

Sluttrapport

Støtt hverandre i smerte og frustrasjon

Prosjektnummer. 2010/3/0391

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Søkerorganisasjon: Norsk Revmatikerforbund

Forord

Denne rapporten skal fortelle om Samlivs kurset som ble avholdt 30.09.-02.10.2011, dette kurset går under kategorien rehabilitering. Deltagerne på kurset var par som levde sammen der den ene var kronisk syk. Det var to foredragsholdere, sosionom/familieterapeut og fysioterapeut. Vil og benytte anledningen til å takke Sirdalen Høyfjellshotel for meget godt samarbeid i planleggingen og utføringen av prosjektet.

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet. Vi kunne ikke se at det var noe form for kurs der par kom sammen for å lære om å løse hverdagsproblemer/konflikter der den ene er kronisk syk. Av egenerfaring og ut av det som vi har fått høre fra våre medlemmer i Norsk Revmatikerforbund så er dette et etterlengtet kurs. Det er kurs for par, men ikke sammen. Den syke er for seg og den friske er for seg. Ut fra dette ville vi lage et kurs. Å leve sammen der den ene er kronisk syk er tøft både for den friske og for den syke. Målet var å lære teknikker som kunne brukes for å få økt forståelse hos hverandre. Til å få en forståelse og til å lære oss dette hadde vi leid inn Sosionom/familieterapeut Hanna Bårdsen og Fysioterapeut Helge Farbrot. Fysioterapeut viste oss hvor lett det er å gjøre noe sammen, felles mestring felles glede. Sosionom/familieterapeut lærte oss teknikker for lytting og samtale.

Prosjektets gjennomføring/metode. Fredag kveld ble brukt for å bli kjent med hverandre. Lørdag startet vi med forelesning av våre to foredragsholdere. Vi hadde og gruppeoppgaver der par lærte og praktiserte tale/lytteteknikk denne øvelsen var for par. Vi hadde og gruppeoppgaver der syke var for seg og friske var for seg. Der ble det debattert hvordan det var å leve som syk/frisk i par forholdet. Det ble og avholdt en parøvelse der vi gikk på tur, vi skulle motivere hverandre til å nå mål. Målet var en liten fjelltopp. Felles mestring felles glede. Søndagen var vi innom temaet seksualitet og intimitet, det å forstå hverandre i sykdommen. Seksualitet er ikke bare sex, men nærhet til hverandre.

Oppnådde resultater. Vi hadde laget et evalueringsskjema som deltakerne måtte fylle ut før hjemreise. Ut fra dette var det bare lovord å få. Alle hadde fått en økt forståelse for hverandre.

Konklusjon/videre planer. På skjema sto det og at de ønsket et oppfølgings kurs eller en sammenkomst. Vi har ikke tatt en beslutning om vi ønsker å gjennomføre flere kurs.

Kap 1

Bakgrunn for prosjektet

Som medlem av Norsk Revmatiker Forbund og syk kunne vi ikke se at det var noen kurs der par var sammen på kurs for å lære om det *Støtt hverandre i smerte og frustrasjon*. Dette mener vi er en meget viktig lærdom for par der den ene er kronisk syk. Å være midt i livet å bli syk er en stor omveltning både for den syke og for den friske. Fra å kunne mestre daglige gjøremål til å ikke kunne klare det lenger er en stor belastning. Den syke føler ofte et tap av mestring og ut fra det så kan det komme en sorgreaksjon og enda lenger en depresjon. Vi såg at det var av stor betydning å kunne klare å lage et slikt kurs. Igjen for å få økt forståelse hos begge parter. Det er store endringer som skjer hos par i en slik situasjon. Vi ønsket å kunne hjelpe slik at det ble en økt forståelse hos parene.

De parene som var på kurset var par som var midt i livet der den ene var kronisk syk.

Kurset ble finansiert med midler fra ExtraStiftelsen.

Kap 2

Prosjektgjennomføring

Kurset ble holdt helgen 30.09.-02.10.2011 ved Sirdalen Høyfjellshotell. Vi valgte å avholde kurset der for det er et stykke hjem og for at parene skulle kunne få love til å konsentrere seg om hverandre og ikke minst er det et meget naturskjønt område.

Fredagen var kun sosial der vi ble litt kjent med hverandre, dette for at det ikke skulle være så skummelt å snakke i forsamlingen dagen etter.

Lørdagen startet med forelesning av Hanna Bårdsen. Vi hadde gruppeøvelser og parøvelser. Vi var og samla syke for seg og friske for seg. Vi lærte tale/lytte teknikk der den ene skulle gjengi hva den andre hadde sagt. Dette for å lære å bli en mer aktiv lytter og å snakke på et tydelig måte. Dette var en øvelse som parene gjorde hver for seg.

Vi var og samla syke for seg og friske for seg der vi debatterte det å leve sammen der den ene var syk og den andre frisk. Forståelsen som mat møtte hos den andre.

Det var og lagt opp til en fottur sammen med fysioterapeuten der parene skulle nå et felles mål, en fjelltopp. Dette var en øvelse som gikk ut på å mestre noe sammen og å hjelpe hverandre både fysisk og psykisk. Motivasjon til å nå et felles mål. Få en felles mestringsfølelse.

Lørdagen ble avsluttet med en felles sosial middag og sosialt samvær.

Søndagen hadde foreleser Hanna Bårdsen lagt opp til temaet intimitet og seksualitet. Seksualitet er så mye mer enn sex. Bare det å være sammen gi positive tilbakemeldinger kan føre til noe godt. Se meg er meget viktig.

Det var og lagt opp til en evalueringsdel.

Kap 3 og 4

Resultater og konklusjon

Det var et meget godt kurs. Foredragsholderne hadde lagt opp til meget gode temaer og meget gode øvelser. Kurset var meget godt planlagt med gode tidsepoker, meget viktig å ha gode pauser underveis. Pauser til bruk til forfriskning og til å tømme hodene litt. Vi kjørte konsekvent 45 min økter med 15 min pauser. Dette satte kursdeltakerne meget pris på.

Det var laget et evaluerings skjema som deltakerne måtte fylle ut før avreise. Dette ble gjort og det var bare positive ting som vi fikk tilbakemelding om. Alle hadde lært noe ut av kurset. Dette skulle vi hatt for lenge siden var noe som gikk igjen hos mange. Det som og ble ønsket var at det måtte komme en oppfølging av kurset om ikke annet så bare en kveld.

Vi ser og at dette kurset kan gis til andre brukere av Norsk Revmatikerforbund eller av andre organisasjoner der den ene er kronisk syk. Foredragsholderne kunne godt tenke seg å gjøre dette flere ganger. De såg og dette som et meget godt prosjekt og kurs.

Prosjektleder

Kjersti Rakkenes Anda