

Rapport

Uppsala Läns Bildningsförbund februari 2005

på spaning efter **Det goda livet**

en studiesatsning om livskvalité och livsfrågor 2002 - 2004



Projektansvariga Landstinget i Uppsala län samt Uppsala Läns Bildningsförbund
Lokala arrangörer Studieförbund, Folkhögskolor och Bibliotek i Uppsala län

Innehåll

4	Inledning
5	Syfte och mål
6	Projektorganisation
7	Studiematerial
7	Marknadsföring/information
8	"Det goda livet-amabassdörer"
8	Verksamhet
	Ledarutbildning
	Studiecirklar
9	Det goda dygnet
	Inspiration för medverkande
10	Seminarieserie
11	Folkhögskolekurser
	Familjeläger på Wik
	Det goda livet på Biskops-Arnö
12	Ekonomi
12	ULB:s roll och uppgift
13	Verksamheten i siffror
	Studiecirklar 2002-2004
	Seminarieserien
14	Ledarutbildningar
	Folkhögskolekurser
	Övrigt
14	Utvärdering
	Arrangörer
	Cirkelledare
	Deltagare
15	Deltagarenkät
16	Erfarenheter
	"Medvetandegöra och ge människor verktyg"
	Strategierna
	"Brett första året, riktat till vissa målgrupper andra och tredje året"
	"...2000 länsinvånare per år..."
	Kostnadsfritt för deltagarna...
	"...den upplevda hälsan bland länsinvånarna förbättrats..."
17	Projektarbetets tid och funktioner
	Folkbildningsorganisationerna
	Och sen då...?

"För mig har Goda Livet kursen öppnat nya världar (även om jag tyckte att jag var lite upplyst tidigare). Jag har fått hjälp/tips om så mycket väsentlig kunskap. Nya tankegångar."

Kvinna 51-60 år, Ur deltagarenkät



OBS! Bild och citat är inte från samma tillfälle. Foto: Malin Forsvall

På spaning efter Det goda livet

Detta är en rapport om det treåriga samarbetsprojektet Det goda livet i Uppsala län. Rapporten innehåller en redovisning av Det goda livet-arbetet inom Uppsala Läns Bildningsförbund (ULB) och dess medlemsorganisationer. Förutom denna rapport finns för den intresserade ett antal kompletterande dokument, se rubriken Komplement i texten och förteckning över dem. De kan beställas från ULB:s kansli.

Studieförbunden och folkhögskolorna i länet har ett brett och omfattande kontaktnät till länsinvånarna via en väl utarbetad verksamhet och de erbjuder mötesplatser och arenor på länets alla orter. Hälsofrämjande bildningsverksamhet är ett naturligt inslag i folkbildningens uppdrag, liksom olika aktiviteter vars syfte och effekt är att stärka medborgarnas demokratiska och personliga utveckling.

Med Landstinget Sörmland och Länsbildningsförbundet Sörmland som förebilder bestämde sig Uppsala Läns Bildningsförbund under våren 2001 att söka samarbete med Landstinget i Uppsala län kring en studiesatsning på livsstils- och hälsofrågor - Det goda livet. Landstinget konstaterade, att Det goda livet-satsningen i Sörmland väl överensstämde med landstingets uppgift att sprida kännedom om god folkhälsa, såsom det uttrycks i landstingsplanen och i landstingets Hälsopolitiska program. Under hösten 2001 befästes därför samarbetet och Landstinget i Uppsala län beslöt att avsätta medel för en gemensam treårig satsning.

Studiesatsningen Det goda livet i Uppsala län har gått ut på att på olika sätt inspirera invånarna

- till samtal och diskussion om olika livsstilsfrågor
- att ta reda på mera om vilka faktorer som är viktiga för att vi ska må bra
- att resonera kring hälsa, individ och samhälle

Målet var att via kunskap, insikt och i sociala sammanhang påverka människors hälsa och livsstil i positiv riktning.

Grunderna för Det goda livet har utgjorts av dels ett studiematerial, vilket ursprungligen tagits fram av landstinget i Sörmland, dels ett brett samarbete mellan länsbildningsförbundets medlemmar - folkbildningsorganisationerna i Uppsala län. En förutsättning för projektet har utgjorts av de resurser framför allt i form av det treåriga bidrag om totalt ca 2,1 miljoner kronor som Landstinget i Uppsala län ställt till projektets förfogande.

Projektplanen, som fastställdes i december 2001, hade följande innehåll:

Syftet med studiesatsningen

Påverka folkhälsan i positiv riktning genom att medvetandegöra och ge människor verktyg för att komma närmare Det goda livet.

Strategier

På människors mötesplatser, exempelvis arbetsplatser, sprida studiesatsningen Det goda livet. Satsningen sker brett första året och riktat till vissa grupper andra året.

Mål

- Att till och med år 2004 har 2000 länsinvånare per år deltagit i en studiecirkel utifrån materialet Det goda livet.
- Att minst 1000 länsinvånare per år deltagit i andra arrangemang på temat Det goda livet.
- Att via landstingets befolkningsenkät uppmäta att den upplevda hälsan bland länsinvånarna förbättrats med minst en procent.

Projektorganisation



Pedagogiska material	↔	Verksamhet	↔	Marknadsföreläsning/info	↔	Ekonomi & uppföljning
ULB Stfb Landst		Stfb, fhsk bibl, landst ULB		ULB landst stfb		landst ULB

AKTIVITETER, VERKSAMHET

"studiepaket"	cirkelledarutbildning	kom plan	700 000:-/år i 3 år
studiehäfte	info tillfällen	info-folder	
Lätt Läst-version	studiecirklar	OH-matr	1 000:-/cirkel
lästips	kortkurser	webbplats	300:-/stud tim
kompl matr	familjeläger	seminariefolder	
hälsopol progr	arb platsgrupper	affischer	statistik/rapportering
utredn:r	seminarieserie	annonser	
"depåmatr"	biblioteksinfo	bussreklam	enkät till
SOU- matr	cirkelledarträffar	TV-reklam	cirkeldeltagare
cirkelns egna erfarenheter	Friskis&Svettis- samarbete	vårdcentraler	
		apotek	enkät till
		AF, FK,	cirkelledare
		företagsbesök	

Den ovanstående beskrivningen av projektorganisationen sammanfattar uppläggnings- och huvudsakligt innehåll i verksamheten.

Referensgruppen, med representanter från ett antal olika enheter i landstinget och den samlade folkbildningen, det vill säga länsbildningsförbundet, studieförbund, folkhögskolor och länsbibliotek, har fungerat som en beslutande projektgrupp. Gruppen har haft 18 sammanträden. Konkreta verksamhetsidéer och planering har utformats i ett antal arbetsgrupper med olika ansvarsområden: Pedagogiska material, Marknadsföring, Verksamhet, Uppföljning, Ekonomi. Här följer en kort sammanfattning av de olika gruppernas arbete.

Studiematerial

Genom bearbetning av det från Sörmland inköpta studiematerialet, skapades ett aktuellt och länsanpassat studiematerial, som trycktes i en upplaga om 6 000 exemplar. Studiematerialet innehåller 13 avsnitt; Vad är god hälsa?, Inre hälsa, Stress, Kärlek, relationer, sexualitet, Mat, Motion, Allergi, Agenda 21, Säker och trygg miljö, Tobak & Alkohol, Tänder, Sömn, Egenvård. Utformningen inbjuder till studium och är försedd med många illustrationer. Studiematerialet kompletterades med en samling litteraturtips samt en egentest för alkoholkonsumtion. Till varje cirkel följde även övrigt kompletteringsmaterial i form av faktasamlingar, utredningar o d.

Studiematerialet finns inläst på kassett av Synskadades Riksförbund. Projektgruppen har även bearbetat studiematerialet till en sk Lätt-Lästversion som tryckts i 500 exemplar.

Diskussioner fördes kring behovet av expertmedverkan i studiecirkelarna. Att göra förteckningar eller listor över experter var av olika skäl inte möjligt, men landstinget har medverkat när det gällt att engagera personer med specialkunskaper till de cirkel som har efterfrågat sådana.

Studiematerialet Det goda livet har även använts av andra grupper än formella studiecirkel, till exempel olika personalgrupper samt kurser på folkhögskolorna, se nedan.

Kommentar: Materialet har fått mycket ros av ledare, deltagare och arrangörer. Det är innehållsrikt, snyggt och pedagogiskt. Någon har påpekat att det finns behov av ett liknande material som vänder sig till ungdomar. I Östergötland har man nyligen producerat ett motsvarande material för ungdomar, Leva livet.

Komplement: Studiehäftet Det goda livet, Lätt Läst-version av studiehäftet, förteckning över kompletteringsmaterial.

Marknadsföring/information

En kommunikationsplan fastställdes. Under 2003 planerades insatser främst med sikte på att plantera begreppet Det goda livet hos länsinvånarna inför deras möte med den konkreta verksamheten. Målgruppen var "allmänheten". Huvudsatsningen blev en reklamsatsning under två tvåveckorsperioder hos UL-bussarna, Uppsalabuss, Upptåget och TV 4.

Ett antal olika informationsmaterial producerades och spreds över länet via studieförbunden, bibliotek runt om i länet, bokbussarna, på apoteken och via olika kanaler inom landstinget. De bestod bl a av en informationsfolder i 20 000 exemplar, seminarieprogram i 4 000 exemplar samt affischer i 1 000 exemplar. Andra viktiga informationskanaler för Det goda livet har varit landstingets, länsbildningsförbundets och några studieförbunds webbsidor.

Informationskampanjer under 2003 riktade sig även till apoteken och psykiatriska öppenvården. Även länets 100 vårdcentralenheter fick speciellt framtagen information och besök av föreläsare för Det goda livet-projektet.

Projektet har haft löpande kontakt med länspressen vilket resulterat i ett 15-tal artiklar/notiser.

Studiesatsningen har presenterats vid ett antal personaldagar, konferenser och andra arrangemang inom folkbildningsorganisationer och landstinget.

Utöver trycksaker av olika slag har även använts andra produkter för marknadsföringsarbetet såsom "roll-ups", brevpapper, knappar, pennor, tygkassar och t-shirts.

"Det goda livet-ambassadörer"

Enligt projektplanen skulle verksamheten under sin senare del mer riktas mot speciella målgrupper, vilket bl a innebar att marknadsföringen under 2004 fick en mer riktad karaktär. Målgrupper har främst varit långtidssjukskrivna och arbetslösa personer. Två projektanställda har därför under några månader arbetat för att försöka fördjupa kontakterna med vissa målgrupper och samarbetspartners i Det goda livet-arbetet. De har följt upp tidigare informationskampanjer och kontakter och framför allt arbetat mot arbetsförmedling, försäkringskassa, länsarbetsnämnd, apotek, vårdinstitutioner och företag. I samband med detta producerades bland annat ett gemensamt studieprogram för Det goda livets cirkelverksamhet i länet.

Kommentar: Det har känts positivt att marknadsföra folkbildning och folkhälsa på ett mer övergripande sätt. Det har dock rått oklarhet om vad de övergripande marknadsföringsinsatserna har givit. Mätinstrument har saknats. Det övergripande marknadsföringsarbetet har haft små personella resurser för utförandet.

Det har kommit kommentarer från deltagare om att de upplevt brister i den lokala marknadsföringen av Det goda livet.

Komplement: Informationsfolder, affisch, "kontaktblad", Det goda livet-studieprogram.

Verksamhet

Ledarutbildning

För att få igång bra studiecirkelverksamhet beslutades att satsa kvalitativt på ledarutbildning. Deltagarna i utbildningarna rekryterades via en särskild inbjudan till studieförbunden och ULB stod för information och administration kring utbildningsverksamheten. Utbildningarna har varit kostnadsfria för deltagarna och deras respektive organisationer.

Ledarutbildningarna planerades och genomfördes av Nordens folkhögskola Biskops-Arnö och av Wiks folkhögskola under 2002 och 2003 i form av sex grundutbildningar, två fördjupningsutbildningar samt tre separata utbildningsdagar för landstingets personal. Grundutbildningarna har omfattat två dagar med studiecirkelmetodik, ledarroll och materialgenomgång. Totalt räknades 155 deltagare och av dessa är 25 fördjupningsutbildade och 34 landstingspersonal. Utbildningarna för landstingspersonalen riktade sig huvudsakligen till friskvårdsombuden inom landstingets organisation.

Kommentar: Många av de ledarutbildade personerna har efter utbildning inte lett någon, eller bara enstaka, Det goda livet-cirklar. Däremot har många cirklar genomförts med andra ledare.

Studiecirklar

Basen för Det goda livets satsning är studiecirklar. Dessa är ämnade att i ett socialt sammanhang skapa kunskap, insikt och därmed ge utrymme för positiv påverkan och nya vanor. Cirkeln skapar ett socialt sammanhang med regelbundenhet och tid för reflektion, vilket är viktiga inslag för att skapa handlingskraft och inspiration för förändring.

Länets studieförbund har under den treåriga projekttiden arrangerat cirklar i alla kommuner och totalt har de rapporterat 210 cirklar. Dessa har haft 1 675 deltagare. Samtliga har deltagit avgiftsfritt och även fått studiematerial utan kostnad.

”För mig var det här så rätt. Jag såg en annons om Det goda livet och kände att det var något för mig. Det var gratis, det var bra, för då tänkte jag att jag kunde hoppa av om jag inte orkade. Hade det kostat pengar hade jag känt mig pressad att genomföra kursen, då skulle mina krav slå till.”

Långtidssjukskriven kvinna tillika deltagare i en studiecirkel Det goda livet.

(Ur en artikel "Det handlar om att komma vidare", publicerad på www.ulb.se)

En stor del av studieförbundens cirklar leds av s k ideellt arbetande, d v s icke arvoderade ledare. Det betyder att kostnaderna oftast kan täckas med de olika verksamhetsbidrag som studieförbunden disponerar. I syfte att inspirera och underlätta för studieförbunden att starta Det goda livet-cirklar har projektet haft ett s k stimulansbidrag, vilket utgjort 1 000 kronor/studiecirkel.

För att göra det möjligt för studieförbunden att även arrangera cirklar och arvodera ledare för andra målgrupper än de ”vanliga”, infördes under projektets sista år även ett bidrag till ledararvodering om 300 kr per studietimme, dock högst 18 studietimmar. Med hjälp av detta bidrag kunde studieförbunden rekrytera deltagare på ett annat sätt och betala sina ledare. Dessa ledare har fått möjlighet till fördjupningsutbildning och majoriteten deltagare har varit långtidssjukskrivna personer.

Kommentar: Många cirkeldeltagare och cirkelledare har uttryckt mycket positiva erfarenheter av cirkelarbetet - se mer i avsnittet Utvärdering. Projektledningen och arbetsgrupperna hade dock hoppats att antalet rapporterade studiecirklar skulle bli mycket större. En orsak till att det inte blev så kan vara att studieförbunden inte haft resurser/intresse att satsa på ny verksamhet av detta slag. Landstingets tanke om Det goda livet-cirklar som personalpolitisk åtgärd inom deras organisation har inte förverkligats.

Komplement: ”Det handlar om att komma vidare”, se www.ulb.se (flik Aktuellt/Uppslaget)

Det goda dygnet

Som bonus för de cirklar som startade hösten 2002 lottades tre möjligheter ut för ett avslappnande och kreativt dygn på en av våra folkhögskolor. Dygnet planerades och genomfördes av Nordens folkhögskola Biskops-Arnö respektive Wiks folkhögskola. Den första dygnet vanns av en cirkel i Alunda. Glada vinnare var fem damer som en dag i veckan efter jobbet på ett vårdhem ägnade sig åt cirkelarbete kring Det goda livet. Den andra cirkeln som vann var en cirkel bestående av förskolepersonal i Knutby. Det tredje dygnet vanns av en cirkel i Östhammar.

Inspiration för medverkande

Projektet har erbjudit möjligheter till inspiration, samtal, information och erfarenhetsutbyte för dem inom organisationerna som på olika sätt arbetat med Det goda livet. Detta har ägt rum på landstingets Hälsoäventyret i Uppsala och vid Nordens folkhögskola Biskops-Arnö.

Vid två tillfällen har cirkelledarna kunnat mötas och där har även idéer för det fortsatta arbetet fångats upp. Som förstärkning vid dessa träffar har författaren Maria Küchen respektive antikvarien Helena Harnesk medverkat.

En IT-konferens har upprättats på Folkbildningsnätet för erfarenhetsutbyte mellan cirkelledare samt mellan projektgrupp och cirkelledare.

Ett samarbete med Friskis & Svettis föreningarna i länet resulterade i gratis prova-på-biljetter till cirkeldeltagare i Det goda livet. Runt 100 biljetter har distribuerats via ULB.

Kommentar: En virtuell konferens för cirkelledare kunde ha funnits med redan från starten och introducerats på ledarutbildningarna för att utnyttjas som pedagogisk samarbetsform. Detta skulle ha dock ha förutsatt att cirkelledare var inkopplade på Folkbildningsnätet.

Seminarieserien På spaning efter Det goda livet

Som komplement till studiecirkelverksamheten utformades en seminarserie, som arrangerades i Uppsala, Knivsta, Enköping, Bålsta, Tierp, Östhammar och Skutskär, i flertalet fall i samarbete med det lokala biblioteket på orten. Innehållet i seminarserien utformades för att belysa andra faktorer som är viktiga för vår hälsa än de som aktualiserats i studiematerialet.

Som lokala arrangörer och värdar för seminarierna har studieförbund på respektive ort fungerat medan ULB gjort affischer, annonsunderlag och pressmeddelanden. Inför de två seminarserierna har även arrangerats ”startträffar” där föreläsare och organisatörer har fått mötas för information och inspiration.

Totalt deltog 1 434 personer i de 49 arrangemangen. Den geografiska spridningen framgår av tabell under Verksamheten i siffror. Seminarierna hade följande innehåll och medverkande:

Varför räcker inte tiden till? Om vardagslivets stress och hur vi hanterar den.

Peter Fichtel, leg psykolog, Magnus Adell, leg psykolog, Anna Rundblom Bergkvist, präst och konsult.

Mat ska vara lustfyllt!

Annika Wesslén, fil lic/dietist och matkonsult. Bokpresentation av lokal bibliotekarie.

Bildens makt och kroppens kraft. Självbild, konstbild och reklambild – att lära sig se med egna ögon.

Ragnhild Brodow, skulptör och bild- och formlärare, Åke Forsgren, konsthistoriker

Alternativ medicin eller alternativ till medicin.

Janne Hallqvist, Nordens Folkhögskola Biskops-Arnö. Ingegerd Lusensky, rektor på Nordens folkhögskola Biskops-Arnö, Gudrun Tevell, verksamhetschef inom Primärvården, SISU Idrottsutbildarna

Humor och hälsa.

Seved Bornehed från Clownjouren på Barnsjukhuset i Uppsala

Om modet att se - om konsten och miljöns betydelse för människans välbefinnande.

Konstnärerna Ingrid Eriksson, Carina Gunnars, Karin Johnson och Anna Kindgren

Gästbudsskål och sprattelvatten. Sakligt om dagens alkoholvanor och om sägner och skrock kring starka drycker.

Rune Divander, chef Alna Öst och Stig Unge, journalist

Kommentar: Seminarierna – alla kostnadsfria för deltagarna - blev överlag uppskattade – i ett fall räckte inte lokalen till för alla som ville lyssna. I ett annat fall kom dock inte en enda person. Vissa ämnen - till exempel stress - är lätta att få publik till, medan exempelvis alkoholfrågor är svårare.

En tanke med satsningen var att via seminarierna kunna rekrytera deltagare till studiecirkel. Den ambitionen visade sig svår att uppnå. En tänkbar förklaring är att det är olika intressegrupper som går på föreläsningar, respektive studiecirkel/kurser. En annan orsak kan vara att informationen vid seminarietillfällena om Det goda livets helhet inte alltid fungerade kraftfullt.

Komplement: Rapport från seminarserierna.

Folkhögskolekurser

Sista projektårets satsning på ”angelägna” målgrupper resulterade bland annat i kurser på Wiks folkhögskola respektive Nordens folkhögskola Biskops-Arnö.

Familjeläger på Wik

Wiks folkhögskola arrangerade i augusti 2004 ett familjeläger, där deltagarna var ensamstående föräldrar och deras barn. De rekryterades i huvudsak via föreningen Makalösa Föräldrar och via landstinget. Under fem dagar ägnade sig 18 vuxna och 26 barn åt studier, samtal och praktisk övning rörande Det goda livets olika avsnitt. Ämnesområden som på deltagarnas initiativ prioriterades var kost, motion och stresshantering. Samtidigt umgicks barnen efter sina förutsättningar, med anställda ledare. På eftermiddagarna var vuxna och barn tillsammans i lekar och aktiviteter.

Kommentar: Lägret fick fin respons och flera deltagare önskar sig återkommande aktiviteter av liknande slag, liksom studiecirkelverksamhet.

”Den här veckan hade jag, vi aldrig velat vara utan. Den har givit oss ny energi, nya infallsvinklar och optimism inför den egna framtiden!”

Från utvärdering av lägret på Wiks folkhögskola

Komplement: Utvärdering gjord av folkhögskolan

Det goda livet på Biskops-Arnö

Nordens folkhögskola Biskops-Arnö har i samarbete med Kommunal arrangerat fem kurser för långtidssjukskrivna. 38 personer deltog i de fem kurserna, som pågick under två dagar med övernattnin g på skolan, handlade om Stress och avslappning, Mat och matupplevelser i teori och praktik, Må bra i naturen och alternativmedicinsk introduktion, Det goda samtalet och Rörelse är bra för kropp och själ.

”För mig finns det nu inga undanflykter, för det finns inga hinder om jag inte är alltför sjuk. Kursen har blivit en hälsokick. Rogivande vistelse. Har kommit på vad jag tycker är roligast att göra. Fått prova på saker som jag aldrig vågat på förr. Stärkt självkänslan och självförtroendet.”

Från utvärderingen av kurserna på Biskops-Arnö

Kommentar: Intresset var mycket stort. Kurserna blev snabbt fulltecknade och alla som ville vara med kunde inte beredas plats. Deltagarnas reaktioner var mycket positiva och flertalet upp gav att de lärt sig mycket och förändrat sin syn på t ex matvanor, fysisk aktivitet och sociala kontakter.

Komplement: Utvärdering av kurserna på Biskops-Arnö, ”Kurser som ger medvind”, se www.ulb.se (flik Aktuellt/Uppslaget)

Ekonomi

Nedan ges en översiktlig beskrivning av planerad medelsanvändning (tkr) enligt beslut i referensgruppen för projektet Det goda livet i Uppsala län 2002 – 2004

	2002	2003	2004
Produktion av studiematerial	230		
Fhsk:s utbildning av cirkelledare m fl	180	205	10
Seminarieserien På spaning efter ...	44	70	70
Stimulans- och arvoderings bidrag stfb	100	200	200
Information, marknadsföring m m	120	150	35
Projektförstärkning, uppsökare			100
Kortkurser Biskops-Arnö			85
Sommarläger Wik			115
Projektsamordn, uppföljning ULB		50	50
Diverse samt oförutsett	26	25	35
Summa	700	700	700

Ovanstående utgör budgetsummor. Alla betalningar har skett från landstinget, varför vi inte har uppgifter om det exakta utfallet. Stimulansbidrag har utgått till s k kamratcirkel med 1 000 kr/cirkel. Arvoderingsbidrag har under 2004 utgått med 300 kr/studietimme enligt särskilda villkor.

DGL-arbetet inom organisationerna och landstinget ingår inte i ovanstående, ej heller landstingets uppföljning och utvärdering av projektet, som gjorts utanför denna budget.

ULB:s roll och uppgifter

En stor del av ULB:s organisatoriska, administrativa och personella resurser har ägnats Det goda livet framför allt under de två första projektåren. Som initiativtagare och samlande organ för folkbildningsorganisationerna har ULB dels haft en projektledande och samordnande roll för projektet, dels medverkat i arbetsgrupperna och deras verksamhet.

All information till folkbildningen om Det goda livet har utgått från ULB, liksom arbetet med referensgruppen med ansvar för kallelser, protokollföring och verkställande av sådant som inte arbetsgrupperna arbetat med. Vidare har ULB haft motsvarande ansvar för marknadsföring/informationsgruppens arbete, liksom själva produktionen av de flesta av informationsmaterialen. ULB har även medverkat med gemensam information kring seminarierierna, haft kontakter med cirkelledare, cirkeldeltagare och intresserade personer från allmänheten samt förmedlat en hel del av dessa kontakter vidare.

Även administrationen kring ledarutbildningarna har skötts av ULB, liksom distribution av studiematerialen och deltagarenkäterna. Vidare har vi distribuerat och sammanställt deltagarenkäterna och samlat in övriga verksamhetsrapporter. Dessutom har ULB tagit in förrapporter för studiecirkelbidragen och fört statistik över verksamheten.

Styrelsen för ULB har vid samtliga sammanträden sedan våren 2001 fått information om projektet och dess verksamhet.

Verksamheten i siffror

Studiecirklar 2002 – 2004

Studieförbund	Antal studiecirklar	Antal deltagare	Antal studietimmar
ABF Häbo	9	87	194
ABF Upps, Enk, Tierp, Älvk	54	460	1 546
ABF Östhammar	3	23	74
Bilda Mälardalen	7	54	107
FU Uppsala	10	60	1 040
Medborgarskolan Norduppland	5	44	111
Medborgarskolan Uppsala	18	156	283
NBV Uppsala län	24	143	587
Sensus	7	48	129
Studieförbundet Enköping	12	71	234
Studieförbundet Uppsala	1	10	13
Studieförbundet Tierp, Älvk	2	10	20
Studieförbundet Östhammar	3	20	52
SV Almunge Knutby	13	103	187
SV Enabygden	17	134	307
SV Tierp	1	7	15
SV Uppsala	18	186	326
SISU Uppsala	2	8	40
SISU Häbo	4	33	72
SISU Enköping	1	10	18
Summa:	210	1 657	5 337

Seminarie serien På spaning efter Det goda livet

Seminarier

Antal deltagare/ort

2002-2003	Bålsta	Enköp	Knivsta	Tierp	Uppsala	Skutskär	Östh	Totalt
Varför räcker tiden inte till...?	31	64	30	36	80	40	47	328
Mat skall vara lustfyllt!	21	58	12	31	70	30	50	272
Bildens makt och kroppens kraft	14	50	16	19	35	20	40	194
Alternativ medicin eller alternativ till medicin	26	71	16	53	70	18	50	304
2003-2004								
Humor och hälsa	10	40	7	10	35	20	50	172
Om modet att se - om konsten..	7	35	3	12	26	7	5	95
Gästbudsskål och sprattelvatten...	15	12	0	9	11	5	17	69
Totalt:	124	330	84	170	327	140	259	1 434

Ledarutbildningar	Antal deltagare
Grundutbildning, 2 dagar	77
Fördjupningsutbildning, 2 dagar	25
Grundutbildning, 1 dag	19
Cirkelmetodik för friskvårdsombud, 1 dag	<u>34</u>
Totalt	155

Folkhögskolekurser

Wik, familjelägret	44
B-A i samarb med Håbo kommun	30
B-A i samarb med Kommunal	38

Övrigt

Det goda dygnet	26
Inspirationsdagar med inslag av kulturprogram	115

Utvärdering

Så gott som samtliga verksamhetsinslag i projektet har utvärderats via enkäter och avgivna rapporter, med reaktioner och uppfattningar från deltagare och arrangörer av verksamhet.

Arrangörer

Folkhögskolornas utvärderingar och rapporter från ledarutbildningarna respektive kurserna visar sammantaget ett gott resultat av ledarutbildningarna och att kursdeltagarna varit mycket nöjda och att många fick mersmak av Det goda livet.

Seminariearrangörerna – lokala studieförbund på de olika orterna - har lämnat skriftliga kommentarer efter varje seminarium. De har redovisat att publikreaktionerna har varit positiva, även om några seminarier inte fick så stor publik. Man har även framhållit att samarbetet med de lokala biblioteken har fungerat mycket bra.

Cirkelledare

Inom ramen för landstingets utvärdering av Det goda livet gjordes hösten 2003 en enkät bland Det goda livets cirkelledare. Det framgår att 37 av 55 tillfrågade ledare besvarade enkäten. Knappt hälften av dem hade deltagit i ledarutbildningen för Det goda livet. Resultatet av denna enkät återfinns i landstingets rapport.

Av cirkelledarnas bedömningar framgår bland annat att dels har studiematerialet fungerat ändamålsenligt, dels har deltagarna uppskattat och tillgodogjort sig cirkelns innehåll och arbete.

Deltagare

Vi har försökt utvärdera intresset för och utbytet av Det goda livet-satsningen hos de huvudsakliga målgrupperna, det vill säga deltagarna i cirklar och kurser. Alla deltagare har givits möjlighet att besvara en enkät.

Enkätsvaren visar att en övervägande majoritet av dessa deltagare har varit nöjda och upplevt cirkel- respektive kursinnehållet som positivt. De har också varit nöjda med studiematerialet. Enkätsvaren innehåller ytterst få negativa intryck. Där finns även en stor mängd kommentarer och synpunkter som förstärker intrycket av ett gott kvalitativt resultat av den verksamhet, vars deltagare har lämnat enkätsvar.

Studieförbunden ombads från och med det andra projektåret att förmedla en enkät till samtliga cirkeldeltagare under åren 2003 och 2004. Enkäten hade till syfte att belysa hur deltagarna uppfattat dels studiecirkels arbete, uppläggning och studiematerial, dels om de under cirkeln förändrat sin syn på vissa livsstils- och hälsofrågor. Under 2003 och 2004 rapporterades 175 cirklar till vilka studieförbunden rekvirerade bidrag från projektet. Dessa samlade 1 414 deltagare. Antalet individer är dock lägre, eftersom en del deltagare har gått i flera cirklar. Resultatet av enkäterna gällande studieförbundens studiecirklar redovisas nedan.

Deltagarenkät

Enkät till studiecirkeldeltagarna 2003 och 2004

97 procent är	mycket nöjda eller nöjda med studiecirkeln som helhet
98 procent är	mycket nöjda eller nöjda med cirkelledarens insatser
90 procent är	mycket nöjda eller nöjda med studiematerialet
92 procent är	mycket nöjda eller nöjda med gruppens intresse och engagemang
92 procent är	mycket nöjda eller nöjda med sin egen aktivitet under träffarna

"Min syn på vad som är "god hälsa" har förändrats under våra träffar"

85 procent har svarat att de instämmer helt eller nästan helt.

"Jag har lärt mig mycket nytt om hälsofrågor under våra träffar"

82 procent instämmer helt eller nästan helt.

"Jag är idag mer medveten om vilka förhållanden som skapar hälsa och ohälsa"

85 procent instämmer helt eller nästan helt.

"Jag bryr mig idag mer om min egen hälsa – jämfört med innan jag började studiecirkeln"

80 procent instämmer helt eller nästan helt.

"Jag har förändrat något i mina vanor som påverkar min hälsa – i positiv riktning"

81 procent instämmer helt eller nästan helt.

126 deltagare har ändrat på matvanor, 147 på fysisk aktivitet/motion, 45 har ändrat sina kulturella vanor, 47 användandet av medicin, 27 har förändrat något i samband med rökning, 125 har förändrat något i samband med sociala kontakter/relationer, 43 deltagare har noterat andra sätt på vilket de har ändrat vanor utöver ovanstående.

Nedan följer några personliga kommentarer som lämnats i enkäterna:

"Insikt om min egen möjlighet att påverka hur jag mår utifrån min egen attityd.

Kvinna 41-50 år, Ur deltagarenkät

"Studiecirkeln har varit perfekt för min del. Min stress har minskat väsentligt. Jag har lärt mig att lyssna på kroppen och ta hand om mig själv. Trevligt med gemenskap. Ett stort kliv framåt för min personliga utveckling. Det bästa med allt man lär sig något nytt varje gång. Man blir aldrig klar med sin personliga utveckling. En ljuspunkt i tillvaron för mig som är långtidssjukskriven med diagnosen utmattad."

Kvinna 41-50 år, Ur deltagarenkät

"Bra att träffa andra människor som är i liknande situation. De vet vad det handlar om! Det finns många tankar och idéer som växer i dessa träffar. Mycket av detta skulle komma beslutsfattare och chefer till kännedom. Trots att de flesta vet vad utmattningssyndrom är, så finns det mycket dåligt av handlingsstrategier (tyvärr)."

Kvinna 61 år eller äldre, Ur deltagarenkät

Kommentar: Att inte fler cirklar har besvarat enkäten ger anledning till flera frågor. Varför har inte fler deltagare besvarat enkäten? Har ledarna fått informationen och har de delat ut enkäten? Trots att medverkan till att sprida deltagarenkäten utgjorde bidragsvillkor för studieförbunden, har endast 280 enkätsvar lämnats. Någon bortfallsanalys har inte gjorts.

Komplement: Sammanställning av enkät till studiecirkeldeltagarna.

Erfarenheter

”Medvetandegöra och ge människor verktyg”

Vi tror att syftet med studiesatsningen – ”att påverka folkhälsan i positiv riktning genom att medvetandegöra och ge människor verktyg för att komma närmare Det goda livet” har uppfyllts för de flesta av dem som deltagit i cirkel- och kursverksamheten. De kvalitativa målen tror vi därför att vi har nått. Utvärderingarna har visat, att en majoritet av deltagarna varit mycket positiva till den verksamhet de har deltagit i. De har fått nya kunskaper och insikter, många har förändrat en del i sin livsstil och de har fått möta andra med likartade intressen och behov. Det goda livet har fungerat som livlina för en del på väg upp ur långtidssjukskrivning.

Strategierna

Det var tänkt att Det goda livet skulle spridas till och frodas på människors mötesplatser, exempelvis arbetsplatser. De flesta deltagarna har dock mötts i föreningslivet och vid andra träffpunkter. Det har varit mycket svårt att få igång t ex studiecirkelar på arbetsplatser.

”Brett första året och riktat till vissa grupper andra (och tredje) året.”

Denna strategi har fungerat. De första projektåren arrangerades en mängd aktiviteter i form av inledande ledarutbildning, studiecirkelar och seminarier till en bred allmänhet. Under det sista året rekryterades deltagare mer selektivt från vissa målgrupper, t ex långtidssjukskrivna.

”...2000 länsinvånare per år...”

Den kvantitativa målsättningen för projektet var att 2 000 länsinvånare per år, det vill säga 6 000 personer skulle ha deltagit i en Det goda livet-cirkel. Enligt målsättningen skulle även 1 000 länsinvånare per år, det vill säga 3 000 personer ha deltagit i andra arrangemang på temat Det goda livet.

Detta har vi inte uppnått. De kvantitativa målformuleringarna var alltför optimistiska. Också i jämförelse med de två andra län (Sörmland och Västmanland), som bedrivit Det goda livetsatsningar, har vi kunnat få igång ett litet antal studiecirkelar och därmed nått få personer med budskapet. Orsakerna har vi inte analyserat, men kommentarerna från studieförbunden tyder på att resursbrist – organisatorisk och ekonomisk – är bidragande. Man har ofta inte tillräckligt med resurser att ta till sig en ny satsning, i synnerhet inte om den sker inom ett område där man inte sedan tidigare har en väl utarbetad verksamhet.

Kostnadsfritt för deltagarna...

... men inte för arrangörerna. En grundtanke - och ett villkor från landstinget - har varit att ingen ska behöva avstå från att vara med i t ex en Det goda livet-cirkel på grund av penningbrist. Både studiematerial och deltagandet har därför varit kostnadsfria för deltagarna. Även ledarutbildningarna har varit avgiftsfria. Trots den ekonomiska uppbackning som landstingets bidrag utgjort för studieförbund och folkhögskolor har det för några funnits svårigheter med finansieringen av verksamheten.

Många ideella ledare har medverkat och lett ”sina” grupper. När det gäller cirkelar som rekryteras på andra sätt än t ex via studieförbundens medlemsorganisationer, säger studieförbunden att det är svårt att rekrytera ledare som är beredda att arbeta ideellt, d v s oarvoderat. Av det skälet infördes arvoderingsbidraget det sista projektåret. Detta gav upphov till en mängd cirkelar och många av dess deltagare tillhörde även en angelägen målgrupp; långtidssjukskrivna.

”...den upplevda hälsan bland länsinvånarna förbättrats...”

Landstingets motiv för projektet var bland annat att det skulle bidra till förverkligande av det hälsopolitiska programmet och till en förbättrad och utjämnad folkhälsa i länet. Detta formuler-

rades i projektplanen som att den upplevda hälsan bland länsinvånarna skulle förbättrats med minst en procent. Kommande mätningar, som regelbundet görs av landstinget, får utvisa om detta uppnåtts.

Projektarbetets tid och funktioner

Uppläggningsen och organisationen av projektarbetet har fungerat bra. Alla de personer som medverkat, har ställt upp med kompetens, kreativa förslag, tid och engagemang och på så vis hållit projektgrupperna mycket aktiva och engagerade.

Det tar alltid lång tid att initiera och förverkliga studieprojekt – tre år kan ibland vara kort. Under det sista projektåret kändes det verkligen som om vi hittat riktningen. Kanske krävs litet längre tid för projekt med innehåll som berör hela människans livssituation och ibland tangerar svåra frågor som livsstil och funktionshinder?

En tydligare och mer koncentrerad projektledningsfunktion, kanske i form av en deltidsanställning, hade kunnat vidga och fördjupa satsningen i ett tidigt skede av projektarbetet och på så sätt lockat till mer cirkelverksamhet. Exempelvis skulle ett samarbete med länets kommuner ha varit önskvärt.

Folkbildningsorganisationerna

Studieförbunden och folkhögskolorna har, genom att samarbeta och medverka i Det goda livet med så stor bredd, visat på sin förmåga att samlas och engagera invånarna till viktiga diskussioner och kunskapsinhämtning. Även Länsbibliotek Uppsala har bidragit med studiematerial och arbetsgrupper. Å projektets vägnar framförs här ett varmt tack till alla dem, som medverkat till att ge våra deltagare Det goda livet!

Och sen då...?

Den långa traditionen av gott samarbete organisationerna emellan och med landstinget har visat möjligheterna av samverkan mellan olika parter som arbetar med folkhälsa. På så vis har vi visat på samhällsnyttan i folkbildningen och förhoppningsvis stärkt argumenten för kommande satsningar av likartat slag.

Beträffande framtida insatser och resurser konstaterar vi, att hälsoinriktat folkbildningsarbete självklart fortsätter i studieförbund och folkhögskolor på många olika sätt, både med Det goda livet och andra material som utgångspunkt.

När det gäller landstinget och dess hälsopolitiska verksamhet hänvisas den intresserade till landstingets egen information om aktuella åtgärder. En av dem är att även under 2005 ställa medel till förfogande för Det goda livet-verksamhet inom länets folkbildning.

*”Detta sätt att få möjlighet att träffa andra sjukskrivna betyder så mycket för oss som är långtidssjukskrivna. Sjukskrivningstiden skulle komma kortas av oerhört mycket för många om detta kunde bli möjligt för alla.”
Kvinna 31-40 år, Ur deltagarenkät*

Folkbildning är ett bra och fungerande verktyg för att via kunskap, insikt och i sociala sammanhang påverka människors hälsa och livsstil i positiv riktning och därmed förbättra folkhälsan.

Förteckning över komplement

Studiehäftet Det goda livet

LL-versionen av studiehäftet

Förteckning över kompletteringsmaterial

Informationsfolder

Affisch

Kontaktblad

Det goda livet-studieprogram

”Det handlar om att komma vidare”, se www.ulb.se (flik Aktuellt/Uppslaget)

Rapport från seminarierieterna

Utvärdering av lägret på Wiks folkhögskola

Utvärdering av kurserna på Nordens folkhögskola Biskops-Arnö

”Kurser som ger medvind”, se www.ulb.se (flik Aktuellt/Uppslaget)

Sammanställning av enkät till studiecirkeldeltagarna

För mer information

Uppsala Läns Bildningsförbund
St Persgatan 13, 3 tr
753 20 Uppsala

tfn 018-15 54 30, fax 018-15 04 30
info@ulb.se, www.ulb.se