

Vilket betyg ger deltagarna Må Bra-kurserna?

av
Ulf Blomdahl



Forskning och utveckling
IDROTTSFÖRVALTNINGEN
2004-08-28

Inledning

Idrottsförvaltningen i Stockholm har i samarbete med personalpolitiska avdelningen startat Må Bra-kurser för de som är i riskzonen för att bli eller som redan är sjukskrivna.

I den informationsbroschyr där Må Bra-kurserna presenteras står det följande om kurserna:

”Kursen vänder sig till dig som är anställd inom Stockholms stad och är i riskzonen för att bli eller som redan är sjukskriven. För dig som är sjukskriven kan kursen ingå som en del av din rehabiliteringsplan. Kursen kan också vara till stöd och hjälp för dig som vill ändra dina levnadsvanor. Gemensamt för er som vill delta är en önskan om att få ägna mer tid till självutveckling och förändring”¹... Må Bra-kursen ger dig kunskap om mat, aktivitet, stress, återhämtning och andra livsfaktorer, så du kan komma tillrätta med de mål du vill uppnå...Må Bra-kursen pågår under 11 veckor. Vi träffas vid två eller tre tillfällen ca 12 timmar sammanlagt varje vecka. Antalet deltagare är begränsat till max 15 personer”.

I den här skriften redovisas deltagarnas betygssättning av de tre kurser som hittills genomförts. 41 personer har genomgått de tre kurserna. Könsfördelningen på deltagarna är 83% kvinnor och 17% män. På kurs 1 var deltagarna mellan 29 och 62 år, på kurs två mellan 32 och 57 år och på kurs 3 mellan 37 och 60 år.

Stockholm den 28 augusti 2004
Ulf Blomdahl
Forskningsledare
Idrotts- och kulturförvaltningarna

¹ Stockholms idrottsförvaltning, **Välkommen till Stockholms stads Må Bra-kurs.**

Idrottsförvaltningen
Forskning och utveckling
Må Bra-kurser
Augusti 2004

Vilket betyg ger du? Skala 1-5.

1 är lägsta och 5 är högsta betyg

	Kurs 1	Kurs 2	Kurs 3
Kursen i sin helhet	3.9	4.8	4.8

Vilket betyg ger du? Skala 1-5.

1 är lägsta och 5 är högsta betyg

	Kurs 1	Kurs 2	Kurs 3
Innehåll			
Användbar	4.1	4.7	4.9
Motivationsskapande	4.1	4.5	4.9
Lätförståelig	4.0	4.8	4.9
Intressant	4.2	4.8	4.8
Ämnen/ information om			
Balans i livet	3.9	4.6	4.8
Förändrings- och motivationsarbete	3.6	4.3	4.7
Kost	3.6	4.3	4.6
Stress	4.1	4.3	4.5
Sinnen/VAK	3.7	3.7	4.4
Hjärnan	3.6	4.2	4.1
Fysiologi och anatomi	3.2	3.8	4.1
Sömn	3.5	4.0	4.0
Aktiviteter			
QiGong	3.1	4.3	4.9
Fysiska aktiviteter	4.2	4.6	4.7
Avslappningsövningar	3.9	4.6	4.6
Yoga	3.9	4.4	4.3
Personal			
Kursledare	4.5	4.8	4.9
QiGonginstruktör	3.4	4.3	4.7
Testledare	4.3	4.3	4.6
Yogakonsult	4.2	4.6	4.4
Gyminstruktör	3.9	4.0	4.4
Fysiologi/anatomi föreläsare	3.6	3.8	4.3
Kassapersonal	3.3	4.3	3.8