

Inkom: 2018 -09- 17

Dnr:

**Ansökan om folkhälsobidrag från VLL.**

**Studieförbundet Vuxenskolan**

**Organisationsnummer 802462-7088**

**Kungsgatan 42**

**90325 Umeå**

**BG 437-1324**

**Uppdragets namn: Existentiell hälsa**

**Sökt 114.000 kr.**

**Studieförbundet Vuxenskolan Västerbotten**

**kontakt: Carlos de Rada**

**tel. 072 595 4929**

**epost: [carlos.derada@sv.se](mailto:carlos.derada@sv.se)**

**Umeå, den 15 sept. 2018**

## 1. Vad ska vi göra? Varför vill vi göra det och vilka är våra målgrupper?

*Hur du ser på livet avgör vilken förmåga du har att hantera motgångar och att ta vara på livets glädjeämnen. Den existentiella hälsan handlar om hur du tänker, känner och handlar i ditt liv. God existentiell hälsa ger dig en buffert som gör det lättare att möta svårigheter, mod att anta utmaningar och större möjlighet att ta vara på livets glädjeämnen.*

*Trots fysisk och psykisk god hälsa kan vi ibland känna oss sköra. Existentiell hälsa handlar bland annat om hur du ser på dina möjligheter i livet och på vilket sätt du hanterar kriser. Vissa människor lever med många brister men tycker ändå att livet är meningsfullt, andra har goda förutsättningar fysiskt och psykiskt men har ändå svårt att känna livsglädje.*

Studieförbundet Vuxenskolan planerar att genomföra studiecirkelar i Existentiell hälsa. Vi utgår från studiematerialet *Balans, tillit och hopp – en cirkel om existentiell hälsa*, med tillhörande samtalskort. Tanken är att använda studiecirkelarna som ett verktyg/komplement, riktat till två olika målgrupper:

- Anhöriga till människor med funktionsnedsättning eller allvarlig/kronisk sjukdom.
- Långtidssjukskrivna; men också som en preventiv insats för personer som riskerar långtidssjukskrivning (exempelvis personer med kronisk smärta, utmattningsproblematik m fl.).

Vi vill:

- Utbilda nya ledare till att vara cirkelledare i Existentiell hälsa.

- Under våren starta fyra studiecirkel i Umeå, två för varje målgrupp samt en i Skellefteå.
- Under hösten starta två cirkel i andra delar av Västerbotten utöver de cirkel som körs parallellt i Umeå och Skellefteå.
- Börja skapa en struktur för att garantera projektets efterlevnad genom ett samarbete med VLL och andra institutioner.

## **2/ Tidsplan:**

### Hösten 2018 (förarbete):

- Etablera ett samarbete med institutioner inom vården som kan hänvisa människor i dessa målgrupper till de inplanerade cirkelna.
- Etablera samarbete med organisationer för anhöriga som kan hänvisa personer i deras nätverk till cirkelna.

### Våren 2019:

- Utbilda tre ledare. Utbildare till cirkelledarna finns inom SVs organisation men dem finns inte i Umeå vilket innebär vissa kostnader.
- Starta projektet i Umeå (fyra studiecirkel).
- Starta en studiecirkel i Skellefteå där vi redan idag har en ledare och intresset är stort (men på grund av finansieringsproblem inte har kunna startas)

### Hösten 2019:

- Bygga ut projektet till ett länstäckande program. SV har lokala kontor i samtliga kommuner så vi kan samordna det på länsnivå. Vi planerar att utöver de fem redan etablerade studiecirkelna i Umeå och Skellefteå, starta två till på olika platser i länet.

## **3/ Målområden som ingår i uppdraget:**

Bland de elva första målområdena är det framför allt dessa två som ingår i vårt projekt:

- Hälsa i arbetslivet (periferiskt)
- Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård (centralt)

Men framför allt lägger projektet stort fokus på landstiget eget tolfte målområde om Psykiskhälsa. För att förklara kopplingen är det kanske läge att vi beskriver riktlinjerna i SVs studiematerial och vår syn på existentiell hälsa.

### **Vad är existentiell hälsa?**

*De sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer i relation till sig själv, sin omgivning och högre uppfattningar. (Kostenius & Melder 2013)*

För att förstå varför vi ska arbeta med existentiell hälsa som en del av folkhälsan hänvisar vi till WHO:s folkhälsoundersökningar som tydligt visar att förhållningssättet till flera existentiella livsaspekter/dimensioner påverkar vår fysiska och psykiska hälsa.

Personer i målgrupperna *anhöriga* och *långtidssjukskrivna* påverkas av starka faktorer som påfrestar deras existentiella hälsa, vilket ökar risken också till att deras fysiska och psykiska hälsa inte håller sig i balans.

En människa i en sådan svår kontext kan behöva verktyg för att öka medvetenheten om sina tankar, känslor och framför allt handlingar. En ökad medvetenhet innebär en bättre förståelse för hur och varför det känns som det känns. Inte minst är det viktigt att lära sig sätta ord på dessa tankar, känslor och handlingar.

I våra studiecirkelar om existentiell hälsa får människor möta andra människor i samma eller liknande svåra livssituationer som de själva befinner sig i. Tillsammans med en utbildad och kvalificerad ledare blir det lättare att ta dessa frågor i ett tryggt sammanhang. Huvudverktyget i cirkeln är samtalskort

som på ett enkelt och betryggande sätt leder människor genom djupa samtal; samtal som är viktiga för att få nya perspektiv och öppna till nya möjligheter.

Samtalskortet utgår från de åtta dimensioner av existentiell hälsa som - enligt WHO:s folkhälsoundersökningar - påverkar självskattad psykisk och fysisk hälsa på ett positivt sätt. Känsla av sammanhang, tillit, mening, kraft, helhet, jämvikt, förundran och hopp.

### **En beprövad metod med positiva resultat**

Hösten 2017 genomfördes en "pilotcirkel" där vi erbjöd allmänheten att utan kostnad delta i denna studiecirkel. Studieförbundet Vuxenskolan stod för alla kostnader, inklusive cirkelledarutbildning. Nio personer var med som deltagare. De representerade människor i olika livsfaser; några hade relativt nyligen gått i pension och strävade efter att hitta en ny plats i ett nytt livssammanhang, andra var anhöriga till personer med funktionsnedsättning, några var långtidssjukskrivna.

Pilotcirkeln var framgångsrik. Efter utvärderingar kunde vi dra som slutsats att det både finns behov och efterfrågan av denna typ av verksamhet, samt att arbetsmodellen effektivt fungerar för att nå de önskade resultaten. Deltagarna upplevde att det i cirkelns trygga sammanhang fanns resurser för att möta deras tankar och känslor. Alltid med fokus på möjligheterna och inte på hindren. Nu under hösten 2018 erbjuder vi, med stöd av Folkhälsoenheten i VLL, återigen en cirkel i Umeå.

Vi anser att utvecklingsmöjligheterna med Existentiell Hälsa är stora och vi vill utveckla samarbetsmöjligheter med institutioner som jobbar inom vården och hälsan, samt sprida verksamheten i länet.

Under 2019 vill vi lägga fokus på de två konkreta målgrupper som vi anser behöver ett extra fokus. Genom det här projektet kan också VLL ha tillgång till ett nytt verktyg att använda som en resurs att erbjuda till människor i olika situationer.

För det projekt vi vill bedriva behövs en projektkoordinator. Studieförbundet Vuxenskolan har många års erfarenhet av att driva projekt, både större och mindre. Vi har både det geografiska nätverket och de mänskliga resurser som krävs.

Men vi anser att det är lika viktigt att kunna luta oss mot VLL både för den legitimitet som en sådan verksamhet behöver men också för att på ett mer effektivt sätt kunna nå människorna i dessa målgrupper.

#### **4/ Hur följer vi upp vårt arbete?**

Vi kommer att ha en projektansvarig, en av SVs verksamhetsutvecklare. Efter genomförda cirklar får deltagarna svara på utvärderingar. Dessa kommer vi att ha som underlag för vårt fortsatta arbete.

Efter genomfört projekt redovisas det i en rapport.

#### **5/ Samarbetspartner?**

Bara SV Umeå och SV Västerbotten i denna första fas.

För att arbeta med anhöriga så har vi redan inlett samtal med några föreningar som vi redan jobbar med (Demensföreningen, Afasiföreningen, Schizofreniföreningen i Umeå, Ananke). Nästa steg är att inledda ett samarbete med anhörigkonsulenter i kommunerna.

#### **6/ Andra bidrag?**

SV Västerbotten söker inte bidrag från andra aktörer till detta projekt.

## 7/ Påstående som stämmer med föreningen

- Demokratisk
- Vi har en styrelse med minst tre medlemmar
- Vi har revisor
- Vi har inte några tidigare folkhälsobidrag från landstinget att återrapportera.

## 8/ Ekonomiskt kalkyl

intäkter	kronor	kostnader	kronor
SV egen finansiering lokaler	5.000	lokaler (150 timmar)	10.000
Sökt bidrag för lokalkostnad	5.000		
SV egen finansiering utbildningsmaterial	1.500	utbildningsmaterial	1.500
SV egen finansiering cirkelmateriel	1.500	Cirkelmateriel	1.500
sökt bidrag för projektledare	24.000	projektledare aa	24.000
sökt bidrag för utbildning av cirkelledare	4.000	utbildning av cirkelledare	4.000
sökt bidrag för marknadsföring	3.000	marknadsföring	3.000
sökt bidrag cirkelledarlöner vår	32.500	cirkelledarlöner vår	6.500 x 5= 32.500
sökt bidrag cirkelledarlöner höst	45.500	cirkelledarlöner höst	6.500 x 7= 45.500

summa	122.000	summa	122.000
-------	---------	-------	---------