

Forord

LPP Nedre Glomma har i 2016 gjennomført prosjektet Tirsdagspraten – og som gull, samtalegrupper for pårørende til psykisk syke. Vi retter en takk til alle som positivt har støttet oss ved å dele ut flyers, dele innlegg på sosiale medier osv for å opplyse om vårt tilbud til pårørende. Vi vil særlig takke Fredrikstad kommune avd rus og psykisk helse, samt Sarpsborg kommune ved pårørendekoordinatoren for hjelp med å fremskaffe gratis lokaler til samtalegruppene. Vi retter en særlig takk Ekstrastiftelsen som velvillig behandlet og innvilget vår søknad om midler for å gjennomføre prosjektet.

Sammendrag

LPP Nedre Glomma har i løpet av 2016 satt i gang og driftet 3 samtalegrupper med i alt XX pårørende. To av disse har vært lokalisert i Fredrikstad og en i Sarpsborg, begge med gratis kommunale lokaler. Pr i dag er en av gruppene fortsatt i drift. Evaluering og tilbakemeldinger viser at samtalegrupper kan være et avgjørende tiltak for at pårørende får treffe andre med samme eller lignende erfaringer. Utveksling av erfaringer, anerkjennelse av den enkelte, omsorg for hverandre, samt deling av tips, råd og støtte har vært gjennomgående i alle gruppene. Rekruttering av pårørende til gruppene har foregått via flere kanaler; samarbeid med kommunene om spredning av informasjon, åpne temamøter for pårørende og andre interesserte, samt bruk av sosiale medier.

Fredrikstad 4.02.2017

Jytte Undrum

Prosjektleder og leder av lokallaget LPP Nedre Glomma

Innhold

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet / målsetting	3
Kap 2 Gjennomføring og metode	3
Kap. 3 Resultater og resultatvurdering	5
Kap 4. Oppsummering /konklusjoner / videre planer	6

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet / målsetting

Landsforeningen innen psykisk helse LPP er den eneste organisasjonen i Norge innen psykisk helse som har **pårørende** som sin prioriterte målgruppe. Hver 5. nordmann er i familie med en som sliter med psykiske helseproblem. LPP Nedre Glomma er et lokallag for 6 kommuner; tre bykommuner og tre landkommuner. Prosjektet Tirsdagepraten – og som gull, er sentrert rundt de to største kommunene som lokallaget dekker; Fredrikstad og Sarpsborg, men alle pårørende til psykisk syke er i målgruppen uavhengig av bostedskommune. En undersøkelse om pårørende til psykisk syke (Weimand 2011) konkluderer med at pårørende er en overbelastet ressurs. De er overlatt til seg selv med et ansvar de ikke kan unnsnippe, og de trenger støtte og egne tilbud. Mange pårørende synes det kan være vanskelig å snakke med andre familiemedlemmer eller venner om sine utfordringer, selv om bekymringene og spørsmålene er mange. En samtalegruppe for pårørende til psykisk kan bidra til at flere som har erfaringer med å være pårørende kan dele, støtte, gi råd og veiledning til hverandre. Medlemstallet til LPP Nedre Glomma har økt jevnt, og særlig nye medlemmer har etterspurt tilbud om samtalegruppe. Denne etterspørselen ble derfor ansett for å være et godt utgangspunkt for å realisere samtalegrupper, i første omgang lokalisert i Fredrikstad og deretter i Sarpsborg. Tilbudet ble lansert som et tilbud til pårørende uten at det var knyttet krav om medlemskap eller annen forpliktelse.

Målet for en samtalegruppe er at pårørende til psykisk syke kommer sammen i en gruppe for å fremme innsikt, mestringsevne og bedre livskvaliteten hos den enkelte gjennom det samspillet som oppstår mellom deltagerne. Samtalegrupper av denne typen betegnes som selvhjelpsgrupper. Det innebærer at gruppen ikke har noen leder, men en igangsetter som bidrar til å fremme ressurser i gruppa slik at den etter hvert er selvgående. Igangsetteren kan fungere som kontaktperson på sikt. Oppnår ikke gruppen å etablere seg som en selvstendig selvhjelpsgruppe etter at igangsetter har vært pådriver for dette, kan det medføre at gruppen finner det hensiktsmessig å avvikles.

Gruppen skal være en selvhjelpsgruppe, noe som innebærer at kunnskap om oppstart av grupper er den viktigste forutsetning for å komme i gang i tillegg til motivasjon og interesse. Øvrige kompetanse består i å være pårørende og ta med seg egen livserfaring og annen relevant erfaring, kunnskap og kompetanse naturlig inn i gruppen. Prosjektleder har formell bakgrunn innen sosialfag, pedagogikk og kommunikasjon, samt at hun høsten 2014 gjennomførte kurs i oppstart av selvhjelpsgrupper i regi av selvhjelp.no

Kap 2 Gjennomføring og metode

Prosjektet har foregått i de to største bykommunene tilhørende lokallaget LPP Nedre Glomma, Fredrikstad og Sarpsborg. Det har vært samarbeidet med begge kommunene ved representanter for områdene rus, psykisk helse, og pårørendekoordinator.

Samarbeidet med Fredrikstad kommunens avd for psykisk helse og rus har foregått gjennom allerede etablerte samarbeidsfora, og der LPP Nedre Glomma har fortalt om antatt behov hos kommunens pårørende til psykisk syke om å delta i samtalegrupper. LPP Nedre Glomma utformet invitasjon til oppstart av samtalegruppe som avd for rus og psykisk helse Fredrikstad har sørget for å

distribuere. Dette ble bla gjort ved at ansatte skulle ta med seg invitasjonen når de var på hjemmebesøk til personer som var i målgruppen, for på den måten å sikre at tilbudet kom frem til de som kunne trenge det mest. Videre har LPP Nedre Glomma opplyst om samtalegruppene ved å sende brev til medlemmene, invitert via vår åpne facebookside, samt spredt flyers til offentlige aktører som brukerombudet, legekontor, lokalaviser, bibliotek osv.

Fredrikstad kommune avd psykisk helse og rus, stilte gratis lokaler på Helsehuset til disposisjon for samtalegruppen. Lokallagsleder fikk elektronisk nøkkelkort og kode til inngangsdørene, da samtalegruppen skulle foregå på kvelden.

Samarbeidet med Sarpsborg kommune har foregått ved møter med med pårørendekoordinator for psykisk helse. Her var formålet for LPP å fortelle om planer for samtalegrupper, samt få hjelp via det kommunale systemet til å bekjentgjøre tilbudet til rett målgruppe. I tillegg var det også et ønske om å få Sarpsborg kommune til å bidra i form av å låne oss lokaliteter til samtalegruppen.

Åpent møte med tema "Familien som pårørende" ble arrangert den 8. juni 2016 i Sarpsborg.

Møtet hadde til hensikt å formidle kunnskap om pårørendes situasjon, og tilby samtalegrupper i regi av LPP Nedre Glomma. Vi la særlig vekt på søskenperspektivet, for å formidle at samtalegruppe kan være et aktuelt tilbud også til søsken. På dette tidspunktet hadde jeg allerede vunnet noe erfaring med samtalegruppene i Fredrikstad, og kunne således formidle pårørendes erfaringer med å gå i en gruppe. Vi vet at søsken til psykisk syke ofte er en glemt gruppe fordi det er den syke i familien som får all oppmerksomhet. Foreldre som har flere barn forteller om sorg og skyld for at de ikke strekker til overfor sine friske familiemedlemmer. Det ble i planleggingen lagt vekt på at vi skulle ha gode faglige innlegg om pårørende, familien og søskenrollen. Foruten fagfolk som holdt innlegg, var tre pårørende invitert til å fortelle om sine erfaringer med å være søsken til personer med psykisk lidelse.

Det var ca 60 pårørende som var møtt opp. Vi hadde sørget for å ha rikelig utalg av opplysnings- og støttmateriell til utdeling, samt at vi la ut påmeldingsskjema til samtalegruppen på alle bordene. LPP Nedre Glomma informerte og fortalte om samtalegruppe som var planlagt å starte opp i Sarpsborg rett over sommerferien. 13 personer skrev seg på liste til dette.

Åpent møte med tema "Familien som pårørende" ble arrangert den 8. november 2016 på Litteraturhuset i Fredrikstad. Med bakgrunn i de gode erfaringer med oppstart av samtalegruppene i Fredrikstad tidlig i 2016, samt de positive tilbakemeldingene fra temamøtet om Familien som pårørende, Sarpsborg i juni, ble det gjennomført et tilsvarende åpent møte for pårørende i Fredrikstad. Igjen ville vi sette fokus på pårørende til psykisk syke med særlig vekt på søskenperspektivet, og formidle vårt tilbud om samtalegrupper. Til dette åpne møtet på Litteraturhuset var forfatter Miriam Neergaard invitert. Hun holdt foredrag om romanen Stormen og stillheten, en delvis selvbiografisk roman om det å være søsken til en med alvorlig psykisk- og ruslidelse. I tillegg hadde vi invitert fagfolk som holdt innlegg, samt 3 pårørende som formidlet erfaringer med å vokse opp som søsken til psykisk syke.

Det var ca 50 pårørende som var møtt opp. Vi hadde sørget for å ha rikelig utalg av opplysnings- og støttmateriell til utdeling, samt at vi la ut påmeldingsskjema til samtalegruppen på alle bordene. LPP Nedre Glomma informerte og fortalte om samtalegruppe som var planlagt å starte opp, denne gang i Sarpsborg rett over sommerferien .8 personer skrev seg på liste til dette.

Kap. 3 Resultater og resultatvurdering

Det ble i 2016 startet to samtalegrupper i Fredrikstad og en i Sarpsborg. I de to gruppene i Fredrikstad ble henholdsvis 6 og 7 i hver gruppe som startet på nyåret. I Sarpsborg var det 8 som startet i samtalegruppe på høsten. Det første møtet i hver gruppe ble brukt på en kort presentasjon fra hver deltager, og deretter gjennomgikk vi forslag til en gruppekontrakt – kjøreregler for hvordan gruppen bør fungere, med bla gjensidig taushetsplikt. Deretter ble vi enige om intervaller for samtalegruppene. Prosjektleder hadde i forkant satt av aktuelle dager til gruppene, og sjekket med kommunen om disponering av møtelokaler på Helsehuset i både Fredrikstad og Sarpsborg disse kveldene. Gruppene kom frem til at hver tredje uke var passe. Tidsrammene ble satt til 2,5 time pr gang, med en liten pause inkludert. Kaffe, te og litt enkel bevertning ble kjøpt inn av LPP til hvert møte. Gruppene i Fredrikstad avsluttet til sommeren, og ble enige om oppstartsdato på høsten. Da høsten kom ble det litt frafall i begge gruppene, og noen av årsakene ble oppgitt; egen sykdom, behovet var dekket for en tid fremover, men ville gjerne komme tilbake senere. Det ble da i samråd med deltagerne besluttet å vente med ny gruppe til senere. Flere av medlemmene delte kontaktinfo med hverandre og avtalte å fortsette å treffes på eget initiativ. Gruppen som startet i Sarpsborg etter sommerferien er fortsatt i drift i 2017. LPP Nedre Glomma kjøpte inn 10 eksemplarer av boken til Miriam Neergaard til bruk i samtalegruppen, da flere nettopp var i gruppen i egenskap av sin relasjon som søsken til en psykisk syk. Boken ble opplevd som en inspirasjon til å snakke om tema de ikke tidligere hadde snakket om.

Prosjektets mål var å starte samtalegrupper i nedslagsfeltet som hører til lokallagets geografiske inndeling. Medlemsmassen er en målgruppe, men utover det er alle pårørende til psykisk syke vår målgruppe. For å nå ut til målgruppen ble mange ulike initiativ satt i verk. Det ble spredt info gjennom kommunale kanaler, oppslag på offentlige kontorer, bruk av sosiale medier. I tillegg ble det arrangert et stort åpent temamøte i både Fredrikstad og Sarpsborg der vi informerte og rekrutterte interesserte til samtalegruppene. På disse to møtene kom til sammen over 100 pårørende. Hvor mange som er nådd gjennom de andre kanalene vites ikke, men vi antar at budskapet har nådd en vesentlig antall pårørende. Totalt ble det satt i gang tre grupper med til sammen 21 pårørende.

Erfaringer fra Tirsdagspraten- og som gull, er verdifulle med henblikk på videre planer for satsing av aktiviteter i lokallaget. Det er i seg selv verdifullt at pårørende søker sammen for å prate og støtte hverandre. I regi av en pårørendeforening som LPP får det en ramme som trykker deltagerne. Pårørende hjelper pårørende, ingen er eksperter annet enn på eget liv. LPP har som mål å spre kunnskap og støtte pårørende, samt være pådrivere for pårørendearbeid på systemnivå. Ved å samarbeide med kommuner om tilbud som samtalegrupper, blir pårørende en synligere gruppe. Utfordringer og problemstillinger sett i lys av erfaringene er blant annet at det er et krevende arbeid både økonomisk og ressursmessig å synliggjøre tilbudet om samtalegrupper. I tillegg er det vanskelig å få frivillige til å forplikte seg til å for eksempel være igangsetter og tilgjengelig for en eller flere grupper over tid. Det kan medføre at belastningene blir for store for de få som brenner for dette, og de sliter seg ut.

Kap 4. Oppsummering /konklusjoner / videre planer

Prosjektet har bidratt til at lokallaget har skaffet erfaringer med drift av samtalegrupper for pårørende til psykisk syke. Erfaringene er positive, men det er også åpenbart punkter som kan forbedres, endres og videreutvikles. En av utfordringene er å få gruppene til å ta eget ansvar for videre drift uten igangsetteren. Dette vil være noe prosjektleder og lokallagets styre må diskutere løsninger på i fremtiden. En mulig ide kan være at det i tidlig fase med oppstart av nye gruppe tematiseres at gruppen etter hvert skal være selvstendig uten igangsetter. Evt at det kan inviteres inn en ekstern som forteller og veileder om prosessen og livet til en selvhjelpsgruppe.