



Rapportering

Prosjekt 2017HE1160662 God helse gjennom grønne opplevelser!

Forord

I denne rapporten vil vi å belyse resultater av prosjektet God helse gjennom grønne opplevelser. Prosjektet er et pilotprosjekt som ønsker å vise at det er en sammenheng mellom bedret psykisk helse og det å oppholde seg i en hage, dyrke egne vekster og delta i et sosialt fellesskap. Solvang kolonihage, avdeling 3 har raust stilt en kolonihagehytte med parsell til prosjektets disposisjon. Prosjektet har pågått i vekstsesongen mellom april og oktober 2017, for det meste med fem deltakere.

Jeg ønsker å takke prosjektets samarbeidspartnere; Solvang kolonihage avdeling 3 ved Jarl Nygaard og Trond Vegard Andersen og Bydel Nordre Aker, seksjon for psykisk helse ved Lill Eskildsen for et godt samarbeid. Jeg ønsker også å takke Charlotte Elvedal i Rådet for psykisk helse for særdeles god hjelp til å konkretisere prosjektet slik at søknaden om finansiell støtte kom inn innen fristen, og for tett oppfølging og formidling av aktiviteter i prosjektet gjennom hele perioden.

Sammendrag

Bakgrunn

Forskning innen miljøpsykologi og landskapsarkitektur viser at naturmiljøer og grøntområder fremmer helse og trivsel.

Målsetting

I samarbeid med Solvang kolonihage avdeling 3 og Bydel Nordre Aker, seksjon for psykisk helse, ønsket vi å tilby mennesker med psykiske utfordringer eller som er i en vanskelig livssituasjon en sosial tilknytning, å oppleve mestring i hverdagen og nyte godt av den positive helseeffekten som grønne omgivelser gir.

Gjennomføring

Deltakerne har hatt pliktig oppmøte en dag per uke, og har utover dette kunne benytte hagen og hytten så mye de ønsker. Det er laget detaljerte møte- og aktivitetsplaner til hver enkelt, som også er fulgt opp muntlig. Deltakerne har fått kyndig faglig støtte og veiledning underveis.

Oppnådde resultater

Gjennom oppfølgingsamtaler underveis i sesongen og evalueringen ved sesongens slutt, bekrefter så vel prosjektdeltakerne som prosjektets kontaktpersoner at det har skjedd en positiv utvikling med utgangspunkt i prosjektets målsettinger.

Videre planer

Bydel Nordre Aker har innvilget midler til en videreføring av prosjektet i 2018. Samtlige prosjektdeltakere ønsker å fortsette prosjektet i 2018, for derigjennom å videreutvikle sosiale relasjoner og bygge videre på erfaringer de har høstet i 2017. Det er et ønske om å ta inn ytterligere 2-3 deltakere i prosjektet. Solvang kolonihage avdeling 3 har stilt parsell og kolonihytte til prosjektets rådighet også i 2018, og vi vil ta kontakt med Norsk kolonihageforbund med tanke på å presentere



konseptet og se om det kan igangsettes liknende prosjekter i tilknytning til kolonihager andre steder i landet.

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetning

Anslagsvis 10-20% av den norske befolkning har eller har hatt psykiske utfordringer. Forskning innen miljøpsykologi og landskapsarkitektur viser at naturmiljøer og grøntområder fremmer helse og trivsel, og folkehelsemeldingen er opptatt av frivillige organisasjoners mulighet for å bidra på dette området.

Hageselskapets formål er å fremme hageglede, bærekraftig hagekultur og landskapspleie, og den positive helseeffekten som grønne omgivelser gir enkeltmennesket, familien og samfunnet. I bydel Nordre Aker engasjerer seksjon for psykisk helse denne målgruppen gjennom ulike aktiviteter. De som er så heldige å disponere en kolonihage, kan skrive under på den gode effekten grøntområder har for både fysisk og psykisk helse.

Det norske hageselskap initierte derfor i 2016 et pilotprosjekt i samarbeid med Bydel Nordre Aker og Solvang kolonihage avdeling 3. Denne kolonihagen ligger i bydel Nordre Aker i Oslo. Kolonihagen ønsker å vise at de tar et samfunnsansvar ved å åpne hagen for ulike grupperinger.

Alle mennesker trenger et nettverk og noe meningsfylt å gjøre. Prosjektet har vært et pilotprosjekt som har ønsket å vise at det er en sammenheng mellom bedret psykisk helse og det å oppholde seg i en hage, dyrke egne vekster og delta i et sosialt fellesskap.

Prosjektdeltakerne ble invitert til å delta aktivt i hagesesongens syklus gjennom planlegging av aktiviteter, innkjøp av frø og planter og vedlikehold av grøntområdet.

De har også vært invitert til å delta i felles aktiviteter og sosiale sammenkomster i kolonihagen.

Prosjektets varighet har i hovedsak fulgt sesongen i kolonihagen, og ble satt fra 1. mars til 31. oktober, men med noe planleggingsarbeid før sesongstart, og sluttrapportering etter sesongslutt.

Antall deltakere ble satt til fem personer, men senere utvidet til seks personer.

Pilotprosjektet ble finansiert gjennom prosjektmidler fra ExstraStiftelsen. Det ble satt opp budsjettposter for ulike kostnadsgrupper som hageredskaper, materiell og utstyr, frø, løk og planter, sosiale arrangementer og workshops innen ulike temaer. I tillegg har Solvang kolonihage avd. 3, Bydel Nordre Aker seksjon for psykisk helse og Det norske hageselskap stilt egne ressurser til rådighet i form av ekstra timer. Alle prosjektdeltakerne har fått gratis medlemskap i Det norske hageselskap.

Prosjektledelsen har utviklet og distribuert en detaljert aktivitetsplan, og plan for rollefordeling mellom aktørene.

Kap 2 Prosjektgjennomføring/Metode

Pilotprosjektet har representert et lavterskel-tilbud til målgruppen.

Trivsel og tilhørighet har vært viktig, samtidig som det skulle være mulig å oppleve mestring gjennom dyrking og matlaging.



Prosjektet har hatt en egen parsell med hytte i Solvang kolonihage avdeling 3 som base gjennom sesongen. Mesteparten av tiden er brukt til uteaktivitet.

Allerede før sesongstart avholdt Hageselskapet to informasjonsmøter i Solvang kolonihage, avdeling 3, hvor andre kolonister fikk mulighet til å stille spørsmål om prosjektet. Først møtte vi de nærmeste naboene til parsellen som skulle benyttes. I dette møtet var også psykiatrisk sykepleier i Bydel Nordre Aker til stede. Deretter ble det informert om prosjektet på et allmøte for 153 parselleiere i avdelingen.

Prosjektdeltakerne har hatt en fast oppmøtedag per uke. I tillegg har de kunnet være i hagen så mye de selv måtte ønske, og ta med seg venner og familie dit. Deltakerne har fått hver sin pallekarm som de har hatt et personlig ansvar for. For øvrig har de hatt et felles ansvar for felles grøntområder og vedlikehold av disse. Prosjektdeltakerne har vært invitert til å delta i alle sosiale arrangementer som finner sted i kolonihagen. Målgruppen har hatt tilgang til faste, voksne kontaktpersoner i Det norske hageselskap og Solvang kolonihage. Kontaktpersonene har bidratt med grøntfaglig hjelp og støtte underveis. Nordre Aker bydel, seksjon for psykisk helse har fulgt opp egne brukerne.

Måling av effekt er gjort gjennom gruppesamtaler hver 3.uke og individuelle samtaler mellom prosjektdeltakerne og kontaktpersoner i prosjektet underveis. Gruppesamtalene har tatt utgangspunkt i målsettingene for prosjektet. Målgruppens erfaringer ble lyttet til og vektlagt i fremdriften underveis, noe som også førte til endrede og bedre måter å utføre enkeltaktiviteter på. Ved sesongslutt ble det foretatt en evaluering av prosjektet, så vel fra prosjektdeltakerne som samarbeidspartnerne.

Prosjektdeltakerne har loggført egen deltakelse og fremdrift i prosjektet i en egen loggbok.

I tillegg til Solvang kolonihage og Bydel Nordre Aker, har Hageselskapets regionavdeling i Oslo bidratt med en workshop for prosjektdeltakerne.

Det har gjennom sesongen vist seg at prosjektdeltakerne har et større behov for oppfølging og tilstedeværelse av prosjektets kontaktpersoner enn opprinnelig antatt.

Prosjektdeltakerne kjente ikke hverandre fra tidligere, og sosialiseringprosessen har i det vesentlige foregått internt i prosjektgruppen. Alle har likevel deltatt i en eller flere fellesaktiviteter i kolonihagen.

En av prosjektdeltakerne falt fra i starten av sesongen pga sykdom. De øvrige fem har deltatt ut fra egen dagsform og forutsetninger gjennom sesongen.

Kap 3 Resultater og resultatvurdering

Prosjektet har hatt 3 hovedmål:

- Deltakerne skal oppleve at de er en del av et positivt sosialt fellesskap.
- Deltakerne skal oppleve mestring gjennom å dyrke egne matvekster og andre planter
- Deltakerne skal oppleve bedret livskvalitet gjennom grønne opplevelser

I et slikt prosjekt er det vanskelig å sette to streker under svaret for om man har lykket eller ei. Deltakerne er forskjellige, og det som fungerer godt for en behøver ikke å fungere like godt for en annen. Progresjonen i utviklingen har derfor vært forskjellig.



Med pågangsmot og innsatsvilje har prosjektdeltakerne gått løs på små og store oppgaver i hagen. De gir uttrykk for at prosjektet har gitt dem et mål i hverdagen, og hjulpet dem til å mestre daglige utfordringer som å knytte nye relasjoner, komme seg ut av leiligheten og være med på å skape noe selv.

Prosjektets deltakere kjente ikke hverandre fra tidligere, et par visste om hverandre. Det har derfor foregått en sosialiseringssprosess internt i gruppen. For mange med psykiske livsutfordringer er det å få nye venner og nye relasjoner vanskelig. Gjennom trygge relasjoner i prosjektet har de lyktes med dette. I dag sier de at de føler seg trygge på prosjektets kontaktpersoner og hverandre, og gir uttrykk for at de er et godt team. Flere tar også kontakt med hverandre utenom prosjektdagene i kolonihagen.

De har brukt hagen både til hygge og nytte, og har tatt med seg venner og familie hit.

De fleste deltakerne har deltatt i noen av fellesaktivitetene i kolonihagen, og bydd på seg selv. Eksempelvis har de deltatt i kafedrift, på nabofest/grillfest med andre kolonister og med sylting og safting til kolonihagens høstmarked. En av deltakerne hadde også en meget vellykket salgsutstilling av egne akvareller i tilknytning til markedet.

Pilotprosjektet har gitt mulighet til å stifte bekjentskap med naturens syklus, hvordan matvekster dyrkes, dufter og smaker, og hvordan de kan brukes i sunn matlaging. Alle deltakerne har hatt et personlig ansvar for egne pallekarmer, og et felles ansvar for vedlikehold av området ellers. De har stilt opp for hverandre når noen har vært forhindret fra å komme. All dyrking har foregått på en miljøvennlig måte.

Gjennom sesongen har prosjektdeltakerne gjort seg erfaringer når det gjelder hva som kan dyrkes og hvordan. Alle har lyktes med noe, og de har høstet fortløpende av det de har plantet og sådd. Underveis har Hageselskapets sivilagronom holdt workshops om sorter vi kan lykkes med, dyrking og bevaring.

Deltakerne har tatt til seg kunnskap gjennom sesongen, som de også har omsatt i handling underveis.

Vi har god erfaring med at prosjektdeltakerne har faste kontaktpersoner å forholde seg til, så vel fra Hageselskapet- kolonihagen- og bydels side.

Dette har skapt trygghet så vel for gruppen som den enkelte, men også trygghet og nysgjerrighet når deltakerne har blitt utfordret til å gå litt utenfor egen komfortsone.

Prosjektdeltakerne har i varierende grad loggført egen deltakelse og fremdrift i prosjektet. Tanken var heller ikke at det skulle være en pinlig nøyaktig logg, men at den skulle bidra til en følelse av forpliktelse, og også en stolthet over hva de fikk til.

Solvang kolonihage har uttrykt stor begeistring for å huse prosjektet.

Jeg viser også til prosjektdeltakernes egen evaluering, og evaluering fra psykiatrisk sykepleier i Nordre Aker Bydel.



I løpet av sesongen har prosjektet hatt besøk av bydelsdirektør Øyvind Henriksen og Helse- og sosialkomiteen i Bydel Nordre Aker. Oslos ordfører Marianne Borgen har også besøkt prosjektet, og invitert til gjensitt på Rådhuset.

Prosjektet er Det norske hageselskaps gave til vår høye beskytter Dronning Sonja på hennes 80-årsdag, noe dronningen satte stor pris på å motta.

Samtlige prosjektdeltakere identifiserer seg sterkt med prosjektet, og uttrykker et ønske om at prosjektet må fortsette.

Psykiatrisk sykepleier fra Bydel Nordre Aker sier at deltakerne har vist at de får til mye mer enn de kanskje først har trodd. De har gått fra usikkerhet til å tørre.

Ved en videreføring av prosjektet, ønsker deltakerne selv å utvide gruppen med to - tre nye medlemmer. De opplever at den kunnskapen de har ervervet seg denne sesongen kan overføres ved at de får en rolle som mentorer overfor nye deltakere. Dette vil i så fall kunne representere en ny mestringsarena for deltakerne.

Når deltakerne nå opplever trygghet internt i prosjektgruppen, uttrykker de ønske om å delta på flere sosiale arenaer i kolonihagen, og at kan støtte hverandre gjennom at to eller flere går sammen.

Et ønske for en evt. videreføring av prosjektet er å møtes utenom de faste oppmøtedagene, lage mat sammen og arrangere egne sammenkomster på kvelder og i helger.

Nabokolonistene gir tilbakemelding om at de ønsker en tettere relasjon til prosjektets deltakere. Dette er også et ønske fra prosjektdeltakerne, og kan oppnås ved at deltakerne benytter hytten og parsellen mer utenom de faste oppmøtetidene – i helger og på kvelder.

Det har gjennom sesongen vist seg at prosjektdeltakerne har et større behov for oppfølging og tilstedeværelse av prosjektets kontaktpersoner enn opprinnelig antatt. Usikkerhet blant deltakerne om hvordan oppgaver skal løses har medført et behov for at det er noen til stede som de kan spørre til råds. Det er også behov for kontinuerlig motivasjon, oppmuntring og veiledning under arbeidets gang. Her må det bygges en-til-en-relasjoner. Dette har medført et mye høyere timeforbruk enn planlagt, og behov for en enda tydeligere forventning til den enkelte kontaktpersons rolle i gjennomføringen av prosjektet.

Formidling av resultater underveis har vært en viktig del av prosjektet. Det er viktig å ta hensyn til at ikke alle ønsker å bli eksponert i medier, og respektere dette.

Forskning innen miljøpsykologi og landskapsarkitektur viser at naturmiljøer og grøntområder fremmer helse og trivsel.

Over hele landet er det et uutnyttet potensial på dette området.

I tillegg til gleden ved å så, dyrke og høste, er det en stor verdi i å gjøre noe sammen, og inkluderes i et sosialt fellesskap. Slike tiltak er derfor helsebringende på mer enn en måte.



Det trengs liten eller ingen forkunnskap for å kunne delta, og aktiviteter og prosjekter kan organiseres som lavterskeltilbud til en bred målgruppe. Dette pilotprosjektet representerer ett skritt på veien.

Pilotprosjektets langsiktige mål er en videreføring av konseptet til andre bydeler og landet for øvrig. Modellen kan videreutvikles, både med tanke på form, innhold og målgrupper. Det er uante muligheter!

Dette har vært et veldig givende prosjekt, også for oss som har vært med på å organisere det!

Kap 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Så vel prosjektdeltakernes selv-evaluering som evalueringen fra psykiatrisk sykepleier i Bydel Nordre Aker viser at prosjektet har hatt en verdi, og at det er oppnådd positive resultater for alle tre målområder.

Sluttevalueringen, befaringer og tilbakemeldinger underveis i prosjektet har ført til at Bydel Nordre Aker ønsker å finansiere en videreføring av prosjektet i 2018.

I 2017 har prosjektdeltakerne gjort seg egne erfaringer ift dyrking og hva de kan lykkes med i hagen. Det pedagogiske opplegget for neste sesong vil bli litt strammere enn det har vært i 2017, noe prosjektdeltakerne ønsker velkommen.

Det satses på en bredere sosial omgang med andre kolonister gjennom kolonihagens felles aktiviteter og prosjektdeltakernes bruk av parsellen å egen fritid.

Rollefordelingen og fordelingen av ressursbruk mellom Solvang kolonihage, Bydel Nordre Aker og Hageselskapet vil også bli strammere, og tilpasset målgruppens behov på en bedre måte. For øvrig har partene utfylt hverandre, og hatt felles glede og nytte av samarbeidet.

Vedlegg

Så å si ukentlig har vi hatt posting på Hageselskapets og Solvang kolonihages hjemmeside og Facebook, samt Instagram og hjemmeside hos Rådet for psykisk helse.

Under Solvangdagene 2.-3.9. deltok prosjektet med akvarell-utstilling.

3 ganger har det vært artikler i Nordre Aker Budstikke;

<http://nab.no/meninger/god-helse-gjennom-gronne-opplevelser/19.14579>

<http://nab.no/meninger/god-helse-gjennom-gronne-opplevelser-i-hagen/19.15147>

<http://nab.no/kultur/ordforeren-vant-bilde-og-invitererte-til-radhuset/19.15419>



Evaluering fra psykiatrisk sykepleier i Bydel Nordre Aker

Prosjektmål/oppnåelse:

Deltakerne skal oppleve mestring gjennom å dyrke egne matvekster og andre planter:

Gruppen begynte med seks deltakere, tre rekruttert/henvist fra team psykisk helse og tre gjennom Kafé 21, der undertegnede til daglig jobber. Brukerne er i utgangspunktet forskjellige med tanke på alder, kjønn og grad av psykisk lidelse. Av disse seks har fire skilt seg ut og vært mest aktive i bruk av hagen, både ved fremmøte og deltakelse i ulike aktiviteter. En av seks falt ut da han ble syk – ble dårligere i sin lidelse og det ble for vanskelig for ham å delta. En har deltatt nokså begrenset grunnet psykisk, så vel som somatisk lidelse. Men hun har allikevel gitt uttrykk for at dette har vært meningsfylt og betydd mye for henne.

For mange av deltakerne var det å stelle med jord og planter, så og høste noe helt nytt. Det å komme i nye omgivelser og få ansvar synes jeg har virket positivt inn på samtlige. De har vist at de får til mye mer enn de kanskje først har trodd. Fra usikkerhet til å tørre.

Deltakerne skal oppleve bedret livskvalitet gjennom grønne opplevelser:

Jeg tror hageprosjektet har vært med å bidra til dette! Et par av deltakerne har heller ikke så mange andre aktiviteter utenom å gå på Kafé 21 eller ha kontakt med sin behandler.

Deltakerne skal oppleve at de er en del av et positivt sosialt fellesskap:

Fra å være seks – etterhvert fem, individuelle personer har det blitt en fin gruppe som har fått til å samarbeide og også skape et nettverk som går utover prosjektet. For mange med psykiske livsutfordringer er det å få nye venner og nye relasjoner vanskelig. Gjennom trygge rammer i prosjektet har de lyktes med dette.

Hvilke tanker har jeg gjort meg vedr organisering av prosjektet, egen og andres roller:

Jeg synes det i starten var en del usikkerhet og uklarhet når det gjaldt fast oppmøte onsdager. Jeg trodde at det hver onsdag ville være en ansvarlig fra prosjektet tilstede. Det har vært preget av fravær av ulike grunner. Jeg forstod heller ikke at det var forventet at jeg skulle/skal være med hver onsdag, men tenkte kun på prosjekt-dagene ca. hver 3. uke. Jeg ser at for brukerne er det helt avgjørende at en ansvarlig er tilstede og tar ledelsen i starten. Dvs. setter i gang. Med tid og stunder har ting gått seg til. Allikevel har jeg måttet minne brukerne på at onsdager er frammøtedag. En del har også andre avtaler samme dag og kommer for sent eller må gå tidlig.

Hvis vi skulle få midler til å fortsette prosjektet, er det noe du kunne tenke deg annerledes/nytt:

Ettersom brukerne har gitt uttrykk for at de ønsker å fortsette, håper jeg at dette lar seg gjøre. Jeg vil da gjerne få diskutert min videre rolle. Dvs. om jeg må øke tid, altså regne med en fast dag i uka. Forventes det aktivt arbeide så er det greit for meg, men bør avklares. Når det gjelder å utvide med to nye deltakere så ønsker jeg at det først og fremst avklares med en av de nåværende deltakerne om hun er aktuell? Hun har vært lite tilstede – mulig jeg ikke har helt oversikten. Men om flere har lyst til å bli med, hva da? Bør tas opp med henne og ev. også hennes kontakt i teamet om videre deltakelse. Selv om nåværende brukere foreslår nye deltakere så bør det allikevel først luftes i teamet om de har aktuelle deltakere, eks. personer i 30-40-årene og gjerne at en av dem er en mann.

Lill M. Eskildsen

Kafé 21 28. september 2017



Egnevaluering fra prosjektdeltakerne:

Deltaker 1

Positivt

- Prosjektet har vært sosialt. Jeg har kommet meg ut og hatt noe positivt å gå til.
- Jeg har fått være kreativ.
- Jeg har lyktes med noen av vekstene; squash, urter

Ønsket videreutvikling

- Når vi skal delta på fellesaktiviteter i kolonihagen, kunne det være fint om vi kunne organisere det slik at flere fra gruppen kunne gå sammen.
- Skulle gjerne hatt felles selskaper, grillkvelder etc med prosjektgruppen utenom faste onsdager.
- Nå som vi har fått litt erfaring med hvilke vekster vi kan lyktes med, kunne jeg tenke meg litt mer planlegging av hva vi skal dyrke.

Deltaker 2

Positivt

- Fint å være i en gruppe som deler på hagearbeidet.
- Fint å være i en hage
- Liker å sitte i hagen og male.

Ønsket videreutvikling

- Flytte noen av pallekarmene, slik at de får mer lys, og slik at vi lettere kan lyktes med det vi dyrker.
- Flere sosiale møter med de andre i gruppen.
- Ønsker å bli bedre kjent med naboene til parsellen

Deltaker 3

Positivt

- Vi har lyktes i å sette sammen en fin gruppe
- Får god respons på det jeg gjør, føler at jeg blir tatt godt vare på.
- Føler at jeg får respekt fra voksne mennesker.
- Jeg var skeptisk i utgangspunktet. Nå er jeg veldig, veldig positivt – ikke tabu å ha en psykisk utfordring
- Det er en befrielse å komme bort fra «tomsnakk»
- Jeg stopper opp og slapper av. Det er en enkel tilværelse.
- Det er gøy
- Jeg opplever en mestringsfølelse ved å komme hit
- Jeg får frisk luft, som motvirker kroppslig besvær ved å sitte inne.
- Kolonihagen ligger rett ved marka, og er et godt utgangspunkt for turer



- Jeg har fått erfaring som jeg kan dele med andre
- Prosjektet gir meg en grunn til å komme ut

Ønsket videreutvikling

- Dersom noen fra kolonihagen tar meg med på fellesaktiviteter, ønsker jeg å delta mer.

Deltaker 4

Positivt

- Det er en grunn til å komme seg ut. Sitter ellers mye inne om sommeren.
- Det er avslappende – tar bort stress.
- Det var vanskelig å slappe av i starten, jeg måtte gjøre noe hele tiden. Jeg var så rastløs. Det er ikke sånn lenger. Nå kan jeg ligge i hengekøya.
- Jeg er hyggeligere mot folk rundt meg nå enn før prosjektet startet, har gitt meg bedre livskvalitet.
- Synes det var vanskelig å småsnakke med folk tidligere. Ble fort sliten når det var mange tilstede.
- Fantastisk å bruke hagen også utenom faste onsdager.
- Har lyktes med noen av vekstene, og gjort noen erfaringer.

Ønsket videreutvikling

- Hvis det blir et år til, vil jeg dyrke i forkultur
- Jeg ønsker at vi skal lage mat sammen i gruppen. Det er god rekreasjon.
- Vi kan godt ta inn 2 nye i gruppen, så kan vi som har erfaring være mentorer for disse.

Deltaker 5

Positivt

- Det har en sosial verdi for meg
- Det oppleves trygt å være her
- Jeg er stolt over å komme meg frem og tilbake med buss på egenhånd. Gir meg mestringsfølelse.
- Jeg har ringt en av de andre for å ta følge til kolonihagen hvis jeg har hatt behov for det
- Jeg kan legge vekk kravene i hverdagen
- Mange har gjort mer enn meg, men jeg har ikke følt meg presset likevel
- Vi i gruppen har passet på hverandre som en familie
- Det har vært godt samarbeid i gruppen
- Jeg har vært på kafe med en av de andre deltakerne på fritiden

Ønsket videreutvikling

- Ønsker å bruke kjøkkenet mer – lage mat sammen