Sluttrapport

Kom nærmere, læringsprogram for pårørende

«Kom nærmere» er et 1-årig prosjekt i regi av ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser, støttet av Stiftelsen Dam. Gjennom prosjektet har vi utviklet et digitalt læringsprogram for personer som står nær noen med en spiseforstyrrelse.

Til læringsprogrammet har vi intervjuet tre personer med egenerfaring med spiseforstyrrelser, åtte personer med ulik pårørendeerfaring, i tillegg til en fagekspert fra ROS. Vi vil rette en stor takk til alle som har bidratt med sin historie og sin kompetanse.

Vi vil også takke Smau media som har stått for filming og redigering, for godt samarbeid.



Bakgrunn for prosjektet

ROS er daglig i kontakt med personer som strever med et problematisk forhold til kropp, mat og følelser. I livene til hvert enkelt av disse menneskene er det pårørende som ofte har like stort behov for hjelp som den berørte selv. En spiseforstyrrelse rammer også foreldre, søsken, barn, venner, ektefeller og andre som står nær, og oppleves av mange som en krise. Pårørende kan oppleve frykt, fortvilelse og hjelpeløshet, og mange står i denne krevende situasjonen i flere år. Behovet for informasjon, råd og støtte er stort, men allikevel finnes det få informasjons- og hjelpetilbud til dem som står nær personer med en spiseforstyrrelse. Dette ønsket ROS å imøtekomme med et nytt og lett tilgjengelig informasjonstilbud som kan være til hjelp i deres krevende situasjon.

Målsetting og målgruppe

Målet for prosjektet var å gi pårørende informasjon, innsikt og håp, og slik ruste dem for sin viktige rolle som støttespillere. Gjennom egenerfaringshistorier og faglig input kan læringsprogrammet gi pårørende den kunnskapen de trenger for bedre å kunne ivareta både den berørte og seg selv. Samtidig vil læringsprogrammet kunne benyttes av fagpersoner som jobber med spiseforstyrrelser, med økt innsikt som læringsutbytte.

Primærmålgruppen for prosjektet er alle som er pårørende til noen med en spiseforstyrrelse. Sekundærmålgruppen er selv berørte og helsepersonell som ønsker mer informasjon.

Prosjektgjennomføring

Hovedinnholdet i «Kom nærmere» ble bygget opp av videointervjuer med personer som har egen- og pårørendeerfaring med spiseforstyrrelser, samt en fagperson fra ROS med spisskompetanse på feltet

For at innholdet i læringsprogrammet skulle bli mest mulig treffsikkert utarbeidet vi en spørreundersøkelse til pårørende før oppstart. Her fikk vi kartlagt hva pårørende ønsker informasjon om, hvordan de ønsker å motta informasjonen, og hvilke behov de har i sin pårørenderolle.

Rekruttering av intervjuobjekter skjedde via utlysninger på nettside og i sosiale medier, samt ROS sitt eksisterende nettverk. Det var viktig for oss at de ulike uttrykkene en spiseforstyrrelse kan ha, ble likeverdig representert. I tillegg var det viktig å ha med personer med pårørendeerfaring fra ulike roller. Dette lyktes vi med og læringsprogrammet består nå av erfaringer til to personer med egenerfaring med anoreksi og bulimi, og en person med egenerfaring fra overspisingslidelse. I tillegg har vi med oss en mor, en far, en datter, en venn, en kjæreste og en søster. Det er mulig å se hele intervjuet med disse enkeltpersonene i tillegg til deres erfaringer er satt sammen under hovedkategoriene:

- Spiseforstyrrelser
- Å vise sin bekymring
- Spiseforstyrrelser i hverdagen
- Pårørendes rolle
- Behandling
- Å bli frisk

På tampen av prosjektet fikk vi en unik mulighet til å gjøre læringsprogrammet enda bedre på bakgrunn av kontakt med et foreldrepar som har vært gjennom behandlingen FBT (familiebasert terapi). FBT er en behandling rettet mot mindreårige med spiseforstyrrelser der foreldre blir svært involvert og i stor grad må ha en behandlerrolle. Dette er en behandlingsform som vi vet mange pårørende synes er veldig vanskelig. Historien til foreldreparet ligger ute som ekstramateriale.

Resultater

Dette er et fantastisk program og det er til stor hjelp å høre andres historier. Jeg kjente meg veldig igjen og det føltes godt å vite at jeg ikke er alene. Jeg har fått svar på spørsmål rundt situasjoner som jeg syntes det var vanskelig å håndtere.
Sitat: Pårørende

Personlig fant jeg programmet svært nyttig - det ga meg bedre innsikt i livene til pårørende, og man virkelig føler at man er kommet nært på disse menneskene og på selve spiseproblematikken. Jeg henviser ofte til programmet i mine samtaler med pårørende.
Sitat: Rådgiver i ROS

Grunnet Covid 19-pandemien ble prosjektet noe utsatt, men i mars 2021 kunne vi lanserer programmet på **https://kom-naermere.no/**

Programmet ble promotert gjennom våre egen kanaler i sosiale medier og vi hadde annonse (print og web) i magasinet Psykisk Helse. Vi tok også kontakt med en rekke pårørendeorganisasjoner og behandlingssteder som har hjulpet oss med å spre informasjon.

Tre måneder etter lansering har de ulike videoene i læringsprogrammet til sammen en rekkevidde på 270 000 (impressions registrert i Vimeo), mens det er registrert 17 000 visninger. Måloppnåelsen er noe lavere enn ønsket, og vi vil derfor legge mer vekt på promotering/synlighet fremover. Vi forventer da at visningstall vil øke ganske mye gjennom året og kommende år.

Vi ser at det er filmene som handler om grensen mellom frisk og syk, samt skyld og skam som er sett flest ganger. Dette gir oss verdifull informasjon vi kan ta med oss i vårt pårørendearbeid. Vi har får svært mange gode tilbakemeldinger, både fra pårørende, fagpersoner og personer som selv har en spiseforstyrrelse.

Det at programmet ble publisert under Covid19-pandemien har vært spesielt viktig da vi ser en økning i antall personer med spiseforstyrrelser, noe som igjen fører til en rekke nære som trenger hjelp og støtte.

Oppsummering

Gjennom «Kom nærmere» har vi utviklet et læringsprogram som vil være aktuelt i mange år fremover. Dette vil kunne brukes kostnadsfritt i undervisningsøyemed i skole og vil videreføres som en del av ROS sitt pårørendearbeid. Vi håper også helsepersonell aktivt vil bruke programmet for å få en større forståelse av spiseforstyrrelser og pårørendes utfordringer.

I tillegg tror vi at pårørende til personer med andre psykiske lidelser vil kunne ha utbytte av «Kom nærmere», da mange av utfordringen man står i vil gå igjen på tvers av diagnoser.