



SAGATUN

BRUKERSTYRT SENTER



LANSERING AV RAPPORTEN «SKIPPER OG LOS PÅ SAMME SKUTE».
Fra venstre: Berit Langseth, Mariann Haukland, Kårhild Husom Løken, Jan Kåre Hummelvoll og Morten Brodahl.

SAGATUN BRUKERSTYRT SENTER

10. april 2018
Kårhild Husom Løken – daglig leder

Årsrapport 2017

Innledning

Sagatun Brukerstyrt Senter er et knutepunkt for recovery og jobber både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Aktivitet, mening, mestring og sosialt fellesskap står i fokus på Sagatun. Vi er til for mennesker med ulike livsutfordringer som ønsker å jobbe sammen med andre, for å styrke sin psykiske helse og få en bedre hverdag. Tilbudet er rusfritt.

Sagatun kan se tilbake på et år med mange aktiviteter, mye besøk på huset og stor grad av utadrettet virksomhet. Et hovedsatsingsområde for Sagatun i 2017 har vært recovery, der vi har jobbet med begrepets innhold og forståelse, sett fra et brukerperspektiv.

Sagatun har ellers drevet omfattende kurs og informasjonsvirksomhet. Vi jobber sammen med brukerorganisasjonene og alle andre som er opptatt av menneskerettigheter og pasientrettigheter, lokalbaserte tilbud, sosial inkludering og medvirkning. Sagatun har stor etterspørsel etter senterets kompetanse på brukermedvirkning, brukerstyring, recovery (bedring) og empowerment (selvstyrking). I 2017 har vi bidratt med veiledning og kompetanse til organisasjoner og fagmiljøer som ønsker å starte brukerstyrte tiltak, og til eksisterende tiltak som trenger inspirasjon for å komme videre. I tillegg har vi bidratt med kompetanse til flere dagsenter som ønsker en tilnærming med mer fokus på brukermedvirkning, aktivitet og mestring.

Målsetting og visjon

Visjon: Drømmenes hus - Vi bygger hverandre i fellesskap. Verdier: *Likeverd, åpenhet, medmenneskelighet.*

Målsetting:

1. Sagatun skal være 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 troen på egne evner og muligheter.
2. Sagatun skal styrke brukermedvirkningen innen psykisk helse og rusfeltet, drive informasjons- og kursvirksomhet på regionalt nivå, samt spre brukererfaringer, kompetanse og eksempler på god praksis. Med dette skal brukere og pårørende settes i stand til å ta en aktiv rolle i eget liv, utvikle tjenestene i et mestringsperspektiv, der bruker er viktigste aktør.

Besøkstall og bruk av Sagatun

Det ble registrert ca 4467 besøkende på Sagatun i 2017; av disse er ca 3548 registrert som brukere, 453 representerer brukerorganisasjonene, 271 er samarbeidspartnere, 98 er studenter og 97 er øvrige. De besøkende fordeler seg på 2863 fra Hamar kommune, 846 fra Stange kommune, 151 fra Løten kommune, 242 fra Ringsaker kommune og 308 fra andre kommuner. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid (1322), aktivitet (877), møter og kurs (700) eller besøk (1477). Sagatun ønsker å være en møteplass for brukere, brukerrepresentanter og fagfolk og det har vi fått til i 2017 gjennom ulike samarbeidsmøter og temadager.

Sagatun har 4 godkjente arbeidstreningsplasser gjennom NAV og en varig tilrettelagt arbeidsplass (VTO). Arbeidstreningsplassene har blitt benyttet av 6 personer i 2017. 14 personer har tegnet kontrakt om frivillig arbeid på Sagatun og 7 personer har gjennomført soning i regi av Kriminalomsorg i frihet (KIF).

Informasjonsarbeid er et viktig satsingsområde for Sagatun. Vi har hatt informasjonsspredning på NAPHA, Erfaringskompetanse, ROP- TV, lokal-tv, aviser, nettside og sosiale medier. Facebook siden til Sagatun har 1492 faste følgere. De fleste som følger Facebooksiden vår, er fra Norge, men vi har også internasjonal interesse for den. Følgere fra andre land er fordelt slik: 8 fra USA, 8 fra Italia, 6 fra Sverige, 5 Spania, 4 fra Indonesia, 3 fra Tyskland, 2 fra Danmark, 2 Egypt, 2 Frankrike og 2 Østerrike.

Personalsituasjonen

Sagatun har hatt et stabilt og godt arbeidsmiljø i 2017. Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2017, 12 personer fordelt på 7,8 årsverk. HMS - rutiner er på plass, og det avholdes regelmessige ledermøter og personalmøter. Samarbeidet på huset med Brukerstyret og mellom avdelingene, fungerer godt.

Oversikt over stillinger:

- Kårhild Husom Løken, daglig leder.
- Kim Nybakken, avdelingsleder for aktivitet og arbeid.
- Mariann Haukland, avdelingsleder for Regional ressursbase og Verktøykassa for brukermedvirkning.
- Bjørg Kaspersen, Liv Christophersen og Heidi Luvåsen, kursledere i Verktøykassa for brukermedvirkning.
- Morten Brodahl, erfaringskonsulent ved Regional ressursbase.
- Carl Gunnar Sørnum, miljøarbeider og arbeidsleder for arbeidstrening.
- Geir Risbakken, miljøarbeider.
- Kristin Høyenes, miljøarbeider.
- Jannecke Mello, medarbeider kjøkken og café.
- Anne Grønlien, informasjonsmedarbeider.
- Cristian Torneby, erfaringskonsulent «Tenk Ut». (Fra 01.08.18).
- Rune Lundquist, erfaringskonsulent Regional ressursbase. (Fra 14.08.18).

Stiftelsesstyret

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

- Tor Inge Martinsen; Mental Helse
- Harald Stokkebryn; Mental Helse – avløst av Adrian Lorentsson.
- Steinar Frøseth; LPP – Hedmark.
- Dan Viggen; leder for Brukerstyret.
- Bjørg Kaspersen; representant for ansatte på Sagatun.
- Bente Bjørnhaug Pedersen; Regionrådet i Hamarregionen – avløst av Hege Raastad;
- Marianne Lundgård; Sykehuset Innlandet HF, divisjon Psykisk helsevern.
- Stig Haugrud; RIO – Innlandet.
- Sylvia Brustad; Næringslivet i regionen. (Gikk ut av styret i 2017).

Økonomi

Sagatun mottar økonomisk støtte fra Helsedirektoratet til den Regionale ressursbasen og til Verktøykassa for brukermedvirkning, og støtte fra Hamar og Stange kommune til driften av det lokale tilbudet. Utover dette har stiftelsen mottatt tilskudd fra NAV til arbeidstrening og tilrettelegging og prosjektmidler fra Hedmark Fylkeskommune til prosjekt «Friluftsliv for alle».

Samarbeidspartnere på huset

RIO, LPP, Mental Helse Hamar og ADHD – Hedmark har kontor på Sagatun. De bruker også huset til møter og aktiviteter. Vi har flere samarbeidsprosjekt. I tillegg brukes huset regelmessig av AA, Familieklubben og en etterverns gruppe etter rusbehandling.

Brukerstyret

Brukerstyret frem til årsmøtet i august var Leder: Berit L. Nestleder: Kristian L. Styremedlemmer: Steffen T., Irene L. og Rune L. (kasserer), Vara: Stig L.

Ved årsmøtet i August ble det sittende Brukerstyret valgt, som er: Leder: Dan V., Nestleder: Kristian L., Styremedlemmer: Liv B., Bent W og Knut J.

Årsmøtet besluttet å ha med en ansatt som skulle bistå brukerstyret med sekretær og økonomi bistand, dette ble Rune L.

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 Kristiansand. Der var det dagstur til Dyreparken, til bystranda og laksefiske i Otra som var hovedaktivitetene. Vi besøkte også Energiverket, et brukerstyrt hus i Kristiansand.

Aktivitetsnivået for 2017 har vært høyt, der vises det at 473 stk. har vært med på 30 ulike aktiviteter i løpet av året. Her kan nevnes, filmkvelder, bowling, vårfest, Middelalderfestivalen, sommertur, sommerfest, halloweenparty, julebakst, julelunsj og julebord. Det har vært avholdt brukerstyremøter jevnlig, med ca. en måneds mellomrom. 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 turer og aktiviteter. Brukerstyret har i løpet av 2017 gått til innkjøp av båt med motor som vi har ved Hjemlikoia på Rokosjøen.

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.



Brukerundersøkelse

Sagatun ble evaluert i 2017 gjennom en «Bruker Spør Bruker» undersøkelse. Hovedfunn fra undersøkelsen er at Sagatun er sterke på recovery og empowerment gjennom aktivitetstilbud, arbeidstrening, kompetanseheving og sosialt fellesskap. Brukerne opplever støtte, håp og inspirasjon, mestring og selvstyrking, motivasjon, verktøy for å finne egne ressurser og hjelp til å finne veien videre. Undersøkelsen kan lese i sin helhet her:

<http://sagatun.no/publikasjoner/bruker-spor-bruiker/>

«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.»

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 gjennom NAV. Mange har også benyttet seg av muligheten til å inngå Frivilligkontrakt med Sagatun. 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 tar også på seg eksterne oppdrag. I 2017 bestod oppdraget av utvendig maling av Sagatunveien 47A.

Sagatun Spiseforretning og Cafe.

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 4 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 – 13.00. På fredag er det stort sett «vaffeldag», der det går på omgang blant brukerne å ha ansvaret for tilberedning og servering.

Friluftsliv

På Sagatun er vi så heldig å ha blitt tildelt tilskuddsmidler fra Hedmark Fylkeskommune for 3. år på rad. Uten disse midlene kunne ikke prosjektet blitt gjennomført i den form prosjektet fremstår i dag. Antall deltakere fordelt på aktiviteter innad i prosjektet kan beskrives slik:

- Golf ca. 20 personer i perioden, hvorav 5 faste
- Freezbeegolf ca. 6 personer i perioden
- Fotturer nærområder ca. 50 personer i perioden, ca. 20 stk. hyppig
- Turer med overnatting ca. 30 personer i perioden, 12-15 hyppig
- Gatelaget (fotball) ca. 15 personer, herav 5 faste fra Sagatun

Prosjekt «Friluftsliv for alle» er opptatt av å styrke kropp og sjel gjennom deltakelse i naturen ut ifra egne forutsetninger, men også gjennom å bli motivert ved litt pushing fra ledsager og legge inn noen «gulrøtter» for å øke interessen. For øvrig ser vi at flere av deltakerne opplever mestring gjennom deltakelse på våre turer. På lengre turer gjør vi hyppig evalueringer som bekrefter nettopp det at de opplever mestring.

Videre er det fokus på læring og mestring gjennom å informere om hvordan få en best mulig opplevelse av friluftslivets gleder. For å nevne noe så er allemannsretten hyppig nevnt. I tillegg lærer deltakerne om riktig bekledning, pakking av sekk, navigering, rigging av leir, bruk av forskjellig utstyr, fluekastekurs, deltakelse på jakt, toppturer etc etc. Allikevel er hovedfokus på det nære friluftsliv. Vår koie i Løten er blitt veldig populær, hvor vi har turer i nærområdene der, pilking, trugeturer og samlinger.

De forskjellige turene og aktivitetene er blitt til gjennom ønsker og interesser fra brukerne, og de blir tilpasset ut fra deltakernes behov. Noen aktiviteter har blitt faste innslag fra år til år, slik som Orreleik om våren og høsttur til Pellestova gjennom samarbeid med Kulturnettverket Hedmark. Hvert år prøver vi å finne et hovedmål, noe som krever at deltakerne må trene litt ekstra for å nå dette. Enten gjennom trening på Espern eller ved å være hyppig med på turer.

Her er noen turer som ble gjennomført i 2017;

- Pilking på Rokosjøen
- Pilketur til Atndalen med ski og truger
- Ski/alpin tur til Spåtind
- Fotturer til Høsbjør, Bangsberget, Knukberget etc.
- Orreleik
- Ferietur til Kristiansand med laksefiske
- Padledager på Rokosjøen
- Flere bærturer, hvor både multe, blåbær og tyttebær ble plukket i gode mengder
- Høsttur til Pellestova med toppturer og diverse aktiviteter
- Jakttur til Elgstølen i Rendalen. Her ble det også felt en hare
- Flere jaktturer i området rundt Hjemlikoa



Kreativt verksted

Kreativt verksted ledes av Kristin Høines og Irene Lunde, og har faste møtetider tirsdag og torsdag fra 12.00 - 15.00. Utover denne tiden kan rommet benyttes så mye man selv ønsker. Tilbudet er for dem som er glade i kreative aktiviteter, og ønsker et hyggelig og sosialt fellesskap. På kreativt verksted kan man aktivisere seg med ulike temaer som: søm, tegning og maling, strikking, lage smykker etc.

Her er noe av det som ble gjennomført i 2017: Malekurs ved Rita Tuhus og sykurs ved Irene Lunde for syng av middelalderklær. Verkstedet har også deltatt på Middelalderfestivalen og på utstilling i Kunstbanken. Vært medarrangør av aktivitetkvelder sammen med Brukerstyret der temaene har vært jul- og påskepynt. Ellers har verkstedet plantet og holdt bed i orden rundt på Sagatun, vært på diverse seminarer/stands på Sanderud og på Gregers. Det er mellom 5 og 10 personer som deltar på kreativt verksted hver uke.

Musikkverksted:

Musikkverksted er et populært tilbud på Sagatun, med komplett studio med utstyr og Cubase opptaksprogram. 15 personer har benyttet tilbudet gjennom året. I tillegg har det vært 1 band som har lånt lokalene på kveldstid. Husbandet Saga Rockers, øver 1-2 ganger i uken og har som mål og spille flest mulig konserter, og bidra med kulturelle innslag på konferanser etc. Musikkgruppa har fokus på samarbeid, sosialisering og samspill, samt at enkelte brukere gir hverandre gitar, notekurs og sangtimer.



Spillejobber i 2017:

- Tante Gerda – Bakgårdsvariete
- Tangenrock 2017
- Konsert på den årlige Sommerfesten (samarbeid mellom Sagatun og Mental Helse Hamar)
- Kulturelt innslag for Kommunestyret I Hamar
- Verdensdags arrangement til Mental Helse Hamar
- Verdensdags arrangement til Sagatun Brukerstyrt Senter
- Mini konsert på Østre torg – Samarbeid med Kreftforeningen og Rosa sløyfe aksjonen
- Tett på Hamar CD innspilling med Releasekonsert Hamar Kulturhus, 17.12.17.

Golf som terapi

Tirsdags golfen, eller «Golf som Terapi» er ett opplegg gjennom Kulturnettverket Sykehuset Innlandet. Fra Sagatun har ca. 20 unike brukere brukt aktiviteten vinteren 2016/2017 og sommeren 2017. Av disse er fem faste brukere og fire av dem tok 4 golf kurset «Veien til golf». Kurset «Veien til golf» eller VTG er kurset alle må ha for å bli godkjente golf spillere.

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 lærer 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.

Blir du trygg i miljøet, får du utfordringer, slik at du kan utvikle deg videre. Og møter du jevnt og trutt flere tirsdager får du også tilbud om å ta VTG. Og videre tar faddere deg med ut på banen for å spille. Sagatun har en godkjent fadder som tar nye medlemmer med ut på den store golf banen når de er klar for det. Alle som tar VTG kan også spille sammen med andre fra tirsdags gruppen på golfbanen hver fredag klokka 10.00. Om ønskelig er også en fadder med fra Sagatun på dette, slik at man har en link inn mot klubben og miljøet.

I juni deltok 3 brukere fra Sagatun på en golf turnering med lag spill i Asker. Der vi stilte med to lag. Ett av lagene vant turneringen. I juni deltok 5 brukere fra Sagatun også i en turnering på Atlungstad i en turnering i lag spill. Her ble det 1 plass og 3 plass. Lag fra mange kommuner med lignende opplegg deltok i turneringen.

Det sosiale er viktig og man knytter nettverk. Vi har interne turneringer og sosiale sammenkomster.

Regionalt Brukerstyrt Senter

Det er i dag fem Regionale Brukerstyrte Senter i Norge, som har et oppdrag fra Helsedirektoratet å styrke brukere og pårørende, styrke brukermedvirkningen i tjenestene og fremme den erfaringsbaserte kunnskapen om hva som bidrar til mestring og bedring. Det er Bikuben i Troms, KBT og Vårres i Trøndelag, Sagatun Brukerstyrt Senter i Hedmark 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. Sentrene ble evaluert av Telemarksforskning i 2015 av Telemarksforskning, på oppdrag fra Helsedirektoratet. Evalueringen er fulgt opp med en rekke møter, med både sentrale myndigheter og politikere. Sentrene har utarbeidet et felles kjernedokument, med tittelen «Vi jobber for å styrke brukerstemmen». Felles målsetting for sentrenes arbeid er:



1. Alle mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus, skal sikres et verdig og meningsfylt liv.
2. Brukere og pårørende skal settes i stand til å ta en aktiv rolle i eget liv.
3. Brukere og pårørende skal ha reell innflytelse på tilbudene og tjenestene.
4. Tjenestene skal utvikles i et bruker- og mestringsperspektiv.

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

Sagatun har engasjert seg i arbeidet med å få til økt valgfrihet i medisiner og behandling. I samarbeid med Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse, inviterte vi til en møtetrekk om dette i 2014 og 2015. I 2017 har daglig leder og erfaringskonsulent fra Sagatun deltatt i arbeidsgruppe for medisinfriske behandlingstilbud sammen med prosjektleder og erfaringskonsulent Sykehuset Innlandet og Mental Helse Hamar. Sagatun er her pådriver for å få til en helhetlig recoverytilnærming.

Verktøykassa for brukermedvirkning

Verktøykassa som metode, recovery og brukerstyring er grunnmuren i alt arbeid på Sagatun. Verktøykassa har vært på Sagatun siden 2010 og er under stadig utvikling. Vi utviklet selvstyringskurs høsten 2012 og i 2017 har vi jobbet med å utvikle et kurs og kursmateriell i konflikthåndtering. Vi holdt et kurs i konflikthåndtering og vil ferdigstille materiell og justere kurset i tråd med evalueringen nå i 2018.

I 2017 har Sagatun samarbeidet med ROM-Agder og Bikuben om spredning og implementering av Verktøykassa for brukermedvirkning. Vi har arrangert Nasjonal prosessledersamling og opprettet en lukket facebookside for prosessledere. Den fungerer både som nettverk prosessledere imellom, men er også en diskusjons- og inspirasjonsside. I 2017 hadde vi oppfølging og veiledning av prosessledere, samt holdt selvstyringskurs i samarbeid med disse regionale brukerstyrte sentrene. Så flere prosessledere kan nå holde selvstyringskurs i deres regioner. I tillegg har vi kompetanse- og erfaringsutveksling, sentrene imellom.

Alle våre kurs er for både de med brukererfaring og fagpersoner. Fagpersonene sier samarbeidet blir bedre mellom dem og de med brukererfaringer på grunn av felles læring og felles forståelse av brukermedvirkning. Alle som ønsker å bli prosessledere i Verktøykassa må gå selvstyringskurs først. De som blir godkjente kan holde selvstyringskurs, og/ eller starte selvstyringsgrupper. Men de skal bestandig være 2 stykker. De kan også bruke materialet i Verktøykassa til undervisning.

Evaluering av selvstyringskurs:

Evalueringen viser høy grad av fornøyde deltakere, med personlig utbytte og som har oppnådd mye ny kunnskap:

Noen sitater fra evalueringsskjema:

- ✓ Hvis det ikke allerede er gjort, bør dette kurset markedsføres overfor nye pasienter i psykiatrien. De stiller mye sterkere hvis de kjenner rettighetene sine.
- ✓ Kurset har vært det beste jeg har vært på noen gang. Fin variasjon mellom teori, undervisning og praktiske oppgaver.
- ✓ Det er godt å gå på kurs når en føler seg forstått og er så med på å komme frem til svar. Føler at det er med på å gi meg styrke og selvinnsikt
- ✓ Refleksjonsgruppene er svært bra. Lettere å fordøye teori gjennom praksis.
- ✓ Jeg har virkelig kommet styrket ut av dette kurset, har gått noen runder med meg selv og min historie. Flotte samtaler, høy takhøyde, føler vi var medmennesker.
- ✓ Dere er fantastiske flotte å gir en trygghet som gir oss mulighet til å vokse.
- ✓ Fagperson: Veldig bra utbytte for meg, både faglig og privat.
- ✓ Fagperson: Vil gjerne ha flere sånne typer kurs! Veldig fint å «blande» fagfolk og
- ✓ Fagperson: Denne kursformen bør brukes oftere. Utrolig nyttig ved utveksling mellom bruker og fagfolk brukere, selv om jeg ikke så det skillet. Vi har alle en bagasje.

I rapportperioden har det vært avholdt selvstyringskurs i Bodø, Hamar (3kurs), Oslo (2kurs), Asker, Grimstad og Nittedal I tillegg har det vært avholdt kurs i prosessledelse i Bodø og Hamar, Kurs i konflikthåndtering i Oslo, samt grunnkurs i brukermedvirkning for LHL Oppland

Sykehuset Innlandet Reinsvoll arrangerer tverrfaglig undervisningsdag for bachelorstudenter som er i praksis 4 ganger i året. Verktøykassa for brukermedvirkning er fast på programmet og holder foredrag for studentene. Temaet er: «Betydningen av empowerment og brukermedvirkning i behandlingsprosessen».



4 ENDELIG FIKK VI SELVSTYRKINGSKURS PÅ SOLLI

I 2017 medvirket vi i et EU prosjekt sammen med Høgskolen i Innlandet og 6 andre universiteter fra Island, Finland, Australia, Irland, Nederland og England. Sagatun og Høgskolen i Innlandet har hatt flere møter og Verktøykassa, brukermedvirkning, selvstyring og viktigheten av erfaringskunnskap er løftet frem i samarbeidet. EU prosjektet handler om å utvikle felles undervisning for sykepleierstudenter om psykisk helse. Representant fra Sagatun deltok i workshop på Island i prosjektet. Dette resulterte i at flere med brukererfaring ble invitert og holdt undervisning for å få fram brukerperspektivet. Det har vært brukere og ansatte fra Sagatun med brukererfaring, Mental Helse Hedmark samt erfaringskonsulenten fra Sykehuset Innlandet.

Skipper og los på samme skute

I 2016 hadde Sagatun et samarbeid med professor Jan Kåre Hummelvoll om gjennomføring av 6 recoveryverksteder og en rundbordskonferanse i 2017. Dette samarbeidet har munnet ut i recoveryrapporten «Skipper og los på samme skute». Det var med stor spenning vi presenterte recoveryrapporten vår, i fullsatt sal på Statens hus i mars. Dan Viggen og Christina Nordby Jacobsen trollbandt salen med nydelige egenkomponerte sanger og musikk. Ragnhild Krogvig Karlsen fra NAPHA var til stede og skrev en artikkel med tittelen «Bør bli pensum i psykisk helsearbeid». Artikkelen ble delt og anbefalt på NAPHA sine nettsider over 900 ganger.



5 LANSERING «SKIPPER OG LOS PÅ SAMME SKUTE», HER KÅRHILD HUSOM LØKEN

Både verksmesterne fra recoveryverkstedene og Sagatun hadde og har et klart ønske og en ambisjon om at rapporten «Skipper og los på samme skute» skal bli brukt aktivt. Vi mener at en helhetlig recoveryorientert forståelse må være hovedgrunnlaget for praksis, der brukernes forståelse og kunnskap må være likeverdig og likestilt med fagkompetanse. Vi synes at en seilas i ukjent farvann er et godt bilde på en slik rapport, som beskriver den krevende prosessen en bedrings- og/eller endringsprosess etter store psykiske vansker og/eller rusproblemer er. I prosessen er det helt nødvendig at det er brukeren som er skipper på skuta, men man trenger en eller flere losere som har kunnskap og kjennskap til det farvannet/de prosessene, man skal gjennom, for å komme fram til et definert mål. Vi vil derfor ta til orde for en maktforskyvning i praksis der vi innfører *brukerstyring med medvirkning fra helse- og sosialfaglig personell*.

Brukerne som var med fra Sagatun ønsket at deres stemme skulle bli hørt og at rapporten skulle bli spredd, dette ønsket ser ut til å bli innfridd! Rapporten har blitt pensum på Høgskoler og Universitet først ute var Høgskolen i Innlandet videreutdanning psykisk helse og rus og siste vi har fått tilbakemelding på er at den er pensum på NTNU Trondheim. Vi har vært på Høgskolen i Innlandet og hatt undervisning og presentert rapporten med etterfølgende diskusjon. 5 studenter har også vært på Sagatun og intervjuet oss om hva tilnærmingen i rapporten vil bety for praksis, og senere gitt tilbakemelding om at tilnærmingen er prøvd ut med godt resultat. Rapporten er også presentert på temakveld for sykehuset innlandet og K-forum i Hamar. Rapporten ble i 2017 også oversatt til engelsk og bla tatt med og overrakt på studietur til Scotland.

Helhetlig og tydelig recoveryorientert praksis

Vi fortsatte med recoveryverksteder i 2017 for å styrke og videreutvikle tilbudet på Sagatun som en helhetlig og tydelig recoveryorientert praksis. Brukerstyring, bedring, mestring og mening er her viktig. For oss er det viktig med brukernes synspunkt fra planleggingsfasen og brukere deltar på lik linje med ansatte både i planlegging og gjennomføring av verkstedene. I 2017 har vi blant annet hatt tema om «Hvordan skal vi utvikle



brukerstyringen videre for å legge best mulig til rette for bedring og mestring?». Verkstedet ble etablert for å få bedre forståelse for hva bedring (recovery) er, og hvordan denne forståelsen kan hjelpe den enkelte på sin vei mot bedring, og dermed hva som kjennetegner en bedringsorientert virksomhet. Verkstedet er stedet der slike undersøkelser kan gjennomføres. Det er et sted hvor deltagerne deler kunnskap og erfaring, og det er et sted hvor man former, bearbeider, arbeider videre, til man får godt grep om fenomenet/gjenstanden, og til slutt er rimelig fornøyd med «produktet».

Brukermedvirkning og brukerstyring

Sagatun er kjent både nasjonalt og internasjonalt, og blir av mange regnet som flaggskipet for brukerstyring. Fokuset på Sagatun er meningsfull aktivitet, bedring og mestring. Mange av de som besøker Sagatun, ønsker informasjon om recovery, brukermedvirkning 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.

Brukerstyrte 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 brukermedvirkning, brukerstyring, recovery og empowerment. Vi er pådriver for nettverksbygging og kompetanseutveksling, der vi gir veiledning ved forespørsel. I 2017 har Sagatun bidratt med kompetanse på brukerstyring i praksis. Det har vært besøk fra Sparbyhuset, Solli aktivitetshus, Øvre Eiker kommune, Ung Arena Oslo, Nettverk etter soning, Røde kors, Japan, Østre Toten, Nesoddtangen gård, Elverum, Stabburshella og Havang. Leder regionalt satt i styret til Stabburshella for å bidra med erfaringer og kunnskap om brukerstyring i praksis, frem til årsmøtet i mai 2017. Leder regionalt hadde et «Veien videre» seminar for Stabburshella i mars 2017 sammen med Heidi Fæste rådgiver hos Fylkesmannen i Oppland.

Samarbeid

Sagatun er et knutepunkt mellom fag og erfaring som bidrar til gjensidig kompetanseutveksling og økt kunnskap om psykisk helse. Sagatun er i kontakt med mange brukere og kan derfor hele tiden bidra med oppdatert kunnskap og erfaring om hvordan tjenestetilbudene fungerer og hva som bidrar til bedring, mestring og styrking av den enkelte.

I februar 2017 hadde vi besøk av landsleder Kristian Haugland og Adrian Lorentsson, tema som vi satte på dagsordnen var, satsingsområder for Mental Helse, Mental Helse Ungdom og Sagatun. Diskusjon om hvordan vi i fellesskap styrke brukerne, brukerrepresentanter og brukernes innflytelse på psykisk helse og rusfeltet.

Brukerorganisasjoner blir invitert inn i all aktivitet ved Sagatun, som temadager, recoveryverksteder og TPS samarbeidet med Høgskolen i Innlandet. I 2017 samarbeidet vi med LPP Hedmark og Oppland om verdensdagsarrangement, med foredrag av Simen Almås.

Vi samarbeidet også Mental Helse Hedmark og Stangehjelpa om å vise filmen «Dødsårsak ukjent», med påfølgende paneldebatt. Filmen avsluttes med at vi må gå en helt ny vei for å hjelpe mennesker med psykiske helseproblemer. Her var Gry Nørstenget, Mariann Haukland og Jill Arild enige på flere punkter, bl.a. at fokuset må rettes mot menneskerettigheter og retten til aktivitet og deltakelse i samfunnet

VIP Samarbeidet

VIP samarbeidet er et fast samarbeid mellom disse instansene:

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

VIP-møtene er fast 4 ganger per år oftere ved behov. 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.

Formidling av erfaringsbasert kunnskap

Sagatun ser fremdeles et stort behov for å synliggjøre og gyldiggjøre brukerkompetansen. Vi mener den skal være likeverdig og på linje med fagkompetansen. Som ressursbase, videreformidler vi brukererfaringer til fagfeltet innen psykisk helse og rus. Rekruttering av brukere foregår stort sett fra lavterskeltilbudet. Her er brukerne som kommer til Sagatun med og formidler sine erfaringer til fagfeltet, og til andre brukere. Dette ser vi på som en viktig oppgave for ressursbasen, samtidig som det gir brukerne mestringserfaring og kompetanseheving som kvalifiserer til arbeidsmarkedet.

Sagatun har et bredt samarbeid med utdanningsinstitusjonene i Innlandet, der vi er med på å fremme relevant og nødvendig kunnskap, basert på brukernes erfaringer. Sagatun bidrar til at brukerkunnskap er inkludert i undervisning, forskning og tjenesteutvikling. I retur får Sagatun kjennskap til nyere forskning og kompetanseheving. I 2017 har samarbeidet dreid seg om:

- Undervisning og veiledning av studenter fra fagskoleutdanning, bachelor og masternivå.
- Tverrprofesjonelt samarbeid (TPS) – Høgskolen i Lillehammer.
- Undervisning av ergoterapistudenter på NTNU – Gjøvik.
- Deltakelse i 1 doktorgradprosjekter – (ROP og Høgskolen i Hedmark) der en har som formål å fremme en recoveryorientert praksis Sagatun bidrar med veiledning, samt at vi sitter i kompetansegruppa i prosjektet.
- Sagatun satt i 2017 i en arbeidsgruppe som utviklet en ny studie på Høgskolen i Hedmark. Studiet er tenkt å utdanne personer med egenerfaring, til å delta som medforskere i forskning og evaluering.
- Sagatun satt også i en arbeidsgruppe for å utvikle nytt studie i dialogiske praksiser ved Høgskolen i Hedmark

Forum for praksisnær forskning

Høgskolen i Hedmark er en viktig samarbeidspartner for å sikre brukermedvirkning i utdanning og forskning. «Forum for praksisnær forskning» er blant annet etablert som et tiltak for å få til dette. Forumet har som oppgave å samarbeide om forskning på tjenester, særlig innen psykisk helse. Det er åpent for akademikere, fagpersoner fra praksisfeltet og personer med brukererfaring. Personer knyttet til Sagatun Brukerstyrt Senter har vært faste deltakere i forumet de siste årene, for å ivareta brukerperspektivet. Til grunn for dette forskningssamarbeidet ligger en overbevisning om at de som undersøkes, bør være med å påvirke metodevalg og delta i den kreative tenkningen som trengs for å skape mening i resultatene. Sagatun har fast brukervignet for å sette fokus på god praksis, og på områder hvor det er behov for mer forskning. Sagatun har deltatt på 2 «Forum for praksisnær forskning» i 2017. Temaer som har vært løftet opp er bla: «Retten til å velge», «Recovery – aktiv i eget liv».

Tenk Ut

«Tenk Ut» er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun Brukerstyrt Senter og Kriminalomsorgen i Hedmark og Oppland. Et sentralt verktøy i prosjektet er såkalte «Refleksjonsgrupper». Slike grupper er tatt i bruk i Kriminalomsorgens tilbakeføringsarbeid som et motivasjonsverktøy for å nå innsatte med livsutfordringer spesielt knyttet til rus, psykiske problemer og kriminalitet. Refleksjonsgruppemodellen er basert på «Åpen dialog» og bruk av refleksjonskort. Refleksjonsgruppene ledes av en person med egen erfaring fra rus-, psykisk lidelse og/eller soning, sammen med en ansatt/fagperson. Likemannseffekten er en avgjørende faktor i modellen. Modellen vektlegger recoveryarbeid, og ønsker å gi håp og tro på at tilfriskning og endring er mulig.

Veien videre

Prosjekt Knutepunkt for Recovery er et viktig satsingsområde for Sagatun, der vi sammen med de andre regionale brukerstyrte sentrene i Norge, jobber for å styrke brukerstemmen på alle nivå og få fram den erfaringsbaserte kunnskapen i undervisning, forskning og tjenesteutvikling. Brukerkunnskap legges også til grunn for utvikling av metoder og verktøy.

Vi vil fortsette med recoveryverksteder i 2018 for å styrke og videreutvikle tilbudet på Sagatun som en helhetlig og tydelig recoveryorientert praksis. Vi vil videreutvikle vår kompetanse på brukermedvirkning, brukerstyring, recovery (bedring) og empowerment (selvstyrking).

Sagatun vil jobbe for å styrke samarbeidet med brukerorganisasjonene og alle andre som er opptatt av menneskerettigheter og pasientrettigheter, lokalbaserte tilbud, sosial inkludering og medvirkning. Vi er i gang med et spennende samarbeid med Sykehuset Innlandet v. Enhet for Kultur og helsefremmende arbeid, der vi i fellesskap vil utvikle kunnskap om recoverybaserte aktiviteter og arrangerer kurs og temadager. I fellesskap vil vi tilby pasienter og brukere et bredt tilbud om aktivitet, sosialt fellesskap og kompetanseheving som også kan inngå som en del av et behandlings- og rehabiliteringstilbud og være et alternativ til medikamentell behandling.

Vi må fortsette samarbeidet med NAV og fortsatt jobbe for at Sagatun blir en godkjent arena for aktivitet og arbeidstrening, for de som trenger det i sin bedringsprosess.

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 10. april 2018

Kårhild Husom Løken
Daglig leder



SAGATUN

BRUKERSTYRT SENTER

www.sagatun.no