



SLUTTRAPPORT

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjektnummer:

Prosjektnavn: Fra offer til kriger

Søkerorganisasjon: Mental Helse



Forord

Fra offer til kriger er et kurs basert på Recovery. Det er en videreføring av et arbeid jeg har drevet i Mental Helse Sør Vest siden 2010.

Jeg ønsket å videreføre og bygge et eget kurs basert på erfaringene fra dette arbeidet. Jeg ønsket å få med fagkompetane for å være sikker på at dette var faglig forsvarlig. Dette er også derfor enda mer enn et selvhjelpskurs.

Kurset har bestått av 8 samlinger, hvorav en var et selvforsvarskurs. I tillegg har det vært individuell oppfølging ved behov. Både ved møter, sms, telefoner, mail og messenger (Facebook).

Takk til Extrastiftelsen som hadde tro på prosjektet og tildelte midler. I tillegg viste Pia Prestmo en tro på prosjektet ved å invitere Helseministeren til å besøke oss, og at vi får presentere erfaringene på LEV VEL konferansen. Uten Extrastiftelsen hadde ikke prosjektet vært mulig å gjennomføre.

Jeg vil rette en takk til Stig Erlend Midtgård som var med under søkeprosessen. Han var dessverre nødt til å trekke seg ut pga at han skiftet jobb og fikk mangel på tid da kurset skulle starte opp. Men han viste interessen som viste at det var mulig å jobbe fag og erfaring likeverdig, selv med meg med erfaringskompetanse som prosjektleder. Dette var avgjørende for å i det hele tatt få sendt Extrastiftelsen en søknad.

Jeg vil også rette en takk til Bjarne Andreas Johansen som kom inn i prosjektet i stedet for Lise Sæstad Beyene, hun byttet også arbeidsted fra søknaden ble sendt til jeg fikk innvilget denne. Jobben kom dessverre i konflikt med å bli med videre. Bjarne kom inn i prosjektet i februar 2014. Det var jeg og Bjarne som var kursledere i prosjektet. Det var verdifullt å se at det å ha både fag og erfaring inn i et kurs kommer deltakerne til gode. Hans faglige bidrag har vært verdifulle, og jeg kan takket være dette se verdien i å ha med fagkompetanse også i fortsettelsen.

Jeg vil også rette en takk til Helseminister Bent Høie som besøkte prosjektet i september 2014, og til og med i etterkant sendte brev som takk for loggboken han fikk fra deltakere. 4 deltakere skrev personlig til ham om Mot, Vilje, Håp og Drømmer. Han tok seg tid til å svare den enkelte. Takk for det.

Takk til gjestebloggerne på bloggen til Fra offer til kriger: Inga Marthe Thorkildsen og Helge Torvund.

Takk til Benjamin Cox, ved Krav Maga Stavanger som lagde et eget selvforsvarskurs for deltakerne våre og deres venninner.

Takk til Kbt-Midt, Bruker spør bruker, for evaluering.

Og selvfølgelig takk til alle de 625 som liker og følger Facebook-siden Fra offer til kriger.

Sammendrag

Bakgrunnen var å bygge videre på erfaringene fra Stigmasamlinger i Mental Helse Sør Vest. Med å konkretisere og spisse det og å få med fagkompetanse. Å hjelpe mennesker som bevisst eller ubevisst har havnet i offerrollen til å komme seg ut av den, for å få en reell deltakelse i samfunnet.

Målgruppen var unge voksne mellom 18-25 år med psykiske helseproblemer. Fokuset i kurset har vært drømmer og mål. Nåtid og fremover, i stedet for diagnoser og fortid. Vi har jobbet med «Hele mennesket» med fag og erfaringskompetanse hos oss kursholdere, i tråd med Recoverytenkning/Bedringsprosesser.

Vi har hatt 8 samlinger, hvorav en var et selvforsvarskurs. Dette var fordi trygghet var noe alle deltakere sa at de savnet. Dette var en annen måte å tenke trygghet på enn det som tradisjonelt gjøres i hjelpeapparatet.

I tillegg har vi hatt individuell oppfølging ved behov og en Loggbok som har vært brukt fra den enkelte deltaker på hver samling. Dette har blitt brukt i varierende grad hos deltakerne. Det har vært viktig å være et kurstilbud uten en fast mal eller en fasit. Vi skulle tilpasse oss deltakerne, ikke motsatt. Dette viser igjen i evaluering og resultater at har vært en positiv ting med kurset. Resultatene kan leses grundigere i evalueringen.

Videre planer er å kurse flere kursholdere rundt i Norge. Jeg er stadig rundt i kommuner og andre som gir kurstilbud for å fortelle om resultatene og ideen bak. Flere viser interesse. Det er viktig for meg at «Fra offer til kriger» skal være et kvalitetsstempel uansett hvor i landet det drives. Det skal drives etter samme prinsipper og være registrert på www.offertilkriger.no for å få kalle seg det. Kursholdere skal kurses i disse prinsippene. Har også oppstart av et kurs den 23.februar. Der er det Pernille Næss som skal ivareta den faglige delen av kurset.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag.....	3
1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting.....	5
2. Prosjektgjennomføring/metode.....	6
3. Resultater og resultatvurdering	6
4. Oppsummering/konklusjon/videre planer.....	15
Referanser/litteratur.....	32
Vedlegg	33

(Når sluttrapporten er ferdig skrevet kan det tenkes at sideantallet i din sluttrapport ikke helt stemmer overens med innholdsfortegnelsen ovenfor. For å oppdatere innholdsfortegnelsen gjøres følgende: Høyreklikk mens du holder musepekeren over innholdsfortegnelsen, velg; oppdater felt, velg; oppdater hele tabellen).

Før du laster sluttrapporten inn i skjemaet til ExtraStiftelsen, så skal den sendes på e-post til Mental Helse for gjennomlesing og godkjenning.

1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Bakgrunnen for prosjektet er at psykisk helse feltet har endret seg veldig mye de siste 15 årene. Mange som blir syke sitter med en følelse av å vær annerledes enn andre, og setter seg på siden av samfunnet. De blir hindret i å ha en reell deltakelse i samfunnet blant annet fordi mange ser seg som «svake» og/eller går inn i en offerrolle.

Mental Helse Sør Vest har de siste 3 årene hatt stigmasamlinger 2 helger i året med refleksjon over forskjellige tema innen stigmatisering. Hver samling har startet med å snakke om egenstigmatisering. Det er disse erfaringene som nå dras inn i et eget kurs som hovedsakelig har til hensikt å se på hvordan en ser på seg selv.

En av stigmakontaktene som er med i Mental Helse Sør Vest (MHSV) hadde aldri hatt noen verv i organisasjonen og snakket så vidt hvis han ble snakket til. I dag, 3 år etter, sitter han som leder i et lokallag og som styremedlem i MHSV. 7 av 12 stigmakontakter er med fortsatt når siste samling arrangeres i høst. Alle disse har vært eller er inne i styreverv i fylket, med unntak av 2. En sitter nå i kontrollkommisjonen og en annen sitter klar til å overta som leder i et lokallag. Alle 7 beskriver en personlig vekst gjennom stigmasamlingene. Det er derfor at jeg tenker at hvis vi kan dra dette ut av selve organisasjonsarbeidet og også nå mennesker som ikke interesserer seg for organisasjonsarbeid. Og lage et kurs med samme elementer som egenstigmatisering og pluss på med mer. Jeg har sterk tro på at dette kan føre til bedring.

«Fra offer til kriger» skal ha 3 som jobber med kurset. Det er jeg, Linda M. Øye, som har brukerkompetanse. Stig Erlend Midtgård, som er psykiatrisk sykepleier, med en master i helse- og sosialfag med fokus på brukerperspektivet, og har vært med på å bygge opp Kulturaktiviteten i Stavanger, som er et aktivitetssenter som er godt kjent rundt i Norge. Lise Sæstad Beyene, som også er psykiatrisk sykepleier med master i empowerment. Grunnen til at jeg skal ha med meg Fra offer til kriger 3

disse to er fordi jeg anser dem til å være fagfolk som tør tenke nytt og som allerede har vist ved samarbeid i andre arenaer at de er forut sin tid i friskhets- og normalitetstenkning innen psykisk helse.

I prosjektet er det tenkt å bruke en «Loggbok», der skal det skje en skriftlig utveksling mellom kursdeltaker og en av kursholderne på hvert kurs. Dette for å sikre på at alle får sine forventninger frem og at en får veiledning og støtte for å klare og imøtekomme disse og at alle kursdeltakere føler seg sett og hørt. I tillegg til å være en del av gruppen, så blir arbeidet med loggbok en individuell oppfølging inne i selve kurset for å bakke den enkelte på akkurat det som er viktig for ham eller henne.

Prosjektideen har blitt presentert for fagfolk som jobber innenfor Nav, rus og barnevern og der sier de at dette er en type kurs som de ser for seg at mange av deres brukere kunne hatt nytte av det. Det er derfor et potensiale for å videreføre denne måten å jobbe på til også å gjelde brukergrupper.

Dette er hentet fra prosjektsøknaden. Det ble en endring på at det var jeg og Bjarne A. Johansen som var kursholdere. Dette er begrunnet ovenfor forordet.

2. Prosjektgjennomføring/metode

Lise og Stig gikk ut av prosjektet slik som beskrevet i forordet. Bjarne Johansen kom inn i stedet for Lise. Vi erfarte at 2 kursholdere var tilstrekkelig.

Vi hadde 8 samlinger basert på tema. 3 ukentlige før sommerferien, 1 måned med individuell oppfølging etter behov meldt fra den enkelte deltaker, så hadde vi 3 etter sommerferien med en hyppighet på hver 14.dag. Dette var ønsket fra deltakerne for å strekke kurset lengre. Et selvforsvarskurs i november og en avsluttende samling i desember. Individuell oppfølging har skjedd parallelt.

3. Resultater og resultatvurdering

Inntak og intervju

Etter at deltagerne hadde søkt seg inn på kurset ble de innkalt til et intervju for å kartlegge egen motivasjon, mål og forventninger. Intervjuet hadde også til hensikt å sørge for at det ble en riktig sammensetting av gruppa.

Fra disse intervjuenes notater har vi sammenstilt følgende:

Det var både fagfolk og nære nettverk som tipset og motiverte deltagerne til å søke. En artikkel i regionavis var en av kildene til at de fikk vite om tilbudet. Det var stor spredning på hvilken situasjon deltagerne var i ved kursstart. Alt fra å være i jobb, på tiltak i NAV og til å gå på skole. En oppgave å gå i terapi.

Deltagerne hadde ulike målsettinger med å søke seg inn på kurset. Det var blant annet å komme ut av sykmelding, kunne søke seg inn på skole, søke seg jobb og starte eget firma. Andre målsettinger var å bli tryggere på seg selv, og å takle livet bedre generelt.

På spørsmålet om forventninger til kurset ble følgende svar notert; en ønsket å endre tankemønstrene sine til å kunne se at man «duger til noe». Andre oppga at de syntes kurset virket spennende, men hadde ingen annen tydelig forventning.

Forventningene til de andre deltagerne var ærlighet, aksept av hverandre og overholdelse av taushetsplikt. Det å møte jevnaldrende som er i samme situasjon, ble også fremhevet som en motivasjon for å delta.

Forventningene til kursholderne var mange. Å bli møtt med forståelse og å få feedback ble sett på som viktig. Gode ledere som fulgte med og hadde kontroll, var kravene fra gruppen. En oppgave også at det var vanskelig å få tillit og at kurslederne måtte være forberedt på dette.

Alle oppga å ha et støttende nettverk ved siden av kurset.

Deltagerne opplevde dette intervjuet som positivt. De opplevde at dette bidro til at de ble trygge på at de andre som deltok på kurset også hadde fått avklart sin motivasjon, og at de virkelig ville delta. Samtlige deltagere opplevde det positivt at spørsmålene i intervjuene ikke dreide seg om diagnoser eller tidligere bakgrunnshistorie. Flere ga uttrykk for at det var en overraskelse at man ikke måtte ha en tung bakgrunn for å delta. De beskriver at de måtte snakke seg selv opp, og at dette opplevdes som uvant, men godt.

«Du måtte nesten snakke deg selv opp. Normalt sett er det jo slik at du må snakke deg selv ned for å få hjelp..»

Deltagerne ga uttrykk for at det positive fokuset bidro til at de ble mer motivert for å delta.

Lederne av kurset ser også på intervjuet som viktig når det gjelder kartlegging av likheter og ulikheter blant deltagerne, samt motivasjon for å delta på kurset. De ser på det som positivt at

deltagerne selv måtte søke seg inn på kurset, og stille til intervju. Det kan sees på som første skritt på veien til å ta ansvar for eget liv.

Oppsummering

«Fra offer til kriger» sitt forhåndsintervju synes å gi de fleste av deltagerne større bevissthet på hva de ville med kurset. Det synes som om intervjuet på forhånd skapte en «psykologisk kontrakt» mellom kursholderne og deltagerne før samlingene startet. Dette ga et felles ståsted for forventningene mellom kursledere og gruppen og gruppedeltagerne seg i mellom. Intervjuet sikret motivasjon for kurset.

Utbytte for deltagerne

Kursdeltagerne melder store endringer i eget liv som følge av kurset. De opplevde å ha blitt mer bevisst sin egen situasjon, handlinger og tankemønstre. De har blitt inspirert og motivert til å tenke annerledes både gjennom samtaler i gruppa, og gjennom individuelle samtaler og oppfølging av lederne. En av deltagerne fortalte at da hun først kom i kontakt med «Fra offer til kriger», var hun i en prosess der hun bare tok i mot de destruktive tankene.

«... ble bare stående å ta i mot alle disse her tankene, og jeg klarte liksom ikke...bestemte meg liksom ikke for å ta et oppgjør med de. Jeg bare...jeg var rett og slett et offer for de tankene og de handlingene, og det brøyt meg jo ned. Det er jo det jeg på en måte har lært meg nå, å jobbe mer med å gjøre ting som gir meg noe.»

Flere av deltagerne har i løpet av eller i etterkant av kurset, oppnådd flere viktige målsettinger om endringer i livet. Dette kan være alt fra å starte skolegang, komme ut i arbeid, konfrontere egen sjef, eller snu destruktive handlingsmønstre.

”Jeg har oppnådd veldig mye gjennom dette året, mer enn jeg føler jeg har gjort alle andre år”.

De beskrev at god støtte, veiledning og råd fra både deltagere og ledere hadde bidratt til endring. Samtidig gir de klart uttrykk for at det er dem selv som har gjort selve jobben. Dette stemmer med kursledernes oppfatning.

”Jeg har fått litt mer motivasjon til å tenke mer selv og ikke bare flyte med strømmen”

Utsagn som går igjen i intervjuene er blant annet; «jeg fikk hjelp til å forstå at det kun er meg selv som kan eller må endre på situasjonen min». En av deltagerne beskrev at hun tidligere opplevde

begrepet «sjef i eget liv» som et negativt ladet uttrykk, men at hun etter kurset ser hva hun selv har å vinne på det.

Flere av deltagerne ga også uttrykk for at de etter kurset ønsker å ta i bruk egne erfaringer for å hjelpe andre.

Oppsummering

Kurset har i stor grad oppnådd sine sentrale mål om å gjøre deltagerne mer selvstendige og i stand til å gjennomføre endringer i livet. Endring av tankemønstre hos deltagerne er et sentralt funn.

Fag og Erfaring

Et viktig element for kurskonseptet var at lederne for kurset skulle ha ulik bakgrunn. En med fagbakgrunn og en med erfaringsbakgrunn.

Deltagerne var samstemte om at fag og erfaring utfylte hverandre godt og skapte en god balanse i kurset.

«Det med erfaring mykner opp fagligheten, og det faglige hardner opp det der alt for hverdagslige».

Det ble fremhevet at det var viktig at kurslederne var samkjørte på samlingene. Deltagerne opplevde ikke bare koblingen mellom fag og erfaring som god, men de presiserte også at ledernes ulike personlighetstyper var en god kombinasjon. Kursledernes ulike stil kom til uttrykk gjennom at den ene var mer til å «gire opp», mens den andre var mer rolig i formen. Erfaringene til deltagerne viste at dette bidro til at alle fikk utbytte av de individuelle samtalene som kurset la opp til. Begge kurslederne ble oppfattet som gode å snakke med.

Deltagerne mener at det var viktig at en av kurslederne hadde erfaringsbakgrunn. En beskrev at hun turte å komme med ting på en mer ærlig og åpen måte. Deltagerne opplevde at den med erfaringsbakgrunn snakket samme språk. Erfaringsbakgrunnen bidro til en annen forståelse for problemene enn hva de ville fått gjennom en faglig innfallsvinkel. Noen opplevde at kurslederen med egenerfaring i større grad var i stand til å gjøre deltagerne bevisste på ting de ikke selv var klar over.

Deltagerne uttrykte at det var viktig at en av kursholderne hadde faglig erfaring. De erfarte at det kunne være godt å få litt faglig påfyll. Dette bidro også til å skape trygghet, og at de så på kurset som seriøst.

«Faglig påfyll hjelper på når du ikke vet hva som skjer i hodet».

En av deltagerne framhevet at erfaringsbakgrunnen til den ene kurslederen ikke nødvendigvis førte til gjenkjennelse eller tillit. Til tross for at hun hadde erfaringsbakgrunn var det ikke alltid at hun klarte å forstå hva hun mente. Det var da lettere å forholde seg til kurslederen med fagbakgrunn, som opplevdes som tydeligere i det han formidlet.

Fra kurslederne ble det fremhevet at fagbakgrunn skulle være med på å sikre forsvarligheten til kurset. Til en viss grad blir dette bekreftet av deltagerne da de opplever kurset mer seriøst og trygt å melde seg på.

Kurslederne oppfattet at egenerfaringen kan bidra til å skape gjenkjennelse og håp hos deltagerne. Kurslederne påpekte også at de fanget opp ulike ting, noe som kom deltagerne til gode. Dette bekreftes også av deltagerne.

Oppsummering

Både deltagere og kursledere ser på koblingen mellom fag og erfaring som viktig. Det skaper en god balanse, og deltagerne kan dra nytte både av kursledernes ulike stil, form og kompetanse.

Bruk av loggbok

Underveis i kurset har det blitt benyttet loggbøker. Hensikten med loggbøkene var at deltagerne fra uke til uke skulle skrive hvilke utfordringer de møtte og hva de savnet å høre mer om. På neste kurssamling fikk de et skriftlig svar fra en av kursholderne slik at de kunne ta med seg loggboken hjem og skrive igjen til neste gang. Tilbakemeldingene fra kursholderne skulle i minst mulig grad gi direkte svar, men heller være av reflekterende art som åpnet opp for at deltagerne kunne tenke ut løsninger selv.

Deltagerne hadde brukt loggboka ulikt. Noen hadde brukt den aktivt, mens andre nesten ikke hadde benyttet seg av den. De av deltagerne som aktivt hadde benyttet seg av loggboken ga uttrykk for at de syntes det var et nyttig verktøy. De opplevde det som godt og trygt å kunne få ned tanker når man var i en vanskelig situasjon og å vite at noen andre ville lese det i etterkant. Det å få respons gjorde også at de følte at de fikk anerkjennelse for at problemene var reelle. De beskrev at svarene som ble gitt ikke var konkrete svar som ga dem løsningen på problemet, men at de snarere var tilbakemeldinger som åpnet opp for refleksjon og gjorde dem mer bevisst på egne prosesser. En beskrev loggboka som et «støttehjul» på veien.

«...da fikk jeg liksom svar på det jeg hadde skrevet og sånn, og det følte jeg at var noe som var med på å skape trygghet, og noe som....at ja, det var et støttehjul på vegen liksom...»

Samtlige deltagerne poengterte at loggboken fungerte som et nyttig verktøy i den forstand at temaer som kom opp der ofte ble utgangspunkt for diskusjon i gruppa.

Kurslederne har ulik vurdering av nytten med bruk av loggbok. På den ene siden opplevdes det som en utfordring tidsmessig med tanke på at det ble kort tid til å utforme svaret, fordi de var nødt til å svare i løpet av de timene kurset varte. Det ble også påpekt at verktøy som blir introdusert bør brukes aktivt og konsekvent av deltagerne for at det skal ha noen verdi for alle. Kurslederne fant det dog nyttig og interessant å lese hva deltagerne var opptatt av og hvilke refleksjoner de gjorde fra gang til gang.

Et annet syn var at loggbøkene kunne ha blitt brukt enda mer aktivt til finne frem til aktuelle tema som utgangspunkt for felles diskusjon.

Oppsummering

Loggboken er en god ide og har gitt svært godt utbytte for noen. Den har av deltagerne blitt opplevd som et viktig verktøy for bekreftelse, og har hjulpet dem til å bli bevisst sin egen prosess. I fremtidige kurs bør man være klarere med hensikten og den bør brukes mer gjennomgående i alle kurssamlinger.

Bruk av ulike skjemaer

Underveis i kurset ble det benyttet ulike testskjemaer som blant annet hadde til hensikt å bevisstgjøre og kartlegge deltagerens egen situasjon.

Deltagerne opplevde noen av skjemaene som svært nyttige, mens andre skjemaer ikke syntes å ha noen betydning. Skjemaer som dreide seg om kartlegging av egne ressurser og ulike områder i livet ble sett på som nyttige. Noen av skjemaene bidro til en bevisstgjøring av ting, noe som igjen bidro til å tydeliggjøre hva som var mest relevant for vedkommende å jobbe med. I så måte opplevdes det som et viktig verktøy.

”De gjorde at jeg fikk øynene opp for helt andre ting som jeg ikke var klar over fra før av”.

En av deltagerne beskrev et skjema der hun skulle tydeliggjøre sine drømmer og mål langt fram i tid. Hun opplevde det som skremmende og vanskelig under kurset. Opplever nå at dette har endret

seg, og at det ikke lenger vil være noe problem å formulere fremtidige mål. Hun ser på det som et konkret bevis på at kurset har bidratt til at hun har kommet seg fremover.

På lik linje med loggbøkene bidro også skjemaene til å bringe inn viktige temaer for diskusjoner i gruppa.

Kurslederne opplevde at skjemaene fungerte som et verktøy for å få frem relevante diskusjoner og temaer i gruppa. De opplevde at skjemaene ble noe ulikt mottatt og særlig skjemaet om langsiktige mål. Den ene kurslederen fryktet at bruken av slike skjemaer kunne virke mot sin hensikt og bidra til å skyve deltagerne bort og skape en avstand til resten av gruppa. Den andre kurslederen så på skjemaene som veldig nyttige i den forstand at det ga deltagerne noe de kunne jobbe individuelt med. Resultatene som kom fram fra skjemaene løftet fram viktige problemstillinger de kunne følge opp i etterkant.

Oppsummering

Bruk av skjema som kartleggingsverktøy for den enkelte, har for noen av deltagerne betydd mye for bevisstgjøring av egen situasjon og problemer. Skjemaene er også nyttige i den forstand at de løfter fram temaer som blir tatt opp i gruppa.

Gruppetilbudet

Deltagerne var stort sett i samme aldersgruppe og det var bare kvinner. Deltagerne fremhevet betydningen av gruppe for å få tilgang til flere synspunkter og ulike meninger om det samme temaet. De opplevde at dette ga dem nye måter å se ting på. Ting har kommet naturlig, problemene og utfordringene har blitt til naturlige samtaler. Noen ga uttrykk for at de i utgangspunktet synes det var skummelt og vanskelig å delta i gruppe, men at de så gevinsten av det underveis og i etterkant av kurset. For de fleste ble det sett på som positivt at fokuset for samtalene ikke handlet om personlig sykdomshistorie eller bakgrunn.

En av deltagerne ga uttrykk for at diskusjonene i gruppa noen ganger kunne bli for generelle. Deltageren savnet noe rom for å snakke om sin egen bakgrunn. Hun hadde da større utbytte av de individuelle samtalene enn av gruppetilbudet.

Et annet aspekt som kom fram var at man gjennom samtaler i gruppa kunne gi råd til andre som man oppdaget at også var gjeldene for en selv. Det ble også sett på som positivt at de så at forskjellige ulike personer kan ha flere fellestrekk.

Kurslederne ga uttrykk for flere av de samme elementene som deltagerne trakk frem når det kom til betydningen av at kurset var gruppebasert. Det ble også påpekt at deltagerne fungerte som en slags heiagjeng for hverandre, og at det å si noe høyt om målene sine ga en slags forpliktelse. Lederne følte etter hvert at de kunne stå mer på sidelinjen, og at deltagerne selv tok initiativ og ga råd til hverandre. Kurslederne mener at en god sammensetting av gruppa var en suksessfaktor.

Oppsummering

Deltagerne hadde godt utbytte av gruppetilbudet. De uttrykte at samtaler og diskusjonene i gruppa hjalp dem til å se ting fra flere ulike perspektiver. For noen opplevdes temaene til tider litt for generelle og det ble derfor sett på som viktig at det også var et tilbud om individuelle samtaler.

Oppfølging og individuelle samtaler

Sentralt i kurset «Fra offer til kriger» har vært tilbudet om oppfølging og individuelle samtaler både under og i etterkant av kurset. Deltagerne har kunnet ta kontakt med lederne uavhengig av ukedager og tidspunkter. Kontakten har bestått både av sms, e-post, telefonsamtaler og personlige møter.

De fleste har i større eller mindre grad benyttet seg av dette. Noen har hatt stor nytte av oppfølgingen i etterkant. De beskrev at det er godt å kunne ta kontakt i tunge perioder. Det har vært viktig for dem å kunne ta kontakt tidlig før ting utvikler seg til å bli veldig vanskelig.

«Når jeg tenkte på ting som skremte meg og sånn, så har jeg kontaktet Linda og fått støtte gjennom hu..»

For noen var vissheten om at man kunne ta kontakt betryggende nok i seg selv.

De fleste deltagerne oppfattet at kurslederne hadde gitt klart uttrykk for at de virkelig mente at det var greit å bli kontaktet ved behov. Dette gjorde det for deltagerne lettere å benytte seg av tilbudet. Til å begynne med var det for noen høy terskel for å ta kontakt, da de var redde for å forstyrre dem privat. Noen har også uttrykt at de syntes det har vært vanskelig å ta kontakt fordi de har vært redde for at problemene ikke har vært alvorlige nok.

En av deltagerne oppfattet det som noe uklart hvorvidt det var kurslederne eller de selv som skulle ta initiativ til å ta kontakten. Dette medførte at hun ikke benyttet seg av tilbudet.

Flertallet av de som aktivt har benyttet seg av oppfølgingen søkte etterhvert mest kontakt med kurslederen som har egenerfaring. Dette forklarer de med at hun opplevdes å være mest kompetent og troverdig når det kom til ulike situasjoner og problemstillinger som utspilte seg i dagliglivet.

Kurslederen med erfaringsbakgrunn har i etterkant av kurset blitt jevnlig kontaktet av kursdeltagerne.

Oppsummering

Deltagerne formidler at den individuelle oppfølgingen har vært en viktig støtte for å klare sine mestringsmål. Kurset hadde ikke forsikret godt nok om at alle fikk tilstrekkelig informasjon om muligheten for individuell oppfølging i etterkant. Dette førte til at en ikke benyttet seg tilbudet i etterkant.

Forskjell fra offentlige tilbud

Det var sentralt i kurset «Fra offer til kriger» at det skulle være et tilbud som var annerledes fra det offentlige hjelpetilbud. De fleste av deltagerne hadde erfaring med mange ulike hjelpetilbud innen psykisk helse. Et av spørsmålene vi stilte i intervjuet var hvordan dette kurset skilte seg fra andre hjelpetilbud.

Deltagerne trakk fram at selve fokuset for kurset var svært forskjellig fra det de hadde erfart å møte i det offentlige hjelpeapparatet. Det var ikke fokus på diagnoser eller sykdomshistorie. Tidligere har de opplevd at det meste har dreid som fortid og at fokuset har vært sentrert rundt deltagerens begrensinger og sykdom.

«Fagfolk vil grave i fortida og finne ut av hvorfor du har blitt som du har blitt». Prosjektets resultater beskrives og diskuteres. Hva ble funnet ut, og hva ble svaret på problemstillingen? Måloppnåelse i forhold til oppsatte mål er sentralt i dette kapitlet. Det drøftes hvilken nytte prosjektet har hatt for prosjektgruppen, for søkerorganisasjonen, for målgruppen og for andre.

Det diskuteres hvilke erfaringer som er gjort gjennom prosjektet og hva som er frambrakte av ny kunnskap. Hvilke konsekvenser gir de frambrakte resultater? Det beskrives hvordan resultatene er benyttet, eller tenkt benyttet. Også prosjektets økonomiske resultater kan framgå her. Det drøftes hva som har overføringsverdi til andre og hva som er gjort eller tenkt gjort i forhold til distribuering av resultater.

I forhold til måloppnåelse understrekes det at det ikke nødvendigvis behøver å være et mislykket eller dårlig prosjekt selv om målene ikke er nådd. Prosjektet vil sannsynligvis likevel ha ført med seg mye nyttig læring og erfaring.

4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Jeg skal nå gjøre om Fra offer til kriger om fra enkeltpersonsforetak til et AS. Da blir alle som er i Fra offer til kriger en del av et sosialt entreprenørskap. Det har vist seg å være viktig, om ikke avgjørende, at vi er et tilbud utenpå det allerede eksisterende helsetilbudet. Skal videreutvikle det til å også passe andre målgrupper. Få flere kursholdere. Har gjort noen erfaringer med kriterier for å være en del av/kjøre kurs i regi av Fra offer til kriger. Er i dialog med flere angående videreutviklingen på dette. Det er viktig at de som skal være kursholdere i Fra offer til kriger ikke tidligere har vært i en behandlingsrelasjon til hverandre. Dette blir uheldig når en skal være kollegaer, da det er fare for at et glemt maktforhold kommer til syne i en uenighet. Dette gjøres ikke med viten og vilje, men er en risikofaktor som kan komme til syne. Fra offer til kriger bør ha rom for uenigheter for å videreutvikle tilbudet. For å være likeverdige kursholdere er det viktig at rollene kun er kollegaer og at det ikke ligger en behandlingsrelasjon i bunn.

Skal i gang med nytt kurs 23.februar i Oslo. Dette kurset blir drevet på idealistisk grunnlag. Pernille Næss, som er utdannet lege, skal ivareta den faglige siden og jobber uten lønn. Jeg jobber også uten lønn og vil gjennom mitt inntekter i enkeltpersonsforetaket betale utgifter til kurset. Dette blir gjort for å ikke få en stopp i å tilby kurs, men jeg jobber parallelt for å skaffe finansiering til videreutvikling. Se ellers vedlagt evaluering fra Kbt-midt, Bruker Spør Bruker.

Vedlegg: Evaluering

Å våge, tro og drømme!

En evaluering av prosjektet:

Juni Raak Høiseth og Dagfinn Bjørgen

2015

d 1 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015



Bruker Spør Bruker

www.brukererfaring.no

Stiftelsen Kompetansesenteret for Brukererfaring og Tjenesteutvikling

www.kbtmidt.no

Adresse:

Kbt Midt-Norge

postboks 934,

7409 Trondheim

Dagfinn Bjørgen, mobil: 40 41 35 67

Juni Raak Høiseth, mobil: 98 88 82 98

Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

Innhold

1. Bakgrunn	3
2. Rapportens oppbygging	3
3. Forfattere av rapporten	3
4. Om prosjektet "Fra offer til kriger"	4
4.1 Målgruppe	4
4.2 Kursledere	4
4.3 Mål	4
4.4 Gjennomføring av kurset.	5
5. Metode	6
5.1 Bruker Spør Bruker	7
6. Finansiering	7
7. Funn	7
7.1 Inntak og intervju	7
7.2 Utbytte for deltagerne	9
7.3 Fag og Erfaring	10
7.4 Bruk av loggbok	11
7.5 Bruk av ulike skjemaer	12
7.6 Gruppetilbudet	13
7.8 Oppfølging og individuelle samtaler	13
7.9 Forskjell fra offentlige tilbud	14
7.10 Suksessfaktorer	15
8. Oppsummering	16 3
Evalueringsprosjektet «Fra offer til Kriger» 2015	

1. Bakgrunn

Prosjektet «Fra offer til kriger» ønsket en evaluering av kurset.

Evalueringens hensikt har vært å undersøke om «Fra offer til kriger» har nådd sine mål. Evalueringen vurderer hvordan de ulike elementene i gjennomføring av kurset har fungert for deltagerne. Sentralt for kurset er koblingen mellom fag og erfaringskompetanse. Vi har sett nærmere på hvordan deltagerne har opplevd dette samspillet. Evalueringen innhenter også kursledernes erfaringer og refleksjoner rundt opplegg og gjennomføring.

2. Rapportens oppbygging

Rapporten starter med en beskrivelse av bakgrunnen for undersøkelsen. Deretter presenteres rapportens forfattere og deres arbeidssted. Videre følger en beskrivelse av kurset «Fra offer til Kriger» og en redegjørelse for gjennomføring og metode. Hoveddelen av rapporten består av en sammenstilling av funnene, samt oppsummeringer og anbefalinger.

3. Forfattere av rapporten

Dagfinn Bjørgen er daglig leder ved KBT Midt-Norge. Har lang erfaring med kvalitative undersøkelser og tjenesteevalueringer med Bruker Spør Bruker metoden. Bjørgen har også mange års erfaring med kurs i interesseorganisasjoners regi og motiveringskurs for deltagere i Stiftelsen KIM – senteret.

Juni Raak Høiseth er prosjektkoordinator ved KBT Midt-Norge. Hun har erfaring fra å være medforsker i forskningsprosjekter, og har gjennom sin utdanning arbeidet med kvalitative metoder. Høiseth har også erfaring fra å drive grupper innen drama og teater, og er utdannet innen Kultur og drama fag.

Stiftelsen KBT Midt-Norge

Stiftelsen Kompetansesenteret for Brukererfaring og Tjenesteutvikling i Midt-Norge (KBT Midt-Norge) er et regionalt kompetansesenter for Bruker Spør Bruker evalueringer. Senteret utfører evalueringer av hjelpetjenester for både foretak, kommunalt nivå og private tjenester. Senteret tar på seg oppdrag innenfor evalueringer etter forespørsel.

Bruker Spør Bruker BSB er nasjonalt organisert i BSB ANS og har nettsiden www.brukererfaring.no

4. Om prosjektet "Fra offer til kriger"

Bakgrunnen for prosjektet er at psykisk helsefeltet har endret seg mye de siste 15 årene. Mange som blir syke sitter med en følelse av å være annerledes enn andre, og setter selv på siden av samfunnet. De blir hindret i å ha en reell deltakelse i samfunnet blant annet fordi mange ser seg selv som «svake» og/eller går inn i en offerrolle. Prosjektleder Linda Øye, som selv har egenerfaring, har gjennom Mental Helse Sør Vest de siste 3 årene vært med å arrangere stigmasamlinger 2 helger i året med refleksjon over forskjellige temaer innen stigmatisering. Det er disse erfaringene som nå har blitt dradd inn i et eget kurs som hovedsakelig har hatt til hensikt å se på hvordan en ser på seg selv.

4.1 Målgruppe

Kursets målgruppe har vært opptil åtte personer med psykiske lidelser i alderen 18-30 år som enten nylig hadde fått en psykisk lidelse og/eller som hadde hatt en psykisk lidelse og som ønsket en reel deltakelse i samfunnet. Det ble forventet at alle møtte opp, og dersom man hadde for mye fravær ville man miste plassen. Alle deltagerne måtte gjennom en forsamtale/ intervju for å sikre at dette var det rette tilbudet, og at vedkommende var klar og motivert til å delta.

4.2 Kursledere

Et sentralt element i kurset har vært at man har knyttet sammen fag og erfaring.

Prosjektet «Fra offer til kriger» har hatt to kursledere. Den ene lederen har vært Linda Øye, som selv har brukerkompetanse og egenerfaring med bruk av psykisk helsetjenester. Den andre lederen har vært sykepleier, Bjarne Andreas Johansen.

4.3 Mål

Målet med kurset «Fra offer til kriger» var at deltagerne skulle komme seg ut av offerrollen gjennom å sette seg egendefinerte mål. Dette kunne være alt fra å komme seg ut i arbeid, starte på skole eller å synge i kor. Kursledernes oppgave skulle være å motivere deltagerne ved å styrke den enkelte og få dem til å finne frem krigeren i seg selv. 5 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

Kursets overordnede mål var en reell deltakelse i samfunnet. Å komme seg ut av offerrollen, for så å kunne videreføre dette til andre brukergrupper. Hovedmålet var at deltagerne skulle nå det egendefinerte målet som de presenterte på forsamtalen til kurset. I løpet av kurset ble det gitt hjemmelekser som fungerte som et slags delmål som skulle bidra frem mot å nå sitt eget hovedmål.

4.4 Gjennomføring av kurset.

Kurset ble annonsert gjennom eget nettverk, sosiale medier og gjennom en artikkel i en regionavis. De som var interessert i å delta måtte selv søke seg inn på kurset. De ble så innkalt til et intervju der de måtte fortelle litt om seg selv, motivasjon, drømmer, og hvilke forventinger de hadde til seg selv, kurslederne og de andre deltagerne. Intervjuet hadde ikke fokus på deltagerens bakgrunn eller tidligere sykdomshistorie.

Kurset besto av åtte samlinger på to eller tre timer hver. Tre ukentlige samlinger før sommeren, deretter en måned fri. Deltagerne hadde da åpent tilbud om individuell oppfølging ved behov. Etter sommeren ble det arrangert tre nye samlinger. Deltagerne hadde et ønske om å få spredd samlingene over lengre tid, derfor ble samlingene etter sommeren arrangert hver 14. dag. En av disse samlingene var et selvforsvarskurs der deltagerne hadde med seg hver sin venninne. Kurslederne deltok ikke på dette kurset. Siste samling var en avslutningssamling med julemat. Deltagerne har i etterkant av kurset hatt tilbud om individuell oppfølging fra begge kursledere. Dette har foregått gjennom sms, e-post, telefonsamtaler eller personlige møter.

Underveis i kurset har det blitt benyttet loggbøker. Hensikten med loggbøkene var at deltagerne fra uke til uke skulle skrive hvilke utfordringer de møtte og hva de savnet å høre mer om. På neste kurssamling fikk de et skriftlig svar fra en av kursholderne slik at de kunne ta med seg loggboken hjem og skrive igjen til neste gang. Tilbakemeldingene fra kursholderne skulle i minst mulig grad gi direkte svar, men heller være av reflekterende art som åpnet opp for at deltagerne kunne tenke ut løsninger selv.

Det ble også benyttet ulike testskjemaer som blant annet hadde til hensikt å bevisstgjøre og kartlegge deltagerne sin egen situasjon. Både loggboken og skjemaene ble brukt som utgangspunkt for diskusjon omkring ulike temaer på samlingene.

Kurset ble avholdt på en nøytral arena i stedet for typiske psykiatriske sentre eller andre steder som kan relateres til psykiske lidelser. Dette fordi noe av kursets hensikt har vært å bygge en identitet som ikke tar utgangspunkt i sine egne psykiske helseproblemer. 6 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

5. Metode

Denne evalueringen er basert på et kurs med få deltagere. For å få en større sikkerhet med hensyn til hva deltagerne mener er virksomt, vil det være en fordel at eventuelle framtidige kurs evalueres på samme måte.

Det har blitt utført kvalitative intervjuer både av kursledere og av deltagere. Informantene i denne undersøkelsen er fire av kursets fem deltagere, samt kursets to ledere.

Alle deltagerne var jenter i alderen 20-27 år.

Undersøkelsen er gjort på bakgrunn av et gruppeintervju med to av deltagerne der begge forfatterne av rapporten stilte som intervjuere. Det har blitt gjort et direkte intervju med en av kursets ledere, også dette intervjuet ble utført av begge forfatterne. Individuelle intervjuer med gruppens andre leder og to øvrige deltagere har blitt utført via telefon.

Intervjuenes varighet var på mellom 35 minutter og 1 1/2 time. Alle intervjuene ble tatt opp på bånd. Disse lydopptakene ble gjennomgått og svar fra informantene ble skrevet ned. Det er lagt vekt på at informantenes meninger skal være anonyme. Det er derfor ikke brukt navn eller andre kjennetegn som kan sammenstilles med sitater når dette er brukt.

Undersøkelsen er basert på hvilken oppfatning informantene har i etterkant, og hva man husker fra selve kurset. Vi har ikke innsamlet data underveis i prosjektet eller observert hvordan kurssamlingene har blitt gjennomført.

Temaguiden som ble brukt til å strukturere spørsmålene i intervjuene ble utarbeidet på bakgrunn av prosjektbeskrivelsen til "Fra offer til kriger", og gjennom samtale med prosjektleder Linda Øye. I forkant av kurset «Fra offer til kriger» måtte deltagerne igjennom et kort intervju med kursets ledere. Svarene fra disse intervjueskjemaene har blitt brukt som bakgrunnsinformasjon i denne evalueringen.

Begge forfatterne av rapporten har deltatt i informasjonsinnsamling, analyse og sammenstilling av dataene. 7 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

5.1 Bruker Spør Bruker

Evalueringen er basert på metoden Bruker Spør Bruker Evaluering (BSB).

Bruker Spør Bruker er en dialogbasert evalueringsmetode som har vært under utvikling siden 1998, og har lang erfaring med dokumentasjon av brukerperspektiv og dialogbasert tilbakemelding. BSB er utviklet for å involvere brukerne i arbeidet med å samle inn og analysere data for å få tilgang til kvalitetsforbedringer av ulike tiltak innen helse og sosialetaten. Metoden ble utviklet i prosjektet «Kvalitetsforbedring gjennom brukererfaring» fra 1997 til 2000 (Bjørngen og Westerlund) som ble finansiert av den gang Sosial- og helsedepartementet. Metoden går ut på at tidligere brukere av et hjelpetilbud får opplæring og tilegner seg kompetanse i fokusgruppemetode. Deretter engasjeres de til å intervju en tjenestes brukere om deres erfaringer og opplevelser av kvalitet. Metoden er en kvalitativ tilnærming til innsamling og dokumentasjon av brukeres erfaringer, og har en dialogbasert tilnærming.

Ved at man intervjues av noen som har lignende erfaringer vil relasjonen mellom forsker og informant bli kvalitativt forskjellig fra en tradisjonell evaluering. Der en tradisjonell intervjuer/prosessleder lett blir knyttet til den tjenesten som evalueres, eller at han/hun oppfattes som en del av tjenesten i kraft av en posisjon som tjenesteyter/helsepersonell, vil en ekstern intervjuer med brukererfaring lettere markere en uavhengighet til tjenesten. Man kan da stille spørsmål ved om man med denne framgangsmåten vil få andre svar enn det man ville fått i en konvensjonell brukerundersøkelse/ tilfredsundersøkelse.

6. Finansiering

Prosjektet og kurset er finansiert gjennom Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering.

7. Funn

Etter å ha lyttet gjennom og notert svarene fra samtlige intervjuer kom vi fram til ti sentrale og relevante temaer vi har valgt se nærmere på i denne evalueringen.

7.1 Inntak og intervju

Etter at deltagerne hadde søkt seg inn på kurset ble de innkalt til et intervju for å kartlegge egen motivasjon, mål og forventinger. Intervjuet hadde også til hensikt å sørge for at det ble en riktig sammensetting av gruppa. 8 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

Fra disse intervjuenes notater har vi sammenstilt følgende:

Det var både fagfolk og nære nettverk som tipset og motiverte deltagerne til å søke. En artikkel i regionavis var en av kildene til at de fikk vite om tilbudet. Det var stor spredning på hvilken situasjon deltagerne var i ved kursstart. Alt fra å være i jobb, på tiltak i NAV og til å gå på skole. En oppgave å gå i terapi.

Deltagerne hadde ulike målsettinger med å søke seg inn på kurset. Det var blant annet å komme ut av sykmelding, kunne søke seg inn på skole, søke seg jobb og starte eget firma. Andre målsettinger var å bli tryggere på seg selv, og å takle livet bedre generelt.

På spørsmålet om forventninger til kurset ble følgende svar notert; en ønsket å endre tankemønstrene sine til å kunne se at man «duger til noe». Andre oppga at de syntes kurset virket spennende, men hadde ingen annen tydelig forventning.

Forventningene til de andre deltagerne var ærlighet, aksept av hverandre og overholdelse av taushetsplikt. Det å møte jevnaldrende som er i samme situasjon, ble også fremhevet som en motivasjon for å delta.

Forventningene til kursholderne var mange. Å bli møtt med forståelse og å få feedback ble sett på som viktig. Gode ledere som fulgte med og hadde kontroll, var kravene fra gruppen. En oppgave også at det var vanskelig å få tillit og at kurslederne måtte være forberedt på dette.

Alle oppga å ha et støttende nettverk ved siden av kurset.

Deltagerne opplevde dette intervjuet som positivt. De opplevde at dette bidro til at de ble trygge på at de andre som deltok på kurset også hadde fått avklart sin motivasjon, og at de virkelig ville delta.

Samtlige deltagere opplevde det positivt at spørsmålene i intervjuene ikke dreide seg om diagnoser eller tidligere bakgrunnshistorie. Flere ga uttrykk for at det var en overraskelse at man ikke måtte ha en tung bakgrunn for å delta. De beskriver at de måtte snakke seg selv opp, og at dette opplevdes som uvant, men godt.

«Du måtte nesten snakke deg selv opp. Normalt sett er det jo slik at du må snakke deg selv ned for å få hjelp..»

Deltagerne ga uttrykk for at det positive fokuset bidro til at de ble mer motivert for å delta.

Lederne av kurset ser også på intervjuet som viktig når det gjelder kartlegging av likheter og ulikheter blant deltagerne, samt motivasjon for å delta på kurset. De ser på det som positivt at deltagerne selv måtte søke seg inn på kurset, og stille til intervju. Det kan sees på som første skritt på veien til å ta ansvar for eget liv.

Oppsummering

«Fra offer til kriger» sitt forhåndsintervju synes å gi de fleste av deltagerne større bevissthet på hva de ville med kurset. Det synes som om intervjuet på forhånd skapte en «psykologisk kontrakt» mellom kursholderne og deltagerne før samlingene startet. Dette ga et felles ståsted 9 Evaluering av Prosjektet

«Fra offer til Kriger» 2015

for forventningene mellom kursledere og gruppen og gruppedeltagerne seg i mellom. Intervjuet sikret motivasjon for kurset.

7.2 Utbytte for deltagerne

Kursdeltagerne melder store endringer i eget liv som følge av kurset. De opplevde å ha blitt mer bevisst sin egen situasjon, handlinger og tankemønstre. De har blitt inspirert og motivert til å tenke annerledes både gjennom samtaler i gruppa, og gjennom individuelle samtaler og oppfølging av lederne. En av deltagerne fortalte at da hun først kom i kontakt med «Fra offer til kriger», var hun i en prosess der hun bare tok i mot de destruktive tankene.

«... ble bare stående å ta i mot alle disse her tankene, og jeg klarte liksom ikke...bestemte meg liksom ikke for å ta et oppgjør med de. Jeg bare....jeg var rett og slett et offer for de tankene og de handlingene, og det brøyt meg jo ned. Det er jo det jeg på en måte har lært meg nå, å jobbe mer med å gjøre ting som gir meg noe.»

Flere av deltagerne har i løpet av eller i etterkant av kurset, oppnådd flere viktige målsettinger om endringer i livet. Dette kan være alt fra å starte skolegang, komme ut i arbeid, konfrontere egen sjef, eller snu destruktive handlingsmønstre.

”Jeg har oppnådd veldig mye gjennom dette året, mer enn jeg føler jeg har gjort alle andre år”.

De beskrev at god støtte, veiledning og råd fra både deltagere og ledere hadde bidratt til endring. Samtidig gir de klart uttrykk for at det er dem selv som har gjort selve jobben. Dette stemmer med kursledernes oppfatning.

”Jeg har fått litt mer motivasjon til å tenke mer selv og ikke bare flyte med strømmen”

Utsagn som går igjen i intervjuene er blant annet; «jeg fikk hjelp til å forstå at det kun er meg selv som kan eller må endre på situasjonen min». En av deltagerne beskrev at hun tidligere opplevde begrepet «sjef i eget liv» som et negativt ladet uttrykk, men at hun etter kurset ser hva hun selv har å vinne på det.

Flere av deltagerne ga også uttrykk for at de etter kurset ønsker å ta i bruk egne erfaringer for å hjelpe andre.

Oppsummering

Kurset har i stor grad oppnådd sine sentrale mål om å gjøre deltagere mer selvstendige og i stand til å gjennomføre endringer i livet. Endring av tankemønstre hos deltagerne er et sentralt funn. 10

Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

7.3 Fag og Erfaring

Et viktig element for kurskonseptet var at lederne for kurset skulle ha ulik bakgrunn. En med fagbakgrunn og en med erfaringsbakgrunn.

Deltagerne var samstemte om at fag og erfaring utfylte hverandre godt og skapte en god balanse i kurset.

«Det med erfaring mykner opp fagligheten, og det faglige hardner opp det der alt for hverdagslige».

Det ble fremhevet at det var viktig at kurslederne var samkjørte på samlingene. Deltagerne opplevde ikke bare koblingen mellom fag og erfaring som god, men de presiserte også at ledernes ulike personlighetstyper var en god kombinasjon. Kursledernes ulike stil kom til uttrykk gjennom at den ene var mer til å «gire opp», mens den andre var mer rolig i formen. Erfaringene til deltagerne viste at dette bidro til at alle fikk utbytte av de individuelle samtalene som kurset la opp til. Begge kurslederne ble oppfattet som gode å snakke med.

Deltagerne mener at det var viktig at en av kurslederne hadde erfaringsbakgrunn. En beskrev at hun turte å komme med ting på en mer ærlig og åpen måte. Deltagerne opplevde at den med erfaringsbakgrunn snakket samme språk. Erfaringsbakgrunnen bidro til en annen forståelse for problemene enn hva de ville fått gjennom en faglig innfallsvinkel. Noen opplevde at kurslederen med egenerfaring i større grad var i stand til å gjøre deltagerne bevisste på ting de ikke selv var klar over. Deltagerne uttrykte at det var viktig at en av kursholderne hadde faglig erfaring. De erfarte at det kunne være godt å få litt faglig påfyll. Dette bidro også til å skape trygghet, og at de så på kurset som seriøst.

«Faglig påfyll hjelper på når du ikke vet hva som skjer i hodet».

En av deltagerne framhevet at erfaringsbakgrunnen til den ene kurslederen ikke nødvendigvis førte til gjenkjennelse eller tillit. Til tross for at hun hadde erfaringsbakgrunn var det ikke alltid at hun klarte å forstå hva hun mente. Det var da lettere å forholde seg til kurslederen med fagbakgrunn, som opplevdes som tydeligere i det han formidlet.

Fra kurslederne ble det fremhevet at fagbakgrunn skulle være med på å sikre forsvarligheten til kurset. Til en viss grad blir dette bekreftet av deltagerne da de opplever kurset mer seriøst og trygt å melde seg på.

Kurslederne oppfattet at egenerfaringen kan bidra til å skape gjenkjennelse og håp hos deltagerne.

Kurslederne påpekte også at de fanget opp ulike ting, noe som kom deltagerne til gode. Dette bekreftes også av deltagerne. 11 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

Oppsummering

Både deltagerne og kursledere ser på koblingen mellom fag og erfaring som viktig. Det skaper en god balanse, og deltagerne kan dra nytte både av kursledernes ulike stil, form og kompetanse.

7.4 Bruk av loggbok

Underveis i kurset har det blitt benyttet loggbøker. Hensikten med loggbøkene var at deltagerne fra uke til uke skulle skrive hvilke utfordringer de møtte og hva de savnet å høre mer om. På neste kurssamling fikk de et skriftlig svar fra en av kursholderne slik at de kunne ta med seg loggboken hjem og skrive igjen til neste gang. Tilbakemeldingene fra kursholderne skulle i minst mulig grad gi direkte svar, men heller være av reflekterende art som åpnet opp for at deltagerne kunne tenke ut løsninger selv.

Deltagerne hadde brukt loggboka ulikt. Noen hadde brukt den aktivt, mens andre nesten ikke hadde benyttet seg av den. De av deltagerne som aktivt hadde benyttet seg av loggboken ga uttrykk for at de syntes det var et nyttig verktøy. De opplevde det som godt og trygt å kunne få ned tanker når man var i en vanskelig situasjon og å vite at noen andre ville lese det i etterkant. Det å få respons gjorde også at de følte at de fikk anerkjennelse for at problemene var reelle. De beskrev at svarene som ble gitt ikke var konkrete svar som ga dem løsningen på problemet, men at de snarere var tilbakemeldinger som åpnet opp for refleksjon og gjorde dem mer bevisst på egne prosesser. En beskrev loggboka som et «støttehjul» på veggen.

«...da fikk jeg liksom svar på det jeg hadde skrevet og sånn, og det følte jeg at var noe som var med på å skape trygghet, og noe som...at ja, det var et støttehjul på vegen liksom...»

Samtlige deltagerne poengterte at loggboken fungerte som et nyttig verktøy i den forstand at temaer som kom opp der ofte ble utgangspunkt for diskusjon i gruppa.

Kurslederne har ulik vurdering av nytten med bruk av loggbok. På den ene siden opplevdes det som en utfordring tidsmessig med tanke på at det ble kort tid til å utforme svaret, fordi de var nødt til å svare i løpet av de timene kurset varte. Det ble også påpekt at verktøy som blir introdusert bør brukes aktivt og konsekvent av deltagerne for at det skal ha noen verdi for alle. Kurslederne fant det dog nyttig og interessant å lese hva deltagerne var opptatt av og hvilke refleksjoner de gjorde fra gang til gang.

Et annet syn var at loggbøkene kunne ha blitt brukt enda mer aktivt til finne å frem til aktuelle tema som utgangspunkt for felles diskusjon. 12 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

Oppsummering

Loggboken er en god ide og har gitt svært godt utbytte for noen. Den har av deltagerne blitt opplevd som et viktig verktøy for bekreftelse, og har hjulpet dem til å bli bevisst sin egen prosess. I fremtidige kurs bør man være klarere med hensikten og den bør brukes mer gjennomgående i alle kurssamlinger.

7.5 Bruk av ulike skjemaer

Underveis i kurset ble det benyttet ulike testskjemaer som blant annet hadde til hensikt å bevisstgjøre og kartlegge deltagerens egen situasjon.

Deltagerne opplevde noen av skjemaene som svært nyttige, mens andre skjemaer ikke syntes å ha noen betydning. Skjemaer som dreide seg om kartlegging av egne ressurser og ulike områder i livet ble sett på som nyttige. Noen av skjemaene bidro til en bevisstgjøring av ting, noe som igjen bidro til å tydeliggjøre hva som var mest relevant for vedkommende å jobbe med. I så måte opplevdes det som et viktig verktøy.

”De gjorde at jeg fikk øynene opp for helt andre ting som jeg ikke var klar over fra før av”.

En av deltagerne beskrev et skjema der hun skulle tydeliggjøre sine drømmer og mål langt fram i tid. Hun opplevde det som skremmende og vanskelig under kurset. Opplever nå at dette har endret seg, og at det ikke lenger vil være noe problem å formulere fremtidige mål. Hun ser på det som et konkret bevis på at kurset har bidratt til at hun har kommet seg fremover.

På lik linje med loggbøkene bidro også skjemaene til å bringe inn viktige temaer for diskusjoner i gruppa.

Kurslederne opplevde at skjemaene fungerte som et verktøy for å få frem relevante diskusjoner og temaer i gruppa. De opplevde at skjemaene ble noe ulikt mottatt og særlig skjemaet om langsiktige mål. Den ene kurslederen fryktet at bruken av slike skjemaer kunne virke mot sin hensikt og bidra til å skyve deltagerne bort og skape en avstand til resten av gruppa. Den andre kurslederen så på skjemaene som veldig nyttige i den forstand at det ga deltagerne noe de kunne jobbe individuelt med. Resultatene som kom fram fra skjemaene løftet fram viktige problemstillinger de kunne følge opp i etterkant.

Oppsummering

Bruk av skjema som kartleggingsverktøy for den enkelte, har for noen av deltagerne betydd mye for bevisstgjøring av egen situasjon og problemer. Skjemaene er også nyttige i den forstand at de løfter fram temaer som blir tatt opp i gruppa. 13 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

7.6 Gruppetilbudet

Deltagerne var stort sett i samme aldersgruppe og det var bare kvinner. Deltagerne fremhevet betydningen av gruppe for å få tilgang til flere synspunkter og ulike meninger om det samme temaet. De opplevde at dette ga dem nye måter å se ting på. Ting har kommet naturlig, problemene og utfordringene har blitt til naturlige samtaler. Noen ga uttrykk for at de i utgangspunktet synes det var skummelt og vanskelig å delta i gruppe, men at de så gevinsten av det underveis og i etterkant av kurset. For de fleste ble det sett på som positivt at fokuset for samtalene ikke handlet om personlig sykdomshistorie eller bakgrunn.

En av deltagerne ga uttrykk for at diskusjonene i gruppa noen ganger kunne bli for generelle.

Deltageren savnet noe rom for å snakke om sin egen bakgrunn. Hun hadde da større utbytte av de individuelle samtalene enn av gruppetilbudet.

Et annet aspekt som kom fram var at man gjennom samtaler i gruppa kunne gi råd til andre som man oppdaget at også var gjeldene for en selv. Det ble også sett på som positivt at de så at forskjellige ulike personer kan ha flere fellestrekk.

Kurslederne ga uttrykk for flere av de samme elementene som deltagerne trakk frem når det kom til betydningen av at kurset var gruppebasert. Det ble også påpekt at deltagerne fungerte som en slags heiagjeng for hverandre, og at det å si noe høyt om målene sine ga en slags forpliktelse. Lederne følte etter hvert at de kunne stå mer på sidelinjen, og at deltagerne selv tok initiativ og ga råd til hverandre. Kurslederne mener at en god sammensetting av gruppa var en suksessfaktor.

Oppsummering

Deltagerne hadde godt utbytte av gruppetilbudet. De uttrykte at samtalene og diskusjonene i gruppa hjalp dem til å se ting fra flere ulike perspektiver. For noen opplevdes temaene til tider litt for generelle og det ble derfor sett på som viktig at det også var et tilbud om individuelle samtaler.

7.8 Oppfølging og individuelle samtaler

Sentralt i kurset «Fra offer til kriger» har vært tilbudet om oppfølging og individuelle samtaler både under og i etterkant av kurset. Deltagerne har kunnet ta kontakt med lederne uavhengig av ukedager og tidspunkter. Kontakten har bestått både av sms, e-post, telefonsamtaler og personlige møter. 14

Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

De fleste har i større eller mindre grad benyttet seg av dette. Noen har hatt stor nytte av oppfølgingen i etterkant. De beskrev at det er godt å kunne ta kontakt i tunge perioder. Det har vært viktig for dem å kunne ta kontakt tidlig før ting utvikler seg til å bli veldig vanskelig.

«Når jeg tenkte på ting som skremte meg og sånn, så har jeg kontaktet Linda og fått støtte gjennom hu..»

For noen var vissheten om at man kunne ta kontakt betryggende nok i seg selv.

De fleste deltagerne oppfattet at kurslederne hadde gitt klart uttrykk for at de virkelig mente at det var greit å bli kontaktet ved behov. Dette gjorde det for deltagerne lettere å benytte seg av tilbudet. Til å begynne med var det for noen høy terskel for å ta kontakt, da de var redde for å forstyrre dem privat. Noen har også uttrykt at de syntes det har vært vanskelig å ta kontakt fordi de har vært redde for at problemene ikke har vært alvorlige nok.

En av deltagerne oppfattet det som noe uklart hvorvidt det var kurslederne eller de selv som skulle ta initiativ til å ta kontakten. Dette medførte at hun ikke benyttet seg av tilbudet.

Flertallet av de som aktivt har benyttet seg av oppfølgingen søkte etterhvert mest kontakt med kurslederen som har egenerfaring. Dette forklarer de med at hun opplevdes å være mest kompetent og troverdig når det kom til ulike situasjoner og problemstillinger som utspilte seg i dagliglivet.

Kurslederen med erfaringsbakgrunn har i etterkant av kurset blitt jevnlig kontaktet av kursdeltagerne.

Oppsummering

Deltagerne formidler at den individuelle oppfølgingen har vært en viktig støtte for å klare sine mestringsmål. Kurset hadde ikke forsikret godt nok om at alle fikk tilstrekkelig informasjon om muligheten for individuell oppfølging i etterkant. Dette førte til at en ikke benyttet seg tilbudet i etterkant.

7.9 Forskjell fra offentlige tilbud

Det var sentralt i kurset «Fra offer til kriger» at det skulle være et tilbud som var annerledes fra det offentlige hjelpetilbud. De fleste av deltagerne hadde erfaring med mange ulike hjelpetilbud innen psykisk helse. Et av spørsmålene vi stilte i intervjuet var hvordan dette kurset skilte seg fra andre hjelpetilbud.

Deltagerne trakk fram at selve fokuset for kurset var svært forskjellig fra det de hadde erfart å møte i det offentlige hjelpeapparatet. Det var ikke fokus på diagnoser eller sykdomshistorie. Tidligere har de opplevd at det meste har dreid som fortid og at fokuset har vært sentrert rundt deltagerens begrensinger og sykdom.

«Fagfolk vil grave i fortida og finne ut av hvorfor du har blitt som du har blitt». 15 Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Krieger» 2015

«Fra offer til kriger» jobbet ikke med bearbeiding av gamle ting, men la vekt på her og nå situasjonen og hjelp deltagerne til å tenke framover. Det ble lagt vekt på deltageres ressurser og hvordan de best mulig kunne benytte seg av dem.

En av deltagerne beskrev at man gjennom oppfølgingstilbudet til «Fra offer til kriger» kunne ta kontakt før man falt, i motsetning til hvordan hun har opplevd møte med det offentlige hjelpeapparatet. Der har hun følt at hun har måttet falle før hun kunne søke hjelp.

Oppsummering

«Fra offer til kriger» har et annet fokus enn hva deltagerne er vant til å bli møtt med i det offentlige. Kursets fremadrettede fokus og det faktum at det blir fokusert på muligheter og ikke begrensninger, oppleves av deltagerne som bra. Deltagerne understreket at det var av stor betydning at de kunne få individuell oppfølging i etterkant.

7.10 Suksessfaktorer

Vi har spurt informantene om en oppsummerende konklusjon på hva de mente var suksessfaktorene til kurset.

Samarbeid mellom fag og erfaring ble både av deltagerne og kurslederne fremhevet som viktig. Det at samlingene var lagt til et sted som ikke var knyttet opp mot en psykiatrisk institusjon eller psykisk helsetjeneste, mente de bidro til et annet fokus. De mente at dersom kurset hadde vært på en slik arena ville det kunne bidratt til økt stigmatisering eller gitt feil assosiasjoner.

Det at det var en kombinasjonen av gruppesamlinger og individuell oppfølging, ble sett på som svært positivt. Mulighet for å ta kontakt uavhengig av tidspunkter og ukedager, ble også trukket fram som en viktig suksessfaktor. Det bidro til at kurset skilte seg ut fra tidligere tilbud de hadde mottatt.

I motsetning til å sitte på et kontor og snakke om livet som har vært, fokuserte dette kurset på deltageres ressurser og muligheten til selv å kunne forme livet sitt. Samlingene fokuserte mot hva deltagerne selv måtte ta grep om, og bidro til å se at det kun er de selv som kan forandre på ting. 16
Evaluering av Prosjektet «Fra offer til Kriger» 2015

8. Oppsummering

«Fra offer til kriger» sitt forhåndsintervju synes å gi de fleste av deltagerne større bevissthet på hva de ville med kurset. Det synes som intervjuet på forhånd skapte en «psykologisk kontrakt» mellom kursholderne og deltagerne før samlingene startet. Dette ga et felles ståsted for forventningene mellom kursledere og gruppen og gruppedeltagerne seg i mellom. Intervjuet sikret motivasjon for kurset.

Kurset har i stor grad oppnådd sine sentrale mål om å gjøre deltagerne mer selvstendige og i stand til å gjennomføre endringer i livet. Endring av tankemønstre hos deltagerne er et sentralt funn.

Både deltagerne og kursledere ser på koblingen mellom fag og erfaring som viktig. Det skaper en god balanse, og deltagerne kan dra nytte både av kursledernes ulike stil, form og kompetanse.

Loggboken er en god idé og har gitt svært godt utbytte for noen. Den har av deltagerne blitt opplevd som et viktig verktøy for bekreftelse, og har hjulpet dem til å bli bevisst sin egen prosess. I fremtidige kurs bør man være klarere med hensikten og den bør brukes mer gjennomgående i alle kurssamlinger. Bruk av skjema som kartleggingsverktøy for den enkelte, har for noen av deltagerne betydd mye for bevisstgjøring av egen situasjon og problemer. Skjemaene er også nyttige i den forstand at de løfter fram temaer som blir tatt opp i gruppa.

Deltagerne hadde godt utbytte av gruppetilbudet. De uttrykte at samtaler og diskusjonene i gruppa hjalp dem til å se ting fra flere ulike perspektiver. For noen opplevdes temaene til tider litt for generelle og det ble derfor sett på som viktig at det også var et tilbud om individuelle samtaler. Deltagerne formidlet at den individuelle oppfølgingen har vært en viktig støtte for å klare sine mestringsmål. Kurset hadde riktig nok ikke forsikret seg godt nok om at alle fikk tilstrekkelig informasjon om muligheten for individuell oppfølging i etterkant. Dette førte til at en av deltagerne ikke benyttet seg tilbudet i etterkant.

«Fra offer til kriger» har et annet fokus enn hva deltagerne er vant til å bli møtt med i det offentlige.

Kursets fremadrettede fokus og det faktum at det blir fokusert på muligheter og ikke begrensninger, oppleves av deltagerne som bra. Deltagerne understreket at det var av stor betydning at de kunne få individuell oppfølging i etterkant.

Referanser/litteratur

Avsnittet inneholder liste over forfatter, tittel, hvem som er utgiver, m.m. når det er henvist til artikler, foredrag, litteratur, m.m. i rapportteksten. For mange prosjekter vil det ikke være aktuelt med referanser eller litteraturhenvisninger, og da bare fjernes denne siden i sluttrapporten.

Vedlegg

Dette avsnittet inneholder en liste over vedleggene til sluttrapporten. Det kan for eksempel være innsamlede data, korrespondanse, brosjyremateriell, publikasjoner eller produkter frambrakt gjennom prosjektet.

Fullversjonen av sluttrapporten lastes opp som vedlegg til det elektroniske skjemaet, fortrinnsvis i pdf-format. Sluttrapporten kan kun leveres som **ett** dokument, slik at alle vedlegg må integreres i sluttrapporten.

