

Sluttrapport for Puff



Søknadsnummer: 2015/RB7778
Søkerorganisasjon: Røde Kors
Ordning: Rehabilitering (2015)

Forord

Denne sluttrapporten tar for seg rehabiliteringsprosjektet «Puff». Prosjektet har vært et hjelp-til-selvhjelp prosjekt, med samtalegrupper bestående av deltakere og frivillige. Puff ble etablert i 2015 og fikk et sluttår ut 2017. Deltakerne i prosjektet har vært rekruttert fra flere etater, private og offentlige tjenester. Dette har vært personer som sliter med å gjennomføre sin hverdag og har møtt veggen. De vanligste utfordringene er angst, depresjon og ensomhet. De har sett på Puff som et fristed og en mulighet til å snakke om sine tanker og følelser. Puff har vært en lukket arena med stor takhøyde, noe som har blitt satt pris på av deltakerne.

Vest-Agder Røde Kors ønsker å rette en stor takk til Unicare som har bistått frivillige med veiledning og rekruttert deltakere til gruppene. Takk for innsatsen dere har lagt ned i Puff og for god veiledning og støtte for frivillige. Vest-Agder Røde Kors ønsker også å takke ROM-Agder og Mental Helse Kristiansand og omegn. Dere har vært en god veileder og hjelp for arbeidet med utvidelse av Puff og rekruttering av deltakere og frivillige. Deres kunnskap og kjennskap til lokale forhold og fagfeltet har vært en stor støtte for prosjektkoordinator i arbeidet det siste året. Tusen takk for godt samarbeid. Prosjektet hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten finansiering fra ExtraStiftelsen, som har vist tro og tillit til prosjektet. Tusen hjertelig takk for støtten.

Sammendrag

Puff er et tilbud for personer som opplever livet som meningsløst, vanskelig og har møtt veggen. Gruppene skal bestå av frivillige som har opplevd liknende utfordringer selv på kroppen, og på den måten kunne være en veiviser og en trygg arena, hvor de kan møte mennesker i tilsvarende situasjoner. Puff tilbyr lukkede grupper som møtes jevnlig. På denne måten bygges det et tillitsforhold mellom alle som er tilstede i gruppene. Dette skal hjelpe mennesker å få livskvaliteten tilbake og få dem tilbake i jobb og en normal hverdagssituasjon.

Målsetting for prosjektet var basert på Vest-Agder Røde kors sin utstrekning i fylket. Det var ønsket å opprette seks samtalegrupper i fire kommuner, med totalt 18 frivillige med erfaring og bakgrunn fra psykiske lidelser og enkle fobier. Resultatet ble tre fungerende Puff-grupper i Vest-Agder Røde Kors, fordelt på tre lokalforeninger og kommuner. Mange flotte frivillige meldte sin interesse til prosjektet og ønsket å være med i arbeidet med å nå ut til personer i målgruppen og forsøke å få dem tilbake til en bedre og mindre bekymringsfull hverdag.

Resultatene etter endt prosjektperiode er mange. Vi har nådd ut til mange personer som har hatt et ønske og behov for å bli møtt av medmennesker til å komme seg videre sitt i arbeid mot normalisert hverdagsliv. Røde Kors tar vurderinger på bakgrunn av behov og kompetanse når vi driver humanitær aktivitet. Det er helt klart et behov for Puff grupper, med fokus på samtale og hjelp-til-selvhjelp. Vest-Agder Røde Kors har tatt en vurdering etter endt prosjektperiode på at vi ikke er de beste til å drive Puff videre. Det er mye god kompetanse i Vest-Agder innen psykisk helse, og vi er i dialog med ROM-Agder og Mental Helse for å overføre prosjektet til Mental Helse i regionen.

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Bakgrunn og målsetting for prosjektet	5
Prosjektgjennomføring og metode	7
Samarbeidspartnere	8
Frivillige og deltakere	9
Resultater og resultatvurdering	10
Mål	10
Puff-gruppene	11
Målgruppen	13
Erfaringer	13
Oppsummering, konklusjon og videre planer	14

Bakgrunn og målsetting for prosjektet

Erfaring viser at mennesker som har psykiske lidelser, ofte opplever vanskeligheter med å etablere og holde på et sosialt nettverk. Isolasjon, sosial angst og ensomhet leder ofte til tilbakefall. Å få lov til å fortelle sin historie, møte andre som er i liknende situasjoner, å kunne delta på en arena der det er lov å snakke om det og vise følelser rundt psykisk helse, oppleves for mange som frigjørende.

Vest-Agder Røde Kors startet Puff på bakgrunn av et ønske om å bistå voksne personer som har møtt veggen og som sliter med å komme tilbake til en normal hverdag. Dette er et fagfelt og en aktivitet som Vest-Agder Røde Kors ikke har arbeidet med tidligere, men så helt klart en utfordring som vi ønsket å være med å dekke. I 2006 vedtok Vest-Agder Røde Kors at det skulle startes et Røde Kors Nettverksarbeid i fylket. Puff har vært et prosjekt i forlengelsen av dette arbeidet, hvor vi så behovet for lukkede samtalegrupper for voksne, og ikke bare ungdom. Etersom det er mange tilbud innen rehabilitering, recovery og psykisk helse i Vest-Agder ønsket vi å opprette et godt samarbeid med distrikt psykiatrisk senter (DPS), andre organisasjoner og etater, for å gjøre en god jobb og nå ut til flest mulig personer.

I følge Norsk Psykolog Forening rammes om lag halvparten av den norske befolkning en eller flere ganger av en psykisk lidelse i løpet av livet. Årlig koster psykiske lidelser samfunnet 70 milliarder kroner i trygdeutgifter, behandlingstilbud og sosiale utgifter. I tillegg kommer tapt arbeidsinnsats og ikke minst de personlige og nære relasjoners omkostninger i form av tap av selvrespekt, selvtillit, skam og frustrasjon. Det ligger like mange utfordringer bak en psykisk lidelse når det kommer til å oppsøke hjelp og ta kontakt. Det er ikke alle som innrømmer at de har en utfordring som kommer inn på DPS eller andre offentlige tjenester, ei heller er det mange som klarer å innrømme for seg selv at de har en psykisk utfordring som hemmer dem i hverdagslivet.

I starten av prosjektfasen ble det raskt opprettet første samtalegruppe i regi av frivillige i Kristiansand Røde Kors. Denne gruppen er fortsatt i gang og har en jevn tilstrømning av deltakere og venteliste til tider. Samarbeidet med Unicare er hovedårsaken til at tilbudet har nådd ut til så mange personer. Unicare er en privat psykologklinikk, og samarbeidet har gått ut på at de har anbefalt Puff-gruppe til pasienter de mener kan ha godt utbytte av det. De har også en psykolog som har bidratt med veiledning av frivillige og deltakerne, i den ene Puff-gruppen. For å nå ut til de som ikke har oppsøkt hjelp, trengs det likevel mye mer tid og tålmodighet fra prosjektet og de frivillige sin side.

I Stortingsmelding 29 (Morgendagens omsorg) oppfordres frivillige organisasjoner til å utvikle samtalegrupper. Videre omtales den nasjonale frivillighetsstrategien og det påpekes at den «skal vektlegge utvikling av nettverks- og nærmiljøarbeid som metode for å fremme frivillig innsats i omsorgstjenestene og skape gode fellesskap orienterte lokalsamfunn.» (Stortingsmelding 29, s.62.).

Psykiske lidelser omtales ofte av dem som rammes som en opplevelse «man selv må kjenne på kroppen». Det er vanskelig å sette ord på det man opplever. Samtidig tilsier erfaringer fra dem som har opplevd psykiske lidelser at de kan være en inspirasjon for mennesker som sliter. De har selv opplevd og følt de irrasjonelle følelsene av angst og merket strevet med å løse de enkleste oppgaver. Det som en gang følte meningsløst, kan bli kraftfulle erfaringer som kan hjelpe andre ut av mørket. Og det har prosjektet vist har vært svært verdifullt for personene som har vært en del av Puff de siste årene.

Aktivitetene som gjøres i regi av Puff er samling og kursing for frivillige, slik at de kan styrke sin kompetanse. Mindfullness-kurs for deltakerne og frivillige, som er med på å finne teknikker som kan fungere på langt sikt og holde utfordringene litt på avstand. Det har vært samtalegrupper på ukentlig basis siden 2015. I løpet av 2017 opprettet vi to nye grupper og var i startfasen med to grupper til, totalt fire grupper. Det har vært tatt opp mange ulike temaer og utfordringer, med initiativ både fra de frivillige og fra deltakerne. Alt fra nettdating, familieforhold, ensomhet og utenforskap. Formålet har vært å skape en trygg arena for mennesker med psykiske lidelser og utfordringer, hvor de kan møte mennesker i tilsvarende situasjon. Helligdager har blitt opplevd som vanskelig for mange av deltakerne, som setter stor pris på å kunne komme tilbake til Puff etter endt ferie for å få satt ord på de vanskelige tankene. En problemstilling som har kommet opp flere ganger i løpet av prosjektperioden er «avhengighet». Vi ønsker ikke at deltakerne skal bli avhengige av gruppene, snarere at de skal se på deltakelsen som et «pust i bakken» og en dytt videre og fremover. Dette har vært en vanskelig problemstilling for de frivillige i gruppene, som ser at det ikke alltid går fremover for alle. Det er noen som også krever denne formen for forutsigbarhet over lengre tid for å kunne være selvstendige i egne liv.

Målsetningen med prosjektet har vært å nå ut til 50 personer, å gi dem livskvaliteten tilbake og å gi dem muligheten til å komme tilbake til et normalt hverdagsliv og arbeid. Det er flere private og offentlige etater som også arbeider med liknende problemstillinger, men opplevelsen av å ha frivillige organisasjoner inne på feltet er verdifullt og tillitsbyggende for personene som står midt i

sine utfordringer. Ettersom Vest-Agder Røde Kors strekker seg over hele fylket, var det ønskelig å opprette Puff samtalegrupper i totalt fire lokalforeninger og kommuner. Totalt var målet i prosjektet å opprette seks samtalegrupper i Vest-Agder. Gruppene skal gi rom for sosial trening, erfaringsutveksling og gode opplevelser.

Prosjektgjennomføring og metode

Røde Kors driver aktivitet gjennom frivillige. Derfor har det vært viktig å legge fokus på rekruttering av frivillige med erfaring. Vi har fått mye interesse fra personer som ønsker å være med i prosjektet, men ikke alle kunne tenke seg å ha en frivillig rolle og ønsket heller å være med som deltakere. Det har også vært lagt mye arbeid i å vurdere behov og kapasitet til de ni lokalforeningene vi har i Vest-Agder Røde Kors. Ettersom prosjektet skulle ha seks grupper i fire lokalforeninger, måtte prosjektleder gå i dialog med flere av lokalforeningene.

Prosjektet har benyttet seg av metoden hjelp-til-selvhelp gjennom samtalegrupper. Det er en metode som ikke har vært brukt i lokalforeningene tidligere og som oppleves som ukjent. Derfor har veiledning av frivillige og opplæring vært svært viktig. Gruppene struktureres på en måte slik at brukerne av gruppen skal rustes til å starte nye grupper etterhvert som de får bukt med egne utfordringer. Det er blitt spesielt lagt merke til at både deltakerne og de frivillige setter stor pris på at det er Røde Kors som tilbyr samtalegruppene, ettersom vi er en nøytral organisasjon. Det har gjort det lettere for mange å oppsøke kontakt uten å bli stemplet på noen som helst måte av sitt private nettverk. Vi har skapt et ikke-stigmatiserende tilbud hvor frivillige med erfaring skaper trygge omgivelser for personer som opplever utfordringene på nært hånd i det daglige.

Skal man bare akseptere at angsten er der? Eller skal man jobbe for å bli kvitt den?

- Mann, 47

I samtalegruppene har det vært rom for dialog og drøfting. Alle blir hørt og sett, og får muligheten til å ta opp temaer og selvopplevelser. Mange gode råd og erfaringer blir delt. På denne måten har brukermedvirkning vært svært viktig, ettersom Puff er for og med personer med psykiske utfordringer. Det har vært stort fokus på å formidle troen på at det finnes en vei ut av det vanskelige.

Den ene Puff-gruppen har hatt årlige sosial trening, i form av å gå på restaurant besøk. Det har blitt opplevd som krevende dog som en god erfaring.

Samarbeidspartnere

I prosjektbeskrivelsen og søknaden skrev Vest-Agder Røde Kors at DPS skulle være tilknyttet gruppene. Dessverre har det vist seg å være vanskelig for DPS å følge opp rekruttering av deltakere til Puff-gruppene. Det ble derfor svært positivt mottatt at Unicare ønsket å være med på prosjektet som fagressurs. De har vært involvert hver måned med veiledning og råd til de frivillige. Sammen har psykologen fra Unicare og de frivillige tatt opp ulike temaer og tilnærminger til flere problematikker, som skam, hvordan eksponere seg for utfordringer og hvordan ta små skritt om gangen.

Dere er som en stor og fin heilagjeng for hverandre

- Psykolog og veileder for Puff, Unicare

I løpet av 2017 har det også blitt brukt andre etater for å nå ut til deltakere, som NAV, oppfølgingstjenesten i kommuner i Vest-Agder, Naviga (oppfølgingstjeneste), KID-kurs og Frivilligsentraler. Det viser seg å likevel være utfordrende å få deltakerne til å stole på seg selv og steget de tar for å få hjelp. Gruppene må være aktive over en lengre periode for å kunne bygge den tilliten hos deltakerne. Ettersom prosjektet er nytt har det også vært utfordrende å bygge tillit hos det offentlige, som legekantor, DPS og kommuner. Prosjektleder for Puff i Vest-Agder Røde Kors har fått god hjelp og veiledning fra ROM-Agder og Mental Helse Kristiansand. De har bidratt til økt bevissthet rundt prosjektet og tilbakemeldinger på hvorfor det er en utfordring å nå ut til målgruppen. Puff trenger mer tid og rotfeste i fylket for å kunne tilby den støtten og veiledningen, som er ment, for flere personer. Det er helt klart et behov for slike samtalegrupper, men i det skjulte.

I løpet av prosjektperioden har det vært gjort forsøk på å komme i kontakt og få til gode samarbeid med flere offentlige og private tjenester. Svært få av forsøkene har vært vellykket, og derfor også satt en begrensning på prosjektet. Det er hovedgrunnen til at det har vært vanskelig å nå ut og få tak i deltakere tidlig i deres utfordringer og gjerne før behandling. Dialogen med oppfølgingstjenestene i kommunene har vært gode, og de har fått brosjyrer for å kunne invitere deltakere til våre grupper.

Ettersom prosjektbeskrivelsen legger opp til at gruppene skal være lukket, må det være en kontakt med potensiell deltaker *før* oppmøte i Puff gruppe. Det kan oppleves som tungvint og vanskelig for noen. Naviga, som har lisens fra NAV for å jobbe med oppfølging, har mange potensielle deltakere hos seg. De har også brukere i hospitering og ønsket å se på muligheter for å kunne starte opp og følge opp grupper sammen med de frivillige i Puff.

I prosjektsøknad stod det at vi ønsket å opprette samarbeid med fire kommuner i Vest-Agder. Det har ikke blitt prioritert. Grunnen til dette er at ved prosjektøvertakelse for ny prosjektleder i 2017 var det ikke blitt gjort noe i forkant for å opprette et slikt samarbeid med noen kommuner. Ny prosjektleder ønsket å legge vekt på å starte opp grupper og å nå ut til flest mulig deltakere. Derfor ble fokus lagt på frivillige og rekruttering. Kristiansand Røde Kors gikk i samarbeidsmøte med Kristiansand kommune i november 2017, om Nettverksarbeid i Kristiansand. Puff er med i den samarbeidsavtalen og kommunen setter stor pris på arbeidet fra Røde Kors. Det er liten sannsynlighet at kommunen kommer til å gjøre noe aktivt arbeid for å rekruttere frivillige, deltakere eller bidra økonomisk, for å kunne videreføre prosjektet.

«M» plages av å gråte for ingenting. «H» sier «gutter gråter ikke, menn gjør».

- Tatt fra referatet til en av gruppene

Frivillige og deltakere

De frivillige i Røde Kors og i Puff har rollen som tilretteleggere og en «trygg base» av medmennesker for deltakerne og hverandre. Prosjektet startet med en ansatt i 20% stilling, men da flyktnings situasjonen preget Norge og Vest-Agder i 2015-2016 ble det ikke gjort noen større rekrutteringsarbeid verken for å få tak i flere deltakere eller frivillige. I 2017 fikk Puff en ny prosjektleder og koordinator, som så på prosjektet med nye øyne. Det ble gjort et mer intensivt arbeid med å få tak i erfaringsfrivillige fra hele Vest-Agder og flere lokalforeninger ønsket å være med på prosjektet. Samarbeidet og dialogen med ROM-Agder har vært til stor hjelp og støtte i dette arbeidet. Vi fant sammen ut at «Kjøkkenpraten» og Puff hadde flere likheter, og valgte derfor å tilby «Kjøkkenpraten» som en åpen gruppe og Puff som tilsvarende samtalegruppe, bare i lukket form. Dette gjorde at flere frivillige og deltakere som tidligere hadde erfaring med «Kjøkkenpraten» ønsket å være med på det lukkede tilbudet.

Det har vært en stor utfordring å nå ut til deltakere i målgruppen. Vi vet som sagt at de finnes, men det tar tid og er utfordrende for mange å oppsøke hjelp. Derfor har vi startet opp to grupper uten at vi hadde deltakere ventende. Det har vært krevende for de frivillige, men steg for steg har det kommet flere og flere deltakere.

Resultater og resultatvurdering

I henhold til Røde Kors sitt mandat i Norge som frivillig humanitær organisasjon, skal Puff være et supplement til det offentlige hjelpeapparat. Det skal være et tilbud for personer som ikke kommer inn i offentlig helsetjeneste, de som ønsker samtalegruppe ved siden av profesjonell behandling og for de som har fullført behandling. Puff har en unik kvalitet ettersom det baserer seg på frivilliges innsats og deltakelse. Det er tilhørighetsskapende og tillitsbyggende.

Mål

Målsettingen satt i prosjektsøknaden var omfattende og krevende, og ikke realistisk satt opp i forhold til et toårig prosjekt med 20% ansatt støtte. Et av målene var å opprette samarbeid med fire kommuner i Vest-Agder, for å skape formidling og rekruttering. Det ble høsten 2017 opprettet et Nettverksarbeid samarbeid mellom Kristiansand Røde Kors og Kristiansand kommune, hvor Puff gruppene i kommunen er en del av samarbeidsavtalen. Det har ikke blitt prioritert å følge opp målsettingen med flere kommunale samarbeid, ettersom resultatene lå langt bak tidsplan og prosjektplan da ny prosjektleder tok over. Prioriteten har vært å nå ut til personer som har behov for samtalegruppene.

Det skulle rekrutteres 18 frivillige med erfaringer fra å ha møtt veggen og hatt psykiske utfordringer tidligere. Disse frivillige skulle danne seks team og ha seks Puff-grupper i Vest-Agder. Totalt ble det rekruttert 30 frivillige, hvorav seks var med å starte opp den første gruppen i Kristiansand Røde Kors. De aller fleste frivillige ble rekruttert på ulike måter i løpet av 2017, og er bosatt i fire forskjellige kommuner i Vest-Agder Røde Kors. Alt lå derfor godt til rette for å starte opp seks grupper i fire forskjellige kommuner. Mange av de frivillige kom derimot med tilbakemeldinger på at de var usikre i sin rolle og ønsket mer oppfølging og kursing. Derfor har siste halvår av 2017 gått til veiledning og styrking av frivilligrollen. For å rekruttere erfaringsfrivillige til denne type aktivitet må man gå bredt ut. Det var krevende de første to årene av prosjektet å få tak i de «riktige» frivillige.

Når det gjelder opprettelse av slike grupper lokalt i Røde Kors kreves det mye planlegging. Det må forankres i lokalforeninger som ser et lokalt behov og følge Røde Kors vurderingen. Denne vurderingen innebærer spørsmål som følger:

- *Er det et udekket behov?*
- *Er det naturlig at Røde Kors dekker behovet?*
- *Er arbeidet i henhold til Røde Kors sine prinsipper?*
- *Er behovet dekket av andre? Kan det dekkes av andre med mer naturlig forankring?*
- *Har Røde Kors kompetansen og ressurser til å utføre denne oppgaven?*

Dette er vurderinger som alle lokalforeningene har tatt og på bakgrunn av sine svar besluttet å ta på seg Puff-grupper eller å ikke gjøre det. De lokalforeningene som tok på seg Puff-prosjektet har i tillegg blitt godt fulgt opp av prosjektleder, med veiledning og deltakelse i samarbeidsmøter.

Utfordring for prosjektlederen som startet i 2017 var å finne riktig start og innfallsvinkel på arbeidet som skulle gjøres og ferdigstilles i løpet av ett år. Det var mange mangler og lite fremdrift av prosjektet de første to årene. Med et sluttår tildelt fra Extrastiftelsen ble det gjort omprioriteringer og lagt stor vekt på å få opprettet grupper, nå ut til målgruppen og rekruttere frivillige som har motivasjon, engasjement og erfaring.

Puff-gruppene

To lokalforeninger som gjennomgikk Røde Kors vurderingen besluttet å starte Puff-grupper. Sammen med Mental Helse og ROM-Agder fant vi raskt frivillige til Vennesla Røde Kors, og startet opp en gruppe relativt raskt. To frivillige hadde allerede tatt kurs i «Kjøkkenprat-ledelse» og mente de var klare til å ta fatt på mulige problemstillinger som kunne komme. Sammen med lokalforeningen valgte de frivillige å starte opp en Puff-gruppe som foregikk på dagtid. Behovet for en samtalegruppe for personer som ikke nødvendigvis hadde psykiske utfordringer på grunn av rus, var tilstede i kommunen. Og sammen med Frivilligsentralen i Vennesla ble det gjort god markedsføring i kommunen for det nye tilbudet. De to frivillige ble kjent på Røde Kors huset og fikk veiledning fra prosjektleder og to frivillige i ROM-Agder, som har erfaring med oppstart av samtalegrupper. De to første ukene var det ingen som møtte opp. Vi ble enige om å prøve i en måned til for å se om noen turte å ta det store steget å oppsøke gruppen. Like etterpå kom det to personer som ønsket å benytte seg av tilbudet. Og plutselig så var gruppen full. De har nå møter hver mandag på dagtid, og

har 5 deltakere. De tar opp temaer omkring angst, ensomhet og utfordringer med sosiale sammenkomster. Alle får muligheten til å bli hørt og kommer med egne erfaringer på situasjoner som blir tatt opp. Denne Puff-gruppen så verdien av å ta et avbrekk i tunge samtaler, og har innført lunsj. Det gir muligheten til å koble litt av de vonde tankene og fokusere på noe annet en liten periode. Vi fikk også flere frivillige som ønsket å starte en Puff-gruppe på ettermiddagen. Ettersom det tok litt tid med deltakere på dagtid, har vi valgt å vente litt med oppstart av denne nye samtalegruppen, for å se om det er flere deltakere som har et behov og melder sin interesse for ettermiddags Puff-grupper.

Mandal Røde Kors ønsket også å opprette samtalegrupper for voksne. De så verdien av å kunne tilby lukkede grupper som var knyttet til Røde Kors. De frivillige som meldte seg fra Mandal kommune har spesielt meldt ifra at de setter pris på at Røde Kors tilbyr slike samtalegrupper, da tilbudet og organisasjonen er ikke-stigmatiserende. De frivillige ønsket mer kursing og veiledning før de ville starte en slik gruppe. De frivillige i Mandal Puff-gruppe har fått tilbud om deltakelse i kurset «samtale med personer i selvmordsfare», og ville vente med å starte opp til kurset er overstått. Det er februar 2018.

Mental Helse og Selvhjelp Norge kom med tilbakemeldinger på at det var flere frivillige som ønsket å starte samtalegrupper for voksne som har møtt vegg, i Songdalen kommune. Vi satt opp et informasjonsmøte for å fortelle mer om Puff og hvordan vi mener Puff kan være et godt supplement til offentlige tjenester innen psykisk helse. Dessverre var det ingen fremmøtte. Lokalforeningen Songdalen Røde Kors hadde ikke kapasitet til å ta på seg flere aktiviteter og ønsket derfor ikke å starte opp Puff-grupper. Det er mange aktører inne på psykisk helse feltet i Vest-Agder, og derfor mente lokalforeningen at de ikke var den beste til å ta på seg et slikt oppdrag.

Kristiansand Røde Kors er lokalforeningen hvor første Puff-gruppe ble dannet, helt i begynnelsen av 2015. De har hatt mange deltakere og har til tider også hatt venteliste. De frivillige ble med i Puff på bakgrunn av tilbudet og ikke fordi det var Røde Kors som drev den. De er erfaringsfrivillige og noen har også utdanning innen sykepleie og psykisk helse. Det har gjort at tilbudet øst i Kristiansand står sterkt og gruppen tilbyr stor tillitt og gjensidig respekt til alle som er med. Deltakerne har stort utbytte av å møte opp i Puff-gruppen og setter stor pris på å bli møtt med erfaringer i et svært hyggelig lokale. Høsten 2017 opprettet Kristiansand Røde Kors sin andre Puff-gruppe. De begynte i det små og hadde «åpen måned» ut oktober. De har fire frivillige som er med, og treffes annenhver uke på ettermiddagstid. I løpet av de siste månedene har de gått fra å bare være frivillige til å ha tre

deltakere. De prater om temaer som opptar dem og prater mer rundt utfordringer de har møtt de siste ukene.

Målgruppen

Målgruppen for prosjektet er personer som har «møtt veggen», med lettere psykiske plager og lidelser i form av angst, depresjon og enkle fobier. Det er en stor målgruppe og det er vanskelig å nå ut til dem som virkelig har behov for samtalegrupper slik som Puff. Tilbakemeldingene på prosjektet fra deltakere i målgruppen har vært ensidig positive. En av grunnene til at det er vanskelig å nå ut til målgruppen er at man gjerne problematiserer egne utfordringer og det kan oppleves som skummelt å innrømme at tilbudet er for en selv. Det har derfor blir rekruttert deltakere via offentlige og private etater, men dette er gjerne personer som allerede har fått en form for hjelp. Det å innrømme at man har en utfordring er gjerne det største og vanskeligste steget å ta. Unicare sitt bidrag med psykolog har vært til uvurderlig hjelp til veiledning i gruppesamtalene. Deltakerne kommer med tilbakemelding på at de setter enormt pris på å få veiledning og hjelp til å komme tilbake til hverdagslivet av frivillige og medmennesker. Det setter et annet fokus når personene man prater med kommer med egenerfaring og råd. Alle Puff-gruppene har færre enn åtte deltakere. Dette er fordi de så utfordringene ved å ha mange tilstede i samme rom og samtidig gi alle like muligheter til å prate og å bli sett. Derfor har man redusert antall deltakere per gruppe, noe som har vært utelukkende positivt. Gruppene blir bedre kjent og tillitsforholdet er sterkt. Det er utfordrende likevel ettersom deltakerne kan bli avhengige av gruppen. Denne problematikken er en kontinuerlig prosess og de frivillige er klar over dette. Det skal sies at det kun er en Puff-gruppe i Kristiansand som har pågått lenge nok til å kunne merke rullering av deltakere og et mulig avhengighetsforhold.

Erfaringer

Det har vært et prosjekt som er utfordrende å arbeide med. Både deltakerne og frivillige skal målrettet rekrutteres, og forarbeidet i forkant av prosjektsøknad har vært for dårlig. Det har ikke blitt gjort en grundig nok undersøkelse og vurdering om lokalforeninger i Vest-Agder Røde Kors er interessert i å påta seg en slik oppgave. Aktiviteter i regi av Røde Kors skal ligge lokalt i enhver lokalforening, med egen motivasjon og engasjement. Når engasjementet kommer fra distriktskontoret kan det oppleves ukjent og lokalforeningen har ikke tilhørighet til prosjektet. Arbeidet gjort de første to årene av prosjektet har heller ikke vært godt nok. Det har ikke blitt gjort annet enn å starte opp en gruppe, og fremdriftsplanen har ikke blitt fulgt. Ny prosjektleder av 2017 har hatt mange krevende mål å oppnå på kort tid. Det viktigste er likevel å legge vekt på at prosjektet

har hatt en betydning og gjort en forskjell for målgruppen og de deltakerne man faktisk har nådd ut til og fått kontakt med.

Ideen bak hjelp-til-selvhjelp og samtalegrupper er at deltakerne som er opplever at de er ferdige i gruppen skal starte opp nye samtalegrupper. Det står også beskrevet i prosjektsøknaden til Puff at det er en ønsket konsekvens med stabil vekst av Puff-grupper. Dessverre har det ikke blitt vektlagt i rekruttering av deltakere, da rekrutteringen har vært utfordrende til å begynne med. Et samarbeid med kommuner, etater og andre organisasjoner kunne gjort en slik konsekvens mulig, samt bidratt til stabilitet og forutsigbarhet for de frivillige og deltakerne. Målet med Puff har vært å få målgruppen tilbake til en normal hverdag og arbeid. Det er vanskelig å måle og undersøke, ettersom man ikke vet bakgrunn, medisinsk historie, utdanning eller arbeidserfaring. Det vi kan undersøke er hvorvidt gruppene og møtene har hatt en positiv innflytelse på deltakerne. Noe det absolutt har hatt.

Det viktigste vi har lært er at slike prosjekter og samtale-grupper trenger mye tid. Det er krevende både ressursmessig og med tidsbruk. Man må opprette et godt kontaktnett innenfor ulike offentlige og private instanser som i sitt daglige virke er i kontakt med målgruppen. Det er også nødvendig å ha tid etter at gruppene har startet opp, slik at personene i målgruppen har tid til å vurdere deltakelse. Ikke minst er tid viktig for å skape et omdømme og rykte rundt at det finnes slike tilbud, spesielt når samtalegruppene ikke er direkte knyttet opp mot en oppfølgingsenhet eller helsevesenet. For Røde Kors sin del er lokal forankring svært viktig. Det må gjennomføres behovsundersøkelse og kapasitetsvurderinger. Et prosjekt som Puff trenger mer enn to års drift for å kunne oppnå målene og resultatene som er nevnt i prosjektsøknaden. Det realistiske er å opparbeide seg nettverk innenfor lokal frivillighet på fagfeltet, samtidig som det må klargjøres gode retningslinjer mellom prosjekt og helsevesen (offentlige- og private enheter) for å kunne formidle tilbudet tilstrekkelig til målgruppen.

Oppsummering, konklusjon og videre planer

Selv om ikke alle målene i prosjektsøknad er oppnådd, har Vest-Agder Røde Kors likevel tilegnet seg god og bred erfaring innen feltet psykisk helse og andre organisasjoner på fagfeltet. Puff har vært et prosjekt med utfordringer og mange gleder. Det er mange personer som ønsker å bistå andre til å få et bedre hverdagsliv og mange som innser at veien ut av «tunellen» ikke trenger å være så lang som først fryktet. Det har aldri vært et ønske fra Vest-Agder Røde Kors sin side å legge ned Puff, ettersom behovet er stort i distriktet. Målgruppen er stor, det vet vi etter mange samtaler med offentlige

instanser, private bedrifter og andre organisasjoner. Dessverre kan målgruppen fort bli «usynlig» ettersom de ikke er de som roper høyest etter hjelp.

Det er mange gode tiltak som gjennomføres i distriktet. Etter Røde Kors vurderingen (som nevnt ovenfor) har det blitt tatt en beslutning om at Røde Kors ikke er den rette organisasjonen til å videreføre og drive Puff. Bakgrunnen for dette er at ROM-Agder og Mental Helse har lang og bred erfaring med frivillig arbeid innen psykisk helse. Sammen ser vi et stort behov for samtalegrupper og nytteverdien er stor. Helsemessig er Puff et riktig tiltak for målgruppen, ved å bistå som supplement og mellomledd mot en normal hverdag for målgruppen.

Overføringen av Puff fra Røde Kors til Mental Helse skal gjøres i rolig tempo for de frivillige. Deltakerne skal ikke merke denne overgangen og vil ikke bli berørt. Det skal gjennomføres et møte for lokalforeningsledere i Vest-Agder Røde Kors og for de frivillige som er engasjert. Frivillige i Mental Helse er også invitert til dette møtet. Her skal vi diskutere hvordan en slik overgang kan gjøres, og hvorvidt lokalforeningene selv ønsker å fortsette med Puff på egenhånd. Det skal også tas en vurdering om de frivillige ønsker å fortsette i Puff eller om de ønsker å forbli frivillige i Røde Kors. I neste runde skal det holdes et møte for samarbeidsorganisasjonene og etater. Her skal veien videre kartlegges og en formell samarbeidsavtale skal skrives. Målet med det møtet er å fastsette om noen offentlige etater kan bistå med jevn tilstrømning av deltakere fra målgruppen. Naviga har nevnt i tidligere samarbeidsmøter at de kan tenke seg å bidra med brukere fra hospitering, til å starte opp og følge nye Puff grupper. Dette er et eksempel på hvordan overgang for Puff fra Røde Kors til Mental Helse kan gjøres.

Vest-Agder Røde Kors anser prosjektet som vellykket og setter stor pris på muligheten og tillitten til å arbeide med psykisk helse for voksne i samtalegrupper. Vi ser frem til overføringen av Puff til Mental Helse Kristiansand og Omegn, og vil bistå i overgangen frem til lokal forankring i styret i organisasjonen. Vest-Agder Røde Kors ønsker igjen å takke Extrastiftelsen.