

SLUTTRAPPORT

Prosjektnummer: 0069

Prosjektnavn: *Tilrettelagt dagtilbud i Hagastua*

Søkerorganisasjon: *Hest og Helse*



Forord

Denne rapporten skal fortelle om innholdet i prosjektet ”*Tilrettelagt dagtilbud i Hagastua*”, hva som har vært bakgrunnen for søknaden, hvordan prosjektet er gjennomført, og hvilket resultat som har kommet ut av prosjektet.

”*Tilrettelagt dagtilbud i Hagastua*” har vært et 3-årig prosjekt hvor hensikten har vært å gi unge voksne med psykiske lidelser et aktivitets- / arbeidstreningstilbud på dagtid.

Prosjektet startet opp 1. mars 2009 og ble avsluttet 31. desember 2011, og tilbudet har vært åpent 4 timer 2 dager i uken.

I alt har det vært 16 brukere innom tilbudet. Noen har vært her i over 2 år, andre har kun vært innom for en kortere periode. Tilbudet har vært ledet av prosjektleder, som også er eier og driver av gården. Det første året var det også med en assistent som hjalp til med tilrettelegging og transport av brukerne. De siste 2 årene fikk de brukerne som hadde vært her lengst rollen som tilretteleggere og å ta ansvar for å ta imot og innlemme nye brukere, fordele og gjennomføre ulike arbeidsoppgaver.

Det har vært tre spennende år, og tiden har gått altfor fort fram til prosjektslutt. Flere av brukerne har kommet seg ut i skole eller arbeid, mens andre igjen dessverre ikke hadde noe annet tilbud å gå over til etter at tilbudet ble avsluttet.

Jeg ønsker å takke min søkerorganisasjon Hest og Helse for all støtte og råd både før og under prosjektperioden, det har vært helt avgjørende for at jeg kom i gang. Jeg vil også takke brukerne som har lært meg utrolig mye om det å ha en psykisk lidelse, om deres daglige kamp for å leve med en diagnose, og om hvor viktig det er for denne brukergruppen å ha noe å gå til. Og ikke minst, en stor takk til ExtraStiftelsen Helse- og Rehabilitering for økonomisk støtte, så prosjektet kunne gjennomføres!



Sammendrag

Ti års erfaring som Inn På Tunet-tilbyder og en rekke kurs gjennom Hest og Helse med temaet hest som terapi, har styrket min overbevisning om at stell og kontakt med dyr og hest spesielt har en veldig positiv innvirkning på mennesker med både psykiske lidelser og andre problemer. Jeg ønsket derfor å bruke min erfaringsbaserte kompetanse for å gi et arbeids- og aktivitetstilbud på gården nettopp til denne målgruppen, og søkte derfor om Extra-midler til dette. Jeg brenner for hesten som terapeut, og jeg så et udekket behov i regionen for et dagtilbud for unge voksne som faller utenfor eksisterende tilbud. Tallet på arbeidsledige med en psykisk diagnose i tillegg ble tredoblet fra 1994-2005 fra 7.000-20.000, hver fjerde var mellom 20 og 29 år, og tallene de siste årene viser samme tendens. Det viser at behovet for et tilrettelagt tilbud til denne gruppen bare øker. Målet har vært å gi brukerne økt livskvalitet og trivsel gjennom å tilby ulike aktiviteter og arbeidsoppgaver på gård - med fokus på hest. Å øke mestringsfølelsen til den enkelte gjennom arbeid og aktivitet, og å motivere brukerne til å søke seg videre til skole eller ordinært arbeid har vært en viktig del av prosessen. Totalt har 16 brukere vært innom tilbudet. De har vært her 4 timer 2 dager i uken. Det ideelle antallet var 4 stk. Da fungerte gruppen best, for da ble alle sett. Å forholde seg til andre / større grupper var for mange en stor utfordring. Av de 16 som har vært innom dagtilbudet er det 6 som ikke hadde forutsetninger for/eller var realistisk at ville komme seg ut i ordinær jobb eller skole. Av de 10 resterende har 3 begynt på utdanning, 1 har fått innvilget "ung ufør", 2 er nå ute i jobb gjennom NAV, og en er tilbake i rusmisbruk. 1 har vært i jobb i lengre tid, men har sluttet igjen, og 2 er ikke i noe tiltak. Både brukerne og støtteapparatet rundt mener det er et stort behov for et slikt tilbud. Det er viktig med brukarmedvirkning, og at det er rom for å ha en dårlig dag på jobben. Måltidene og det sosiale er viktig, og at det er tid for "den gode samtalen". Pr. 12. februar er tilbudet foreløpig nedlagt, men jeg vil fortsette å jobbe for å få til en videreføring gjennom en lokal vekstbedrift, da jeg ser dette er et tiltak som gir resultater!

1. Bakgrunn for prosjektet

Jeg driver Hagastua Fritidsgård i Stange kommune i Hedmark, på 12. året. Etter flere år med rygg- og nakkeproblemer oppdaget jeg hvilken positiv effekt ridning hadde på min situasjon, da jeg begynte å ri som en del av opptreningen av ryggen. Jeg ble omskolert fra en stillesittende jobb som grafisk formgiver gjennom 15 år, og startet egen Inn På Tunet-virksomhet på gården. Siden 2002 har jeg hatt brukere med rus-/psykiske problemer i bo- og arbeidstrening på gården, og har derfor fått et godt innblikk i hverdagen og utfordringene til disse brukerne. I tillegg driver vi

10 års erfaring som Inn På Tunet-tilbyder og en rekke kurs gjennom Hest og Helse med temaet hest som terapi, har styrket min overbevisning om at stell om kontakt med dyr og hest spesielt har en veldig positiv innvirkning på mennesker med både psykiske lidelser og andre problemer.

Da jeg i 2006/2007 tok kurset "Gården som ressurs for opptrening og aktivitet" på Høgskolen på Gjøvik skrev jeg oppgaven "*Hvorfor kan et dagtilbud i Hagastua være gunstig for unge voksne med psykiske lidelser*". Denne oppgaven danner grunnlaget for søknaden, og gir kanskje svar på akkurat det spørsmålet (se vedlegg).

I følge NAV sin rapport "*Vilje Viser Vei*" som jeg viser til i oppgaven har tallet på arbeidsledige med en psykisk diagnose i tillegg blitt tredoblet fra 1994-2005, og hver fjerde var mellom 20 og 29 år. Det viser at behovet for et tilrettelagt tilbud til denne gruppen bare øker. I rapporten vises det også til gode erfaringer med allerede eksisterende tilbud på gårder, men at disse er altfor få.

Jeg brenner for hesten som terapeut, og jeg så et udekket behov i regionen for et dagtilbud for unge voksne som faller utenfor NAV sine eksisterende tilbud. Jeg har gjennom flere år hatt henvendelser fra ulike psykiatriske institusjoner, ungdomshjem, saksbehandlere fra NAV og andre offentlige instanser om jeg kunne ta imot mennesker som trengte et tilbud på dagtid. Dårlig kommuneøkonomi og liten vilje til å tenke annerledes gjør at det er vanskelig å skaffe midler til et slikt tilbud gjennom det offentlig.

Jeg ønsket derfor å bruke min erfaringsbaserte kompetanse for å gi et arbeids- og aktivitetstilbud på gården, og søkte derfor om Extra-midler til dette.

Målsetting

Målet har vært å gi brukerne økt livskvalitet og trivsel gjennom å tilby ulike aktiviteter og arbeidsoppgaver på gård - med fokus på hest. Det har vært et mål å øke brukernes bevissthet om egne ressurser, styrke selvbilde og selvtillit, og lære dem å ta ansvar og ordne opp der det trengs - og i denne prosessen være en støtteperson og samtalepartner. Å øke mestringsfølelsen til den enkelte gjennom arbeid og aktivitet, og å motivere brukerne til å søke seg videre til skole eller ordinært arbeid har også vært en viktig del av prosessen.

Håpet var at jeg etter endt prosjektperiode skulle klare å få med meg NAV og en lokal vekstbedrift til å videreføre prosjektet, men så langt ser det ut for å være en langt mer krevende jobb enn antatt, dessverre.

*Begynn med det som er nødvendig,
fortsett med det som er mulig,
og plutselig greier du det umulige!*

Frans av Assissi

2. Prosjektgjennomføring / metode

I løpet av de 3 årene har totalt 16 brukere vært innom tilbudet. De har vært her hver tirsdag og torsdag fra kl. 09-13 (bortsett fra første halvår da vi begynte kl. 10 og avsluttet kl. 14), og vi startet alltid dagen med frokost som brukerne var med og ordnet. Etter hvert delte vi gruppen i to, slik at den ene gruppen tok seg av frokost og den andre gruppen ga hestene kraftfôr og foret smådyra. Under frokosten ble dagens aktiviteter planlagt og fordelt, og størst var jo gleden de dagene det var HEST på dagsorden. Men der det er hest er det også mye annet å gjøre, som møkking av stall, rengjøring av utstyr, beitepussing og reparering av gjerder. Noen ganger tok vi en lettere frokost, og satte heller av tid til en lunsj på slutten av dagen, enten med grilling i lavvoen, eller rundt bålpanna på tunet. Planla vi lang ridetur, tok vi ofte med oss mat og tok en rast på turen. Hagastua er også besøksgård, og på sommeren tar vi imot barnehager og skoleklasser på dagsbesøk og overnattings-turer. I den forbindelse var det også mye som måtte forberedes; stell av tun og hage, måltider, stell og oppsaling av hest til ridning, og å aktivisere barna.

På det meste var det opptil 6 brukere om gangen, på det minste 2-3 brukere. I gjennomsnitt var det 4 brukere det meste av tiden, og det var nok det antallet hvor gruppen fungerte best. Da ble alle sett, og det var lettere å forholde seg til hverandre når de var færre. Noen hadde problemer med større forsamlinger / grupper, og trakk seg unna når det ble for mange.

Aktivitetene / arbeidsoppgavene forandret seg jo med årstidene, og om vinteren når det er lite med grøntanlegg som måtte stelles prioriterte vi hest, og bl.a instruksjon på bane var populært. Ellers har vi hatt noen litt større prosjekter; snekre ny låvebru, lage innhegning / sommerfjøs til smådyra, rydde skog for å lage utmarksbeite til hestene, gjøre grunnarbeider for å sette opp en 25-manns lavvo og å sette opp nye gjerder på 3 større beiter. Ellers har det vært mindre prosjekter som oppussing av en tresnekke og en traktor, litt smårestaurering av uthusene og hver vår er det storrengjøring av stall og utstyr. Vi har hatt en liten kjøkkenhage som vi fulgte opp fra ”jord til bord”, med såing på våren og innhøsting utover sommeren og høsten, og dette brukte vi i ulike matretter.

3. Resultater og resultatvurdering

Dagtilbudet var ment som et tilbud til mennesker som ikke var kommet så langt som at de klarte fullføre en arbeidsdag, selv ikke i allerede eksisterende tilrettelagte bedrifter. Å forholde seg til andre, og større grupper er for mange en stor utfordring. Derfor var det viktig for meg at brukerne ikke skulle få skyldfølelse om de ikke kom en dag, eller om de hadde en dårlig dag og ikke orket delta på det som var oppsatt til en hver tid.

Ikke alle dager gikk derfor som planlagt på forhånd, da det å ta hensyn til brukernes dagsform alltid har vært i fokus. Samtidig var det viktig å pushe på litt for at de skulle yte litt ekstra, uten å gi opp for lett fordi man var sliten eller fikk litt vondt. Når man over lang tid ikke har hatt noe å gå til, er det å stå opp og komme seg ut av sofaen et stort steg for mange, og en periode kunne bare det å møte opp være nok den dagen. Etter hvert begynte de å kjenne at de gledet seg til å komme, de klarte å snu døgnrytmen, begynte å spise frokost, de ble naturlig slitne av å være ute i frisk luft og drive med fysisk aktivitet, som igjen medfører at kroppen produserer endorfiner, som er kroppens eget smertestillende stoff. Mindre smerte, mer energi, få fokus over på noe annet enn seg selv og negative tanker gjør at man får en mer positiv holdning til alt rundt seg, og klarer å tenke framover. Mange har et negativt selv bilde, og med mye stillesitting, kommer også kiloene og legger seg på. En av jentene gikk ned 7 kg bare de første to mnd. fordi hun ikke hadde bil, og syklet til og fra, til sammen over 5 km hver vei!

De kommer inn i en spiral som går oppover, og jeg tror det har vært veldig viktig at brukerne får en følelse av at de spiller en rolle, at jobben de gjør ikke er oppkonstruert, men reell. Aktivitetene og arbeidsoppgavene på en gård er viktige; dyra må ha mat og vann, de er avhengige av oss mennesker, og jeg tror det er veldig viktig at brukeren føler at de er til nytte.

De brukerne som har deltatt har enten henvendt seg privat, de har blitt tipset via hjelpeapparatet (terapeuter ved DPS eller Sanderud Sykehus), eller de har kommet via NAV. En utfordring i prosjektet er at jeg ikke har hatt en "oppdragsgiver" å forholde meg til. En som kjenner brukerne og kunne ha sagt noe om hvordan brukeren har hatt det før, under og etter deltakelse i prosjektet. Evalueringen som har blitt gjort har vært brukernes egne tilbakemeldinger, og mine egne oppfatninger. For noen av brukerne har det vært en viss oppfølging og tilbakemelding, og de har kun vært positive. Brukerne har også helt entydig sagt at hadde det ikke vært for dette dagtilbudet så hadde de sittet i sofaen enda, eller fremdeles vært ut og inn av institusjon og behandling. De har gledet seg til å komme, og alle har vært enige om at det å ha dyr rundt seg er veldig positivt for dem. Å få lære mer om hest, og å stelle og ri har vært av vesentlig betydning. De felles måltidene har også vært et positivt punkt, og de har et stort behov for å føle tilhørighet og fellesskap, og ikke minst ha en gruppe de stoler på og tørre å ta opp ting som kan være vanskelig i andre settinger

Flere av brukerne fikk også utvidet sitt sosiale nettverk gjennom tilbudet, de begynte å treffes privat og utviklet seg sosialt. Flere av brukerne var med og så på når mine døtre red på stevner, og syns det var veldig spennende å få ta del i det miljøet. Flere av brukerne fikk også låne hester på fritiden for å ri for en innleid instruktør (landslagsrytter), og det var en kjempestor utfordring OG mestringsopplevelse! De pushet grenser, og gjorde ting de aldri trodde de skulle tørre.

Av de 16 som har vært innom dagtilbudet er det 6 som ikke hadde forutsetninger for / eller var realistisk at ville komme seg ut i ordinær jobb eller skole. Av de 10 resterende har 3 begynt på utdanning, 1 har fått innvilget "ung ufør", 2 er nå ute i jobb gjennom NAV, og en er tilbake i rusmisbruk. 1 har vært i jobb i lengre tid, men har sluttet igjen, og 2 er ikke i noe tiltak.

4. Oppsummering

Jeg syns det har vært 3 veldig spennende år, og gleden ved å oppleve fremgang og glede hos brukerne er utrolig inspirerende for videre arbeid for å bruke hest, natur og aktiviteter på gård i psykisk helsearbeid. Både brukerne og støtteapparatet rundt mener det er et stort behov for et slikt tilbud. Det er viktig med brukermedvirkning, og at det er rom for å ha en dårlig dag på jobben. Måltidene og det sosiale er viktig, og at det er tid for "den gode samtalen". Innsikt i brukernes diagnoser og problemer er en fordel, slik at man kan legge til rette og ta hensyn til den enkelte. Det er også viktig å tørre å pushe brukerne for å bryte grenser og strekke seg lengre, gi oppgaver som øker mestringsfølelsen og at de lærer å ta ansvar. Hesten og dens terapeutiske virkning er med i dette arbeidet hele veien.

Jeg har under hele perioden hatt mange henvendelser fra både studenter og andre som har ønsket å høre om prosjektet. Jeg og 6 av brukerne er med i et forskningsprosjekt i regi av Høgskolen i Hedmark og i Ås, hvor de skal finne ut i hvilken grad slike dagtilbud på gård får brukerne ut i arbeid eller utdanning etter endt opphold. Saksbehandlere ved MjøsAnker (vekstbedrift på Hamar) sier at det er et enormt behov for slike lavterskeltilbud, men at det er NAV på fylkesnivå som legger føringer for hvilken form, innhold og beliggenhet slike tilbud skal ha.

Videre planer

Jeg har ikke gitt opp håpet om å få til et samarbeid med NAV, MjøsAnker eller andre lokale vekstbedrifter. Jeg har også vært i dialog med Sanderud Sykehus, som har et stort ønske om å kunne gi sine pasienter et tilbud på dagtid ved siden av den behandlingen de får der. Jeg har søkt om midler gjennom flere fond og andre ordninger, uten å få tilslag. Pr. 12. februar er tilbudet foreløpig innstilt, men jeg vil fortsette å jobbe for å få til en videreføring, da jeg ser dette er et tiltak som gir resultater!

Referanser / litteratur

Grunnlaget for søknaden er tidligere nevnte prosjektoppgave fra studiet v/ Høgskolen i Gjøvik. Oppgaven ligger som vedlegg til denne sluttrapporten.

Vedlegg

Prosjektoppgave fra studiet v/ Høgskolen i Gjøvik 2006 / 2007

”Grønn Omsorg - Gården som ressurs for opptrening og aktivitet ” av Grethe Hansen

*Hvorfor kan et dagtilbud i Hagastua
være gunstig for unge voksne
med psykiske lidelser?*



Prosjektoppgave i kurset
"Grønn Omsorg – gården som ressurs for opptrening og aktivitet"
Skrevet av Grethe Hansen, mars 2007

1.0 Innledning

1.1 Om gården

Hagastua (www.hagastua.no) er en over 100 år gammel sjarmerende husmannsplass med tjærebredde uthus som ligger idyllisk til med flott utsikt over Romedals storslåtte jordbrukslandskap. Bruket ligger i skogkanten til Romedal allmenning, og vi har tilgang på milevis av tur stier og skogsbilveger samt flere hytter vi kan benytte i ulike sammenhenger. Rett bak gården har vi et område med gapahuk og bål plass med mulighet for klatring og lek. Jeg kjøpte Hagastua i mai 2000 og da hadde det stått tomt i 19 år. All fritid de første årene gikk med til å dyrke opp jorda, gjerde inn beiter, opparbeide plen og kjøkkenhage, steinmurer, tun og ridebane.

Våre tilbud

Vi tar i mot skoleklasser og barnehager på dags besøk og overnattingsturer, og bruker i tillegg våre islandshester i handikapridning, turridding, rideskole og rideleir. De siste 3 årene har vi vært avlastningshjem i helgene for barn med ulike diagnoser, og har siden 2002 hatt jenter med dobbeltdiagnoser her i bo- og arbeidstrening over kortere eller lengre perioder. Siden november i fjor har vi hatt en bruker her på dagtid 3 timer, 3 dager i uken.

1.2 Bakgrunn

I 2003 fikk vi via BU-midler mulighet til å bygge ny driftsbygning som kunne ivareta behovene som etterhvert dukket opp i takt med tilbudene på gården. Bygget inneholder i dag godkjent stallanlegg for 10 hester, kontor, verksted og garasje, salrom med dusj/WC, kjøkken og botreningshybel. Stallen var innflytningsklar julen 2004, og resten av 1. etg. ble ferdigstilt i løpet av 2005. Vi fikk deretter ytterligere midler til en botreningshybel, den var innflytningsklar i mars 2006. Vi fikk kulturlandskapsmidler til å grave opp igjen to gårdsdammer, ryddet fram gamle steingjerder og restaurert uthusene utvendig - dette ble ferdigstilt høsten 2006. Til sommeren går vi i gang med innvendig restaurering av det sjarmerende bryggerhuset fra 1916, som vil være ideell som base for mitt dagtilbud.

Da jeg og mine to døtre flyttet hit hadde vi 1 hest og 2 kaniner. Flere dyr og hester har kommet til i årenes løp, samt en samboer med 2 barn. Vi har i dag 9 islandshester, minigriser og minigeiter, kaniner, høner, ender, katter og en elghund. Alt dette danner grunnlaget for at jeg mener Hagastua er godt egnet som arena for et tilrettelagt dagtilbud.

Hvorfor dagtilbud?

Bakgrunnen for at jeg ønsker å utvide vårt tilbud på gården til også å omfatte et dagtilbud for unge voksne med psykiske lidelser, er at jeg gjennom snart 7 år som Grønn Omsorg-tilbyder har fått flere forespørsler og ser et stort behov for nettopp et slik tilbud. Jeg kan vise til gode resultater med de brukerne vi har hatt her i bo- og arbeidstrening og på dagtilbud. Slik jeg ser det, er det mange likhetstrekk mellom de vi har hatt boende her og de brukerne som er min målgruppe for dagtilbudet.

Jeg føler først nå at jeg er blitt godt nok skolert gjennom tilegnet kompetanse i forhold til å jobbe denne brukergruppen. Jeg tror derfor at både jeg selv og kjøperne av mine tjenester kan føle oss tryggere på at kvaliteten på tilbudet er bra, og at jeg har realkompetanse nok til å kunne møte de kravene og utfordringene jeg blir stilt ovenfor.

Hovedmål

Mitt mål er at brukerne gjennom oppholdet på gården utvikler økt mestringsfølelse gjennom oppgavene de deltar i; sosialisering i møtet med mennesker som er på gården i ulike sammenhenger, utvikling av empati og omsorg for dyra våre og barna som er her på dagsbesøk og overnattingsturer.

I tillegg ønsker jeg selvfølgelig også å skape en trygg arbeidsplass for meg selv på gården gjennom å utvikle et godt og attraktivt dagtilbud, hvor jeg kan gi brukerne den tid, støtte og oppfølging de trenger på veien mot å mestre sitt eget liv.

Jeg har et veldig sterkt ønske å gjøre noe for denne målgruppen, og jeg håper at de etter endt dag i Hagastua kan dra hjem til seg selv og si:

*I dag har noen brydd seg om meg
I dag har jeg betydd noe for noen
I dag har jeg gjort noe nyttig
I dag har jeg følt meg verdifull*

I dag har jeg, om enn bare i et lite øyeblikk, kjent at det er godt å være meg....



2.0 Begrepsavklaring

Her vil jeg forklare ulike begreper som går igjen i denne prosjektoppgaven, og som jeg mener er ord som vi som tilbydere bør ha god kjennskap til og kunnskap om uansett hvilke brukergrupper vi henvender oss mot - enten vi kaller oss «Grønn Omsorg»- eller «Inn på Tunet»-gårder. I dag opplever jeg at det er noe forvirring rundt hva disse to begrepene innebærer, men jeg definerer det slik:

Grønn Omsorg

«Grønn Omsorg» er en fellesnevner for tiltak der gårder blir brukt som ressurs for helse- sosial- eller opplæringssektoren. Formålet er å gi økt livskvalitet for brukerne, og å medvirke til økt sysselsetting og verdiskapning i landbruket. Målet for et godt tilbud er at deltakerne får delta i ulike aktiviteter eller arbeidstrening ut ifra egne forutsetninger.

Inn på Tunet

Nettstedet www.innpaaturnet.no er en kompetansedatabase og en nettverkstjeneste som er opprettet som et nasjonalt knutepunkt for aktører som jobber med eller interesserer seg for «Grønn Omsorg»-tjenester.

Kjøper

De som ønsker å kjøpe / benytte seg av de tilbud som finnes på en Grønn Omsorg-gård. Det kan eksempelvis være ulike etater i kommunen, barnevernsinstitusjoner, skoler, barnehager, psykiatriske institusjoner eller andre som ser nytten av slike tilbud.

Tilbyder

Gårdbrukere som ønsker å benytte gården sin som ressurs for helse-, sosial-, eller opplæringssektoren.

Bruker / brukergruppe

De personene vi som tilbydere har som målgruppe for vår virksomhet.

Relasjonsskapende arbeid

Mennesker med psykiske lidelser har dårlig erfaring med relasjoner til andre mennesker og en del av vår oppgave som tilbydere å nærme oss disse brukerne på en måte som gjør at de opparbeider seg tillitt til oss slik at de etter hvert utvikler seg til selvstendige voksne som på sikt kan ta kloke valg, og mestre sitt eget liv.

Empati

Oppmerksomhet og forståelse for et annet menneskes følelser og opplevelser, og en innlevelse i disse (*«Innføring i psykologi», Håkonsen, 2003*).

Mestring

En opplevelse av at livet og det som skjer har en betydning, og er meningsfylt. En opplevelse av at en har mulighet til kontroll over sitt eget liv og at man kan takle det man står overfor (*Håkonsen*).

Selvtillit

Vår evaluering av oss selv på en positiv eller negativ måte. Vår følelse av egen verdi (*Håkonsen*).

Sosialisering

En prosess der individet tilegner seg kunnskaper, verdier og sosiale ferdigheter som gjør han eller man i stand til å bli integrert i samfunnet (*Håkonsen*).

Terapi

Terapi kan defineres som en prosess som innebærer et spesielt forhold mellom en person som søker hjelp til å løse et fysisk eller psykisk problem, og en person som er utdannet til å gi slik hjelp (*Håkonsen*).

Dyreassistert terapi (Animal-Assisted Therapy = AAT)

AAT innebærer at personell innen sosial- eller helsevesenet bruker et dyr som del av jobben sin. AAT er en målrettet intervensjon der et dyr som tilfredstiller visse kriterier er en integrert del av et behandlingsopplegg (*«Effekt av dyrs innvirkning på menneskers helse», Bente Berget*).

Dyreassisterte aktiviteter (Animal-Assisted Activity = AAA)

AAA innebærer at dyret besøker mennesket. Ulike personer kan være involvert, i motsetning til AAT der en terapeut har hovedkontakten med pasienten. AAA kan brukes i mange ulike miljøer av spesielt utdannet fagfolk, delvis utdannede eller frivillige lekfolk (*Berget*).



3.0 Problemstilling

Bakgrunn og fellestrekk for mange av disse brukerne jeg retter meg mot kan for eksempel være tidlig relasjonsskader, omsorgssvikt og utvikling av et falsk «selv» gjennom barne- og ungdomsår, med påfølgende oppvekst i fosterhjem (kanskje opptil flere), eller opphold i barneverns-/psykiatriske institusjoner. Dette har gjort dem til usikre personer med lav selvtillit, de har problemer med å knytte nære relasjoner og har vanskeligheter med å takle motgang og vanskelige situasjoner som oppstår senere i livet. De faller lett gjennom på skolen, og mange ender opp med verken skole eller arbeid å gå til. Disse påstander vil jeg underbygge i teoridelen med forskning og litteraturhenvisninger.

Denne brukergruppen blir fort kasteballer mellom psykiatri og etater som yter ulike støtteordninger; trygdekontor, sosialkontor og a-etat - nå slått sammen til en ny etat; NAV (Ny Arbeids- og Velferdsetat) i tillegg til ulike kommunale tilbud og støtteordninger. Personer med psykiske lidelser er en særlig utfordring for NAV. Denne gruppen trenger støtte og oppfølging fra flere etater og integrering på alle plan. Det er behov for samordning av instansene og utvikling av gode, lokale tiltak som kan gi et samlet behandlings-, omsorgs-, arbeids- og velferdstilbud for denne gruppen («Vilje Viser Vei», NAV).

Rapportene jeg henviser til i denne oppgaven; «Vilje Viser Vei» og «Du må så før du høster» ble utarbeidet før NAV ble opprettet, derfor vil henvisninger til disse rapportene referere til den gamle strukturen med a-etat, trygdeetaten og sosialetaten. A-etat registrer en økende andel arbeidssøkere med psykiske problemer. Dette skyldes at slike lidelser har økende utbredelse i samfunnet, og at a-etat i større grad er involvert i tiltak for denne gruppen som tidligere har vært betraktet som syke eller trygdede, ikke arbeidssøkende.

I løpet av de siste tolv årene er tallet på yrkeshemmede med en psykisk diagnose blitt tredoblet fra rundt 7.000 i 1994 til over 20.000 i 2005. 56% er kvinner og hver fjerde er mellom 20 og 29 år. I 2005 ble det brukt 3,3 milliarder på tiltak for denne gruppen, dvs. at 28% av de samlede tiltaksressursene til yrkeshemmende ble benyttet til tiltak for personer med psykiske lidelser. Dette viser at behovet for et tilrettelagt tilbud til denne gruppen bare øker, og dette fordrer til en tilsvarende økning i innsatsen på dette feltet. I rapporten vises det til gode erfaringene med allerede eksisterende tilbud på gårder. Det pekes på det positive ved mangfoldet av aktiviteter på gården, som spenner vidt fra stell og tilsyn med dyr, arbeid på åker, i hage og skog, bruk og vedlikehold av ulike maskiner, produksjon av ved, matauk / matlaging, håndverk, hestehold / ridning og friluftsliv. («Du må så før du høster», T. Meistad og R. Nyland). Med mange ulike og varierte arbeidsoppgaver på gården har de fleste forutsetninger for å finne noe de mestrer og trives med. Det er rom for at brukerne har en dårlig dag og ikke alltid møter opp, derfor fungerer et slik tiltak veldig godt for denne brukergruppen. Tett oppfølging og mye voksenkontakt, klare grenser gjennom nærkontakt med dyr gjør at denne brukergruppen profiterer stort på et slik tilrettelagt dagtilbud. De utvikler positive egenskaper som empati, omsorg og økt selvtillit gjennom ansvaret og mestringsoppgaver de får.

4.0 Metode

Etter 7 år som Grønn Omsorg tilbyder med «ryggsekken» full av erfaringer etter relevante kurs, samlinger og ulike fagturer støtter jeg meg også til:

- Psykiatriprosjektet «Vilje Viser Vei»
- Rapportene «Du må så før du høster»
- Forskning og evaluering av lignende eksisterende tilbud
- Informasjon fra Internett, St.prp./meldinger og Handlingsplaner
- Veiledning i regi av RUFS (Rena Ungdom og Familie Senter)
- Pensumlitteratur fra dette kurset

Dette har jeg brukt for å underbygge mine påstander om hvorfor et tilrettelagt dagtilbud i Hagastua vil være positivt for unge voksne med psykiske lidelser.



5.0 Teori

5.1 Egen erfaring og omskolering

Etter 15 år i en stillesittende jobb som grafisk formgiver med høye krav til effektivitet kom jeg til et punkt hvor jeg måtte stoppe opp og reflektere over hva jeg ville videre med livet mitt. Hverdagen var preget av smerter, stress, dårlig samvittighet mht. oppfølging av egne barn og et evig tidspress. Dette førte til at jeg tok en del valg som har ført meg dit jeg er i dag.

Etter råd fra fysioterapeut begynte jeg å ri som trening for ryggen. Kort fortalt kjøpte jeg meg derfor etterhvert egen hest, og flyttet fra rekkehusleilighet i Hamar sentrum til Hagastua hvor det var mulighet for hestehold og tilgang til turterreng rett utenfor døra. Jeg er oppvokst på en gård i Stange hvor min far jobbet som agronom, og jeg var selv med i alle onner og ferier og jobbet med ulikt gårdsarbeid. Jeg hadde en ukomplisert og trygg oppvekst, og lærte tidlig verdien av at arbeid var veien å gå for å tjene egne penger. Ønsket om å gi barna en oppvekst lik min egen veide derfor også tungt; en trygg oppvekst i rolige omgivelser med nærhet til dyr og natur.

Jeg søkte om yrkesrettet attføring og var først gjennom flere runder med tilrettelagte opplegg i egen organisasjon. Gjennom egen omskolering og i mitt møte med trygdesystemet og a-etat fikk jeg møte jobbsøkende mennesker i samme situasjon som meg selv, og jeg fikk et ganske ublidt møte med hvordan det plutselig var å stå på den «andre siden». Etter måneder med legebesøk, sykmeldinger, behandlinger, stadig tilbakevendende nakke- og ryggproblemer og smertestillende tabletter uten virkning, innså jeg at ingen andre kunne gjøre noe med min egen situasjon enn meg selv. Jeg har alltid trent mye og blant annet spilt fotball på toppnivå i mange år, og for meg var treningen - nå med hest som ny treningskamerat - veien tilbake til et yrkesaktivt liv.

Jeg fikk støtte gjennom daværende SND til å gå Etablererskolen, og a-etat støttet meg 100% i etablering av egen virksomhet. Jeg fikk attføringspenger under hele etableringsfasen, noe som var helt avgjørende for at jeg er der jeg er i dag. Jeg fikk også støtte til å ta ulike kurs med hest på Norsk Hestesenter på Starum; «Handicapleder trinn 1 og 2», «Terapihest trinn 1» og rideinstruktørutdanning for islandshest «RIK1» - alle relevante til det jeg ønsket å starte opp med. I dag er jeg selvstendig næringsdrivende og vi er godkjent som ungdomsfamilie (fosterhjem for ungdom over 17 år) under RUFs (Rena Ungdom og Familie Senter). Vi har pr. i dag 1 bruker i bo- og arbeidstrening i egen hybel og 4 barn på avlastning 1 helg pr. mnd., i tillegg til å være besøksgård og tilby ulike kurs og aktiviteter med islandshest. Jeg ønsker å bidra til at andre i lignende situasjoner som meg selv unngår å ende opp som tidlige arbeidsufør i ung alder, og gi dem en mulighet til å ta tak i egen situasjon og å gjøre noe med den. De må selv bidra til å få fram det beste i seg selv, og min jobb blir å veilede dem på veien inn i et aktivt liv og forhindre en passiv tilværelse som trygdemottaker / psykiatrisk pasient. Vi bruker islandshesten aktivt i alle våre tilbud, og i tillegg til de andre dyra er de alle våre små terapeuter for våre brukere!

5.2 Dyr som terapi

Allerede Hippokrates var klar over betydningen av fysisk fostring ved sykdom, og han betegnet gymnastikk som «medisinens søster». Gymnastikk betegnet han som gange, løp og ridning. Første gang bruk av dyr i terapisammenheng ble beskrevet var i 1792 da William Tuke brukte husdyr på asyl for sinnslidende. Ved det psykiatriske sykehus i Weisberg i Tyskland hadde de alt i 1970 begynt med organisert ridning som terapi. Det første norske tilbudet vi kjenner til med organisert rideterapi for psykiatriske pasienter foregikk ved Neevengården sykehus, i dag Sandviken sykehus (*artikkel i pensumlitteratur fra kurset «Terapihest 1», «Hesten, den tause kamerat og medhjelper» av N. Retterstøl*).

Det å trekke samhandling med dyr og natur inn i hverdagen skaper trygghet, bidrar til mestring, gir økt selvtillit, empati og respekt for andre. Vi har i sommerhalvåret barnehager og skoleklasser her på dagsbesøk og overnattingsturer, og barna i kombinasjon med dyra her er utrolige fine å bruke som isbrytere og relasjonsdannere i forhold til de brukerne vi har hatt boende her. Barn er ikke forutinntatt, de dømmer ingen, og brukerne våre føler seg «overlegne» i den forstand at de kan svare på enkle (kanskje for oss andre) spørsmål, men det gir brukerne en følelse av å kunne formidle noe, føle at de er til nytte og bli sett opp til. Mange av de brukerne jeg henvender meg til har mye omsorg å gi, og kombinasjonen barn og dyr ser jeg gir mennesker med relasjonsproblemer stor gevinst.

Det finnes mye forskning rundt temaet dyreassistert terapi (AAT) og dyreassisterte aktiviteter (AAA). I Bente Berget sin rapport vises det til mange gode eksempler på hva dyr kan gjøre for og med oss mennesker. Dyra gir noe verdifullt i tilværelsen, og de har målbar effekt på vår fysiske og psykiske helse. I en artikkel i «*Mental Hygien*» i 1994 diskutert James Bossart den viktige rollen selskapsdyr kan ha for familielivet og for den mentale helsen til familiemedlemmene, særlig barna. Kjæledyr er kilde til ubetinget kjærlighet, og gir tilfredstillelse av menneskers behov for å utøve makt over noen, de lærer barna ansvarsfølelse, fremmer sosial aktivitet og kan være en god kamerat.

Barnepsykologen Boris Levinson hadde også en artikkel på trykk i «*Mental Hygien*». Hans artikkel fra 1962 viste ulike forsøk med bruk av hans egen hund. Han innførte begrepet «pet-therapy», og dette var starten på bruk av dyr i terapisammenheng i moderne tid. Begreper som «pet-oriented child psychotherapy» og senere «pet-facilitated therapy» kjenner vi i dag som «animal-assisted-therapy» (AAT) og «animal-assisted-activity» (AAA). Det tok lang tid før Levinsons ideer ble akseptert, men i 1980-åra skjøt temaet fart. Selv om det ligger mye forskning og litteratur rundt temaet, er det dessverre enda langt igjen før leger og psykologer fullt ut ser de positive sidene og potensialet som ligger i å bruke dyr for å fremme menneskers psykiske og fysiske helse.

Erika Friedmann er en av grunnleggerne av forskningen omkring dyrs positive virkning på menneskers fysiske helse. Hennes forskning viser at kontakt med dyr er gunstig for hjertet; det senker blodtrykk og puls og viser at mennesker med kjæledyr har lavere nivå av kolestrerol og triglycerider (fett) i blodet enn mennesker uten kjæledyr, noe som er gunstig for å forebygge hjerte-/karsykdommer. James Serpell ved University of Pennsylvania har gjennom sine undersøkelser funnet reduksjon i symptomer som hodepine, forkjølelse, søvnsøshet, nervøsitet, trøtthet, fordøyelsesproblemer o.a. allerede 1 mnd. etter at forsøkspersonene anskaffet seg et kjæledyr (hund eller katt).

5.3 Hest som terapi

Jeg brenner for dyrenes og spesielt hestens terapeutiske evner både fysisk og psykisk, men har også sett hva en meningsfylt jobb / aktivitet å gå til, frisk luft, natur, omgang med dyr og det å høre til i et sosialt fellesskap generelt gjør med oss mennesker. Gjennom egenerfaring har jeg sett hva ridningen kan gjøre for å få økt livskvalitet og bedre helse - noe som bare har økt min overbevisning om at det er «helse i hver hest!»

På bakgrunn av de positive erfaringene ved Neevengården utviklet Gaustad sykehus under daværende direktør Nils Retterstøl en lignende terapiform i 1974-75. De høstet etterhvert den erfaring at terapiformen passet særlig for en spesiell gruppe yngre pasienter. Miljøet som ble utviklet med samlinger en gang i uken med hestprat, diskusjoner og opplevelser omkring ridning og hest viste seg å være stimulerende og engasjerende. Det var mange momenter ved ridningen som var av positiv verdi for pasientene. Mange muskler tas i bruk, noe som gir balanse, muskelkontroll og dermed mer kroppslig selvfølelse. Ikke minst sosial prestisje, det å sitte høyt til hest og ha kontrollen over et så stort dyr var utvilsomt viktig.

Dyr appellerer til menneskers behov for å gi omsorg og beskyttelse, og spesielt for unge stoffmisbrukere, scizofrene og mennesker som tidlig er blitt kontaktskadet i sitt forhold til andre mennesker og som de ofte har et usikkert og ambivalent forhold til, gav rideterapi stor gevinst. Dyr er mindre farlige enn mennesker, de dømmer ikke, de stiller mindre krav til oss og vi føler oss «overlegne» i forhold til dem («Ridning som terapi for psykiske pasienter», N. Retterstøl).



Foreldre til barn med ulike handicap som cerebral parese, ryggmargsbrokk, autisme, asberger og ADHD som jeg har hatt her i handicapridning forteller om forbedret balanse, styrke, stabilitet og motorikk hos barna - og ikke minst - de kan bruke den kommende ridetimen som motivasjonsfaktor for å oppnå / utvikle framgang på andre områder. Barna gleder seg til trening, de får noe å se fram til og den negative holdningen til treningen er snudd til noe positivt og lystbetont.

Å legge treningen utendørs er også positiv; barna får frisk luft samtidig som de får et forhold til hesten gjennom stell og kos som innbyr til omsorg og nærhet. Dette er erfaringer jeg har tatt med meg videre; og jeg ser nytten og effekten av dette i arbeidet også med andre brukergrupper, blant annet mennesker med psykiske lidelser. Gjennom daglig oppfølging av brukere vi har hatt her over tid, har jeg sett betydningen av bruk av natur, dyr og hest spesielt i det relasjonsskapende arbeidet med mennesker med ulike diagnoser.

Positive effekter for mennesker med psykiske lidelser

I følge psykolog Arne Riise ved Psyko Sosialt Senter i Oslo har mange mennesker med psykiske lidelser ofte en form for tidlig relasjonsskader som gjør at de senere får problemer med å knytte nære relasjoner. Etablering av en grunnleggende trygghet som utvikles i løpet av det første leveåret er veldig viktig. Mangel på nærkontakt, stimulering, varme og omsorg i denne perioden vil kunne hindre dette og skape en utrygghet og usikkerhet som kan prege barnet videre i livet. Barn som knytter nære og varme relasjoner til foreldrene, viser seg å ha større evne til å takle vanskelige situasjoner senere og til å danne nye relasjoner til venner og lekekamerater. Slike barn klarer lettere å gi uttrykk for egne følelser, de har større tilgang til sitt eget følelsesliv, og det gjør dem dermed bedre i stand til å mestre ulike utfordringer som livet senere gir. (*Håkonsen, 2003*).

Jeg mener derfor at mennesker med psykiske lidelser kan ha stort utbytte av et tilbud på gård med dyr og med hest spesielt. Hesten er lett å komme i kontakt med, de dømmer ingen, de kan være en passiv lytter uten å komme med kritikk.

Det er derimot veldig viktig at både tilbyder og kjøper av tilbudet har kjennskap til og kunnskap om de ulike formene for psykiske lidelser, da ikke alle profiterer på dyreterapi, men tvert imot kan skade dyrene («*Handicapledertrinn 1*», pensumlitteratur).

Gjennom kursene «Handicapledertrinn 1 og 2» og «Terapihesttrinn 1» fikk jeg også innsikt i hestens unike egenskaper og ridningens positive, psykiske effekter:

- Ridning er lystbetont, man sitter høyt og man føler seg vel.
- Man føler seg likeverdig, man får lov til å bli glad i noen / vise omsorg.
- Man føler mestring over å beherske et så stort dyr, og mestring gir selvtillit.
- Man kommer ut i naturen, får frisk luft og en følelse av frihet.
- Fysiske aktiviteter gjør at kroppen produserer endorfiner som jo er kroppens eget naturlige smertestillende stoff, og mindre smerte gir bedre livskvalitet.
- Ved å være mye ute og drive med fysiske aktiviteter blir man naturlig sliten, noe som igjen medfører at man reduserer bruken / slutter med ulike medisiner.
- Ydmykhet og omsorg for hesten flytter også fokus over på noe annet enn deg selv, din sykdom, diagnoser, medisiner og dine problemer.

Målgruppe for prosjektet «*Vilje Viser Vei*» er personer med alvorlige eller moderate psykiske lidelser som schizofreni, psykoser, nevroses og andre personlighetsforstyrrelser. Slike psykiske lidelser innebærer at brukerne sliter med angst, søvnproblemer eller har reduserte kognitive og / eller sosiale ferdigheter. Hovedmålet og understøttende delmål skal bidra til å skape et mer tilrettelagt tilbud for personer med psykiske lidelser som ønsker nyttiggjøre seg sin arbeidsevne helt eller delvis. I rapporten står det videre:

Kjennetegn for mennesker med psykiske lidelser

- Mottakere av omsorgs- og / eller behandlingstjenester på grunn av sin psykiske lidelse.
- Ikke i stand til å mestre kravene som stilles i en ordinær arbeidssituasjon.
- Mottakere av trygdeytelser; uføretrygd / attføringspenger.
- De går inn i og er i tiltaket på frivillig basis.

Slike lidelser innebærer spesielle utfordringer ved tilrettelegging av arbeidsmarkedstiltak, da uforutsigbarhet og varierende yteevne gjør det vanskelig for denne brukergruppen å fungere i ordinært arbeidsliv. Mange har gått lang tid uten skole / arbeid, de mangler motivasjon for å stå opp om morgenen, de har ikke faste måltider og mangler andre grunnleggende rutiner for å fungere i et regelmessig arbeids- og hverdagsliv. Denne målgruppen kan også i tillegg ha andre problemer med bakgrunn i rus, kriminalitet, incest, lese- og skrivevansker, oppvekst med omsorgssvikt eller relasjonsskader.

Dette innebærer at tilbudet kan inkludere vekking, henting og måltider i tillegg til opplæring og arbeidstrening. Generelt for brukergruppen er at alle endringsprosesser er særlig tidkrevende, og i alle faser fra utredning til arbeidspraksis trenger brukerne mye mer tid enn arbeidssøkende uten psykiske lidelser.

Resultatene etter evalueringen av prosjektet «*Grønn Omsorg i Vestfold. Tilrettelagt sysselsetting for mennesker med psykiske lidelser*» viser:

Resultater sett fra brukerperspektivet

- Bedring av døgnrytme og struktur på hverdagen
- Brukerne trives veldig godt i tiltaket
- Noe meningsfylt å stå opp til
- Meningsfulle oppgaver og mestringsopplevelser
- Tilrettelagte og tilpassede oppgaver
- Det er noen som venter på dem
- Det er bruk for dem

Dette igjen gir brukerne:

- Styrket selvrespekt og opplevelse av økt egenverdi og mestringsfølelse.
- Økt kontaktflate med vanlige folk som ikke er knyttet opp mot behandlingen.
- Endret rolle fra passiv status til arbeidstaker har vært viktig for selvfølelsen.
- Bedret humør og søvnmonster.

Videre står det at den menneskelige gevinsten ser størst ut for den gruppa som med minst sannsynlighet vil kunne fungere på samfunnsnormenes premisser. Dette underbygger min påstand om at et tilbud på gård er gunstig for unge voksne med psykiske lidelser, og at hestens terapeutisk evner er helt unik i denne sammenheng.

5.4 Relevant veiledning og litteratur

Vi er som sagt tidligere i oppgaven godkjent som ungdomsfamilie, og har siden oktober i fjor hatt en bruker her i bo- og arbeidstrening gjennom RUFS.

Vi har ansvarsgruppemøter hver uke, og jeg fører ukejournaler som jeg sender hver mandag med bakgrunn av forrige ukes hendelser. Dette gir nyttig informasjon i forhold til oppfølging av handlingsplan og tiltaksplan som er utarbeidet for vår bruker. Annen hver onsdag kommer psykolog Arne Riise fra Psyko Sosialt Senter i Oslo opp og veileder oss og de ansatte ved RUFS. Her tar vi opp enten selvvalgt tema (vi har til nå tatt opp blant annet tidlig relasjonsskader, selvskading og ulike diagnoser som ADHD, borderline og psykoser), eller vi diskuterer situasjoner som har skjedd på institusjonen eller i ungdomsfamilien. Dette har gitt meg mye nyttig kunnskap, da den brukergruppen jeg ser som målgruppe for mitt dagtilbud har veldig lik bakgrunn som de brukerne vi her snakker om.

Psykolog Arne Riise sier at i det relasjonsskapende arbeidet med denne brukergruppen må vi være klar over at vi møter mennesker med lite indre struktur og lavt selvilde. For dem er verden svart / hvitt - ikke noe midt i mellom. De er veldig manipulerende i sin væremåte og deler oss som jobber tett rundt dem som «de gode» eller «de onde», og de velger seg gjerne en favoritt. Det er viktig for oss å ikke bli dratt inn i disse brukernes bølgedaler, men skape en gjensidig trygghet gjennom å sette grenser og være klare på hva som ikke aksepteres av oppførsel. Når vi etter en tid føler vi har bygget opp tillit til en bruker, vil de etterhvert teste oss for å se om vi fortsatt stiller opp, eller fortsatt «er glad i dem» på tross av at de har «skuffet» oss gjennom å f.eks å ha ruset seg, uteblitt til avtaler el.l. De har ofte hatt mange nok erfaringer på å bli forlatt / avvist tidligere i livet, og trenger hele tiden bekreftelse på at det de gjør er bra nok. Den viktigste opplevelsen vi kan gi dem er at de på tross av å ha tabbet seg ut likevel ikke blir avvist, men får en sakelig tilbakemelding på hvorfor slik oppførsel blir slått ned på. Her er det da veldig viktig å skille mellom person og handling, å la brukeren vite at det er *handlingen* vi misliker / kritiserer, og ikke *personen*.

Hvis vi går tilbake til Håkonsens bok «*Innføring i psykologi*» viser han til Eriksons utviklingsteori, som tar for seg åtte psykososiale stadier i menneskets utvikling. Skjer det noen negative påvirkninger i en eller flere av disse stadiene, kan det føre til en uheldig utvikling av vår identitet. For eksempel kan alkohol, narkotiske stoffer, medikamenter og andre midler graverende kan innta for å oppnå ruseffekt alltid kunne gi alvorlige skadevirkninger på fosteret. Rusmidlet overføres til fostret via morens blod, og kan virke skadelig på fostret, særlig er hjernen og nervesystemet sårbare i denne fasen i utviklingen. Nyfødt som har blitt påvirket av rusmidler under svangerskapet får de samme symptomene som voksne får når de brått stopper og ruse seg. Disse barna blir urolige, gråter mye og må i mange tilfeller få behandling med opiumdråper for å roe seg. For mange kan det føre til at de må nedtrappes som en voksen rusmisbruker, gjerne over mange måneder.

Det foregår mye forskning for å finne mer ut av hvilke skadevirkninger dette har for barnets videre utvikling. De emosjonelle skadene kan vise seg å være like store som de fysiske skadene, noe som gjør at de kan utvikle lærevansker, adferdsvansker eller utvikler psykiske lidelser senere i livet. Dette er et tema jeg er veldig engasjert i, og det skal diskuteres på neste veiledingsmøte i regi av RUFS.

Carl Rogers (1902 - 1987) var den fremste eksponenten for den «fenomenologiske orienteringen». Det greske ordet «phainomenon» betyr «det som syns», og «logo» betyr «lære». Den fenomenologiske orienteringen fokuserer på hvordan virkeligheten oppfattes og forstås av hvert enkelt menneske. I stedet for å være opptatt av ubevisste drivkrefter og analyser av barndommens erfaringer, konsentrere en seg om hvordan individet opplever sin situasjon her og nå. Når vi forstår hvordan mennesker oppfatter og fortolker den situasjonen han eller hun er i, vil vi også ha muligheten til å forstå og kanskje hjelpe akkurat dette mennesket. Hensikten med denne metoden er ikke å finne fram til ubevisste og fortrenge traumatiske opplevelser fra barndommen, men å gi klienten en følelse av en varm, åpen og aksepterende atmosfære som er så trygg at klienten selv våger å endre seg (*Håkonsen*).

Nøkkelordet i Rogers` teori er «selvet». Selvet omfatter tanker, verdier og oppfatninger som karakteriserer «meg» og inkluderer oppfatninger av hvem «jeg» er og hva «jeg» kan gjøre. Selvet er den subjektive forestillingen et menneske har om seg selv og sitt forhold til omgivelsene. Selvforståelsen utvikles hele livet, men det er særlig i barne- og ungdomsårene at vi danner oss en identitetsfølelse og en selvforståelse med grunnlag i omgivelsenes reaksjoner, og gjennom hele livet fortsetter andre mennesker å være vår viktigste kilde til informasjon om oss selv. Rogers sier også at vi har to typer «selv»; «selvet» og «ideal-selvet». Selvet er våre forestillinger om oss selv og hvordan vi er, og vårt forhold til omgivelsene. Idealselvet er forestillingen om hvordan vi ønsker å være. Når det blir for stor avstand mellom selvet og idealselvet fører det til «inkongruens». Det motsatte kalles «kongruens».

En fullstendig overlapping mellom selvet og idealselvet er urealistisk. Dette ville være en tilstand preget av fullstendig harmoni, der det ikke ville være nødvendig med noe forsvar av vår selvforståelse. Hvis derimot ingongruens inntreffer kan det føre til en negativ selvforståelse, til angst og til en ond sirkel der negative opplevelser og følelser stadig forsterkes. Enten må man da redusere våre ideelle oppfatninger slik at disse tilpasses det som er realistisk, eller vi må få hjelp til å finne frem til våre ressurser, for eksempel gjennom terapi. Her mener jeg gården som ressurs kan gi et tilbud som disse menneskene profiterer på, ved å bygge opp igjen selvtilit gjennom mestringsoppgaver og utvikle empati og omsorg gjennom arbeid med dyr i samhandling med andre mennesker.



6.0 Drøftingsdel

6.1 Politisk forankring

De siste årene har det blitt satt fokus på akkurat den brukergruppen jeg ønsker å nå med mitt dagtilbud, nemlig mennesker med psykiske lidelser.

I «Opptappingsplan for psykisk helse 1999-2006» angis det konkrete tiltak for å styrke psykisk helsevern, og en av hovedmålsettingene er at flere skal få tilbud om sysselsetting;

«Mennesker med psykiske lidelser har ofte problemer i forhold til arbeidslivet. Satsing på sysselsettingstiltak slik at flere kan komme i arbeid står sentralt. Dette må sees i sammenheng med utbyggingen av behandlings-, ettervern- og aktivitetstilbud i kommunene. Bedre tilbud på disse områdene er en forutsetning for at flere skal kunne benytte arbeidsmarkedsetatens tilbud».

Planen innebærer en økt satsing for å forbedre og prioritere tjenestetilbudet for personer med psykiske lidelser. Som et ledd i gjennomføringen av Opptappingsplanen opprettet a-etat psykiatriprosjektet «Vilje Viser Vei». Målsettingen for prosjektet er å utarbeide og spre praktiske metoder som bidrar til at personer med psykiske lidelser kommer ut i høvelig arbeid, helt eller delvis.

«Du må så før du høster» er en rapport utarbeidet av Norsk senter for bygdeforskning og Det Kgl. Selskap for Norges Vel på oppdrag fra a-etat, og er gjennomført som et ledd i modellkartleggingen av prosjektet «Vilje Viser Vei». Rapporten er en kartlegging av tilrettelagte arbeidsmarkedstiltak på gård for personer med psykiske lidelser. Det finnes i dag et begrenset antall slike tiltak i Norge, og de som finnes inngår blant et mangfold tilrettelagte tilbud på gårdsbruk som er utviklet gjennom «Inn på tunet»-satsingen.

Hensikten med oppdraget er å kartlegge erfaringene med tiltaksplasser på gård for denne gruppen a-etat brukere. Rapporten beskriver både motivasjonen for tiltaksplasser på gård og hvordan samarbeidet mellom a-etat og gårdene er utformet. Kartleggingen omfatter fem tiltakseksempler i ulike deler av landet, og informasjonen er samlet fra bestillere og drivere involvert i disse tiltakene.

Utredningen viser at det er flere motiver for å opprette tiltaksplasser på gård. Det er to hovedargumenter som går igjen i alle eksemplene. For det første representerer tiltaksplasser på gård et bidrag til mangfold og variasjon i spekteret av arbeidsmarkedstiltak. For det andre har det å arbeide med dyr og planter, og i nærhet til natur en positiv effekt på fysisk og psykisk helse, livskvalitet og arbeidsevne. Samarbeidet mellom a-etat og gårdbrukeren kan utformes etter to hovedmodeller; gården som underleverandør til en kommunal eller privat tiltaksarrangør eller gården som selvstendig leverandør med avtale direkte mot a-etat. Rapportens konklusjon er at arbeidsmarkedstiltak på gårdsbruk er en tiltaksform som egner seg både i tidlige avklaringsfaser og i forbindelse med mer langvarige attføringsprosesser.

Tiltakene kan brukes både innenfor ordinære tiltaksordninger og som virkemiddel i forbindelse med prosjekter gjennom Opptappingsplanen.

På NAV sin hjemmesider kan vi lese:

«NAV ønsker å bruke hele spekteret av arbeidsmarkedstiltak for å bistå yrkeshemmede med psykiske lidelser tilbake i jobb. Erfaringer har imidlertid vist at det særlig er bruken av langvarig lønnstilskudd kombinert med tett oppfølging, som gir best resultater. I fjor økte andelen yrkeshemmede med psykiske lidelser som kom i arbeid fra 30-36%. For yrkeshemmede generelt økte andelen fra 38-42%.

Videre står det:

«Vilje viser vei startet som et eget prosjekt i a-etat i 2004, og videreføres nå som en styrket satsing på feltet. I vår ble 19 ressurspersoner ansatt - én i hvert fylke. En av deres viktigste oppgaver er å sørge for at arbeid og psykisk helse får solid fotfeste i den nye arbeids- og velferdsforvaltningen».

Det er også klar tale fra høyeste hold når det gjelder viktigheten av å tilrettelegge tilbud for denne brukergruppen:

«Arbeidet for god psykisk helse er et arbeid som inngår i en større sammenheng og som handler om en grunnleggende verdi i vårt samfunn. At alle skal få være med. Mitt viktigste mål som statsminister er å skape verdens mest inkluderende samfunn».

Stoltenberg under konferansen Psykisk Helse 2007 i Trondheim



7.0 Avslutning

7.1 Oppsummering

Arbeidsmarkedstiltak på gårdsbruk er en tiltaksform som egner seg både i tidlige avklaringsfaser og i forbindelser med mer langvarige attføringsprosesser. Evalueringer og andre tilbakemeldinger fra en rekke tiltak på gårder rundt om i landet viser gode resultater, og brukerne er veldig fornøyde med tilbudet.

I «*Opptrappingsplan for psykisk helse 1999-2006*» angis det konkrete tiltak for å styrke psykisk helsevern, og en av hovedmålsettingene er at flere skal få tilbud om sysselsetting. Et slik tilbud ligger i gråsonen mellom ansvarsområdet til NAV, barnevernet eller andre etater, og det krever stor grad av tverrfaglig samarbeid og ikke minst; vilje og evne til å samarbeide etatene i mellom. Det er også viktig at tilbyderer har kjennskap til og kunnskap om den brukergruppen det her er snakk om.

Det er mye forskning omkring temaet dyr som terapi, og dyrs positive innvirkning på menneskers psykiske og fysiske helse. Så kan man spørre seg; er det dyrets direkte påvirkning som gir disse positive effektene, eller er det andre medvirkende årsaker? Personlig tror jeg det er en kombinasjon. For det første utstråler dyra varme og trygghet, og den myke pelsen innbyr til nærhet og kos, som igjen utvikler omsorg for dyret. For det andre er det en del ringvirkninger rundt det å omgås eller å ha anskaffet seg et dyr; de må ha mat og stell og har man for eksempel hund eller hest må disse luftes og trenes. Dette igjen fører til at man utvikler en ansvarsfølelse og må komme seg selv opp og ut. Man får frisk luft, treffer andre dyreeiere, får noe å snakke om / interessere seg for og utvikler et sosialt nettverk. Man blir mer aktiv og i bedre fysisk form, noe som også gjør at man føler seg bedre psykisk. Gjennom fysisk aktivitet produseres det endorfiner, som er kroppens eget smertestillende stoff. Dette fører igjen til at man kan redusere beroligende / smertestillende medisiner, man sovner lettere om kvelden, som igjen fører til redusert bruk av sovemedisiner.

På en gård får du mulighet og tilgang til alt dette. Her er det natur og dyr, og et stort spenn i aktiviteter og arbeidsoppgaver som gjør at brukerne finner noe de mestrer og liker å holde på med. De får testet ut hvilke interesser de har, noe som igjen kan gi dem en pekepinn på hva de vil satse på videre enten gjennom utdanning er jobb. Det viktigste med et tilrettelagt opplegg på gård er at det er rom for at brukerne kan ha en dårlig dag, og allikevel ikke stå i fare for å miste tilbudet.

Mestring er jo et nøkkelord her, og på en gård er det massevis av oppgaver som ikke er for store, og som alle har forutsetninger for å mestre; alt fra å føre dyra, bære vann, slå gress, luke ugress, arbeid med ved, være med på snekring og vedlikeholdsarbeid, såing og høsting i kjøkkenhagen, reparering av gjerder, og kanskje stell og etterhvert ridning eller kjøring med hest der det inngår i tilbudet. Man kan også legge til rette for innendørs formingsaktiviteter, matlaging eller f.eks opplæring på PC. For her behøver det ikke nødvendigvis bare å være snakk om å ha et ønske om å jobbe med dyr og gårdsarbeid. Det viktigste er det sosiale og det mellommenneskelige aspektet. Det handler også om god planlegging og samordning, og å ha de rette menneskene på rett plass.

Tilnærmingen fra gårdbrukerne er veldig viktig, og at brukeren opplever trygghet i forhold til folka på gården. Mange av brukerne har behov for struktur og forutsigbarhet i et lite miljø der de kan slippe merkelappen «psykiatrisk pasient». De skal bli møtt av vanlige medmennesker uten helsefaglig bakgrunn, men med en god porsjon menneskelig varme og nok innsikt i problematikken til brukergruppen de tar i mot.

Det handler kanskje først og fremst om å se dette tilbudet som en mulighet tidlig i en avklaringsprosess. Det er også viktig å være klar over at det er samarbeidet underveis i hele prosessen som er vesentlig. Det er pasienten som er hovedpersonen, så må gårdbrukerne og fagfolket samordne seg på en god måte rundt denne. Det er veldig viktig at brukeren etter endt opphold ikke havner tilbake i psykiatrien, rusmisbruk eller lediggang p.g.a kortvarige løsninger («brannslukking»). Uten oppfølging og ettervern på grunn av manglende finansiering av tilbudet, og mangel på langsiktig tenkning rundt disse brukerne kan dette for mange bli resultatet.

Som en tidlig etablerer innenfor «Grønn Omsorg», ser jeg også behovet for at det på fylkesnivå bør opprettes en instans som kvalitetssikrer / godkjenner og ivaretar både tilbyders og kjøpers interesser innenfor ulike Grønn Omsorg tilbud, både når det gjelder å kartlegge personlige egenskaper hos bonden, og at disse har en viss grad av kunnskap i forhold til den brukergruppen de ønsker å gi tilbud til. Det er også veldig viktig for oss tilbydere at praktiske ting som lokaler, forsikringer og sikkerhetstiltak er forskriftsmessig ivaretatt, slik at vi ikke havner i et ansvarsforhold hvis ulykken skulle være ute.

Konklusjonen er at uansett hva som gjør at dyr, natur og fysisk aktivitet har positiv effekt på oss mennesker, fører dette til at brukeren kommer inn i en positiv spiral ut av isolasjon og ensomhet, og som bare går en vei; nemlig oppover!

Jeg har stor tro på at et dagtilbud på gård er et utrolig godt tiltak for mennesker med psykiske lidelser. Mitt mål for et slik dagtilbud her i Hagastua er å kunne gi brukerne økt livskvalitet gjennom meningsfulle aktiviteter, nærhet til dyr og natur, og at de blir godt nok ivaretatt i forhold til sin sykdom.



8.0 Litteraturliste

Litteratur

Berget, Bente (2003), «Effekter av dyr på menneskers helse».

Håkonsen, Kjell Magne (2003) «Innføring i psykologi».

Kvam herad (2001) «Handbok med råd og tips til bonden. Grøn Omsorg - Grønt samarbeid»

Meistad, T. og Nyland Ragnhild (2005) «Du må så før du høster».

<http://www.nav.no/805320684.cms>

Nasjonalt prosjekt for bruk av gården som ressurs for opplærings-, helse- og sosialsektor (2002)

«Veileder for utvikling av samarbeid mellom kommuner og gårdsbruk».

NAV, (2005), «Vilje Viser Vei» <http://www.nav.no/805320684.cms>

Prøis, Birgitta (1997), «Barn av naturen».

Retterstøl, Nils «Ridning som terapi for psykiske pasienter».

Sandefjord kommune (2001) «Evalueringsrapport Grønn Omsorg i Sandefjord».

Sørbrøden, Ø., Lærum, K. Tafjord, og Lærum, E., (2000) «Grønn Omsorg i Vestfold. Tilrettelagt sysselsetting for mennesker med psykiske lidelser».

Pensumlitteratur (2003) fra kursene «Handicapleder 1», «Handicapleder 2» og «Terapihest 1».

Pensumlitteratur (2006/2007) fra kurset «Grønn Omsorg - gården som ressurs for opptrening og aktivitet».

Nettsider

St.prp.nr.63(1997-98) «Om Opptrappingsplan for psykisk helse 1999-2006. Endringer i statsbudsjettet for 1998)

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stprp.html?id=452>

St.meld. nr. 9 (2006-2007) «Arbeid, velferd og inkludering»

<http://www.regjeringen.no/Rpub/STM/20062007/009/PDFS/STM200620070009000DDDPDFS.pdf>

Jeg har også vært inne på disse nettsidene for å lese / hente informasjon:

<http://www.innpaatenet.no>

<http://innovasjonnorge.no>

<http://www.nav.no>

<http://regjeringen.no>

<http://bibsys.no>