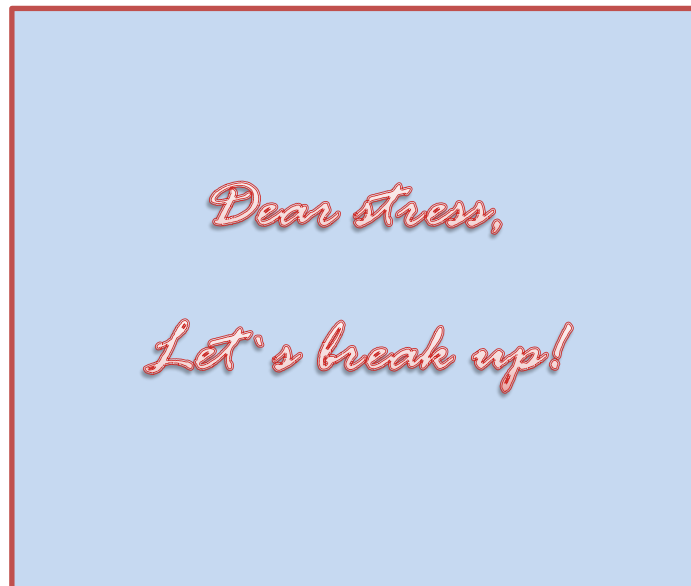


Stressless

Mestringskurs for ungdom med epilepsi

Rapport



Norsk Epilepsiforbunds Ungdom

Forord

Helse og rehabiliteringsprosjektet Stressless, mestringskurs for ungdom med epilepsi, ble arrangert i uke 26 i 2014. Mange ungdommer med epilepsi har anfallstriggende faktorer som ofte er med på å påvirke hvordan dagsformen blir. Psykisk stress er en av de vanligste triggerfaktorene for anfall. Hovedmålet med Stressless var å arrangere kurs for ungdom, hvor de kan lære å håndtere stress, takle utfordringer og bedre selvfølelsen.

Blant medlemmene våre var det stor interesse for å delta på dette kurset. Leiren inneholdt en stor del av stressmestringsteknikker, og vi hadde en coach som snakket mye om hvordan man håndterer stress, men også hvordan man håndterer selvtillit og selvfølelse ved hjelp av å endre tankemønstre.

Vi ønsker å benytte anledningen til å takke Extrastiftelsen for økonomisk støtte til prosjektet. Det var en ny og spennende tilnærming til det å hjelpe ungdom med epilepsi. Innvilgelsen av dette prosjektet har bidratt til at mange nye medlemmer i NEFU har fått mulighet til å lære mye om stressmestring, endring av tankemønstre og vært med på mange nye aktiviteter.

NEFU vil også takke sykepleier og frivillige ledere på leir for den flotte innsatsen.

Sammendrag

Å ha anfallstriggende faktorer som påvirker anfallshyppigheten er vanlig, men er også noe man kan forebygge. Dersom lite søvn eller mye stress er anfallsfremkallende, kan det å sove nok og få kontroll over stressfølelsen bidra til å redusere anfallshyppigheten.

NEFU arrangerte et stressmestringskurs, som tok for seg den vanligste anfallsfremkallende faktoren, nemlig stress. På leir lærte ungdommer om hvordan roe ned med yoga, hvordan endre tankemønstre, og hvordan prioritere ting i hverdagen. Kurset gikk også gjennom andre hensyn en kan ta for å forebygge anfall.

Kurset ble arrangert i forbindelse med sommerleir, og hver dag hadde inneholdt programmet noe som dreide seg om å mestre stress, og det å mestre diagnosen.

Hovedmålsetning med prosjektet var å lære ungdom å håndtere stress, bedre selvfølelse, ta tak i egne begrensninger, takle utfordringer med mer. Gjennom kurset har deltakerne blitt introdusert for mange forskjellige teknikker og mentale redskaper de kan ta med seg videre. 46 stykker var påmeldt til kurset, og NEFU hadde med sykepleier og om lag 14 ledere. Tilsvarende tematikk på kurs har ikke vært gjennomført tidligere, og kanskje var det tema som denne gangen bidro til stor påmelding. NEFU er glad for å kunne tilby kurs som kan hjelpe ungdom med epilepsi til å få bedre livskvalitet.

Kap 1 Bakgrunn for prosjektet/ målsetning

I mange tilfeller kan opptreden av epileptiske anfall tilbakeføres til spesielle anfallsutløsende forhold som f.eks. søvnmangel, lite mat, stort alkoholforbruk eller psykisk stress. Hos mennesker med epilepsi er både negativt og positivt stress en vanlig anfallsutløsende faktor. Det er mange ungdommer som ikke er bevisst på at enkelte triggere kan påvirke hvor ofte de får anfall. Og ved å avholde et kurs kunne vi gå gjennom dette, og understreke viktigheten av å ta hensyn til enkelte triggere som søvnmangel, stress, alkohol m.m.

Å få diagnosen epilepsi oppleves svært forskjellig. Diagnosens uforutsigbarhet skaper angst og utrygghet og er ofte vanskelig å forholde seg til. Studier viser at langt flere ungdom med epilepsi har symptomer på depresjoner, psykoser og ADHD. Kurset skulle også inneholde mestringsstrategier for å forbedre selvbylde til ungdom med epilepsi. Det ble derfor lagt opp til ulike aktiviteter for å gi ungdommene midler til å mestre, samt kurs hvor kursholder kunne snakke om hvordan man takler egne begrensninger, hvordan man kan være fornøyd m.m.

Overordnet mål:

- Øke livskvaliteten til ungdommer med epilepsi

Hovedmål:

- Arrangere kurs rettet mot ungdom som har epilepsi. På et femdagers kurs skal de lære teknikker som de kan bruke til følgende;
 - ✓ Håndtere stress
 - ✓ Bedre selvfølelse
 - ✓ Ta tak i egne begrensninger knyttet til diagnosen
 - ✓ Snu humør
 - ✓ Takle utfordringer
 - ✓ Stå for egne valg
 - ✓ Sette egne grenser
 - ✓ Sette egne mål
 - ✓ Være fornøyd

Delmål:

- Spre informasjon om epilepsi og mestringsteknikker
- Bidra til å øke livskvaliteten til barn og ungdom med epilepsi
- Øke kunnskapen om epilepsi og anfallsutløsende faktorer

Målgruppe: Ungdom med epilepsi

Kap 2 Prosjektgjennomføring

November- desember 2013	• NEFUs styre og organisasjonskonsulent startet planleggingen. • Booket Bjørntegaard leirskole som sted for avholdelse av kurs. • Annonserte Stressless på NEFUs hjemmesider, samt epilepsinytt og gjennom sosiale medier.
Januar- mars 2014	• Inngikk avtaler med yogainstruktør og stressmestringskursholder. • Avtale med ledere. • Inngikk avtale om transport
April- mai 2014	• Ferdigstilte kursprogram. • Ledersamling
Juni- juli 2014	• Avholdt kurset «Stressless»
August- november 2014	• Evaluering og rapportering

NEFU startet planlegging tidlig, og kom i kontakt med yogainstruktør og kursholder i stressmestring. I tillegg ble det lagd et program som inneholdt alle de elementene som det var mål om å introdusere for deltakerne. Leirsted og kursrom ble booket. Det ble gjort avtale med sykepleier og ledere til kursoppholdet.

Prosjektleder var ansvarlig for planlegging og gjennomføring av stressmestringskurset. Kurset og leiren ble gjennomført i uke 26, med totalt 46 deltakere. Det var stor interesse i å delta på dette kurset, og mange ungdommer ble gjennom dagene de var der introdusert for flere ulike mestringsteknikker.

Kap 3 Resultater

Tilbakemeldinger viser at deltakerne har satt pris på kurset, spesielt dagen med sammen med kursholder i stressmestring, var interessant for mange. NEFU er meget fornøyd med bidragsyterne, yogainstruktøren og kursholder, som gjorde en svært god jobb med gruppen vi hadde med oss på tur. De greide å tilpasse kurset etter hvilke behov gruppa hadde.

I løpet av oppholdet ble det også lagt vekt på å gjennomføre aktiviteter som bidrar til egenmestring og samhold i gruppa. Mange ungdommer har flere utfordringer knyttet til diagnosen sin. Stressmestringskurset har vært noe som var tilpasset personer med forskjellige utfordringer, og har derfor vært nyttig for størstedelen av gruppen. Ungdommer snakker mye om hvor mye det betyr for dem å delta, og dette motiverer NEFU til å fortsette med å arrangere kurs og leir for medlemmer.

Et kurs for ungdom har vært med på å gi dem mer enn en arena å møtes på. De har lært mye om hverandre og om seg selv.

Kap 3 Oppsummering og videre planer

NEFU gjennomførte et vellykket kurs om stressmestring og mestring av egen situasjon og diagnose. NEFU er fornøyd med at organisasjonen kunne tilby et kurs med en tematikk som er ny, og som kunne komme til nytte for mange. Ulike faktorer som trigger anfall er noe vi ser ungdom må lære seg å ta hensyn til for å få en bedre livskvalitet. Selv om det setter noen begrensinger på livene deres, så vil det totalt sett bli bedre for dem dersom de får nok søvn, stresser mindre, øker selvbildet. NEFU håper på å få til et lignende kurs for ungdom fremover. NEFU vil jobbe videre med rådgivning, og kan etter dette kurset vise til teknikker som kan hjelpe enkelte.