



HÖGSKOLAN  
Dalarna



---

# Arbetsrapport

## Tema Arbetsliv

1:2006

### **En Utvärdering av responsen på två storföreläsningar**

För projektet  
”Rörlighet för Ökad hälsa”.

Angelica Hogenlid

Petra Palmestål

Högskolan Dalarna  
Tema Arbetsliv

781 88 Borlänge

023-77 87 68  
[arbetsliv@du.se](mailto:arbetsliv@du.se)  
[www.du.se](http://www.du.se)

# Innehållsförteckning

Inledning och syfte	3
Kunskap om projektet	3
Tankar om föreläsningen och arbetssituationen	4
Hälsoarbete och Rehabilitering	4
Slutord	5

## Inledning och syfte

I Projektet Rörlighet för ökad hälsa har det anordnats två föreläsningar: *Våga mer än du törs!* en föreläsning som gavs på Ludvika Folkets Hus Aveny den 4 oktober. Föreläsare var Inger Hansson, som genom sina föreläsningar ville så ett frö och få åhörarna att växa och utvecklas. Den andra föreläsningen gavs i Smedjebacken den 1 december: *Att leva för jobbet eller jobba för livet?* föreläsare var Christina Moreus hon vill att vi ska räcka till ett helt liv, hon talar om känslor och skratt, humor och distans som ger oss möjlighet att se på vår arbetssituation på ett nytt sätt. De inbjudna kom ifrån ABB, Samhall, Ludvika kommun, Smedjebackens kommun, Ovakko, Ludvikahem, Landstinget, Försäkringskassan, AMS och VBU.

Vid de två föreläsningarna har kvalitativa intervjuer gjorts. Syftet har varit att ta reda på hur information om projektet gått fram, samt att ta reda på hur åhörarna fått kännedom om föreläsningarna och hur de upplevt dessa. Intervjuerna skulle även skapa en bild av hur åhörarna upplever sin arbetssituation och vad de har för möjligheter att påverka den, hälsofrämjande och rehabiliterande. Vid båda föreläsningstillfällena informerade projektledare Kathrine Abrahamsen om att vi skulle göra intervjuer, vilket gjorde att åhörarna hade en positiv inställning till intervjuerna. Vi intervjuade besökarna före, efter och i pausen. Vid föreläsningen *Våga mer än du törs!* gjorde vi 36 intervjuer, varav 32 var med kvinnor. Vid föreläsningen *Att leva för jobbet eller jobba för livet?* gjorde vi 18 intervjuer varav 16 med kvinnor. Det var övervägande kvinnor som kom till de båda föreläsningarna. Orsaken till att intervjuerna blev färre vid andra föreläsningstillfället var att det fanns mindre tidsutrymme i pausen och att besökarna direkt efter föreläsningen snabbt ville i väg. Vid första föreläsningen såldes det böcker och därför stannade många kvar för att köpa ett ex. Vi kunde då passa på att intervjua deltagarna. Vi anpassade våra frågor beroende på om intervjun skedde före, efter eller i pausen.

## Kunskap om projektet

Innan föreläsningarna visste många av åhörarna ingenting om projektet Rörlighet för ökad hälsa. Detta framkom redan vid utvärderingen av intervjuerna från första föreläsningen (*Våga mer än du törs!*). Det gavs därför en information om projektet vid kommande föreläsning och det delades även ut information om projektet vid entrén.

Flertalet av de intervjuade hade fått kännedom om föreläsningen via sin chef eller genom sina arbetskamrater. Andra informationskällor har varit Kathrine Abrahamsen och rehabsamordnare Jenny Lyxell. Informationen har spridits muntligen, via mail och folder.

Åhörarna valde att komma till föreläsningarna då de verkade intressanta bl.a ur ett hälsofrämjande perspektiv som kan tillämpas både på arbetsplatsen och privat. En del blev även lockade av den ena föreläsningens titel: *Att leva för jobbet eller jobba för livet?*

De flesta av de tillfrågade tänkte sprida information från föreläsningen på sin arbetsplats, även om det fanns många som inte direkt hade planerat detta. De som hade planerat att informera vidare hade tänkt göra detta på möten, fikaraster, vid lunchpauser eller genom muntlig presentation. En av de tillfrågade skulle även presentera innehållet i föreläsningen för sina elever.

## Tankar om föreläsningen och arbetssituationen

Många upplevde att föreläsningarna väckte tankar om förändring av sin livssituation. Vi upplevde att de flesta kände att de borde ta steget mot förändring, men att de inte riktigt vågade. Mycket av innehållet i föreläsningarna var bekant för många och flera upplevde att det var nyttigt att bli påmind om att man ska ta vara på sin hälsa och sitt liv genom handling och tanke. Någon sade: ”Att det är nu som gäller.” Föreläsningarnas innehåll gjorde även att de tillfrågade började se sin egen situation och sig själva utifrån nya perspektiv. Ungefär hälften av de tillfrågade vid första föreläsningstillfället hade fått nya tankar om sin arbetssituation. En del hade reflekterat över hur de själva kommunicerar och bemöter andra människor i sitt arbete. Någon ville satsa mer på sociala kontakten. Det fanns personer som redan innan föreläsningen hade tagit tag i sin arbetssituation. En person hade blivit stärkt av föreläsningen genom att stå fast vid sitt beslut om att byta jobb. De som svarade nej på frågan ansåg sig inte ha hunnit reflektera över sin arbetssituation, utan behövde tid för att smälta intrycken från föreläsningen. Majoriteten av de tillfrågade ifrån andra föreläsningstillfället ansåg att de kan påverka sin arbetssituation på flera sätt. En del känner att chefer och arbetskamrater lyssnar och att de får respons på sina åsikter. Många kan planera sina arbetsdagar själva utifrån sitt uppdrag, de har också möjlighet att prioritera sina arbetsuppgifter utifrån sin aktuella arbetsbelastning. Flera ansåg sig inte kunna relatera till sitt arbete utifrån föreläsningen, eftersom de inte hade hunnit smälta vad som sagts. Några hade fått nya tankar om sin arbetssituation. Dessa tankar handlade dels om att lösa kommunikationsproblem mellan arbetskamrater då föreläsaren talat om olika kommunikationsnivåer, dels reflektion över målstyrning för verksamhet samt reflektion över hur små förändringar kan göra underverk för arbetssituationen. Alla tillfrågade gav positiv respons på första föreläsaren. Ex på kommentarer var fängslande, inspirerande, stimulerande, humoristisk, bjöd på sig själv, tänkvärd, ger mig tankeställare och energigivande. Alla av de tillfrågade upplevde den andra föreläsaren som rolig, medryckande och lättäm. Föreläsningen var upplagd som ”stå upp-komik”, vilket åhörarna uppskattade. Åhörarna ansåg att de kände igen sig i de vardagliga exempel som föreläsaren använde sig av.

## Hälsoarbete och Rehabilitering

Vid första föreläsningstillfället svarade drygt hälften att de inte arbetade med löpande hälsoarbete på sin arbetsplats. Många var besvikna över att deras friskvårdstimme dragits in och några ansåg också att deras hälsoinspiratörer var osynliga. De som svarade ja uttryckte att arbetsplatsen arbetade med friskvårdsaktiviteter, som ex. gemensamma promenader, friskvårdstimme, prata om stress, friskvårdskort, friskvårdspeng. På en arbetsplats skulle det även startas upp ett projekt om hälsa med bl. a föreläsningar för att öka medvetenheten hos personalen. De som svarade ja arbetade även kontinuerligt med att förbättra arbetsmiljön. Vikten av att ha roligt och kunna skratta på sin arbetsplats ansågs viktigt, samt att peppa varandra. De

som sade nej poängterade dock att de blivit positivt stärkta av föreläsningen. Vid andra föreläsningstillfället varierade värderingen hos de tillfrågade av vad ett löpande hälsoarbete innebär. Vissa ansåg sig ha ett löpande hälsoarbete. Exempel på hur hälsoarbetet bedrivs är egna projekt, arbetsmiljöplan, psykosocial arbetsmiljöenkät, fortbildning genom friskvårdsinspiratörer samt friskvårdstimme. Det fanns även de som ansåg att arbetsplatsen inte har ett löpande hälsoarbete. Istället tränar de anställda tillsammans samt arrangerar olika sociala aktiviteter på fritiden. På frågan om åhörarna fått några nya idéer om hur de kan arbeta vidare på sin arbetsplats för en ökad hälsa, fick vi väldigt få svar. Detta tror vi berodde på att åhörarna inte hunnit smälta det som sades under föreläsningarna. De få svar vi fick handlade om att kunna ha gruppaktiviteter och öka tydligheten i kommunikationen. En person sade sig ha fått bekräftelse på att det som redan görs på arbetsplatsen är bra, medan en annan nämnde att allt som sades på föreläsningen integrerats med tidigare tankar och idéer. Rehabiliteringsarbetet verkar enligt de intervjuade fungera tillfredsställande på deras arbetsplatser. Vi fick dock en känsla av att alla inte riktigt vet vad ett rehabiliteringsarbete innebär. Det vore nog värdefullt om arbetsgivarna diskuterar med sin personal om hur deras rehabiliteringsarbete ska fungera.

## Slutord

Flertalet hade fått kännedom om föreläsningen via sin chef eller genom sina medarbetare. Till det första föreläsningstillfället upplevde vi att de flesta av de anmälda kom. Till det andra föreläsningstillfället var alla platser fullbokade och det hade även utformats en reservlista. Tyvärr hade arrangören fått tacka nej till en del personer på grund av fullbokning. Senare vid föreläsningstillfället visade det sig att det var alltför många av de anmälda som inte kom. En orsak till detta kan ha varit föreläsningens placering. Av de anmälda var övervägande majoriteten kvinnor. Majoriteten av de intervjuade hade Ludvika kommun som arbetsgivare, övriga kom från ABB, Samhall och Smedjebackens kommun. Det fanns en stor spridning mellan olika yrkeskategorier. Besökarna kom exempelvis från verksamhetsområdena, skola/förskola, socialtjänst, vårdsektorn, industri. Det viktigaste som framgått vid intervjuerna är att kunskapen om projektet varit i princip obefintlig, vilket vi påpekade redan efter första föreläsningen. Detta medförde att en information gavs vid andra föreläsningstillfället, samt att informationsmaterial delades ut.

Många upplevde att föreläsningarna väckte tankar om förändring av deras livssituation och arbetssituation. Vi upplevde att de flesta kände att de borde ta steget mot förändring och flera av de intervjuade kände sig inspirerade av föreläsningarna och det känns som att de har fyllt sitt syfte. När vi frågade om de intervjuade tänkt sprida kunskap från föreläsningen vidare, var detta inget som var planerat! De intervjuade uttryckte att det säkert skulle dela med sig av innehållet ifrån föreläsningen ändå. Flera av de tillfrågade ansåg att det fanns ett fungerande och hälsoarbete på arbetsplatserna och att man hade inflytande och kunde påverka sin arbetssituation. Det fanns dock även dem som ansåg att de hade ett näst intill obefintligt hälsoarbete på sin arbetsplats. Några uttryckte en stor besvikelse över att deras friskvårdstimma dragits in. Rehabiliteringsarbetet ansågs fungera tillfredsställande, vi fick dock en känsla av att många av de intervjuade inte riktigt visste vad ett rehabiliteringsarbete innebär.

Inför framtida föreläsningar där det skall göras kvalitativa intervjuer, bör det ges mer tidsutrymme för att ställa frågor. Ett förslag kan vara att förlänga fikapausen, ett annat skulle vara att uppmuntra till mingel efter föreläsningen. Vi upplevde nämligen att alla ville snabbt bege

sig hem då det var slut på föreläsningen. På frågorna som handlade om nya tankar och idéer om arbetssituationen och det fortsatta hälsoarbetet, fick vi få svar p.g.a. att åhörarna inte ansåg sig hunnit smälta alla intryck från det som sades på föreläsningarna. Vi anser att det är värt att notera det inför framtida intervjuer.