

Sluttrapport prosjekt Fysisk helse = Psykisk helse (2013-3-402)

2014/RBM5710

Prosjektets bakgrunn

Fontenehuset på Kongsberg (FHK) er et lavterskeltilbud til mennesker som sliter med psykiske problemer. FHK søkte Extrastiftelsen og fikk innvilget midler til å gjennomføre prosjektet «Fysisk helse = psykisk helse» i 2013. I dialog med Extrastiftelsen fikk FHK noe senere samme år mulighet til å utsette prosjektet slik at oppstart var først etter sommeren 2014.

Prosjektets målsetting

Prosjektets overordnede målsetting har vært som følger:

Fontenehuset skal gjennom tett oppfølging gi inspirasjon og motivasjon til unge medlemmer for at de skal endre sine rutiner og livsstil, slik at hver enkelt kan oppleve en annerledes og bedre hverdag.

Prosjektet skal bidra til å gjøre veien enklere og raskere til en hverdag med faste rutiner som gir overskudd til en arbeidsorientert dag.

Prosjektet beskrev i tillegg følgende delmål:

- Lage et prosjekt som følger opp hver enkelt deltager gjennom hele prosessen
- hjelpe den enkelte å etablere daglige faste rutiner
- Fokuserer på kostholdsendringer der dette er relevant
- Bidra til at hver enkelt deltager opplever en mer aktiv hverdag

Design, metode og materiale

Prosjektet ble opprinnelig designet for å nå frem til unge mennesker (under 25 år) med psykiske problemer.

Metodene som ble benyttet var for en stor del de samme som de metoder en bygger aktiviteten i et Fontenehus, med vekt på å bygge et inkluderende og støttende miljø som gir deltagerne økt selvtillit og mer pågangsmot.

Prosjektet var svært praktisk orientert og hadde ikke ambisjoner om at dette skulle bygges på noen akademiske standarder.

Gjennomføring

Prosjektet fikk en noe uheldig start ved oppstart i august 2014 da den først engasjerte prosjektleder viste seg å ikke være i stand til å gjennomføre prosjektet. I oktober var ny prosjektleder på plass og arbeidet startet nærmest på nytt.

Prosjektet ble gjennomført i tre faser:

1. Rekrutterings- og motivasjonsfasen
2. Gjennomføringsfasen
3. Implementasjons- og avslutningsfasen.

Rekrutterings- og motivasjonsfasen

Prosjektet hadde kapasitet til inkludere flere deltagere enn hva det var mulig å rekruttere fra FHKs egne medlemmer. Det ble derfor på høsten gjennomført en rekke informasjonsmøter med lokale institusjoner og organisasjoner som hadde tiltak for målgruppen. Det ble gjennomført møter med kommunens helsetjeneste, distriktpsikiatrisk senter, foreningen for mental helse og andre.

Prosjektet fikk også omtale i lokalavisen.

Vi fikk raskt kontakt med et mindre antall deltagere og besluttet å starte gjennomføringsfasen samtidig som vi fortsatte med aktiv informasjon og rekrutteringsarbeid parallelt.

Informasjonsarbeidet inneholdt også en betydelig andel motivasjonsarbeid, der vi særlig vektla det de upretensiøse og sosiale sidene ved prosjektet. Prosjektets opprinnelige planer om en meget strukturert og forpliktende plan for hver enkelt deltager viste seg å skremme vekk flere potensielle deltagere.

Allerede i slutten av november var gjennomføringsfasen i gang med noen deltagere, samtidig som både prosjektleder og FHKs øvrige medarbeidere fortsatte rekrutterings- og motivasjonsarbeidet.

Gjennomføringsfasen

Prosjektet ble gjennomført etter en fast definert ukeplan som med noen mindre justeringer ble benyttet i hele gjennomføringsfasen. Ukeplanens innhold var som følger:

Mandager:

- Felles frokost for alle deltagere
- Detaljplanlegging av ukas enkeltaktiviteter
- Felles lunsj
- Apparat trening på treningsstudio basert på et individuelt utarbeidet treningsprogram under veiledning av prosjektleder

Tirsdager:

- Med fokus på næringsrik og god mat basert på billige råvarer hadde prosjektet ansvar for planlegging, innkjøp og produksjon av lunsjen på Fontenehuset denne dagen.
- Ettermiddagen var avsatt til mindre intensive treningsaktiviteter under fellesbetegnelsen ball-lek.

Onsdager:

- Formiddagen avsatt til individuell oppfølging av deltagerne
- Felles deltagelse på spinning på ettermiddagen

Torsdager:

- Friluftsdagen. Gjennomføring av større eller mindre friluftprosjekter i lokalmiljøet

Fredager:

- Individuell apparat-trening på treningssenter

Aktivitetene i prosjektet fulgte denne ukeplanen uten større endringer i perioden november 2014 til mai 2016.

Apparat-trening og spinning hadde jevnt over god deltagelse hele tiden. Kostholdsdagen, tirsdager, ble organisert slik at det var en til to prosjektdeltagere som til en hver tid var med og lagde mat og

lærte å lage mat. Deltagelsen her gikk på rundgang blant de deltagerne som hadde ønske om å lære mer om matlaging og kosthold.

Tirsdagens ball-lek hadde varierende deltagelse men en lengre periode besto dette av nybegynneropplæring i ballspillet squash, noe som var svært populært.

Friluftsdagene måtte organiseres slik at det ble tilpasset alle deltagerne. Det medførte at man enkelte torsdager gjennomførte enkle små skogturer med pølser og bål for folk som ikke var trent til noen større aktiviteter, mens andre torsdager ble viet deltagere som hadde som mål «å nå nye høyder» der toppen av fjell og høyder i nærheten var det store målet.

Våre erfaringer er grundigere beskrevet i neste kapittel.

Resultater, vitenskapelig betydning/ny kunnskap

Prosjektet har i liten grad lagt vekt på de vitenskapelige sidene ved arbeidet. Det har vært den enkelte deltagers opplevelse av nytte og stimulans som har vært pådriveren. For oss som har gjennomført prosjektet har den enkelte deltagers utsagn så som

- Uten dette prosjektet hadde jeg blitt liggende hjemme på sofaen
- Prosjektet har gitt meg troen på meg selv
- Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle komme meg opp på disse toppene noen gang
- Jeg er femten kilo lettere allerede

.. vært de viktigste resultatene.

Vi har selvfølgelig i tillegg gjort noen erfaringer i løpet av prosjektet som har gjort at gjennomføringen ble noe annerledes enn hva vi tenkte oss på søknadstidspunktet. De viktigste av disse erfaringene er beskrevet i det følgende.

Deltagelse – av og på i prosjektperioden

I søknaden skisserte vi et prosjekt der deltagerne skulle «melde seg på» som prosjektdeltagere og forpliktet seg til et visst antall ukentlige aktiviteter gjennom hele prosjektperioden. Personer med psykiske utfordringer og liten tro på seg selv har vanskelig for å forplikte seg over lang tid. Det ble derfor tidlig klart at målet måtte være at deltagerne meldte seg på og deretter ble løpende motivert for videre deltagelse, fra dag til dag.

I løpet av prosjektets varighet har vi hatt 32 prosjektdeltagere. Noen av disse fulgte en avtalt plan over tid, ingen i hele prosjektperioden, fordi de på grunn av sykdom eller andre grunner på et tidspunkt sluttet. Andre har deltatt i hele prosjektperioden men der aktiviteten fra uke til uke har vært varierende basert på dagsform og i konkurranse med andre gjøremål. Parallelt har vi i nesten hele prosjektperioden også rekruttert nye deltagere og også opplevd at tidligere prosjektdeltagere har kommet tilbake. Kapasiteten har gjort det mulig å si ja til alle som har ønsket å delta.

På samme måte har vi hatt prosjektdeltagere som bare har ønsket å delta på «kostholdsdelen» av prosjektet, andre har bare deltatt på spinning. Friluftaktivitetene har også vært slik at en gruppe deltagere har bare vært med på de enkle turene, andre har deltatt bare på de krevende turene og noen har deltatt på alle tuper turer.

Den viktigste erfaringen er at i arbeid med den aktuelle målgruppen er det viktig å legge til rette for at den enkelte får mulighet til å delta når vedkommende kjenner seg i stand til det og ikke bli ekskludert av noen årsaker. Dette er ikke til hinder for at vi hele tiden oppmuntrer og stimulerer til deltagelse.

Unge og eldre

Prosjektet ble på søknadstidspunktet definert som et tilbud til unge under 25 år med psykiske problemer. Rekrutteringen var i begynnelsen også rettet spesifikt mot denne gruppen. Imidlertid opplevde vi ganske snart at både enkeltmennesker med en høyere alder ba om å bli deltagere og også at de instanser vi samarbeidet med ba om deltagelse for personer med høyere alder enn 25 år.

I og med at prosjektet hadde kapasitet til dette ga vi ganske raskt alle, uansett alder, anledning til å delta. Vi presiserte at tilbudet var utviklet for unge mennesker, men dersom de selv følte seg unge nok var de hjertelig velkommen.

Det var hele tiden deltagere i aldersgruppen under 25 år med i prosjektet men ofte like mange med høyere alder. Dette var aldri noe hinder for en god gjennomføring av prosjektet.

Kosthold og mat-lære

Prosjektet hadde hele tiden fokus på betydningen av et godt og sunt og regelmessig kosthold. Overvekt ble derfor også raskt et tema blant deltagerne. Vi erfarte fort at fokus på kosthold kunne medføre en stigmatiserende og ekskluderende tendens hos deltagere med vektproblemer. Det ble derfor tidlig viktig å være mer opptatt av betydningen av sunt kosthold enn av vektreduksjon. I praksis ble det løst ved at vi ble enige om at i prosjektet snakket vi ikke om vekt og fedme, unntatt i dialog en til en mellom prosjektleder og deltager, og da alltid på prosjektdeltagerens initiativ.

Vi erfarte også at kunnskapen om hvordan tilberede enkle, sunne og billige lunsjretter ble svært etterspurt. Mange deltagere ga uttrykk for at de lærte nye ting og tok kunnskapen med hjem til glede for andre i husstanden eller inviterte venner. Kunnskap om mat, innkjøp, husstell mv er det fortsatt et stort behov for i deler av vår målgruppe.

Prosjektavslutningen

Som beskrevet fulgte prosjektet sin egen plan, med varierende deltagelse, i mesteparten av prosjektperioden. Vi hadde erfart at deltagelsen ble mindre når vi nærmet oss sommeren 2015 for så å ta seg opp igjen når høsten kom.

Når så deltagelsen igjen ble mindre etter påske 2016 fant vi det riktigst å ikke gå ut å rekruttere aktivt nye deltagere. Prosjektet skulle ha fire uker sommerferie i juli/august og skulle avsluttes i september 2016.

Vi søkte derfor Extrastiftelsen om å gjennomføre avslutningen av prosjektet med det varierende antall deltagere vi til enhver tid hadde, samtidig som vi på dager da deltagelsen var for lav til å gjennomføre aktiviteten brukte ressursene på å legge til rette for implementering av prosjektets erfaringer i den daglige driften av Fontenehuset. Dette fikk vi aksept for. Mer om dette i kapitlet om implementering av kunnskap.

Samarbeidspartnere

Viktigste samarbeidspartner har vært Fontenehuset på Kongsberg. Aktiviteten har delvis foregått i deres lokaler og mange av deltagerne er Fontenehusmedlemmer. Det har likevel hele tiden vært kommunisert at prosjektet har vært åpnet for alle i målgruppen uavhengig av medlemskap i Fontenehuset. Det har derfor hele tiden vært deltagere uten slik medlemskap, selv om en del av disse fant seg så godt til rette at de etter hvert ble medlemmer.

I tillegg har samarbeidet vært meget godt med Kongsberg kommunes helse-etat. De har hele tiden hatt øynene åpne for potensielle deltagere og motivert disse til deltagelse. Det samme gjelder

Kongsberg Distrikts-psykiatriske Senter, selv om vi der opplevde at engasjementet var noe mer personavhengig.

Samarbeidet med NAV ble aldri så godt som vi ønsket oss. Vår opplevelse er at NAV i liten grad hadde kapasitet til å bringe videre informasjon om vårt tilbud. Vi skulle gjerne sett at NAV kunne vært en informasjonskanal til målgruppen unge uføre med psykiske lidelser men fikk en opplevelse av at dersom personene var uføretrygdde hadde ikke NAV noe behov for å videreformidle nye tilbud til disse. Vi rekrutterte imidlertid flere deltagere fra NAVs underleverandører av aktivitetstjenester og hadde et godt samarbeid med flere av disse.

Vi gjorde også flere forsøk på å få til et samarbeid med «sosialarbeiderseksjonene» på videregående skoler og høyskolen. Vi har vært av den oppfatning at disse skulle kjenne til personer som kunne hatt nytte av prosjektet. Til disse instansene nådde vi ikke fram med vårt budskap.

Videre planer og implementering av kunnskap

Når prosjektet gikk mot en avslutning ble det fornuftig å forsøke å implementere våre erfaringer inn i Fontenehusets alminnelige drift. Fontenehuset har i prosjektperioden selv vært gjennom en større organisasjonsutviklingsprosess og har tatt prosjektets erfaringer inn i denne. Dette har bidratt til blant annet

- At Fontenehuset nå har et enda tydeligere fokus på temaet næringsrik, smakfull og billig mat og benytter blant annet prosjektets erfaringer i sitt daglige arbeid med å lage og å servere et varmt måltid pr dag
- At Fontenehuset en dag i uken avslutter sine aktiviteter på treningssenter der alle medlemmer og ansatte oppfordres til å delta
- At Fontenehuset har etablert en fritidsgruppe som planlegger og gjennomfører sosiale aktiviteter på ettermiddagen, herunder ofte aktiviteter som handler om fysisk aktivitet
- At Fontenehuset har etablert en ukeplan der det en dag i uken er anledning til å gjennomføre friluftaktiviteter

Prosjektet er nå avsluttet og har ingen videre planer. Prosjektet har gjennom sine erfaringer utarbeidet en plan for å følge opp erfaringene knyttet til hverdagsaktiviteter som kosthold, innkjøp, husarbeid o.l. Dette er et prosjekt som Fontenehuset vil iverksette dersom vi skulle lykkes med å skaffe finansiering til dette.