



Beskrivning av programmet och resultaten

Sammanfattning av de genomförda utvärderingarna

Deltagarna uppvisar signifikant minskad ekonomisk stress, ökad livskvalitet och förändring av några levnadsvanor. Detta kan bero på en ökad kontroll över och kunskap om privatekonomin samt att programmet motiverat till förändrade konsumtionsvanor, sparande och att flera uppnått sina sparmål.

Sussan Öster

Folkhälsoenheten Landstinget Västmanland.

E-post: sussan.oster@ltv.se

Inledning

Grönkvist är ett metodutvecklingsprojekt inom det praktiska folkhälsoarbetet där ekonomisk stress relateras till hälsovariabler och levnadsvanor. Projektet genomfördes vid den Samhällsmedicinska enheten, Folkhälsoenheten och Centrum för klinisk forskning inom Landstinget Västmanland med start 1998. Grönkvistprogrammet bedrivs numera vidare i ett studieförbunds regi (ABF). Metoden och delar av resultaten presenteras i filkand- och magisteruppsats skrivna vid Mälardalens högskola, institutionen för vård- och folkhälsovetenskap.

Författaren vill rikta ett tack till Stefan Sörensen, Henny Olsson och Bengt Starrin för handledning samt till Helena Ellvin för monitorering och Arto Pajuvirta för utformning av material och figurer. Tack också till samarbetspartners, delfinansierare, handledarna som ledde grupperna och deltagarna som gjorde programutvecklingen och studien möjlig.

Grönkvistprogrammet

Syfte och mål med programmet

Programmet syftar till att ge deltagarna ökade kunskaper om sin ekonomi och att de via incitamentet förbättrad privatekonomi ska förändra sina levnadsvanor till mer hälsofrämjande sådana. Målet är att Grönkvist ska leda till stärkt privatekonomi, förbättrad hälsa och ökat välbefinnande.

Bakgrund och beskrivning

Landstinget Västmanland har under många år bedrivit traditionellt hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete (främst i form av hjärt- kärlprogram och tobaksavvänjning). Mot bakgrund av att grupper i befolkningen signalerade att den egna ekonomin var en grundläggande faktor för livskvalitet och hälsa upptäcktes ett behov av nytänkande inom folkhälsoarbetet och därmed skapades det s k Grönkvistprogrammet.

Programmet utarbetades i samarbete med fackföreningsrörelsen och kommunens konsumentvägledare. Avsikten var att ge deltagarna ökade kunskaper om sin ekonomi och om konsumentfrågor. Grönkvistprogrammet är ett försök att stödja människor till en ökad kunskap och kontroll över -samt en förbättring av- sin privatekonomi. Programmet avser att utveckla individens copingstrategi; individen kan via programmet få större kunskaper om hur hon/han kan hantera sin ekonomiska situation och få bättre kontroll över inkomster och utgifter. Dessutom skulle programmet via incitamentet förbättrad privatekonomi bidra till att deltagarna förändrade sina levnadsvanor till mer hälsofrämjande sådana.

Flera av konsumtionsområdena som berördes var av betydelse för hushållsekonomin och dessutom direkt hälsofrämjande (t ex tobaksfrihet, näringsriktig mat, att gå och cykla i stället för att åka bil). Grönkvist bedrivs i studie-cirkelform med 11 träffar under 15 veckor. Träffarna leddes av speciellt utbildade handledare.

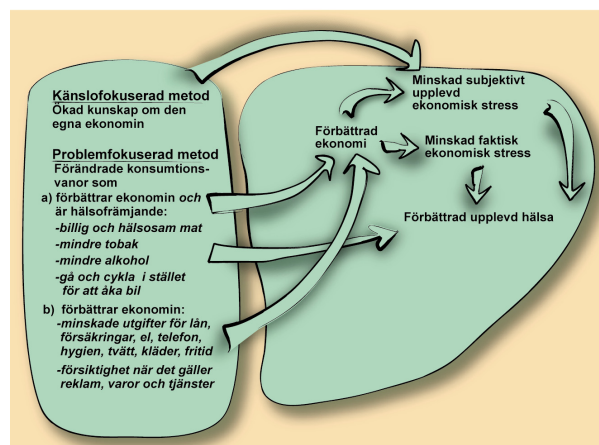
I programmet deltog 150 frivilliga personer som i huvudsak rekryterats via informationsmöten på arbetsplatser i samarbete med fackförbund och Arbetarnas bildningsförbund (ABF). Målgruppen var främst LO-anslutna

västmanlänningar (20-65 år) som hade eller riskerade att drabbas av ekonomisk stress.

Teoretisk modell

Figuren nedan redovisar en modell för eliminering av ekonomisk stress utifrån ett flertal tänkbara kopplingar mellan privatekonomiska kunskaper, konsumtionsvanor, ekonomi, ekonomisk stress, upplevd hälsa (inklusive livskvalitet/välbefinnande och känsla av sammanhang).

Modellen innehåller två copingstrategier för att hantera ekonomisk stress, dels den känslufokuserade, dels den problemfokuserade.



Teoretisk sambandsmodell

Den känslufokuserade strategin går ut på att *reducera upplevd ekonomisk stress* via *ökade kunskaper* om utgifter, inkomster, lån, banktjänster, konsumenträttigheter etc. Här handlar det i första hand om att individen via ökad kunskap ska uppleva sin ekonomi mer begriplig och hanterbar och minska oron kring privatekonomin. Den minskade subjektivt upplevda ekonomiska stressen kan sedan i sin tur förbättra den upplevda hälsan.

Den problemfokuserade strategin går ut på att *förbättra ekonomin* genom att konkret *förändra konsumtionsvanor*:

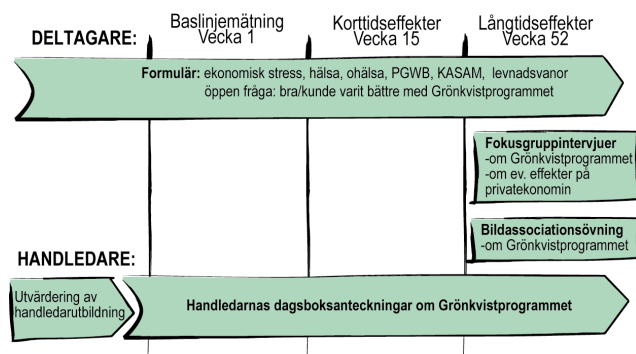
- förändra mat-, tobak-, alkohol- och kommunikationsvanor så en direkt påverkan på det upplevda hälsoläget uppnås.

- via den ovan redovisade förändringen kan en påverkan på ekonomin ske vilket i sin tur kan minska såväl den faktiska som den upplevda ekonomiska stressen. Detta kan i sin tur förbättra den upplevda hälsan.

- minska utgifter för lån, försäkringar, el, telefon, hygien, tvätt, kläder, fritid samt övriga varor och tjänster så en förbättrad ekonomi uppnås. Via denna förändring kan en påverkan på ekonomin ske vilket i sin tur kan minska den faktiska ekonomiska stressen respektive den subjektivt upplevda ekonomiska stressen. Detta kan i sin tur förbättra den upplevda hälsan.

Metod för att studera resultaten

Deltagarna fyllde i ett frågeformulär vid inträde i programmet, vid programmets sista gruppträff (som sker efter 15 veckor) samt ett år efter inträde. Formuläret innehöll frågor om ekonomisk stress (faktisk respektive subjektivt upplevd), levnads- och konsumtionsvanor, hälsa, ohälsa, psykologiskt och generellt välbefinnande (PGWB), känsla av sammanhang (KASAM) samt om hur man upplevt programmet. Dessutom genomfördes insamling av kvalitativa data via fokusgruppsintervjuer, bildassociationsövning (deltagarna fick välja en bild och associera fritt till Grönkvistprogrammet) och handledarnas dagboksanteckningar.



Kvantitativa resultat

Kortsiktiga effekter (efter 18 veckor):

- ökad förnöjsamhet med ekonomin
- ökad förnöjsamhet med matvanorna
- ökat psykologiskt och generellt välbefinnande (PGWB)
- ökad användning av cykel och allmänna kommunikationer
- tendens till minskad konsumtion av starksprit och folköl

Långsiktiga effekter (efter 1 år):

- lägre grad av subjektivt upplevd ekonomisk stress (oro, grubbel, missnöje med ekonomin)
- lägre grad av faktisk ekonomisk stress (avstå från saker, avsaknad av kontantmarginal)
- ett förbättrat värde för känsla av sammanhang (KASAM)
- ökad vattenkonsumtion och tendens till minskad folkölskonsumtion.

Sammanfattning kvantitativa resultat

Den ekonomiska stressen minskade, livskvaliteten ökade och några av levnadsvanorna förändrades medan någon påverkan på de ingående hälso- och ohälsovariablerna ej kunde konstateras varken på kort eller lång sikt.

Kvalitativa resultat

Resultat fokusgrupper

"För man trodde inte att det stack iväg så mycket som det verkligen gjorde när man börja satt där och gick igenom såna här småsummor"

"Jag har ju varit så här så att jag har kunnat gå in i affären och bara handla och handla och inte liksom tänkt på vad jag handla så det måste man säga att det ändrade jag nog lite efter".

De flesta kommentarerna om hur deltagarna hade påverkats handlade om förbättrad kontroll och planering över ekonomin, att man sparat pengar, att några hade påverkats som konsument och några inte och att några hade fått hälsosammare och billigare matvanor, bl a nämndes de tidigare stora kostnaderna för drycker och "kladdet" runt omkring de nödvändiga inköpen.

Målstegen¹ liksom spargrisen² visade sig vara användbara redskap i målsparandet. Majoriteten lyckades spara ihop pengar till de mål som de satt upp. Många använde fortfarande spargrisen medan någon sa att användandet avtog redan under första månaden.

Deltagarpärmen fick uppskattande reaktioner kring strukturen och språket, deltagarna uppfattade den som lättläst, tydlig och bra strukturerad. Önskemål gavs om att den skulle innehålla mer matlagning och kost.

Flera deltagare ansåg det nyttigt att fylla i fjortondagarsutgifterna³ samt att inventera badrums- och/eller städskåp⁴, men det var också en del som ansåg att det var jobbigt och tjugigt att skriva ner alla inköp.

Matlagningsträffen var uppskattad och deltagarna tyckte det var bra att få se att det går att laga god mat av den typen av varor och att man ej skulle ha gjort det om man inte varit med i Grönkvist. Mest negativa reaktioner var det kring träffen då man använde ett dataprogram för att gå igenom hushållsekonomin. Flera ansåg att programmet och datorerna krånglade.

De flesta deltagarna var mycket nöjda med handledningen, de ansåg att handledarna lyckades engagera dem så att alla ville göra sitt bästa. En av grupperna var missnöjd med handledarens ledarskap och ansåg att hon inte var förberedd inför träffarna.

I de fall som en grupp skiljt ut sig så är det genomgående denna grupp.

¹En sida i deltagarpärmen där deltagaren anger något som hon vill spara till, datum för när det ska vara uppnått och kostnaden vilken sedan bryts ned till hur mycket deltagaren måste spara per dag för att nå målet.

²Alla deltagare fick en sparbössa vid ingången i programmet och rekommenderades att spara i den med koppling till målstegen.

³En sida i deltagarpärmen där vissa vanliga vardagsutgifter bokfördes under 14 dagar.

⁴Att inventera badrums- och/eller städskåp och skriva ned samtliga produkter som fanns där ingick som en del av programmet.

Deltagarna tyckte att kvaliteten på expertträffarna var mycket hög, de ansåg att informationen var användbar, bra och saklig. Flera deltagare hade också tillämpat kunskaperna de fått under träffarna efteråt. Det fanns synpunkter på att informationen borde ha varit lite mer opartisk.

Allt som nämndes kring det sociala samspelet och kring hur det kändes att delta i Grönkvist var positivt. Deltagarna tyckte att det var bra stämning, att de hade roligt och att de kunde ge varandra många och bra tips. Kommentarer var bl a: ”jättekul, slappnade av, lärde känna varann, blev en grupp i arbetsgruppen”.

Grönkvistprogrammet bidrog till ökad kontroll och större insyn i privatekonomin. Några av deltagarna tyckte att Grönkvistprogrammet skulle passa bra för exempelvis ungdomar eller unga föräldrar.

Sammanfattningsvis ansåg deltagarna att de fått bättre kontroll över utgifterna, att de tänkte efter innan de handlade och blivit mer medvetna kring vart pengarna tar vägen. De säger att de gjort vissa förändringar t ex omläggningar av lån, minskad bilåkning och förändrade matvanor. Några anger att deras vanor och ekonomi ej påverkats (de flesta kommer från den grupp som tidigare skilt ut sig).

Resultat bildassociationsövning

I motiveringarna till bildvalet kring ämnet mat fanns det enbart positiva kommentarer. Deltagarna nämnde att de lagat billig, god och sund mat ur receptboken de fick under kursen och vissa hade börjat ta med sig matlåda till arbetet samt börjat med veckoinköp.

Deltagarna angav att de lärt sig att ifrågasätta mer som konsument, de hade börjat tänka mer långsiktigt och planerade tillvaron bättre. De hade också fått en ökad insikt kring onödiga och dyra saker i t ex badrumsskåpet. Fler angav att de lyckats spara ihop pengar och ordnat upp privatekonomin. Speciellt spargrisen verkade vara uppskattad och vissa påpekade att ”den hänger med än”.

Deltagarna angav gemenskap, samvaro och att de hade trevligt och roligt ihop samt att det blev många livliga och djupa diskussioner. Matlagningsträffen verkade vara en av de mest uppskattade träffarna.

Några deltagare angav att de kände sig mer nyttiga och sunda efter Grönkvistprogrammet och att kursen innehöll en bra kombination av hälsa och ekonomi. De tänkte mer fettsnålt tack vare Grönkvistrecepten, försökte dricka mer vatten och få lite avslappning. Bra motion kan vara så gott som gratis sa någon; ”exempelvis så kostar en cykeltur inte mycket, men den bjuder på naturupplevelser”. Några hade börjat samåka, cykla eller promenera till arbetet. En deltagare hade försökt sluta röka, men inte lyckats. En annan angav att genom ökat medvetande så hade rökningen minskat.

Man sa att kursen innehöll bra föredrag, information och diskussioner. Man önskade mer information kring försäkringar och lån. Deltagarna tyckte det var skrämmande att se hur mycket man gjorde av med under en 14-dagarsperiod och blev ibland fortfarande påmind om

detta när de handlar. Några angav att ”de tänker till idag innan de handlar, de får pengar över och lever ett billigare liv”. Detta ledde för några till långsiktigt sparande och fler semesterresor. Vissa önskade en fortsättning på något sätt.

Resultat öppen fråga i enkät

*Sammanfattning av svaren på frågan:
”Vad var bäst med Grönkvist?”*

Många angav att de fått upp ögonen för hushållets ekonomi, fått insyn, blivit mer prisedvetna, fått bra råd, reflekterade mer över ekonomin och fått mer ordning på ekonomin. Många hade börjat tänka till mer när de skulle handla, skrev inköpslistor och jämförde priser. Många angav också att de planerade ekonomin mer, gjorde upp budget och kontrollerade vart pengarna tar vägen. Svaren efter kurslut och efter ett år skiljde ej nämnvärt. Dock kan vi se en liten förstärkning av de positiva uttalanden om kontroll och överblick efter ett år.

En stor del av kommentarerna handlade om att spara. Motivationen att spara hade höjts. Flera angav att de hade börjat spara. Orden bra tips, råd och idéer förekom ofta och blev ändå fler efter ett år.

Expertträffarna från bank, försäkringsbolag och konsumentbyrå var populära och sades ha gett bra information.

Flera angav samvaron i gruppen som god och trevlig. Efter ett år använde ändå fler deltagare ordet ”kul” för att beskriva kurstiden.

Flera tog upp matlagningen och tips kring maträtter som var billiga men ändå goda. Många nämnde att receptboken var bra, ändå fler efter ett år. Några sa att man börjat veckoplanera och ändrat matvanor.

Kommentarer fanns om att:

- man blivit mer prisedveten vad gällde telefoni och bil samt att man fått inblick i pensionssparande
- kursledaren varit toppenbra
- kursmaterialet var genomtänkt, trevligt, lättläst och hade bra upplägg. Fler efter kurslut än efter ett år.
- allt var bra (fler efter ett år)
- de kände sig motiverade, puffade i rätt riktning.

*Sammanfattning av svaren på frågan:
”Vad kunde ha varit bättre med Grönkvist?”*

De överlägset flesta kommentarerna vid båda mättillfällena handlade om kursupplägg och att ”inget var dåligt” eller att man ”inte kommer på något dåligt” med Grönkvist. Vad gäller kursupplägget önskade man främst fler deltagare och längre kurstid.

Vid första mättillfället handlade många kommentarer om deltagarmaterialet. Man önskade ett bättre dataprogram vid dataträffen, att en sida i pärmen med ett skämtrecept skulle tas bort samt att fler tips och idéer skulle läggas till. Ett par kommentarer vid ettårsmätningen handlade om att deltagarpärmen var för ambitiös och djupgående.

Nivån/målgruppen nämns av många. Programmet ansågs av flera passa bra för unga personer. Några sa att programmet hade en för basal nivå.

Några deltagare (från gruppen som omnämns tidigare) ansåg att deras handledare ej var väl förberedd och ej följde kursmaterialet.

Resultat handledarnas dagboksanteckningar

Nedanstående sammanfattning gäller handledarnas upplevelse av programmet och av deltagarnas reaktioner på de olika träffarna.

Handledarnas kommentarer efter första träffen var att grupperna verkade motiverade och ivriga, samt att det var en bra stämning. Programmet upplevdes ambitiöst och någon önskade mer tid vid varje tillfälle för att hinna belysa och diskutera tips, förslag och erfarenheter.

Det som deltagarna ansåg var det mest krångliga och svåra under kursen var uppgiften kring 14-dagarsutgifter. Vissa ansåg att denna var krånglig och borde utgå, medan andra tyckte att uppgiften var bra och gav en bra överblick. Många deltagare hade även problem med Målstegen och vissa ifrågasatte meningen med denna. Genomgående verkar det som att deltagarna tyckte det var jobbigt och krångligt med allt material som skulle fyllas i.

Informationen som grupperna fick genom olika representanter från Folksam, Föreningssparbanken och Konsumentverket var uppskattad av alla grupperna och vissa önskade mer liknande information.

Vid de träffar där NIX-programmet (tobaksavvänjningsprogram) togs upp samt de träffar då utgifter kring att ha bil diskuterades var det blandade reaktioner om meningsfullheten bland deltagarna. Det var ett känsligt ämne i vissa grupper där det fanns många rökare, men ingen var beredd att sluta. I andra grupper fanns inga rökare och behovet av att ta upp NIX fanns inte. Det samma gällde träffarna då utgifter kring bilen diskuterades. Deltagarna ansåg att bilen är en stor utgift och därför relevant att ta upp, men i någon av grupperna fanns ingen bilägare och därför blev informationen inte meningsfull.

Mycket krångel med datorerna gjorde att de flesta träffarna då datorprogrammet skulle användas inte kunde genomföras som planerat. De få grupper som lyckades använda sig av programmet uppskattade det. Det fanns önskemål om fler handledare vid denna träff om inte deltagarna har datorvana sedan tidigare.

Kokboken fick mycket positiva reaktioner, liksom uppgiften att inventera badrums- och/eller städkåpet.

I stort sett alla grupper tyckte att matlagningen var bra. Positiv stämning under en trevlig träff med god och billig mat. Vissa tyckte dock att det lagades lite väl många rätter.

Det verkar som att grupperna har haft bra och givande diskussioner under de olika träffarna samt att deltagarna har gett varandra bra, vardagsnära tips kring det mesta. Överlag verkar deltagarna nöjda med kursen i sin helhet. Många har förändrat sitt beteende exempelvis vad gäller inköp, försäkringar och pensionssparande. Vissa deltagare var även nöjda på grund av att de lyckats spara ihop mer pengar än vad de räknat med.

Sammanfattning kvalitativa resultat

Många deltagare ansåg att de blivit mer medvetna konsumenter, planerade hushållsekonomin i högre grad samt kommit igång med att spara via Grönkvist.

Trots att en relativt vanlig kommentar var att 14-dagarsuppgiften och målstegen var krångliga att fylla i verkar många haft nytta av dem för att lyckas spara till målet. Spargrisen ansågs som finurlig hjälp i sparandet. Dataprogrammet och dataträffen ansågs inte särskilt lyckad främst för att datorerna och programmet krånglade.

Matlagningen och receptboken har haft genomslagskraft. Många nämnde förändrade vanor vad gäller matinköp och val av maträtter.

Expertträffarna var uppskattade. Några har gjort förändringar vad gäller försäkringar och sparande.

Deltagarna ansåg att de haft trevlig samvaro i gruppen och att man fått värdefulla spartips. Några ansåg att det borde varit fler deltagare och fler kurstillfällen.

Majoriteten av deltagarna ansåg att de haft en inspirerande, duktig handledare. En av grupperna var missnöjd med att handledaren ej höll sig till programmet under några träffar.

Resultaten från de olika delarna i den kvalitativa studien bekräftar varandra.

Slutord

Synen på hälsa har vidgats under senare år och inkluderar numera även sådana faktorer som välbefinnande, livskvalitet, stress och känsla av sammanhang. Även synen på de påverkande variablerna har vidgats och innefattar numera inte minst arbets- och livsvillkor (ex utbildningsnivå, privatekonomisk situation, psykosociala- och jämställdhetsfrågor). Detta framgår också tydligt i de så kallade befolkningsstudier som bland annat genomförs av de samhällsmedicinska enheterna.

Metodutvecklingen inom det praktiska folkhälsoarbetet fokuserar dock främst på faktorer som traditionellt kopplas direkt till hälsan t ex fysisk aktivitet, kostvanor, rökning, alkoholbruk och övervikt. I detta program har den ekonomiska stressen utgjort en viktig ingång till hälsofaktorerna.

Den genomförda studien pekar på värdet av ett ökat metodologiskt utvecklingsarbete inom folkhälsovetenskapen. Viktigt är också att resultaten förs ut i ett större sammanhang och följs upp i form av fortsatta satsningar inom området. Vad gäller interventionen som ligger till grund för denna studie har ett studieförbund tagit över material och driver projektet vidare i studiecirkelform. Detta är ett exempel på hur folkhälsoarbetet i offentlig regi kan samverka med andra aktörer i samhället.

