

SLUTTRAPPORT

1. Bakgrunn for prosjektet

Veiledningssenteret for pårørende er et gratis lavterskeltilbud for pårørende til rusmiddelavhengige, innsatte i fengsel og personer i kontakt med politiet. Vi tilbyr individuelle samtaler, familiesamtaler, grupper og oppfølging av barn og unge. I 2014 og 2015 har vi hatt over 1200 konsultasjoner hvert år med pårørende til rusmiddelavhengige. Bakgrunnen for igangsettelse av prosjektet var tilbakemeldingene vi over mange år fikk fra pårørende som går til samtaler og i grupper hos Veiledningssenteret for pårørende i Haugesund. Pårørende i samtaler hos oss har alle en ekstremt belastende livssituasjon, gjerne over lang tid. Felles utfordringer som blir formidlet er å klare å slappe av, muskulære spenninger, søvnproblemer, bekymringer, angst, uro og kronisk tristhet. Mange pårørende etterspurte hjelp, teknikker de kan prøve for å lette på disse plagene. Ideen til prosjektet kom da jeg luftet dette behovet med Irene Halseid, som er utdannet latteryogainstruktør samt diverse andre relevante kurs. Hun har hatt kurs i stressmestring for ulike grupper som bedrifter, LHL, brystkreftopererte, sykemeldte og ME-pasienter. Dette fant vi ut var midt i blinken for det behovet pårørende etterspurte, nemlig enkle øvelser/tekniker de kunne øve seg i å bruke selv i hverdagen når stress, angst og vonde følelser tok overhånd i hverdagen. Vi kalte derfor prosjektet «Hverdagsmestring for pårørende», som ble et tilbud bestående av pusteteknikker, latteryoga og enkel meditasjon.

2. Målsettingen med prosjektet

Økt livskvalitet i en kronisk belastende livssituasjon. Gjennom «Hverdagsmestring for pårørende» ønsker vi å bidra til at pårørende skulle klare å bryte psykisk tungsinn og tristhetsfølelse, samt forebygge somatiske plager og søvnproblemer. Prosjektet tilbødte teknikker og øvelser pårørende kunne bruke i hverdagen, som en videreføring av samtalene hos Veiledningssenteret.

Vi ønsket å teste ut om disse kursene og læring av disse teknikkene imøtekommer pårørendes etterspørsel om konkret og praktisk hjelp. Vi ønsker å se på muligheten for å utvide det til alle aldersgrupper ved senteret, og kanskje kunne integrere det i de eksisterende gruppene vi har ved senteret for barn – ungdom og voksne pårørende.

Tilbakemeldingene var gode, og pårørende sa de videreførte teknikkene de lærte i hverdagen.

3. Gjennomføring, metode og fremdriftsplan

Vi ønsker å gi et tilbud over tid, 2 timer over 12 uker, slik at det de lærer blir endel av hverdagen til de pårørende. Vi ønsker også å nå flest mulig, og derfor tilby en samling både vår og høst. Leder for prosjektet var Irene Halseid musiker og kulturpersonlighet, som tidligere har hatt tilsvarende prosjekt for sykemeldte helsearbeidere i omkringliggende kommuner.

Målsetningen var å få 15 deltakere i hver gruppe. Vi fikk derimot 36 påmeldte allerede til første gruppe, så vi var nødt til å endre litt på planene. Vi valgte derfor å kjøre begge gruppene første halvår av 2016, over perioden januar – juni, for at de pårørende ikke skulle måtte vente et halvt år på deltakelse. Rekruttering skjedde gjennom egne pårørende, Facebooksiden vår og våre samarbeidskommuner på Haugalandet. Hver gruppe startet opp med 17 og 19 deltakere, men 8 falt fra i løpet av perioden. Av disse oppgav de fleste praktiske grunner som jobb og lignende, mens 3 personer sa kurset ikke var det de hadde sett for seg.

4. Resultater og resultatvurdering

36 deltakere startet på de to kursene, mens 28 fullførte.

Tilbakemeldingen var veldig positiv fra deltakerne. Flere rapporterte om at de fikk bedre søvnkvalitet, lo mer, pusteteknikk som hjalp med avslapning i stressede situasjoner. Haldseid delte ut et evalueringsskjema, med har ikke fått dette inn fra deltakerne, da det ble levert ut siste samling. Veiledningssenteret har hatt individuell oppfølging av flere deltakere fra kurset, og alle har vært positive til å få øvelser de selv kan bruke etter samtaler.

5. Konklusjon

Veiledningssenteret er veldig fornøyd med gjennomføringen. Resultatet etter et halvt år deltakelse på kursene, var at pårørende rapporterte om at de opplevde positiv innvirkning på sin hverdagsmestring. Det gir økt energi, følelse av mestring og kontroll ved selv å kunne bruke ulike teknikker i vanskelige situasjoner, og en økt følelse av glede.

Veiledningssenteret har ikke midler til å fortsette med kurs. Vi har derimot fått til en avtale med et treningssenteret på Karmøy som tilbyr gratis yogakurs til pårørende, så vi forsøker å videreføre til de med mest

behov.

Tusen takk for støtten til prosjektet, som har betydd mye for mange pårørende 😊

Venlig hilsen

Annette Ness
avdelingsleder