

Prosjekttittel: Lysglimt

Prosjektets kode: RJED56



Prosjektets kodenavn hos
Helse og Rehabilitering:
RJED56

Bevilgningssum:
kr. 12 000,-

Prosjektansvarlig:
LPP Moss

Adresse: LPP Moss v/Svein Gurvin, Harald Hårfagres gt. 9
Postnummer og poststed: 1511 Moss

LYSGLIMT er et samarbeid:



Prosjekt "Samtalegruppe LYSGLIMT" i 2014

Forord

LPP Moss fikk i 2013 tildelt midler fra ExtraStiftelsen for å kunne iverksette prosjektet "Samtalegruppe LYSGLIMT" i 2014

Denne rapporten er ment å beskrive prosjektet med de forventningene vi hadde i utgangspunktet, hva vi har lært underveis og hvilke erfaringer vi kan bruke videre.

Vi vil også takke:

- Frivillighetssentralen i Rygge ved Marit Frydenlund har stillet lokaler med tilhørende utstyr til rådighet for våre møter
- Janet Hansen som faktisk tok initiativet og sendte inn søknaden til ExtraStiftelsen.
- ExtraStiftelsen som trodde på prosjektet vårt.

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn for prosjektet var et ønske fra medlemmer og andre om å komme sammen for å prate og treffe andre som var i samme situasjon som pårørende. Medlemsmøter med faglig innhold hadde lenge vært tilbudt, men en slags form for likemannsarbeid var ikke prøvd.

Som pårørende har man mange ubesvarte spørsmål og kan mangle perspektiv på sykdomsforløp og strategier.

Prosjektet ble drøftet på noen styremøter, før vi startet høsten 2013 som en prøve. Vi valgte å la det være et åpent tilbud, også for personer som ikke er medlemmer av LPP. Tildelingen ga mulighet for å lage informasjonsmateriell og litt "forsiktig" annonsering i lokalavisen; og, ikke minst, faktisk gjennomføre aktiviteten.

Prosjektgjennomføring

Samtalekveldene gjennomføres siste tirsdag i måneden, unntatt juli og desember. På fast sted og fast tidspunkt. De har blitt annonsert i dagsavisen "Hva skjer"-spalte og invitasjon sendt direkte til medlemmer og andre. Vi har også lagt det ut på facebook og på hjemmesiden til LPP.no.

Det har alltid vært en representant fra styret til stede og hatt ansvaret for gjennomføringen. Det handler rett og slett om å etablere en arena der og da for dele erfaringer og få del i andres erfaringer – høre og forstå. Som en del av strukturen minner vi hverandre på en selvpålagt taushetsplikt og at man tar vare på den fortroligheten det gir.

De fremmøtte har etter eget ønske og under snakket om tunge temaer, og de andre i gruppen hører og kommer med eventuelle innspill. En felles forståelse er det grunnleggende og betydningen av det som blir sagt er derfor av stor viktighet for den pratende og andre i gruppen.

Resultater og resultatvurdering

Prosjektet resultater går ikke så mye på harde fakta. Det handler om at enkeltpersoner har hatt subjektive gode opplevelser i en krevende periode, at man har fått et pusterom og refleksjoner rundt hverdagslige forhold.

Med lavterskel og uten noen form for påmelding har fremmøtet variert fra mye fra at et par fra styret er de eneste til at det har vært 12 personer tilstede. En, i utgangspunktet, litt

overraskende tilbakemelding har vært at "selv om jeg ikke har brukt dette så mye har det vært godt å vite at det finnes!" Da vurderer vi at aktiviteten har en hensikt og ivaretar målet med å sette det hele i gang. Erfaringene kan oppsummeres:

- Behovet for et lavterskeltilbud som dette er tilstede
- Det er viktig med en god grunnstruktur på møtene som inkluderer en moderator og noen enkle spilleregler
- Viktig med en kopp kaffe, men bevertningen for øvrig kan være så enkel som en pakke med "Gjende" kjeks
- For enkeltpersoner kan det gi kunnskap og nye relasjoner
- Vi er bevisste på at det ikke er aktiv medlemsverving på møtene, men ser at noen melder seg inn i foreningen i etterkant
- Vi ønsker å videreføre aktiviteten i 2015
- Lysglimt inngår på en fin måte i vårt totale arbeid med og for pårørende

Målet vårt vurderes å være oppnådd.

Oppsummering

Som pårørende har man mange ubesvarte spørsmål og kan mangle perspektiv på sykdomsforløp og strategier. Det var et ønske fra medlemmer og andre om å komme sammen for å prate og treffe andre som var i samme pårørende situasjon. Medlemsmøter med faglig innhold hadde lenge vært tilbudt, men en slags form for likemannsarbeid var ikke prøvd.

Samtalekveldene gjennomføres på fast sted og fast tidspunkt. Det handler rett og slett om å etablere en arena for dele erfaringer og få del i andres erfaringer – høre og forstå.

Prosjektet resultater går ikke så mye på harde fakta. Det handler om at enkeltpersoner har hatt subjektive gode opplevelser i en krevende periode, at man har fått et pusterom og refleksjoner rundt hverdagslige forhold.

Med lavterskel og uten noen form for påmelding har fremmøtet variert. Men en hyggelig og noe overraskende tilbakemelding: "Selv om jeg ikke har brukt dette så mye har det vært godt å vite at det finnes!" Da vurderer vi at aktiviteten har en hensikt og ivaretar målet med å sette det hele i gang. Erfaringene kan oppsummeres:

- Behovet for et lavterskeltilbud som dette er tilstede
- Det er viktig med en god grunnstruktur på møtene som inkluderer en moderator og noen enkle spilleregler
- Viktig med en kopp kaffe, men bevertningen for øvrig kan være så enkel som en pakke med "Gjende" kjeks
- For enkeltpersoner kan det gi kunnskap og nye relasjoner
- Vi er bevisste på at det ikke er aktiv medlemsverving på disse møtene, men ser at noen melder seg inn i foreningen i etterkant
- Vi ønsker å videreføre aktiviteten i 2015
- Lysglimt inngår på en fin måte i vårt totale arbeid med og for pårørende

Målet vårt vurderes å være oppnådd.