondenter totalt, samt 28 fra Telemarksforskning.

6.2.1 Kjennetegn ved respondentene/deltakerne

Prosjektene har hatt flest kvinnelige deltakere og det er flest kvinner som har svart på spørreundersøkelsen. Blant respondentene fra Fønix er det 21 prosent menn og 79 prosent kvinner, fra Muritunet er det 33 prosent menn og 67 prosent kvinner, mens det fra Brisk og Durapart er henholdsvis én og to menn som har svart mot 8 og 9 kvinner. Blant respondentene fra Grep var det imidlertid hele 61 prosent menn og 39 prosent kvinner.

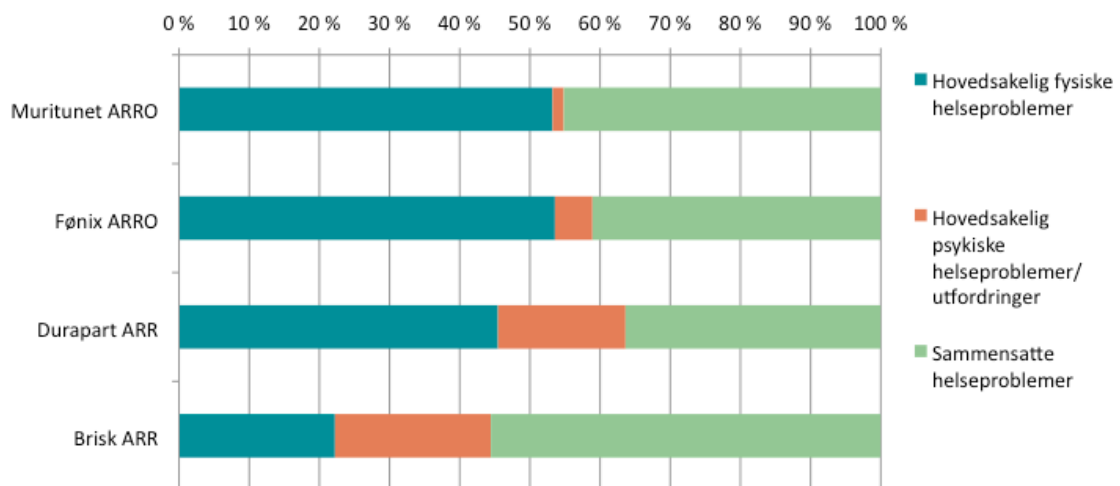
Deltakerne på ARRO er i gjennomsnitt eldre enn deltakerne på ARR: 44-48 år mot 38-39 år. Deltakerne på Grep er unge – i gjennomsnitt 22 år gamle.

Helseproblemer hos deltakerne

På spørsmål om hvilke helseproblemer de selv hadde da de startet på kurset svarte litt over halvparten av respondentene fra Muritunet og Fønix at de hovedsakelig hadde hatt fysiske helseproblemer, mens henholdsvis 45 og 41 prosent svarte at de hadde sammensatte helseproblemer.

Blant tidligere deltakere fra Brisk og Durapart er det en større andel som svarte at de hovedsakelig hadde psykiske helseproblemer, rundt 20 prosent. Denne fordelingen er i tråd med rapporteringer fra prosjektene. Deltakere på ARR har noe oftere hovedsakelig psykiske helseutfordringer enn deltakerne på ARRO. Det var over halvparten av deltakerne fra Brisk og noe over 1/3 fra Durapart som svarte at de hadde sammensatte helseproblemer. Fordelingen er vist i Figur 6.1.

Figur 6.1 Hvilken type helseproblemer hadde du da du startet på kurset?



Arbeidsforhold

Slik vi har beskrevet tidligere har en del av deltakerne på kurs i arbeidsrettet rehabilitering for overvektige vært i arbeid fram til de deltok på kurset og blitt sykmeldt under oppholdet. Blant de som svarte på spørreundersøkelsen gjaldt dette for henholdsvis 52 og 46 prosent av deltakerne fra Muritunet og Fønix. Noen av disse har sannsynligvis arbeidet redusert. Ingen av respondentene fra Brisk eller Durapart hadde vært i arbeid umiddelbart før de startet på kurs, og et flertall var sykmeldte eller oppfattet seg som arbeidsuføre.

Heller ikke på Grep var det noen av respondentene som svarte at jobb var hovedaktiviteten deres før tiltaket. I underkant av en tredjedel var i skole, mens resten var arbeidsledige, sykmeldte eller på AAP eller tiltak.

Alle de som hadde deltatt på Brisk og Durapart hadde mottatt en ytelse til livsopphold fra NAV i perioden før de startet på tiltaket. Den ytelsen flest mottok da de startet på kurset var AAP, det gjaldt fire av ni deltakere på Brisk og åtte av 11 deltakere på Durapart. Blant deltakerne på Brisk var det også fire som hadde mottatt sykepenger da de startet på tiltaket.

Blant respondentene fra Muritunet og Fønix var det henholdsvis 67 og 63 prosent som svarte at de hadde mottatt en ytelse til livsopphold i perioden før tiltaket. Herav var det fem prosent begge steder som hadde hatt en halv utførelse. 28-29 prosent av alle deltakerne på ARRO hadde mottatt AAP, mens 30 prosent av deltakerne fra Muritunet og 22 prosent fra Fønix mottok sykepenges.

Forventninger til kurset

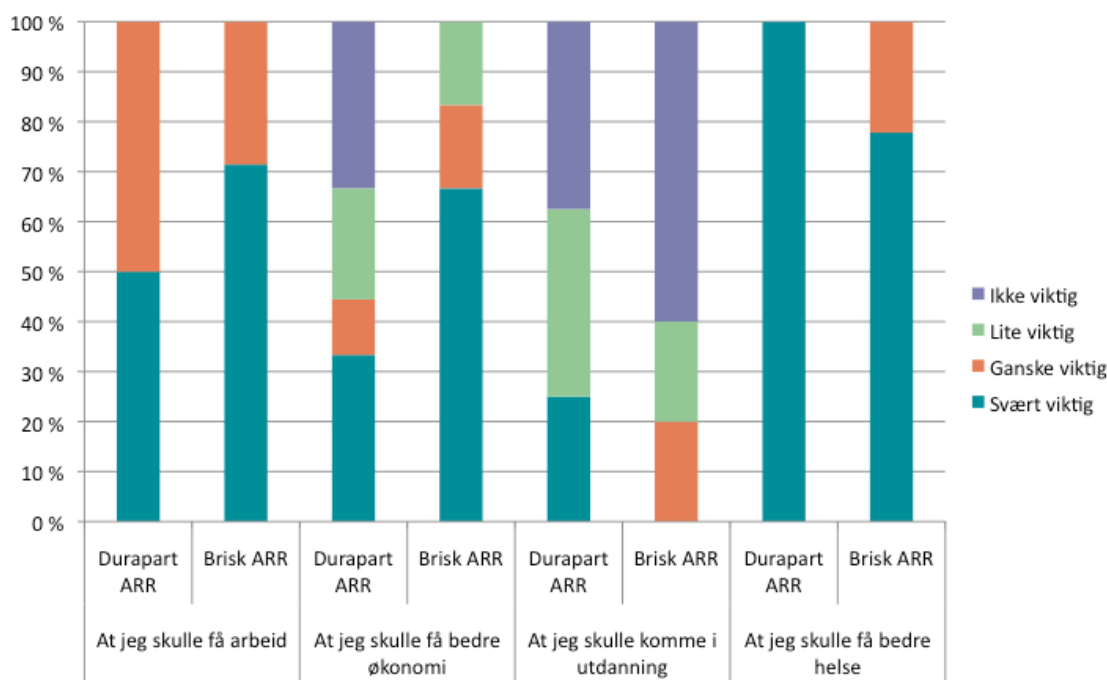
Et tema i spørreundersøkelsen var hvilke forventninger deltakerne hadde til kurset. Vi hadde satt opp noen mål, og ba respondentene angi hvor viktig hvert av målene var for dem.

I Figur 6.2 viser vi svarene fra Durapart og Brisk, og i Figur 6.3 svarene fra Muritunet og Fønix.

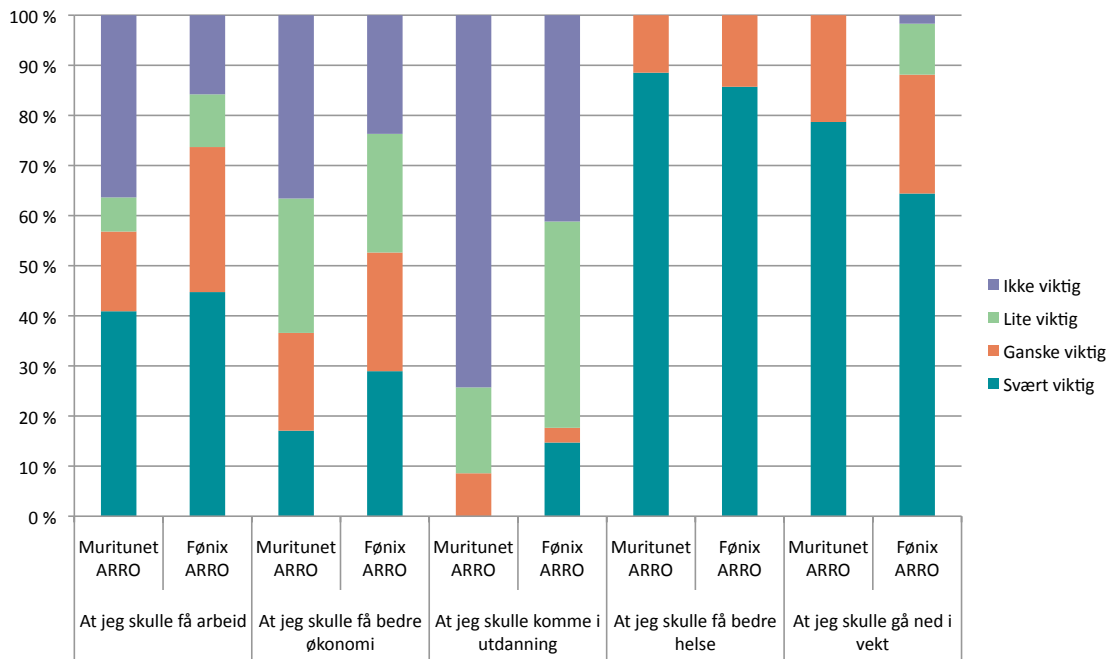
Vi ser at bedret helse var den viktigste forventningen blant deltakerne på alle forsøkene. Alle svarer at dette var svært eller ganske viktig. Alle respondentene fra Durapart svarer at det var svært viktig.

Deltakerne fra Muritunet og Fønix ble også spurt om hvor viktig det var å gå ned i vekt. Alle fra Muritunet og 88 prosent fra Fønix sa at dette var en viktig forventning. Når noen deltakere fra Fønix ikke forventet å gå ned i vekt kan det tyde på at de enten ikke opplevde overvekt som et problem, eller ikke var motivert i utgangspunktet.

Figur 6.2 Tenk tilbake på de forventningene du hadde da du startet på kurset. Kryss av for hvor viktig ulike forhold var for deg ved å delta på kurset. ARR på Durapart og Brisk



Figur 6.3 Tenk tilbake på de forventningene du hadde da du startet på kurset. Kryss av for hvor viktig ulike forhold var for deg ved å delta på kurset. ARRO på Muritunet og Fønix



Det er flere blant deltakerne på ARR enn på ARRO som anså det som viktig å kunne få arbeid gjennom tiltaket. Alle deltakerne fra Durapart og Brisk svarte at dette var svært eller ganske viktig. Det at litt færre respondenter fra Durapart vurderte det å få arbeid som svært viktig stemmer overens med opplysningene vi har om deltakere fra intervjuene. For flere av dem var det viktigste målet å komme i gang med aktivitet etter flere år uten faste rutiner. Henholdsvis 57 prosent fra Muritunet og 74 prosent fra Fønix svarte at var svært eller ganske viktig å få arbeid gjennom tiltaket. Når færre fra Muritunet og Fønix anså dette som viktig, har det sannsynligvis sammenheng med at flere av dem hadde et arbeidsforhold fra før.

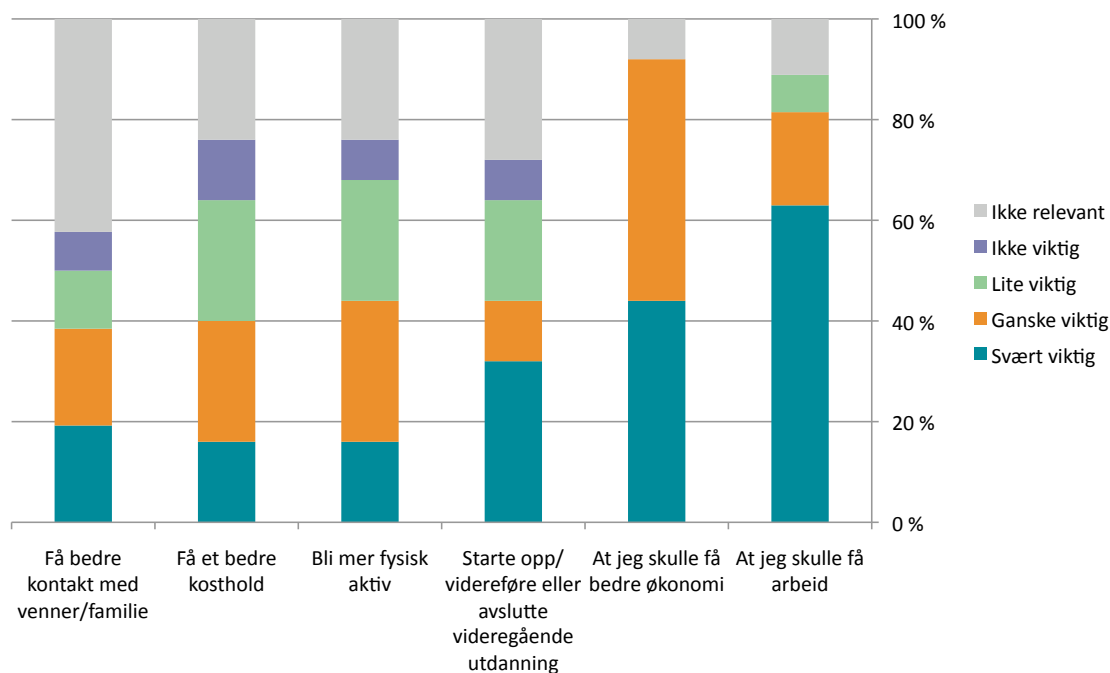
Å få bedre økonomi har vært svært eller ganske viktig for 47 prosent av dem som svarte på undersøkelsen. Blant deltakerne fra Brisk svarte fem av seks respondenter at dette hadde vært viktig. Færrest syns dette var viktig blant deltakerne fra Muritunet, 37 prosent svarte at dette var en viktig forventning. Det kan ha sammenheng med at flere blant disse deltakerne var i et arbeidsforhold før de startet på kurset. Blant deltakere fra Fønix var det 53 prosent som svarte at bedre økonomi hadde vært svært eller ganske viktig.

Å komme i utdanning var en viktig forventning for 15 prosent av deltakerne totalt. Det var minst viktig blant deltakerne fra Muritunet. I snitt var det svært eller ganske viktig for i underkant av 20 prosent av de øvrige deltakerne. Det var mest viktig for deltakere fra Durapart.

Til deltakerne på Grep ble spørsmålet stilt på en litt annen måte, som vist i Figur 6.4. Det ble ikke spurt om det å få bedre helse var en viktig forventning. Vi ser at det å få arbeid og det å få bedre økonomi var aller viktigst av de forholdene

det ble spurt om. Over 90 prosent av dem svarte at det å få bedre økonomi var svært eller ganske viktig, mens over 80 prosent svarte at det var svært eller ganske viktig å få arbeid. Det siste var svært viktig for over 60 prosent av deltakerne. På tredjeplass kom det å starte, videreføre eller avslutte videregående utdanning.

Figur 6.4 Hva var årsaken til at du begynte på kurset ved Grep? Kryss av for hvor viktig de ulike forholdene var for deg

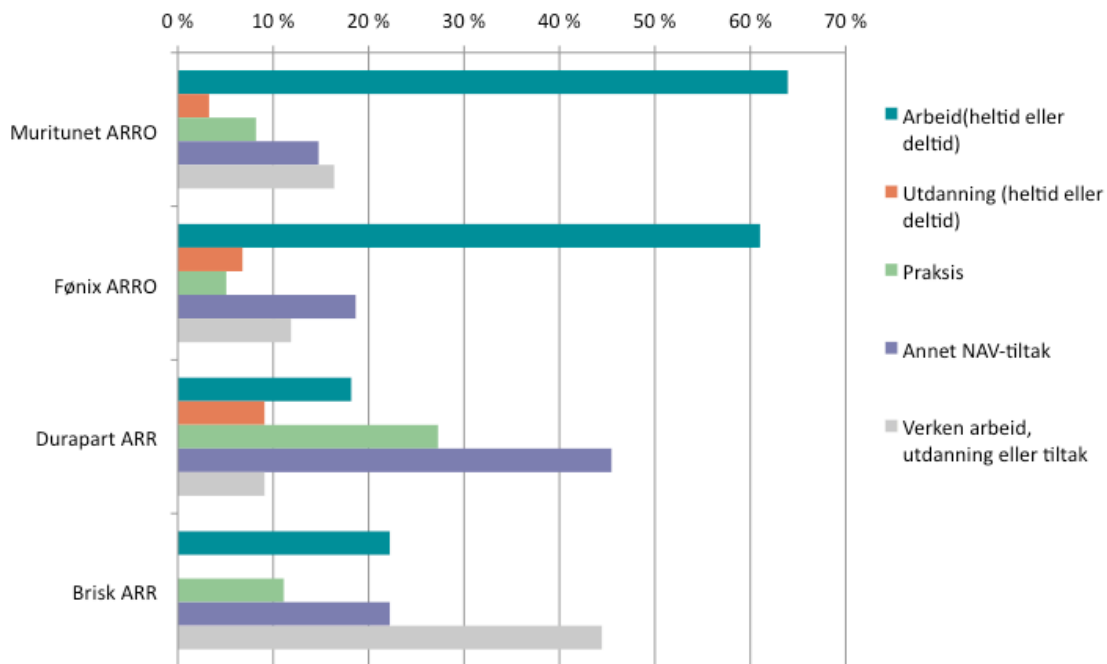


Hvor er deltakerne i dag?

Vi stilte deltakerne i de fire forsøkene spørsmål om hva de gjør i dag. Svarene er vist i Figur 6.5. Vi ser at andelen som er i arbeid er over 60 prosent både på Muritunet og Fønix. Videre er det 15-20 prosent som er i et annet NAV-tiltak. Blant deltakerne fra Durapart og Brisk er det vesentlig færre som er i arbeid – henholdsvis 18 og 22 prosent. En høy andel av deltakerne fra Durapart er i praksis eller et annet NAV-tiltak, mens det blant deltakerne på Brisk er mange som verken er i arbeid, utdanning eller tiltak.

At arbeidsdeltakelsen er høyere blant tidligere deltakere fra Muritunet og Fønix enn blant de tidligere deltakerne fra Brisk og Durapart stemmer godt med den øvrige statistikken vi har fra NAV. Likeledes kan vi ut fra data fra NAV anta at en høyere andel fra Brisk enn fra Durapart er i arbeid. Det stemmer også at ganske mange fra Durapart er i tiltak, men ikke en så høy andel som spørreundersøkelsen viser. Vi har ikke statistikk som viser deltakelse i tiltak og utdanning når det gjelder tidligere deltakere fra Brisk. Når det gjelder Muritunets deltakere ser det ut til at det blant de som svarer på spørreundersøkelsen er litt færre som er i arbeid enn det statistikken tyder på.

Figur 6.5 Hva gjør du i dag?



Merknad: Svarene summerer seg til mer enn 100 prosent, siden noen har krysset av for flere alternativer.

Blant de som har svart er det høyest andel fra Brisk som verken er i arbeid, utdanning eller tiltak. Mens det er flest fra Durapart som er i arbeidspraksis eller et annet NAV-tiltak. Totalt er det 28 prosent som er i arbeidspraksis eller på et annet tiltak, mens det er 16 prosent som verken er i arbeid, under utdanning eller på tiltak.

Blant deltakerne fra Grep var det omtrent 30 prosent som er i arbeid "i dag", og 22 prosent av dem svarte at de er i utdanning.

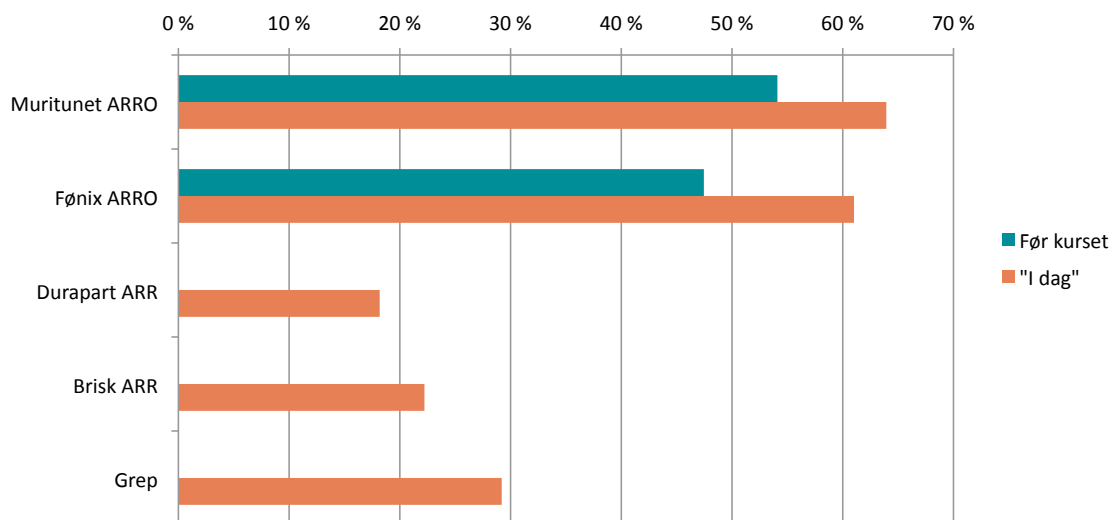
En høy andel av de tidligere deltakerne på ARR mottar en livsoppholdsytelse i dag – det gjelder 10 av 11 deltakere fra Durapart og åtte av ni deltakere fra Brisk. Blant deltakerne fra ARRO var det noe over halvparten som mottok en livsoppholdsytelse. AAP er den absolutt vanligste ytelsen blant deltakerne fra alle tiltakene, over 40 prosent av dem mottar det. Noen av deltakerne fra Fønix og Muritunet mottok sykepenger. Det vil si at de hadde en jobb som de var helt eller delvis sykmeldt fra. Det var også noen fra ARRO som mottok dagpenger, for de fleste vil det innebære at de etter deltakelsen på tiltaket, hadde hatt et arbeidsforhold som har opphørt.

Spørreundersøkelsen viser at i snitt var det seks prosent av alle deltakerne som mottok en uføreytelse. Dette gjaldt imidlertid ingen av respondentene fra Durapart.

6.2.2 Resultater

Vi har sammenstilt informasjon om andelen av deltakerne som oppga at de var i jobb rett før de begynte på kurset og andelen som oppga at de var i heltids- eller deltidsjobb ”i dag”. I Figur 6.6 viser vi bare svarene fra de som har svart på begge spørsmålene. Vi ser at det har vært en økning i andelen som oppgir at de er i jobb i alle de fire forsøkene.

Figur 6.6 Andel av deltakerne som var i arbeid før og etter tiltaket

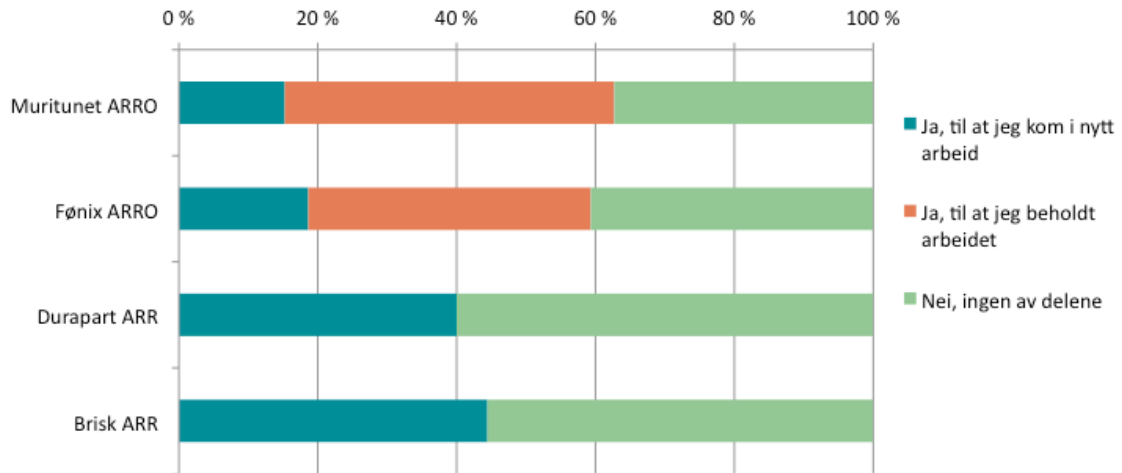


Vi stilte deltakerne spørsmål om de selv mener at tiltaket bidro til at de kom i arbeid eller beholdt arbeidsforholdet de hadde. Det var totalt 20 prosent som svarte at tiltaket hadde ført til at de kom i nytt arbeid, mens 38 prosent svarte at kurset hadde bidratt til at de kunne beholde det arbeidet de hadde.

Henholdsvis fire av 10 og fire av ni deltakere fra Durapart og Brisk svarte at kurset bidro til at de kom i nytt arbeid. Det vil si at en del opplever at kurset bidro til dette, selv om de rent faktisk ikke hadde kommet i arbeid. Det kan være at respondentene vektlegger at kurset bidro til at de kom i arbeidspraksis.

Blant deltakerne fra Muritunet og Fønix er det henholdsvis 47 og 41 prosent som svarer at tiltaket bidro til at de beholdt arbeidet. Ettersom ingen av deltakerne fra Brisk eller Durapart hadde et arbeidsforhold før tiltaket er ikke dette alternativet relevant for dem. Henholdsvis 15 prosent fra Muritunet og 19 prosent fra Fønix opplever at tiltaket bidro til at de kom i nytt arbeid. Svarfordelingen er vist i figuren nedenfor.

Figur 6.7 *Opplever du at kurset bidro til at du kom i arbeid eller beholdt det arbeidsforholdet du hadde?*

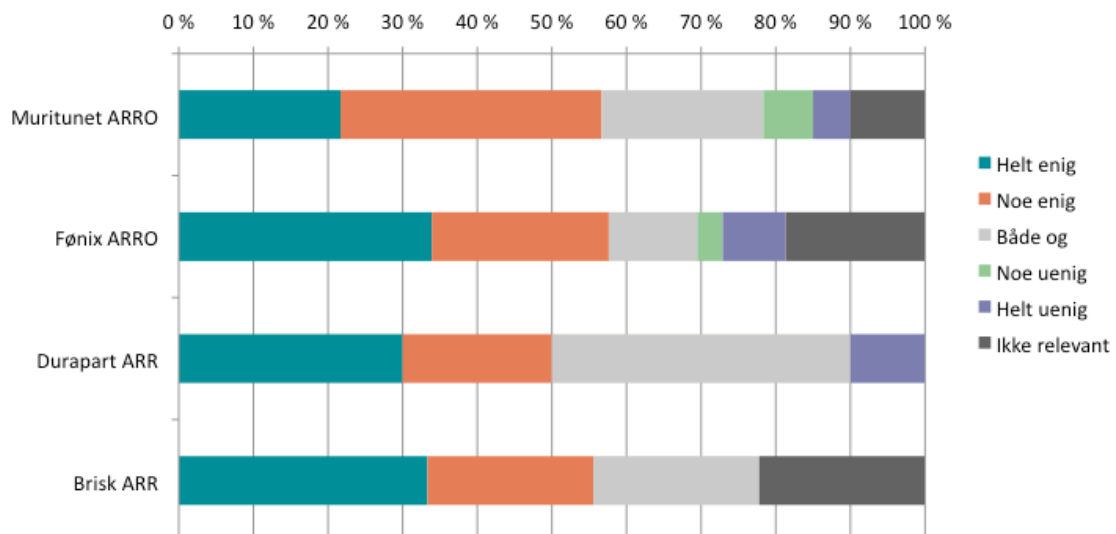


Videre stilte vi spørsmål om en rekke potensielle effekter av tiltaket, i form av utsagn som respondentene kunne si seg mer eller mindre enige i.

57 prosent av alle respondentene svarer at de er helt eller noe enig i at de ble *bedre rustet for arbeidslivet*, mens 19 prosent svarer både og. 14 prosent svarer at dette spørsmålet ikke var relevant for dem. Andelene som svarer at de er enige i dette er ganske lik på alle tiltakene, men det er færrest som er *helt* enig i dette blant respondentene fra Muritunet.

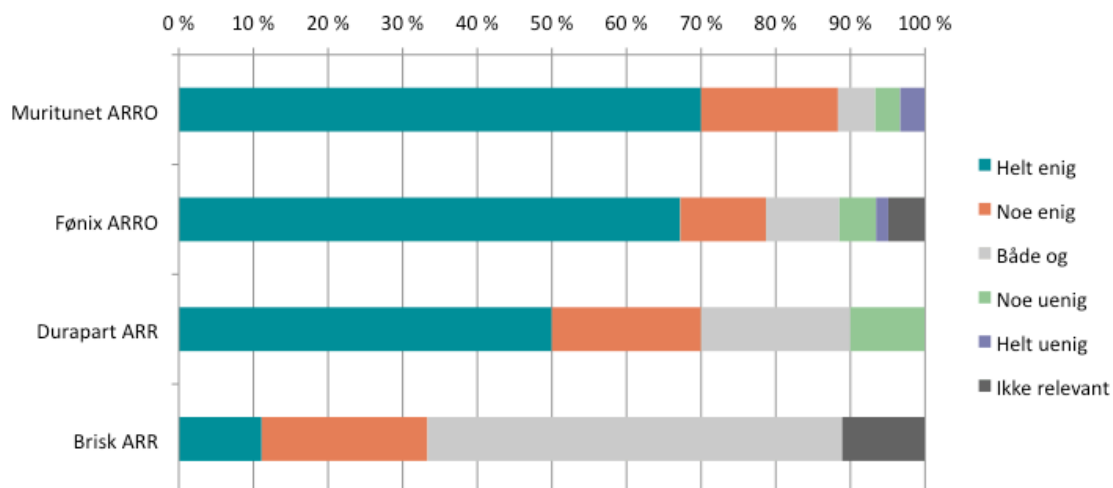
Deltakerne på Grep ble stilt et liknende spørsmål: "Hvor enig eller uenig er du i: Jeg føler at jeg er bedre rustet for arbeidslivet etter å ha deltatt i kurset ved Grep." det var bare 32 prosent av dem som sa seg enige i dette, og 37 prosent svarte "helt uenig".

Figur 6.8 *Hvilke resultater opplevde du at kurset førte til for deg? "Det førte til at jeg ble bedre rustet for arbeidslivet"*



Det utsagnet som flest er enige i er ”kurset førte til at jeg kom i bedre form”. Totalt var det 79 prosent av deltakerne som var helt eller noe enig i dette. Vi ser av Figur 6.9 at det er flest deltakere fra Fønix og Muritunet som svarte at kurset førte til at de kom i bedre form. Henholdsvis 88 og 79 prosent av dem er helt eller noe enige i dette. Det er naturlig at flest deltakere på Muritunet og Fønix svarer dette ettersom trening har vært svært sentralt i disse prosjektene. Men det er også sju av ti fra Durapart som svarer at de er enige i at de kom i bedre form. En forklaring kan være at modellen til Durapart er blitt mer treningsrettet underveis i prosjektperioden, mens det på Brisk har vært varierende fokus på trening. En annen forklaring kan være at Duraparts deltakere var i dårligere form/hadde trent lite tidligere da de startet på kurset.

Figur 6.9 Hvilke resultater opplevde du at kurset førte til for deg? ”Det førte til at jeg kom i bedre form”



Totalt er det 74 prosent som svarer at de er helt eller noe enig i at de fikk en mer *aktiv hverdag* som følge av kurset, 55 prosent svarer at de er helt enige i dette. Blant respondentene er det flest fra Muritunet og Fønix som er helt enige i dette.

Blant deltakerne på Grep var det 37 prosent som var helt eller noe enig i et tilsvarende utsagn.

Henholdsvis 38 og 44 prosent fra Muritunet og Fønix mener at kurset førte til at de ble mer *sosiale*. Fra Durapart og Brisk er det henholdsvis 78 og 67 prosent som mener dette. Når flere fra ARR-tiltakene enn fra ARRO-tiltakene mener at de er blitt mer sosiale som følge av kurset, har det sannsynligvis sammenheng med at blant disse deltakerne var det ingen som var i arbeid før de startet på kurset.

Deltakerne fra Grep fikk to spørsmål som angår deres sosiale liv: ”Jeg har mer kontakt med venner etter at jeg deltok i kurset på Grep” og ”Jeg har mer kontakt

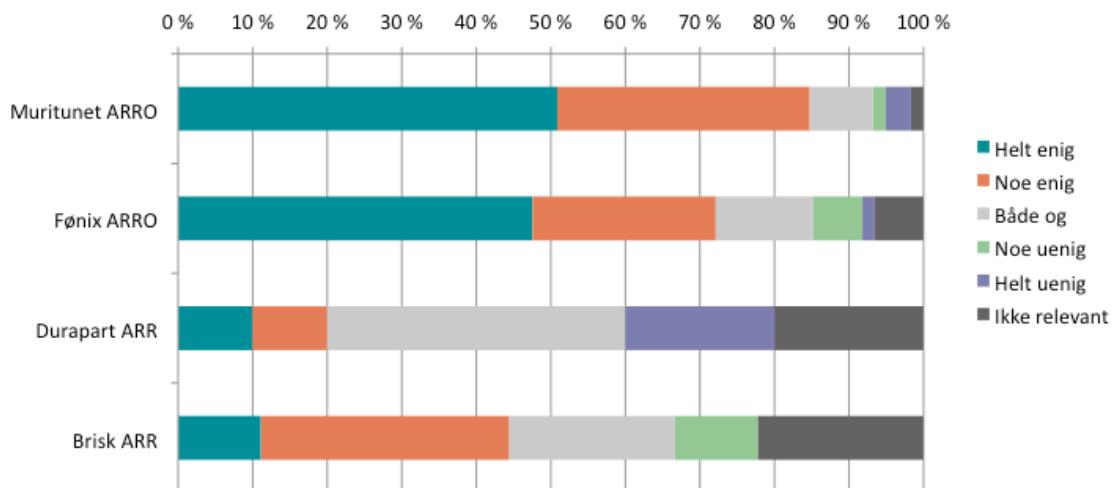
med familien etter at jeg deltok på kurset ved Grep”. 32 prosent av dem sa seg enig i det første, mens 21 prosent sa seg enig i det andre.

I snitt er det om lag 60 prosent som svarer at kurset førte til at de *takler dagliglivet bedre*. Det er ikke store forskjeller i vurderingen blant deltakere fra ulike kurs, men det er flest som er enige i dette blant deltakerne fra Durapart, der svarer nærmere 70 prosent at de er enige i dette. Dette stemmer overens med inntrykket fra intervjuene. En god del av deltakerne på Durapart hadde vært lenge uten noen form for aktivitet, og fortalte at de hadde dårlige rutiner i hverdagen.

Totalt er det 20 prosent som svarer at de er helt eller noe enige i at de ble mer *motivert til å ta utdanning*. Flest svarer dette blant deltakere fra Durapart, der halvparten av respondentene svarer dette. For deltakerne fra Grep var det en god del flere som var enig i dette – 42 prosent. Å bli motivert for å ta utdanning var en av de viktigste effektene for deltakerne fra Grep.

På spørsmål om kurset førte til at de fikk et bedre kosthold er det naturlig nok særlig deltakerne på kurs i arbeidsrettet rehabilitering for overvektige som er helt eller noe enig i dette. Henholdsvis 72 prosent fra Fønix og 85 prosent fra Muritunet. (Ettersom det var en andel på 12 prosent av deltakerne på Fønix som mente at å gå ned i vekt ikke var viktig for dem, kan det være en grunn til at andelen er lavere på Fønix enn på Muritunet). Men det var også fire av ni deltakere fra Brisk som svarte at de er enige i dette.

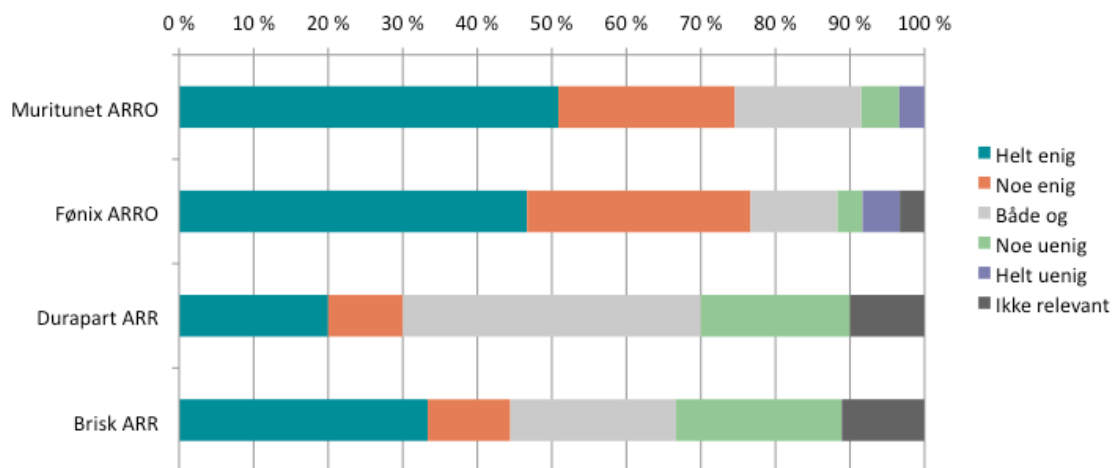
Figur 6.10 Hvilke resultater opplevde du at kurset førte til for deg? ”Det førte til at jeg fikk bedre kosthold”



Vi så i forrige avsnitt at alle deltakerne særlig hadde forventninger til bedret helse. På spørsmål om resultater, er det tydelige forskjeller mellom de ulike tiltakene. Det er tre av 10 deltakere fra Durapart og fire av ni deltakere fra Brisk som svarer at de er helt eller noe enige i at de fikk bedre helse. Henholdsvis fire og to deltakere svarer både óg. Fra Fønix og Muritunet er det henholdsvis 77 og 75 prosent som opplever at kurset førte til at de fikk bedre helse. Det er henholdsvis 12 og 17 prosent som svarer både óg. Den tydelige forskjellen mellom kursene for overvektige og de ordinære kursene har sannsynligvis

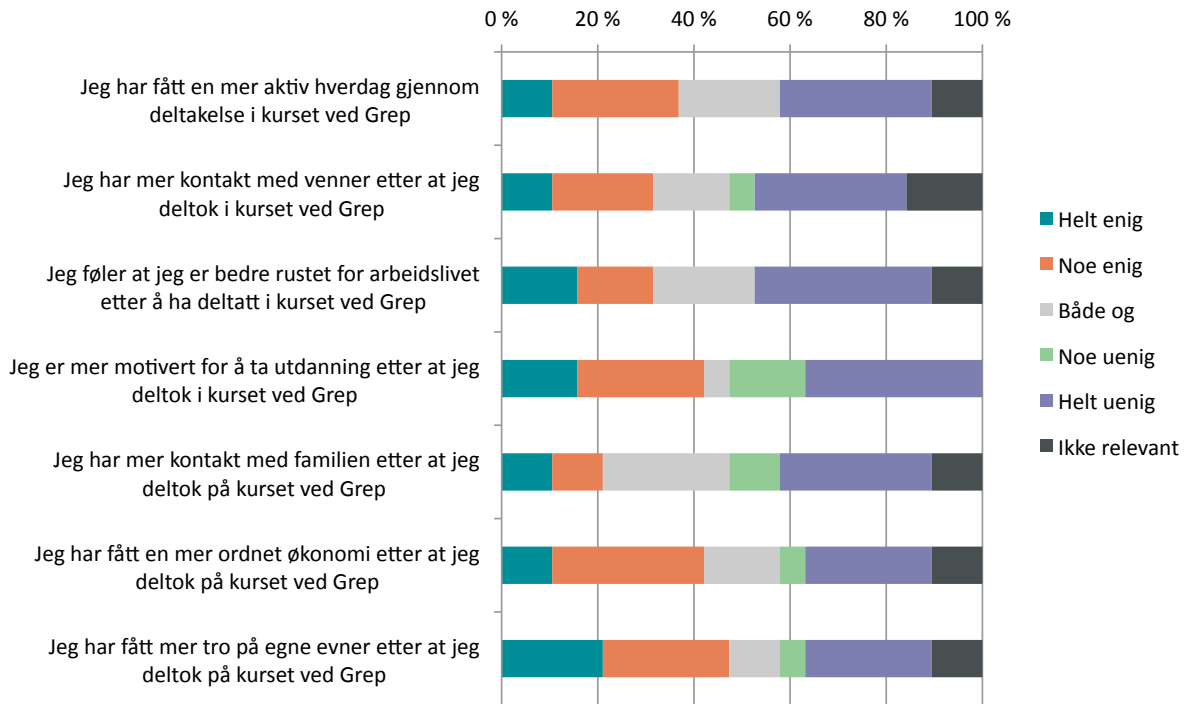
sammenheng med at deltakerne på ARRO opplevde helseforbedring som følge av at de gikk ned i vekt.

Figur 6.11 Hvilke resultater opplevde du at kurset førte til for deg? "Det førte til at jeg fikk bedre helse"



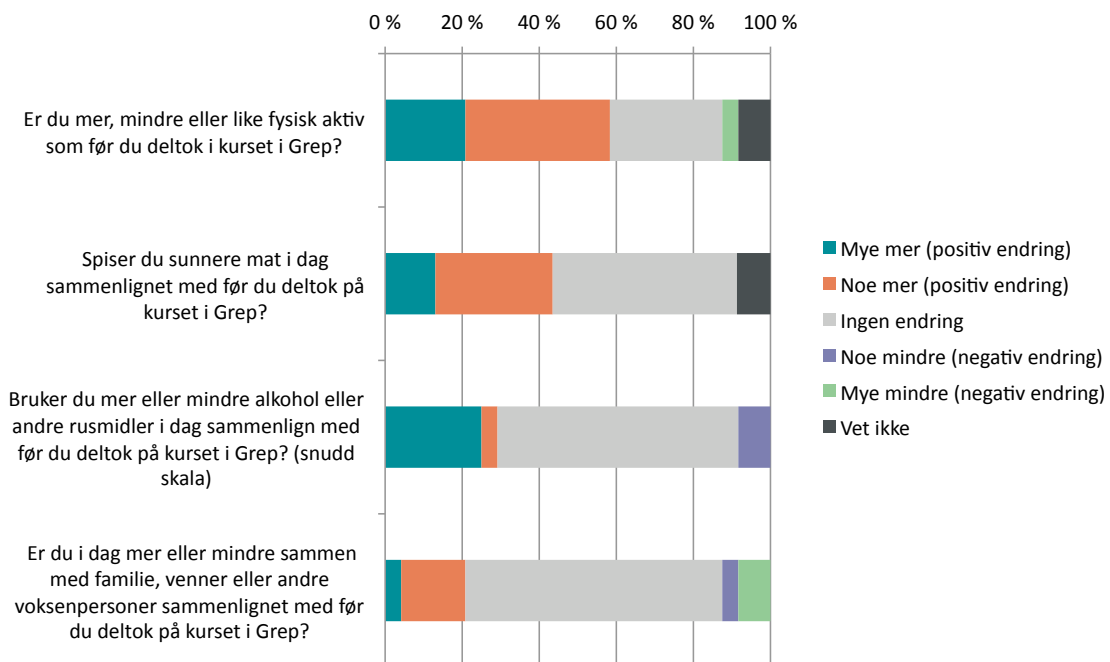
Deltakerne fra Grep fikk spørsmål om to andre effekter: "Jeg har fått en mer ordnet økonomi etter at jeg deltok på kurset ved Grep" og "Jeg har fått mer tro på egne evner etter at jeg deltok på kurset ved Grep". I Figur 6.12 viser vi svarene på alle de påstandene som ble presentert for deltakerne på Grep. Deltakerne på Grep mener at den aller viktigste effekten er at de har fått mer tro på egne evner. 47 prosent av dem sa seg enig i dette. Det var 42 prosent som sa seg enig i at de hadde fått mer ordnet økonomi. Den tredje viktigste effekten var å bli mer motivert for å ta utdanning.

Figur 6.12 Grep: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?



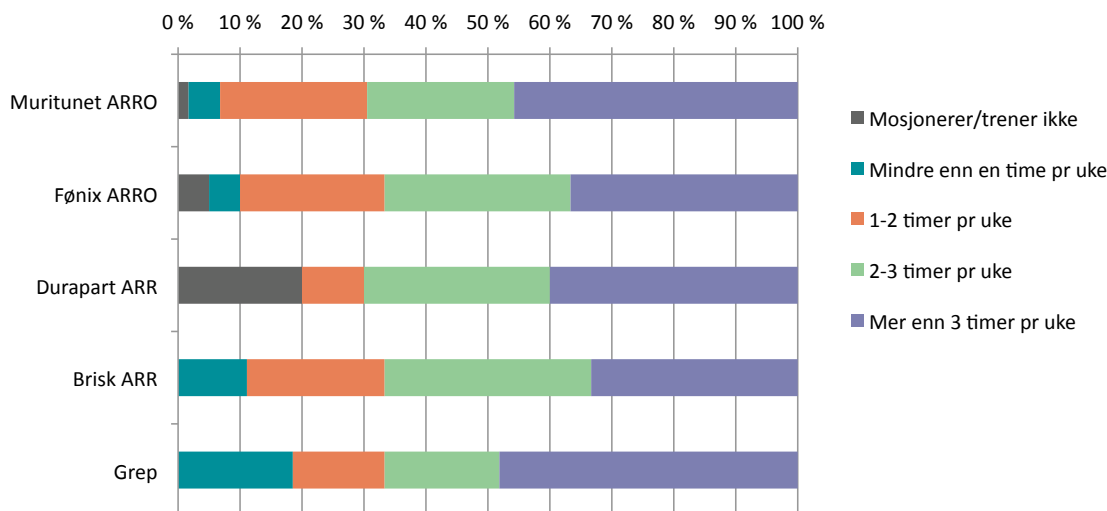
Deltakerne fra Grep ble også stilt spørsmål om noen flere livsstilsendringer. I Figur 6.13 viser vi svarene på disse spørsmålene. Vi ser at det er en relativt stor andel som svarte at det ikke hadde vært noen endringer på disse områdene. Det var likevel 58 prosent som svarte at de har blitt mye mer eller noe mer aktiv, og det er 43 prosent som svarte at de spiser sunnere mat. 25 prosent svarer at de bruker mindre alkohol eller andre rusmidler. 25 prosent svarer at de bruker mindre alkohol eller andre rusmidler.

Figur 6.13 Livsstilsendringer før/etter kurset på Grep



Deltakerne på alle kursene ble spurt om hvor mye tid de i dag bruker på fysisk aktivitet i løpet av en vanlig uke. Figuren nedenfor viser at det ikke er veldig store forskjeller mellom kursene. Det er flest respondenter fra Durapart som sier at de ikke trener i det hele tatt. I snitt sier 68 prosent av deltakerne at de er i fysisk aktivitet mer enn to timer per uke.

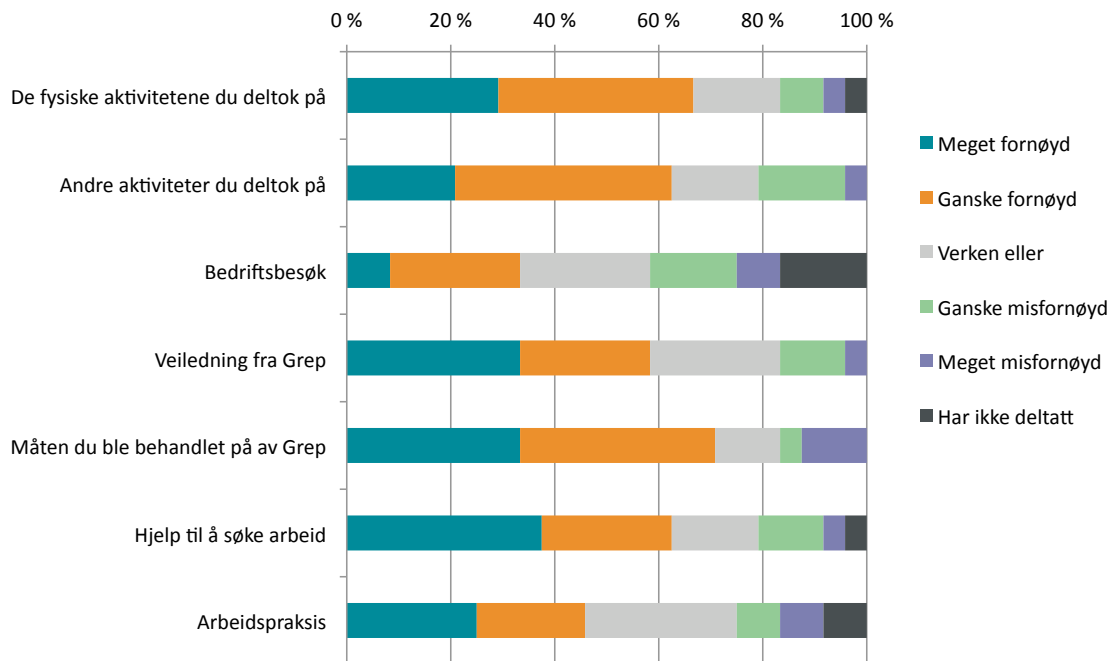
Figur 6.14 *Hvor mange timer bruker du på mosjon/trening (fysisk aktivitet) i løpet av en vanlig uke?*



Tilfredshet med kurset på Grep

Deltakerne på Grep ble stilt noen spørsmål om hvor fornøyde de var med kurset. I Figur 6.15 viser vi svarene på et spørsmål om hvor fornøyde de var med ulike sider ved kurset. Det var aller flest som var fornøyde med måten de ble behandlet på av Grep. 71 prosent av dem svarte at de var meget eller ganske fornøyd med dette. Det er også en stor andel av deltakerne som var fornøyde med de fysiske aktivitetene (67 prosent), andre aktiviteter (63 prosent) og hjelp til å søke arbeid (63 prosent). Bedriftsbesøk (som ikke alle hadde deltatt på) og arbeidspraksis er de to elementene som deltakerne er minst fornøyde med.

Figur 6.15 Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved kurset?



Det er 63 prosent av deltakerne på Grep som svarte at de samlet sett hadde "hovedsakelig positive" erfaringer med kurset, 21 prosent svarte "både og", mens 17 prosent svarte "hovedsakelig negative". Nesten 60 prosent av deltakerne svarte at de vil anbefale kurset til andre.

6.2.3 Oppsummering

Av svarene i spørreundersøkelsen ser vi at forventningene om bedret helse var den viktigste forventningen for deltakerne på både ARRO og ARR (unntatt Grep), det var særlig viktig for deltakerne på Durapart. Forventningene om å få arbeid gjennom tiltaket var større på ARR-prosjektene enn på ARRO-prosjektene, noe som sannsynligvis hadde sammenheng med at flere deltakere fra arbeidsrettet rehabilitering for overvektige allerede hadde et arbeidsforhold. Det var viktigere for deltakere fra Brisk enn for deltakere fra Durapart å komme i arbeid, noe som vi har tolket som at har sammenheng med at flere deltakere fra Durapart på kort sikt først og fremst hadde behov for å mestre hverdagen.

Blant tidligere deltakere fra Grep har det viktigste vært å få bedre økonomi, deretter å komme i arbeid og på tredje plass å komme i utdanning.

Andelen som svarer at de er i arbeid i dag er høyest blant deltakerne fra Muritunet og Fønix, der henholdsvis nærmere 65 prosent og 62 prosent prosent svarte at de er i arbeid i dag. Deretter følger Grep, Brisk og Durapart. Denne forskjellen må sees i lys av at flere hadde et arbeidsforhold da de startet på kurset, i overkant av 55 prosent fra Muritunet og 47 prosent fra Fønix svarer at de hadde et arbeidsforhold før kurset. Svarene på spørreundersøkelsen gir ikke grunnlag for å sammenligne effekter mellom prosjektene.

Totalt svarer 57 prosent av respondentene fra Muritunet, Fønix, Brisk og Durapart at de opplever at kurset førte til at de ble bedre rustet for arbeidslivet. Andelen som svarer at de er enige i dette er ganske lik, men det er litt færre fra Durapart som svarer at de ble bedre rustet for arbeidslivet. Totalt opplevde 79 prosent av de samme respondentene at de kom i bedre form som følge av kurset. Flest svarer dette blant respondentene fra Muritunet og Fønix, men det gjaldt også mange fra Durapart. Deltakere fra Durapart og Brisk opplevde i størst grad at de ble mer sosiale av tiltaket, og deltakere fra Durapart opplevde i særlig grad at de taklet dagliglivet bedre. Det var særlig deltakere fra Muritunet og Fønix som opplevde at de hadde fått bedre helse som følge av tiltaket, noe vi har sett i sammenheng med at livsstilsendringer har ført til at de har gått ned i vekt og kommet i bedre form og dermed fått reduserte helseplager.

Deltakerne på Grep svarer at den viktigste effekten er at de har fått mer tro på egne evner, dernest at de hadde fått bedre økonomi og på tredjeplass at de var mer motivert for å ta utdanning.

Ettersom svarprosenten er lav på spørreundersøkelsen kan vi ikke legge for stor vekt på hvordan svarfordelingen er forskjellig mellom tiltakene. Vi ser imidlertid at ulikhetene som viser seg mellom ARRO og ARR-prosjektene (unntatt Grep) er tydelige og i tråd med annen informasjon vi har om prosjektdeltakerne.

6.3 Utdyping av deltakernes erfaringer

Vi ser at oversiktene over mottatte ytelser fra NAV så vel som spørreundersøkelsene viser at mange av de tidligere deltakerne fortsatt mottar en ytelse fra NAV og ikke er i jobb. Det ser ut til at tidligere deltakere som hadde et arbeidsforhold da de begynte på tiltaket, ofte er i jobb i dag, mens det har vært vanskeligere for dem som har vært utenfor arbeid i en lengre periode før de startet på kurset. Svarene fra spørreundersøkelsen tyder på at mange likevel opplever at kursene har ført til at de har bedre helse, er mer aktive og mestrer dagliglivet bedre. Nedenfor utdyper vi hva deltakerne i ettertid mener kurset har betydd for dem. Intervjuene belyser også hva som har skjedd med deltakerne etter kursdeltakelsen, og hvorfor de ikke har kommet i jobb eller utdanning. Vi bygger på telefonintervjuer som vi har gjort med tidligere deltakere høsten 2013.

6.3.1 Brisk og Durapart

Hva synes deltakerne på Brisk og Durapart om ARR i ettertid? Begge kursene får veldig gode tilbakemeldinger. Mange av de tidligere deltakerne trekker frem det at de fikk en egen veileder som positivt, og at de opplevde å bli sett og hørt. Noen sitater fra intervjuene:

Kombinasjonen var det som hadde effekt: Det sosiale, mat, tur, trening og samtaler.

Det var et fabelaktig kurs, jeg hadde stort utbytte av det.

Det å få en veileder hos Durapart var viktig. Jeg sa det rett ut til hun på NAV: Du har ikke tid til meg på samme måte som min veileder på Durapart. Det at jeg kan få snakke med noen når jeg er i en vanskelig situasjon, det er gull verdt.

Deltakerne vi snakket med mener at kurset har hatt innvirkning på hverdagen deres. De har ikke nødvendigvis gjort store endringer, men tar med seg små viktige grep som de lærte på kurset:

Dét det hjalp mest på er at jeg ble mer reflektert, jeg ser tidlig hva som plager meg, hva er det som gjør meg sliten og utmattet. Jeg ser det tidlig nok til å stoppe opp og ta en pause.

Veldig bra at jeg ble utfordret på å trene. Fikk utbytte av det. Jeg oppdaget at hvis jeg svettet, så hadde jeg det bra psykisk i to-tre dager.

Den fysiske aktiviteten har vært viktig for mange. Ikke alle trener regelmessig, men de mener likevel at de har fått en mer aktiv hverdag:

Jeg ble glad i å gå på fjellet under kurset, jeg går på turer. Jeg kom i gang med vettug aktivitet. Det er bra.

Helsemessig vil jeg si det har hatt betydning. Jeg kom i gang med trening.

Som vi har sett i tidligere kapitler, har deltakerne på Durapart i snitt vært lengre tid utenfor arbeidslivet enn deltakerne på Brisk. Noen av deltakerne på Durapart har hatt store utfordringer knyttet til å komme i praksis. De vi intervjuet på telefon, hadde imidlertid alle kommet i praksis.

En av deltakerne forteller at hun var veldig motivert for å komme i praksis og gledet seg veldig. Da hun opplevde å ikke kunne praksisen var det en stor nedtur:

Jeg hadde veldig tro på at jeg skulle greie å være i praksis. Det var en stor nedtur at jeg ikke greide det. Det var veldig koselig og jeg trivdes godt med kundene. Men det ble stress og jeg måtte kaste inn håndkleet. Prøvde først to dager i uka, så en dag i uka og så noen timer en dag i uka.

En deltaker fra Brisk opplevde at hun ikke var nok forberedt på praksis i fase to:

Fase to kom litt brått på. Jeg visste jo at den kom, men vi burde vært forberedt tidligere, forhøre oss om forskjellige arbeidsplasser. Jeg hadde ikke funnet et sted jeg følte meg komfortabel med.

Mange er fortsatt i NAV-systemet

Mange av deltakerne fra Brisk og Durapart er fortsatt i NAV-systemet. Ut fra intervjuene antar vi at det for mange har sammenheng med at de opplever at de er for syke og ikke greier å være i en jobb. Noen har svært lange sykdomshistorier bak seg, og opplever at de mestrer hverdagen bedre enn tidligere, men at de trenger mer tid før de kan være i jobb. To tidligere deltakere fra Durapart som har hatt problemer gjennom lang tid forteller:

Jeg har diabetes og fibromyalgi og problemer med muskler og ledd. Kroppen min sier stopp. Jeg har slitt med NAV og NAV-systemet helt fra slutten av 80-tallet. Hvem vil ansette noen som meg som kanskje ikke kommer på jobb?

Jeg har vært deprimert siden jeg var syv år tror jeg. Det har ballet på seg med angst og rusavhengighet. Jeg har egentlig aldri hatt en vanlig jobb. Jeg har det

bedre nå, men det tar tid.

Andre forteller at de har fått ny sykdom eller opplevd store utfordringer som dødsfall i nærmeste familie, og at det har gjort at det har tatt tid å komme seg videre. Intervjuene viser at disse deltakerne ofte er sårbare for nye hendelser, og at de kanskje også er mer utsatt for vanskelige livshendelse enn mange andre.

Det var også enkelte som gjerne ville ha jobb og mente seg fullt i stand til det, men som opplevde at arbeidsmarkedet var for stramt. En tidligere deltaker på Durapart hadde etter deltakelsen i Durapart vært på tiltaket Arbeid med bistand, deretter hadde hun jobbet sporadisk som vikar, men fant ikke noe varig:

Jeg vet hva jeg vil jobbe med, jeg har bare lyst på en jobb, jeg har søkt masse. Tror det handler om at jeg har hull i CV-en. Jeg er fortsatt i samme situasjon.

Etter deltakelsen i Durapart har hun flyttet og blitt sendt på nye tiltak av NAV, men hun synes ikke det kommer noe ut av det:

Jeg har gått på avklaring og motivasjonskurs. Det lignet mye på Durapart. Jeg synes ikke det var det jeg trengte, men. Så har jeg gått på truckførerkurs, men det var ikke mulig å finne praksisplass så jeg har ikke ordentlig erfaring fra lager, bare øvelse. Men jeg søker masse.

Hvilken betydning hadde kurset for de som har kommet i jobb?

Flere av de vi snakket med som hadde kommet i jobb opplevde at kurset hadde hatt betydning for at de hadde greid å komme i jobb. En dame som hadde vært i praksis, men funnet ut at bransjen ikke var den rette for henne, søkte seg over i en annen jobb på eget initiativ etter kurset. Hun mener at kurset var avgjørende for at hun turte å søke jobb i en bransje hun ikke hadde erfaring fra, men hvor hun hadde lyst til å prøve seg. Kurset ga henne bedre selvtillit og praktiske verktøy i jobbsøkerfasen:

Da kurset var over og jeg ikke hadde noe å gå til, gikk jeg på finn.no og fant en barnehage som trengte ringevikarer. Jeg prøvde det og det gikk bra. Nå har jeg hatt 100 prosent stilling i nesten et år. Kurset hadde absolutt betydning for at jeg turde å kaste meg ut i jobbsøking. Jobbintervjutreningen var viktig.

En annen informant fikk hjelp på kurset til å finne en jobb hun kunne mestre:

Jeg er nøye på det jeg gjør, vil gjerne gjøre en 110 prosent jobb. Jeg går i kjelleren hvis det ikke er godt nok, hvis jeg får kritikk raser verden sammen. Jeg skjønnte at det er viktig å finne ut hvem jeg er og hva jeg har lyst til. (...) Jeg jobber halv jobb på en kafé. Halv stilling har vært greit for meg, jeg klarer ikke 100 prosent. Nå går det mot at de ansetter meg. Jeg kommer til å søke uføretrygd for den andre halvparten.

Enkelte opplevde imidlertid at mange av de andre på kurset ikke var motivert for å komme i arbeid, og at dette påvirket dem selv negativt. En tidligere deltaker som hadde vært gjennom operasjoner og fysikalsk behandling, var veldig klar for å komme i jobb da hun begynte på kurset:

Jeg var veldig fokusert på at jeg skulle i praksis og jobb. Men jeg har inntrykk av at ikke alle hadde dette målet, tror ikke alle ville det. Jeg ble påvirket av de

andres innstilling, det ble tungt å gå på kurset etter hvert. Jeg var ivrig, men det skjedde lite.

Hun hadde selv tatt initiativet til aktivitet overfor NAV, hun ville i gang med noe, i stedet for bare å gå hjemme. Hun er i redusert jobb i dag:

(...) I dag er jeg i 50 prosent jobb, og får AAP 50 prosent. Jeg er blitt tilbudt større stilling, men du taper så mye på det i forhold til det du har i avklaringspenger. Mulig jeg tar et studium. Jeg har søkt mange jobber, det er ikke så lett å få jobb altså. Det er ikke så mange kontorjobber akkurat.

Betydningen av kurset for de som ikke er i jobb

Flere av dem vi intervjuet er fortsatt uten jobb. De har ikke funnet arbeid som de kan gjennomføre med de helseproblemene de har. De vi snakket med, syntes imidlertid perioden med praksis var positiv. Kurset har også gitt dem tro på at det er mulig å jobbe:

Det var en opptur å komme i jobb igjen (praksis), få kolleger. Men jeg la nok litt for mye i det. Jeg skulle være der 50 prosent, men jeg jobbet ekstra. Firmaet var underbemannet. Det knytter seg i brystet ved psykisk belastning og stress. (...) Det blir en balansegang, det er gøy å komme i gang igjen. Men jeg må si det fra meg når det blir for mye ansvar, da blir det stress for meg. Men jeg går og tenker på hva jeg skal begynne med, hva jeg kan mestre. Jeg skal i arbeid.

Da jeg kom til Brisk, da trodde jeg ikke at jeg skulle komme i arbeid igjen. Men det tror jeg nå. Jeg ble pushet ut i jobb (praksis), trengte det lille sparket. Jeg så at jeg mestret både det ene og det andre. Men problemet er at jeg blir overivrig. Jeg er vant til å styre og stå på, det er min stil.

Vi så i spørreundersøkelsen at det å komme i jobb var et litt mindre viktig mål for deltakerne fra Durapart enn på Brisk. Dette så ut til å ha sammenheng med deltakernes problematikk. For en av deltakerne fra Durapart som vi intervjuet, var ikke jobb et umiddelbart mål. Hun synes likevel hun hadde hatt stort utbytte av kurset, og har fått hjelp til å finne ut av hva hun kan jobbe med:

Det har hatt betydning fordi det dreide seg om å få et normalt liv igjen, få en rutine og bli en del av samfunnet. Alle ønsker å bidra i samfunnet. Jeg har forandret meg utrolig mye. Jobb lå litt langt unna for meg da jeg var på kurset. Det var mer å bli frisk, kunne gå ut og handle...

Generelt er det et ønske fra deltakerne at de kunne fått noe mer oppfølging fra veilederen på kurset i etterkant. De uttrykker at de kunne hatt nytte av å få råd underveis fra noen som kjenner dem.

6.3.2 Muritunet

Erfaringer med fase én

Deltakerne vi snakket med som har gått på kurs på Muritunet, gir veldig gode tilbakemeldinger på fase én. De forteller at de ble inspirert til å trene, legge om kostholdet og endre livsstil. Informantene sier at det de har lært om holdninger og livsstil, ”hjelp til å endre tankesettet”, er med dem i hverdagen.

Oppholdet på Muritunet har hatt stor betydning for informantenes trenings- og kostholdsvaner. Alle vi intervjuet sier riktignok at det går litt opp og ned hvor

”flinke” de er til å følge opp de gode rutinene i etterkant. I perioder kan skader eller andre utfordringer gjøre det vanskelig å følge opp. Én fikk skader av treningen allerede på Muritunet. Hun måtte slutte med treningen og forteller at hun kom inn i en ny dårlig sirkel i en periode. Deltakerne synes likevel at de har lært mye, og mener at de totalt sett trener mer og har bedre kosthold enn tidligere. De fleste av de vi intervjuet sier at de prøver å fortsette med de gode rutinene, men at det er vanskeligere i en hektisk hverdag:

Jeg trener mye og går sakte men sikkert ned i vekt. Er streng på kostholdet. Kurset har hatt stor betydning, jeg trengte et spark.

Jeg tenker over hva jeg spiser. Prøver å trene, men det sklir litt ut.

Jeg ble i bedre fysisk form og derfor i bedre psykisk form.

Veldig bra og inspirerende. Dyktige veiledere.

Erfaringer med fase to

De vi intervjuet er også fornøyde med fase to og oppfølgingen der. De mener det var bra at noen ”holdt dem i ørene” og at de fikk oppfølging som var i tråd med det de hadde lært i fase én.

Nær alle mener at det burde vært oppfølging over lenger tid, eller at det burde vært en ny samling for deltakerne etter for eksempel ett år:

Fase to, de var flinke til å følge opp. Inntrykk av at spesielt gruppesamlingene fungerer bra.

Jeg trengte fase to, det er bra med oppfølging. Veldig lett å falle av. Meget bra å møte gruppen igjen.

De kunne gjerne holdt tak i deltakerne litt lengre i fase to. Det er litt basert på frivillighet. Tror en del trenger en lengre fase med oppfølging, det hadde hjulpet mer.

Det burde vært en fase tre, for det er nå kampen begynner. Skal jobbe med seg selv nå.

Hverdagen kommer når du kommer hjem, men klarer i alle fall å videreføre en del. Jeg har større livskvalitet generelt i det daglige.

Jeg savner det å komme tilbake, finne motivasjonen litt på ny. Det er lett å falle tilbake i samme mønster.

En av de vi intervjuet sier at hun vil søke om å være med på kurs senere også, for å holde seg på det nivået hun er. Hun trenger slike opphold ved jevne mellomrom, fordi hun ikke har noe nettverk hjemme og det er vanskelig å holde kostholdsendringer og trening ved like alene.

En informant mener at det var mye klaging blant deltakerne på at oppfølgingen var for kort og at de helst ville tilbake til Muritunet flere ganger. Hun sier:

Det finnes ingen lettvinte løsninger. Du må gjøre jobben selv, ingen gjør den for deg!

Hun synes selv at hun har fått redskaper til å stå på, selv om det i perioder er vanskelig å opprettholde de gode rutinene, og at det derfor ikke er nødvendig med mer oppfølging:

Jeg fikk kognitiv trening, så jeg har ikke gitt meg! Det viktigste jeg lærte var at jeg skjønnte at jeg ikke kan skyldte på noen andre enn meg selv. Selverkjennelse og bevisstgjøring er det viktigste de (veilederne på Muritunet) kan hjelpe med.

Et par av de vi intervjuet sier at de fortsatt har kontakt med deltakere som de ble kjent med på Muritunet. De har grupper på Facebook hvor de holder kontakt og avtaler samlinger på eget initiativ.

Kursets betydning for at deltakerne er i arbeid

På spørsmål om hvilken betydning kurset har hatt for at deltakerne er i arbeid eller tror de kan komme i arbeid, svarer en del som denne mannen: ”Jeg hadde jo arbeid fra før, så det er ikke godt å si...” En del tror at de fortsatt hadde vært i arbeid dersom de ikke hadde deltatt på kurset, men et par mener at de kunne falt ut av arbeidslivet hvis de ikke hadde tatt tak i problemene da de gjorde det.

Av de vi intervjuet, hadde alle jobb da de ble søkt inn til Muritunet, med unntak av én person. Dette stemmer med øvrig informasjon vi har om prosjektdeltakerne. Muritunet er det stedet hvor flest hadde jobb da de ble søkt inn på kurset. Et par hadde vært sykmeldt pga psykiske eller fysiske plager ved innsøking, men de hadde ikke vært sykmeldt lenge da de kom til Muritunet. Noen jobbet i redusert stilling, et par med gradert uførepensjon i tillegg. Noen av de som hadde jobb, opplevde at de hadde utfordringer i jobben. Utfordringene var ofte relatert til følgeproblematikk av overvekt, som søvnapné og slitasjeskader. Enkelte mener at de stod i fare for å falle ut av arbeidslivet. Et par sier at de trengte en timeout hvor de kunne tenke på seg selv, og få gjort om på vanene sine.

Omtrent halvparten av de vi snakket med jobber deltid i dag, mellom 50 og 80 prosent stilling. Et par har gått ned i stillingsprosent etter oppholdet på Muritunet og mener at det fungerer bedre og gjør at de kan stå i jobb.

Jeg jobber ca 60 prosent, og resten AAP. Jeg klarer å holde det i sjakk på grunn av at jeg ikke jobber 100 prosent nå. Jeg er flinkere til å planlegge for meg selv, for eksempel gjennomfører jeg treningen som planlagt. Det er dette som kommer først nå, jobben kommer etter. Jeg er mye sterkere, det fungerer med treningsopplegget. Jeg har kommet styrket ut av oppholdet (på Muritunet). Jobben fungerer bedre nå. Og vekten går også ned.

6.3.3 Fønix

Blant dem vi intervjuet som hadde deltatt på Fønix var det enkelte som før kursstart var i jobb og slet med vekten, andre hadde et arbeidsforhold de var sykmeldt fra og hadde i tillegg til overvekten mer sammensatte problemer, den tredje gruppen hadde ikke noe arbeidsforhold og hadde en sammensatt problematikk som hadde vart over tid. Alle med unntak av én av de vi intervjuet opplevde at kurset hadde vært svært nyttig for dem selv om noen av dem av ulike grunner ikke var i jobb i dag.

Deltakere som hadde et arbeidsforhold før kurset

Noen av de tidligere deltakerne opplevde at de greide å være i jobb, men at vekten hadde begynt å gå utover helsa. De hadde stort utbytte av å lære om trening og kosthold, og syntes det har gått greit etterpå:

Jeg trengte rett og slett vektreduksjon. Vekten førte til at jeg hadde slitne knær, og arm/nakke problemer. Kurset var veldig fint, det passet meg at det var trening, ernæringsfysiolog, lege og fysioterapeut der. Treningen var ny for meg. Jeg oppdaget nye muskler – gikk veldig fint! Jeg syns ikke det var vanskelig å opprettholde livsstilsendringene. Jeg fortsatte i jobb – 100 prosent etter fase én. Treningen har gått litt opp og ned fordi det skal inn i hverdagen. Kurset hadde stor betydning for meg... Oppfølgingen i fase to var veldig bra.

En mann som også var i full jobb fram til han startet på kurset, og som opplevde at kurset hadde stor betydning for livskvaliteten hans forteller:

Legen ville melde meg på et overvekt opplegg på sykehuset, hvor 90 prosent ender med å ta operasjon. Jeg hadde hørt om Fønix og ønsket å starte der. Jeg følte jeg slet og måtte gjøre noe. Det var en veldig positiv ting, jeg var kjempefornøyd og lærte utrolig mye. Testene viste at innvendig fett var alarmerende høyt, jeg fikk meg et slag midt i trynet. Hele opplegget fra fase én var fantastisk.

Jeg ble lettere og tynnere, bmi-en gikk ned. Jeg har fått mer energi, nå orker jeg å gjøre noe ute etter jobb. Jeg kan gå på ski med guttungen igjen. Jeg kan ta på meg skøytene og gå to-tre timer. Jeg var i arbeid, bare sykemeldt de fire ukene jeg var i fase én. Kostholdsendingene kan være en grunn til at jeg fortsatt er i jobb. Spisevanene mine var et mareritt. Jeg var pølsoman, jobbet turnus og spiste masse gatekjøkkenmat. Jeg har hatt med nistemat hver dag etter kurset.

En mann i begynnelsen av 60-årene som hadde vært sykmeldt en stund før kurset, opplevde at kurset har bidratt til at han har unngått å bli førtidspensjonert:

Jeg hadde hatt en operasjon. Legen sa at jeg måtte begynne å gjøre noe med helsen min og måtte komme i bedre fysisk form. Jeg hadde overvekt, høyt blodtrykk og alt som følger med dette. På kurset fikk jeg vite at jeg hadde diabetes. Jeg så kurset som en mulighet til å kunne konsentrere meg om meg selv, jeg så dette som en siste sjanse.

Jeg veide 140 kg da jeg begynte. Jeg har som mål at jeg skal ned til under 100 kg, jeg har bare noen få kilo igjen. Jeg har fått forandret hodet litt innvendig til å ha fokus på kosthold, og hvor mye energi jeg får. Hele pakken var veldig komplett med veldig god informasjon og dyktige folk innen hvert sitt område. Jeg har fire barnebarn som jeg har lyst til å leke litt med. Alle i familien syns jeg har blitt et nytt menneske. Fastlegen sier at jeg evt kan vurdere å kutte medisiner for høyt blodtrykk nærmere jul. Jeg hadde nok førtidspensjonert meg hvis jeg ikke hadde gått på dette kurset.

De som ikke er i arbeid i dag

Flere av dem vi snakket med har fått andre sykdommer eller problemer som gjør at de fortsatt er sykmeldte selv om de hadde stort utbytte av kurset.

En mann som hadde vært sykmeldt en periode da han startet å kurset forteller at kurset var nyttig, men at annen sykdom har ført til tilbakeslag:

Jeg hadde problemer med knær, føtter og rygg. Jeg skulle operere ryggen. Det første de begynte med på kurset var å begrense salt og sukker. Det var en utdanningsprosess i seg selv. Veldig spesiell kost vi fikk i starten... Helt fantastisk å få masse informasjon om kosthold og trening og bli litt motivert. Jeg var minst overvektig, men hadde «mest innvendig fett», og det var litt overraskende.

Man mister litt når man drar hjem etter fase én. Litt vanskelig å bli overlatt til seg selv. Så ble jeg operert og det var en stund jeg ikke kunne trene. Så da ble det som å begynne på nytt igjen. Men jeg fått mye ut av det. Jeg tror ikke jeg kan unnvære de øvelsene i dag. Å delta på kurset har stabilisert min hverdag. Jeg er sykmeldt fortsatt og mottar AAP. Jeg tror ikke kurset kunne gjort noe mer for meg på grunn av de kroniske plagene jeg sliter med. Jeg er blitt mye mer bevisst på hva jeg spiser, hvor ofte og hvordan. Jeg har blitt mer aktiv og merker at når man trener og er aktiv, så blir man mer motivert. Får mer lyst på livet, alt blir lettere.

En kvinne med sammensatt problematikk som heller ikke er i jobb i dag forteller at kurset har hjulpet henne med psykiske utfordringer, og at hun har tro på at hun skal komme i arbeid etter hvert:

Jeg var i faresonen for høyt blodtrykk og kunne fort havnet i en situasjon hvor jeg fikk diabetes. Jeg hadde ømme ledd og mannen min var syk og jeg var sliten av å ta vare på ham. Fase én var bare helt fantastisk. Det å lære om så mye jeg ikke visste om både det psykiske og fysiske. Det gjorde mest med psyken, fikk frem mye som jeg selv ikke visste om meg selv. Men også viktigheten av å ha en godt kosthold, å trene, ja hele pakken. Helsen var ikke til å kjenne igjen! Jeg lærte å kunne si nei og stå i meningen min. Det går veldig bra. Jeg hadde en liten stillstand i vinter. Men nå er jeg i gang igjen.

Jeg mistet jobben mens jeg var i fase to så jeg søker jobber og er tilkallingsvikar. Fikk mye hjelp av veilederen min i fase to. Det er ikke så lett å finne noe i min bransje, men jeg fikk opp øynene og skjønner jeg at jeg kan bidra i helsesektoren. Jeg kan bruke evnene mine, selv om jeg ikke har masse papirer, og dette har jeg lært i prosjektet. Nå vet jeg hvordan jeg skal ordlegge seg, skrive cv og jeg får positiv respons.

Gjennom intervjuene så vi også at motivasjon for å delta må være til stede for å lykkes. En av de vi snakket med opplevde at kurset var feil for henne, og følte at NAV hadde tvunget henne til å starte. Hun hadde vært syk i seks år før hun startet på kurs og hadde en sammensatt helseproblematikk. Hun opplevde fase én slik:

Det ble for mye. For mye som skulle gjøres over kort tid. Og det var for mange timer. Hvis de skal ha med flere med harde sykdommer, må det være litt fri innimellom. Jeg gikk rett ned igjen, var kun på kurset i halvannen uke. Jeg ble som sagt tvunget av NAV. Jeg ville noe annet, men NAV sa nei. Jeg måtte gå på Fønix.

Det endte med at hun ikke deltok i fase to, men avsluttet tiltaket. Hun mottar fortsatt AAP, men er nå på et tiltak som er mindre krevende og som hun opplever som mer egnet.

Nesten alle vi intervjuet var i ettertid svært fornøyd med fase én og hadde ikke innspill til hva som kunne vært annerledes. Når det gjaldt fase to var oppfatningene mer delte, spesielt de som deltok i starten av forsøksperioden var kritiske.

Deltakere som var misfornøyd med fase to fortalte:

Oppfølginga der var veldig dårlig. De virka ikke som de hadde så god peiling. De var vel ferske de også. Den gruppa som jeg var i – det var gruppeoppfølging – vi følte det var vi som lærte ham opp. Det var ikke noe samarbeid mellom det oppholdet og det som skulle skje etterpå. De jobba på hver sin tue. De visste ikke hva vi hadde gått gjennom. Vi var jo i gruppe, så vi hadde hverandre – det var ikke helt bortkastet.

Jeg syns man ble mye overlatt til seg selv i fase to. Den eneste oppfølgingen man fikk var én gang per måned, og det er kanskje for lite.

Andre var svært fornøyd med oppfølgingen:

Det var helt suverent! Hadde en kjempebra konsulent! Hun var så utrolig dyktig til å gi input. Var så viktig å komme dit en gang per måned. Trenger et år før man skjønner at sånn burde du leve.

Oppbakkingen i fase to var veldig bra. Den motivasjonen jeg fikk gjennom konsulenten var veldig ok. Føler det sånn at jeg hadde noen på skulderen som jeg ikke kunne skuffe. Har vært så heldig å få denne sjansen, så vil ikke falle tilbake til bunkeren. Mye av fellessamlingen var bra, noen litt bortkastede. Men totalt sett veldig bra.

Generelt er det flere som nevner at de hadde hatt behov for oppfølging over lengre tid enn 11 måneder:

Skulle ha vært en samling hvert halvår videre. Alle kan ha godt av å vite at noen ser en og holder en i ørene. Man kommer ut av en boble, og hverdagen tar deg.

Det på snu om en livsstil er ikke gjort på 11 måneder. Det kunne heller gått over fem år, hver andre eller tredje måned, med konsulent og fysioterapeut, dette hadde vært ganske greit. Men det koster penger.. Men det koster også med sykepenger! Totalt sett utrolig fornøyd med det jeg har fått fra Fønix, men kunne ønske meg litt lengre opphold.

6.3.4 Oppsummering

Intervjuene som ble gjort med tidligere deltakere gir samme hovedinntrykk som intervjuene vi tidligere har gjort med deltakere når de har deltatt i prosjektene. De fleste syns kurset har hatt stor personlig betydning, og bidratt til at deltakerne har blitt motivert til å endre livsstil samt fått større tro på seg selv og hvilke muligheter de har i arbeidslivet.

Tidligere deltakere på ARR-kursene er fornøyd med at de har vært i arbeidspraksis, noen har ved hjelp av kurset kommet i arbeid mens andre opplever at arbeid ligger lenger frem i tid.

Mange av deltakerne på ARRO-kursene opplever at de har kommet godt i gang med trening og kostholdsendringer. For en del har dette vært avgjørende for at de har kommet tilbake i arbeid.

Referanser

Fagrådet for Air, Nasjonalt kompetansesenter for arbeidsretta rehabilitering (2011): *Kvalitetsmål for forløp i arbeidsretta rehabilitering*

Møller og Vardheim (2013): *Metodeutvikling innen arbeidsrettet rehabilitering*, TF-rapport nr 330,s 2013

St. meld nr. 9 (2006-2007) Arbeid, velferd og inkludering

Helse- og omsorgsdepartementet St. prp. nr. 1 (2007-2008)

NOU 2012:6 Arbeidsrettede tiltak

