



# Mitt Val

- En arbetsförberedande insats, ett samarbete mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen
  - Handledare Gunilla Forslund, Maria Hedman och Katja Tornberg
    - Projektledare Riitta Högberg

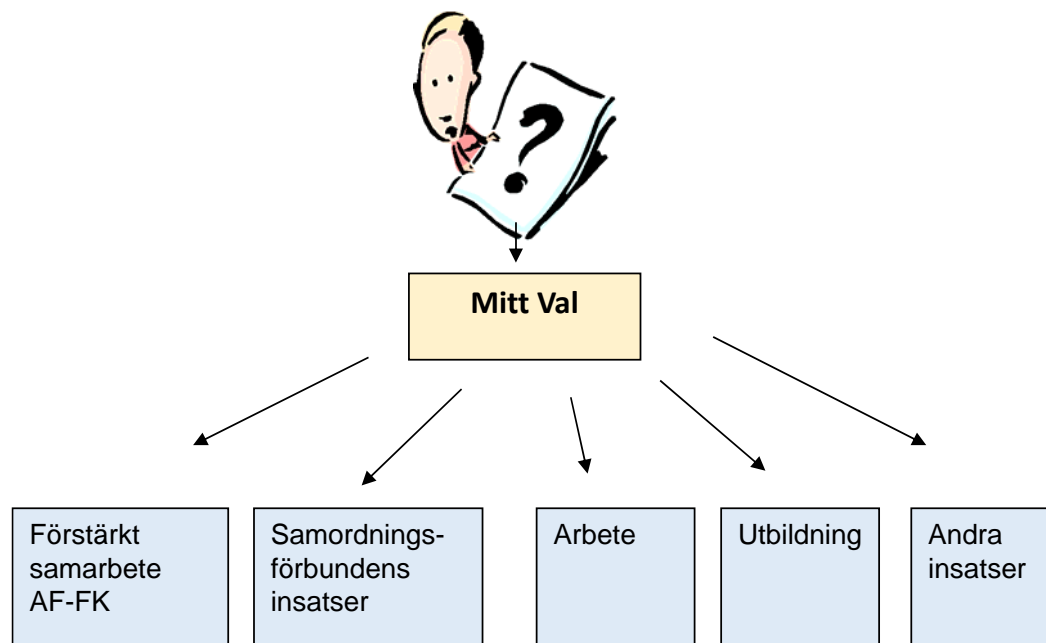
# Bakgrund

- Identifierade behov från det förstärkta samarbetet
- Erfarenheter från Fagersta

# Syfte och mål

- Större träffsäkerhet för att rätt individ ska hitta rätt insats vid rätt tidpunkt
- Förkorta tiden i det förstärka samarbetet mellan Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan
- Fler ska hitta långsiktiga lösningar för att komma ut i arbete eller studier
- Färre ska återvända till sjukförsäkringen

# Egna val



Mitt Val- en arbetsförberedande insats

# Handlingsplan efter Mitt Val – mål och nästa steg

Mål – önskat läge

Tillräckligt bra

Tecken på framsteg

Nästa steg

SOCIALT	Mål – önskat läge	Tillräckligt bra	Tecken på framsteg	Nästa steg
EKONOMISKT				
PSYKISK HÄLSA				
FYSISK HÄLSA				
ARBETE/UTBILDNING				
ÖVRIGT				

# Resultat efter avslut av grupperna

Val	Antal deltagare	Procent
Förstärkta samarbetet	14 st	39 %
Samordningsförbundet	11 st	31 %
Åter Fk	9 st	25 %
Arbete	1 st	2,5 %
Annan aktivitet	1 st	2,5 %
Totalt	36 st	100 %

## Efter 6 månader

Val	Antal 6 mån efter Mitt Val	Procent
Förstärkta samarbetet	6 st	46 %
Samordningsförbundet	3 st	23 %
Åter Fk	3 st	23 %
Arbete	1 st	4 %
Annat	1 st (frisk)	4 %
Totalt	13 st	100 %

# Röster från deltagare

- "Jag har fått nytt hopp. Jag vill lämna det gamla bakom mig och jag har fått förtroende igen för Försäkringskassan"
- "Jag wobblar inte längre, jag har blivit ärlig mot mig själv och jag har kommit fram till ett moget val"
- "Jag har blivit en negativ och cynisk människa och vänder detta mot mig själv men handledarna var väldigt duktiga på att hantera mig, det har varit skratt och gråt och de har varit pedagogiska och väntat ut mig. De är jordnära och lugna och gjort mig mer medveten"
- "Jag är förvånad att det kunde förändra så mycket. Det blev mycket bättre än jag trott. Mitt Val har gjort jättenytta, lyft fram det positiva så jag har vänt helt och jag har kommit fram till vad jag vill göra härnäst."



# Fler...

- "Det har varit väldigt positivt, det bästa som hänt mig. Jag har fått en förhoppning om framtiden. Tidigare har jag bara känt press från Försäkringskassan nu handlade det mer om vad jag vill."
- "Det var jobbigt i början och jag gick hem och grät. Det berodde på att jag hade dåliga relationer med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen sedan tidigare och inte kände någon tillit. Det blev bättre senare och jag kunde ta till mig innehållet. Det som är viktigt för mig nu är att jag snabbt måste vidare till nästa steg medan jag känner mig bättre, annars faller jag raskt tillbaka till ruta noll igen."
- "Ja, men det här skulle man ha haft tidigare i sjukskrivningen. Efter ca sju månader borde man ha fått den här informationen. Jag hade velat träffa Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen tidigare för att få ställa alla frågor som jag nu kunde göra."

# Viktiga erfarenheter

- LF grund- och grupphandledarutbildning förutsätts
- Metoden LF och gruppdynamiken
- Samarbetet med samordningsteamet har utvecklats
- Båda myndigheternas samarbete och relevant information
- Neutrala och centrala lokaler
- Viktigt med en projektledare som skött yttre kontakter och logistik
- Samla det bästa i en kunskapsbank

# Goda råd från det lyckade resultatet

Ha tilltro till individens förmåga till förändring och att alla vill utvecklas!

Bygg en plattform, ta upp förväntningar och spelregler för att bygga och skapa förtroende och följ upp att förväntningarna blir uppfyllda under resans gång.

Se individen och gruppen. Alla behöver känna sig sedda och bli behandlade med respekt. Ha ett vänligt och respektfullt bemötande.

Var välplanerad:

Kom i tid, så du hinner förbereda dagen innan deltagarna kommer och för att ta mot dem på ett avslappnat lugnt sätt. Gärna äta något tillsammans inledningsvis, blir gemensamt och avslappnat.

# Fler goda råd

Var flexibel, lyhörd och anpassningsbar. Följ gruppen genom att exempelvis hoppa över ett ämne om annat behöver diskuteras.

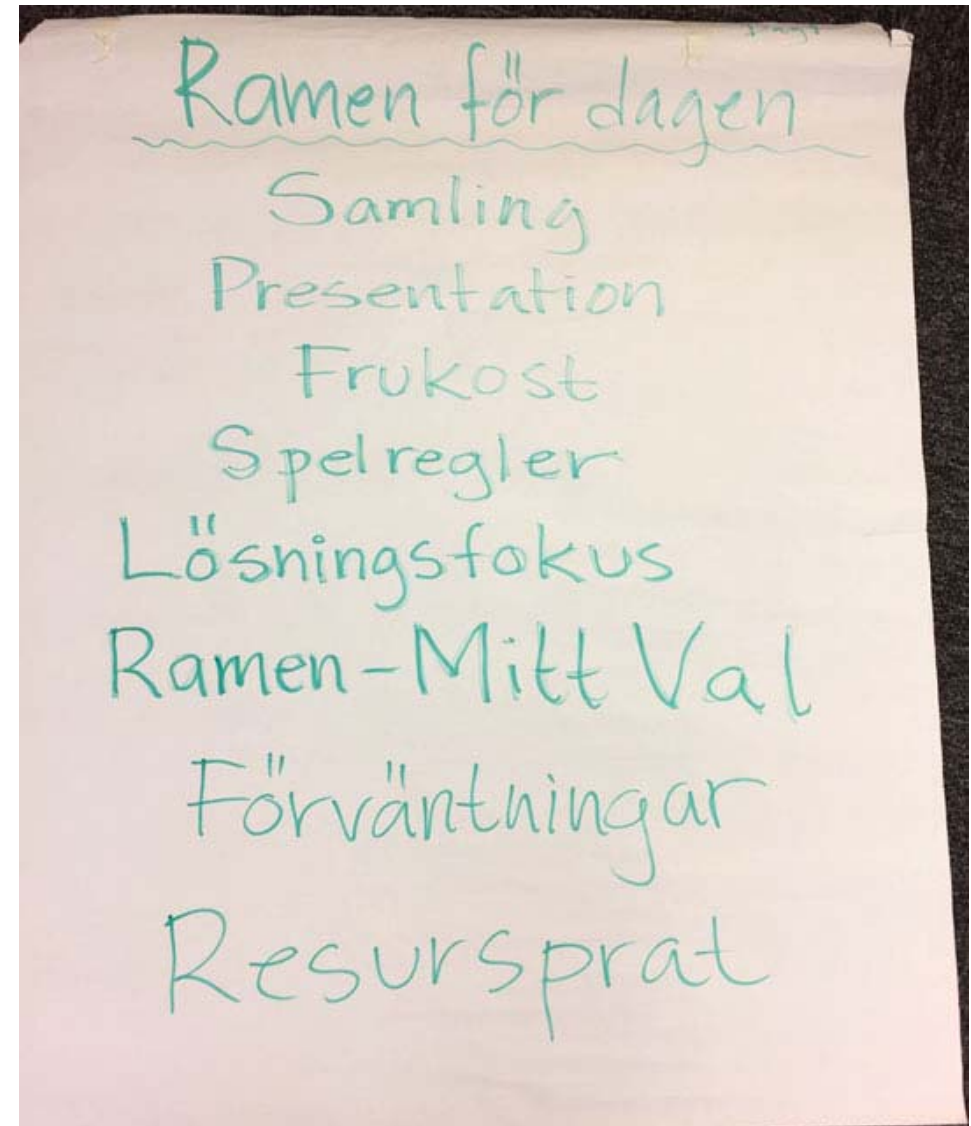
Tänk igenom processen från första till sista träffen. När din envägskommunikation kommer är det bra om deltagarna redan är en grupp som vågar ställa frågor osv.

Repetition är bra, särskilt om man har kognitiva svårigheter som ofta kommer med medicinska besvär vare sig av värk eller psykisk karaktär.

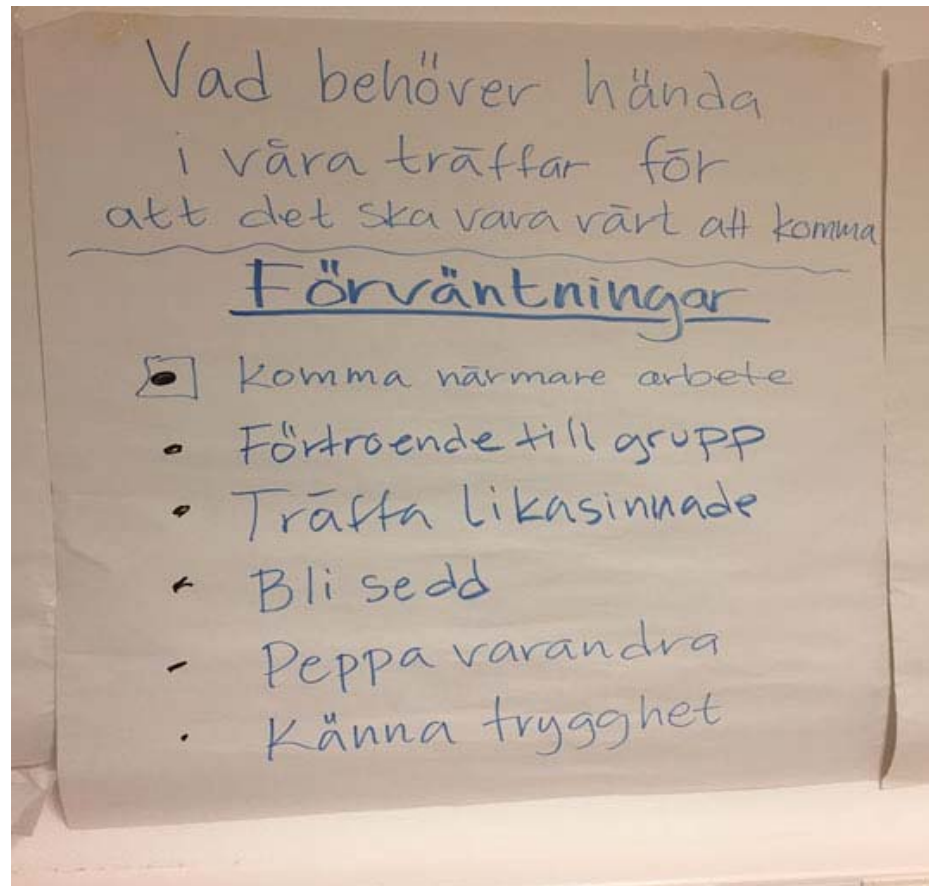
Var kollegiala parhästar i samarbetet som gruppledare. Var goda förebilder och stärk förtroendet för myndigheterna. När vi samarbetar utstrålar vi trygghet till gruppen. **Always make your partner look good.**

# Metod

- Ram för dagen
- Frukost
- Återblick
- Hemläxor
- Övningar
- Myndighetsinformation
- Sammanfatta dagen
- Resursprat



# Plattformsbygge



## Min bästa jag

"Tänk på en stund, ett tillfälle eller ögonblick, där du varit/är ditt bästa jag. Tänk på när du känner att du är nöjd med att just vara du."

- Skriv ned 5 egenskaper/resurser som du hade/har då som du skulle vilja göra mer av i vardagen.







# Mirakelfråga

Föreställ dig en önskad framtid  
om du skulle våga drömma.

Du går och lägger dig och när du vaknar  
har det plötsligt hänt utan att du gjort något.

Ett hopp in i framtiden, när det har hänt.

- hur kommer du att upptäcka att det hänt?
- hur kommer en för dig viktig person  
märka att det har hänt utan att  
du har berättat?
- Vad kommer de se dig göra?

# Exempel på walking scale

Skala: 0 när du mådde som sämst 10 önskat läge

- Stå på din 0
- Titta mot din 10, gå dit
  - hur känner du då? -vad gör du annorlunda?
  - hur märker andra att du är på din 10:a?
- Hitta din siffra du är på idag, ställ dig där och titta mot din 0:a
  - hur har du tagit dig till siffran du står på idag?
  - vilka resurser/styrkor/egenskaper har du idag?
- Ta ett steg framåt, litet eller stort
  - Hur känner du då? -vad blir annorlunda?
- Titta mot din 10:a
  - behöver du nå dit? Eller vad är tillräckligt bra?

# Gåvobrev

Maria

Vi imponeras av att:  
du bjuder på dig själv  
Vi har fått stunder då vi sett  
en kvinna med mycket glöd :)

Vi upplever dig som:

- driftig
- en person med glimten i ögat
- en person med kämparglöd

Det här vill vi skicka med  
fortsätt lägg märke till  
positiva händelser • ögonblick

Glöm inte att ge dig själv gåva

Maria • Katja

Projektet är nu implementerat i verksamheten och första gruppen startar i mars.

- Mer information finns på

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