



# Årsrapport

for

## Sagatun Brukerstyrt Senter

- 2019 -



SAGATUN  
BRUKERSTYRT SENTER

- Vi styrker brukere og pårørendes stemme -



# ÅRSRAPPORT 2019

---

## Innledning

På lokalt nivå er Sagatun et brukerstyrt aktivitets- og mestringssenter for innbyggere med utfordringer innen psykisk helse og rus, i Hamarregionen. Sagatun er et supplement til de offentlige tjenestene og gir et tilbud om sosialt nettverk og tilhørighet og et bredt tilbud om aktivitet innen musikk, kreativitet, fysisk aktivitet og friluftsliv med mer. Videre gis det tilbud om arbeidstrening, kurs og kompetanseheving. Tilbudet er rusfritt. Frivillighet står sterkt i sentrum og det er brukerne selv som velger hvordan man bruker senteret. Det er et sted å gå til og en sosial møteplass – uten henvisning. Sagatun er ikke medlemsbasert. Det er ca 60 personer som bruker tilbudet på Sagatun aktivt, men det er langt flere som har kontakt med senteret.

Sagatun er ett av seks regionale brukerstyrte senter i Norge som står på Statsbudsjettet og får bevilgning via Helsedirektoratet. Sagatun har sitt oppdragsområde i Innlandet. Hovedmålet for de regionale brukerstyrte sentrene er å gi mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus og deres pårørende, mulighet for bedring, mestring og en verdig livssituasjon.

Sentrene driver informasjons- og kursvirksomhet på regionalt nivå og har sine kjerneoppgaver innen recovery, livsmestring, brukermedvirkning og tjenesteutvikling. Brukere og pårørendes erfaring og kunnskap danner grunnlag for metoder og verktøy som brukes i kurs og mestringstilbud, og bringes inn i forskning, undervisning, innovasjon og tjenesteutvikling. Sentrene skal bidra til å systematisere og gyldiggjøre brukere-

og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap og invitere til dialog og samarbeid som bygger bro mellom fagkunnskap og erfaringsbasert kunnskap. Dette skal bidra til styrket brukermedvirkning og recoveryforståelse innen psykisk helse- og rusfeltet og skape innovasjon og nytenkning i fremtidens tjenester.

Aktivitetsnivået på Sagatun har vært svært høyt i 2019, både lokalt og regionalt. Sagatun sitt hovedarbeidsområde lokalt har i 2019 vært 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. Det handler i stor grad om å bli bevisst på egne ressurser og muligheter og ta disse i bruk. Sagatun skal videreføre og videreutvikle et bredt aktivitetstilbud og et inkluderende og raust sosialt fellesskap med mye humor, og støtte den enkelte i sin bedringsprosess. Sagatun har tilbud om noen «basisaktiviteter» som fysisk aktivitet og friluftsliv, musikk og kreativt verksted. Brukerne deltar aktivt i planlegging og gjennomføring av daglig drift og aktivitetene på senteret. De deltar også i utvikling og formidling av kunnskap og erfaringer. Sagatun har eget Brukerstyre som er ansvarlig for aktiviteter på huset og som deltar i prosjekter og annet utviklingsarbeid.

### Målsetting og visjon

Visjon: Drømmenes hus - 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.

.

Sagatun har et unikt samarbeid mellom lokalt og regionalt senter, som har felles fokus på brukerstyring, recovery og empowerment. Det lokale senteret er et kontinuerlig «verksted» for utforskning og utvikling av metodikk og kunnskap. Ved å samle og systematisere erfaringene i denne prosessen styrker vi vår egen kunnskap på området og vi sprer denne kunnskapen lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

### Besøkstall og bruk av tilbudene ved Sagatun

Det var et mål for 2019 at antall personer som bruker tilbudet om aktivitet, arbeidstrening, sosialt samvær og kompetanseheving skulle øke. Når vi ser på besøkstallene for 2019 sammenlignet med 2018 har bruken av Sagatun økt langt mer enn vi hadde forventet. Sagatun kan derfor vise til svært positive resultater fra fjorårets drift. Det har vært en stor pågang av personer som ønsker å bruke senteret og mange har kommet seg videre i utdanning og/eller arbeid. 2019 tall er lagt inn, med 2018 tall i parentes. Det ble registrert ca. 6230 (4856) besøkende på Sagatun i 2019 (2018); av disse er ca. 4930 (3914) registrert som brukere, 481 (244) representerer brukerorganisasjonene, 544 (365) er samarbeidspartnere, 105 (186) er studenter og 170 (147) er øvrige. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid 1452 (1322), aktivitet 1973 (877), møter og kurs 1237 (700) eller andre besøk 1468 (1477). Det er ca. 60-65 (50) personer som deltar regelmessig på Sagatun sitt tilbud om aktivitet og arbeidstrening. Av disse er 22 (26) personer under 35 år.

Av resultatene fra 2019 kan vi vise til at 18 – 20 personer har hatt en betydelig bedringsprosess i løpet av året. Flere har vært i rusbehandling og brukt Sagatun i sin etterverns- og bedringsprosess. Brukerne har deltatt på fysisk aktivitet og friluftsliv og også musikk og/eller kreativt verksted, jobbet frivillig, gått selvstyringskurs og deltatt på recoveryverksteder og flere er på god vei ut i studier og jobb. 4 personer har fått jobb, 3 personer har mindre stillinger knyttet til Sagatun for å prøve seg i jobb og en person har etablert eget foretak innen musikk og tar på seg selvstendige oppdrag.

Rusmisbrukernes Interesse Organisasjon (RIO), Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP), Mental Helse Hamar 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 og Familieklubben.

Brukermedvirkning og frivillighet. Sagatun er et brukerstyrt senter som er organisert som en ideell stiftelse som også er registrert i Frivillighetsregisteret. Brukerorganisasjonene har flertall i Stiftelsesstyret. Det velges et eget brukerstyre blant senterets brukere, som har ansvar for aktivitetstilbudet, arrangerer en rekke sosiale aktiviteter, deltar i informasjons- og undervisningsoppgaver og prosjekt- og utviklingsarbeid. Leder i Brukerstyret er fast representert i Stiftelsesstyret. Sagatun har tatt mål av seg til å være «Flaggskip for brukerstyring» i Norge og mange kommer til oss for å lære hvordan man lykkes med brukerstyring i praksis. Dette er derfor noe vi har kontinuerlig fokus på.

I prosjekt «Friluftsliv for alle» er det beregnet ca 1500 frivillig timer. Det er en egen prosjektgruppe bestående av brukere på senteret, som har ansvar for planlegging og gjennomføring av aktivitetene, i samarbeid med prosjektleder. De frivillige bidrar med betydelig grad av frivillig innsats i prosjektet og får gradvis mer ansvar etter hvert som de er klare for det.

Som et brukerstyrt senter med lav bemanning er Sagatun avhengig av frivillig innsats fra brukerne for å drifte senteret og gi et bredt tilbud om aktivitet. Vi har beregnet at frivillig arbeid på senteret utgjør



ca 750 timer pr måned, nesten hele året. Brukerne holder åpent i sommerferien, men får da noe betalt som innleide vikarer. Ellers er det ulønnet.

Sagatun er godkjent av NAV for arbeidstrening og aktivitetsplikt og har to varig tilrettelagte arbeidsplasser (VTO).



Sommerfest i litt hustrig vær. Kårhild og Mona Engen (leder i Mental Helse Hamar) ønsket velkommen, det ble servert grillmat, det var quis og det var underholdning ved Musikkgruppa.



### Stiftelsesstyret

Stiftelsesstyret har avholdt 5 styremøter og 1 styreseminar i 2019. Styret består av følgende medlemmer:

- Tor Inge Martinsen, Mental Helse. Styreleder.
- Gry Halvorsen, Mental Helse Hedmark.
- Marianne Lundgård, Sykehuset Innlandet HF, divisjon Psykisk helsevern.
- Steinar Frøseth, LPP – Hedmark.
- Kristian Lunde Botten, leder for Brukerstyret.
- Rune Lundquist, representant for ansatte på Sagatun.

- Anita Østheim, Regionrådet i Hamarregionen.
- Stig Haugrud, RIO – Innlandet.
- Næringslivet i regionen. Ingen representant.

## Økonomi

Sagatun mottar økonomisk støtte fra Helsedirektoratet til Regionalt Brukerstyrt Senter, Verktøykassa for brukermedvirkning og egne prosjektmidler til aktivitet og arbeid. Lokalt mottar Sagatun



økonomisk støtte til drift fra Hamar og Stange kommuner, samt tilskudd fra NAV til varig tilrettelagt arbeid. Stiftelsen mottok prosjektmidler fra Hedmark Fylkeskommune til prosjekt «Friluftsliv for alle», «frie midler» til aktivitet fra Hamar kommune og midler til Kreativt verksted fra Sparebankstiftelsen. I 2018 ble prosjekt «Musikkterapi» etablert med midler fra Fylkesmannen i Innlandet. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid. Sagatun fikk en gave på kr 10 000,- fra Hamar Ølfestival og en gave på kr 50 000,- fra Utstillingsplass A/S som skal brukes til aktivitet for brukerne.

## Ansatte på Sagatun

Sagatun har hatt et stabilt og godt arbeidsmiljø i 2019. Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2019, 14 personer fordelt på 9,5 årsverk. 2 ansatte har varig tilrettelagt arbeid, 2 ansatte kombinerer jobb og alderspensjon, og 4 ansatte kombinerer jobb og uføretrygd, hvor av 1 i stor grad jobber frivillig. 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.



Personalseminar på Osensjøen

Oversikt over ansatte:

- Kårhild Husom Løken, daglig leder.
- Kim Nybakken, avdelingsleder for aktivitet og arbeid.
- Mariann Haukland, avdelingsleder for Regional ressursbase.
- Anne Grønlien, informasjonsmedarbeider.
- Bjørg Kaspersen, Liv Christophersen og Heidi Johansen Østenstad, kursledere i Verktøykassa for brukermedvirkning.
- Carl Gunnar Sørnum, miljøarbeider og arbeidsleder for arbeidstrening.
- Geir Risbakken, miljøarbeider.
- Kristin Høyenes, miljøarbeider.
- Rune Lundquist, erfaringskonsulent Regional ressursbase.
- Heidi Bugge Nilsen, faglig medarbeider i Verktøykassa for brukermedvirkning.

- Adrian Wangberg Seberg, musikkterapeut. (Fra 01.09.18 i et samarbeidsprosjekt med Sykehuset Innlandet)
- Jannecke Mello, medarbeider kjøkken og café.
- Stine Bekkemellom, miljøarbeider (engasjement).

## Brukerstyret

Brukerstyret frem til årsmøtet i august var: Dan V., Nestleder: Kristian L., Styremedlemmer: Stine B., Tor Kristian S. og Knut J.

Ved årsmøtet i august ble det sittende Brukerstyret valgt, som er: Leder: Kristian L., Nestleder: Stine B., Styremedlemmer: Dan V., Remi N. og John Daniel L.

Det har vært avholdt 18 brukerstyremøter, med godt fremmøte. Representanter fra brukerne har deltatt på en god del oppdrag eksternt.

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 Lenningen ved



Dan, John Daniel, Remi, Stine og Kristian.

Synnfjell, der 11 personer deltok.

Aktivitetsnivået for 2019 har vært veldig høyt, der vises det at 937 deltakere har vært med på 59 ulike aktiviteter i løpet av året. Her kan nevnes, filmkvelder, bowling, curling, aktivetskveler, seminarer, vårfest, Åpen kafe 17 mai og søndager, museumsturer, Unionsutforskningstur, byturer, politiske møter, hotellturer, Middelalderfestivalen, sommertur, sommerfest, kurs, julebakst, julelunsj, julegrøt, julebord og VM i Amerikaner.



Klare for ferietur

Brukerstyret har etablert kontakt med brukerstyrene på Stabburshella og Havang, og blitt enige om å treffes

minst 2 ganger i året, på rundgang for å knytte nærmere bånd, og «lære» av hverandre.

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





Middelalderfestivalen 2019

### Flaggskip for brukerstyring

Sagatun er kjent både nasjonalt og internasjonalt og blir av mange regnet som flaggskip for brukerstyring. Sagatuns unike kombinasjon av regionalt ansvar og lokalt brukerstyrt senter gjør at vi kan tilby praktisk tilnærming og opplæring. I 2019 hadde vi besøk fra Nesbyen og Hå kommune som har fått informasjon om hvordan vi driver et brukerstyrt senter. Det er spesielt moro og se når tilnærmingen og den informasjonen som blir gitt settes rett ut i praksis, noe som Tunet brukerstyrt senter er et godt eksempel på.

*«Etter vi var hos dere sist har vi fått til så utrolig mye at det er nesten ikke til å tro. Vi er på vei mot noe stort, og det hele startet hos dere. Vi har gått fra Aktivitetssenteret i Hå kommune, et sted brukerne kommer og blir betjent til Tunet brukerstyrt senter. Et senter med en dugnadsånd jeg ikke trodde var mulig her, våre brukere mottar mindre tjenester og har det bedre enn noen gang».*



Besøk fra Hå kommune



Besøk fra Nesbyen kommune

Vi ser at brukerstyring kan bidra til å sette i gang bedringsprosesser, men at en på samme måte som med brukermedvirkning må ha et kontinuerlig fokus på det. Utfordringer for lokale brukerstyrte senter er å skaffe midler til drift. Frivillighet trenger og følges opp og en er avhengig av ansatte, også på et brukerstyrt senter.

## Muligheter, livsglede og mestring

Sagatun jobber for å utvikle en helhetlig, recoveryorientert praksis. Det vil si å ha et tilbud som i størst mulig grad bidrar til vekst, utvikling og opplevelse av mening og mestring for den enkelte. Vi samarbeider tett med brukerne om dette og planlegger aktiviteter ut fra ønsker i brukergruppa. Etablering av en fadder- og mentorordning er et viktig ledd i dette arbeidet.

Fadderprosjektet kom i gang på Sagatun i 2019. Hensikten med prosjektet er å gi brukerne en trygg inngang til Sagatun og bidra til at den enkelte kommer i gang med sin recoveryprosess, der de opplever mestring, glede og mening. Prosjektet ledes av Stine Bekkemellom og Kristin Høines og innebærer opprettelse av en «pool» for mentorer og faddere, introduksjonsmøte for nye brukere og at alle som bruker Sagatun får sin egen mestringsbok der de kan skrive egne refleksjoner og tanker om hva som er viktig for å få det bedre i livet og oppnå egne mål.

I 2019 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 2019 med til sammen 183 deltakere på Sagatun, tema har vært:

- Introduksjon til recovery
- Visjon og verdier
- Selvstyrking og empowerment
- Levekår og utenforskap – ved Velferdsalliansen
- Hvordan kan friluftsliv og fysisk aktivitet bidra i en bedringsprosess
- Musikk som recovery
- Kreativ aktivitet
- Arbeid som aktivitet – i samarbeid med jobbspesialt i NAV.



Recoveryverksted på Braset



Thea, Nina og Marit



Line og Carl





Recoveryverksted med tema arbeid



Recoveryverksted med tema kreativitet

Kunnskap og erfaringer som kommer fram på recoveryverkstedene har vi lagt ut på sosiale medier og på egen nettside, det blir brukt i undervisning, i arbeidsgrupper og forskning vi deltar i og ved besøk på Sagatun.

### 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.

### 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.

Jannecke og Kim styrer kjøkken og kafé

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.

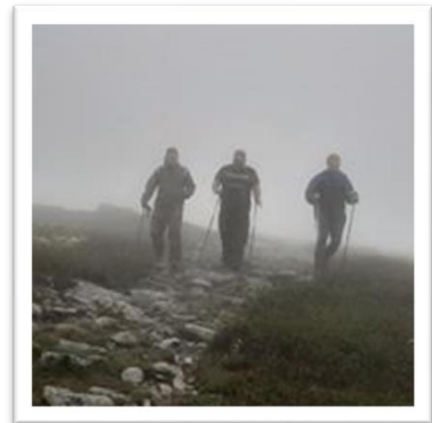
### Friluftsliv for alle

Prosjekt «Friluftsliv for alle» mottok i 2019 tilskudd fra Hedmark Fylkeskommune for 5. året på rad, noe vi ser på som en tillitserklæring i forhold til at vi får utrettet noe som de ser på som verdifullt gjennom å få med såpass mange i vår målgruppe ut i friluft og fysisk aktivitet.

Deltakermassen holder seg fortsatt godt over 100 personer også i år, og vi ser at flere av disse kan anses som faste deltakere, og at det er en betydelig økning fra tidligere år. Fordelingen sprer seg mellom de faste fotturene, golfen og frisbeegolfen. Sistnevnte har blitt en veldig populær aktivitet. Det er veldig hyggelig å se at flere damer deltar. Hver fredag er det turer i nærområdene til forskjellige topper og kjente turområder.

#### Andre turer i 2019:

- Pilketur til Atndalen i Mars.
- 3 ski/alpindager på Budor.
- Ski/alpint/truger på Skeikampen i April.
- Faste Orreleiken med hele 9 deltakere i mai.
- Ferietur til Lenningen med topptur til Spåtind 1414moh.
- Topptur til Galdhøpiggen i juni.
- Padletur på Mjøsa i august.
- Fast høsttur til Pellestova i september.



Ut på tur – aldri sur!



Padletur på Mjøsa en fin dag i august.

## Orreleik på Stormyra



Her er belønningen!



Dagstur til Blåmyrskoia i Furnes Almenning med 8 tobeinte og 4 firebeinte.



Ilsengstiene blir mye brukt til kortreiste og fine turer.



## På tur til Galdhøpiggen

Turen til Galdhøpiggen som ble gjennomført i juni 2019, ble en stor suksess med flere deltakere enn vi forventet. 30 personer deltok på turen og av disse nådde 26 personer toppen. Alle ble med i taulaget over Styggebreen og kom seg opp de første bratte fjellknausene derfra.



Galdhøpiggen er ingen tur for pingler. Her er hele laget på tur over Styggebreen.

Alle hadde en kjempemessig tur som vedlagte bilde tydelig viser. Vi kan vise til følgende resultater:



- Ingen av brukerne hadde vært på tilsvarende tur før.
- Turen ble beskrevet som et «mestringskick» som fremdeles sitter i kroppen.
- Det var samhold og samarbeid hele veien, deltakerne bodde i hytter i Lom og lagde maten selv.
- Grappa samarbeidet om å nå toppen, motiverte og støttet hverandre underveis.
- Det ble etablert nye bekjenskaper og vennskap mellom personer som ikke kjente hverandre fra før.

Det ble også et styrket samarbeid mellom (Hamar kommune) og ideelle organisasjoner (CRUX og Sagatun) og alle er enige om at en felles topptur er et årlig mål.

**Turen til Pellestova** Turen til Pellestova som ble gjennomført i september 2019 ble også en stor suksess hvor Sagatun var ansvarlig for opplegget i samarbeid med Kulturenheten i Sykehuset Innlandet. Dette er et årlig samarbeidsprosjekt mellom Kulturenheten og Sagatun, hvor alle som inngår i Kulturnettverket er invitert. I 2019 deltok til sammen ca. 100 deltagere (pasienter/brukere og ansatte som



er ledsagere). Turen foregikk over totalt 3 dager der deltakerne var delt inn i 2 puljer med en overnatting på hver pulje. Hver pulje gjennomfører et likt opplegg, hvor det stilles krav om at alle deltar ut fra egne forutsetninger.

Sagatun deltok med prosjektleder og frivillige som deltok som veiledere og ansvarlig for turene og aktivitetene. Musikkgruppa på Sagatun hadde ansvaret for underholdning på kvelden.

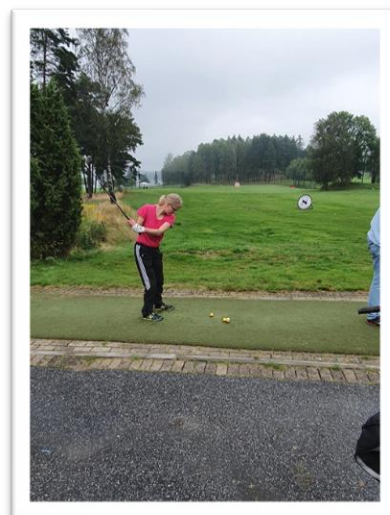


Hensikten med turen er at deltagerne kan få reise på en hyggelig tur sammen med andre. Tilretteleggingen vi gjør, med trygge rammer og redusert pris, gjør at denne gruppen får mulighet til å oppleve fjellet og overnatting på et slikt sted. Det er en kilde til glede og livskvalitet, fysisk aktivitet og sosialt liv. Å ha noe å glede seg til og noe å se tilbake på med gode minner er viktig for alle. Videre å få erfaringer og opplevelser å ta med seg videre og utvikle seg ut fra. Noen benytter det også som sin årlige ferietur. Disse bildene gir et lite bilde av hvor mye turen betyr.

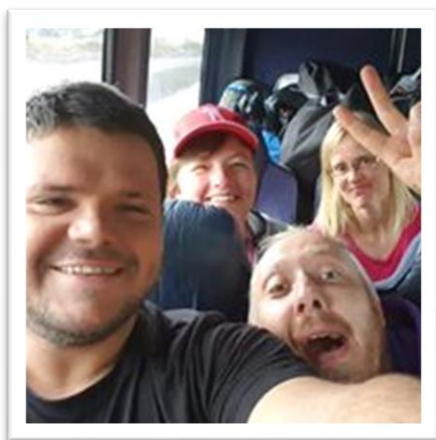
### Golf som terapi

«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.



May Ingrid i slag!



Golfgjengen på tur

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.



## Musikkverksted

Musikkverksted er et populært tilbud på Sagatun som har vært i drift i mange år. Høsten 2018 ble en musikkterapeut ansatt for å styrke tilbudet, og 2019 har vært det første hele kalenderåret med et utvidet musikktilbud. Tilbudet om musikkterapi er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid, og det er finansiert av prosjektmidler som er tildelt fra Fylkesmannen i Innlandet.

Musikkgruppa har et drøyt dusin faste medlemmer, og to ganger i uken møtes en god gjeng for å spille sammen i godt lag.

Musikkverkstedet er et åpent tilbud, hvor vi tar imot nye deltakere hele året.

Det har vært et begivenhetsrikt år for musikere ved Sagatun, og medlemmer fra Saga Rockers har deltatt på flere små og store arrangementer. Noen

av høydepunktene har vært konsert for et fullsatt Blaarud i mars og deltakelse på verdens første *Rockovery: Innlandet* på Hamar Kulturhus i oktober. I 2019 har musikere fra Saga Rockers blant annet bidratt med:

- Konsert på Blaarud
- Kulturkveld på Myklagard, i regi av Løten kommune og Kulturnettverket
- Konsert på Braslet i anledning aktivitetsdag for pasienter ved Sanderud
- Sommerkonsert på Sagatun
- Bakgårdsvarieté på Tante Gerda
- Rockovery: Innlandet 2019 på Hamar Kulturhus
- Tett på Hamar 8 – Bidrag med innspilling og lanseringskonsert
- Underholdning på Pellestova i regi av Kulturnettverket og Sagatun
- Verdensdagen for psykisk helse – arrangement på Maxi Storsenter
- Åpning av utstilling på Maxi Storsenter
- Akustisk kafékonsert på Blaarud
- Julekonserter ved Sagatun og Blaarud



Rockovery 2019

Det er med andre ord mange som har opplevd å se Sagatuns musikere opptre i ulike sammenhenger, både inne ved Sagatun og Sanderud, og ute i lokalsamfunnet. Når vi er ute og viser hva disse musikerne får til, håper vi at dette er med på å redusere fordommer ute i samfunnet.

Musikkterapeut Adrian Wangberg Seberg arbeider også ved Blaarud på Sanderud, og fra høst 2019 ble Dan Viggen fra Sagatun engasjert for å styrke gruppetilbudene ved Blaarud; Dan fungerer som en god ambassadør for Sagatun og gir rom for trygge overganger for deltakere som ønsker å veien fra Blaarud til Sagatun.

I 2019 ble musikkverkstedet tildelt støtte gjennom «frie midler» fra Hamar kommune på 40 000kr. Mental Helse har også tildelt musikkverkstedet 3 000 kroner, etter at musikere hadde vært med på å markere Verdensdagen for psykisk helse. Dette har bidratt til at vi i høst kunne oppgradere musikkutstyret på Sagatun, noe som hjelper oss på veien mot å tilby enda flere gode musikkopplevelser.



### **Musikk-Lyttegruppe**

Musikk er noe vi gjør, og det er noe vi kan gjøre sammen. En gang i uken møtes *Lyttegruppa* for å høre på musikk i fellesskap. Selv om vi «bare» lytter, så gjør vi noe aktivt som kan være meningsfullt. Noen ganger blir det gode samtaler i gruppa fordi vi ønsker å vise frem musikk som betyr noe for oss. Andre ganger hører vi musikk fordi det låter bra, og lar musikken snakke for seg. Noen relativt faste deltakere dukker opp regelmessig, men gruppa er alltid åpen for nye deltaker – alle musikkønsker er velkomne. 2019 var første hele kalenderår med oppegående musikk-lyttegruppe; vi ser at oppmøtet i gruppa har gått opp i løpet av året, etter hvert som tilbudet har blitt en godt etablert aktivitet ved Sagatun.

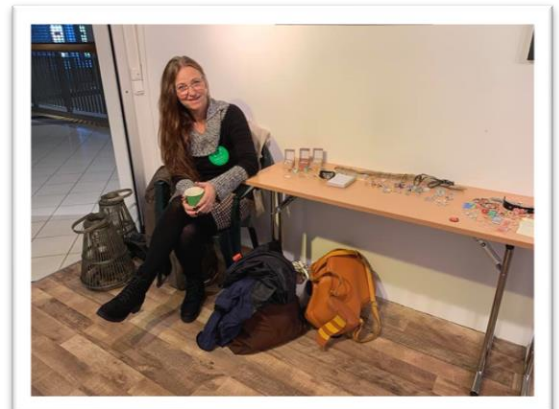
### **Kreativt verksted**

Kreativt verksted på Sagatun er en samlingsplass for mange kreative personer i Hamar og omegn og 2019 har vært et fint år på kreativt verksted. Det har vært en stor økning i antall personer som ønsker å bruke tilbudet om kreativt verksted på Sagatun, noe som er veldig hyggelig, men også en stor utfordring i forhold til plass. Kreativt verksted fikk tildelt kr 30 000,- fra Sparebank stiftelsen i 2019. Dette setter vi stor pris på og det har gitt oss en mulighet for at få kjøpt inn materiell. På Kreativt verksted møtes deltakerne to ganger i uka og utfordrer seg selv med ulike kreative prosjekter som:

- Male bilder med mange forskjellige teknikker som vi får vår inspirasjon fra på youtube og fra div bloggere
- Lage smykker til både barn og voksne med «skins». Vi har solgt en del smykker på div utstillinger i byen og på Sagatun.
- Vi har strikket/tovet tøfler,
- Decoupage på lerret flasker, glas og telysholdere
- Tegne med kul, blyant og fargeblyant

Vi har arrangert påske- og juleverksteder der har vært veldig populært blant både bruker ansatte her på Sagatun. Sammen med andre brukere på Sagatun har vi deltatt som frivillige hjelpere på Hamar Middelalderfestival.

Et satsingsområde i 2019 var samarbeid med MAXI Storsenter, der vi var så heldige å få mulighet for at utstille våre malerier og smykker i 2 måneder høsten 2019. Utstillingen ble åpnet og avsluttet med populære innslag fra Sagarockers, Sagatuns sitt band.



Stine og Kristin hadde hovedansvar for utstillingen og de solgte også egne smykker

## Regionalt Brukerstyrt Senter

Regionalt dekker Sagatun Innlandet, utover dette tilbys Verktøykassa for Brukermedvirkning i hele landet. Sagatun deltar i nasjonalt samarbeid og utviklingsarbeid og er også med i flere nasjonale recovery-nettverk.

De regionale brukerstyrte sentrene/Knutepunkt for Recoverys 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.

For å sikre brukerstyring skal sentrene ha et flertall av representanter fra bruker- og pårørende organisasjoner og/eller andre brukermiljøer innen psykisk helse og rusfeltet, i sine styrever.



Sagatun samarbeider både med bruker- og pårørendemiljøer og fag-, utdannings- og forskningsmiljøer og har stor etterspørsel etter senterets kompetanse på brukervedvirkning, brukerstyring, recovery (bedring) og empowerment (selvstyrking). Gjennom «Verktøykassa for brukervedvirkning» tilbyr Sagatun kurs knyttet til brukervedvirkning, recovery og selvstyrking (empowerment). Kursene retter seg mot både ansatte i hjelpetjenester, brukerrepresentanter og enkeltpersoner. Målet er å fremme brukernes stemme og rettigheter, og sammen med hjelpetjenestene få til reell brukervedvirkning og brukerstyring i praksis.

### Verdensdagen for psykisk helse

Avslutningen av utstillingen på Maxi ble kombinert med markering av Verdensdagen for psykisk helse hvor vi i tillegg hadde en happening med musikk, brukerfortellinger og taler fra bla senterleder Elisabeth Rognmo og ordfører Einar Busterud.



Adrian, Dan og Mone hadde musikalske innslag.



Mental Helse Hamar v. Kari Holmen, Heidi Østenstad og Grethe Edvardsen stod på stand.



Stine og Anne Elise ble intervjuet av Mariann om sine bedringsprosesser.

### 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.

Sagatun er et knutepunkt mellom fag og erfaring som bidrar til gjensidig kompetanseutvikling og økt kunnskap om psykisk helse og gode faktorer for bedring og livsmestring. Sagatun ser det som en av sine viktigste oppgaver å fremme brukere- og pårørendes erfaringsbaserte kompetanse og derved bidra til å bygge bro mellom fag og brukerkunnskap.

I 2019 er det inngått samarbeidsavtaler med Hamar kommune, avdeling for psykisk helse og rus og Høgskolen i Innlandet. Samarbeidsavtalen med Enhet for kultur og helsefremmende arbeid ved divisjon Psykisk helsevern, Sykehuset Innlandet (Kulturenheten) er videreført.

I 2019 har vi deltatt i arbeidsgruppe i samarbeid med DPS og kommunene i regionen for å forberede og sette opp temadag om pakkeforløp i DPS området til Hamar, Stange, Løten og Ringsaker. Sagatun har også hatt temakvelder om pakkeforløp i samarbeid med DPS og Mental Helse Hedmark, for brukere og pårørende. Pasient og brukerombudet Innlandet er en annen samarbeidspartner hvor vi har deltatt på både forberedende møter og to kontaktmøter for bruker- og pårørendeorganisasjoner innen psykisk helse og rus, Sagatun og lokale brukerstyrte senter.

Sagatun er en ressurs, samarbeidspartner og et samlingspunkt for brukerorganisasjonene. Samarbeidet består blant annet av VIP-Innlandet, politiske verksted, pårørendekaffe, Middelalder festival, friluftsliv og Verdensdagen for psykisk helse. Samarbeidsområder er:



- Informasjonsarbeid og aktiviteter som kan bidra til økt forståelse, respekt og bedre levekår for mennesker med psykososiale utfordringer og deres pårørende i lokalsamfunnet.
- Temakvelder og kurs til brukere, pårørende og brukerrepresentanter innen psykisk helse og rus.
- Tiltak for å tydeliggjøre bruker- og pårørendeperspektivet i tjenesteutvikling innen psykisk helse og implementering av sentrale føringer innen psykisk helse og rusfeltet, slik som implementering av pakkeforløp som har vært et satsingsområde i 2020.

I regionen til Sagatun har vi samarbeid med Havang (Lillehammer) og Stabburshella (Fagernes). I 2019 har vi hatt styreseminar med felles oppæring for de hovedstyrene til de 3 sentrene og felles opplæring for brukerstyrene til sentrene. Det er også bestemt at vi skal ha 2 samlinger i året for brukerstyrene, for å bygge nettverk og utveksle kompetanse. Vi har opprettet egen lukket facebookgruppe. Sagatun har også vært på besøk til de andre sentrene.

#### VIP-Innlandet. VIP

samarbeidet innebærer 2 faste kontaktmøte mellom Fylkesmannen i Innlandet v. rådgivere innen psykisk helse og rus, brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rusfeltet Innlandet, Sagatun, Havang og Stabburshella. VIP har sterkt fokus på brukermedvirkning på alle nivåer, men spesielt på systemnivå.



#### **Samarbeid for aktivitet, bedring og mestring**

Sagatun samarbeider med Hamar kommune og de andre kommunene i regionen om å et helhetlig og



Monica brukte eksempler fra eget liv for å forklare betydningen av recovery.

sammenhengende tjenestetilbud til brukerne som kan gi økt livsglede og bedre helse, utvidet sosialt nettverk og styrke evnen til å mestre eget liv. Samarbeidet innebærer også å øke kompetansen om brukermedvirkning og bedringsprosesser i tjenestene og utvikle felles forståelse og kompetanse om recovery (bedringsprosesser).

Vi hadde blant annet undervisning om recovery på fagdag for Ringsaker kommune i september 2019.

Enhet for kultur og helsefremmende arbeid (Kulturenheten) v. Edel Hoelstad, Line Merete Libak og de som jobber på Blaarud er viktige samarbeidspartnere for Sagatun. Samarbeidet innebærer å samarbeide om aktiviteter og tilbud som kan være viktige byggestener i den enkeltes bedringsprosess og utvikle kunnskap og erfaring om hva som bidrar til bedring (recovery) og hvordan vi kan legge best mulig til rette for bedringsprosesser. Samarbeidet er forankret i en gjensidig forpliktene samarbeidsavtale. Samarbeidet er knyttet til felles prosjekt for musikkterapi, aktiviteter i regi av Kulturnettverket og kurstilbud gjennom Innlandet recoveryskole.

Prosjekt musikkterapi. Tilbudet om musikkterapi er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid, og det er finansiert av prosjektmidler som er tildelt fra Fylkesmannen i Innlandet. Prosjektet startet opp i 2018 og har fått midler til og med juli 2020. Det er søkt om videreføring av prosjektet. Les mer om prosjektet under beskrivelse av musikkverksted på Sagatun.

### Kulturnettverket

Sagatun er en aktiv samarbeidspartner i Kulturnettverket Innlandet som er et nettverk mellom 13 kommuner, Sagatun Brukerstyrt Senter, 2 Distriktspsykiatriske Sentre (Kongsvinger og Elverum-Hamar) og Sykehuset Innlandet, Sanderud.



Kulturnettverket ledes fra Sykehuset Innlandet, divisjon Psykisk helse, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid (Kulturenheten). Målet for nettverksarbeidet er økt samhandling på tvers for å utvikle og tilby aktivitetstilbud til mennesker med psykisk helse og/eller rusutfordringer, samt erfaringsutveksling og kompetanseheving blant ansatte

og brukere. Nettverket arrangerer ulike tilbud både innen kulturlivet, fysisk aktivitet og friluftsliv. Tilbudene benyttes som virkemiddel i behandling og rehabilitering, og som helsefremmende og meningsfull hverdagsaktivitet i et folkehelseperspektiv. Et hovedprosjekt hvert år er turen til Pellestova som du kan lese mer om senere i rapporten.

### Innlandet recoveryskole

Flere steder i Norge er man i gang med å etablere recoveryskoler etter modell fra Recovery College i England. Det er en sentral del av endringsarbeidet for å ta i bruk ny kunnskap og ny praksis innen psykisk helse og rusfeltet. Dette arbeidet er Kulturenheten og Sagatun veldig inspirert av og vi bestemte oss derfor for å dra i gang Innlandet Recoveryskole i 2019. I første omgang gjøres dette med bruk av egne midler og ved å samle alle temakvelder, kurs og kompetanseutvikling i en felles kurskatalog – recoveryskole og tilby dette til brukere, pårørende og fagpersoner. Ideen har blitt svært godt mottatt og samarbeidet vil utvides i 2020 med brukerorganisasjonene, Selvhjelp Norge, Reinsvoll, Ressurssenter for bruker- og pårørendeopplæring i Sykehuset Innlandet (RPPO) og flere brukerstyrte senter.



«Å vokse som menneske».  
Seminardag med Arnhild Lauveng, -  
her sammen med Edel Hoelstad.



«Sterk hjerne med aktiv kropp».  
Seminardag med Ole Petter Hjelle.  
Her sammen med Thea, Stine og  
Line Merete Libak.



Sagatun og Kulturenheten er også med i et nasjonalt nettverk for utvikling av recovery-skoler/recovery college. Her er et bilde fra nettverkssamling i Haugesund høsten 2019.

### Verktøykassa for Brukermedvirkning

Verktøykassa som metode, recovery og brukerstyring danner grunnlag i alt arbeid på Sagatun. Verktøykassa har siden 2010 vært på Sagatun, og er under stadig utvikling. Selvstyringskurs ble utviklet høsten 2012. I 2018 startet vi på utvikling av kursmaterialet innen empowerment, samt revidering av nåværende materiale i Verktøykassa. Dette arbeidet er videreført i 2019 og videreføres også i 2020.

Alle våre kurs er både for de med brukererfaring og fagpersoner. Fagpersoner sier at samarbeidet blir bedre mellom dem og de med brukererfaring på grunn av felles læring og forståelse av brukermedvirkning. Alle som ønsker å bli prosessledere i Verktøykassa må gå selvstyringskurs først. De som blir godkjente prosessledere, kan holde selvstyringskurs og/eller selvstyringsgrupper.



Godkjente prosessledere jobber alltid to stykker sammen. De kan også bruke materialet i Verktøykassa til undervisning.



Bjørg og Heidi er kursledere.

I 2019 har det vært gjennomført 14 selvstyrkingskurs - Stangehjelpa i Stange, Fontenehuset Gjøvik, Blaarud (vår og høst), Våler kommune (vår og høst), Mental Helse Lørenskog, Vestavind brukerstyrt senter i Sandnes (vår og høst), Odal, Vestfold (Sandefjord og Horten) og Solli aktivitetshus i Nittedal. I forkant av kurset hadde vi informasjonsmøte på Meierigården på Stange, Fontenehuset Gjøvik, Våler kommune, Blaarud og MAI-senteret i Lørenskog. Til sammen 63 personer deltok på disse møtene – i tillegg til 2 kursledere.



Fornøyde kursdeltakere etter selvstyrkingskurs i Odal.



Årsmøte i Mental Helse Hedmark; Heidi, Gry og Liv.



Selvstyrkingskurs på Blaarud

Vi har også hatt informasjon om Verktøykassa på Mental Helse Hedmarks årsmøte med ca 30 deltagere samt Mental Helses regionsamling i Asker med 14 deltagere. I tillegg har vi hatt miljødag på Stangehjelpa aktivitetshus.

I 2019 har vi hatt 2 fagdager for prosessledere, de ble avholdt i januar og i november med til sammen 26 deltagere og 2 kursledere fra Sagatun.

Sykehuset Innlandet Reinsvoll arrangerer tverrfaglig undervisningsdag for bachelorstudenter som er i praksis fire ganger i året. Verktøykasse for Brukermedvirkning er fast på programmet og har undervisning for studentene, og temaet er: Betydningen av empowerment og brukermedvirkning i behandlingsprosessen.

### Evaluering av selvstyringskursene

148 personer har gjennomført Selvstyringskurs, og evalueringsskjemaene viser at deltakerne føler og opplever mestring og økt selvtillit. Evalueringen viser høy grad av fornøyde deltagere, med personlig utbytte og som har oppnådd ny kunnskap:

Noen sitater fra evalueringen:

- Kurset har vært fantastisk og lærerikt. Har fått troen på meg selv og har kommet meg videre i livet og er lykkelig
- Mye nyttig informasjon formidlet på en svært god måte, med gode refleksjoner og måter som en fint kunne sette ut i praksis
- Jeg gikk fra å ha et mørkt, trist liv og bare tanker på døden, til et liv med fremtidsutsikter. Nå vil jeg bruke alt jeg har lært til å skape et nytt liv
- Likte å jobbe i grupper, noe jeg vanligvis ikke gjør. Samtalene gikk lett, og vi lærte mye om hverandre – og jeg lærte en del nytt om meg selv.
- Vært et nyttig kurs hvor jeg har lært mye om meg selv og egne tanker. Mye jeg kan ta med meg videre i livet for å bli en mer selvsikker person.



Selvstyringskurs i Våler.

Det har blitt foretatt intervjuer av kursdeltagere i Verktøykassa, både brukere og fagpersoner, som har blitt filmet og lagt ut på youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=JlklfhfCkTw>

<https://www.youtube.com/watch?v=aRkzls5Pb88>

<https://www.youtube.com/watch?v=4q0A3Yxa33s>

### Undervisning, forskning, og utviklingsarbeid

Sagatun har et bredt samarbeid med utdanningsinstitusjonene i innlandet om utvikling og formidling av kunnskap i et brukerperspektiv. Samarbeidet innebærer styrking av brukerperspektivet inn i utdanning og forskning slik at pasientens og brukernes behov i større grad styrer innholdet i helse – og omsorgstjenestene. Utvikling i samarbeidsbasert forskning og utvikling av felles forskningsprosjekt og søknad om felles midler til dette. Sagatun bidrar til at brukerkunnskap er inkludert i undervisning, forskning og tjenesteutvikling. I retur får Sagatun kjennskap til nyere forskning og kompetanseheving.



Vi har hatt undervisning for 4 klasser med til sammen 121 studenter innen videreutdanningen psykisk helsevern på HINN Elverum, og hos Sosialt arbeid, Vernepleier- og Barnevernspedagog-utdanningen på HINN Lillehammer og Ergoterapeutstudentene hos NTNU Gjøvik, samt at de har hatt en dag på besøk hos oss. Vi har hatt 2 studenter hos oss i praksis og veiledning. I tillegg har vi deltatt på fagmesse i Tverrprofesjonelt Samarbeid (TPS) for 180 studenter innen barnevern, sosialt arbeid og barnevern på INN.



Alle ergoterapistudentene på NTNU Gjøvik er på besøk på Sagatun det første semesteret for å lære om aktivitet, deltakelse og brukerstyring i praksis.



Vi har hatt studenter hos oss i praksis og veiledning.

Bildet er fra avslutningen for Annica Løfblad og Bente Svendby som hadde praksis på Sagatun i 8 uker våren 2019. Her sammen med Stine og Kårhild.

Sagatun deltar i en Forskning og Utviklingsgruppe, FoU, for samarbeidsbasert forskning gjennom HINN, vi har hatt med inntil 3 personer, hvorav en erfaringskonsulent, i denne FoU-gruppen, og her har det vært 4 møter i 2019, med klare planer om økt aktivitet i 2020. I 2019 leverte vi inn en felles søknad om evaluering av selvstyringskursene i Verktøykassa til DAM-stiftelsen.

Erfaringskonsulent på Sagatun er involvert i forskningsarbeid i samarbeid med HINN. om «NAV, og digitalisering og hva dette gjør med brukermedvirkning», her er vi engasjert både som medforsker og har flere informanter. Det har vært flere møter og intervjuer i dette arbeidet, som blir en del av Medborgerundersøkelsen for Innlandet 2018/19. Vi har også vært med i en evaluering av overgangene fra behandlingsopphold til hjemsted som informanter for SI.

I 2019 ble det også etablert et samarbeid med KORUS ØST, der vi blant annet stiller med informanter til en evaluering av effekten av Musikterapi. Sagatun har også engasjert seg i ulike Forskerseminarer og konferanser gjennom året.

Sagatun har engasjert brukere og ansatte til å delta på kurset/studiet Brukermedvirkning i forskning og utviklingsarbeid gjennom Høgskolen i Innlandet, HINN. Dette kurset var over 3 dager, med 8 brukere og ansatte fra oss. Etter dette kurset har vi opprettet en Medforskergruppe på Sagatun som har avholdt 8 møter gjennom året, der ulike temaer rundt medforskning har vært drøftet, samt fremlagt planer om å skape en «Pool» for medforskning i Innlandet/Østlandet. Vi synes dette er viktig, for å få frem reelle erfaringer fra der livet leves, slik at tjenestene utvikles og utøves ut fra et brukerperspektiv. Vi trenger en justering eller endring i praksis så brukernes behov og ønsker er førende for tjenestene de får.

### Møter, kurs og arrangement

#### Verdensdagen for psykisk helse – Film og debatt.



Tirsdag 29 oktober satte Sagatun Brukerstyrt Senter, Mental Helse Hamar og Hamar kino opp filmen Lykkepillen med påfølgende debatt. Filmen forteller om Silje Marie som etter 10 år i psykiatrien, 10 år med tvangsinnleggelse, isolasjon, beltelegging, elektrosjokkbehandlinger og tung medisinerer hun til slutt helt frisk.

Det var nesten fullsatt kinosal (130 personer) da dokumentarfilmen «Lykkepillen» ble vist på Hamar kino, hovedrolleinnhaver Silje Marie, som er hovedperson i filmen, var til stede under filmen og med i debatten etterpå.

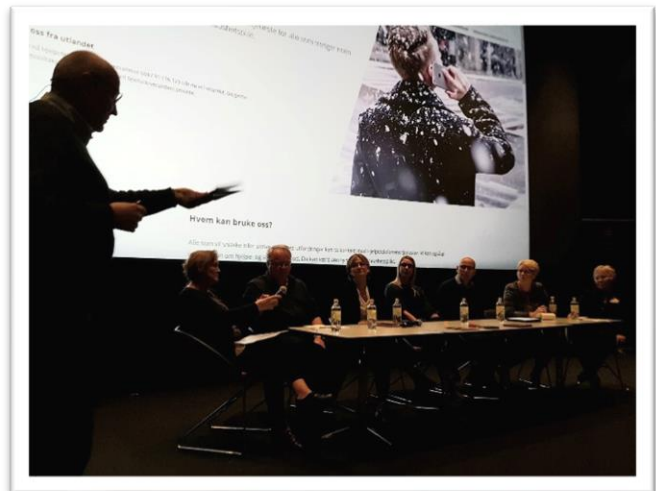
Konferansier Tor Inge Martinsen gav panelet rom for å reflektere over innholdet i filmen, samtidig som han løftet frem viktige temaer og drøfte videre.

Debatten ble ledet av styreleder på Sagatun, Tor Inge Martinsen.



I panelet satt:

1. Silje Marie Strandberg, Hovedrolleinnehaver
2. Benedicte Thorsen-Dahl (Divisjonsdirektør SIHF Divisjon psykisk helsevern)
3. Ole Andreas Underland, Adm. Direktør Incita AS. Hurdalsjøen recoverycenter
4. Mona Engen, Leder Mental Helse Hamar
5. Ragnfrid Kogstad, Professor i psykisk helsearbeid. Høgskolen i Innlandet
6. Tom Østhagen, Pasient og brukerombud Innlandet
7. Kårhild Husom Løken, Daglig leder Sagatun Brukerstyrt Senter.



En sterk dag med et utrolig viktig og alvorlig budskap. Takk til Silje Marie, Tor Inge, Mona, Benedicte, Tom, Ole Andreas, Kårhild og Ragnfrid som bidro til at vi fikk et innblikk i et svært viktig tema! Praksisen fra filmen ble kritisert av flere i panelet og det ble fokusert på hvordan skape en mer medmenneskelig psykiatri, hvor medisiner ikke er førstevalget og i noen tilfeller eneste tilbudet noen får. Du kan lese mer om saken på [www.sagatun.no](http://www.sagatun.no)



Ole Andreas, Kårhild, Silje Marie og Tor-Inge etter debatten.



## Debattmøte om psykisk helse og rus

I 2019 var det kommune- og fylkestingsvalg. Mange saker kjemper om velgernes og politikernes oppmerksomhet. Mental Helse Hedmark og Sagatun Brukerstyrt Senter samarbeidet om to politiske debatter for å sikre at to viktige saker kom på dagsorden i årets valgkamp: Psykisk helse og rus. Det ble derfor arrangert to regionale debattmøter i Hedmark med disse to temaene i fokus; Hamar torsdag 22. august (Hamar Teater), kl. 18.00 – 20.30 og i Elverum torsdag 29. august (Elgstua), kl. 18.00 – 20.30. Tema for debattene var økonomiske prioriteringer, folkehelse, forebyggende arbeid, rehabilitering og oppfølging og samarbeid med frivillig og ideell sektor. Det var stort engasjement på begge debattene og de frammøtte politikerne viste at de hadde satt seg godt inn i tema som skulle debatteres og at de hadde stort hjerte for psykisk helse og rus.

I debatten på Hamar var Jeanette Rundgren (KoRus-Øst) og Rune Lundquist (Sagatun Brukerstyrt Senter) debattleder, og i debatten på Elverum var Atle Holstad fra KoRus-Øst og Rune Lundquist fra Sagatun debattledere.



Rune og Jeanette.

Debatt Hamar og  
debatt Elverum.



## Knutepunkt for Recovery – Samarbeid med regionale brukerstyrte senter

De regionale brukerstyrte sentrene (Bikuben, KBT, Vårres, Sagatun, Vestavind og ROM-Agder) har inngått et formelt samarbeid og underskrevet en samarbeidsavtale som innebærer å videreføre samarbeidet for å få status som regionale Knutepunkt for Recovery og oppfylle målsetting og tiltak i rapporten «Knutepunkt for Recovery på regionalt og nasjonalt nivå – 2019».

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 en nødvendig utvikling mot å sette brukernes ønsker og behov i sentrum. I 2019 har Sagatun samarbeidet med ROM-Agder, KBT, Bikuben og Vestavind om spredning og implementering av Verktøykassa for Brukermedvirkning. Vi har samarbeidet om å holde selvstyrkingskurs, utdannet og veiledet prosessledere i tilknytning til disse regionale brukerstyrte sentrene. Flere nye prosessledere har vært med og holdt selvstyrkingskurs.

Prosjekt «Knutepunkt for Recovery på regionalt og nasjonalt nivå» ble ferdigstilt i 2019. Rapporten fra prosjektet ble overlevert til Helsedirektoratet på et møte 19.03 2019.



utviklet et bredt tilbud til pårørende i samarbeid med kommunene, Høgskolen og brukerorganisasjonene som vi andre ønsker å lære av. Vi ble veldig godt mottatt i Kvæfjord og fikk servert Kvæfjord jordbær av ordføreren og Kvæfjord kake av leder på Bikuben Stig Moe.

Det ble arrangert en samling for sentrene i Sandnes i april 2019, med besøk på Jæren Recovery College og på Vestavind regionale brukerstyrte senter. Vestavind har hatt behov for mye støtte i prosessen hvor de har vært under etablering og daglig leder har deltatt på alle møter og aktiviteter i regi av «Knutepunkt for Recovery».

Det er behov for et mye mer systematisk arbeid for hva samarbeidsbasert forskning innebærer.

Samling i august 2020 på Bikuben i Harstad/Kvæfjord hvor fokus var tilbud til pårørende. Bikuben har



I mai var det samarbeidsmøte mellom KBT, Sagatun, Universitetet i Sør-Øst Norge, Høgskolen i Innlandet og NTNU vedrørende opplæring og skoling i *samarbeidsbasert forskning*. Det er behov for å få en mer landsdekkende opplæring for både forskere og medforskere etter modell fra Universitetet i Sør-Øst Norge. Det er planlagt oppstart av et nytt studium høsten 2020 i Innlandet.

I oktober og november hadde vi samarbeidsmøter med Helsedirektoratet for å utarbeide beskrivelse av de regionale brukerstyrte sentrene og målekriterier for hva sentrene skal levere. Vårt forslag ble oversendt til HOD og er tydeligvis godtatt, siden det ble innarbeidet i regelverket for 2020. Det er vi veldig glad for og takker våre saksbehandlere i Helsedirektoratet for et godt samarbeid.

### Workshop med samarbeidspartnere

I november ble det arrangert en workshop med samarbeidspartnere fra fag- og brukermiljøer, for å informere om resultatet av prosjekt «Knutepunkt for Recovery» og planlegge videre samarbeid. Det er enighet om at det er stort behov for videre samarbeid for å styrke brukere og pårørende og deres organisasjoner, bidra til en tjenesteutvikling med høy grad av brukerinvolvering og styrke recoveryforståelsen i tjenestene og i samfunnet. Det er også enighet om å etablere et nasjonalt Knutepunkt for Recovery som er basert på et bredere samarbeid enn samarbeidet mellom de regionale brukerstyrte sentrene. Det er innledet et samarbeid med NAPHA og Erfaringsentrum om dette i 2020.



Det var innlegg ved bl.a. Line Eikenes Langsholt fra Helsedirektoratet, Arve Almvik fra NAPHA og Morten Brodahl fra NK-ROP.



Vi mener at arbeidet med prosjekt «Knutepunkt for Recovery» har bidratt til bedre samarbeid mellom sentrene og med øvrige recoveryorienterte miljøer og at det har gitt økt kvalitet og mye større tydelighet på hva de regionale brukerstyrte sentrene skal levere. En stor utfordring for oss og for våre samarbeidspartnere, er at ikke andre aktører som NAPHA, kompetansesentre og brukerorganisasjoner får en oppfordring til å samarbeide med sentrene i sine oppdrags- og tildelingsbrev. Sentrene er heller ikke nevnt i oppdragsbrevene til helseforetakene når det gjelder satsing på brukermedvirkning og f.eks. implementering av faglige retningslinjer og pakkeforløp. Det er derfor ingen selvfølge at vi blir regnet med som samarbeidspartnere, selv om det er stort behov for vår kompetanse og våre tilbud for å styrke brukermedvirkningen og tjenesteutviklingen. Vi håper dette kan forbedres framover.

Knutepunkt for Recovery samarbeidet fortsetter i tråd med egne anbefalinger og tiltak i prosjektrapporten, og det er fortsatt ledet fra Sagatun Brukerstyrt Senter v. Kårhild Husom Løken.

### Samarbeid Nasjonalt



Hamargjengen deltok på avslutningsseminar for Marit Borg i Drammen i september. En pioner for recovery og menneskerettigheter har blitt pensjonist.

## Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse

Sagatun har i 2019 deltatt på innspillsmøte og samarbeidet om Toppmøte arrangert av Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse. Sagatun og Erfaringskompetanse har jevnlig kontakt og avtaler samarbeid om felles prosjekt.

## NAPHA

Sagatun og de øvrige regionale brukerstyrte sentrene har et nært samarbeid med NAPHA om utvikling av recoverybaserte tjenester og økt brukerinvolvering i tjenestene. Det vil bli utarbeidet og underskrevet en samarbeidsavtale i 2020. Sagatun er i gang med et samarbeid med NAPHA for å etablere et Recoverynettverk i Innlandet.

## Erfaringsssentrum

De regionale brukerstyrte sentrene har innledet et samarbeid med Erfaringsssentrum for å utvikle program for opplæring og veiledning av erfaringskonsulenter, formidling av hverandres tilbud, etablering av et nasjonalt Knutepunkt for Recovery og samarbeid om å arrangere den årlige «Sterkere sammen» konferansen. For å få til veiledning og opplæring av Erfaringskonsulenter i regionen vår har vi gjennom 2019 inngått et tettere samarbeid med Erfaringsssentrum, og deltatt på deres konferanse Sterkere sammen, vi har engasjert oss i utdanningene for Erfaringskonsulenter og oppsøkt miljøer som allerede driver med slik utdanning, som ALF i Bergen med sin MB (Medarbeider med Brukererfaring)-utdanning hvor vi har vært på besøk og fått orientering om deres utdanning. Vi har etablert kontakt med Erfaringsskolen i Oslo. Det har vært flere møter for å få til samarbeid, og en utdanning for erfaringskonsulenter gjennom ulike utdanningsinstitusjoner. Dette arbeider fortsetter vi i 2020.

## Velferdsalliansen

Vi har også deltatt i arbeidsgruppe for politisk påvirkning i Velferdsalliansen. Tema her har vært «Levekår og utenforskap», med spesielt fokus på barnefamilier og hvordan legge til rette for at foreldre kan få økt kompetanse for å komme i arbeid.

## Regionale og nasjonale nettverk for å fremme brukervedvirkning og tjenesteutvikling

Sagatun har vi i 2019 deltatt i:

- «Knutepunkt for recovery», nasjonalt. Her har vært styringsgruppemøter og en Workshop i høst hvor Velferdsalliansen, Batteriet, ADHD Norge, Helsedirektoratet og Mental Helse deltok i tillegg til de regionale brukerstyrte sentrene.
- Velferdsalliansen «Politisk strategi – levekår», her har vi deltatt i en arbeidsgruppe og hatt 3 møter.
- Toppmøte og innspillsmøte arrangert av Erfaringskompetanse. På toppmøte var vi samarbeidspartner.
- Nasjonalt nettverk for recoverycollege, her har vi deltatt på to møter
- WAPR her har vi deltatt på to konferanser.

## Veien videre for Sagatun

Sagatun kan se tilbake på et av sine mest aktive år både lokalt, regionalt og nasjonalt. Vi har mange spennende oppgaver framover med å fremme brukere og pårørendes stemme inn i tjenesteutvikling, undervisning og forskning og med å utvikle og utforske kunnskap om recovery sammen med alle de flotte menneskene som bruker tilbudet på Sagatun, og alle samarbeidspartnerne våre.

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

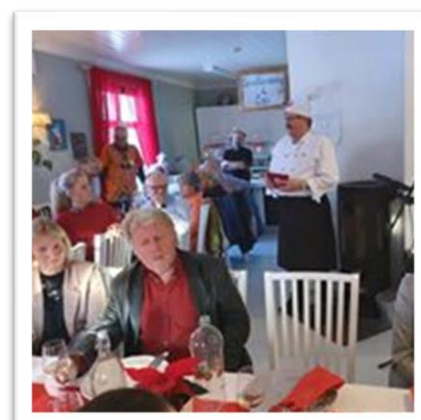
Årsrapporten avsluttes med noen bilder fra den tradisjonelle julelunsjen på Sagatun som samlet over 60 personer til hyggelig samvær og bespisning i begynnelsen av desember.



Kokke-lands-laget 😊

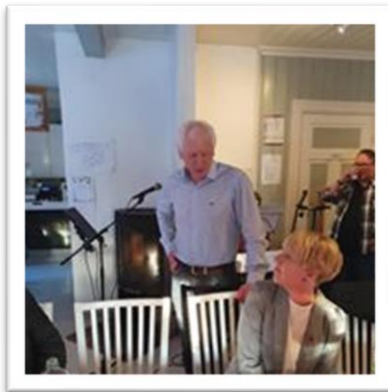


Koldtbord å være stolte av!

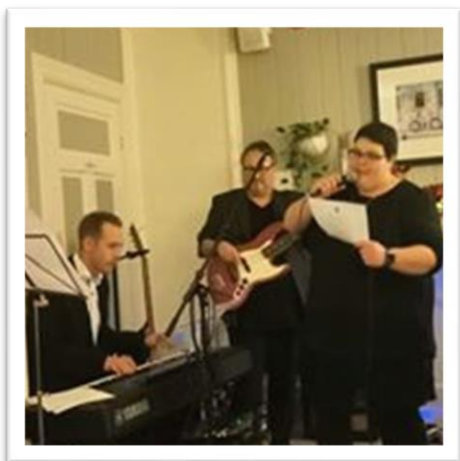


Rune presenterer menyen





Gode ord fra styreleder Tor Inge Martinsen og ordførerne Einar Busterud og Nils Amund Røhne



Vakker musikk fra mange i musikkgruppa på Sagatun. Her er Ann-Krestin og Rossi i front.

Hamar 05.05.20

Kårhild Husom Løken.

Daglig leder.





# *Drømmenes hus*

- Vi bygger hverandre i fellesskap -



**SAGATUN**  
BRUKERSTYRT SENTER

Sagatunveien 47 A - 2317 Hamar  
[www.sagatun.no](http://www.sagatun.no) - [post@sagatun.no](mailto:post@sagatun.no)

- Vi styrker brukere og pårørendes stemme -