



SAGATUN

BRUKERSTYRT SENTER



FRA FJELLTUREN TIL PELLESTOVA – SEPTEMBER 2018.

ÅRSRAPPORT 2018

8. april 2019

Kårhild Husom Løken – daglig leder

Årsrapport 2018

Innledning

«Vi er jo sosiale skapninger alle sammen. Og jeg tror det er noe Sagatun tilbyr bedre enn alt annet innenfor det markedet her, et sted en kan føle tilhørighet.»

Vi har i 2018 jobbet med å styrke og videreutvikle Sagatun som «Knutepunkt for Recovery». Sagatun sitt hovedområde er utvikling av aktiviteter, metoder og verktøy for å styrke enkeltpersoner og grupper og prøve disse ut i praksis, internt på Sagatun og i feltet ellers.

Konkret gjøres dette gjennom et bredt aktivitetstilbud, et arbeidsfellesskap, et passe

støttende og utfordrende sosialt fellesskap, tilbud om kurs og temamøter, recoveryverksteder etc. Tilbudene utvikles og gjennomføres i nært samarbeid med Brukerstyret som har hatt stor aktivitet dette året, og som hele tiden sikrer at vi lytter til brukernes stemme og holder stø kurs i riktig retning. Samarbeidet med Enhet for kultur og helsefremmende arbeid i divisjon psykisk helsevern, Sykehuset Innlandet (Kulturenheten) er også forsterket og videreført i 2018, der vi både samarbeider om aktivitetstilbud, kompetanseheving for brukere, pårørende, pasienter og fagpersoner og om utvikling og formidling av kunnskap om recovery.

På Sagatun forstår vi recovery som en prosess som handler om å finne mening og tilhørighet i livet og om å bli verdsatt og respektert som en samfunnsborger. Recovery handler både om en personlig, en mellommenneskelig, en sosial og en åndelig prosess. Alle bedringsprosesser handler om at det er et liv som skal leves. Like viktig som behandling er bolig, økonomi, meningsfull aktivitet, tilhørighet utdanning og ordinært arbeid, alt etter hvor den enkelte står i sin bedringsprosess.

Målsetting og visjon

Visjon:

- Drømmehus - Vi bygger hverandre i fellesskap.
- Vi styrker brukeres og pårørendes stemme.

Verdier: *Likeverd, åpenhet, medmenneskelighet.* Vi tror på mestring gjennom aktivitet, deltakelse og handling.

Målsetting:

Mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus, og deres pårørende skal gis muligheter for bedring, mestring og en verdig livssituasjon.

På lokalt nivå er Sagatun en sosial møteplass, der det er rom for alle og bruk for alle. Målet er at den enkelte skal finne egne interesser og ressurser, oppleve mestring og livsglede og få tro på egne evner og muligheter. Noen har mål om å komme seg ut i utdanning og arbeid.

De regionale brukerstyrte sentrene/Knutepunkt for Recovery's hovedoppdrag er systematisering og anvendelse av brukere- og pårørendes recoverybaserte erfaringskunnskap, samt opplæring og utvikling av metoder og verktøy som bidrar til myndiggjøring og styrking av brukere og pårørende.

Sentrene skal drive informasjons- og kursvirksomhet på regionalt nivå, spre erfaringsbasert kompetanse og invitere til dialog og samarbeid som bygger bro mellom fagkunnskap og erfaringsbasert kunnskap. Dette skal bidra til styrket brukermedvirkning innen psykisk helse- og rusfeltet og skape innovasjon og nytenkning i fremtidens tjenester.

Personalsituasjonen

Sagatun har hatt et stabilt og godt arbeidsmiljø i 2018. Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2018, 14 personer fordelt på 9,5 årsverk. 5 ansatte kombinerer jobb og uføretrygd og 2 ansatte kombinerer jobb og alderspensjon. Nyansatt musikkterapeut et ansatt i et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Kulturenheten og jobber 50% stilling på Sagatun og 50% stilling på Blaarud.

Samarbeidet på huset med Brukerstyret og mellom avdelingene, fungerer godt.

Oversikt over ansatte:

- Kårhild Husom Løken, daglig leder.
- Kim Nybakken, avdelingsleder for aktivitet og arbeid.
- Mariann Haukland, avdelingsleder for Regional ressursbase.
- Bjørg Kaspersen, Liv Christophersen og Heidi Luvåsen, kursledere i Verktøykassa for brukermedvirkning.
- Carl Gunnar Sørum, miljøarbeider og arbeidsleder for arbeidstrening.
- Geir Risbakken, miljøarbeider.
- Kristin Høynes, miljøarbeider.
- Rune Lundquist, erfaringskonsulent Regional ressursbase. (Fra 14.08.18).
- Heidi Bugge Nilsen, faglig medarbeider i Verktøykassa for brukermedvirkning. (Fra 01.10.18).
- Jannecke Mello, medarbeider kjøkken og café.
- Morten Brodahl, erfaringskonsulent Regional ressursbase. (20% stilling til 31.12.18)
- Cristian Torneby, erfaringskonsulent «Tenk Ut». (Til 30.06.18).
- Adrian Wangberg Seberg, musikkterapeut. (Fra 01.09.18 i et samarbeidsprosjekt med Sykehuset Innlandet)

Stiftelsesstyret

Stiftelsesstyret har avholdt 5 styremøter og to styreseminar i 2017. Styret består av følgende medlemmer:

- Tor Inge Martinsen, Mental Helse. Styreleder.
- Adrian Lorentsson, Mental Helse Ungdom. Avløst av Gry Halvorsen, Mental Helse Hedmark.
- Steinar Frøseth, LPP – Hedmark.
- Dan Viggen, leder for Brukerstyret.
- Rune Lundquist, representant for ansatte på Sagatun.
- Hege Raastad, Regionrådet i Hamarregionen. Avløst av Anita Østheim.
- Marianne Lundgård, Sykehuset Innlandet HF, divisjon Psykisk helsevern.
- Stig Haugrud, RIO – Innlandet.
- Næringslivet i regionen. Ingen representant.

Økonomi

Sagatun mottar økonomisk støtte fra HelseDirektoratet til Regionalt Brukerstyrt Senter og Verktøykassa for brukervedvirkning, og støtte fra Hamar og Stange kommune til driften av det lokale brukerstyrte tilbudet. Utover dette har stiftelsen mottatt tilskudd fra NAV til arbeidstrening og tilrettelegging og prosjektmidler fra Hedmark Fylkeskommune til prosjekt «Friluftsliv for alle». Sagatun mottok også «frie midler» til aktivitet fra Hamar kommune og midler til Kreativt verksted fra Sparebankstiftelsen. Et nytt prosjekt i 2018 er «Musikkterapi». Etter tilråding fra Fylkesmannen i Hedmark fikk vi midler fra HelseDirektoratet, til et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid.

Brukerstyret

Brukerstyret frem til årsmøtet i august var; Leder: Dan V., Nestleder: Kristian L., Styremedlemmer: Stine B. (for Liv B.), Tor Kristian S. (for Bent W.) og Knut J.



Ved årsmøtet i August ble det sittende brukerstyret valgt, som er:

Leder: Dan V., Nestleder: Kristian L., Styremedlemmer: Stine B., Tor Kristian S. og Knut J.

Brukerstyret deltar i planleggingen og utviklingen av virksomheten på Sagatun. De jobber for å ivareta aktiviteter på huset, som er en av de viktigste oppgavene til styrets medlemmer.

De har også en stor oppgave i planlegging, og gjennomføringen av den tradisjonelle sommerturen hvert år, og som dette året gikk til Holmsbu i Hurum.

Aktivitetsnivået for 2018 har vært veldig høyt, der vises det at 713 stk. har vært med på 58 ulike aktiviteter i løpet av året. Her kan nevnes, filmkvelder, bowling, curling, aktivetskvelder, seminarer, vårfest, hotellturer, Middelalderfestivalen på Hamar, A-hageparty, temakvelder, sommertur, sommerfest, halloweenparty, flere typer kurs, julebakst, julelunsj, julegrøt, julebord og VM i Amerikaner.

Det har vært avholdt 16 brukerstyremøter, med godt fremmøte. Representanter fra brukerne har deltatt på en god del oppdrag eksternt.

Økonomien for Brukerstyret har vært bra, og det har blitt iverksatt en del subsidiering av kurs, turer og aktiviteter.

Vi oppfordrer brukerne til å engasjere seg i aktivitetene, og bidra med synspunkter, og ønsker om andre typer aktiviteter, samt stille opp på Fellesmøtene, der mye informasjon blir gitt.

Andre informasjonskanaler er oppslagstavlen, Facebooksiden vår og på Sagatun.no, vår hjemmeside www.sagatun.no



Besøkstall og bruk av tilbudene ved Sagatun

2017 tall i parentes.

Som tallene viser, er det en stadig økende bruk av tilbudene på Sagatun. Vi ønsker å være en aktiv møteplass for brukere, brukerrepresentanter og fagfolk og det har vi fått til i 2018 gjennom et bredt aktivitetstilbud, kurstilbud, ulike samarbeidsmøter og temadager/kvelder.

Det ble registrert ca 4856 (4467) besøkende på Sagatun i 2018. Av disse er ca 3914 (3548) registrert som brukere, 244 (453) representerer brukerorganisasjonene, 365 (271) er samarbeidspartnere, 186 (98) er studenter og 147 (97) er øvrige. De besøkende fordeler seg på 3317 (2863) fra Hamar kommune, 737 (846) fra Stange kommune, 184 (151) fra Løten kommune, 258 (242) fra Ringsaker kommune og 355 (308) fra andre kommuner. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid 1362, (1322), aktivitet 1195 (877), møter og kurs 859 (700) eller besøk 1365 (1477).

Sagatun er godkjent av NAV for arbeidstrening og aktivitetsplikt og har en varig tilrettelagt arbeidsplass (VTO). Arbeidstreningssjessene har blitt benyttet av i person i 2018. 11 personer har tegnet kontrakt om frivillig arbeid på Sagatun og 4 personer har gjennomført soning i regi av Kriminalomsorg i frihet (KIF).

Det har blitt arrangert i alt 9 selvstyringskurs i regi av Verktøykassa for brukermedvirkning i 2018 med til sammen 64 deltakere.



I 2018 har vi hatt besøk fra rus og psykiatritjenesten i Østre Toten kommune, Mental helse Nordland, Mental Helse Stange, Mental Helse Grue, Mental Helse Ungdom, sosionomer fra Sanderud, Vestavind regionalt brukerstyrt senter, psykisk helseteam i Våler og Sør-Aurdal kommuner (som bildet er fra), masterstudenter fra Høyskolen i Innlandet, ergoterapistudenter fra NTNU Gjøvik, FoU-gruppa i Innlandet og saksbehandlere fra NAV Hamar.

Rusmisbrukernes Interesse Organisasjon (RIO), Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP), Mental Helse Hamar og ADHD – Hedmark har kontor på Sagatun. De bruker også huset til møter og aktiviteter og samarbeider med Sagatun om temamøter og andre arrangement. LPP og Sagatun har startet et tilbud om pårørendecafé i 2018. I tillegg brukes huset ukentlig til møter av AA, Familieklubben og en ettervernsgruppe etter rusbehandling.

Regionalt Brukerstyrt Senter

Det er i dag seks Regionale Brukerstyrte Senter i Norge, som har et oppdrag fra Helsedirektoratet om å styrke brukere og pårørende, styrke brukermedvirkningen i tjenestene og fremme recoverybasert erfaringskunnskap om hva som bidrar til mestring og bedring. Det er Bikuben i Troms, KBT og Vårres i Trøndelag, Sagatun Brukerstyrt Senter i Hedmark, Vestavind i Rogaland og ROM-Agder i Vest-Agder.

Alle sentrene jobber for å fremme brukeres og pårørendes stemme i møte med tjenesteytere og offentlige myndigheter. Gjennom utvikling av metoder og verktøy, opplæring av brukere og tjenesteutøvere, bidrar sentrene til å myndiggjøre og styrke brukere og pårørende. Samtidig som de utfordrer tjenestene til å fortsette en nødvendig utvikling mot å sette brukernes ønsker og behov i sentrum.



Knutepunkt for Recovery

Vi er nå i god dialog med Helsedirektoratet rundt sentrenes oppgaver og ansvar fremover, på psykisk helse- og rusfeltet. I 2017 og 2018 støttet Helsedirektoratet et forprosjekt mellom sentrene om å bli «Brukerstyrte Knutepunkt for Recovery».



Prosjektet ledes av Kårhild Husom Løken (Sagatun) og Karl-Johan Johansen (KBT).

Her er noen fra styringsgruppa for prosjektet på møte i Trondheim august 2018.

Målsetting: Knutepunkt for Recovery har basis i et tydelig bruker- og pårørendeperspektiv, styrker brukere og pårørendestemmen på alle nivå og bidrar til gode recoverybaserte tjenester i kommuner og foretak. Knutepunkt for recovery skal gi mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus, mulighet for bedring og mestring og en verdig livssituasjon. Sentrene skal bidra til å styrke brukere og pårørendelse og deres organisasjoner og bidra til at den erfaringsbaserte kunnskapen er

tydelig i forskning, utdanning og utforming av helse og velferdstjenester. Det blir sendt egen rapport på Knutepunkt for Recovery.

Sagatun har engasjert seg i arbeidet med å få til økt valgfrihet i medisiner og behandling. I 2018 har daglig leder og erfaringskonsulent fra Sagatun deltatt i arbeidsgruppe for medisinfrie behandlingstilbud sammen med prosjektleder og erfaringskonsulent Sykehuset Innlandet, Mental Helse Hedmark og Hamar kommune. Sagatun er her pådriver for å få til en helhetlig recoverytilnærming.

Helhetlig og tydelig recoverybasert praksis på Sagatun

I 2018 har vi jobbet mye med kompetanseutvikling internt på Sagatun, både for brukere og ansatte. Både på brukerstyremøtene, personalmøtene og stiftelsestyremøtene har knutepunkt for recovery og kompetanseheving og utviklingsarbeid vært oppe som faste tema. Vi har brukt «Bruker spør bruker» undersøkelsen recoveryrapporten vår «Skipper og los på samme skute» til videreutvikling av Sagatun. Vi har også deltatt på konferanser og samarbeidet med andre miljøer som ønsker og utvikle en mer recoveryorientert praksis både nasjonalt og internasjonalt.



I 2018 har vi brukt «Recoveryverksteder» for utvikling av kompetanse for deltakerne og for Sagatun. Flere av recoveryverkstedene har hatt fokus på aktivitet og aktivitetens betydning for bedring og mestring. Verkstedene har vært forberedt og arrangert i samarbeid mellom brukere og ansatte.

Vi har hatt 8 recoveryverksteder i 2018 med til sammen 165 deltakere på Sagatun, tema har vært:



- Introduksjon til recovery - 2 verksteder.
- Empowerment.
- Brukerstyring.
- Hvordan kan friluftsliv bidra i en bedringsprosess.
- Musikk som recovery.
- Kreativ aktivitet og kommunikasjon.
- Oppfølging av bruker spør bruker – «you said we did».

«Hadde jeg vært lege hadde jeg skrevet ut resept på friluftsliv til alle». Dette var en av utsagnene på recoveryverkstedet med tema friluftsliv.

Kunnskap og erfaringer som kommer fram på recoveryverkstedene, formidler vi på sosiale medier og på egen nettside, det blir brukt i undervisning, i arbeidsgrupper og forskning vi deltar i og ved besøk på Sagatun. Recoveryrapporten vår «Skipper og los på samme skute» er oversatt til engelsk og er allerede spredd både nasjonalt og internasjonalt. Den er blitt pensum på både universiteter og høyskoler og vi har allerede trykt opp et opplag til.

I tillegg har vi hatt recoveryverksted for 14 deltakere i Nittedal kommune og introdusert dem for verkstedsmetoden og recovery.

Flaggskip for brukerstyring

Sagatun er kjent både nasjonalt og internasjonalt og blir av mange regnet som flaggskip for brukerstyring. Fokuset på Sagatun er meningsfull aktivitet, bedring og mestring. Mange av de som besøker Sagatun, ønsker informasjon om recovery, brukermidvirkning og brukerstyring. De vil vite hvordan senterets fokus bidrar til å fremme selvstendighet, uavhengighet og evnen til å mestre eget liv, med psykiske helseplager og rusutfordringer.

Brakerstyrte tiltak har bred politisk forankring, og et av målene i «Opptappingsplanen for rus» er at det opprettes flere brukerstyrte tiltak. Vi har stor etterspørsel etter senterets kompetanse på brukermidvirkning, brukerstyring, recovery og empowerment. Aktiv aktør i eget liv, fra brukermidvirkning til brukerstyring med helsepersonellmidvirkning. Dette perspektivet fremmer vi i alt vi gjør av undervisning og veiledning.

Aktivitet og arbeid

Sagatun legger vekt på å ha et bredt aktivitetstilbud, i tråd med brukernes ønsker. Faste aktiviteter på huset er:

- Kreativt verksted to dager i uka.
- Trening på Espern ukentlig.
- Golf på Atlungstad – ukentlig.
- Musikkverksted to ganger i uka.

Sagatun tilbyr arbeidstrening og mange benyttet seg da av muligheten til å inngå Frivilligkontrakt. Det innebærer at man inngår en avtale om arbeidstrening, som man får attest på etter endt periode.

Arbeidsoppgaver som tilbys er tilpasset den enkeltes interesser og forutsetninger, og innebærer oppgaver på alle områder som har med driften av senteret å gjøre.



Jannecke og Kim styrer kjøkken og kafé

Sagatun Spiseforretning og Café.

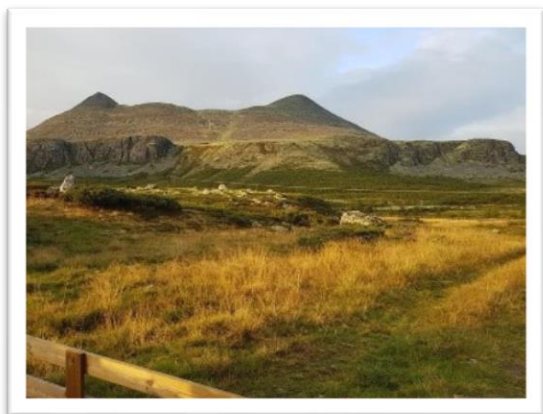
Kafeen på Sagatun har fokus på god folkehelse, og tilbyr derfor sunn enkel hverdagskost som er laget av ferske råvarer. F.eks. hjemmelaget fiskesuppe, nybakt brød med pålegg, eller kulinariske gryteretter. Kjøkkengruppa tar også på seg mindre arrangement, som konferanser og møter, der man kan bestille mat, fruktfat og kaffe.

Dagen starter kl. 08.00, der vi handler inn og produserer dagens lunsj. Arbeidsgruppa består av 2 kokker og 1 servitør/tilrettelegger, fordelt på 3 personer, på en turnusordning. Etter stengetid er det rydding og vask av kjøkkenet, til kl. 15.00.

Lunsjservering: mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 11. 30 – 12.45. På fredag er det stort sett «vaffeldag», der det går på omgang blant brukerne å ha ansvaret for tilberedning og servering.

Friluftsliv for alle

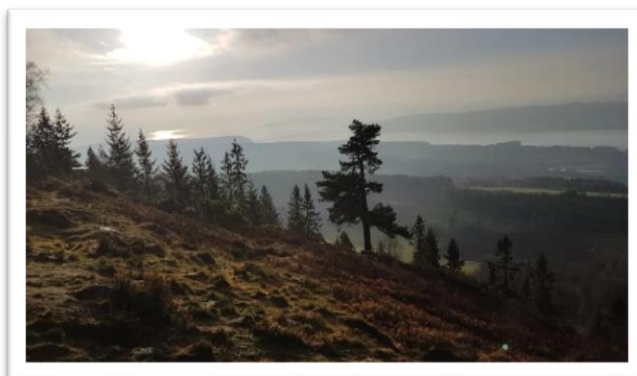
2018 er 4. året på rad hvor vi mottar midler til «Friluftsliv for alle» fra Hedmark Fylkeskommune. For oss er dette en bekreftelse på at vi gjør noe riktig i forhold til de aktiviteter vi tilbyr, samt de lærings- og mestringselementene vi har i våre aktiviteter.



Dette bildet er fra Store Sølnekletten som var det store målet for 2018. Slike turer hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten økonomisk støtte fra Hedmark Fylkeskommune, noe vi er svært takknemlige for!

Antall deltakere i årets prosjekt «Friluftsliv for alle» og fysisk aktivitet fordeles slik;

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| • Fotturer i nærområdene og dagsturer | ca. 50pers, hvorav ca 25 hyppig |
| • Overnattingsturer | ca. 25 pers, hvorav ca. 12 hyppig |
| • Gatelaget i fotball | ca. 5 pers. fra Sagatun |
| • Espern | ca. 15 pers |
| • Golf, sommer/vinter | ca. 15/11 pers |
| • Frisbeegolf | ca. 12 pers, hvorav 6 hyppig |



Alle turer og aktiviteter blir planlagt og gjennomført ut fra ønsker og interesser fra brukerne, og tilpasset ut ifra brukernes behov og forutsetninger. Det blir alltid tatt hensyn til deltakernes forutsetninger i forhold til gjennomføring, samtidig som man «pusher» noe for at alle skal kunne ha

en utvikling og yte litt utover egen komfortsone. Ved litt tøffere turer er det bestandig med en «backup» dersom noen av deltakerne ikke når hovedmålet. Gjennom de erfaringene man har gjort seg har noen aktiviteter blitt faste innslag, slik som; orreleik, pilking, toppturer, høsttur til Pellestova, vinterturer, jakturer etc.

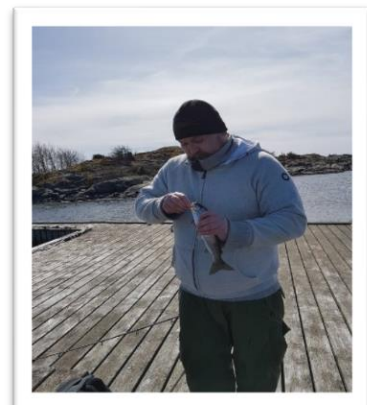
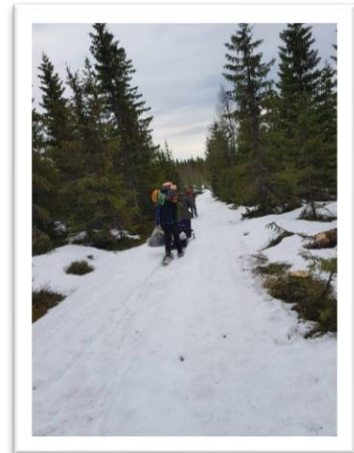
I hovedsak er turer i nærområdet og dagsturer lagt til fredager. Av aktiviteter og læringselementer har vi gjennomført; hyppig gjentakelse av allemannsretten, riktig bekledning, pakking av sekk, navigering, rigge leir, bruk av forskjellig utstyr, fluekastekurs, guiding sjørrettsfiske, deltakelse på jakt, toppturer, ski/alpint, pilking etc.etc.



Vårt samarbeid med Kulturnettverket er i år utvidet, hvor vi er med og planlegger og bidrar med personressurser, frivillige og kompetanse på turer og aktiviteter. En høsttur til Pellestova, hvor bildet er tatt, er årets store begivenhet for alle som deltar. Samarbeidet er utvidet i 2018 med ROP, CRUX og Sirahuset for mer samarbeid på tvers av organisasjoner.

Noen av de gjennomførte turene i 2018;

- Pilking på Rokosjøen
- 3 Ski/alpindager på Budor
- Vintertur til Spåtind
- Sjørrettsfiske på Hvaler
- Toppturer i nærområdet til Bangsberget, Gitvola m.fl.
- Orreleik på Stormyra
- Vårfest på Hjemlikoia
- Ferietur til Holmsbu
- Fottur til Breisjøseter og Store Sølnekletten
- Høsttur til Pellestova
- Jakt i Løiten
Almenning.



Golf som terapi

«Golf som Terapi» er ett opplegg som ledes fra Enhet for kultur og helsefremmende arbeid, divisjon Psykisk helsevern i Sykehuset Innlandet.

Hver Tirsdag året rundt er det trening. På sommeren er det trening utendørs hver tirsdag på Atlungstad. Det starter med trening i 50 minutter sammen med Pro treneren vår. Etter det er det spill på korthullsbanen. Her læres regler om spill på golfbanen. Noen deltar for det sosiale, andre trener og setter seg mål. Miljøet er sosialt og inkluderende. Det kommer mange positive tilbakemeldinger fra brukerne på opplegget.

I vintersesongen trenes det innendørs på Espern hvor det er treninger og spill på simulatorene. Noen ganger er det med individuell trening sammen med trener, der man kan sette seg nye mål og få veiledning. I vinter 2017/2018 deltok 11 brukere fra Sagatun på inne trening. 4 jenter og 7 gutter. Utsagn fra deltakerne:

- «Tirsdags gruppa i golf har ett godt miljø, og mange flink mennesker»
- «Jeg kobler av hodet på en annen måte, kommer meg ut og får fysisk trening»
- «Jeg blir kjent med nye mennesker, golfklubben har masse folk som tar vare på hverandre»
- «Angsten min er blitt mindre og jeg tørr være meg selv. Det er ett gott miljø»
- «Det handler om å sette seg mål, øve på tålmodighet, finne ro og ha det gøy»
- «Man lærer seg å sette seg mål, og få følelsen av mestring igjennom å nå dem»

Kreativt verksted

Kreativt verksted på Sagatun er en samlingsplass for mange kreative personer i Hamar og omegn og 2018 har vært et fint år på kreativt verksted. Har gjennom året hatt en fin økning i antall brukere på kreativt. Det er ca 12 faste brukere pluss noen som kommer innimellom. Aldersmessig varierer det fra noen og tjue og opp til femti.



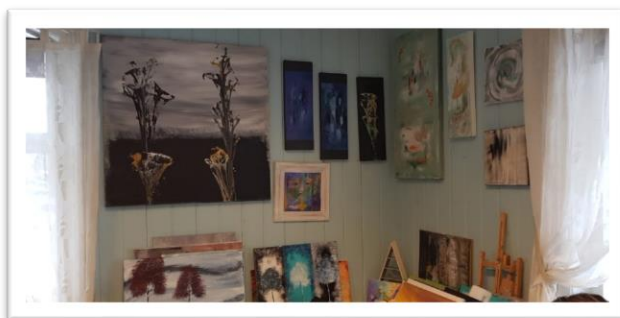
Gjennom året har vi malt en del. Vi har brukt You tube og lært ulike teknikker på hvordan vi maler et bilde. Strikking har også vært en aktivitet mange har holdt på med. Det ble strikket sitteunderlag til Friluftsgruppen og noen har strikket og tovet seg tøfler.

Vi har også gått turer i nærområdet og samlet ulike materialer til bruk på kreativt verksted som steiner, kongler og drivved. Kreativt verksted har et samarbeid med Friluftsgruppa slik at alle skal komme seg ut på tur.

Det har også vært arrangert påske- og juleverksted. Disse er populære blant både brukere og ansatte og vi har vært ca 20 på hver av disse. Noen av brukeren deltok også på Middelalder festivalen i juni.

Kreativt verksted mottok kr 30 000,- av Sparebankstiftelsen til innkjøp av materialer. 30 august var vi i Sparebanken og mottok

dette i en fin liten sammenkomst for de organisasjonene som hadde blitt tildelt slike midler. Pengene er blitt brukt til innkjøp av maling, lerreter, garn og andre ting som har kommet godt med i løpet av det kreative året som har gått.



Musikkverksted

Musikkverksted er et populært tilbud på Sagatun som har vært i drift i mange år. I 2018 ble tilbudet utvidet med Musikkterapi. Musikkterapeuten som ble ansatt heter Adrian Wangberg Seberg og han



jobber 50-50 på Sagatun og på Blaarud som er et kulturhus på Sanderud. Adrian er pianist og har en variert musikkbakgrunn og har tidligere vært innom sjangre som jazz, vise, pop, rock, metal og kormusikk. Adrian er lidenskapelig opptatt av recovery, musikk og folk.

Samarbeidspartnere i prosjekt Musikkterapi: Edel Hoelstad, Dan Vigen, Kim Nybakken og Kårhild Husom Løken.

Saga Rockers har 16 aktive brukere. Grappa møtes fast to dager i uka der de jammer og har det gøy, samtidig som de også legger mye vekt på å øve inn låter. Det er et mål at alle deltakerne får ønske seg låter som vi spiller og arbeider med i fellesskap.

Saga Rockers er en bred gruppe folk som møtes for å spille, i ulike alder og med ulike musikkbakgrunn. Noen har lang erfaring fra samspill, og noen har aldri spilt sammen med andre før de kommer hit. Vi

ønsker oss alltid flere musikere! Vi ønsker også å vise oss frem gjennom konserter og ulike musikkoppdrag. Medlemmer fra Saga Rockers underholder ved store og små begivenheter, både inne på Sagatun og ute i lokalsamfunnet. Vi tror at Saga Rockers kan være med på å bryte ned stigma omkring psykiske helse og rusproblematikk ved å være aktive deltakere i samfunnet, og ved å spille fletta av dem som hører på. Spillejobber i 2018:

- Tante Gerda – Bakgårdsvariete
- Tangenrock 2018
- Konsert på den årlige Sommerfesten
- Kulturelt innslag NAV Hamar (Hedmark)
- Musikkquiz på Pellestova
- Tett på Hamar CD innspilling med Releasekonsert Gregers, 16.12.18.
- Kulturelt innslag på julelunsj og julebord på Sagatun i desember.

En nyopprettet gruppe kalles «Lytttegruppe». Den har 10 deltakere som møtes en dag i uka. Musikk er noe vi gjør, og det er noe vi kan gjøre sammen. Vi møtes og deler musikk sammen med hverandre, helt uten krav om forkunnskaper. Alle har et forhold til musikk, og alle er ekspert på sin egen musikksmak.



som helst kan møte opp.

Vi lytter til musikkønsker og tilpasser gruppen etter hvem som kommer. Det er opp til hver enkelt om en ønsker å bidra med sangønsker og samtale om musikken, eller om en bare tar turen innom for å lytte. Ingen musikalsk bakgrunn er nødvendig, og hvem

Verktøykassa for Brukermedvirkning

Verktøykassa som metode, recovery og brukerstyring danner grunnlag for alt arbeid på Sagatun. Verktøykassa har vært på Sagatun siden 2010 og er i stadig utvikling. Selvstyringskursene ble utviklet høsten 2012. Det ble utviklet kurs og kursmateriell i konflikthåndtering i 2017. 2 av våre dyktige kursledere har gått av med delvis alderspensjon og disse sitter med verdifull kunnskap som vi har jobbet med å overføre til nyansatt i Verktøykassa, Heidi Bugge Nilsen. Hun har god kompetanse på veiledning som vi har begynt å legge inn som kompetanseheving for kurs og prosessledere. Vi har jobbet med å utvikle mestringsbok og videreutvikle kurs i empowerment, og vil tilrettelegge dette spesielt for en yngre målgruppe. Verktøykassa hadde også et recoveryverksted med tema empowerment, 22 deltakere.



2018 ble det etablert et samarbeid mellom Sagatun og det nyetablerte regionale brukerstyrte senteret i Sandnes, Vestavind om selvstyringskurs i regi av Verktøykassa for brukermedvirkning. På det første bildet er Heidi Bugge Nilsen og daglig leder for Vestavind, Rune Knudsen, på det andre bildet er noen av deltakerne fra Selvstyringskurset.



Det første kurset med spesielt fokus på empowerment ble holdt for Mental Helse Lørenskog og hadde tittelen «Empowerment for å styrke seg selv og gruppa».

Det var 16 deltakere på kurset.

Sitater fra Kursdeltakerne:

- «Sammen er vi sterke».
- «Vi har lært mye om hva som er viktig for meg, og hva jeg kan gjøre for å oppleve mestring».
- «Spennende oppgaver».
- «Jeg har blitt utfordret på måter som gjør at jeg har fått styrket meg selv».

I 2018 ble det holdt: 2 selvstyringskurs på Sagatun, kurs i Kristiansand, Sortland i Vesterålen, Solli Aktivitetshus, Stangehjelpa Aktivitetssenter, Nesoddtangen, Hamar (Blaarud) og Vestavind Sandnes. En gruppe som deltok på selvstyringskurs har nå resultert i at de møtes en gang i måneden, og har egen selvhjelpsgruppe med utgangspunkt i selvstyringskurset, i tillegg har de startet å klatre sammen. Selvstyringskurset resulterte i nye vennskap og nye felles aktiviteter som gir styrke og støtte. I forkant av kursene dro vi rundt og hadde informasjonsmøter. Det ble avholdt et prosesslederkurs på Hamar. Det var godt å komme i en gruppe der ingen dømmer hverandre, men støtter og motiverer hverandre". Dette var noe av erfaringene fra Selvstyringskurset som ble holdt i Sandnes i november og desember 2018. Vi har Samarbeidet med Bikuben, ROM-Agder og Vestavind om å holde kurs i deres regioner.

I flere år har Sykehuset Innlandet Reinsvoll, arrangert tverrfaglige undervisningsdager for bachelorstudenter i praksis 4 ganger i året. Verktøykassa er fast på programmet og holder foredrag for studentene. Tema er «betydningen av empowerment og brukermedvirkning i behandlingsprosessen. I tillegg deltok vi med 2 foredrag på SMART Sam for Sykehuset Innlandet på Pellestova. Daglig leder og kursleder i Verktøykassa deltok også med foredrag på Webinar for alle pasienter og brukerombud i Norge. Vi hadde også kurs i brukermedvirkning på tjenestenivå i Nittedal.

Evaluering av selvstyringskursene

Evaluering av selvstyringskurs viser høy grad av fornøyde deltagere, med personlig utbytte som har oppnådd ny kunnskap. Noen sitater fra evalueringen:

- Økt informasjon og kunnskap om rettigheter og plikter som bruker. IP ble et viktig verktøy for å sikre brukermedvirkning.
- Det å ha mål og en plan er viktig for å styrke seg selv.
- Måten kurset var lagt opp på resulterte i at jeg fikk økt bevissthet og kunnskap, som igjen førte til større opplevelse av egenverdi og styrke.
- Jeg hadde mange aha opplevelser undervis i kursets 4 dager, og sitter igjen med mange gode løsninger på hverdagsproblemer som jeg raskt og enkelt kan innlemme i hverdagen uten å bruke mye energi. Det var også godt å komme i en gruppe hvor ingen dømmer hverandre, men støtter og motiverer.



Alle kursene er både for de med brukererfaring og fagpersoner. Både brukere og fagpersoner sier at samarbeidet mellom dem blir bedre, på grunn av felles læring og forståelse av brukermedvirkning. Alle som ønsker å bli prosessledere i Verktøykassa må gå selvstyringskurset først. De som blir godkjente kan holde

selvstyringskurs og/eller selvstyringsgruppe. Godkjente prosessledere jobber alltid sammen to og to. De kan også bruke materialet i verktøykassa til undervisning.

Samarbeid lokalt og regionalt

Sagatun har et bredt samarbeid ut mot bruker- og pårørende og deres organisasjoner, de øvrige regionale brukerstyrte sentrene, brukerstyrte tiltak, nabokommunene og andre kommuner i regionen, Sykehuset Innlandet divisjon Psykisk helsevern, Høyskolen i Innlandet, NTNU Gjøvik, andre utdanningsinstitusjoner og kompetansemiljøer som KoRus-Øst, Nasjonal kompetansetjeneste ROP, NAPHA, Nasjonalt senter for erfaringskompetanse. Inneværende år er samarbeidet med Enhet for kultur og helsefremmende arbeid ved divisjon Psykisk helsevern, Sykehuset Innlandet (Kulturenheten) styrket og likeledes FoU samarbeid med Høyskolen i Innlandet, Sykehuset Innlandet og ROP.

Kulturnettverket

I regi av Kulturenheten ved Sykehuset Innlandet er det omfattende samarbeid mellom Spesialisthelsetjenesten, kommunene i regionen og Sagatun om planlegging og gjennomføring av aktiviteter, kurs, friluftsliv og trening.

Sagatun og Kulturenheten har utarbeidet en gjensidig forpliktende samarbeidsavtale om å arrangere felles aktivitets- og kurstilbud, samt bygge kompetanse om recovery. Formålet med avtalen er å tilrettelegge, tilby og utvikle felles aktiviteter og tjenester som bidrar til glede, mening og mestring for pasienter og brukere, og være en brobygger mellom instansene. Felles mål er å bidra til gode bedringsprosesser og utvikle og formidle kunnskap om recovery. Vi vektlegger høy grad av samarbeid med pasienter, brukere og ansatte og at den enkelte blir møtt med åpenhet, medmenneskelighet og respekt. Vi skal utvikle tilbud og aktiviteter som skal gi den enkelte bedre fysisk og psykisk helse og vi vil gi folk kunnskap og erfaring som bidrar til mening, mestring og utvikling i eget liv, samt deltakelse i lokalsamfunnet.



Edel Hoelstad, Per Anders Nordengen, Rune Lunsquist og Line Merete Libak på Gregers.

I 2018 samarbeidet vi om et seminar med tema «Bedringsprosesser og recovery», med Per Anders Nordengen på Gregers. Seminaret trakk ca 140 deltakere og ble en stor suksess.

Ellers er det et omfattende samarbeid om fysisk aktivitet og friluftsliv, der høstturen til Pellestova er årets høydepunkt.

Bygge bro mellom fag og brukerkunnskap

Sagatun er et knutepunkt mellom fag og erfaring som bidrar til gjensidig kompetanseutvikling og økt kunnskap om psykisk helse. Sagatun er i kontakt med mange brukere og kan hele tiden bidra med kunnskap om hva som bidrar til bedring og mestring og styrking av den enkelte. Brukere som har vært ved Sagatun en stund er med på undervisning, både internt på Sagatun når vi får besøk, men også på utdanningsinstitusjonene, på konferanser, i kommuner, ved DPS og ved psykisk helsevern Sykehuset Innlandet.

Sagatun ser det som viktig og løfte frem brukernes kunnskap om hva som bidrar til bedring og mestring. En av brukerne sa at han bruker det å delta i undervisning som en del av sin bedringsprosess, da han kom til Sagatun ønsket han bare og være for seg selv og spille musikk. Nå er det sosiale og å kunne bidra ut i samfunnet blitt viktig.

Sagatun har i året som har gått samarbeidet med ADHD om temakveld, RIO temakveld og undervisning, LPP pårørendekaffe og Mental Helse Hedmark, VIP, temakvelder og Verdensdagen for psykisk helse.

Verdensdagen for psykisk helse

Tema for verdensdagen var å være raus. I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse samarbeidet vi med Mental Helse Hedmark, Stangehjelpa og Hamar kino om å vise filmen «Making sense together» med påfølgende paneldebatt. Makt og avmakt i psykiatrien er hovedtema i filmen som setter fokus på både ett bruker og pårørendeperspektiv. De som satt i panelet var: Ellen Ugelstad, Rune Lundquist, Sagatun Brukerstyrt Senter, Birgit Valla, Stangehjelpa, Gry Halvorsen, Mental Helse Hedmark, Benedicte Thorsen-Dahl, divisjonsdirektør Sykehuset Innlandet, Knut Olimstad enhetsleder for allmennpsykiatri på Elverum/Hamar DPS.



«Å lytte til livserfaringer og ta dem på alvor er en måte og være raus på. Hva med #raushetsplikt, i stedet for taushetsplikt?», skrev Ellen Ugelstad Filmskaper på Facebook før arrangementet.

Sagatun har ellers deltatt på innspillsmøte og Toppmøte arrangert av Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse. Sagatun har informert Erfaringskompetanse om de regionale sentrene sitt arbeid med å bli Knutepunkt for recovery. Sagatun og Erfaringskompetanse har jevnlig kontakt og avtaler samarbeid om felles prosjekt.

VIP Samarbeidet

VIP samarbeidet er et fast kontaktmøte mellom disse instansene:

- Rådgivere innen psykisk helse og rus hos Fylkesmannen i Hedmark.
- Brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rusfeltet i Hedmark
- Sagatun regionalt brukerstyrt senter.
- Erfaringskonsulent ROP
- Rådgiver i brukermedvirkning for psykisk helsevern i Sykehuset Innlandet.

I 2018 hadde vi 3 møter. VIP har sterkt fokus på brukermedvirkning på alle nivåer, men spesielt på systemnivå. utfordringer og eksempler på god praksis som er drøftet i VIP Samarbeidet, er løftet til nasjonalt nivå, av rådgiverne innen psykisk helse og rus hos Fylkesmannen i Hedmark. VIP døpes om til VIP - Innlandet og vil fortsette med faste møter, men nå vil brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rus i Innlandet inviteres inn.

Forskning og utviklingsarbeid

Sagatun har et bredt samarbeid med utdanningsinstitusjonene i innlandet om utvikling og formidling av kunnskap i et brukerperspektiv. Sagatun bidrar til at brukerkunnskap er inkludert i undervisning, forskning tjenesteutvikling. I retur får Sagatun kjennskap til nyere forskning og kompetanseheving.



Fra fagmessen for tverrprofesjonelt samarbeid (TPS) på Lillehammer i 2018.

I 2018 har samarbeidet dreid seg om:

- Sagatun har undervist til sammen 298 studenter på master nivå, bachelornivå og videregående nivå, fordelt på 9 klasser og fast undervisning for studenter i praksis på Reinsvoll. I tillegg har vi deltatt i fagmesse tverrprofesjonelt samarbeid (TPS) og presentert Sagatun på fagmesse for 180 studenter innen barnevern, sosionom og vernepleie.
- Vi har hatt 4 studenter i praksis. 1 helsefagarbeider, 2 ergoterapistudenter våren 2018 og 1 masterstudenter tverrfaglig rus og psykiatrilinje. Studentene har ønsket fokus på recovery og aktivitetens betydning i bedringsprosessen.
- Leder regionalt la frem «Skipper og los på samme skute» på Forum for kvalitativ forskning i samarbeid med professor emeritus Jan Kåre hummelvoll.
- Sagatun har også samarbeidet med Høgskolen i Innlandet om å rekruttere brukerne til studiet «Brukerinvolvering i forsknings og utviklingsarbeid». Sagatun har rekruttert 8 personer som skal starte på studie tidlig i 2019. Vi synes det er viktig og rekruttere fordi forskning og utviklingsarbeid må foregå regionalt og lokalt, der livet leves og tjenester utvikles og utøves. Brukerperspektivet må tydeligere inn om vi skal få til justering eller endring av praksis til beste for brukerne.
- For å styrke vår egen kompetanse har erfaringskonsulent ved Sagatun tatt studiet Videregående samarbeidsbasert forskning, ved Universitetet i Sørøst-Norge. Dette er ett studie som styrker og skolerer brukere i medforskerroller, eller brukermedvirkning i forskning.
- Sagatun er en samarbeidspartner for brukerdreven evaluering, forskning og innovasjon og har jevnlig representanter med i forskningsprosjekt. Vi har med erfaringskonsulent i Sykehuset Innlandets forskningsgruppe «Forskningsgruppe for alvorlig psykisk lidelse hos voksne».
- I tillegg deltar daglig leder og erfaringskonsulent i FoU gruppen med Høgskolen i Innlandet, ROP, NAV og Sykehuset innlandet, der vi samarbeider om å forberede forskningsprosjekter.
- I 2018 ble det gjennomført en Medborgerundersøkelse i Innlandet, og som et videre forskningsprosjekt fra dette har Høgskolen i Innlandet startet «Innovative tjenester til beste

for brukerne? Digitalisering og brukermedvirkning i NAV.» Her er erfaringskonsulenten ved Sagatun med som medforsker med brukererfaring. Dette er et totalt forskningsprosjekt som bruker Mixed Method, der selve medborgerundersøkelsen er en kvantitativ metode, mens vi benytter kvalitativ metode med fokusgruppeintervjuer på flere steder i Innlandet, av personer som har erfaring med bruk av tjenestene til NAV, blant annet på Sagatun Brukerstyrt Senter og Fontenehuset i Gjøvik. Dette forskningsarbeidet vil fortsette inn i 2019.



Rune og Dan underviser ergoterapistudenter på NTNU Gjøvik om psykisk helse og rusutfordringer og hvordan mestre livet og komme seg videre.

Veien videre

Prosjekt «Knutepunkt for Recovery» er fortsatt det viktigste satsingsområde for Sagatun, der hovedmålet for 2019 er at de regionale brukerstyrte sentrene oppnår en status som regionale «Knutepunkt for Recovery» med fast plass på Statsbudsjettet. Sluttrapport ble overlevert og lagt fram for Helsedirektoratet i mars 2019, og vi er naturlig nok spente på veien videre.

Begrepet «recovery» beskriver en persons bedringsprosess og har oppstått som en motmakt til en biomedisinsk forståelse av psykiske lidelser. Personlige, sosiale og samfunnsmessige forutsetninger for personens recoveryprosess er særlig belyst gjennom erfaringskunnskap. Recovery foregår ikke i et vakuum, men i personens liv der man får støtte og muligheter til å leve et liv med mening og innhold i sitt lokalmiljø, på tross av symptomer og psykososiale utfordringer. Livsmestring og livskvalitet er norske begreper som brukes i folkehelsearbeidet, og som har mye til felles med «recovery». Det handler om mestring, myndiggjøring, tilhørighet, utvikling og vekst, opplevelse av mening og positive relasjoner, samt muligheter til arbeid og deltakelse i samfunnet.

Regionale «Knutepunkt for Recovery» skal være brukerstyrte ressurs- og kompetansebaser for recovery, som bistår og samarbeider med bruker- og pårørendeorganisasjoner, utdanningsinstitusjoner, kompetansemiljøer, kommuner og helseforetak. «Knutepunktene» skal også være aktive i prosjekter og pådrivere for utvikling av gode lokalmiljø-løsninger som fremmer aktivitet, arbeid, fellesskap, trygghet og opplevelse av tilhørighet. Menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse må settes i fokus. Brukere og pårørendes erfaring og kunnskap samles, systematiseres og anvendes som grunnlag for kurs og mestringstilbud og bringes inn i forskning, undervisning og tjenesteutvikling. Sentrene har et stort potensial for å kunne fremme

brukernes «eierskap» til recovery, sørge for at erfaringskunnskap er likestilt med fagkunnskap og på den måten bygge bro mellom fag, forskning og erfaring. Med dette vil vi oppnå:

- Aktivitet, utdanning, arbeid og utvikling av en positiv identitet for mennesker med psykososiale utfordringer.
- Håp, og ny kunnskap om hvordan psykososiale utfordringer kan forebygges og mestres.
- Anerkjennelse og anvendelse av recoverybasert erfaringskunnskap, økt deltakelse og en verdig livssituasjon for alle grupper i samfunnet.
- God ressursutnyttelse, mer samarbeid og like verd mellom brukere og fagpersoner.

Andre prioriterte områder for 2019 er:

- Sagatun skal jobbe for et gjensidig og godt samarbeid med våre samarbeidspartnere i regionen, inkludert NAV, og få på plass skriftlige samarbeidsavtaler med de viktigste aktørene.
- Sagatun skal ha en tydelig og brukerstyrt recovery-satsing.
- Sagatun skal være gode på dokumentasjon og formidling av brukere og pårørendes erfaring og kunnskap om recoveryprosesser.

Kort sagt – Sagatun Brukerstyrt Senter har mange spennende og viktige oppgaver foran seg, i samarbeid med brukere, brukerorganisasjoner, brukerstyrte senter, kompetansesenter, utdanningsinstitusjoner og fagmiljøer.

Hamar 08.04.2019.

Kårhild Husom Løken.

Daglig leder.