



LPP Søre Sunnmøre

Verdighet - Omsorg - Løsninger

SLUTTRAPPORT

TRENINGS- OG SAMTALEGRUPPE FOR PÅRØRANDE

2017/HE2 - 186077



**EXTRA
STIFTELSEN**

Forord

LPP Søre Sunnmøre er *Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse* si gruppe for kommunane Ørsta, Volda, Ulstein, Hareid, Herøy, Sande og Vanylven i Møre og Romsdal. Prosjektet *Trenings- og samtalegruppe for pårørende 2017/HE2 – 186077* er støtta av ExtraStiftelsen.

Søknaden var initiert av pårørende til psykisk sjuke, der styret tok ansvar for utarbeidinga. Erfaringa viser at mange pårørende får eigne helseplager grunna store omsorgsoppgåver for sine sjuke familiemedlemer. Dette har vore eit eitt-årig prosjekt med start september 2017 og avslutting juni 2018. Utgangspunktet var for ei gruppe på maksimalt 15 personar frå kommunane Ørsta og Volda.

Prosjektleiari fekk god hjelp frå psykiatritenesta og Frivilligsentralen i Ørsta og leiar i Topp Trening under planlegginga. Stor takk til desse samarbeidspartane, LPP sentralt og sjølvstøtta ExtraStiftelsen!

Samandrag

LPP Søre Sunnmøre står for *Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse* i kommunane Ørsta, Volda, Ulstein, Hareid, Herøy, Sande og Vanylven.

Pårørende vert oftast involvert når barn, ektefelle/samboer, søsken eller foreldre blir ramma av psykisk sjukdom. Mange pårørende får store påkjenningar av ansvaret som ligg i det å ta vare på den sjuke og vere den som står på for at pasienten får god nok behandling eller hjelp til daglege oppgåver. Sjølv den sterkaste pårørende kan trenge eit pusterom med fysisk og psykisk påfyll når sjukdom hos den nære varer over tid.

Prosjektet gjennomførte eit trenings-, informasjons- avspennings- og samtaleprosjekt for pårørende til psykisk sjuke i to kommunar, Ørsta og Volda, ein gong per veke i 20 veker, fordelt på hausten 2017 og 1. halvår 2018. Øktene varte omlag to og ein halv time per gong, fordelt på trening, uttøying, avspenning og til slutt samtalegruppe med likeperson til stade. Første gongane var det skogsturar, deretter trening på treningssenter med eigen instruktør, to temakvelder, deretter nye innandørs treningar og avslutning med skogsturar og evalueringsmøte.

Deltakarane fylte ut spørreskjema ved starttidspunkt, halvvegs og ved avslutta prosjektperiode i tillegg til tilbakemeldingar etter kvar treningskveld.

Innhald

Forord	s 2
Samandrag	s 3
Innhald	s 4
Kap 1. bakgrunn for prosjektet	s 5
Kap 2. mållsetjing og målgruppe	s 6
Kap 3. Prosjektgjennomføring/etode	s 7
Kap 4. Resultat, vurdering av effektmål og resultatvurdering	s 8
Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Vidare planer	s 9
Litteratur/referanser	s 10
Vedlegg	

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Psykisk sjukdom artar seg forskjellig, men som oftast vert pårørende involvert, enten det er barn, ektefelle/samboer, søsken eller foreldre som er ramma. Pårørende får ofte ei stor påkjenning i alt ansvar som ligg i det å ta vare på den sjuke og å hjelpe til i dei fleste samanhengar. Avhengig kor alvorleg sjukdomen er, frå «lette» tilfella til «tung» psykiatri, så tek det tid å få stilt diagnose, få behandling og eventuelt kome attende til eit «normalt» liv. Undervegs vil det ofte vere pårørende som stiller opp for den sjuke. Dei fleste gjer dette for å hjelpe sin næraste i ei vanskeleg tid, men når dette varer lenge og sjukdomsperiodane gjentek seg, vil sjølv den sterkaste pårørende trenge hjelp. Dei har behov for eit tilbod som gir pusterom i kvardagen og som gir påfyll både fysisk og psykisk. Dei som er i arbeidslivet må aktivt førebyggje slitasje slik at dei kan halde fram i jobben. Nokre pårørende har falle ut av arbeidslivet på grunn av sjukdom i familien og desse treng også påfyll for å hindre vidare forfall og som ei investering i framtidig helse. Det same gjeld pårørende som har kome til pensjonistalderen. Samfunnet tener på at alle desse treng mindre helsehjelp frå det offentlege og kan støtte og hjelpe sine psykisk sjuke vidare.

Prosjektet gav fleire pårørende eit tilbod slik at dei fekk støtte av kvarandre og mulighet til å bygge eit nettverk.

Finansieringa av prosjektet gjekk gjennom ExtraStiftelsen med sluttfinansiering frå LPP Søre Sunnmøre.

Kap 2. Målsetjing og målgruppe

Målsetjinga var å gjennomføre eit trenings-, avspennings, samtale- og informasjonsprosjekt i kommunane Ørsta og Volda, ein gong per veke i 20 veker fordelt på haust 2017 og 1. halvår 2018.

Målgruppa var pårørende til psykisk sjuke i Ørsta og Volda.

Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode

Invitasjon til informasjonsmøte om prosjektet vart annonser i lokalavisene Møre-Nytt og Møre, sendt til LPP- medlemmer og formidla til psykisk helse-etatane i Ørsta og Volda. Leiar for Topp Trening deltok med informasjon saman med prosjektleiar. Dei to første gongane starta med skogsturar i lett terreng og med god tid til samtale og servering av sunn mat og drikke til avslutning. Vidare heldt vi fram med sju gonger trening på helsestudioet Topp Trening. Her hadde vi eigen trenar som la opp program tilpassa kvar enkelt og som følgde oss undervegs. Kvar time vart avslutta med uttøying og avspenning i eige rom. Deretter gjekk vi til eit eigna lokale for samtale med likeperson til stade og fekk servert nøtter, frukt, grønnsaker, vatn og smoothie. Siste gongen før jul var det kurs med mindfulnessinstruktør Hanne Suorza.

Etter nyttår heldt vi fram med same program på Topp Trening, før vi hadde kurs i ærnæring med Nupen Kost og Helse. Vårsesongen vart avslutta med skogsturar før evaluering av prosjektet.

Opprinneleg hadde vi avtale med kommunefysioterapeuten i Ørsta på Frivilligsentralen om gjennomføring av prosjektet i deira lokale. Etter kvart viste det seg at dei hadde for små lokalitetar og heller ikkje mulighet til å ta på seg dette på kveldstid. I samråd med dei kontakta vi Topp Trening ved dagleg leiar. Ho har idrettsfagleg bakgrunn og samarbeider med fysioterapeutar og andre fagpersonar innan trening og helse. Vi vart møtte med stor velvilje for at vi skulle få starte prosjektet som planlagt. Vi sette stor pris på at det vart lagt til rette for gruppa vår når det gjald eige uttøying-/avspenningsrom og møterom. Vårt prosjekt støtta opp om Topp Trening sin filosofi om å sjå heile mennesket.

Kap 4. Resultat, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Prosjektet var planlagt for ei gruppe på maksimum 15 personar. Deltakertalet varierte, men vi var frå 10-12 personar på det jamne. Ein person flytta frå distriktet etter start, for ein annan kolliderte kurset stadig med anna aktivitet, ein person oppheldt seg tidvis i Spania og ein person fall frå ein periode grunna alvorleg sjukdom, men ellers var det ein trufast gjeng som deltok heile perioden. Alle deltakarane er pårørende til psykisk sjuke og står for store hjelpeoppgåver. Dei fleste sjuke er tilknytta psykiatritenesta i kommunane, men har likevel bruk for hjelp og tilrettelegging. Gjennom prosjektet har fleire av deltakarane fått forslag til tiltak frå dei andre i gruppa og på den måten fått frigjort tid til seg sjølve. Den fysiske helsa har blitt betre gjennom treninga, som blant anna gir betre søvn og mange meinte at den psykiske helsa hadde betra seg også. Deltakarane følte seg trygge i gruppa som hadde teieplikt overfor kvarandre og difor var dei sikra at ingen gjekk vidare med personlege ting som kom fram.

Alle deltakarane vurderte prosjektet som eit løft for eiga helse.

Økonomisk heldt utgiftene seg innanfor budsjettet. Vi klarte ikkje å hente inn dei ekstra midlane vi budsjetterte med utanom ExtraStiftelsen, men vi justerte utgiftene utan at det gjekk ut over kvaliteten på aktivitetane.

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Vidare planer

Prosjektet har vore positivt motteke og viser at dette er ein mal som bør følgjast vidare. Kombinasjonen fysisk aktivitet, samtalegruppe med likeperson til stade, informasjon, kursing og ikkje minst erfaringsutveksling, fungerte bra. Organisasjonen vil legge til rette for vidare aktivitet i Ørsta og Volda og arbeide for at dei andre kommunane på Søre Sunnmøre får i gang liknande tiltak. Vanylven kommune ved rus- og psykiatritenesta hadde oppstart av eit liknande tiltak med hjelp av LPP Søre Sunnmøre september 2018. Store avstandar gjer det viktig med lokal tilpassing så det ikkje vert for lang reiseveg for den enkelte.

Referanser/Litteratur

Vi har inga litteraturliste å vise til.

Vi støttar oss til samtaler med fagfolk innan psykiatri og fysisk aktivitet og gjennom ønskje frå pårørende som har opplevd at trening og samtale gjer godt for helsa.