Ansökan

Projekt

Livet är ditt

Projektägare Försäkringskassan – i samverkan med VLL (psykiatrin) Skellefteå kommun och berörda arbetsgivare och/ eller Af

- Tidsperiod 2 år (augusti 2016 – juni 2018)
- Omfattning, individer ca 48 st , (12 st per termin) urval - unga kvinnor sjukskrivna p.g.a. psykisk ohälsa. 20-30 år
- Gruppverksamhet + individuellt stöd

- Tisdag och torsdag förmiddag
- Lokal; Efyran

- Mål: Förbättrad upplevd egen hälsa. Stärkt självbild och motivation till återgång i arbete/praktik eller studier.

- Uppföljning/utvärdering: delar av Indikatorerna i Indikatorprojektet http://nnsfinsam.se/ + andra frågorsamt en resultatanalys.

Flödesschema

Erbjudande till individerna via psykiatrin

Individuella träffar inför start av gruppverksamhet

Tystnadsplikt!

Deltagande i gruppverksamhet 12 veckor

Kan kombineras med annan verksamhet ex. sjukgymnastik, samtal, FaR mm.

Även ”tema-träffar” kommer att erbjudas utifrån deltagarnas behov. Ex. kost o hälsa, sömn, rörelse, musik mm

Innan de 12 veckornas gruppverksamhet avslutas finns en plan för fortsatt aktivitet – på arbetsplats / studier eller praktik. Här får handläggare på FK och AF en viktig roll

Individuella träffar efter avslutad gruppverksamhet

Max 3 träffar/ person

Projektmedarbetare

Maria Hedström 30%
Carita Green-Granström 30%
Handläggare FK 10%
Psykiatrin bidrar med befintlig personal

Möjliga myndighetsresurser för tematräffar;

- Karin Våglund
- Lina Tjärnström
- Åsa Forsell
- Lena Stenvall
- Dietist

- LSG blir styrgrupp.

Vi som kommer att arbeta i projektet är:

Maria Hedström, läkare med specialistutbildning i barn- och ungdomspsykiatri och allmänmedicin, legitimerad kognitiv psykoterapeut, samt konstnärlig utbildning och en magisterexamen i bildterapi.

Carita Green-Granström, gymnasielärare i psykologi och barn- och fritidskunskap. Dramapedagog, mental tränare samt konstnärlig utbildning och en magisterexamen i bildterapi.

Livet är ditt är ett samverkansprojekt mellan Västerbottens Läns Landsting, Skellefteå kommun, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

Livet är ditt är en hälsofrämjande verksamhet i Skellefteå, som syftar till att stärka unga kvinnors självbild, och motivation, målet är att minska sjukskrivningstider och skapa förutsättningar för att återgå till studier eller arbete.

Vi kommer att erbjuda deltagarna kreativt, skapande enligt bildterapeutisk metod, där inga konstnärliga förkunskaper krävs. Bildterapi har visat sig ha en läkande effekt då det aktiverar båda våra hjärnhalvor genom kreativiteten under bildskapandet. Bildterapi är ett ordlöst uttryckt som ger möjligheten att komma i kontakt med sina känslor, minnen, fantasier, drömmar, tankar och upplevelser då ord inte alltid räcker till. Genom färg, form och symboler kan medvetna som omedvetna känslor träda fram och bearbetas, vilket ökar din självkänsla.

Att vara kreativ är att uppleva ett tillstånd av att vara mindfull, vilket innebär att vara medveten om det som sker i nuet utan att värdera och bedöma det. Det är ett förhållningssätt som utvecklar ditt fokus, medetenhet och din medkänsla för både dig själv och din omgivning. Detta bidrar till en ökad livskvalité.

Verksamheten kommer att bedrivas i en stimulerande och fridfull miljö där kvinnorna erbjuds tid och rum för skapande aktiviteter.

Vi kommer att erbjuda gruppverksamhet två halvdagar i veckan och arbeta med skapande i anpassade teman och workshops. Deltagarna i gruppen kommer att få möjlighet till självutveckling på ett nytt och kreativt sätt.

Vi kommer att arbeta

Hälsofrämjande
Individanpassat
Relationellt
Upplevelsebaserat
Grupporienterat
Coachande
Flexibelt
Lösningsfokuserat
Salutogent
Framåtsyftande

Innehåll

Hälsofrämjande aktiviteter
Bildskapande
Kreativ verkstad
Förtroendefulla samtal
Gemenskap och glädje

Teman

Hälsa - fysisk, psykisk, social, emotionell, samhällelig
Självbild - den jag är och vill vara
Relationer - jag och andra
Respekt och bemötande
Mina känslor
Mångfald

Budget

Budget livet är ditt		2016	2017	2018
	Lön			
	2*30% Kom, 1* 10% FK	364 000,00	728 000	364 000,00
	Hyra	24 000	48 000	24 000
	Material mm	14 000,00	28 000	14 000,00
		402 000,00	804 000, 00	402 000,00

För uppföljning /utvärdering ska vi använda Indikatorerna från indikatorprojektet och komplettera med intervjuer av deltagarna, samt synpunkter från sjukskrivande läkare