

## **Information till vårdcentraler i Västerås, Köping, Arboga och Kungsör**

Forskningsstudien *Coachning som rehabiliteringsmetod* genomförs av Landstinget Västmanland med stöd av Samordningsförbundet Västerås. Studien påbörjas under den första delen av 2013.

### **Coachprojektet – en del av Safaristudien**

Coachprojektet ingår som en delstudie i Safaristudien (SAMordnad Forskning kring Arbetsrelaterade RehabiliteringsInsatser), ett forskningsprojekt som genomförs i samarbete mellan Stockholms Läns Landsting, Landstinget Västmanland och Västra Götalandsregionen. Studien riktar sig till sjukskrivna personer med lättare psykisk ohälsa och syftet är att öka kunskapen kring arbetsåtergång. Safaristudien syftar till att undersöka effekterna av olika rehabiliteringsinsatser som kan hjälpa människor att dels må bättre, dels komma tillbaka i arbete.

Under åren 2009-2011 genomfördes några pilotprojekt med coachning som metod för långtidssjukskrivna kvinnor med psykisk ohälsa i landstinget Västmanland (med stöd från två av Samordningsförbunden i länet). Resultaten från pilotprojekten visade att mellan 70-75 procent av deltagarna har kommit närmare arbete genom arbetsträning, studier eller en kombination av dessa. Coachning som metod har i dessa studier visat sig kunna stärka individer såväl psykiskt som fysiskt.

### **Hur går studien till?**

Studien går ut på att undersöka om coachning är en metod som kan underlätta för sjukskrivna personer med lättare psykisk ohälsa att komma tillbaka till arbete eller andra arbetslivsriktade aktiviteter. Försäkringskassan rekryterar deltagare till studien, som får träffa en personlig coach under cirka sex månader. Tillsammans med sin coach planerar de hur programmet ska se ut utifrån individens personliga situation.

Tanken med coachprojektet är att:

- deltagarna ska få hjälp med att skapa självhjälpsstrategier
- utreda och identifiera behov och upprätta individuella mål för deltagarna
- genom samordning av riktade individuella insatser stödja individens möjlighet att återgå i arbete.

Coachprojektet utgår från en helhetssyn av människan och tar hänsyn till individens behov och livssituation.

Coachprojektet är en del av Safaristudien, och finansieras av Landstinget Västmanland och Samordningsförbundet Västerås.

