

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta oss:

Susanne Falk, Projektkoordinator
Kompetenscenter för hälsa, Landstinget Västmanland
Tel. 0221 – 265 81
E-post: susanne.falk@ltv.se

Ann-Sophie Hansson, forskningsansvarig
Kompetenscenter för hälsa, Landstinget Västmanland
Tel. 021 – 17 45 62
E-post: ann-sophie.hansson@ltv.se

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



Safaristudien syftar till att hjälpa människor att må bättre och kunna komma tillbaka i arbete.

I Västmanland genomförs studien i form av coachning.

Vi vill undersöka om coachning kan vara en metod som underlättar för dig som är sjukskriven att komma tillbaka till arbete eller andra arbetslivsinriktade aktiviteter.

Hur går projektet till?

Om du bestämmer dig för att delta får du en tid för ett individuellt samtal som syftar till att kartlägga dina behov inför coachningen.

Du tilldelas sedan en coach som du träffar under max sex månader. Vid det första samtalet tillsammans med din coach planerar ni för hur ditt individuella program ska se ut.

Vad är coachning?

I coachning är det individens behov och möjligheter som står i fokus. Coachningens bärande tanke är att orientera sig mot lösningar och möjligheter, snarare än att gräva ner sig i problem. Till stor del handlar coachningen om att öka individens egenmakt för att nå en förändring i livet.



Vad händer efter coachningen?

Vår förhoppning är att du är tillbaka i arbete när coachningen är avslutad. Om så inte är fallet ska du ha en individuell handlingsplan för din återgång till arbete. Handlingsplanen fokuserar på *dina* möjligheter att återgå till arbetslivet, och på vad du betraktar som viktigt för dig när det gäller din framtid.

Uppföljning

Tolv månader efter att coachningen är avslutad kontakter vi dig igen. Du får fylla i enkäten på nytt, vilket är en viktig del av projektet för att kunna avgöra om coachningen lett till en bättre hälsa. Vi vill också veta om din eventuella handlingsplan har fungerat, eller om du behöver hjälp med att förändra den.

Varmt välkommen att delta i coachprojektet.