Prosjektrapport

Ei utstrakt hand - En bedre dag

Periode: 2009 - 2011 i henhold til søknad Helse og Rehabilitering/LPP

I samarbeid med LPP Troms/Harald Falck Løken/Lillian Moldenæs. Prosjektkode: 0160
Rapport skrevet av Kirsti Westerbotn for KRUTT • Prosjektledere Vivian Sørli og Kirsti Westerbotn •
Dato,9.feb. 2011.

Viser til 3-årig søknad i samarbeid med LPP, innvilget fra Helse og Rehabilitering /2008. Dette er slutt-rapport 2011.

Forord

Ei utstrakt hand- en bedre dag



Nettverksgruppa KRUTT i Malangen startet et 3-årig prosjekt i samarbeid med LPP (Landsforeningen for pårørende innen psykiatri) i 2009, med midler fra Helse og rehabilitering.

Krutt ønsket/ønsker å bedre livskvaliteten til Psykisk syke og deres pårørende gjennom "inn-på-tunet« på Lian gård og andre tilbud. De ønsker/ønsket også å dele sine ideer med andre gjennom dokumentarfilm.

Krutt søkte Helse og rehabilitering om prosjektmidler og fikk gjennomslag. Kvinnegruppa Krutt startet opp «Ei utstakt hand- en bedre dag» i januar 2009, og avsluttes mars 2012.

De to første årene var Unny Winther prosjektleder, hun måtte fratre denne stillingen på grunn av sykdom. Kirsti Westerboten og Vivian Sørli Olsen tilrådde umiddelbart stillingen. De har delt lederansvaret mellom seg det siste prosjektåret. Kirsti har også stått for filming og økonomisk oversikt, samt hovedkontakten med LPP. Vivian har ledet møtene og stått for agenda og innkalling, samt kjørt male-, tegne- og keramikk-kurs for brukere på lian gård. Pårørendemidlene til Unny ble omdisponert til bokprosjekt. Ester (Nilsen) har stått for hageaktivitet med brukere. Karin har kjørt pårørende turer og støttet ledelsen ved behov. Marianne (Hansen)har stått for gårdsdrift og brukerstyrt aktivitet på Lian gård. Karin (Grønås, Jernberg) og Vivian er også hovedpersonene i dokumentarfilmen.

Denne rapporten gir oversikt over driften av prosjektet gjennom prosjekttiden og om måloppnåelse i forbindelse med prosjektet og deltagerne i prosjektet.

Innholdsfortegnelse

Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting

Prosjektgjennomføring/metode

Resultater og resultatvurderinger

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vedlegg

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Gjennom vanskelige livshendelser og pårørendes følelse av avmakt i mangel på tilbud og forståelse fra det offentlige hjelpeapparatet, vokste det frem kreative ideer hos Krutt ,om å gjøre hverdagen bedre for pårørende og psykisk syke. Krutt´s svangerskap var over og fødselen til prosjektet var i gang.

Krutt ønsket og bedre livskvaliteten til Psykisk syke og deres pårørende gjennom "inn-på-tunet« på Lian gård og andre tilbud.

Brukergruppen skulle hentes fra nærmiljøet og skulle være både psykisk syke og pårørende.

-Krutt ønsker å synliggjøre gevinsten av kreativ og positiv tenkning, sammen med kunnskapen til de pårørende, bruker og helsevesen.

-Krutt ønsker å synliggjøre gevinsten av et større samarbeid mellom bruker- pårørende- og det offentlige.

Dette ville krutt synliggjøre gjennom dokumentarfilm og selvhjelpsbok.

I dokumentaren forteller to søstre (Karin og Vivian fra hver sin familie) sine sterke historier rundt psykisk sykdom. De forstår hverandre- de har noe felles. Sammen er de sterke- sammen kan de gjøre en forskjell. De sitter på taus kunnskap, og mener at de pårørende er en viktig ressurs! Jentene oppfordrer andre pårørende til å ta kontakt med hverandre. Med sin kunnskap og sine historier ønsker de å bidra til kreativ tenkning og fruktbare refleksjon hos syke/brukere, pårørende og det offentlige hjelpeapparatet.

I boka forteller Vivian åpenhjertelig om sine sterke opplevelser og om hvordan hun fant fotfestet igjen og igjen, etter tragiske livshendelser. Boken er ment for å skape refleksjoner, gi råd og oppmuntre andre til å ta i bruk de redskapene som det fortelles om i boken til å ta grep om livet og gjøre hverdagen bedre for seg selv og andre.

For å gi vårt prosjekt den kraften det fortjener leide vi inn familieforsker og fore-dragsholder Eva Sternberg. Hun gir kraft til familien og støtter opp om vårt

budskap om hvor viktig de pårørende er. Hun forteller i dokumentaren om hvor viktig det er med samhandling og kontakt med familien for å få helhet i tilværelsen. Med et litt skjevt blikk på situasjonene skaper Eva refleksjoner som bidrar til ny tenkning om familiens undervurderte styrke.

Prosjektgjennomføring/metode

Prosjektgruppa Krutt har hatt fellesmøter hver 14.dag i de periodene det har vært mye å gjøre i forbindelse med prosjektdrift og minsket til en gang per måned de periodene det har vært mer stille. Ellers har Krutt holdt jevn og god kontakt med hverandre via mail, sms og telefonsamtaler. Prosjektgruppa har gjennomført de planlagte aktivitetene. Slik har vi driftet jamt fra prosjektstart og til prosjektslutt. Kirsti har dokumentert og filmet både for prosjekt og dokumentar underveis og samordnet kontakt med foredragsholder Eva Sternberg som har spilt en viktig rolle i forståelsen av familierelasjoner. Distribusjon av film har vært utsatt pga. tekniske problemer i sluttfasen, samt samkjøring med Vivians bokprosjekt.

Vivian har kjørt flere male-, tegne- og Keramikk-kurs hvert år på Lian gård med bruker av dagstilbudet der. Det er hyggelig å skape en ny hobby og kjenne gleden ved å bruke sine kreative evner. Å skape og utrykke seg med farger og uttrykk er både forløsende og moro. Da Unny måtte trekke seg ut av prosjektet og ikke kunne kjøre de planlagte pårørende kursene leide vi inn Eva Sternberg til å holde foredrag og mentorsamlinger. Vivian overtok pårørendemidlene i 2011 til å skrive og gi ut selvhjelpsbok. Boken er ment til å gi gjenkjennelse, forståelse og hjelp for andre pårørende, syke samt være nyttig lesing for det offentlige hjelpeappatatet. Vivian deler sine sterke historier fra tragiske livshendelser og gir råd om hvordan man tenner lyset i tunellen og kommer seg ut derfra.

Marianne har drevet gården på Lian med tilbud til bruker 1 gang per uke gjennom disse tre prosjektårene. Bruker har fått deltatt i gårdsarbeid og sosialt samvær samt utviklet sine kreative evner og interesser.Bruker har vært veldig fornøyd har ønsket å utvide sine kreative aktiviteter i tillegg til uteliv og gårdsoppgaver.

Karin har jevnlig kjørt sine turer med pårørende og bruker. Brukergruppene har vært veldig fornøyde. De pårørende synes det er vanskelig å forholde seg til hjelpeapparatet. Igjennom prosjektet har har man blitt bevisstgjort styrken i det å stå sammen som pårørende og har kunnet rådføre seg med hverandre i forhold til f.eks hjelpeapparat og ulike tilbud.

Ester har drevet hagearbeid med pårørende med gode tilbakemeldinger. Det gjør godt for kropp og sjel og delta i hagearbeid og se det gro. Bruker har fått ny gnist i sin aktivitet med planting og hagearbeid. Direkte og nær kontakt og sosialt sam-vær rundt en egen ønsket aktivitet har vært godt for bruker.

Resultater og resultatvurderinger

Kirsti og Vivian bok og film: Det siste halvåret støtte vi på en del dataproblemer som gjorde at filmen og boka ikke ble ferdig til utgangen av oktober 2011 som planlagt. Men vi er i sluttfasen og dette ferdigstilles og er klar til distribusjon ved utgangen av mars.

Vivian,Forming-maleaktivitet: Bruker har vært veldig fornøyd og etterspurt flere kurs. Bruker har imidlertid vært slapp og trøtt på de siste kursene og vi har måttet avbryte kursene tidligere enn planlagt. Bruker sliter med søvnvansker i mørketiden og har derfor vært trøtt.

Marianne har drevet Lian Gård med tilbud til bruker 1 gang pr uke gjennom disse tre prosjektårene. Bruker kom først til på gården via den kommunale helsetjenes-ten før bruker ble overflyttet til NAV etter 1 år. Marianne har vært i ansvarsgruppa til bruker og har fått delta på framdriftsmøte med NAV.

Foruten daglig fjøsstell med foring og melking av geiter, har bruker har fått deltatt i ulikt gårdsarbeid knyttet til årstiden. Dette har f.eks vært gjerding, maling, snekring, snømåkking, saging/pakking av ved, luking i jordbærlandet, reparasjon av høygafler, deltagelse i slotta, oppussing av stoler til bruk i lysthuset, baking av julekaker, renhold i gardene til geitene, i gangene og kontoret i fjøset og ulike ryddeoppdrag på gården. Vi har også vært på turer i skog og mark både med og uten matpakke.

I 2 ½ år har Marianne ringt brukeren dagen før jobbdagen og på morgenen den morgenen brukeren skal på jobb. Dette var gjort p.g.a tidligere erfaringer som var gjort med bruker der bruker uteble på sin forrige jobb og ingen hørte noe fra bruker. Marianne har hele tiden hentet og bringt brukeren til/fra jobben. Høsten 2011 begynte vi med at bruker selv måtte ringe dersom bruker ikke kom på jobb. Marianne har også de 2 siste årene betalt bruker motivasjonslønn.

På arbeidsdagene har vi hatt lunsjen i lysthuset på gården med bålkos og bålkaffe, eller at vi har gått inn i huset på gården og spist i lag med foreldrene til Marianne som bor der. Under gjennomføringa har det vært lagt vekt på å ha arbeidsoppgaver som bruker faktisk kan delta på og føle mestring over å ha klart. Dagene har vært fylt med gode samtaler av ting vi har opplevd i nær fortid eller under oppveksten. Bruker har også åpnet seg mht sin egen sykdom der bruker har fortalt hvordan det til tider ert og hva bruker sliter med. Marianne har ikke fungert som en terapaut men som en samtalepartner. Dersom det har kommet fram ting som har vært veldig vanskelig har Marianne rådet bruker til å snakke med fastlegen sin eller event. ringe et tlf.nr bruker har fått oppgitt dersom det trengs kyndig hjelp av andre.

Resultat og resultatvurdering:

Under oppstarten av prosjektet så Marianne for seg at 2 dager på gården ville være passelig . Spørsmålet om 2 arbeidsdager har vært jevnlig under vurdering av Marainne og bruker, men bruker har vært tydelig på at det holder med 1 dag.

Bruker har deltatt jevnt og trutt på våren, sommeren og tidlig på høsten. Sent på høsten og på vinteren har bruker slitt med angst og søvnproblemer og har vært sporadisk tilstedet på gården.

Bruker er overvektig og synes fort at arbeidet kan bli tungt. Vi har derfor av og til prioritert og gått turer for rett og slett å få trene litt. En gang måtte vi hente ei av geitene til Marianne som hadde kommet seg til nabogården. Dette var en tur på 4 km tur/retur. Det at bruker gjennomført denne turen er en bragd i seg selv med tanke på vekta bruker bærer.

De første årene var bruker veldig flink med å stå opp til avtalt tid og var skjelden borte fra jobb. Vinteren 2011 slet bruker mye med søvnproblemer og var ofte ikke våken når Marianne ringte. Bruker hadde derfor mange unskyldninger for ikke å komme på jobb. Da vi gikk over til at bruker selv måtte si ifra dersom bruker ikke kunne delta på jobb, ble Marianne overasket over hvilken kontroll bruker hadde på dagene og planlegging av sin egen tid. Bruker sa tidlig i fra der-som bruker måtte bruke arbeidsdagen f.eks på EU kontroll av bilen. Bruker ringte også alle dagene da bruker slet med søvnproblem og ikke kunne delta på jobb.

Karin, turer: Brukerne ønsket ikke de store turene med flere deltagere, slik Karin hadde planlagt. De ønsket turer i små lag og Karin måtte derfor tilrettelegge for det etter brukernes ønsker. Kontakt med andre i samme situasjon er til stor hjelp. Gjenkjennelse, forstår hverandre, på samme kanal osv. de ser hverandre og er til stor hjelp for hverandre. De er sterk for hverandre…

Ester -hageaktivitet med pårørende:

En pårørende ville være med på hageaktivitet. Har en stor hage og var glad for å ha noen ilag med seg , da hun tidligere styrte med hagearbeid.

-så lysten til å holde på med jord, plante, ordne med stein og krukker var så gle-delig tilstede.

Vi tok turen til et Gartneri og handlet diverse hageutstyr og blomster, en riktig trivelig handletur. Etter mat og hyggelig prat ble det planta i krukker og kar. End del av dette ville ho gjøre alene – positivt å få utfolde seg selv.

Hun viste stor glede av hagearbeidet og resultatet ble meget pent.

En spire ble sådd for videre utvikling i hagen, om planter og den glede og skjønnhet det gir. Hagebøker er også inspirerende og fint å se i om vinteren. Planer for ny sommer, for videre utvikling, beplanting av sitt uteområdet var tydelig tilsdtede.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vivian og Kirsti: ønsker og distribuerer å reklamere for filmen og boka som et samlet produkt. De planlegger å holde foredrag, men også reklamere for sine produkter gjennom avisen , sosiale medier etc.

Vivian : Har etablert ny bedrift ved navnet «Ei utstrakt hand» som skal drive med foredrag i forbindelse med bokutgivelse. Vivian planlegger også å opprette en pårørende telefon, da de pårørende har uttrykt behov for noen å prate med og at de synes ventelistene hos behandlere er liderlig lange. På denne måten har de noen å prate med i ventetiden. Pårørendetelefonen er også ment til å kunne formidle andre tilbud mens «du venter på hjelp».

Marianne blir å fortsette med Inn-på-tunet for brukeren og andre som eventuelt har behov. For om mulig og motivere brukeren til å delta mer på vinteren har Marianne varm mat i lysthuset i allefall en gang i måneden. Vi fortsetter med at bruker selv må ringe dersom bruker ikke kan delta på jobb.

Skole i nærområde har i skrivende stund ønske om å få tilbud til praskis og pedagogisk opplegg for en enkelt elev. Marianne jobber nå også med opprettelse av Lian Gård`s og naturbarnehage. Hun er i kontakt med kommunalsjefen i kommunen i håp om samarbeid med kommunen. Dette er hun avhengig av dette for videre framdrift i opprettelse av tilbudet.

Karin, turer: Tilbakemeldingene har vært at disse turene har vært fyllt med nærhet og gode relasjoner i kombinasjon med fysisk aktivitet som igjen har vært befriende for både kropp og sjel. Å ha kontakt med andre i samme situasjon er derfor til stor hjelp. Gjenkjennelsen bidrar til at de forstår hverandre og kan kommunisere på en veldig god måte. De ser hverandre på en likeverdig måte og er til stor hjelp for hverandre. De er sterk for hverandre i en situasjon som kan være veldig krevende. Frisk luft og fysisk aktivitet i naturskjønne omgivelser og i godt selskap gir stor helsegevinst for mennesker som har behov for å få ekstra støtte i hverdagen.

Karin ønsker å fortsette å være aktiv i forhold til fysisk aktivitet for psysisk syke og pårørende i nærmiljøet. Gjennom prosjektet er bevisstheten økt i forhold til gevinsten av å kunne gå turer sammen i naturen som helbred og styrke samt å være medmenneske i vanskelige perioder.

Ester, hagearbeid: Bruker på Lian gård ønsket ikke hagearbeid, men derimot var det et sterkt ønske hos pårørende. Derfor gjorde Ester hagearbeid og dekorering med pårørende, dette var et vellykket prosjekt og førte også til andre aktiviteter som dansekurs der bruker ble motivert til å delta.

Om pårørende- mistet sin sønn i selvmord,og 2 familiemedlemmer i kreft.

Mål: tenne gnist i en aktivitet. Ester vil følge opp denne gnisten gjennom hjemmebesøk til inspirasjon.

På bakgrunn av de mål vi har satt oss synes vi gevinsten er stor, spesielt siden vi har fått ett bokprosjekt knyttet til tema i dokumentarfilmen og der selvhjelp er fokus.

Vedlegg

Bok og Film sendes som eget vedlegg til extrastiftelsen og LPP ved ferdigstilt produkt. Produktene trykkes i et begrenset antall. Ved distribusjon av film+bok trykt i ett større antall trenger prosjektet ekstra midler.