Sluttrapport til Extrastiftelsen
Hjelpekilden Norge
Prosjekt: Etter den vanskelige troen (2015-2016)

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting
Å bryte med et lukket trossamfunn setter mennesker i en livskrise lik andre alvorlige kriser mennesker kan gå gjennom. Både i henhold til kriseteori og egne erfaringer så har samtaler om ens erfaringer en rehabiliterende effekt, ved at det bidrar til å bearbeide religiøse traumer, øker mestringsevnen og unngår å utvikle alvorlige psykiske etterreaksjoner. Samtalegrupper er et viktig tiltak for at mennesker skal komme gjennom en krise som bruddet med trossamfunnet representerer, og er samtidig Hjelpekildens mest etterspurte tilbud. Det finnes ingen offentlige tilbud til denne gruppen mennesker.

Gjennom å snakke med andre som har gått gjennom det samme får man muligheten til å bearbeide religiøse traumer, bygge opp mestringsevne og evne til deltagelse i samfunnet, og slik forebygge psykiske etterreaksjoner som depresjon, ensomhet, skyldfølelse, angst og ulike konsekvenser av sorg.

Målgruppen er unge voksne som har forlatt lukkede eller ytterliggående religiøse miljøer.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet 110 stk.

Prosjektgjennomføring/ Metode

Samtalegruppene er bygd opp etter mal fra Kirkens Bymisjons lignende tilbud fra 2008-2012; ”Guds Brente Barn”. En av utviklerne av Bymisjonens prosjekt, Brith Dybing, har gitt Hjelpekilden nødvendig veiledning for oppstart og gjennomføring av samtalegrupper i Oslo, og deltar også som gruppeleder sammen med prosjektleder, som har ledet flere av gruppene.

Med bakgrunn i etterspørsel ble det i første omgang opprettet samtalegrupper i Østlandsområdet under ledelse av prosjektleder Hilde Langvann og Brith Dybing. Erfaringene fra drift av disse gruppene førte til at Langvann og Dybing utviklet en metode som la grunn for opplæringsseminar for nye gruppeledere i november 2015. Seminaret varte over en helg, og hadde rundt 23 deltagere, inklusive foredragsholdere. Deltagerne var mennesker som selv har gått gjennom religiøse bruddprosesser, og som ønsker å jobbe som frivillig. Etter opplæring ble nye grupper fortløpende etablert flere steder i landet. Rekruttering av deltagere til samtalegruppene skjedde gjennom redaksjonell omtale i lokalpresse, annonsering i trykkpresse og annonsering via sosiale medier.

Resultater og resultatvurdering

Kvantitativt har oppstart av samtalegrupper tatt lengre tid enn planlagt, men hvis vi ser forbi tidsrammen på to år, så har vi lyktes i å opprette antall samtalegrupper i henhold til plan. Vi har arrangert to vellykkede opplæringsseminar og gjennom disse rekruttert og opplært nye gruppeledere for samtalegrupper.

Vi har fått svært gode tilbakemeldinger fra våre brukere, og det er tydelig at tilbudet både er etterspurt og utgjør et viktig helsetilbud for mennesker i en vanskelig fase av livet.

Gjennom promotering av tilbudet har Hjelpekildens virksomhet fått økt oppmerksomhet, noe som har ført til flere henvendelser og økt oppdragsmengde for oss. Med dette har vi også nådd målet om å spre kunnskap om en gruppes særskilte behov og utfordringer.

Prosjektet har vært Hjelpekildens første prosjekt, og har gitt verdifull kunnskap om prosjektgjennomføring og budsjettstyring: I tillegg har vi fått mye kunnskap om markedsføring i medier og arrangering av seminarer.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Gjennom prosjektet har Hjelpekilden fått god erfaring i å rekruttere gruppeledere, gi opplæring til nye gruppeledere, finne lokaler til samtalegrupper og rekruttere deltagere. Gjennom tilbakemeldinger fra brukere og gruppeledere har vårt tilbud også blitt kvalitativt forbedret. Gjennom oppmerksomhet om tilbudet i media, har flere fått oppmerksomhet om prosjektet, noe som har ført til økt etterspørsel.

På nåværende tidspunkt hadde det ideelle vært å kunne skape et nytt toårig prosjekt basert på dette, mens det samtidig jobbes med å forankre tilbudet gjennom finansiering hos det offentlige.

Forord

”Et tegn på styrke er ikke å klare alt alene, men å innse at vi trenger mennesker rundt oss som kan gi den omsorg og respekt som vi trenger.”

For mennesker som har gått gjennom religiøse bruddprosesser følger ofte et brudd med et nettverk, og i noen tilfeller også familie. En samtalegruppe kan ikke erstatte noe av dette, men kan hjelpe mennesker i en sårbar prosess å sortere tanker, få hjelp og støtte fra mennesker som har gått gjennom det samme, og kanskje til og med bety spiren til et nytt nettverk. For folk trenger folk.

Prosjektet ”Etter den vanskelige troen” har i perioden 2015-2016 ført til utbygging av samtalegrupper for mennesker i religiøse bruddprosesser flere steder i landet, og det har kurset over 30 frivillige som ønsker å selv stille som gruppeledere i sitt distrikt.

Hjelpekilden ønsker å takke Redd Barna som ønsket å samarbeide med oss om dette prosjektet, og Extrastiftelsen som også trodde på prosjektet og som ga oss støtte til å gjennomføre dette.

Vi ønsker samtidig å rette en stor takk til Batteriet, som har stilt sine lokaler til disposisjon i nesten alle sine lokalavdelinger i landet, samt foredragsholdere fra Kirkens Bymisjon og Selvhjelp Norge som har delt sin kunnskap med oss, til stor hjelp for de frivillige.

Vi ønsker også takke egne ressurser som har stilt sin tid og kompetanse tilgjengelig for oss og prosjektet; psykolog Lovise Angen Krogstad, sexolog Elisabeth Rennesund, psykiatrisk sykepleier Brith Dybing og sosiolog Fredrik Weisethaunet.

Vi ønsker videre å takke Benedikte Kyvik, Rebecca Annesdatter, Fredrik Østbye og Anders Torp for at dere har hatt mulighet til å fortelle deres egne historier på våre seminarer, samt det faglige perspektivet fra psykolog Kjell Totland, forsker Hege Kristin Ringnes og sosiolog og coach Torgunn Nesse. Og til slutt vil vi takke

våre fantastiske frivillige som ønsker å bruke av sin tid og erfaring til å hjelpe andre.



Kapittelindex

Kapittel 1:	Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting	s. 6
Kapittel 2:	Prosjektgjennomføring/ Metode	s. 8
Kapittel 3:	Resultater og resultatvurdering	s. 11
Kapittel 4:	Oppsummering, konklusjon/ videre planer	s.17

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting

Når Hjelpekilden ble etablert i 2012, gjorde vi dette etter en svensk mal, organisasjonen "Hjälpkällan". Vi kopierte deres eksisterende hjelpetilbud, vakttelefon og fadderordning, og gikk også på kurs i Sverige for å lære mer av organisasjonen. Men vi erfarte raskt at våre brukere ønsket noe mer, de ønsket å samles fysisk i små grupper for å snakke om det de hadde gått gjennom og de utfordringene de selv hadde i dag, sammen med mennesker som hadde gått gjennom det samme. Mange fortalte om en stor ensomhetsfølelse etter bruddet, og mangelen på et nettverk for avhoppere gjorde det vanskelig å finne mennesker som hadde gått gjennom det samme.

Med etableringen av Hjelpekilden fikk vi en organisasjon som kan organisere arbeidet med å starte samtalegrupper, samtidig som det for første gang ble mulig å samle mennesker med samme bakgrunn.

Vårt første forsøk på å starte en samtalegruppe startet i januar 2013, der 7 mennesker i Oslo-området møttes hjemme hos en av deltagerne privat. Gruppen manglet en gruppeleder, og hadde ingen metode annet enn at de møttes, ble kjent, og tok opp tema de hadde på hjertet. Vi fikk etter noe måneder tilbakemelding om at opplegget fungerte dårlig, de savnet en som ledet samtalegruppene, satte rammer og styrte samtalene bedre, i tillegg til at det å treffes i private hjem opplevdes som en barriere for enkelte deltagere.

Daglig leder Hilde Langvann søkte etter kompetanse på samtalegrupper, og begynte å samarbeide med Brith Dybing, som hadde bidratt til etableringen av lignende samtalegrupper i regi av Bymisjonen i perioden 2008-2012. Sammen drev de to stk samtalegrupper i perioden 2013-2014. Med tilbakemeldingene fra de første deltagerne og egne evalueringer, utviklet de en bedre metode for samtalegrupper som kunne brukes av andre. Vi så likevel at det å opprette samtalegrupper flere steder i landet krevde en administrering og finansiering som gikk utenfor våre muligheter på daværende tidspunkt. Det ville være avgjørende å rekruttere frivillige som kunne drive samtalegrupper på sine hjemsteder, og det ville være avgjørende at de frivillige deltok på opplæringsseminarer der de fikk undervisning i metode og teori knyttet til avhopperproblematikk. Det ville også være viktig å kunne markedsføre prosjektet for å rekruttere deltagere. På dette tidspunktet hadde det kommet mange henvendelser, men svært spredte, men ikke mange nok pr sted til å kunne fylle en samtalegruppe. Vi var en relativt nyoppstartet organisasjon uten markedsføringsmidler, og så at vi trengte finansiell hjelp for å kunne promotere

prosjektet nok til å nå de menneskene som trengte tilbudet. Dette er bakgrunnen til at vi gikk i samtaler med Redd Barna om utvikling av et prosjekt for utbygging av samtalegrupper.

Prosjektet har som målsetting å opprette samtalegrupper i de største byene i Norge i løpet av en to-årsperiode, gjennom rekruttering av deltagere og gruppeledere. Dette tilbudet vil utgjøre et viktig helsetilbud for særlig nye og unge utbrytere, da det kan forebygge en rekke psykiske og psykosomatiske etterreaksjoner etter et brudd. Samtidig har vi et mål om at det gjennom promotering av tilbudet og redaksjonell omtale av det, skal skape en økt kunnskap i samfunnet om denne gruppens spesielle behov, noe som på sikt håpes å kunne påvirke myndighetene til å følge opp arbeidet for denne gruppen.

Vi mener at det bør på sikt eksistere tilbud om minst to samtalegrupper pr fylke, og at dette vil være et viktig helsetilbud som det offentlige bør se nødvendigheten av. Dette må gjøres trinnvis og avhenger av at Hjelpekilden er blitt en etablert organisasjon med driftstøtte, slik at vi har muligheten til å administrere tilbudet. Dette krever en økt interesse og vilje fra myndighetsnivå for å yte bedre helsehjelp til denne gruppen, noe vi håper prosjektet ”Etter den vanskelige troen” kan bidra til.

Hjelpekilden startet opp uten egenfinansiering. Mange av våre brukere har bakgrunn fra trossamfunn med stort pengepress, og dette var det viktig å hensynta. I 2014 etablerte vi imidlertid medlemskontingent, kr 250 pr år. Svært mange av våre brukere ønsket ikke å være formelt medlem av Hjelpekilden, som følge av sine negative erfaringer ved å tidligere har vært medlem i et trossamfunn. Det er derfor bare en brøkdel av både brukere og frivillige som betaler medlemskontingent, men vi har likevel nok inntekt til å betale driftsutgifter som telefon, porto, regnskapsprogram og utgifter i forbindelse med web-side. Med denne svake egenfinansieringen ville prosjekter måtte helfinansieres, noe vi var heldig å få gjennom Extrastiftelsen.

Til prosjektår 1 (2015) budsjetterte vi kr 285 000 kr.
Til prosjektår 2 (2016) budsjetterte vi kr 335 000 kr.

Den opprinnelige fremdriftsplanen så for seg to stk opplæringsseminarer, høsten 2015 og høsten 2016, samt oppstart av 5 stk samtalegrupper årlig, totalt 10 stk samtalegrupper.

Kapittel 2 – Prosjektgjennomføring/ Metode

Prosjektgjennomføring i prosjektår 1, 2015

Det første halvåret av prosjektet i 2015, ble preget av planlegging for det kommende året. Vi fokuserte på annonsering i ulike medier (trykkpresse) for å gjøre prosjektet kjent slik at vi kunne få rekruttert nok deltagere til samtalegruppene. Vi hadde liten erfaring med markedsføring, og så snart at annonsering i trykkpressen hadde liten effekt. Vi hadde håpet å få redaksjonell omtale av prosjektet i de samme avisene, men vi fikk liten respons på også dette.

Pga etterspørsel samt evnen til praktisk gjennomføring, så valgte vi å endre oppstart fra Østfold, Vestfold og Buskerud denne våren, til Østfold og Oslo. Vi ønsket å starte opp i Fredrikstad, Moss og i Oslo, og ønsket å gå videre med andre fylker etter opplæringsseminaret for nye gruppeledere høsten 2015. Vi annonserte i Vårt Land, Fredrikstad Blad, Moss Avis og Byavisen Moss. Vi annonserte internt, på vår hjemmeside og på sosiale medier. Vi lyktes med å få en redaksjonell omtale av prosjektet i Moss Avis, omtalen tok også opp det statlige ansvaret for denne gruppen, og hadde et intervju med en statssekretær om tematikken. Vi jobbet med å få redaksjonell omtale i Fritanke, Vårt Land og andre lokale medier, uten hell.

Vi tok et møte med Redd Barna i juni 2015 for å snakke om våre utfordringer med å få markedsført prosjektet, og fikk da en rekke tips om hvordan vi kan nå ut bedre med tilbudet vårt.

Budsjettmessig ville det ikke bli endringer, men vi ønsket å omdisponere midlene til annonsering til andre markedsføringsmetoder. Annonsering i trykkpresse var dyrere enn hva vi hadde antatt før budsjettering, og effekten var langt mindre enn forventet. Vi fikk blant annet råd om hyppigere annonsering i sosiale medier, samt betalt annonsering på Facebook for et utvalgt geografisk publikum, for å kunne nå flere.

I april var et klart for samtalegrupper i Fredrikstad og i Oslo. Vi bestemte oss for å jobbe bedre med å få omtale for prosjektet slik at gruppe i Moss og gruppe 2 i Oslo kunne starte opp i august/ september 2015.

I september 2015 fortsatte vi med sentrumsgruppa i Oslo, og startet opp gruppe 2 i Veitvet. Vi fikk låne Batteriets lokaler i sentrum, og leie bydelshuset til Veitvet for våre grupper der.

I oktober startet vi opp gruppe i Moss, gjennom lån av lokaler fra Frivillighetssentralen i Moss.

I november arrangerte vi vårt første opplæringsseminar for frivillige, med rundt 15 deltagere, i tillegg til 8 bidragsytere/ foredragsholdere. Flere av deltagerne ønsket å starte opp samtalegrupper på sine hjemsteder. Flere av deltagerne hadde allerede startet opp samtalegrupper, og benyttet anledning til å dele erfaringer og utfordringer, som vi tok mye lærdom av i forbindelse med den stadige forbedringen av vårt tilbud.

Prosjektgjennomføring i prosjektår 2, 2016

Våren 2016 oppsto en viktig debatt om usunn religiøsitet, maktmisbruk og overgrep i ytterliggående religiøse miljøer, utløst av tv-serier og bokutgivelser om tematikken som kom på samme tid. Med debatten fikk Hjelpekilden en strøm av henvendelser, og opplevde nå at utfordringene i 2015 med å gjøre tilbudet kjent utover egne kretser nå var borte. Vi mottok mange forespørsler fra flere steder i landet om samtalegrupper, og rekrutterte også flere frivillige som ønsket å starte samtalegrupper.

Mens gruppen i Moss gikk i oppløsning grunnet mye drop-in og fravær, fikk vi startet opp i Bergen og Trondheim våren 2015, i tillegg til en ny gruppe i Oslo. Det var planlagt oppstart i Stavanger, men den frivillige som skulle starte denne måtte utenlands det neste året i forbindelse med studier. Det var også planlagt oppstart i Vestfold og Telemark, men private utfordringer for gruppelederne førte til utsettelse av disse gruppene.

Høsten 2016 startet vi opp en gruppe i Kristiansand. Samtalegruppen i Kristiansand ble annonsert bredt på sosiale medier, og ble plukket opp av Nrk Sørlandet, som både lagde et radioinnslag med Hjelpekilden ved Hilde Langvann, og gruppeleder i Kristiansand, Filip Ring Thendrup. Nrk fulgte opp innslaget med to stk reportasjer på Nrks nettavis, med fokus på tilbudet og Filips egen historie. En lokalavis i Kristiansand omtalte også prosjektet med samme vinkling på tilbudet, Filips historie og Hjelpekildens arbeid nasjonalt.

Høsten 2016 ble det også startet opp to nye grupper i Oslo, en i sentrum og en på Holmlia. En av gruppelederne på Holmlia hadde tidligere vært deltager på en samtalegruppe på Veitvet. Vi har hatt som målsetting om at deltagere selv kan kunne rekrutteres til å bli gruppeleder for framtidige samtalegrupper.

Med frivillige som styrte samtalegrupper i Trondheim, Bergen, Kristiansand og Oslo, så viste det seg å bli mye oppfølgingsarbeid med de frivillige. Dette tar vi med oss videre….

I november arrangerte vi vårt andre opplæringsseminar for gruppeledere. Det ble nå mer klart for oppstart i nye samtalegrupper flere steder i landet, men ikke innenfor prosjektets tidsrom. Våren 2017 blir de neste samtalegruppene startet opp: Telemark, Stavanger, Moss og Asker/Bærum.

I desember deltok flere av oss på et kurs i regi av Selvhjelp Norge, for å ta til oss mer kompetanse på drift av samtalegrupper, og fikk mange gode praktiske råd for utfordringer som kan komme i forbindelse med gruppene.

Sommeren 2016 fikk vi endelig vår egen logo. Nå hadde vi anledning til å lage brosjyrer om Hjelpekilden, deriblant med informasjon om samtalegruppe-prosjektet. Vi fikk også trykt opp plakater med informasjon om samtalegrupper, som de frivillige har hengt opp på offentlige steder på sitt hjemsted, for slik å nå flere som ønsker tilbudet. Vi har også fått trykt opp små informasjonskort i visittkort-størrelse, med kort informasjon om samtalegruppe-tilbudet. Med denne investeringen av trykket materiell, har vi et bedre utgangspunkt for å kunne starte opp nye samtalegrupper. Trykk-sakene er sendt ut til frivillige flere steder i landet som distribuerer dette nå våren 2017, til legekontor, familievernkontor, helsestasjoner og andre.

Gjennom begge prosjektårene har vi blogget om tematikk som har dukket opp i samtalegruppene. Dette fordi det er viktig å spre informasjon til samfunnet om de spesielle utfordringene til denne gruppen.

Kapittel 3 – Resultater og resultatvurdering

Måloppnåelse, kvantitativt og i tidsperspektiv

Målsettingen for prosjektet konkret var opprettelse av 10 samtalegrupper for mennesker i religiøse bruddprosesser, i perioden 2015-2016. Vi hadde planlagt konkrete steder gruppene skulle starte opp, men måtte endre steder som følge av tilgjengelig frivillige.

Her kan vi se forskjellene mellom planlagt fremdrift og resultat

Oppstart av samtalegrupper

Planlagt	**Reell**
2015	2015
Østfold	Oslo
Vestfold	Moss
Buskerud	Fredrikstad
Oslo	Oslo 2
Trondheim	
2016	2016
Telemark	Bergen
Bergen	Trondheim
Stavanger	Kristiansand
Oslo	Oslo 3
Molde	
2017	2017
	Moss (ny)
	Stavanger
	Bærum
	Telemark

Som vi ser har vi ikke klart å opprette samtalegruppene innenfor prosjektets tidsramme. Men siden flere grupper er under oppstart i 2017, og siden dette ikke har økonomiske eller praktiske utfordringer, så anser vi likevel prosjektet som vellykket i et kvantitativt perspektiv. Vi ser også på dette som en konsekvens av litt prøving og feiling i den første perioden av prosjektet, med tanke på markedsføring av prosjektet. Vi lærte at annonsering i papiraviser var dyrere enn forventet og ga mindre respons enn forventet. Vi lærte at å annonsere på

Facebook rettet mot et spesifikt geografisk publiukum nådde lengre og kostet mindre. Trykket informasjonsmateriell om samtalegrupper fikk vi heller ikke på plass før på tampen av prosjektet. Ideelt hadde det vært bedre å fått gjort dette før vi startet prosjektet, og vi hadde nok hatt en raskere framgang med et annet utgangspunkt. Alt i alt mener vi likevel at vi gjorde en god framgang til tross for utfordringene, og har nå på plass den kunnskapen og erfaringen som vil gjøre senere etableringer raskere og enklere.

Vi ser også at mange av stedene er endret i forhold til planlagte oppstartsteder. Vi ser på dette som en akseptabel endring, da tilgjengelige ressurser og etterspørsel har vært avgjørende for hvor vi kunne starte opp.

Vi planla 2 stk opplæringsseminar for 10 personer pr gang. Interessen førte til at vi var rundt 23 personer pr seminar, herav var rundt 8 personer foredragsholdere.

Vi planla at prosjektet skulle nå rundt 90 personer. Samtalegruppene vi har startet så langt har hatt rundt 8 personer pr gruppe, a 8 grupper, dvs 64 personer. I tillegg har vi hatt 46 deltagere på seminarer. Prosjektet har derfor nådd 110 personer i 2015-2016, med ytterligere 24 personer i grupper som starter opp i 2017, vårparten, noe som vil bety at vi har nådd i alt 134 personer.

En kvantitativ vurdering viser oss derfor at vi har nådd flere enn vi planla å nå. I tillegg har annonseringen på sosiale medier nådd mange, og svært mange har fått kunnskap om behovet for dette tilbudet utover de som har takket ja til å delta i prosjektet.

Sluttvurdering, måloppnåelse i et kvantitativt perspektiv og tidsperspektiv
Vi nådde flere personer enn vi planla. I tidsrammen 2 år opprette vi færre samtalegrupper enn planlagt (8 mot 10 planlagte), men oppretter fire nye våren 2017, som gjør at vi alt i alt når vårt mål.

<u>Måloppnåelse i kvalitativt perspektiv</u>
Det viktigste målet for oppstart av samtalegrupper er at brukere får muligheten til å bearbeide religiøse traumer, bygge opp mestringsevne og evne til deltagelse i samfunnet, og slik forebygge psykiske etterreaksjoner som depresjon, ensomhet, skyldfølelse, angst og ulike former for sorg.

Vi føler at vi pr dags dato ikke har tilbudt tilbudet lenge nok for å kunne sende ut evalueringsskjemaer til brukerne, men har fått svært mange positive muntlige tilbakemeldinger fra brukere. Det har vært et stort engasjement fra brukerne på alle introduksjonsmøtene, der de har lagt frem forventninger til gruppen og ulike tema de ønsker å ta opp. Felles er at alle har følt en stor lettelse over å kunne endelig få snakke om disse temaene, og dette i et miljø som forstår og gjenkjenner det de snakker om. Som en av våre brukere sa:

"Det er så greit å se at dere nikker gjenkjennende, og ikke bare nikker som om at dere prøver å forstå"

En av brukerne sa også:
”Hadde det ikke vært for denne gruppa, så vet jeg ikke om jeg hadde vært i live i dag”.

Det er tydelig at vårt tilbud er svært etterspurt, og at vi tilbyr et viktig rehabiliterende helsetilbud gjennom samtalegruppene.

Flere av våre brukere i Oslo ønsker nå selv å bidra med å starte opp egne samtalegrupper på sikt. De forteller at de nå føler at de har fått bearbeidet mye, og nå er klar til å bruke av sin erfaring til å hjelpe andre. Dette er også et delmål ved prosjektet, at brukerne skal ut av en rolle der de trenger hjelp og støtte, og isteden inn i en rolle som hjelper på sikt. Ved å få bearbeidet ferdig opplevelser og utfordringer, og ved å se at deres erfaringer er en ressurs for andre, kan de selv utvikle seg ved å brukes til en hjelperrolle. Slik håper vi på sikt å få satt i gang en snøballeffekt når det gjelder oppstart av samtalegrupper over hele landet.

Prosjektets betydning for Hjelpekilden

Gjennom støtten til prosjektet har Hjelpekilden fått vår viktigste anerkjennelse som organisasjon, og vi har fått den starten vi trenger for å kunne jobbe aktivt med viktige problemstillinger. Gjennom mediereportasjer om våre samtalegrupper har vi fått anledning til å spre informasjon om vår virksomhet og våre brukeres spesielle utfordringer. Slik har vi gradvis fått mer oppmerksomhet både om oss som organisasjon, og fått økt oppmerksomhet rundt det manglende offentlige hjelpeapparatet rundt religiøse utbrytere.

Vi har samtidig blogget aktivt om tematikk som har dukket opp på samtalegruppene, for å bruke dette som en anledning til samfunnsopplæring. Bloggene har blitt lest og delt av mange på sosiale medier. Slik har

samtalegruppene forsterket muligheten til å nå offentligheten med den kunnskapen vi ønsker at flere skal ha.

Vi kan med sikkerhet si at Hjelpekilden ikke hadde eksistert som vi gjør i dag, hadde det ikke vært for denne viktige støtten vi fikk fra Extrastiftelsen gjennom prosjektet ”Etter den vanskelige troen”.

Erfaringer, ny kunnskap

Når vi startet dette prosjektet hadde vi ingen forutgående kunnskap om drift av prosjekter. Vi har derfor vokst som organisasjon ved å få praksis gjennom prosjektgjennomføring.

Vi lærte mye om markedsføring gjennom prosjektet. Det var viktig for oss å spre informasjon om prosjektet for å rekruttere nok deltagere, og vi trodde at trykte medier var veien å gå. Annonsene førte ikke til henvendelser, og var svært dyre. Å annonsere via Facebook og Twitter var langt rimeligere, og førte til at vi nådde lengre. Det førte også til at journalister ved to tilfeller plukket opp informasjonen og lagde en egen reportasje om tilbudet, noe som førte til mye oppmerksomhet. Dette betyr at når vi i dag skal promotere en ny samtalegruppe, gjør vi dette raskere, rimeligere og med raskere resultat.

Vi lærte også at menneskelige faktorer spiller inn og gjør at planlagt fremgang ikke alltid lar seg gjøre i praksis. En av våre gruppeledere gikk gjennom et samlivsbrudd, og kunne ikke starte opp til avtalt tid, en annen flyttet til utlandet, og en tredje ble langvarig syk. Dette førte til at vi ikke klarte å følge framdriftsplanen slavisk.

En viktig del av prosjektet var arrangering av opplæringsseminarer. For oss som organisasjon var dette svært lærerikt. Vi fikk en god øvelse på formidling av kunnskap, som selv om denne i første omgang ble brukt internt, så er vi nå blitt tryggere på å formidle denne kunnskapen utover. Vi håper å kunne arrangere andre seminarer senere, der vi legger vekt på kunnskapsformidling til samfunnet.

Tilbakemeldinger fra våre gruppeledere som har hatt erfaring med å starte samtalegrupper, har ført til at vi har utviklet en bedre metode for oppstart av nye samtalegrupper. Det har stadig dukket opp nye utfordringer, med krav om bedre retningslinjer og rammer for drift av samtalegruppene. Alt i alt kan vi si at hele prosjektet har vært et viktig og avgjørende pilotprosjekt, som nå kommer

til å bli brukt som en mal for framtidige samtalegrupper. Vi vil klare å opprette gruppene raskere, og vi vil kunne tilby et kvalitativt bedre tilbud til både våre brukere og våre gruppeledere. Opplæring på eventuelt senere opplæringsseminar vil også være kvalitativt forbedret.

Økonomiske resultater

Vi har klart å holde oss innenfor budsjettet begge prosjektårene, og det er ingen avvik fra budsjett og resultat.

Vi får noen utfordringer som organisasjon etter at prosjektet er avsluttet, iom at samtalegruppene fortsetter, og det har vært behov for noe dekking av reiseutgifter til samtalegruppene for gruppelederne. Dette må vi finansiere selv, og vi jobber med å finne løsninger på dette.

Vi har også noen utfordringer gjennom at gruppelederne stadig ønsker mye oppfølging og råd fra daglig leder, iom at samtalegruppene fortsetter selv etter at prosjektet formelt er avsluttet. Hjelpekilden har ingen driftsmidler til å lønne en daglig leder, som nå må jobbe utenfor Hjelpekilden. Hjelp og råd til gruppelederne må derfor gis på daglig leders fritid, som nå i praksis blir dobbeltarbeidende.

Prosjektet har ført til mye oppmerksomhet generelt til Hjelpekilden og mange oppgaver spesielt i forbindelse med samtalegruppene. Vi kan si at prosjektet har hatt en snøballeffekt for vår virksomhet, noe som burde bli møtt med en driftet stilling i Hjelpekilden. Pr januar 2017 oppleves det derfor som en stor utfordring å ikke kunne møte behovet på samme måte som en lønnet stilling kunne gjort. Vi jobber med å søke ulike tilskudd for å få løst situasjonen på sikt.

Distribuering av resultater

Pr i dag vil vi anse vårt prosjekt som et pilotprosjekt som vil legge grunnlag for et videre arbeid. Vi føler at det er for tidlig å distribuere resultater fra prosjektet. Vi kommer derfor til å søke om en videreføring av prosjektet gjennom et nytt toårig prosjekt.

Med de erfaringene og kunnskapen vi har i dag, med de trykte materialene vi har selv finansiert, så ser vi for oss at det for et nytt toårig prosjekt vil kunne føde klare resultater som vi kan distribuere til offentligheten. Det er viktig mål å la særlig myndighetene få økt kunnskap om de spesielle utfordringene til denne

gruppen, slik at de kan følge opp sine planlagte (fra 2008) helsepolitiske mål om at hjelpeapparatet generelt skal ha økt kompetanse om barn og ungdom som bryter ut av lukkede religiøse miljøer og slik kan møte denne gruppen bedre. Dette arbeidet fra myndighetenes side ble dessverre glemt, men vi håper å gjennom vårt arbeid hjelpe dem på rett vei igjen.

Kapittel 4 – Oppsummering/ konklusjon/ videre planer

Bakgrunnen for prosjektet ”Etter den vanskelige troen” er mangelen på et godt støtteapparat for mennesker i problematiske religiøse bruddprosesser. Det har vært et tydelig behov for denne gruppen å bearbeide sine erfaringer for å kunne hindre utvikling av psykiske og psykosomatiske etterreaksjoner.

Gjennom prosjektet har Hjelpekilden fått god erfaring i å rekruttere gruppeledere, gi opplæring til nye gruppeledere, finne lokaler til nye samtalegrupper og rekruttere deltagere. Gjennom tilbakemeldinger fra brukere og gruppeledere har vårt tilbud også blitt kvalitativt forbedret. Gjennom oppmerksomhet om tilbudet i media, har flere fått oppmerksomhet om prosjektet, og det er blitt økt etterspørsel etter tilbudet. På tampen av prosjektet fikk vi også på plass trykket materiell med informasjon om prosjektet.

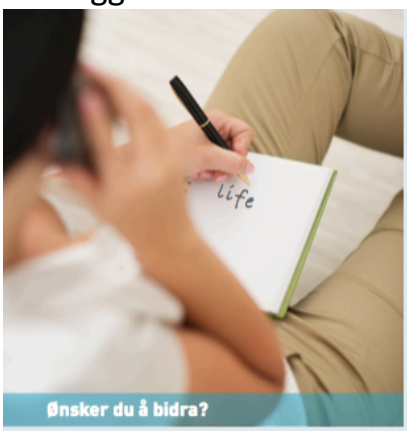
Gruppeledere som gikk på opplæringsseminar hos oss i november står klar til å starte opp 4 stk samtalegrupper våren 2017, og antagelig 3 nye høsten 2017, basert på det grunnlaget som er lagt allerede. Daglig leder følger opp dette på frivillig basis.

Vi ser det som naturlig å fortsette arbeidet med å etablere samtalegrupper. Det er et mål at tilbudet skal finnes i de største byene i første omgang, og etter hvert være et tilbud i alle fylker. På nåværende tidspunkt hadde det ideelle vært å kunne skape et nytt toårig prosjekt basert på dette, mens det samtidig jobbes med å forankre tilbudet gjennom finansiering hos det offentlige.

VEDLEGG

1. Brosjyremateriell
2. Plakat

Vedlegg 1.



Ønsker du å bidra?

Hjelpekilden har i snitt 30 henvendelser i måneden fra mennesker som ønsker informasjon eller råd i forbindelse med problematiske religiøse bruddprosesser.

Vi ønsker å være en viktig ressurs i Norge for personer som er i en vanskelig fase i sitt liv.

Det finnes mange måter å engasjere seg på. Man kan være kontaktperson for en som nylig har brutt med sitt trossamfunn, man kan ta vakter i Vakttelefonen eller på Chatten. Videre kan man engasjere seg i støttegruppen vår på Facebook, samt spre kunnskap om tematikken gjennom å skrive sin historie for publisering på våre hjemmesider.

Hjelpekilden Norge

Org nr:
998 641 233

E-post:
info@hjelpekilden.no

Web:
www.hjelpekilden.no

Bank:
1503.31.01128

Vippsnr:
#10582

Daglig leder:
Hilde Langvann

Telefon:
91 77 27 06

Vi er medlem av:

FRIVILLIGHET NORGE

gjennom Redd Barna

HJELPEKILDEN
www.hjelpekilden.no

HJELPEKILDEN



Hjelp og støtte til mennesker i problematiske religiøse bruddprosesser

Etter bruddet

For noen er det å forlate et trossamfunn en svært problematisk prosess. Du har kanskje mistet store deler av ditt sosiale nettverk, din status som «Guds utvalgte», ditt ståsted i tilværelsen og forhåpninger knyttet til framtiden. Dette er en multitapssituasjon som gjør at vi trygt kan beskrive et slikt brudd som en livsskrise.

Det viktigste rådet andre som har gått gjennom en slik prosess er: Snakk med mennesker som har gått gjennom det samme.

Et tegn på styrke er ikke å klare alt alene, men å innse at vi trenger mennesker rundt oss som kan gi den omsorg og respekt som vi trenger.

Hjelpekilden er en frivillig organisasjon som består av mennesker som selv har gått gjennom religiøse bruddprosesser, og som ønsker å bruke sin erfaring til å hjelpe andre.

Det overordnede mål til vår virksomhet er å bidra til å forebygge utvikling av langsiktige og alvorlige psykiske etterreaksjoner som depresjon, ensomhet, skyldfølelse, angst og sorg. Videre er det et mål å bidra til å bearbeide religiøse traumer, bygge opp evne til deltagelse i samfunnet samt bygge opp selvfølelse og selvtillitt.



Vår virksomhet

Samtalegrupper

Som følge av støtte fra Extrastiftelsen gjennom Redd Barna har vi fått muligheten til å opprette samtalegrupper flere steder i landet. Gjennom samtaler med andre i samme situasjon får man anledning til å bearbeide negative erfaringer. I tillegg kan man gi hverandre råd til mestring av felles utfordringer etter bruddet. Ta kontakt for informasjon om samtalegrupper i ditt distrikt.

Seminar for frivillige

To ganger i året arrangerer vi opplæringsseminar for nye frivillige for Hjelpekilden. Seminarene tar opp tema som vanlig etterreaksjoner for utbrytere samt drøfting av ulike utfordringer for hjelperrollen.

Kontaktpersoner

Vi har en liste over frivillige fra hele landet som ønsker å være kontaktpersoner for andre som går gjennom det samme. Den frivillige kan være en samtalepartner på telefon, epost eller på tomannshånd. Dette er en viktig hjelp i den vanskelige perioden rett etter et brudd.

Jeg skulle ønske at dette tilbudet fantes da jeg gikk ut for 20 år siden.

Foreldrenettverk

Foreldrenettverket er et nettverk av personer som har til felles at de har delt omsorg for barn med en person som er med i et lukket trossamfunn. Nettverket gir hverandre råd og støtte, i tillegg til å være en viktig ressurs for personer som er på vei til å havne i samme situasjon.

Vakttelefon og chat

Personer som selv står overfor en religiøs bruddprosess kan snakke med andre som har samme erfaring både via vår Vakttelefon og via vår Chattetjeneste. Alle frivillige har taushetsplikt.

Vedlegg 2.



Har du gått gjennom en utfordrende religiøs bruddprosess?
Noen ganger hjelper det å snakke med noen som er i samme situasjon.

www.hjelpekilden.no

Ønsker du å delta i en samtalegruppe i ditt distrikt?
Ta kontakt med:
E-post: info@hjelpekilden.no
Telefon: 91 77 27 06

gjennom Redd Barna