

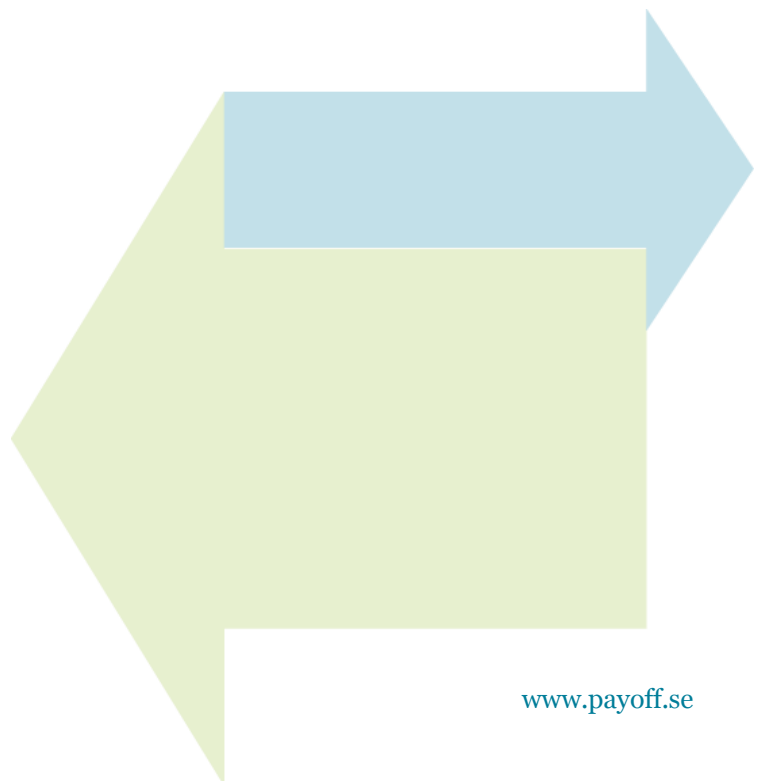


Utvärdering av sociala investeringar

# Utvärdering projekt Vårsta HUR – Hälsa Utveckling Resursträning

Effektutvärdering av samhällsekonomiska effekter  
och progression enligt skattningsskalor

2024-09-26



# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b>	<b>4</b>
<b>Resultat skattningsskalor</b>	<b>4</b>
MADRS-S	4
PCL-5	5
<b>Deltagarnas berättelser</b>	<b>5</b>
<b>Samhällsekonomiska effekter</b>	<b>6</b>
<b>Sammanfattande analys</b>	<b>6</b>
<b>Inledning</b>	<b>7</b>
<b>Bakgrund</b>	<b>7</b>
<b>Uppdrag</b>	<b>7</b>
Utvärdering av psykosociala effekter	8
Samhällsekonomisk effektutvärdering	8
<b>Projekt Vårsta HUR – Hälsa Utveckling Resursträning</b>	<b>8</b>
Målgrupper	9
Syfte och mål för projekt Vårsta HUR	9
<b>Metod</b>	<b>10</b>
<b>Skattningsskalor</b>	<b>10</b>
MADRS-S	11
PCL-5	11
KEDS	12
<b>Resultat skattningsskalor</b>	<b>13</b>
<b>Grupp Gul</b>	<b>13</b>
MADRS-S	13
Analys av utvecklingen för grupp Gul, MADRS-S	15
PCL-5	16
Analys av utvecklingen för grupp Gul, PCL-5	17
<b>Grupp Grön och Blå</b>	<b>17</b>
Grupp Grön	17
Grupp Blå	18
<b>Deltagarnas berättelser</b>	<b>19</b>
<b>Mående vid kursstart</b>	<b>19</b>
<b>Varför projekt Vårsta HUR?</b>	<b>19</b>
<b>Upplevelsen av att delta i projekt Vårsta HUR</b>	<b>19</b>
<b>Kunskap och metoder är viktigt</b>	<b>20</b>
Gruppen är ett viktigt stöd	20
<b>Måendet blir bättre, men tar tid</b>	<b>20</b>
<b>Manligt och kvinnligt</b>	<b>21</b>

Övrigt _____	21
<b><i>Samhällsekonomisk utvärdering</i></b> _____	<b>22</b>
<b>Modell för deltagarnas produktionsvärde</b> _____	<b>22</b>
<b>Grundläggande begrepp</b> _____	<b>23</b>
Utanförskapskostnad/potential _____	23
Intäkter _____	23
Lönsamhet och återbetalningstid _____	23
<b>Grundläggande data och underlag för analys</b> _____	<b>24</b>
<b><i>Samhällsekonomiskt resultat</i></b> _____	<b>25</b>
<b>Samhällsekonomiska utanförskapskostnad/potential</b> _____	<b>25</b>
<b>Samhällsekonomisk intäkt, grupp Gul</b> _____	<b>25</b>
<b>Samhällsekonomisk analys, grupp Gul</b> _____	<b>26</b>
<b>Samhällsekonomiska effekter, grupp Grön och Blå</b> _____	<b>26</b>
<b><i>Analys och slutsatser</i></b> _____	<b>27</b>
<b>Resultat enligt skattningsskalor</b> _____	<b>27</b>
<b>Resultat enligt deltagarnas egna upplevelser</b> _____	<b>27</b>
<b>Samhällsekonomiskt resultat</b> _____	<b>27</b>
<b>Sammanfattande slutsatser</b> _____	<b>28</b>
<b>Avslutningsvis</b> _____	<b>29</b>

# Sammanfattning

Stiftelsen Vårsta Diakonigård är en ideell stiftelse. Stiftelsen driver projekt Vårsta HUR – Hälsa Utveckling Resursträning, vilket är en gruppverksamhet i kursform för personer med stress- och traumaproblematik. Kurserna fungerar som komplement till behandlande instanser. Vårsta Diakoni har sökt och beviljats projektmedel för projekt Vårsta HUR från Socialdepartementet. Till en början bedrevs projektet under perioden 2019 till och med 2021. Nya projektmedel beviljades sedan för perioden 2022 till och med 2024.

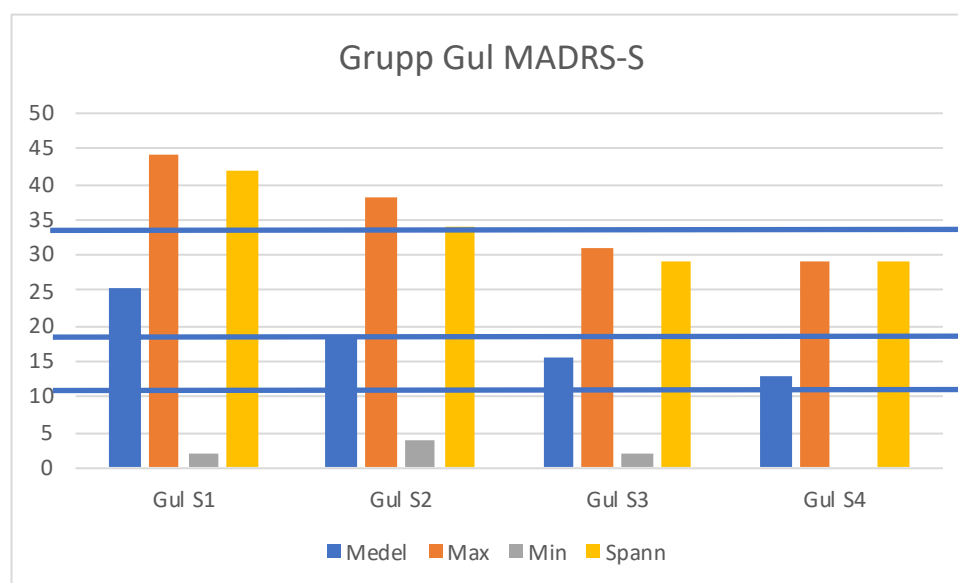
Payoff har haft i uppdrag att stödja och utvärdera projekt Vårsta HUR, både under föregående projektperiod 2019 – 2021, samt under den nuvarande projektperioden 2022 – 2024. Utvärderingen har fokuserat på två huvudsakliga områden; psykosociala samt socioekonomiska effekter. Under nuvarande projektperiod har Vårsta HUR genomfört kurser för tre olika målgrupper/inriktningar; grupp Blå, Grön och Gul. Det är endast grupp Gul som har haft så många deltagare att vi kan redovisa fullständiga data och analyser i denna utvärdering.

## Resultat skattningsskalor

Evidensbaserade skattningsskalor har använts för att följa upp deltagarnas mående och progression.

### MADRS-S

Resultaten enligt skattningsskala MADRS-S visar på en tydlig förbättring vid samtliga mättillfällen. Deltagarnas mående enligt medelvärdet förbättras både under själva kursperioden och fortsätter sedan att förbättras även efter kursavslut. Vid sista mättillfället, 12 månader efter kursavslut, uppvisas de bästa mätresultaten.

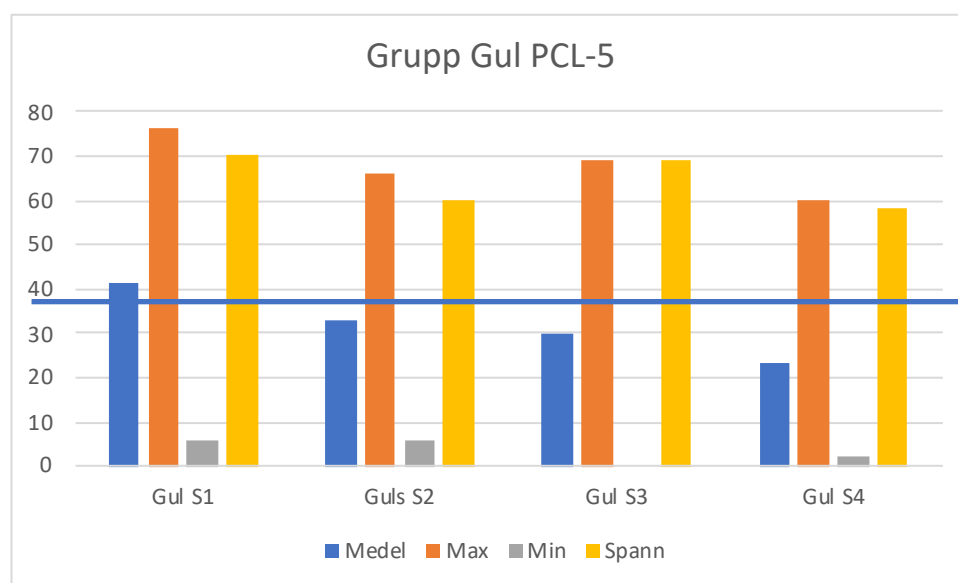


Resultaten för medelvärdet uppnår beslutade målsättningar vid varje enskilt mättillfälle.

Gränsvärden för MADRS-S, vilka ej bekräftats i kliniska studier, kan användas för tolkning av skattningar enligt följande skala: 0 - 12 poäng Ingen eller mycket lätt depression, 13 - 19 poäng Lätt depression, 20 - 34 poäng Måttlig depression och 35 - poäng Svår depression. Se linjer i diagram ovan.

## PCL-5

Resultaten enligt skattningsskalan PCL-5 visar även den en tydlig förbättring vid samtliga mättillfällen. Deltagarnas mående enligt medelvärdet förbättras både under själva kursperioden och fortsätter sedan att förbättras efter kursavslut. Vid sista mättillfället, 12 månader efter kursavslut, uppvisas de bästa mätresultaten.



Resultaten för medelvärdet uppnår beslutade målsättningar vid varje enskilt mättillfälle. Gränsvärdet för en PTSD-diagnos är 38 poäng eller mer, se linje i diagram ovan.

## Deltagarnas berättelser

Den intervjuade deltagarna är nöjda eller mycket nöjda med det stöd som de har fått av kurserna på Vårsta HUR. De beskriver att de har blivit sedda och bemötta på ett respektfullt sätt. Inledningsvis har deltagarna tyckt att det har varit jobbigt att delta i kursernas gruppaktiviteter, eftersom merparten har mått psykiskt dåligt och ofta har isolerat sig.

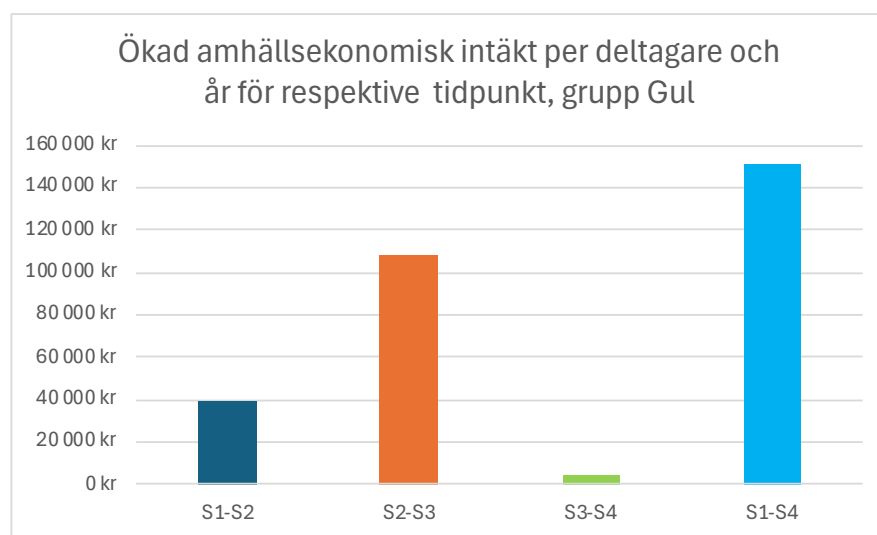
När kursen påbörjats har deltagarna fått en ökad kunskap om hur kropp och hjärna påverkas av stress. Sedan har de fått lära sig strategier och självhjälpsmetoder för att kunna ta ansvar för sitt eget mående. Dessutom har gruppdeltagarna hjälpt varandra genom att dels ge bekräftelse på att det finns fler i samma situation, dels har deltagarna delat med sig av sina egna erfarenheter till varandra.

Deltagarna beskriver att de i dagsläget mår betydligt bättre än vid kursstart och att stödet från Vårsta HUR har haft stor betydelse för deras förbättrade mående.

## Samhällsekonomiska effekter

Samhällsekonomiska effekter skapas primärt på två sätt; ökat produktionsvärde genom att en individ i ökad omfattning kan försörja sig genom arbete samt genom minskat behov av stöd från t.ex. vården.

Utvärderingen av deltagarnas livssituation visar att de utvecklas positivt avseende både deras förmåga att arbeta och deras behov av stöd från vården. Utvärderingen visar att det skapas ökade samhällsekonomiska intäkter vid samtliga mätpunkter, dock uppstår de största mätbara effekterna under kursperioden (S1-S2) och i direkt anslutning efter avslutad kurs (S2-S3). Intäkterna förbättras även på längre sikt, då i en lägre takt (S3-S4).



Utöver vad som visas i diagrammet ovan tillkommer ”dolda” intäkter genom att vissa deltagare har fått förbättrade förutsättningar att studera och vissa deltagare har kunnat undvika sjukskrivning med stöd av kurserna på Vårsta HUR. Dessa två effekter skapar inte någon mätbar samhällsekonomisk effekt i nutid. Dessa effekter bör istället ses som en samhällsekonomisk potential, vilken skapas med stöd av kurserna på Vårsta HUR.

## Sammanfattande analys

Resultaten i denna utvärdering är samstämmiga. Resultaten från skattningsskalorna, resultaten från djupintervjuerna och resultaten från den samhällsekonomiska utvärderingen visar alla att deltagarna i kurserna på Vårsta HUR förbättrar sitt mående och utvecklas på ett positivt sätt. Den positiva utvecklingen sker dels under själva kursperioden. Dels sker en fortsatt, positiv resultatutveckling efter kursavslut. Det visar mätningar både sex och tolv månader efter kursavslut.

Det är flera bakomliggande orsaker till de positiva och hållbara resultaten. Dels personalens bemötande och förmåga att se den enskilda deltagaren. Dels personalens förmåga att lära ut och förmå deltagarna att ta till sig, träna på och i förlängningen använda självhjälpmetoder för att kunna sänka sina stressnivåer. Slutligen är det av stor vikt att deltagarna får ingå i en grupp med deltagare som liknande problematik och erfarenheter, vilket gör att de inte känner sig ensamma i sin problematik och de kan hjälpa och stötta varandra.

# Inledning

## Bakgrund

Stiftelsen Vårsta Diakonigård är en ideell stiftelse som samarbetar med Svenska kyrkan, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan samt med kommuner och region. Vårstas verksamhet består av flera olika delar; Grön Helhet, Familjerådgivning, Traumaklinik, Vårsta Resurscentrum, konferens, boende och café samt Vårsta HUR - Hälsa Utveckling Resursutbildning.

Grön helhet är en verksamhet som har en arbetsrehabiliterande inriktning, vilken tar sin grund i grön och naturunderstödd rehabilitering. Resurscentrum genomför utbildningar och kurser inom stress, trauma och kris. Traumakliniken erbjuder korttidsterapier för personer med trolig eller diagnosticerad PTSD. Vårsta HUR innefattar gruppverksamhet i kursform för personer med stress och traumaproblematik. Kurserna fungerar som komplement till behandlande instanser.

Vårsta Diakoni har sökt och beviljats projektmedel för projekt Vårsta HUR från Socialdepartementet. Till en början bedrevs projektet under perioden 2019 till och med 2021. Nya projektmedel beviljades sedan för treårsperioden 2022 till och med 2024.

## Uppdrag

Payoff har haft i uppdrag att stödja och utvärdera projekt Vårsta HUR under föregående projektperiod, 2019 till 2021. Vårsta Diakoni har gett Payoff AB i uppdrag att utvärdera projekt Vårsta HUR även under den nuvarande projektperioden, 2022 till 2024. Utvärderingen ska stödja och utvärdera projektet inom två huvudsakliga områden; psykosociala samt socioekonomiska effekter, vilka uppstår som ett resultat av stödet från Vårsta HUR till de deltagande individerna.

Uppdraget omfattar följande delar:

- Deltagarnas personliga reflektioner innan och efter genomförd kurs följs upp och analyseras. Det görs med hjälp av relevanta och evidensbaserade skattningsskalor för respektive grupp. Följande skattningsskalor har använts; KEDS, PCL-5 samt MADRS-S. Personal på Vårsta HUR säkerställer att deltagare fyller i skattningsskalor enligt uppgjorda rutiner och skickar underlaget till Payoff. Payoff sammanställer och analyserar resultaten.
- Utvärderingen med hjälp av skattningsskalorna kompletteras med intervjuer med ett urval av deltagarna. Syftet är att få en djupare förståelse för hur deltagarna upplever det stöd som de har fått av projekt Vårsta HUR och de metoder som de lärt sig att använda genom de kurser som de har deltagit i.
- Samhällsekonomisk utvärdering utifrån hur deltagarnas försörjning, möjlighet till arbete och studier samt behov av stöd från bland annat vården förändras med hjälp av stödet från HUR.
- Uppdraget har avrapporterats med delrapporter och med denna slutrapport.

Utvärderingen ska stödja projektet att ta tillvara på lärande och skapa utveckling under projektets genomförande samt visa på resultat och effekter. Utvärderingen ska fokusera på två områden; psykosociala och socioekonomiska effekter, vilka uppstår som ett resultat av stödet till målgruppen från projekt Vårsta HUR. Uppdraget innebär att utvärderarna ska sammanställa och analysera resultat samt komma med slutsatser och rekommendationer.

### **Utvärdering av psykosociala effekter**

När det gäller den psykosociala delen av utvärderingen har projektet och utvärderarna i samråd beslutat om metoder, skattningsskalor och indikatorer för att samla in relevant data avseende deltagarnas sociala progression.

Utvärderingen av psykosociala effekter med hjälp av skattningsskalor kompletteras med intervjuer med deltagare i projektet, för att få deras egna berättelser. Därigenom kommer utvärderingen kunna beskriva och analysera hur metoder och bemötande har påverkat, stöttat och utvecklat deltagarna så att de i större omfattning kan hantera stresspåslag och må bättre.

### **Samhällsekonomisk effektutvärdering**

Inom ramen för utvärderingen genomförs en samhällsekonomisk effektutvärdering. *Syftet* är att beskriva samhällsekonomiska effekter av att arbeta på det sätt som utvecklats inom ramen för projekt Vårsta HUR. *Målet* är att beslutsfattare, projektpersonal och övriga berörda skall få ökad förståelse för värdet av sociala investeringar samt ökad kunskap om de värden som skapas i projekt Vårsta HUR.

Den samhällsekonomiska utvärderingen ska visa på i vilken omfattning som de resurser som satsas i projekt Vårsta HUR skapar samhällsekonomiska effekter genom att stödja deltagarna så att de mår bättre samt att de i högre grad kan leva ett bra och självständigt liv där de i ökad grad klarar av att försörja sig själva och minskar sin förbrukning av offentliga resurser.

## **Projekt Vårsta HUR – Hälsa Utveckling Resursträning**

Stiftelsen Vårsta diakonigård ansökte och beviljades 2019 projektmedel från Socialdepartementet för att arbeta med kursverksamhet för (utökat stöd till) individer med särskilda behov av psykosocialt stöd. Medlen användes för att planera, utveckla och genomföra projekt Vårsta HUR, vilket Payoff AB fick i uppdrag att utvärdera mellan åren 2019-2021.

Projektet har utvecklat kursprogram med utbildning och självhjälpsmetoder för personer med komplex PTSD (Posttraumatisk Stressyndrom) samt motsvarande kursprogram för att förebygga och lindra för personer med risk för PTSD. Projektet har även utvecklat kursprogram för personer i arbetslivet som har känning av och/eller löper risk för utmattningsdepression/utbrändhet samt för ungdomar med psykisk ohälsa, vilken försvårar skola och/eller arbete.

Med hjälp av nya medel från Socialdepartementet har Vårsta Diakoni fortsatt att bedriva verksamhet i linje med vad som utvecklades i det tidigare HUR-projektet under perioden 2022-2024. Verksamheten bedrivs under namnet Vårsta HUR (Hälsa Utveckling



Resursträning). Med hjälp av erfarenhet och kompetensen från det tidigare projektet har kursverksamheten utvecklats ytterligare inom ramen för det nuvarande projektet. Syftet är att genom stabiliserande kurser ge individen ökad robusthet och stabilitet samt att hjälpa individer att utveckla förmågor och förutsättningar för en bättre vardag. Insatserna består av att deltagarna får lära sig stressreducerande metoder, vilka de i förlängningen ska kunna använda sig av på egen hand i såväl vardag som i arbetsliv.

## Målgrupper

Insatserna i det nuvarande projekt Vårsta HUR riktar sig mot tre olika målgrupper, vilka delas in i; grupp Grön, grupp Blå och grupp Gul.

- *Grupp Grön* riktar sig mot vuxna anställda med stressproblematik. Målgruppen har behov att på egenhand kunna påverka sitt psykiska och fysiska mående, så att de på ett bättre sätt själva kan hantera stress inom arbetsliv och vardag.
- *Grupp Blå* riktar sig mot ungdomar och unga vuxna, ålder 16-25 år, vilka har en stressrelaterad problematik i skola och/eller arbetsliv.
- *Grupp Gul* riktar sig mot individer som riskerar att utveckla PTSD. Syftet med stödet är att ge målgruppen större mental och känslomässig stabilitet och därigenom öka deras motståndskraft samt att bearbeta händelser som ligger till grund för problematiken. Under denna projektperiod har Vårsta HUR utvecklat de Gula kurserna ytterligare. Syftet är att skapa ökad självständighet för gruppen, samt ett fördjupat självförtroende hos individen.
- Tidigare har projekt Vårsta HUR även omfattat en *grupp Röd*, vilken riktade sig mot personer som behöver stabilisering innan traumabehandling, med utvecklad PTSD. Denna grupp ingår inte den nuvarande projektperioden.

Den absoluta merparten av deltagarna som ingår i denna utvärdering tillhör målgruppen grupp Gul, dvs individer i riskzonen för PTSD.

## Syfte och mål för projekt Vårsta HUR

Projekt Vårsta HUR ska genom sina kurser bidra med kunskaper till deltagarna om hur kropp och sinne fungerar och påverkas av stress och trauma. Deltagarna får lära sig samt träna på självhjälpsmetoder som de i förlängningen kan använda i sin vardag och i sitt arbetsliv. Målet är att deltagarna, genom sin ökade kunskap, ska kunna hantera och reducera negativa stresspåslag samt långsiktigt öka sin egen förmåga och kraft samt förbättra sin upplevda hälsa.

På individnivå ska projektet bidra till att deltagarna förbättrar sina resultat på de evidensbaserade skattningsskalor som används för att följa upp förändringen av deltagarnas upplevda stressnivå. Nedan beskrivs vilka skattningsskalor som används för respektive grupp, samt beskrivning av målnivå (förbättring i förhållande till kursstart) vid kurslut, sex månader efter kurslut samt 12 månader efter kurslut.

Målområde	Indikator	Utfall (kursslut)	Resultat (6 mån)	Effekt (12 mån)
<b>Psykosocialt grupp blå/grön</b>	KEDS	Förbättra med minst 6 p vs. Före-läget	Förbättra med minst 10 p vs. Före-läget	Hållbar förbättring med minst 10 p vs. Före-läget
<b>Psykosocialt grupp gul</b>	PCL-5	Förbättra med minst 5 p vs. Före-läget	Förbättra med minst 10 p vs. Före-läget	Hållbar förbättring med minst 10 p vs. Före-läget
<b>Psykosocialt grupp gul</b>	MADRS-S	Förbättra med minst 5 p vs. Före-läget	Förbättra med minst 7 p vs. Före-läget	Hållbar förbättring med minst 7 p vs. Före-läget

Tabell 1. Projektets mål på individnivå

## Metod

Data för utvärderingen har primärt samlats in på följande sätt:

- Evidensbaserade skattningsskalor har använts för att identifiera deltagarnas mående vid uppstart, vid avslut, sex månader efter avslut och 12 månader efter avslut av kursen.
- Djupintervjuer har använts för att få en djupare förståelse för deltagarnas livssituation samt hur de har påverkats av att få stöd av projekt Vårsta HUR.
- Den samhällsekonomiska utvärderingen har genomförts med hjälp av Payoffs modell för samhällsekonomiska effektutvärderingar av sociala investeringar, Nyttosam. Modellen är väl beprövad sedan drygt 20 år och bygger på grundläggande nationalekonomisk teori, Sveriges skattesystem, socialförsäkringssystem, lagar och regler för arbetsmarknadspolitiska insatser samt standardkostnader för insatser inom kommunal, regional och statlig verksamhet.
- Enkätundersökning har gjorts med deltagarna vid kursstart, vid kursavslut, sex månader efter kursavslut och 12 månader efter kursavslut. Frågor har ställts avseende deltagarnas försörjning, deltagarnas behov av stöd från vården samt deltagarnas motivation till arbete och studier. Underlaget från enkätundersökningarna används som underlag för de samhällsekonomiska beräkningarna och analyserna.

## Skattningsskalor

Nedan beskrivs de evidensbaserade skattningsskalor som använts inom ramen för denna utvärdering.

## MADRS-S

MADRS-S är en självskattningsskala för att bedöma svårighetsgraden av depression. Mätningen består av nio områden; Sinnesstämning, Oroskänslor, Sömn, Matlust, Koncentrationsförmåga, Initiativförmåga, Känslomässigt engagemang, Pessimism och Livslust. Varje område skattas med en sjugradig skala. Syftet med MADRS-S är att ge en detaljerad bild av individens nuvarande sinnestillstånd.

MADRS-S är känslig för förändring i graden av depression, varför den lämpar sig väl för att mäta effekten av behandling samt hur depressionen förändras över tid.

Gränsvärden kan användas för att få en bild av hur en individs eller gruppsskattningar förhåller sig till individer som inte har någon problematik. Gränsvärden ska ses som en indikation om hur problematiken ser ut för de aktuella individerna, men det är upp till professionell personal att göra en samlad bedömning. Gränsvärden ska därför endast ses som vägledande.

Gränsvärden för MADRS-S, vilka ej bekräftats i kliniska studier, kan användas för tolkning av skattningar enligt följande skala:

- 0 - 12 poäng            Ingen eller mycket lätt depression
- 13 - 19 poäng        Lätt depression
- 20 - 34 poäng        Måttlig depression
- 35 - poäng            Svår depression

## PCL-5

PCL-5 är ett evidensbaserat självskattningsverktyg som ger en bild av deltagarens mående i förhållande till en traumatisk upplevelse, exempelvis dödsfall, dödshot, allvarlig skada eller sexuellt våld. Traumatisk upplevelse kan både vara en egen upplevelse eller något som närstående har fått utstå. PCL-5 används primärt för att screena för möjlig PTSD-diagnos, fastställa preliminär PTSD-diagnos samt att utvärdera effekter av kursverksamheten. Formuläret omfattar 20 frågor med svarsalternativ på en femgradig skala. Svarsalternativen sträcker sig från Inte alls (0 p) till Extremt (4 p). Maximalt kan värdet 80 poäng uppnås. Gränsvärde för en PTSD-diagnos är 38 poäng eller mer.

Tolkning av förbättringar, enligt skattning med PCL-5:

- Förbättring 0 - 4 p    Ingen märkbar förbättring har skett
- Förbättring 5 - 9 p    Indikation på tillförlitlig förbättring
- Förbättring 10 - 20 p    Kliniskt signifikant förbättring

PCL-5 har framför allt använts för att skatta individernas mående i grupp Gul. PCL-5 har även använts för individer i andra grupper vid första skattningen för att bedöma i vilken grupp de skulle delta.

## **KEDS**

KEDS – Karolinska Exhaustion Disorder Scale är ett evidensbaserat skattningsverktyg för att ge en bild av deltagarens mående. KEDS skattar deltagarnas mående inom följande områden; 1) Koncentrationsförmåga, 2) Minne, 3) Kroppslig uttröttbarhet, 4) Uthållighet, 5) Återhämtning, 6) Sömn, 7) Överkänslighet för sinnesintryck, 8) Upplevelse av krav samt 9) Irritation och ilska.

Frågorna i KEDS ställs med en sjugradig skala. Det svarsalternativ där respondenten mår bäst har poängen noll och svarsalternativet där respondenten mår sämst har poängen sex. Det betyder att ju högre poäng som respondenten har desto sämre mår hen och ju lägre poäng desto bättre mår hen. För de nio frågorna kan en respondent få maximalt 54 poäng. KEDS har framför allt använts i grupp Grön.

# Resultat skattningsskalor

Under perioden för detta utvärderingsuppdrag har personal i projekt Vårsta HUR löpande använt skattningsskalorna MADRS-S, PCL-5 och KEDS för att identifiera deltagarnas mående. Deltagarna har svarat på frågorna för samma skattningsskalor vid flera tillfällen; S1 Kursstart, S2 Kursavslut, S3 sex månader efter kursavslut och S4 12 månader efter kursavslut. Därigenom är det möjligt att identifiera och följa utvecklingen hos deltagarnas mående från kursstart och ända upp till 12 månader efter kursavslut. Dels möjliggör det att identifiera förändringar under tiden som deltagarna går kursen. Dels blir det möjligt att identifiera mer långsiktiga effekter och därigenom även bedöma hur hållbara resultat som skapas av de verktyg och metoder som deltagarna lär sig under kursens genomförande.

Nedan redovisar vi resultat uppdelat på grupp, skattningsskala och de fyra olika mättillfällena.

## Grupp Gul

Totalt har följande antal deltagare besvarat skattningsskalorna vid de olika mättillfällena:

- S1 (Skattning 1), Kursstart 43 st
- S2 (Skattning 2), Kursavslut 37 st
- S3 (Skattning 3), sex månader efter kursavslut 25 st
- S4 (Skattning 4), tolv månader efter kursavslut 11 st

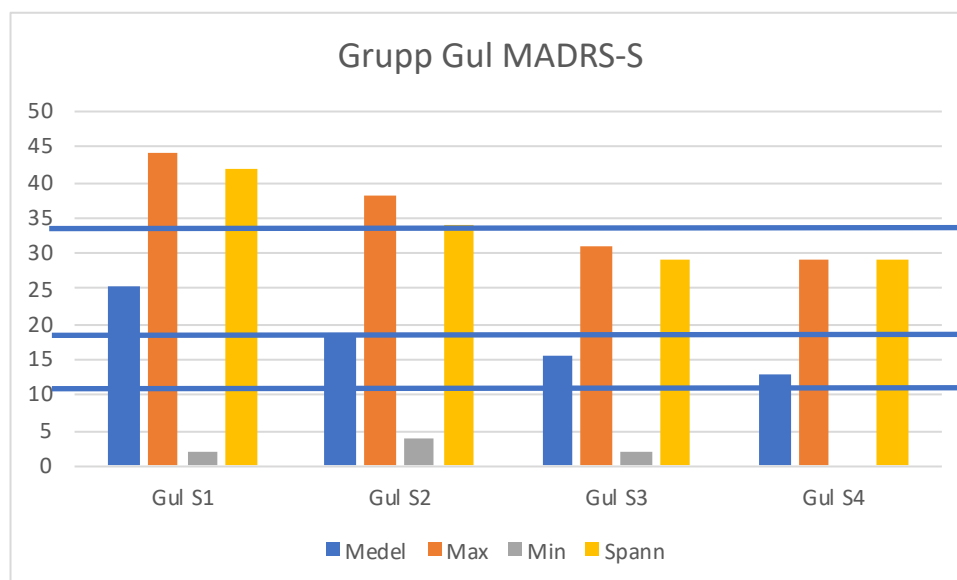
Projekt Vårsta HUR har följt upp deltagarna i grupp Gul med hjälp av skattningsskalorna MADRS-S och PCL-5. Att antalet som besvarat skattningsskalorna minskar med tiden beror till viss del att det funnits vissa personer som varit svåra att nå vid S3 och S4, dvs efter kursavslut. Men den största anledningen är att det helt enkelt inte har hunnit passera sex och tolv månader efter deltagarnas kursavslut innan datainsamlingen för denna rapport avslutades. Vi rekommenderar därför Vårsta HUR att själva fortsätta att följa upp utvecklingen hos avslutade deltagare, så att det skapas ett större underlag för mätningarna vid S3 och S4.

## MADRS-S

MADRS-S är en skattningsskala för att bedöma grad av depression hos deltagarna.

- 0 - 12 poäng Ingen eller mycket lätt depression
- 13 - 19 poäng Lätt depression
- 20 - 34 poäng Måttliga depression
- 35 - poäng Svår depression

Skalan för MADRS-S har en möjlig maxpoäng på 54 poäng. Ju högre poäng, desto högre grad av depression. Ju längre poäng, desto längre grad av depression har deltagaren.



**Diagram 1. Resultat grupp Gul, MADRS-S**

Gränsvärden för MADRS-S, vilka ej bekräftats i kliniska studier, kan användas för tolkning av skattningar enligt följande skala: 0 - 12 poäng Ingen eller mycket lätt depression, 13 - 19 poäng Lätt depression, 20 - 34 poäng Måttlig depression och 35 – poäng Svår depression. Se linjer i diagram ovan.

Vid *S1 kursstart* är medelvärdet för samtliga deltagare i grupp Gul 25 poäng på skalan för MADRS-S. 25 poäng signalerar att gruppen i genomsnitt har en måttlig depression. Maxvärdet för en enskild deltagare är 44 och minvärdet är 2. Det betyder att det finns ett stort spann bland deltagarna och att det finns enskilda deltagare som med god marginal såväl ligger i kategorin Svår depression som i kategorin Ingen eller lätt depression. Totalt är spannet mellan deltagaren med högst och med lägst poäng 42 poäng.

Vid *S2 kursavslut* har medelvärdet minskat med sju poäng, ner till 18 poäng. Gruppen har som helhet därmed övergått till kategori Lätt depression, även om det är med liten marginal. Maxvärdet för en enskild deltagare har minskat med sex poäng, ner till 38 poäng. Minvärdet har ökat med två poäng, upp till fyra poäng. Spannet mellan deltagare med högst poäng till deltagare med lägst poäng har minskat med åtta poäng, ner till 34 poäng. Genom att gruppens medelvärde har sjunkit med sju poäng har målsättningen vid kursavslut uppnåtts, dvs en förbättring med minst sex poäng.

Vid *S3 sex månader efter kursavslut* har medelvärdet minskat med ytterligare tre poäng, ner till 15 poäng. Medelvärdet ligger nu stabilt inom intervallet för Lätt depression. Maxvärdet för en enskild individ har minskat med ytterligare sju poäng, ner till 31 poäng. Minvärdet har minskat med två poäng och är återigen ner på två poäng. Spannet har minskat med fem poäng, ner till 29 poäng. Genom att gruppens medelvärde har sjunkit

med totalt tio poäng har målsättningen vid S3 uppnåtts, dvs en förbättring med minst tio poäng.

Vid S4 12 månader efter kursavslut har medelvärdet minskat med ytterligare två poäng, ner till 13 poäng vilket är precis på gränsen mellan kategorin Lätt depression och kategorin Ingen eller mycket lätt depression. Maxvärdet för en enskild individ har minskat med ytterligare två poäng, ner till 29 poäng. Minvärdet har minskat med ytterligare två poäng, ner till noll poäng. Spannet är oförändrat och ligger kvar på 29 poäng. Genom att gruppens medelvärde har sjunkit med totalt 12 poäng har målsättningen vid S4 uppnåtts, dvs en hållbar förbättring med minst tio poäng.

### **Analys av utvecklingen för grupp Gul, MADRS-S**

Vi kan konstatera att medelvärdet för gruppen minskar för varje enskild mätning. Därmed får utvecklingen anses vara stabil. Vi kan också konstatera att medelvärdet fortsätter att sjunka efter kursavslut och det absolut lägsta värdet uppmäts ett år efter kursavslut. Utvärderarnas bedömning är därför att det stöd som deltagarna i grupp Gul får från projekt Vårsta HUR skapar tydliga, positiva effekter avseende graden av depression. Dessutom är effekterna hållbara över tid. Med hjälp av de verktyg och metoder som deltagarna lär sig under kursen klarar de både av att behålla och även fortsatt förbättra sitt mående. Mellan S1 och S2 sjunker medelvärdet för MADRS-S med 28 procent. Mellan S1 och S3 sjunker medelvärdet med 39 procent och mellan S1 och S4 sjunker medelvärdet med 50 procent. Förbättringen av medelvärdet uppnår målet det uppsatta målet vid varje enskilt mättillfälle.

Maxvärdet för en enskild individ är betydligt högre än medelvärdet för gruppen. Däremot är utvecklingen likartad för maxvärdet jämfört med medelvärdet. Maxvärdet sjunker vid varje enskild mätning och fortsätter även att sjunka efter kursavslut. Det lägsta maxvärdet uppmäts 12 månader efter kursavslut.

Minvärdet är relativt stabilt över hela mätperioden. Vi vill dock lyfta fram att det lägsta minvärdet uppmäts 12 månader efter kursavslut.

Spannet mellan max- och min-värden är relativt stort under hela mätperioden. Dock sker en stadig minskning från S1 till S4 och värdet är stabilt efter kursavslut.

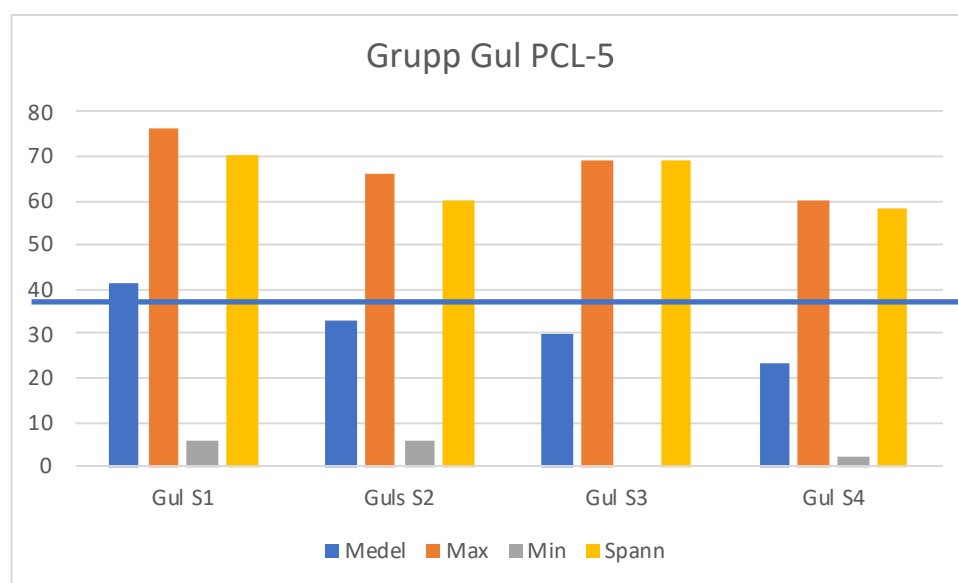
Utifrån ovanstående visar mätvärden från skattningsskalan MADRS-S är det utvärderarnas bedömning att deltagarnas grad av depression påverkas på ett betydande och positivt sätt av det stöd som de får av projekt Vårsta HUR. Vi kan också konstatera att utvecklingen är hållbar över tid och dessutom fortsätter resultatet att utvecklas positivt efter kursavslut. Därmed signalerar gruppens värden på MADRS-S-skalan att deltagarna klarar av att använda och har nytta de verktyg och de metoder som de lär sig på kursen, även efter kursavslut.

## PCL-5

PCL-5 är ett evidensbaserat skattningsverktyg som ger en bild av deltagarens mående i förhållande till en traumatisk upplevelse, exempelvis dödsfall, dödshot, allvarlig skada eller sexuellt våld. Traumatisk upplevelse kan både vara en egen upplevelse eller något som närstående har fått utstå. Gränsvärde för PTSD-diagnos är 38 poäng eller mer. Se linje i diagram nedan. PCL-5 används med fokus på att identifiera förändring/förbättring i deltagarens mående.

- Förbättring 0 - 4 p Ingen märkbar förbättring har skett
- Förbättring 5 - 9 p Indikation på tillförlitlig förbättring
- Förbättring 10 - 20 p Kliniskt signifikant förbättring

Skalan för PCL-5 har en möjlig maxpoäng på 80 poäng.



**Diagram 2. Resultat Grupp Gul, PCL-5**

Vid *S1 kursstart* är medelvärdet för samtliga deltagare i grupp Gul 41 poäng på skalan för PCL-5. Det signalerar att gruppen i genomsnitt ligger över gränsvärdet för PTSD, vilket ligger på 38 poäng. Maxvärdet för en enskild deltagare i gruppen är högt, 76 poäng. Maximala poängen för hela PCL-5-skalan är 80 poäng. Minvärdet för en enskild deltagare i gruppen är sex poäng. Totalt är spannet mellan deltagaren med högst poäng och deltagaren med lägst poäng 70 poäng.

Vid *S2 kursavslut* har medelvärdet minskat med åtta poäng, ner till 33 poäng. Vid kursavslut har därmed medelvärdet i gruppen minskat till under gränsvärdet för PTSD. Maxvärdet för en enskild deltagare har minskat med tio poäng, ner till 66 poäng. Minvärdet för en enskild deltagare ligger stabilt på sex poäng. Spannet mellan deltagaren med högst poäng och deltagaren med lägst poäng har därmed minskat med tio poäng, till 60 poäng. Genom att gruppens medelvärde har sjunkit med åtta poäng har målsättningen vid *S2 kursavslut* uppnåtts, dvs en förbättring med minst sex poäng.

Vid *S3 sex månader efter kursavslut* har medelvärdet minskat med ytterligare tre poäng, ner till 30 poäng. Maxvärdet för en enskild deltagare har ökat tre poäng, till 69 poäng.



Minvärdet för en enskild deltagare har minskat med sex poäng, ner till noll. Spannet mellan deltagaren med högst poäng och deltagaren med lägst poäng har ökat med nio poäng, till 69 poäng. Genom att gruppens medelvärde har sjunkit med total elva poäng har målsättningen vid S3 uppnåtts, dvs en förbättring med minst tio poäng.

Vid S4 12 månader efter kursavslut har medelvärdet fortsatt att minska med ytterligare sju poäng, ner till 23 poäng. Maxvärdet för en enskild deltagare har minskat med nio poäng, ner till 60 poäng. Minvärdet för en enskild deltagare har ökat med två poäng, till två poäng. Spannet mellan deltagaren med högst poäng och deltagaren med lägst poäng har minskat med elva poäng, till 58 poäng. Genom att gruppens medelvärde har sjunkit med totalt 18 poäng har målsättningen vid S4 uppnåtts, dvs en hållbar förbättring med minst tio poäng.

### **Analys av utvecklingen för grupp Gul, PCL-5**

Vi kan konstatera att medelvärdet även för PCL-5 minskar för varje enskild mätning. Vi kursstart ligger medelvärdet över gränsvärdet för PTSD, dvs 38 poäng. Redan vid kursavslut har medelvärdet minskat till under gränsvärdet för PTSD. Därefter fortsätter medelvärdet att sjuka, trots att kursen har avslutats. Utvärderarnas bedömning är därför att de verktyg och metoder som deltagarna lär sig med hjälp av projekt Vårsta HUR påverkar deltagarnas mående i förhållande till trauma på ett positivt sätt. Deltagarna lär sig även använda metoderna på ett sådant sätt att de kan fortsätta att använda dessa efter kursavslut, vilket leder till hållbara resultat för deltagarna. Det lägsta medelvärdet uppmäts 12 månader efter kursavslut. Efter att kursen är avslutad har deltagarnas medelvärde på skalan PCL-5 minskat med tio poäng, vilket motsvarar en minskning cirka 45 procent jämfört med värdet vid kursstart. Även spannet mellan högsta och lägsta värde har tydligt minskat från kursstart till tidpunkten 12 månader efter kursavslut. Förbättringen av medelvärdet uppnår det uppsatta målet vid varje enskilt mättillfälle.

Resultaten ovan signalerar att de verktyg och metoder som deltagarna får lära sig och även får möjlighet att träna sig att använda, skapar en tydlig, positiv och hållbar effekt på deltagarnas mående.

## **Grupp Grön och Blå**

### **Grupp Grön**

Under utvärderingsperioden har färre än tio svar samlats in avseende deltagare i grupp Grön. Därför kommer inte någon redovisning av resultaten att ske i diagramform. Av de svar som inkommit för grupp Grön kan vi ändå se att de ligger i linje med resultaten för grupp Gul. De genomsnittliga resultaten från skattningsskalan KEDS visar att deltagarnas mående stadigt förbättras från kursstart till sista mättillfället vid 12 månader efter kursavslut. Även max- och min-värden minskar. Däremot är det inte relevant att jämföra med uppsatta mål, då antalet svar är allt för få.

Resultat från 2019 till och med 2021 för deltagare i fem av Vårsta HURs Grön kurs visade en total nivå på KEDS vid kursstart på 27. Efter genomförd kurs låg genomsnittet på 20 och sex månader senare hade skattningen i grupp Grön förbättrats ytterligare till nivån 18. Någon uppföljning vid S4, dvs. ett år efter kursens avslut, genomfördes inte inom ramen för den utvärderingen.

### **Grupp Blå**

Grupp Blå har under denna projekttid genomförts som ett pilotprojekt i liten skala. Totalt var det mindre än tio elever som fullföljde hela kursen. Därför finns inte tillräckligt underlag för analys i denna rapport.

# Deltagarnas berättelser

Inom ramen för denna utvärdering har åtta djupintervjuer genomförts med deltagare. Intervjuer har gjorts med både kvinnor och män. De intervjuade deltagarna kommer både från grupp Gul och Grön. Ingen deltagare i grupp Blå har intervjuats.

## Mående vid kursstart

Deltagarna som har blivit intervjuade mådde vid kursstart dåligt eller mycket dåligt. Flera beskriver att de var utbrända och hade panikångestattacker. De flesta hade mått dåligt under lång tid och hade sökt hjälp inom vården vid flertal tillfällen. Deltagarna hade exempelvis haft kontakt och fått stöd av läkare och psykologer, utan att deltagarna upplevde att de hade fått det stöd som de var i behov av.

Av de som hade en anställning var flera sjukskrivna. De hade svårt att klara av sociala kontakter och isolerade sig. Måendet påverkade kontakterna med både familj och vänner.

## Varför projekt Vårsta HUR?

Deltagarna beskriver själva att de hade provat det mesta som vården kunde erbjuda. När de fick frågan om de ville prova att delta i projekt Vårsta HUR var de villiga att göra ett försök. Samtidigt var förväntningarna låga.

*”Hade inga speciella förväntningar, men ville hitta något som verkligen hjälper. Var ett sökande... Hoppades inte på något mirakel”*

## Upplevelsen av att delta i projekt Vårsta HUR

De flesta av de intervjuade deltagarna beskriver att det inledningsvis var jobbigt att delta i kursen. De förväntades delta i en grupp med okända människor, samtidigt som de var vana att isolera sig. Efter ett tag börjar deltagarna lära känna varandra och kursledarna och de känner sig mer och mer bekväma att komma till träffarna. En av de första upplevelser som deltagarna beskriver är att det var skönt att träffa andra människor i samma situation. Det hjälpte även att kursledarna berättade om sina egna erfarenheter.

*”Var trevligt att träffa andra som inte mådde så bra. Var bra att se att man inte är ensam”*

Bemötandet och förståelsen från kursledarna har varit en viktig del av upplevelsen av att delta i projekt Vårsta HUR. Flera deltagare beskriver hur de upplevt att de tidigare inte blivit sedda och lyssnade på i sina kontakter med vården. När de kommer till kurserna på Vårsta HUR beskriver deltagarna att det finns en förståelse för deras problematik. De känner att det finns andra personer som både bryr sig om dem och delar med sig av sina egna erfarenheter. De känner också att de får kunskap om konkreta metoder som de kan använda för att ta eget ansvar för sitt mående och sin framtid.

*”Wow, jag är en människa! Det är mottagandet av personalen som gör skillnad.”*

”Skönt att känna att man kan påverka sitt mående själv”

## Kunskap och metoder är viktigt

De intervjuade deltagarna på kurserna i projekt Vårsta HUR beskriver vikten av att de har fått kunskap kring hur kropp, hjärna och hälsa hänger ihop. De får en förståelse för varför de mår som de mår. Deltagarna får kunskap kring hur stress påverkar en individ och vilka symptom och effekter det kan leda till. En deltagare beskriver exempelvis att hen hade väldigt svårt att läsa på grund av höga stressnivåer. En annan beskrev hur svårt det var att köra bil. Båda personerna berättar sedan hur både läsning och bilkörningen åter började fungera när stressnivåerna i kroppen gick ner under kursen på Vårsta HUR.

Genom att deltagarna får lära sig metoder som de själva kan använda så blir effekterna hållbara. Deltagarna beskriver hur den ökade kunskapen om metoder och träningen att använda metoderna blir en grund för att de i nästa steg kan klara av att börja arbeta med sig själv. Flera deltagare berättar också om vikten av att kursledarna har lärt ut flera olika metoder. Alla metoder fungerar inte för alla. Istället beskriver deltagarna att det har fått prova sig fram för att hitta metoder som passar just dem, vilket varit uppskattat.

Det har varit uppskattat och viktigt för deltagarna att inte alla kurstillfällen har skett i kurslokalerna. Flera var inledningsvis skeptiska till att genomföra kurstillfällen utomhus och i naturen. När de väl fick prova så beskriver deltagarna att det blev en viktig del i kursen. Deltagarna berättar att kurstillfällen utomhus i naturen skapar ett lugn och sänker stressnivån. Att vara utomhus har också haft en positiv inverkan på humöret.

## Gruppen är ett viktigt stöd

Flera deltagare berättar om att det inte bara är kursledarna och olika metoder som är viktiga. Det är även många som berättar hur viktigt det har varit att få träffa andra i samma situation. I ett första steg beskriver deltagarna att det varit skönt att få bekräftat att de inte är ensamma med sin problematik, utan att det finns andra i samma situation. I ett nästa steg har deltagarna delat med sig av sina tankar och erfarenheter för att hjälpa varandra. I vissa fall har deltagarna även blivit vänner utanför HUR-kursen och fortsatt att umgås efter kursavslut.

## Måendet blir bättre, men tar tid

Alla intervjuade deltagare beskriver att de mår klart bättre idag, jämfört med när de startade kursen på Vårsta HUR. De mår både fysiskt och psykiskt bättre. Deltagarna beskriver hur de har brutit isolering och klarar av sociala kontakter på ett bättre sätt. Genom att de inte sitter hemma lika mycket så har de även blivit mer fysiskt aktiva. Flera beskriver exempelvis att de uppskattar att vara i naturen, vilket varit en del av kursen på Vårsta HUR.

I intervjuer beskriver deltagare hur deras ångestattacker har minskat från kursstart och fram till idag. De berättar även hur de nu har kunskap att undvika att hamna i situationer som triggar ångest och/eller att de kan använda metoder från Vårsta HUR för att hantera situationer när de känner sig stressade. Samtidigt berättar deltagarna att det tar tid att bygga upp ett bättre mående. De tar hela tiden steg framåt, men får ibland bakslag. En stor skillnad mot tidigare är att de ser ljusare på livet och har fått en ökad framtidstro.

Alla de intervjuade deltagarna är överens om att de med hjälp av Vårsta HUR mår betydligt bättre och har en större framtidstro, jämfört med om de inte hade fått stöd från Vårsta HUR. Flera deltagare beskriver även att de har fått minskade problem med värk i kroppen efter att de började kursen på Vårsta HUR, trots att de har haft problem med värk under lång tid innan. Den samlade bilden är att kurserna på HUR har haft en stor betydelse för deltagarna och deras livssituation.

”HUR har varit livsavgörande för mig! Det som man får på HUR får man inte någon annanstans.”

## Manligt och kvinnligt

Under intervjuerna har deltagarna fått reflektera över om de tror att det spelar någon roll att vara kvinna eller man i en kurs på Vårsta HUR, hur de ser på mixade grupper och om det spelar någon roll om kursledarna är kvinnor eller män. De intervjuade är både kvinnor och män och ingen tror att det är någon större skillnad för deltagarna beroende på kön. Alla har känt kurserna att betytt mycket för deras utveckling och deras mående.

Det finns intervjuade kvinnor som varit utsatta för övergrepp. Någon av dessa kvinnor har deltagit i en grupp med bara kvinnor, vilket upplevdes som tryggt. Andra ingick i en mixad grupp. Det var inledningsvis jobbigt, men att kursledare och andra deltagare skapade trygghet. En deltagare beskrev även att det är viktigt att få se att det finns män som visar respekt och omtanke, vilket blir en motvikt mot tidigare upplevelser av övergrepp.

## Övrigt

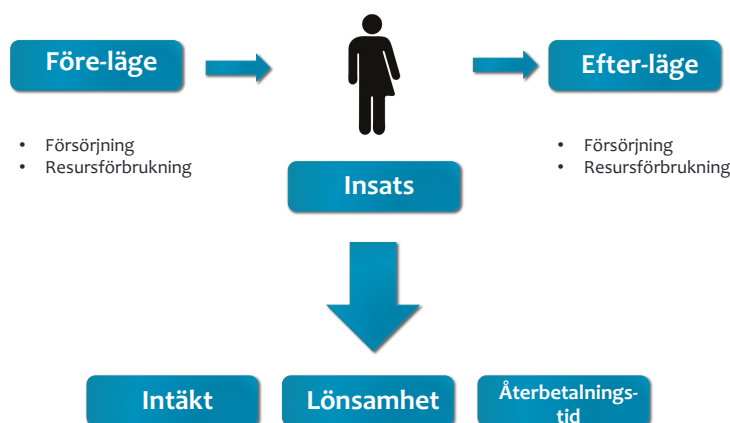
Vid intervjutillfällena har alla deltagare fått reflektera fritt om det är något övrigt som de hade önskat fanns med som moment i Vårsta HUR-kurserna eller något som skulle behöva ändras. Generellt beskriver deltagarna att de är nöjda eller mycket nöjda samt att det inte finns något speciellt som de skulle vilja ändra. Flera betonar att Vårsta HUR är ett bra stöd och att de har förhoppningar att fler får ta del av stödet. En person lyfter dock fram ett önskemål om att HUR-kursen skulle kunna kopplas till arbetsträning och få en mer arbetslivsinriktad inriktning för de personer som har behov av detta.

# Samhällsekonomisk utvärdering

Samhällsekonomisk utvärdering är ett sätt att visa på det ekonomiska värdet av att den nytta som skapas genom att göra sociala satsningar och investeringar. Projekt Vårsta HUR är en sådan satsning, där individer får ett anpassat stöd för att kunna må bättre och öka sin möjlighet till studier och arbete. I förlängningen ska det leda till att individen i ökad grad kan försörja sig själv genom arbete. Nedan beskriver vi grundläggande samhällsekonomiska samband.

## Modell för deltagarnas produktionsvärde

Samhällsekonomisk nytta skapas primärt genom att individer i ökad omfattning kan arbeta och/eller utföra mer avancerat arbete. Samhällsekonomisk nytta skapas även genom att individer får stöd så att de mår bättre och klarar att leva ett liv med mindre behov av stöd från exempelvis vården, Arbetsförmedlingen eller kommunen. Payoff har en väl beprövad modell för samhällsekonomisk utvärdering. Den bygger på nationalekonomisk teori, lagar, regler och strukturer i samhället, där vi beräknar de ekonomiska effekterna av att individer gör stegförflyttningar mot ett bättre mående samt att individer kan klara av sina studier och i nästa steg klara av att etablera sig på arbetsmarknaden.



**Figur 1. Nyttosam, modell för samhällsekonomisk utvärdering av sociala investeringar**

I vissa fall kan kopplingen till de samhällsekonomiska effekterna vara direkt och uppstå i närtid. Det sker exempelvis om en sjukskriven person kan bryta sjukskrivning och återgå i arbete. I andra fall kan kopplingen vara mer långsiktig. Exempelvis kan det ske genom att en elev som mår dåligt får stöd så att hen klarar av att genomföra sina studier med godkända betyg. På så sätt ökar individen sina möjligheter att i framtiden etablera sig på arbetsmarknaden. Modellen som beskrivs ovan kallas Nyttosam och det är med hjälp av den som de samhällsekonomiska effekterna av projekt Vårsta HUR har beräknats.

## Grundläggande begrepp

När en individ gör stegförflyttningar från utanförskap och/eller arbetslöshet mot egenförsörjning genom arbete och studier ökar individens möjligheter att leva ett självständigt liv. Samtidigt skapas ekonomiska effekter som påverkar såväl individen, olika myndigheter och arbetsgivare samt samhället i stort. Nedan beskriver vi de ekonomiska begrepp som vi kommer att använda oss av.

### Utanförskapskostnad/potential

Med *utanförskapskostnad* avses de outnyttjade intäkter och de kostnader som finns för deltagarna sett i ett samhällsekonomiskt sammanhang. Då deltagarna i ökad omfattning kan arbeta och minskar sina behov av stöd från samhället frigörs en del av den ursprungliga utanförskapskostnaden. Det innebär att samhällets kostnader för individens utanförskap minskar. Om en individ kommer i heltidsarbete utan subventioner och inte längre har något behov av stöd har all utanförskapskostnad tagits bort. Det innebär att minskad utanförskapskostnad ska tolkas som att insatsen har fungerat och att individens utveckling har gått i positiv riktning.

### Intäkter

Det totala ekonomiska resultatet för ökade intäkter och minskade kostnader samlar vi under rubriken *intäkter*. Dels består intäkterna av värdet av det ökade produktionsvärde som individerna skapar då de i större omfattning kan arbeta. I de fall individerna studerar skapas de ekonomiska effekterna på längre sikt, d.v.s. när individen slutför sina studier och tar steget in på arbetsmarknaden. Om inträdet på arbetsmarknaden försenas, exempelvis p.g.a. psykisk ohälsa, försenas även de samhällsekonomiska intäkterna.

Dels består intäkterna av värdet av den minskade resursförbrukning som är ett resultat av att deltagarna mår bättre, kan leva mer självständiga liv och har mindre behov av vård, minskat behov av olika stödinsatser, dels minskat behov av handläggning av olika bidrag och ersättningar. De totala intäkterna är årligen återkommande. Utvecklas deltagarna positivt i framtiden (kan arbeta mer och har mindre behov av t.ex. sjukvård) kommer intäkterna att öka ytterligare. Försämras deltagarna status (t.ex. blir sjukskrivna och får ett ökat vårdbehov) kommer de framtida intäkterna att minska.

### Lönsamhet och återbetalningstid

*Lönsamhet* beskriver värdet som finns kvar efter att kostnaderna för insatsen har räknats bort, d.v.s. intäkter minus kostnader. I denna utvärdering består kostnaderna av kostnaden för att genomföra stödinsatserna mot deltagarna i projekt Vårsta HUR. Eftersom intäkterna är årligen återkommande medan insatskostnaden är en engångspost kan lönsamheten på kort sikt vara låg eller negativ, medan det på längre sikt kan skapas betydande värden i samhället.

*Återbetalningstid* är den tid som det tar för samhället att få tillbaka de resurser som har satsats. I denna utvärdering innebär det den tid det tar att skapa intäkter som överstiger kostnaden för att genomföra projekt Vårsta HUR – Hälsa Utveckling Resursträning.

## Grundläggande data och underlag för analys

Inom ramen för denna utvärdering har frågor ställts till deltagarna vid fyra tillfällen; kursstart, kursavslut, sex månader efter kursavslut samt 12 månader efter kursavslut. Vid dessa tillfällen har deltagarna både svarat på frågor avseende skattningsskalor för deras mående samt frågor kring deras försörjning, deras behov av stöd från vården samt deras motivation och inställning till studier och arbete. Informationen om försörjning och resursförbrukning används för de konkreta beräkningarna för omfattningen av det samhällsekonomiska värde som skapas när deltagarnas mående förbättras och när deras försörjning i ökande grad kommer från lön från arbete istället för från olika bidrag och ersättningar.

Informationen från frågor kring motivation till studier och arbete samt deltagarnas egna bedömningar kring deras möjlighet till att i framtiden öka sina möjligheter att deras försörjning ska komma från arbete används för att analysera det faktiska samhällsekonomiska resultat som beräknas med informationen om försörjning och resursförbrukning.



# Samhällsekonomiskt resultat

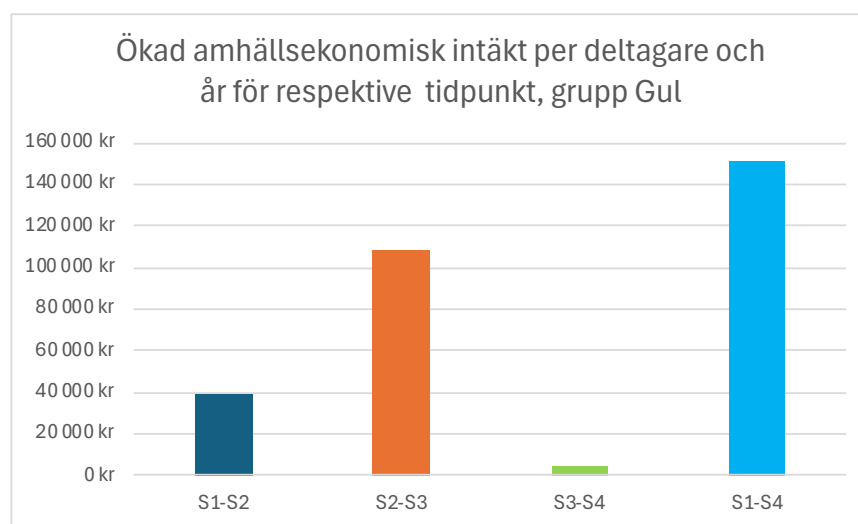
## Samhällsekonomiska utanförskapskostnad/potential

Den samhällsekonomiska utanförskapskostnaden är summan av icke utnyttjat produktionsvärde på grund av att en individ inte arbetar i den omfattning som skulle vara möjlig samt kostnaderna för olika stöd, exempelvis från vården, som individen är i behov av.

Vid kursstart är den genomsnittliga utanförskapskostnaden för deltagarna i grupp Gul 450 000 kr per individ och år. I denna utvärdering har 43 individer i grupp Gul besvarat frågorna vid S1, 37 stycken har besvarat frågorna vid S2, 25 stycken har besvarat frågorna vid S3 och 11 stycken har besvarat frågorna vid S4. Vid S4, dvs. 12 månader efter kursavslut, har den genomsnittliga utanförskapskostnaden minskat till 300 000 kr per individ och år.

## Samhällsekonomisk intäkt, grupp Gul

Deltagarna i grupp Gul har haft en positiv samhällsekonomisk utveckling. Anledningen är att deltagarna i genomsnitt har ökat omfattningen på lönearbete och minskat behovet av sjukvård jämfört med kursstart. Dessutom finns några enskilda deltagare som har kunnat påbörja eller återgå till studier när deras mående har förbättrats. Studier är en mycket bra investering för att skapa framtida samhällsekonomiska intäkter. Däremot skapas intäkterna först när studierna är avslutade och individen kan börja arbeta. De studier som har möjliggjorts av insatserna i projekt Vårsta HUR är därmed att betrakta som en framtida potential. Dessa ekonomiska effekter syns därför inte i de intäkter som redovisas i denna rapport. Istället finns det med stor sannolikhet ytterligare intäkter som kommer att skapas av projekt Vårsta HUR, men som blir synliga först längre fram i tiden.



**Diagram 3. Ökad samhällsekonomisk intäkt för grupp Gul, vid S2, S3 och S4 i förhållande till kursstart (S1).**

Diagrammet ovan visar att det skapas en ökad genomsnittlig positiv samhällsekonomisk utveckling redan under kurs tiden, S1-S2, cirka 40 000 kr per deltagare och år. Den stora ökningen sker dock under första halvåret efter kursavslut, S2-S3, cirka 105 000 kr per

deltagare och år. Därefter är resultatet stabil, med en liten positiv ökning, mellan S3-S4, cirka 5 000 kr per deltagare och år. Den totala genomsnittliga ökade intäkten blir cirka 150 000 kr per år och deltagare för perioden S1-S4.

## Samhällsekonomisk analys, grupp Gul

Resultaten för de samhällsekonomiska intäkterna signalerar att den positiva utvecklingen i deltagarnas mående, vilket visas i analysen av MADRS-S och PCL-5, även slår igenom i de ekonomiska effekterna. Slutsatsen är att när deltagarna börjar må bättre leder det i sin tur till att de minskar sin förbrukning av sjukvård och att det även påverkar deltagarnas förmåga att arbeta på ett positivt sätt. Samtidigt är det viktigt att vara medveten om att återgång till arbete inte är relevant eller prioriterat för alla deltagare i grupp Gul. Exempelvis finns det deltagare som är så sjuka att de har fått sjukersättning beviljad. Det finns även deltagare som fått möjlighet att gå kurs på Vårsta HUR för att undvika sjukskrivning. Arbetsgivaren har då tillåtit kursdeltagaren att gå kursen på arbetstid, med syfte att personen ska må bättre och klara av att vara kvar på sitt arbete.

För personerna som exempelvis går till sjukersättning eller studier har kursen på Vårsta HUR inte ökat omfattningen av arbete under mätperioden för denna studie. Istället har fokus legat på att skapa ett förbättrat mående och/eller att kunna bibehålla nivån av arbete. Däremot har Vårsta HUR bidragit till att undvika minskade samhällsekonomiska intäkter på grund av sjukskrivning samt undvikit ökade kostnader på grund av ökad resursförbrukning inom vården. Därför är det viktigt att analysera och förstå deltagarnas situation ur flera perspektiv, både utifrån hur de mår och utifrån deras möjlighet att arbeta.

## Samhällsekonomiska effekter, grupp Grön och Blå

Det totala antalet deltagare i grupp Grön är, under aktuell tidsperiod för denna rapport, under tio individer. Av integritetsskäl redovisar vi därför inte specifika resultat för den gruppen. Utvärderarna konstaterar dock att utvecklingen ser ut att vara likartad för grupp Grön, jämfört med grupp Gul. Det betyder att det sker en positiv samhällsekonomisk utveckling redan under kurstiden. Därefter håller effekten i sig och ökar ytterligare efter kursavslut.

Resultaten för grupp Grön indikerar dessutom större samhällsekonomiska effekter jämfört med grupp Gul. Det är utvärderarnas bedömning att detta är ett väntat resultat. Orsaken är dels att grupp Grön har en mildare problematik jämfört med grupp Gul. Dels beror det på att deltagarna i grupp Grön har en arbetsgivare som de kan gå tillbaka till när deras mående förbättras. Förutsättningarna att åstadkomma ett mer kraftfullt samhällsekonomiskt resultat är alltså bättre för deltagarna i grupp Grön jämfört med deltagarna i grupp Gul.

Under denna rapportperiod finns inga underlag för deltagare i Grupp Blå och därför redovisas inte några samhällsekonomiska effekter för denna grupp.

# Analys och slutsatser

## Resultat enligt skattningsskalor

Resultaten från mätningar med skattningsskalorna är samstämmiga. Alla mätningar visar att deltagarnas mående har förbättrats från kursstart till kursavslut. Mätningarna visar även att resultaten fortsätter att förbättras och de bästa resultaten uppvisas i den sista mätningen, 12 månader efter kursavslut. Resultaten är så pass positiva att uppsatta målsättningar överträffas vid varje enskilt mättillfälle under hela utvärderingsperioden.

Utvärderarnas bedömning är att insatserna i de kurser som projekt Vårsta HUR har bedrivit leder till ett förbättrat mående hos deltagarna, både på kort och på längre sikt.

## Resultat enligt deltagarnas egna upplevelser

Det är tydligt att deltagarna i projekt Vårsta HUR inte har fått ett stöd från vården som har fungerat just för dessa personer. Flera beskriver att det upplever att vården försökte lösa problemen med medicinering utan att ta tag i orsaken. Personalen i projekt Vårsta HUR lyckas istället bygga upp en miljö där deltagarna känner sig sedda och trygga. Deltagarna får både kunskap och verktyg/metoder för att kunna ta eget ansvar för sitt mående. Deltagarna får också hjälp att träna på metoderna, så att de i förlängningen kan använda metoderna på egen hand i sitt vardagliga liv. Detta beskrivs av deltagarna som en mycket viktig del i att de upplever att deras mående förbättras på ett hållbart sätt. Det blir både en trygghet och en tillfredsställelse för deltagarna att de har fått kunskap så att de själva kan hantera svåra situationer och lösa sina problem.

Utvärderarnas bedömning är att deltagarna upplever att det, med stöd av kurserna på Vårsta HUR, får ett stöd som de uppskattar och anser fungerar. Deras positiva uppfattning av stödet från Vårsta HUR består av personalens bemötande och kunnande, de metoder som de får lära sig och träna på att använda samt mervärdet av att ingå i en grupp med deltagare som har liknande erfarenheter.

## Samhällsekonomiskt resultat

Samhällsekonomiska effekter uppstår i grunden av två orsaker; om en individ i ökad omfattning kan arbeta och försörja sig själv samt om en individ i minskad omfattning behöver stöd från olika aktörer, t.ex. vården.

Det samhällsekonomiska resultatet visar att det skapas positiva effekter redan under kurstiden. De samhällsekonomiska effekterna är sedan stabila och fortsätter i viss mån att utvecklas ytterligare även efter kursavslut. De positiva ekonomiska effekterna uppstår eftersom deltagare i kan arbeta mer efter att de har fått stöd från kursen på Vårsta HUR samt att deras förbrukning av sjukvård minskar.

Utöver de ekonomiska effekter som syns i de beräkningar som är gjorda vet vi att insatsen från Vårsta HUR i vissa fall även har bidragit till att undvika sjukskrivning. Detta kan därmed beskrivas som en ”dold” intäkt. Vissa dolda effekter finns dessutom kopplade till

utbildning. Om en individ klarar av att genomföra en utbildning med godkända betyg så är det erfarenhetsmässigt en kraftfull social investering, för att möjliggöra framtida samhällsekonomiska intäkter. Däremot är de samhällsekonomiska intäkterna inte synliga och möjliga att mäta förrän individen lämnar utbildningen och etablerar sig på arbetsmarknaden.

Utvärderarnas bedömning är att kurserna på Vårsta HUR har stöttat deltagarna på ett sådant sätt att de i större utsträckning har kunnat arbeta alternativt att de med stöd av kursen på Vårsta HUR har klarat av att undvika sjukskrivning. Deltagarnas mående har med stöd från Vårsta HUR också förbättrats så pass mycket att deras behov av stöd från vården har minskat.

## Sammanfattande slutsatser

Inom ramen för denna utvärdering har vi studerat den verksamhet som projekt Vårsta HUR har bedrivit genom att erbjuda kurser till olika målgrupper för att de ska må bättre. Syftet har varit att ge deltagarna en ökad kunskap om sin kropp och sin egen problematik samt kunskap om självhjälpsmetoder, så att de på egen hand kan fortsätta arbeta för att stärka sin hälsa.

Resultaten av deltagarnas utveckling har mätts vid fyra tillfällen; kursstart, kursavslut, sex månader efter kursavslut samt 12 månader efter kursavslut. Resultaten har mätts på flera olika sätt; evidensbaserade skattningsskalor, djupintervjuer och samhällsekonomisk utvärdering.

Resultaten i utvärderingen är samstämmiga. Till att börja med förbättras deltagarnas mående under själva kurs tiden. Därefter visar uppföljning upp till 12 månader efter kursavslut att resultaten är hållbara och fortsätter att utvecklas positivt efter kursavslut. I nästa steg slår det förbättrade måendet igenom i deltagarnas ökade förmåga att arbeta och i deras minskade behov av sjukvård. Slutligen bekräftas mätresultaten av samstämmiga djupintervjuer.

Den sammanfattande slutsatsen är därmed att det stöd som deltagarna på kurserna som Vårsta HUR anordnar skapar positiva effekter både för individen och för samhället i stort. Vissa deltagare berättar själva att de anser att kursen på Vårsta HUR har varit helt livsavgörande för dem.

Personalen på Vårsta HUR har lyckats skapa kurser och förmedlar verktyg och metoder som deltagarna verkligen har nytta av. Personalen har också lyckats att bemöta deltagarna på ett sådant sätt att de har känt sig sedda, respekterade och trygga, vilket varit en viktig förutsättning för att deltagarna ska ta till sig kunskapen om de verktyg och metoder som har lärts ut.

## Avslutningsvis

Payoff vill tacka för förtroendet att få arbeta med projekt Vårsta HUR och Vårsta Diakoni. Vi har uppskattat den öppna dialog som förekommit med uppdragsgivaren samt intresset för att följa upp, utvärdera och utveckla verksamheten. Vi hoppas att Payoff på något sätt har bidragit till att stödja utvecklingen av den viktiga verksamhet som Vårsta Diakoni bedriver. Avslutningsvis vill vi önska Vårsta Diakoni lycka till med det fortsatta arbetet med att utveckla och erbjuda kurser som stöd till personer som är i behov av stressreducerande metoder för ett ökat välbefinnande i både vardag och arbetsliv.

Jonas Huldt och Claes Malmquist

Payoff AB