

# Coaching som rehabiliteringsmetod

Ett forskningsprojekt i samverkan med Landstingen i  
Stockholms län och Västra Götaland

Projektägare:

Kompetenscentrum för hälsa, Landstinget Västmanland



**SAMORDNINGS  
FÖRBUNDET**  
Västerås

[www.safaristudien.se](http://www.safaristudien.se)

## Tidigare erfarenheter

- Att sjukskrivna med lättare psykisk ohälsa behöver stöd till förändring av sin totala livssituation på **flera** olika sätt
- Att tro på individens inneboende kraft, vilja och förmåga till självförverkligande
- Att individens motivationsnivå, eventuella motstånd och ambivalens behöver identifieras och medvetandegöras

# Projektets syfte

Det övergripande syftet är att:

vetenskapligt undersöka effekten av rehabilitering baserat på coachning som metod för att möjliggöra arbetsåtergång för både män och kvinnor med psykisk ohälsa.

## Mer specifikt syftar projektet till:

- att via coachning skapa självhjälpstrategier hos deltagarna
- att utreda och identifiera behov och upprätta individuella mål för deltagarna
- att genom samordning av riktade individuella insatser stödja individens möjlighet att återgå i arbete

# Coachning - vad menar vi?

*”Coachning att att frigöra en persons potential för att maximera dennes prestation. Det är att hjälpa honom att lära, hellre än att lära honom”.*

Whitmore 2009

- Coachning är i praktiken ett sätt att kommunicera
- En bärande tanke - att orientera sig mot lösningar och möjligheter
- Att hjälpa klienten att reda sig själv
- Att öka individens egenmakt, empowerment, för att nå en förändring i livet
- Resultatet av coachningen finns i begreppen att vilja, att kunna och att förstå.

# Deltagarna

- 100 personer, män och kvinnor i åldrarna 18-64 år, med fokus på de yngre (medelålder 42,2 år och 74 kv, 26 män, mer än hälften hade högskoleutbildning)
- Deltagarna har minst haft en 50% anställning
- Sjukskrivning 2-12 månader (3,5 mån) med psykiska diagnoser som oro/ångest, depression, stress och utmattningssyndrom (**F32**, F33, F41, **F43**)
- Deltagarnas uttalade behov: att stärka självkänslan, att sätta gränser, hantera sin livssituation, stress och att förbättra den fysiska hälsan

# Exklusionskriterier

- Pågående missbruk
- Schizofreni
- Bi-polära syndrom
- Hög självmordsrisk
- Kognitiva handikapp

# Mål



Att undersöka om coachning som metod har effekt på *tid till arbetsåtergång* jämfört med kontrollgrupp.

Att projektet ska generera kunskaper till olika myndigheter om vilka *faktorer* som kan antas ha *avgörande betydelse för arbetsåtergång* och eventuella skillnader mellan kvinnor och mäns möjligheter att återkomma tillbaka i arbete.



# Effektmål



- Att minst 90% av deltagarna (100) ska ha genomgått coachprogrammet (86). 14 personer var drop-outs.
- Att minst 50% av deltagarna ska ha påbörjat arbete/utbildning alternativt ha påbörjat arbetslivsinriktade insatser (80%).

# Arbetsprocessen

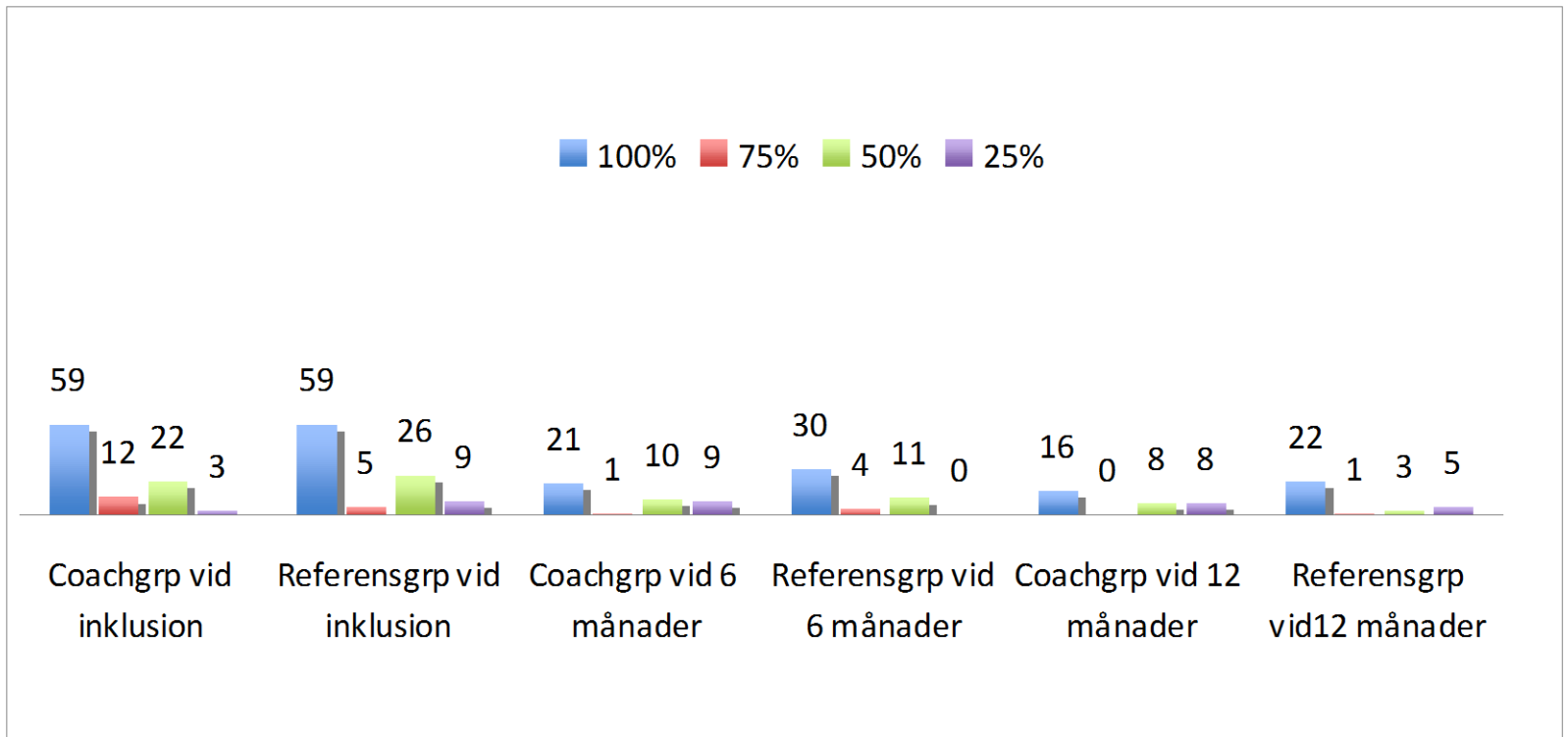
- Urval
- Informationsmöten
- Inklusion
- Självskattningsformulär
- Kartläggningssamtal
- Matchning
- Coachning - max 6 månader
- Uppföljning 6 o 12 mån

# Resultat vid 1 års uppföljningen

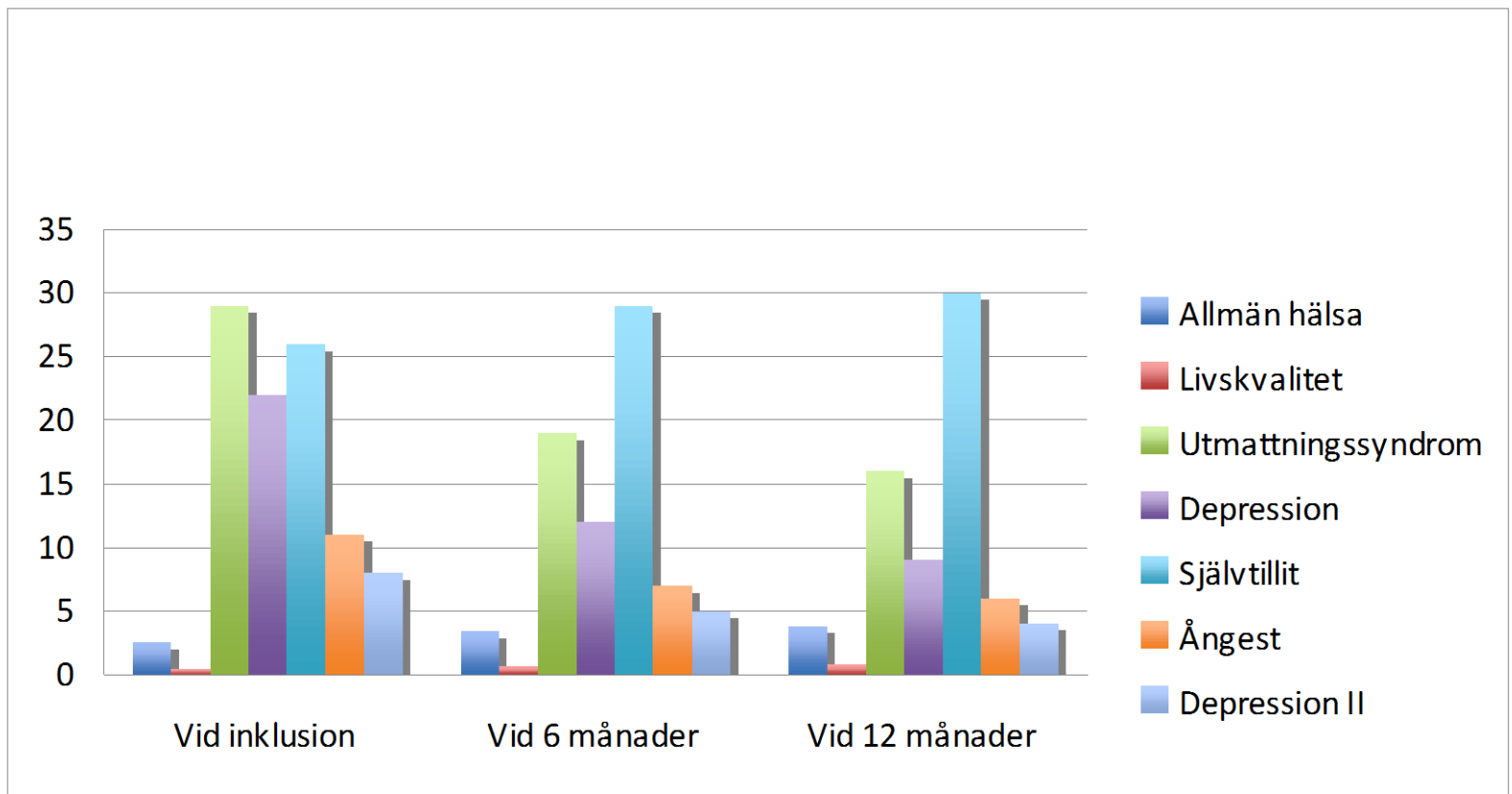
- *Arbetsåtergång*: av 86 personer i coachgruppen som följts upp efter 1 år har 69 återgått i arbete helt eller delvis (80%). Inga skillnader mellan män och kvinnor
- För kontrollgruppen var det 78% som minskat sin sjukskrivning helt eller delvis. Något fler kvinnor som minskat sin sskr eller blivit friska.
- Den självskattade *psykiska hälsan* mätt genom olika instrument ser ut att väsentligt ha förbättrats ( se tabell 3). Även värdet för den allmänna hälsan visar på positiva förändringar under processen.
- *Hälsorelaterad livskvalitet*: visade på väsentligt förbättrade värden för både män och kvinnor. Förändringarna är statistiskt säkerställda.

# Sjukskrivningsgrad coach & referensgrupp

vid inklusion och vid 6 resp. 12 månaders uppföljning



# Självskattning coachgrupp



# Resultat forts

Följande citat får belysa att 75 % av deltagarna skattar positiva förändringar i sin livssituation under processen (ORS).

- *”jag har fått kunskaper och verktyg för att förändra min situation och att långsiktigt må bra”*
- *”coachningen har hjälpt mig ta beslut och fokusera på rätt saker för att komma framåt och må bättre”*
- *”Jag är övertygad om att jag inte hade orkat/vågat börja jobba så tidigt som jag gjorde utan min coach. Jag hoppas att erat projekt får fortsätta! Erat stöd har varit fantastiskt!”*
- *”Coachningen har fått mig att se i vidare perspektiv på min situation”*
- *”Coachning ger en annan infallsvinkel på livssituationen vilket inte den traditionella terapin ger. Den är mer styrande gentemot en tillbakagång på befintlig arbetsplats medan coachningen är mer oberoende”.*

# Resultat forts.

## Den hälsoekonomiska rapporten visade:

- Att samhällsbesparingarna är 80 tkr/pp jämfört med kontrollgruppen ca 74 tkr/pp. Dock ej signifikant skillnad!
- Att den hälsorelaterade livskvaliteten (EQ5D) förbättrats signifikant i coachgruppen (se diagram 1-2 sid 7).
- Tydliga förbättringar för både män och kvinnor vad gäller dimensionerna "oro/nedstämdhet" och "smärtor/besvär".
- Hälsovinster mätt i QALY är 0,18 ( jämföras med t.ex behandling av metabolt syndrom 0,10, rökavvänjning 0,17 och höftledsop. 0,34).

# Värdefulla erfarenheter

- En välfungerande *samverkansmodell* - ett mervärde
- *Arbetsprocessen* från kartläggning till uppföljning
- *Arbetssättet* med självhjälpsstrategier
- *Deltagarnas egna upplevelser* av coachningen
- *Tid* för återhämtning är större vid utmattningsdepressioner
- Coachning som *metod* bör vara lösningsfokuserad
- Coacherna behöver ha tillgång till *kollegial handledning*
- *Framgången* ligger i att möjliggöra ett individuellt stöd under en viss tid
- *Breddinförande* diskuteras genom en pilot inom FK



## Styrgrupp

Alf Uttermalm

Tuula Wallsten

Mariana Guiricici

Ann-Kristin Ekman

Ann-Sophie Hansson

Försäkringskassan

Landstinget Västmanland

Arbetsförmedlingen

Adj. Samordningsförbundet

Kompetenscentrum för hälsa

## Projektgrupp

Ann-Sophie Hansson

Susanne Falk

Anna Holmgren

Bo Simonsson

projektledare

koordinator

kommunikatör

data och analys

