

Sluttrapport Et sted å komme til – for en vei videre

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Kildehuset, Modum Bad har i samarbeid med LEVE ønsket å etablere et tilbud for familier som har opplevd selvmord i familien. Tiltak for etterlatte ved selvmord er basert på en faglig erkjennelse av at mange etterlatte kan være i risikosonen for utvikling av alvorlige psykiske og fysiske problemer.

Prosjektplan:

- Å gjennomføre en to-dagers familiesamling med undervisning, individuell rådgivning for hver familie og sosialt samvær.
- Å gjennomføre heldagsrådgivninger for familier hvor psykoedukasjon kombineres med fasilitering av helsefremmende prosesser innad i familien

Prosjektets målsetting er å gi et til tilbud til familier som minimerer risiko for utvikling av komplisert sorg eller andre fysiske eller psykiske problemer ved å gi:

- økt kunnskap om normale reaksjoner
- innspill til hvordan snakke om sorgen og hvordan forsterke naturlige helbredende prosesser
- mulighet til å møte andre i lignende situasjon

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

Evalueringskjema knyttet til subjektivt opplevd nytteverdi av tilbudet ble levert til deltagerne på slutten av samlingen. Av de 39 deltagerne på samlingen utfylte 35 personer evalueringskjema (se vedlegg). På spørsmål hvor 0 tilsa "i liten grad" og 5 tilsa "i stor grad" krysset følgende prosent av på 4 eller 5 på spørsmålene:

- 88,6 % opplevde at samlingen bidro til å klargjøre viktige faktorer i livssituasjonen deres
- 54,2 % følte seg bedre rustet til å håndtere sin livssituasjon
- 94,3% opplevde at forventningene til samlingen ble innfridd
- 85,7 % opplevde par/familiesamtalene med rådgiver som nyttig

Evalueringskjemaene viser at prosjektets målsetting som er beskrevet i punktet overfor er tilfredsstillt.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

Det deltok 39 personer på familiesamling.

4 familier, til sammen 10 personer benyttet seg av tilbudet om rådgivningsdager.

Prosjektgjennomføring/Metode

Familiesamlingen

Planleggingen av familiesamlingen ble gjort i et tett samarbeid mellom LEVE og fagpersoner på Modum Bad. Samlingen ble gjennomført 15.-17. september 2017. Den ble avholdt over 3 dager hvor LEVE gjennom egne midler stod for gjennomføring av dag 3 med overnatting og likepersonsarbeid. Samlingen inneholdt foredrag fra fagpersoner, individuelle

rådgivningssamtaler for hver familie, sosialt samvær og felles aktiviteter på uteområdet til Modum Bad.

Rådgivningsdager:

Det har blitt avholdt 4 av 10 rådgivningsdager.

Endringer fra opprinnelig plan

- Familiesamlingen varte over 3 dager (i stedet for 2)
- Ved effektmåling av samlingen fant vi det mest hensiktsmessig kun å bruke evalueringsskjema basert på opplevd nytteverdi. Det ble derfor ikke gjennomført standardisert måling av psykisk helse og komplisert sorg før og etter samlingen
- 13 familier på 39 personer deltok på familiesamlingen

Resultater og resultatvurdering

Ut i fra evalueringene fra deltagerne på familiesamlingen kan vi konkludere med at målgruppen opplevde samlingen som nyttig (se vedlegg). I tillegg til avkryssing på skalaer fra 1-5 over opplevd nytteverdi på flere aspekter ved samlingen fikk vi også konkrete skriftlige tilbakemeldinger på aspekter de satt pris på og aspekter som kunne være annerledes/bedre gjennom evalueringsskjemaene. Dette er verdifull informasjon som vi vil ta med oss i videreutviklingen av dette arbeidet.

Vår vurdering er at muligheten om å kunne delta på familiesamling for etterlatte ved selvmord er et viktig tilbud for målgruppen. Å inkludere hele familien i et tilbud hvor voksne og barn får mulighet til å være sammen, møte andre som har opplevd det samme og få støtte og undervisning fra likepersoner og fagpersoner skaper en helhetlig ramme som er betydningsfull for målgruppen.

Oppsummering og videre planer

På bakgrunn av evalueringer fra deltagerne og egen vurdering av nytteverdien av prosjektet er dette noe vi vil satse videre på da vi opplever at dette er et viktig tilbud for målgruppen. Planlegging av en samling i 2018 er allerede i gang. Vi søker etter midler for å kunne gjennomføre dette. Det er i mai 2018 blitt klart at vi har midler gitt av Kavlifondet og Helsedirektoratet nå klart til å gjennomføre familiesamling høsten 2018.

Samarbeidet mellom brukerorganisasjon og institusjon oppleves som svært nyttig. Ved å benytte oss av hverandres erfaring, kunnskap og muligheter har vi: faglig forankret innholdet i tilbudet, nådd ut til målgruppen og vært i en dynamisk prosess med gjensidig bidrag til innspill og utvikling av tilbudet.

Prosjektgjennomføring/Metode

Endringer fra opprinnelig plan

- Familiesamlingen varte over 3 dager (i stedet for 2). LEVE stod gjennomføring av dag 3 med overnatting og likepersonsarbeid gjennom egne midler.
- Ved effektmåling av samlingen fant vi det mest hensiktsmessig å bruke evalueringsskjema basert på opplevd nytteverdi da vi mener dette vil være det mest verdifulle for planlegging av tilsvarende samlinger i fremtiden. Grunnet at det ble vurdert å være for metodisk

vanskelig å undersøke den forebyggende effekten av samlingen ble det ikke gjennomført standardisert måling av psykisk helse og komplisert sorg før og etter samlingen. Videre ble det vurdert at en slik måling oppsummert ikke ville ha så stor betydning i forhold til det vi var ute etter for videreføring av prosjektet. Vi valgte derfor å prioritere å ha et detaljert evalueringsskjema på slutten av samlingen som vi i etterkant har analysert og presentert i et eget dokument (se vedlegg). Gjennom evalueringsskjemaene oppnådde vi målbar effekt av samlingen som er verdifull informasjon til videreføring av tilbudet.

- 13 familier på 39 personer deltok på samlingen. Opprinnelig budsjett var 12 familier på 48 personer (basert på et snitt av familier). Dette er et resultat vi er svært fornøyd med da størrelsen på familier alltid vil variere, men at vi nådde ut til flere familier enn budsjettet med.

Ønske om å overføre midler til 2018

LEVE har fått store deler av økonomien på plass for familiesamling på Kildehuset Modum bad for 2018, og håper Extrstiftelsen har mulighet til å overføre resterende midler for prosjektet «Et sted å komme til - for veien videre til familiesamling i oktober 2018.

Et sted å komme til - familiesamling september 2017



Invitasjon til familier som har mistet noen ved selvmord

**«Fantastisk
flott tilbud
Veldig nyttig for oss.
Vi følte oss
privilegert».**

*Deltager på fjorårets
samling*

I samarbeid med LEVE inviterer vi familier som har mistet noen ved selvmord til **Et sted å komme til sammen med andre familier som har opplevd det samme.**

Programmet vil være en blanding av undervisning, rådgivnings-samtaler for hver enkelt familie, felles aktiviteter og likemanns-arbeid. Gjennom familiesamlingen håper vi å lage rammer som vil bidra til:

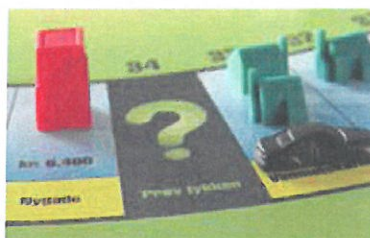
- å skape trygg og god kommunikasjon i familien
- å gi forståelse for normale reaksjoner på unormale hendelser
- å skape hyggelige øyeblikk for store og små hvor man kan bli kjent med andre familier som er i en lignende situasjon

Et tilbud til hele familien

Det sosiale fellesskapet er en sentral del av samlingen. Vakker natur, god mat og levende musikk er derfor viktige ingredienser i løpet av helgen.

Det blir eget barneopplegg for de yngste barna med lek og aktiviteter. Ungdom vil i stor grad delta på det samme som de voksne.

Samlingen vil være på Kildehuset på Modum Bad i naturskjønne omgivelser med gode muligheter til uteaktiviteter.



Til alle barn:

Ta med ditt favorittspill som du kan lære bort til de andre barna i spillsonen.

Vi håper å kunne bidra til å hjelpe dere som familie på veien videre. For å forstå sorgen. For å kunne være sammen om det vanskelige. For å tenne håp. For å skape nye gode opplevelser. Sammen - som en familie.

Praktisk informasjon og påmelding:

Kildehuset, Modum Bad
15.-17. september 2017

Påmeldingsfrist: 2. juli 2017

Det vil være en egenandel per voksen på kr 600 for de som har et medlemskap hos LEVE. Barn under 12 år er gratis. Les mer om samlingen på:

www.kildehuset.no

Har du spørsmål? Kontakt prosjektleder på nina.randby@modum-bad.no

Du kan også ta kontakt med LEVE i det fylket du bor.



et fellesskap som gir
støtte og hjelp



KILDEHUSET - formidling og forebygging

MODUMBAD 
- en kilde til liv



Velkommen til familiesamling på Kildehuset 15.-17. september 2017



Fredag

- 15:00-16:00 Enkel bespisning
16:00-17:00 Velkommen
17:00-17:15 Fritid
17:15-18:15 Foredrag : **Hvordan leve videre sammen når en i familien har valgt bort livet?** Med Hilde Opstvedt
18:15-19:30 Familiesamtaler (30 minutter) og fritid
19:30-21:00 Middag
21:00 Kulturelt innslag

Lørdag

- 08:00-09:00 Frokost
09:00-10:00 Foredrag: **Sorg og sorgreaksjoner** Med Oddveig Hellebust
10:00-10:30 Fritid
10:30-11:30 Foredrag: **Håpsdimensjonen** Med Oddveig Hellebust
11:30-12:30 Lunsj
12:30-14:30 Familiesamtaler (60 minutter) og fritid
14:30-16:00 Fritid
16:00-18:00 Grilling og uteaktiviteter
18:00-19:00 Spill, lek og fritid
19:00-20:30 **Den gode samtalen** (voksne) Tilberedning av middag med kokken (barn og unge)
20:30-21:30 Middag
21:30-22:00 Kveldssamling med lystenning



Søndag

- 09.30-10.30 Frokost
10.30-11.15 Avslutning og veien videre
11.15-12.00 Kaffe, frukt og kringle
12.00 Avreise

Foredragsholdere:



ODDVEIG HELLEBUST
Spesialpedagog og terapeut
- lang erfaring i terapeutisk arbeid med komplisert sorg.



HILDE OPSTVEDT
Psykologspesialist
på Familieavdelingen,
Modum Bad
- lang erfaring med å jobbe med familier i sorg og krise.

Rådgivningsdager for etterlatte ved selvmord



I samarbeid med LEVE og Extrastiftelsen tilbyr vi rådgivningssamtaler for familier som har mistet noen ved selvmord. Tema og opplegg på rådgivningen tilpasses deres egne ønsker og behov.

Med dette tilbudet håper vi å kunne bidra til å hjelpe familier på veien videre. For å forstå sorgen. For å kunne være sammen om det vanskelige. For å tenne håp.

Eksempler på temaer til rådgivningen:

- Hvordan kan vi snakke om sorgen på en hensiktsmessig måte?
- Normale reaksjoner på unormale hendelser
- Håpsdimensjonen – å tenne nytt håp for fremtiden

Dette tilbudet er for familier som

- Har opplevd at noen i den nærmeste familie har begått selvmord (barn, søsken, foreldre eller partner/ektefelle)
- Ikke er innskrevet eller under behandling i spesialisthelsetjenesten, eller der det foreligger alvorlig psykisk lidelse

Det presiseres at *Et sted å komme til* er et forebyggende tiltak og ikke et tilbud for personer som er syke og i behov av helsehjelp.

Tilbudet finner sted på Modum Bad i Vikersund. Dere kan velge mellom:

- Hel dag: Varer fra kl. 8.30 til 15.30. Lunsj er inkludert i prisen.
- 2 halve dager: Varer fra kl. 12.30 til 15.30 første dag og fra kl. 8.30 til 11.30 andre dag, over to etterfølgende dager. Det er mulig å overnatte på området. Overnatting er ikke inkludert i prisen, og vil bekostes i tillegg.

Pris: Begge variantene koster kr. 200,- per person som har medlemskap hos LEVE. Barn under 12 år er gratis. Dersom dere ønsker å overnatte, betales dette i tillegg.

Dersom dere uteblir uten varsel eller avbestiller senere enn 24 timer før avtalt tid må prisen for samtalen betales. Ønsker du å bestille rådgivningssamtale, eller har spørsmål om tilbudet? Ta kontakt med prosjektleder på nina.randby@modum-bad.no. Du vil få svar innen en uke.

KILDEHUSET - formidling og forebygging

MODUMBAD 
- en kilde til liv



Sammendrag av evalueringene fra LEVE-samlingen

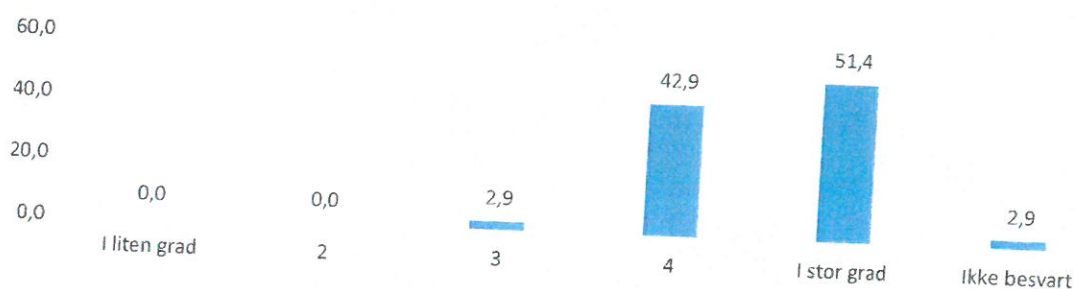
Modum Bad, 15.-17. september 2017

Hvordan fikk du kjennskap til kurset?

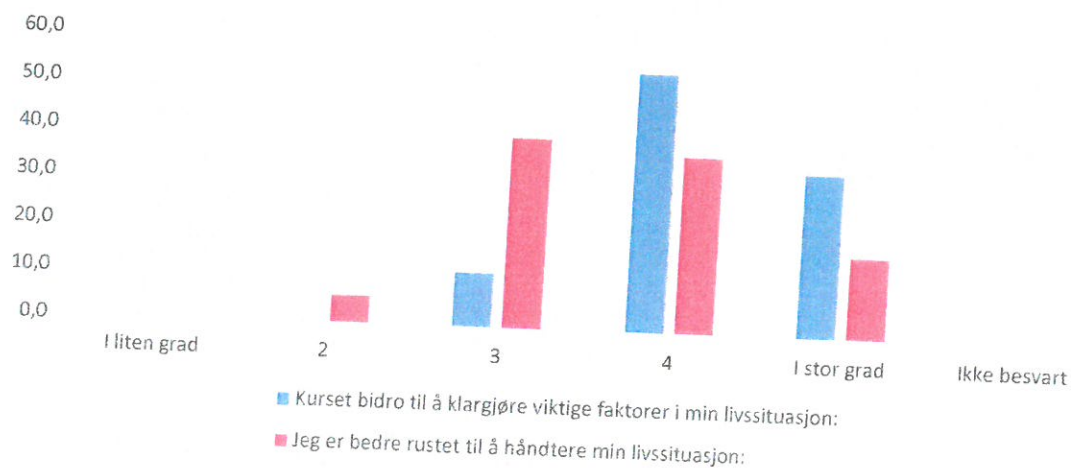
%	Gjennom venner/bekjente	Gjennom MBs hjemmeside	Gjennom annonse	Gjennom LEVE	Annet	Ikke besvart
	14,3			65,7	14,3	5,7

Annet: gjennom familie (kone, mor, datter)

Ble dine forventninger innfridd? (%)

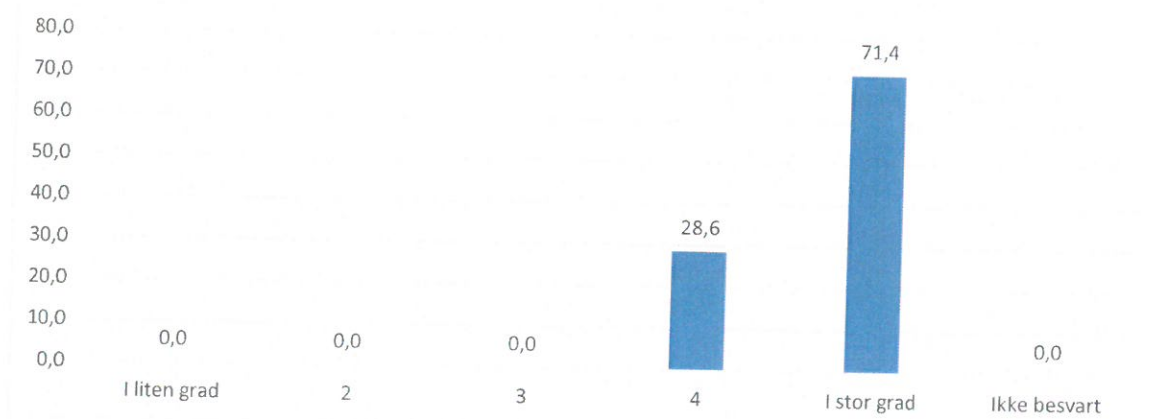


%	I liten grad	2	3	4	I stor grad	Ikke besvart
Kurset bidro til å klargjøre viktige faktorer i min livssituasjon:	0	0	11,4	54,3	34,3	0
Jeg er bedre rustet til å håndtere min livssituasjon:	0	5,7	40,0	37,1	17,1	0

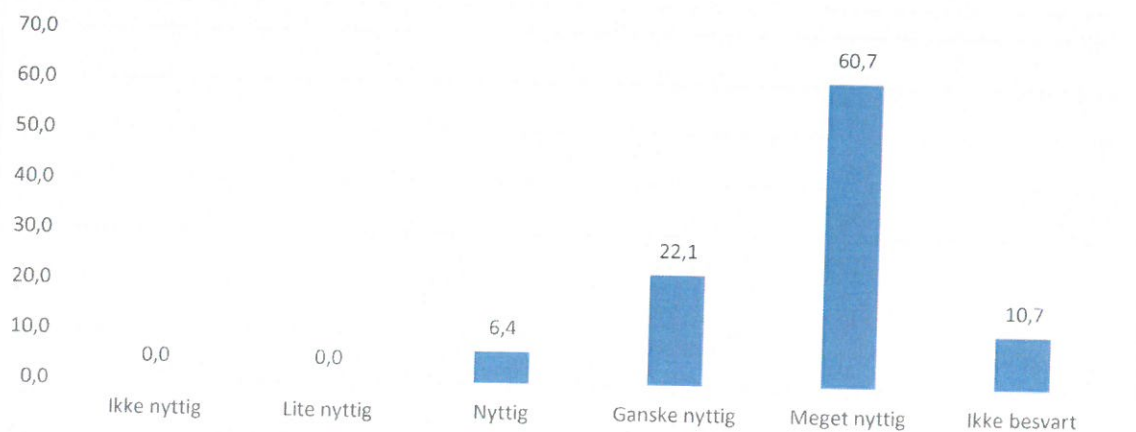


%	I liten grad	2	3	4	I stor grad	Ikke besvart
Informasjon på forhånd	5,7	11,4	11,4	28,6	40,0	2,9
Service/imøtekommenhet på stedet				17,1	80,0	2,9
Kurslokalet				20,0	80,0	
Maten som ble servert			8,6	17,1	74,3	

Alt-i-alt, hvor fornøyd var du med samlingen? (%)



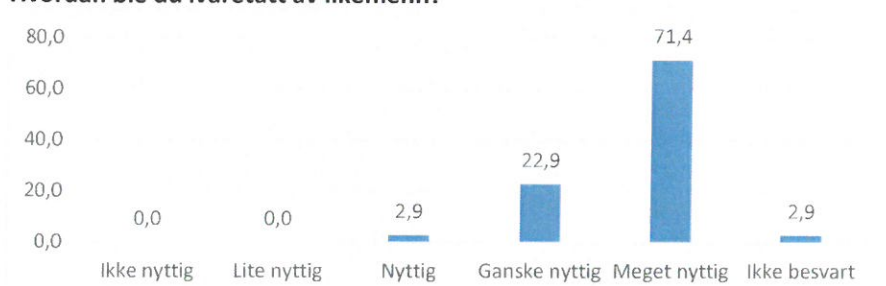
All undervisning samlet: (%)



Ville du anbefalt dette tilbudet til andre i samme situasjon?

	%
Ja	97,1
Nei	
Ikke besvart:	2,9

Hvordan ble du ivaretatt av likemenn?



- Gode samtaler
- Jeg er takknemlig for det dere gjør, når dere selv har opplevd det samme som oss. Og på en god og profesjonell måte.
- Det var godt å vite de var der hele tiden og at vi kunne ta en prat når en selv hadde lyst.
- De var flinke til å bare være her, som vi kunne snakke løst og fast om det meste.
- Veldig godt å snakke med likemenn og hverandre på kurset i trygge omgivelser hvor det er lov å spørre, snakke, le og gråte.
- Alle var til stede og gjøre alt for deg. Fantastiske mennesker.

Alt-i-alt, hvor fornøyd var du med opplegget til LEVE fra lørdag til søndag?



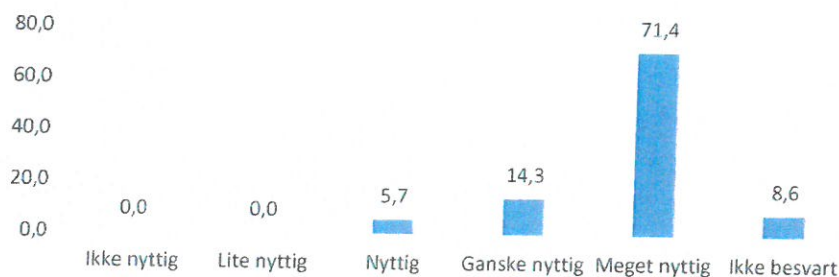
- LEVE hadde en flott avslutning Lysstemning/dikt! Flott m/aktivitet i pent høstvær. Gode måltider, spesielt middager.
Kunne gjerne fått en kort historikk om Modum Bad
Ønsket bedre/fastere gårdsplass for rullestolbrukere, og terskeleliminator v/dører.
- Flotte mennesker og flott sted!
- Fint med fellesaktiviteten, det ga nye bekjenskaper og deilig m/friluft.
- Litt høy lyd i «glasshuset». Ved lystenning kunne det vært litt mer stille, dumt det ikke ble musikk. Det kunne evt. vært lest et dikt el. til ettertanke/Håp lørdag. Fin avslutning søndag!
- Godt å møte andre i samme situasjon. Vi deler det ubegripelige
- Fantastisk flott avslutning
- Jeg syntes det kunne vært 1 min stillhet etter lystenningen. Det ble en litt brå avslutning.
- Det var utrolig flott å kunne snakke fritt og åpent mellom familier.
Håper det blir flere slike samlinger!
- Takk! Fint med samtaler, gjerne mer.
- Nydelig lystenning
- Setter pris på den gode samtalen hvor temaet om hjelp rett etter den vonde hendelsen ble tatt opp og hvor forskjellig det er fra fylke til fylke.
Veldig fint med lystenning.
Gøy med lek og moro!

Kommentarer:

- Fine, klare temaer, godt presentert av fagpersoner
- Fikk venner😊
- Modum Bad er et perfekt sted å ha det på.
- Det å møte andre etterlatte gjør noe med deg. Helgen har vært fylt med en ro, en atmosfære som har lindret noe i meg. Flere av oss har snakket om å få en mulighet for å treffes igjen.
- Flere aktiviteter for barn/unge, f.eks ridning, gymsalen osv.
- Har bare godt å si om hele oppholdet
- Har fått større klarhet i hva jeg ikke har fått av hjelp, av hva jeg ønsker, men jeg må fremdeles gjøre jobben selv. Der skulle jeg ønske at Modum Bads personale kunne vært mer behjelpelige, skrive notat til lege, kontakte folk i kommunen for meg. Det er en stor jobb for en sliten sjel.
- Flotte aktiviteter, men: Hva med litt mer «fag» beregnet for barna? Supert å treffe likesinnede, spesielt for barna!
- Ønske om at LEVE får markert seg og at medlemstallet kan være med på å få til bedre behandling av etterlatte.
- Foredrag lørdag morgen! Kjempefin.

(Tabellene nedenfor viser %)

Par/familiesamtaler:



- Gode samtaler, nyttig informasjon gjerne enda litt mer tid. Samtaler i små grupper (litt mindre teori)
- Fikk satt ord på hva som var vanskelig for oss som familie: det å sette ord på hvordan hver enkelt har det og ta det innover seg. At vi er i «utakt» i sorgen, ikke lett å ta inn over seg smerten til de andre fordi en har nok med seg selv. Jeg så viktigheten av å ha samtaler sammen, ikke bare psykologtimer for hver familiemedlem.
- Kunne ønsket mer styring av samtalen fra kursholder. Hva er det viktig at vi som familie skal snakke om?
- Bra!
- Flott, gjerne mer.
- Veldig flinke og snakke om problemene

- Veldig, veldig gøy og moro. Lek, tur, grilling, taco på kvelden. Lystenning. Meget flott og gøy med fantastiske mennesker i LEVE. TAKK!
- LEVE begrep og seminar vil hjelpe meg med alle sider ved å være etterlatt. LEVE dekker som begrep alle sider for vår situasjon.
- Et forslag: i forbindelse med lystenning lørdag kveld kunne vi fått anledning til å dele et dikt, en sang el i plenum. Dette kunne blitt informert om på forhånd, slik at man kan forberede seg hjemme og ta det med. Savnet litt opplegg lørdag kveld.
- Tusen takk for fantastiske dager! Barna hadde det veldig fint. Denne helgen var «oasen» vår!

En ekstra takk lå blant skjemaene:

Tusen takk for en fantastisk helg. Kan ikke annet enn å skryte av dere. Flott mat, utrolig hyggelige og blide mennesker, et flott arrangement i samarbeid med LEVE. Dere har vært med å lage en uforglemmelig helg til meg og mine to barn.

Kan ikke takk nok!