

# Främjar metoden "Livspussla - hälsa i vardagen", personalens upplevelse av hälsa och balans i vardagen?

**Madelaine Agosti**, Doktorand Folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad • **Ingemar Andersson**, Md, Fil.dr. Folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad • **Göran Ejlertsson**, Fil. Dr. Folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad • **Lena-Karin Erlandsson**, Fil.Dr. Arbetsterapi, Lunds Universitet

## Bakgrund

Under pågående doktorandprojekt har vi arbetat fram en studiecirkel "Livspussla - hälsa i vardagen" (LHV). LHV är en tvärvetenskaplig metod baserad på forskningsprojekt inom folkhälsovetenskap och arbetsterapi. Grundtanken kommer från metoden "Vardagsrevidering" som används inom rehabilitering för personer med stressrelaterad ohälsa. Meto-

den har sedan vidareutvecklats i pågående doktorandprojekt med inriktning på hälsofrämjande arbete på arbetsplatsen med fokus på människans hela livssituation - livspussel. Metoden testas just nu med personal från en socialförvaltning i en kommun i Skåne.



## Upplägg

Totalt är det åtta grupper med ca åtta deltagare i varje grupp och två gruppleddare, en arbetsterapeut och en folkhälsovetenskaplig pedagog. Grupperna träffas två timmar i veckan i tio veckor och har sedan en uppföljning efter tre månader. Vid varje tillfälle ges en kortare föreläsning, övningar, diskussioner och en hemuppgift. Fyra grupper har genomfört LHV och har avslutats i september 2013. Fyra nya grupper har startats upp i september 2013 och avslutas i februari 2014.

## Målsättning

Studiecirkeln LHV syftar till att öka kunskapen om sig själv, sin livssituation, sin hälsa, sin arbetssituation och balansen i vardagen. I studiecirkeln arbetar deltagarna med att kartlägga sin vardag och vad de mår bra av. De skapar strategier för förändring och/eller för att bibehålla

en god hälsa och en hållbar livsstil/livssituation. Ett mål i studiecirkeln är att lyfta fram handling, för att komma vidare från reflektion och strategier till ett faktiskt görande, man gör en "vardagsrevidering". Centralt för studiecirkeln är att varje deltagare arbetar utifrån sin livssituation, sätter sina egna mål och strategier och får stöd utifrån det. Varje deltagare äger sin egen förändringsprocess.

## Syfte

Syftet med interventionsstudien är att testa om LHV främjar personalens upplevelse av hälsa och balans i vardagen. Om ja, på vilket sätt?

Doktorandprojektet beräknas avslutas under 2015.



**Högskolan Kristianstad**

Kontakt: [Madelaine.Agosti@hkr.se](mailto:Madelaine.Agosti@hkr.se)

Människa - Hälsa - Samhälle