

Prosjektrapport

"Vi mestrer sammen"

Mestringskurs for par hvor den ene eller begge har varig nedsatt funksjon



PERSONSKADEFORBUNDET LTN



Prosjektnummer: 2018/HE1-213548
Virksomhetsområde: Helse
Prosjektnavn: Vi mestrer sammen
Søkerorganisasjon: Personskadeforbundet LTN



Innholdsfortegnelse

Forord	side	3
Sammendrag	side	4
Kapittel 1		
Bakgrunn og målsetting for prosjektet	side	5 – 6
Kapittel 2		
Prosjektgjennomføring og metode	side	6
Kapittel 3		
Resultater og resultatvurdering	side	7 - 8
Kapittel 4		
Oppsummering – Konklusjon – Videre planer	side	9
Kreditering		

Forord

Rapporten beskriver gjennomføring og resultat av prosjektet "Vi mestrer sammen", i regi av Personskadeforbundet LTN. Prosjektet har vært ettårig, og er gjennomført i 2018.

Kronisk sykdom eller skade gjør ofte noe med hvordan man tenker om seg selv, familien og livet for øvrig. Når livet endrer seg, fører det ofte til mange belastninger over tid. Slike livspåkjenninger og belastninger kan være vanskelige å mestre for den enkelte, og kan skape store utfordringer for parforholdet.

Tilbud til par kan gi stor verdi både for paret og familien. Psykiske utfordringer knyttet til mestring av hverdagen blir ofte et familieanliggende, og det er ofte vanskelig å nyttiggjøre seg kunnskapen når tilbudet bare rettes til den ene. På denne måten vil parkurs "bøte" på det som ofte mangler i opplæring og kurs for mennesker med behov for bedre mestring av hverdagen, gi et større læringsutbytte for både den som har svikt og partner – og gjennom dette gi vesentlig bedre forutsetninger for å ta det en har lært i bruk i egen hverdag. Det er midlertidig viktig at slike kurs tilrettelegges i forhold til den enkeltes funksjonsnedsettelse, slik at alle deltagere kan få så stort utbytte som mulig av kurset.

Den enkelte deltagers kompetanse og erfaring med hvordan man kan takle slike utfordringer er i liten grad synliggjort. Vi vil derfor rette en spesiell takk til alle par som valgte å delta, og dele rikelig av sine livserfaringer.

Prosjektgruppen

Prosjektansvarlig Wenche Solløst (regionssekretær sør øst i Personskadeforbundet LTN)

Faglig ansvarlige og kursledere Janne Maj Back og Sveinung Tornås

Sammendrag

Prosjekt "Vi mestrer sammen", 2018

Prosjekt i regi av Personskadeforbundet LTN, støttet av ExtraStiftelsen med Extramidler. Faglig ansvarlige har vært Janne Maj Back og Sveinung Tornås.

Bakgrunn og målsetting for prosjektet.

Kronisk sykdom eller skade fører ofte til livsbelastninger. Dette kan vise seg i form av for eksempel sorg, uro/angst, bekymringer, nedstemthet/depresjon, sinne, utbrenthet, fysisk utmattelse eller stress symptomer. Slike opplevelser kan være vanskelige å mestre for den enkelte, og kan skape store utfordringer for parforholdet og familien. Mange forteller at de opplever ikke å mestre det «nye» livet så godt som de trenger.

Den overordnede målsetting for prosjektet var derfor å bidra til økt mestring av belastninger i hverdagen for par, hvor den ene eller begge har nedsatt funksjon etter sykdom eller skade.

Kurset hadde følgende delmål; lære om vanlige belastninger og hvorfor de oppstår, lære metoder og teknikker som kan redusere disse i hverdagen, erfaringsutveksling og gjennom dette økt forståelse og innsikt for sin egen og hverandres situasjon, og forebygge samlivsvansker.

Resultat - Gjennomføring - Videre planer

Det er utarbeidet et kurskompendium som alle kursdeltagere fikk. Innholdet er utarbeidet på bakgrunn av faglitteratur, forskning og klinisk erfaring.

Det ble lagt vekt på å lage et kurskompendium som på en lettfattelig måte tar for seg vanlige belastninger, symptomer og faresignaler på belastninger, mestring av belastninger i hverdagen, teknikker for å understøtte endring og mestring av hverdagen, betydningen av sosiale nettverk, og etablering av strategier for å ta kunnskapen i bruk i egen hverdag.

Kurskompendiet og kurstilbudet vil være tilgjengelig for medlemmer av Personskadeforbundet LTN.

Kapittel 1

Bakgrunn og målsetting for prosjektet

Personskadeforbundet LTN er en organisasjon for alle som har blitt påført eller er berørt av skade, uavhengig av om skaden er forårsaket av sykdom eller ulykke, og deres pårørende/etterlatte. Mange av våre medlemmer er personer som har vært utsatt for en skade og har fått påfølgende nedsatt funksjonsevne; fysisk eller psykisk – med store konsekvenser for livsutfoldelsen.

Kronisk sykdom eller skade gjør ofte noe med hvordan man tenker om seg selv, familien og livet for øvrig. Når livet endrer seg, blir det ofte mange belastninger over tid. De kan vise seg i form av for eksempel sorg, uro/angst, bekymringer, nedstemthet/depresjon, sinne, utbrenthet, fysisk utmattelse eller stress symptomer. Slike opplevelser kan være vanskelige å mestre for den enkelte, og kan skape store utfordringer for parforholdet og familien. Mange forteller at de opplever ikke å mestre det «nye» livet så godt som de trenger.

Dette henger ofte sammen med manglende kunnskap om hvordan de best kan takle den nye hverdagen. Samtidig vurderes de ofte som for «friske» til å få tilbud om hjelp til bedre psykologisk mestring der de bor. Vi ser derfor at disse parene trenger kunnskap og informasjon, og hjelp til å ta dette i bruk i egen hverdag. Personskadeforbundet LTN har gjentatte ganger blitt oppfordret til å arrangere kurs for par hvor fokus er bedre mestring av belastninger i hverdagen, med fokus på teknikker og metoder som kan bidra til økt livskvalitet.

Vi vet at tilbud til par gir en stor verdi for både paret og familien, fordi en blir to om å bruke kognitive teknikker og mestringsverktøy. Psykiske utfordringer knyttet til mestring av hverdagen blir ofte et familieanliggende, og det er ofte vanskelig å nyttiggjøre seg kunnskapen når tilbudet bare rettes til den ene. På denne måten vil parkurs "bøte" på det som ofte mangler i opplæring og kurs for mennesker med behov for bedre mestring av hverdagen, et større læringsutbytte for både den som har svikt og partner – og gjennom dette gi vesentlig bedre forutsetninger for å ta det en har lært i bruk i egen hverdag.

Familien kan være en stor ressurs i dette arbeidet med å tilrettelegge for en hverdag hvor fokus er rettet mot økt mestring og livskvalitet. Dette forutsetter at partneren får tilstrekkelig kunnskap og kompetanse, slik at dette er mulig. Dette er bakgrunnen for parkurset "Vi mestrer sammen".

Kurset vil basere seg på teknikker og modeller fra Kognitiv terapi, og hente inspirasjon fra Kurs i Belastningsmestring. Dette er et kurskonsept i regi av Rådet for Psykisk Helse, og gjennomført med svært gode erfaringer i en rekke kommuner. Kognitiv terapi er en helhetlig måte å tenke og forstå seg selv og sine utfordringer på. Kognitiv terapi har som hovedkjerne å forstå sammenhengen mellom det vi tenker, hvilke følelser det skaper og hvordan vi handler. Det er ikke hendelsen i seg selv som er i fokus, men tankene, vurderingene og måten man forstår hendelsen på.

Prosjektets *overordnede målsetting* var å bidra til økt mestring av belastninger i hverdagen, for paret. Dette søktes oppnådd gjennom vektlegging av å lære om vanlige belastninger, hvorfor de oppstår og tidlige symptomer på disse, samt metoder og teknikker som kan redusere disse i egen hverdag. Gjennom faglige innlegg, øvelser og erfaringsutveksling la en grunnlag for økt forståelse, innsikt i, og mestring av egen og hverandres situasjon.

Målgruppen for prosjektet var par som lever og bor sammen i et fast parforhold og hvor den ene eller begge har varig nedsatt funksjon.

Kapittel 2

Prosjektgjennomføring og metode

Prosjektadministrering og organisering

Prosjektansvarlig har vært Wenche Solløst (regionsekretær sør øst i Personskadeforbundet LTN). I samarbeid har Janne Maj Back (sykepleier og prep terapeut) og Sveinung Tornås (nevropsykolog og prep terapeut) vært faglig ansvarlige og kursledere.

Prosjektgjennomføring og metode

Prosjektet ble gjennomført som planlagt.

Mestringskurset ble gjennomført over 3 dager. Dette fordi et flertall av deltagerne hadde nedsatt funksjon, noe som fører til økt behov for lengre pauser i programmet enn ved tilsvarende kurs for personer uten skade. En vektla videre gode og hyggelige rammer rundt kurset, for best mulig å skape en god atmosfære for arbeidet med par, mestring av hverdagen og samliv. Kursene ble gjennomført med en kombinasjon av forelesninger, øvelser og gruppediskusjoner. Det var videre satt av tid til sosiale aktiviteter.

Til kurset var det utarbeidet et kurskompendium som alle deltagere fikk. Kurset og kompendiet ble grundig evaluert. Disse tilbakemeldingene er tatt inn i det videre arbeidet i Personskadeforbundet LTN.

Kapittel 3

Resultater og resultatvurdering

Prosjektets resultater og måloppnåelse

Som del av kursgjennomføringen ble et omfattende kurskompendium utarbeidet. Totalt 12 par (24 deltagerer) gjennomførte kurset. Kurset ble nøye evaluert både skriftlig og muntlig, både umiddelbart etter kursets avslutning og ca 3 måneder etterpå. Et sentralt punkt var hvorvidt denne type kurs kan bidra til bedre fungeringen i hverdagen.

Evaluering umiddelbart etter kursets avslutning

Alle deltagerne fylte ut en skriftlig evaluering, på en skala fra 1 til 3 (1=lite fornøyd, 2=godt fornøyd, 3=veldig godt fornøyd). I tillegg var det plass til å fylle ut egne kommentarer.

Kurset fikk en total snitt-score på 2,6, noe vi er meget godt fornøyd med. I tillegg var det mange som hadde skrevet kommentarer, og noen av disse gjengis her:

- Veldig lærerikt kurs. Ønsker å lære mer om mindfulness. Mere informasjon om medlemsfordeler.
- God balanse mellom kursinnhold og sosialt samvær. Enkelte temaer behov for litt mer tid (eks. gruppe/par-oppgaver. Noe mer tid til samtale/diskusjon. Noe mer om mestringsstrategier.
- Takk for et supert kurs! Veldig bra at dette kurset hadde fokus på temaer som er superrelevante for både den med skade og den andre i parforholdet. Dette bygger fellesskap samtidig som det gjør den enkelte noe medvirkende inn i sin situasjon (enten skadd/syk eller frisk). Forslag til nytt tema for parkurs: «Vi balanserer sammen», som kan inneholde ulike måter å finne balanse i livet på; mellom aktivitet og hvile, fellesskap og alenetid, fysisk og psykisk stimulans, planlagt tid og spontanitet, mellom skade/sykdomsfokus og «normalitet».

Evaluering 3 måneder etter kurset

Denne evalueringen hadde som mål og undersøke hvorvidt deltagelse på kurset hadde ført til noen endringer i hverdagen og samlivet for deltagerne.

	Blitt bedre	bedre/uendret	Uendret	Dårligere
Hvordan jeg blir lyttet til av partneren?	10 (41%)	2	12	
Hvordan lytter jeg til partneren?	13 (54%)	2	9	
Får jeg snakke ut, uten å bli avbrutt?	7 (29%)		16	1
Blir jeg møtt med forståelse og respekt?	12 (50%)	1	11	
Møter jeg partneren min med forståelse og respekt?	16 (66%)		8	
Gir du/får du ros/oppmuntring i hverdagen?	12 (50%)	1	11	
Hvordan mestrer dere generelt belastninger i hverdagen?	15 (62%)	2	6	1

På spørsmål om i hvilken grad de hadde tatt «verktøyene» i bruk i egen hverdag svarte 10 i stor grad, 12 i middels/mindre grad, og 1 svarte ikke på dette.

Det er derfor vår vurdering at dette kurset (og tilsvarende) bidrar til bedre mestring av hverdagen, og gjennom dette også påvirker samlivet positivt.

Markedsføring – Distribuering

Kurset ble annonsert og omtalt i *Leve med*, som er medlemsbladet til Personskadeforbundet samt i oppfølgende reportasje hvor flere av deltagerne delte av sine erfaringer. Dette medførte et tydelig fokus på mestring av belastninger og viktigheten av å adressere slike problemstillinger i en familiekontekst. I tillegg ble det markedsført på forbundet sentralt sine hjemmesider og på facebook. Alle forbundets lokale lag i hele landet markedsførte det på forskjellige måter; hjemmesidene, plakat og facebook og muntlig informasjon på lokale tilstelninger.

Kapittel 4

Oppsummering – Konklusjon – Videre planer

Erfaring fra kurset viser hvor viktig det er at paret får være sammen på kurs, slik at paret får tilført samme kunnskap som gir en felles plattform til økt forståelse for hverandres situasjon og videre samarbeid når de kommer hjem.

Deltagerne bekrefter også at det er av stor betydning at det er "tid og rom" for erfaringsutveksling med andre par.

Etter gjennomført kurs ble dette godt markedsført i vårt medlemsblad Leve med. Sammendrag av kurset blir lagt ut på våre hjemmesider i løpet av året, og vi vil jobbe aktivt for å skaffe midler til nytt parkurs.

Svært positive evalueringer og tilbakemeldinger fra kursdeltagerne gir klare signaler om at vi i stor grad innfridde hovedhensikten med prosjektet, og at både kurs og kompendiet opplevdes som nyttig.

Prosjektet avsluttes 2018 med denne rapport og regnskapsrapport med revisjon.

Vedlegg

Ingen. Kurskompendiet kan tilsendes hvis ønskelig.

Kreditering

Prosjektet ble finansiert med midler fra ExtraStiftelsen.

