



SLUTTRAPPORT

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjektnummer: 2015/RB6326

Prosjektnavn: Veien til et friskere liv

Søkerorganisasjon: Mental Helse



Forord

Dette er en kort oppsummering av rehabiliteringsprosjektet «Veien til et friskere liv». Prosjektet hadde en varighet på et år, men ble ikke gjennomført helt etter planen da prosjektleder, og leder i Mental Helse Nordre Aker, trakk seg fra oppgaven. Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.

Vi ønsker å rette en takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for støtten og muligheten for å gjennomføre prosjektet som har vært vellykket i det vi fikk gjennomført.

Sammendrag

Vi søkte midler til prosjektet "Veien til et friskere liv" fordi vi ser at det har vært en stor motivasjonsfaktor å drive forskjellige aktiviteter i hverdagen. Vi er overbeviste om at aktivitet gir folk med et psykisk helseproblem kraft til å hente fram sine ressurser. Målsettingen er å gi personer med et psykisk helseproblem motivasjon til å drive aktivitet og føle mestring ved deltagelse i en gruppe. Ved å fremme mestring vil det forhåpentligvis bedre livskvaliteten til deltakerne. Sentralt i målsettingen er hvordan aktivitet kan være mestringsfremmende og være et rehabiliterende tiltak for personer med psykiske helseproblemer. Prosjektet ble delvis gjennomført med en sykkeltur til Rallervegen og en bowlingkveld med mat. Turen til Rallarvegen var veldig vellykket både i forhold til at deltakerne opplevde sosial aktivitet og mestring både fysisk og psykisk. Noen av deltakerne har i etterkant vært mer fysisk aktive og opprettholdt syklingen som følge av turen. Bowlingkvelden ble også en suksess med mye moro og god stemning, og bidro til samhold, mestring og det å komme seg ut. Prosjektet ble dessverre noe redusert gjennomført på grunn av at prosjektleder sluttet, og det ble vanskelig å følge prosjektet videre opp. Selv om vi ser at prosjektet har gitt gode resultater for de som deltok, vil det ikke bli videreført, da Mental Helse Nordre Aker ikke på nåværende tidspunkt har kapasitet til å fortsette aktiviteten.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag.....	3
1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting.....	5
2. Prosjektgjennomføring/metode.....	6
3. Resultater og resultatvurdering	7
4. Oppsummering/konklusjon/videre planer.....	7

1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting

I januar 2008 etablerte Mental Helse Nordre Aker (MHNA) sitt lokallag. Vi setter fokus på forskjellige aktiviteter i MHNA. Dette prosjektet har både en fysisk og sosial nytteverdi. Styret i MHNA er pådrivere i prosjektet. Styret består av frivillige brukerrepresentanter som bidrar med deres engasjement og kompetanse. Leder har ansvar for aktivitetene og delegasjon til styremedlemmene og brukere av Kafé 21 Aktivitetshus eller andre medlemmer av Mental Helse. Vi søker midler til prosjektet "Veien til et friskere liv" fordi vi ser at det har vært en stor motivasjonsfaktor for å drive forskjellige aktiviteter i hverdagen. Vi er overbeviste om at aktivitet gir folk med et psykisk helseproblem kraft til å hente fram sine ressurser. Vårt potensiale er at folk skal komme i aktivitet. Vi har erfart at et felles mål har skapt et godt miljø. Det gir en ekstra motivasjon å delta i løpskarusell og Oslo Maraton (3 eller 10 km). Vi er et lokallag som har blant annet fokus på fysisk aktivitet. Værestedet for folk i bydel Nordre Aker har en beliggenhet som gir muligheter til aktivitet i naturskjønne omgivelser. Med "Veien til et friskere liv" har vi lagt opp til at våre medlemmer får oppleve aktivitet i forskjellige former. Vi har valgt et variert program slik at det er noe for en hver smak. Vi mener det er viktig å gjennomføre dette prosjektet da aktivitetene vil bedre medlemmenes helse. Det er viktig å ha noen mål frem i tid som kan hjelpe den enkelte i gang med aktivitet. Vi har hatt gode erfaringer med et lignende prosjekt før som hadde fysisk aktivitet i fokus.

Målsettingen er å gi personer med et psykisk helseproblem motivasjon til å drive aktivitet og føle mestring ved deltagelse i en gruppe. Ved å fremme mestring vil det forhåpentligvis bedre livskvaliteten til deltakerne. Sentralt i målsettingen er hvordan aktivitet kan være mestringsfremmende og være et rehabiliterende tiltak for personer med psykiske helseproblemer. Gjennom en rekke aktiviteter skal den enkelte bli motivert til å være aktiv. Det blir et vidt spenn fra sjakk til sykkeltur langs Rallarvegen. Det er viktig for oss at så mange som mulig kan delta i prosjektet og derfor har vi valgt et variert program.

2.1. Overordnet mål

Vårt overordnede mål er bedre psykisk helse ved økt aktivitet. Målet er at deltagerne i prosjektet vil opprettholde aktiviteten etter prosjektets slutt. Vi har valgt noen konkurranser og vi satser på at å delta i en konkurranse kan bli en årlig begivenhet.

2.2. Hovedmål

Hovedmålet er at aktivitet kan være mestringsfremmende og rehabiliterende for personer med psykiske helseproblemer. Et bredt tilbud gjør at flere kan delta og målet er at personer med et psykisk helseproblem kommer ut av isolasjon.

2.3. Delmål (milepæler)

- Deltakerne skal igjennom aktiviteter få et friskere liv
- Deltakerne skal oppleve mestring
- Deltakerne får igjennom et bredt tilbud motivasjon til å fortsette med en eller flere aktiviteter
- Deltakerne skal få et bredere sosialt nettverk
- Deltakerne skal få et bredt utvalg av aktiviteter

2. Prosjektgjennomføring/metode

Hovedaktiviteten i prosjektet, sykkeltur til Rallarvegen, ble planlagt og gjennomført av medlemmer i Mental Helse Nordre Aker. I alt deltok 4 personer på turen, men flere var med i planleggingen. Turen gikk med tog fra Oslo S til Finse, og startet med en overnatting. Her ble det tid til sosiale aktiviteter, og ga oss et godt utgangspunkt for sykkelturen. Syklene var bestilt på forhånd, og stod klare. Første del av turen gikk fra Finse til Vatnahalsen, hvor vi overnattet. Dagen etter syklet vi videre fra Vatnahalsen til Flom. Turen foregikk i godt vær, og stemningen var meget god underveis. Turen ble avsluttet med felles togtur hjem fra Flåm til Myrdal og videre til Oslo S. Turen på Flåmsbanen ga turen et ekstra historisk preg.

I tillegg ble det arrangert en kveld med bowling og tapas. Kvelden ble en suksess med mye moro og god stemning, og bidro til samhold, mestring og det å komme seg ut. I alt 10 personer deltok på bowlingen.

Totalt har prosjektet nådd ut til 14 personer. Dette må sies å være særdeles tilfredsstillende, med tanke på at bare deler av prosjektet ble gjennomført.

De andre aktivitetene som var planlagt ble dessverre ikke gjennomført på grunn av at prosjektleder trakk seg, og de resterende medlemmene av styret i Mental Helse Nordre Aker ikke hadde kapasitet til å følge opp prosjektet.

3. Resultater og resultatvurdering

De som deltok på turen har gitt veldig gode tilbakemeldinger på det å være på tur sammen. Både det sosiale aspektet, samt å gjøre en fysisk aktivitet som de mestret har bidratt til bedre psykisk helse. Å få reise på en slik tur der man både er sammen over flere dager, og hvor alle jobber mot et felles mål har vært givende og bidratt til mestringsfølelse. Minst to av deltakerne har etter turen fortsatt å sykle, og har dermed økt sitt aktivitetsnivå. Dette er en sannsynligvis en tur ingen av deltakerne hadde deltatt på om den ikke var arrangert gjennom oss.

Også de som deltok på bowlingkvelden har gitt gode tilbakemeldinger på aktiviteten. Det gjorde godt å komme seg ut, og å finne på noe en ellers ikke ville ha gjort.

Prosjektet har gitt gode erfaringer som andre lag og foreninger som retter seg mot mennesker med psykiske helseplager kan ha god nytte av. Informasjonen om prosjektet har gjennom samtaler blitt spredt til andre lokallag i Mental Helse.

Vi har oppnådd mesteparten av målene vi satte oss med prosjektet. Prosjektet har også medført både nyttig læring og erfaring å ta med seg videre både i forhold til hvordan slike turer bidrar til økt sosialisering (man får noe felles å prate om også i ettertid), mestring og økt aktivitet. En bonus er jo at vi også har fått god lærdom i hvordan å arrangere slike turer, som vi kan ta med oss videre til senere.

4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Delene av prosjektet som ble gjennomført har vært vellykket, og gitt god måloppnåelse. Vi vil nok komme til å forsøke å arrangere liknende turer på et senere tidspunkt, da vi ser hvor godt utbytte deltakerne har hatt av turen både fysisk og psykisk.

Til tross for at prosjektet ikke ble gjennomført fullt ut er vi godt fornøyd med det vi har fått til.

