

Sluttrapport: *Mestring i samspill med andre*
Virksomhetsområde: Rehabilitering. Ettårig prosjekt
Søknadsnummer 2016/RB82561
Søkerorganisasjon: For Fangers Pårørende (FFP)

Bakgrunn og målsetting

FFP har gjennom dette prosjektet videreutviklet og fornyet vårt terapitilbud for pårørende ved å etablere gruppeterapi for pårørende i tillegg til opprettholdelse av noen timer individuell terapi til de som hadde et særskilt behov for dette (individuell terapi mottok 3-årig støtte fra Extrastiftelsen fra 2013 til 2015).

Gjennom prosjektet har det vært en målsetting å gi et rehabiliterende tilbud til pårørende som opplever betydelige endringer i livet på grunn av de belastningene fengslingen av et nært familiemedlem medfører. Det har vært en målsetting at pårørende i en særlig vanskelig livssituasjon skal kunne tilegne seg gode mestringsstrategier for å håndtere hverdagen. Dette er av sentral betydning for å styrke deres evne til å stå i arbeid, delta i sosialt liv og ikke minst fungere i sin rolle som omsorgsperson for barn.

Målgruppe

Voksne pårørende som har et familiemedlem i fengsel. Et særlig fokus i prosjektet var å nå menn som opplever fengsling av et familiemedlem samt pårørende til kvinner i fengsel. Dette er grupper vi i langt mindre grad enn kvinnelige pårørende til mannlige innsatte når gjennom FFPs ulike tilbud. Det viste seg dessverre å være vanskelig å nå disse pårørende med også terapitilbudet, og de som deltok i både gruppeterapien og det individuelle tilbudet var utelukkende kvinnelige pårørende til mannlige innsatte.

Prosjektgjennomføring og metode

Gestaltterapeuten i prosjektet har vært tilknyttet FFP gjennom ulike terapitilbud til pårørende gjennom flere år og har langvarig erfaring med gestaltterapi som metode for endring. Hun har mangeårig erfaring både med individuell terapi og gruppeterapi med mennesker i ulike livssituasjoner. Hun har selv erfaring som pårørende, og mange pårørende sier dette bidrar til at de føler ekstra tillit til henne.

I prosjektet ble det lagt opp til én gruppe pr. semester fordelt på 6-8 samlinger. Hver samling ble satt til tre timer, og skulle bestå av 4-8 pårørende. Før gruppeterapien startet hadde terapeuten individuelle inntakssamtaler med hver enkelt deltaker.

Det var langt vanskeligere å rekruttere til et gruppetilbud enn vi i utgangspunktet hadde forventet. Pårørende vi kontaktet i forbindelse med rekruttering til tilbudet, ga tydelig uttrykk for at det var et individuelt tilbud som var aktuelt for dem. Vi gjennomførte likevel gruppeterapi med fire deltakere i første semester av 2016 og delte også ut et mindre antall timer til individuell terapi.

Flere pårørende som tidligere fikk individuell terapi gjennom det treårige prosjektet støttet av Extrastiftelsen, ble stående uten et tilbud da vi gjennomførte gruppeterapi. De ga tydelig uttrykk for at de hadde stort behov for terapi, men klarte ikke å ha dette sammen med andre. Det er flere grunner til dette. Noen sa de har nok med sin egen situasjon og ikke orket å ta del i hvordan andre har det. Flere fortalte også om angst for å møte andre og å blottlegge seg med sin historie. Høsten 2016 gjorde vi terapitilbudet om til det pårørende ga svært tydelig tilbakemelding om at de både ønsket og hadde behov for, nemlig individuelle timer med terapeuten.

Resultater og resultatvurdering

Til tross for at det viste seg vanskelig å rekruttere til gruppeterapi i det omfanget som var tiltenkt, var det en god opplevelse for de pårørende å delta i gruppa. Det å dele med andre i en liknende situasjon og få tilbakemeldinger og bekreftelse fra andre, har hatt en stor verdi for deltakerne.

Gjennom fleksibilitet fra både terapeuten og FFP, fikk brukerne en stor grad av innflytelse på gjennomføringen av prosjektet. Den primære målsettingen med prosjektet var å bidra til opplevelse av mestring for pårørende og det å tilegne seg gode verktøy for bedre å klare seg gjennom en vanskelig livssituasjon. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra pårørende som har fått terapi, de er svært takknemlige og sier terapien har vært et viktig holdepunkt i en situasjon preget av uforutsigbarhet, uro, skam og sorg.

Oppsummering og videre planer

Gjennom dette prosjektet har en sårbar gruppe fått et tilbud de ellers ikke ville ha fått. De har fått mulighet til å arbeide med problemstillinger de ofte ikke snakker med andre om, og dette har en betydelig helsegevinst for de pårørende.

Det er et stort behov for å videreføre et tilbud om individuell terapi, da dette er et viktig supplement til FFPs øvrige rådgivningstilbud.

Vi har søkt annen finansiering for å kunne tilby individuell terapi i 2017. Vi har fått tildelt midler til å dekke omlag halvparten av det antall terapitimer det er behov for fra Den Norske Frimurerorden, og søker også andre tilskuddsordninger for å få dekket behovet i 2017 fullt ut.