



*Årsrapport*  
*for*  
*Sagatun Brukerstyrt Senter*  
*- 2021 -*



SAGATUN  
BRUKERSTYRT SENTER

- Vi styrker brukere og pårørendes stemme -



## *Forord*

### *Styreleder Sturla Bjerkaker*

Også gjennom året 2021 var Sagatun preget av pandemi, smittevern og kortere perioder med stengte dører, men heldigvis – og takket være et våkent og inkluderende personale – kunne vi holde aktivitetsåpent det aller meste av året som gikk. Det var viktig, fordi Sagatun er et sentralt tilbud i hverdagen for fler og fler - et tilbud om tilhørighet, samvær, aktivitet og nettverk. Statistikken viser økt aktivitet, til tross for alle restriksjoner. Det er imponerende.

Styret har i løpet av siste år fulgt opp og på det nærmeste konkludert arbeidet som ble satt i gang i 2020 med oppfølging av Strategiplan 2020 – 2025. To prosjekter – Merkevareprosjektet og Styringsprosjektet – har sett på hvordan Sagatun skal framstå visuelt og grafisk, og hvordan vi skal innrette oss. Vi vil derfor se et fornyet Sagatun tre fram i 2022. Under det nye navnet Sagatun Recovery vil tre viktige avdelinger stå fram: «Juvelen» Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Recoveryskole og Sagatun Regionale Ressurscenter. Et godt arbeid som har involvert mange vil dermed bli satt ut i livet.

Tidlig på høsten 2021 meldte vår mangeårige styreleder Tor Inge Martinsen at han måtte få avløsning. Kreftsykdommen tok for hardt på ham; det var ingen vei tilbake. Jeg ble så konstituert og senere formelt valgt il å overta som styreleder etter Tor Inge. Ingen kan erstatte den formidable innsatsen og det ektefødte engasjementet Tor Inge har hatt for Sagatun gjennom hele institusjonens historie. Det er med den største respekt og ærbødighet jeg takker ham, og tar opp den solide tråden han siste høst overlot til meg.



*Sturla Bjerkaker.*



# Innhold

Forord ved styreleder Sturla Bjerkaker .....	3
Innledning.....	7
Stiftelsesstyret .....	8
Ansatte på Sagatun.....	10
Brukerstyret .....	11
Økonomi .....	12
Sagatun Brukerstyrt Senter .....	13
Besøkstall og resultatoppnåelse .....	15
Fadderprosjektet.....	16
Arbeidsfellesskap og frivillighet.....	17
Prosjekt Livsglede .....	18
Friluftsliv for alle.....	19
Topptur til Hallingskarvet .....	19
Pellestova – 61 grader nord .....	21
Ferietur til Osensjøen .....	22
Øvrige turer.....	23
Musikkverksted.....	24
Rockovery på Gjøvik .....	24
Konsert i Vang kirke i samarbeid med Solheimkoret.....	25
Lyttegruppe.....	26
Tilbakemeldinger fra deltakerne og veien videre .....	27
Kreativt verksted.....	28
Regionalt Brukerstyrt Senter.....	30
Flaggskip for brukerstyring .....	30
Verktøykassa for brukermedvirkning.....	31
Selvstyringskurs .....	32
Evaluering .....	32
Kurs og mestringstilbud .....	33
Tech. Gruppe.....	33
Recoveryverksted.....	33
Pårørendekafé.....	35
Forskning, og utviklingsarbeid.....	36
Kurs i samarbeidsbasert forskning.....	36
Øvrig utviklingsarbeid .....	37
Undervisning og veiledning av studenter.....	38
Konferanser, markeringer og kurs som vi har deltatt på.....	39
Temadager og kvelder .....	41
Minnemarkering 15.09.22.....	42
Organisasjonsliv, påvirkning og fellesskap.....	42
«Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk etter pandemien – hvordan skal vi møte utfordringene? .....	43
Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt.....	45
Samarbeid med brukerorganisasjoner og brukerstyrte senter .....	45
Samarbeid med Hamar og øvrige kommuner .....	45

Samarbeid med Sykehuset Innlandet.....	46
Innlandet recoveryskole .....	46
Kulturnettverket.....	47
Regionale Brukerstyrte Senter .....	47
NAPHA.....	49
Erfaringssentrum.....	49
Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse.....	50
Nasjonal konferanse for Recovery.....	50
Veien videre for Sagatun.....	51

## *Innledning*

2021 har vært et år med høy aktivitet både lokalt, regionalt og nasjonalt, på tross av at det har vært et år preget av koronarestriksjoner og smittevernregler. Kreativitet og samarbeidsevne settes på prøve i slike tider, og Sagatun har i høyeste grad bestått. Både styret, ansatte og brukere har vært opptatt av å gjøre det beste ut fra hva som til enhver tid var mulig å få til innenfor gjeldende regler. Frivilligheten har blomstret på Sagatun og brukerne har lagt ned en betydelig innsats for å gi et så bredt tilbud som årsrapporten viser. Ekstra «koronamidler» og gavemidler blant annet fra Norske Kvinners Sanitetsforening, har gjort det mulig å arrangere «Livsgledekvalder», åpent hele sommerferien med matservering og bredt aktivitetstilbud, fjelltur til Hallingskarvet og ferietur til Osensjøen for å nevne noe. Den lenge planlagte konserten i Vang kirke i samarbeid med Solheimkoret, lot seg endelig gjennomføre søndag den 10.10.2021, på selveste Verdensdagen for psykisk helse. Det ble en magisk konsert som står igjen som et høydepunkt fra 2021.

Regionalt har Sagatun befestet sin posisjon som «Flaggskip for brukerstyring» og knutepunkt i regionen som fremmer brukere og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap inn i tjenesteutvikling, undervisning og forskning. Selv om det ikke har vært så mange besøk dette året på grunn av koronarestriksjoner, har vi hatt mange forespørsler om kurs i regi av Verktøykassa for brukermedvirkning og det har vært mye digital undervisning og digitale samarbeidsmøter. Vi har hatt et bredt samarbeid både lokalt, regionalt og nasjonalt, der planlegging av den nasjonale konferansen for Recovery «Ingenting om oss, uten oss», har vært et hovedsatsningsområde.

Stiftelsesstyret har kommet langt i arbeidet med «Strategi 2020 – 2025», selv om det stoppet opp i innspurten på grunn av at vår kjære og mangeårige styreleder, Tor Inge Martinsen, måtte trekke seg som styreleder høsten 2021 på grunn av alvorlig sykdom. Vi er takknemlige for at Sturla Bjerkaker, som leder strategiarbeidet og som kjenner Sagatun svært godt, har gått inn som styreleder.



Styreleder 2014-2021: Tor Inge Martinsen.

## Stiftelsesstyret



Stiftelsesstyret på Sagatun.

### Stiftelsesstyret har bestått av følgende medlemmer:

- Tor Inge Martinsen, Styreleder. Tor Inge ble avløst av Sturla Bjerkaker som styreleder, høsten 2021 på grunn av sykdom.
- Marianne Lundgård, Sykehuset Innlandet HF, divisjon Psykisk helsevern.
- Steinar Frøseth, LPP – Hedmark. LPP Hedmark la ned sin virksomhet ved utgangen av året.
- Anders Mortensen (1.halvår) og Evy Kristin Hoel (2.halvår). Leder for Brukerstyret.
- Rune Lundquist, representant for ansatte på Sagatun.
- Anita Østheim, Regionrådet i Hamarregionen.
- Fredrik Nilsson, regionsekretær i RIO.

Stiftelsesstyret har avholdt 6 styremøter og 1 styreseminar i 2020. Møtene har vært anholdt enten digitalt, fysisk eller som en kombinasjon med noen fysisk til stede og noen på Microsoft Teams.

Stiftelsesstyret har det overordnede ansvaret for drift og økonomi på Sagatun. Gjennom årene har det blitt etablert et solid driftsfundament som er et godt grunnlag for å ta nye steg i utviklingen av Sagatun som lokalt, regionalt og nasjonalt kraftsenter innenfor vårt felt. Styret gjennomførte i september 2020 et strategiseminar der målet var å trekke opp utviklingslinjer og definere hovedmål for de kommende 5 år. Vi fikk bistand fra eksternt rådgiver Sturla Bjerkaker. Prosessen resulterte i strategidokumentet «Sagatun Recovery – Strategiplan 2020-2025». Den overordnede strategiske målsettingen ble i dokumentet definert slik:

**” I 2025 er Sagatun en solid, kjent og anerkjent merkevare forankret i sine tre pilarer Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Regionale Ressurssenter og Sagatun Recoverysskole.**

Strategiarbeidet ble delt inn i 2 prosjekter: «Styringsprosjektet» og «Merkevareprosjektet». Styringsprosjektet ble ledet av Sturla Bjerkaker og Merkevareprosjektet ble ledet av Hege Helene Bakke fra Rådet for psykisk helse.



**Mandat for styringsprosjektet:** Prosjektet skal med utgangspunkt i gjeldende vedtekter og styringsdokumenter foreslå ny styringsstruktur for Sagatun, inkludert oppnevning og sammensetning av styret, styrets funksjon, brukerstyrets funksjon, ansvarsdeling mellom administrasjon og styringsorganer og administrative lederfunksjoner i framtidens Sagatun.

Prosjektgruppa har bestått av: Kårhild Husom Løken, (daglig leder på Sagatun), Sturla Bjerkaker, (prosjektleder), Rune Lundquist, (representant for de ansatte), Morten Brodahl, (representant for Brukerstyret), Finn Kristiansen, (representant for Mental Helse Hedmark), Hege Helene Bakke, (Rådet for psykisk helse) og Jens Bergaust, (eksternt medlem).

Merkevareprosjektet hadde som oppgave å se på på hvordan merkevaren Sagatun Brukerstyrt Senter kan bygges og kommuniseres. Implisitt i dette arbeidet er også en vurdering av om senteret bør bytte navn til f.eks. Sagatun Recovery eller Sagatun aktivitetssenter. Rådet for psykisk helse ved seniorrådgiver Hege Helene Bakke ble engasjert inn til å lede prosjektet.

Prosjektgruppen har bestått av: Kim Nybakken, (ansattes representant) Jørgen Rogne (ekstern representant), Maria Talamonte (representant for Brukerstyret), Nina Holmen (representant for brukerne) og Anne Grønlien (informasjonsmedarbeider på Sagatun).

Anbefalingen fra merkevareprosjektet er at Sagatun bør utvikle en overordnet synlig profil og endrer navn til Sagatun Recovery som favner alle tre virksomhetsområdene og der Sagatun Brukerstyrt Senter både er en kjernevirksomhet og den fysiske basen for virksomhetsområdene.

Utviklingsprosjektene «Merkevare» og «Styring» ble sluttbehandlet i de etablerte prosjektgruppene i 2021. Merkevareprosjektet ble vedtatt på Stiftelsesstyremøte 29.10.21. Styringsprosjektet skulle etter planen sluttbehandles av Stiftelsesstyret på møte 26.11.21, men ble utsatt på grunn av tidligere styreleders sykdom. Iverksetting av vedtatte aktiviteter og tiltak knyttet til «Merkevareprosjektet» ble også utsatt til 2022.

Det er utarbeidet egne rapporter for begge prosjektene.



Møter vedrørende Strategi 2020 - 2025.

## *Ansatte på Sagatun*



*Fre personalseminaret på Osensjøen.*

Sagatun har hatt et stabilt og godt arbeidsmiljø i 2021, hvor det har vært lagt stor vekt på å ivareta det psykososiale arbeidsmiljøet gjennom et krevende år. Vi har heldigvis unngått permitteringer.

Daglig leder deltar i ledernetverk for ideell sektor i Virke, hvor alle samlinger har fokus på lederrollen og arbeidsmiljø. Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2021, 13 personer fordelt på 9 årsverk. 1 ansatt har varig tilrettelagt arbeid (VTO).

### **Oversikt over ansatte:**

- Kårhild Husom Løken, daglig leder.
- Kim Nybakken, avdelingsleder for aktivitet og arbeid.
- Mariann Haukland, nestleder.
- Cecilie Bergseng Kinde, faglig rådgiver og koordinator for kursvirksomhet.
- Anne Grønlien, informasjonsmedarbeider.
- Kursledere i Verktøykassa for brukermedvirkning:
  - o Liv Christophersen.
  - o Monica Myhrer.
- Carl Gunnar Sørum, miljøarbeider og arbeidsleder for arbeidstrening.
- Kristin Høyenes, miljøarbeider.
- Rune Lundquist, erfaringskonsulent Regional ressursbase.
- Stine Bekkemellom, miljøarbeider og kursleder.
- Jannecke Mello, medarbeider kjøkken og café.
- Samarbeidsprosjekt innen musikk og musikkterapi, med Sykehuset Innlandet, Enhet for aktivitet og recovery:
  - o Dan Viggen, erfaringskonsulent i musikk.
  - o Jon Steinmo Hernæs, musikkterapeut.

Årets personalseminar ble avholdt 18.08 – 20.08.21 på Osensjøen. Hovedtema var Strategi 2020 – 2025, Recoveryarbeidet på Sagatun og arbeidsmiljø. Ellers er god mat og sosialt samvær også veldig viktig for et godt arbeidsmiljø!

## Brukerstyret



På bildet ser vi fra venstre: styremedlem Jon, Fred og leder Evy. Nestleder Kristian og styremedlem Jeanette var ikke til stede da bildet ble tatt.

Brukerstyret frem til årsmøtet i august var; Leder: Anders M., Nestleder: Kristian L.B., Styremedlemmer: Jon B. Ole S. Fred Rune J. og Mona Beate N. (erstattet av Maria T.M.)

Ved årsmøtet i august ble det sittende brukerstyret valgt, som er: Leder: Maria T.M. (erstattet av Evy K.H.), Nestleder: Evy K.H. (erstattet av Kristian L.B.), Styremedlemmer: Jon B., Fred Rune J. og Jeanette H.

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, som i år ble tur til Osensjøen Adventure der 22 deltakere reiste på tur i 5 dager, med mange ulike aktiviteter.

Aktivitetsnivået for 2021 har fortsatt vært lavt pga. covid-19. Det vises at 520 personer har vært med på 47 ulike aktiviteter i løpet av året. Her kan nevnes, bowling, aktivitetskvelder, Åpen kafe søndager og helligdager, stikkekafeer og sommeravslutning på Fjetre gård hvor 44 personer deltok, sommeråpent med mat og aktivitet, julebakst, julelunsj/julebord som ble slått sammen i år, julegrøt, og juleåpent.

Fellesmøter ble holdt av leder og nestleder, noen utendørs og noen inne, ut fra hva vi kunne gjennomføre. Kaffepratene har vært et jevnt tilbud, da kantinedrift og andre aktiviteter har vært utfordrende å gjennomføre ut fra smittevern hensyn.

Det har vært avholdt 16 brukerstyremøter, med ganske godt fremmøte. Eksterne oppdrag har det vært lite av dette året, men satser på økning av det fremover.

Økonomien for Brukerstyret har vært bra, lite aktiviteter, men fått en del gaver, som blant annet ble brukt på matservering gjen-

nom hele sommeren, samt gjenåpningsfest. 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.

***Det var god stemning og stor glede da Sanitetsforeningen kom på besøk og overleverte en gave på kr 20 000,- til Sagatun Brukerstyrt Senter.***

Gaven skal gå til aktivitet for brukerne og det var leder i Brukerstyret Anders Mortensen som tok imot gaven på vegne av Sagatun. Anders takket for gaven på vegne av Brukerstyret. Brukerstyret er veldig takknemlig for gaven og sier at pengene skal bli brukt på en god måte gjennom sommeren, slik at de kommer flest mulig til gode. Sagatun skal være åpent i hele sommer og når de ansatte har ferie, vil fire av de som ellers jobber som frivillige, være vikarer og fordele ansvaret seg imellom. Anders er en av dem som skal være vikar.

## Økonomi

I 2021 mottok Sagatun økonomisk støtte fra Helsedirektoratet til Regionalt Brukerstyrt Senter, Verktøykassa for brukermedvirkning og egne prosjektmidler til aktivitet og arbeid.

Lokalt mottok Sagatun økonomisk støtte til drift fra Hamar, Stange og Ringsaker kommuner, samt tilskudd fra NAV til varig tilrettelagt arbeid. Stiftelsen mottok prosjektmidler fra Innlandet Fylkeskommune til prosjekt «Friluftsliv for alle».

I 2018 ble prosjekt «Musikkterapi» etablert med midler fra Statsforvalteren i Innlandet. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for aktivitet og recovery. Prosjektet er videreført med prosjektmidler i 2021.

På grunn av korona ble det gitt mulighet for å søke om ekstra midler for å motvirke ensomhet og isolasjon. Sagatun søkte og mottok støtte fra Statsforvalteren i Innlandet til «Prosjekt livsglede» og topptur til Hallingskarvet, i samarbeid med Hamar kommune. Det ble også søkt og innvilget støtte fra Helsedirektoratet til ferieturen til Osensjøen.

Sagatun har mottatt gavemidler fra Norske kvinners Sanitetsforening, Edvard Lysne, Rebekkalosjen og Sparebank 1 Østlandet. Sagatun har mottatt Kr 20 000,- fra Sparebankstiftelsen til Kreativt verksted.

Sagatun er veldig takknemlige for alle støtte, både økonomisk og på andre måter, gjennom 2021!



Gaveoverrekkelse på 20.000,- kroner fra Sanitetskvinnene.



Gaveoverrekkelse fra Rebekkalosjen.

## *Sagatun Brukerstyrt Senter*



*Sagatun Brukerstyrt Senter.*

### **Aktivitet, livsglede og mestring**

Pandemien har som i fjor gitt oss mange utfordringer med å opprettholde den «normale» driften og gjennomføre planlagte arrangementer. Aktivitetstilbudet har derfor vært organisert på samme måte som i 2020, med mindre grupper, påmelding til alle aktiviteter, likepersonssamtaler, gåturer, faste aktiviteter for faste brukere og friluftsturer i nærområdet. Ansatte og leder for Brukerstyret har hatt ukentlige møter for å utarbeide ukeplaner med påmelding og kontaktpersoner til alle aktiviteter. Når det gjelder de faste aktivitetene vi har vi måttet dele brukerne inn i mindre kohorter fordelt på flere dager. Denne ordningen har gitt oss en bedre oversikt over hvem som bruker aktivitetene til enhver tid, og gjort at vi kan øke kvaliteten på det vi tilbyr.

**Sagatun Kafe og Spiseforretning**, som vi ser på som «Hjertet» i Sagatun, har vært stengt det meste av året pga. pandemien. Vi har i stedet videreført fjorårets «Kaffeprat». En sosial arena hvor brukerne samles over en god samtale med kaffe og noe i bite i. Det er også her brukere, ansatte og brukerorganisasjonene har sitt felles møtepunkt. Her møtes vi for ukentlige fellesmøter, hvor vi går igjennom ukeplan, utveksler informasjon og tar påmeldinger til arrangementer. Vi har i hovedsak holdt disse møtet ute i hagen pga. smittesituasjonen og begrensninger på antall.

### **Sommer på Sagatun**

Sagatun holdt åpent hele sommeren når de ansatte avviklet ferie, og det er første året det har vært åpent hver dag fire uker i strekk. Brukerstyret har stått for ansvaret rundt driften av senteret fra midten av juli til begynnelsen av august, der Ole, Maria, Evy og Anders har hatt hovedansvaret. De forteller at alle har tatt ansvar og vokst på oppgavene de har fått, også når det gjelder å ta hensyn i forhold til smittevern. Det var mange innom i løpet av sommeren og på det meste var vi 22 personer på samme dag, der grilling, lunsj og frokost har vært samlende. Vi trodde rett og slett ikke at det skulle bli så bra som det ble og takker alle for innsatsen og det gode samholdet gjennom disse fire ukene. Gaven fra Sanitetskvinnene var veldig viktig for å få til dette!



Sommerfesten på Atlungstad med musikale innslag av Sagarockers med flere.



Sagatun holdt åpent hele sommeren i 2021, der blant annet Anders, Evy, Marie, Ole og Liv var med å bidro.

*” Dette har vært den fineste sommeren jeg har hatt. Det å slippe å sitte alene og føle på ensomhet gjør at jeg blir dårligere og faller tilbake i forhold til helsen min, det at Sagatun har holdt oppe i hele sommer gjør noe med meg, dette er som familien min, jeg føler tilhørighet og på godt mot, noe jeg føler takknemlighet for. Her har jeg hele mitt nettverk.*

## *Besøksstall og resultatoppnåelse*



*Fra Fellesmøte som holdes hver mandag kl 12.30.*

2021 har som 2020 vært et spesielt år, men med god planlegging og tilrettelegging innenfor de til enhver tid gjeldende smittevernregler, har vi klart å gi et tilbud til nesten like mange personer som i 2019. Tilbudet har vært redusert, men alle har hatt et reelt tilbud om minst en aktivitet og et møtepunkt i løpet av uka. Det er ikke så stor nedgang på antall brukere som har benyttet huset, men en reduksjon på antall ganger man har hatt et tilbud pr. uke. I 2021 har vi sett at mange flere har kommet for å bruke en aktivitet og ikke bare komme på besøk. Dette er noe vi har oppmuntret til og derfor en gledelig utvikling.

Tall fra 2021, med 2020 tall i parentes viser: Det ble registrert ca. 3589 (4630) besøkende på Sagatun, av disse er ca. 3127 (3725) registrert som brukere. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid 486 (716), aktivitet 1748 (1264), møter og kurs 705 (1149).

Det er ca. 50-55 (60-65) personer som deltar regelmessig på Sagatun sitt tilbud om aktivitet og arbeidstrening. Vi har registrert 82 (112) unike brukere som har vært innom huset i 2021. Av disse er 16 personer under 35 år. Pandemien er den største grunnen til denne nedgangen med begrensninger både på rekruttering av nye og på hvor mange som kunne være samlet. Vi har hele tiden lagt vekt på å prioritere de som har størst behov og at alle skulle ha tilbud om minst ett sosialt møtepunkt i løpet av uka.

I løpet av 2021 har 2 personer begynt på utdanning, mens 9 personer er kommet ut i jobb enten på heltid, deltid eller vikariat. 2021 har vært et spesielt vanskelig år for mennesker som fra før har en vanskelig hverdag. På tross av dette har mange hatt en god fremgang i sin bedringsprosess fordi de har hatt en sosial møteplass og noe fast å drive med.

## Fadderprosjektet

Hensikten med «Fadderprosjektet» er å hjelpe nye brukere til å bli kjent, komme fortere i gang med egen bedringsprosess, finne tilhørighet og oppleve mestring gjennom å delta på ulike aktiviteter og bli en del av et felleskap. Det er et lavterskeltilbud, som tilrettelegges etter den enkeltes selvdefinerte mål og egenkompetanse. Det skal gi trygghet og forutsigbarhet i form av å ha en fadder som «turfølge». Gjennom korona året har fadderprosjektet vært en trygg og god måte å rekruttere nye på. Mentor i prosjektet fikk hovedansvaret for alle nye forespørsler og første møter. Gjennom året er det gjennomført 36 møter med nye som kunne tenke seg å benytte seg av våre tilbud og aktiviteter. Av disse har 23 startet i en ønsket aktivitet. Av de som oppsøker oss er det ganske jamt fordelt mellom de som kommer alene og de som kommer sammen med noen fra tjenesteapparatet. Pr dags dato har vi 9 faddere.

Vi har hatt en fadderopplæring i løpet av året, den ble gjennomført 23.11. På denne opplæringen var det tre deltakere, og mentor for fadderprosjektet.

### I fadderopplæringen fokuserer vi på:

- Bli gode rollemodeller, bevisstgjøring rundt rollen som fadder
- Recovery begrepet og THIME modellen
- Sagatun sine verdier, visjoner, og verdigrunnlag
- Sikre erfaringsflyt fra bruker til bruker
- Gjøre det trygt og forutsigbart for nye brukere på senteret
- Tilegne seg trygghet og ferdigheter som den enkelte kan ta med seg videre i livet, i aktivitet, jobb eller utdanning utenfor Sagatun.

I løpet av året har vi gjennomført to introduksjons møter, som ble holdt 18.03 og den 12.08. På møtene informerer vi om Sagatun Brukerstyrt Senter i sin helhet. Våre visjoner og verdier, aktivitetene våre, hvilke kurs og kompetansehevende tilbud vi har, og Recovery begrepet. Vi informerer også om fadderprosjektet, og hva som kan bidra til den enkeltes bedringsprosess.

### Tilbakemeldinger fra brukere som deltok på introduksjonsmøter:

- ” *Jeg visste dette var et bra sted, men ikke så bra*
- ” *Treffe andre i samme situasjon, slippe å forklare seg, kaste maska*
- ” *Ikke være alene om det som er vanskelig, folk forstår hvordan en har det*
- ” *Det er mektig helbredende*



Fadderopplæring.



Introduksjonsmøte.



Vi har også gjennomført fire fadderveiledninger i løpet av 2021. Disse ble gjennomført 23.02, 01.07 og 29.09. Veiledningen er et viktig verktøy i fadderprosjektet, for å kvalitetssikre prosjektet og opprettholde et godt tilbud for nye brukere.

#### Tilbakemeldinger fra fadderopplæring og fadderveiledning:

- ” Ser på det som en positiv erfaring å kunne hjelpe andre*
- ” Det er verdifult å hjelpe andre, kunne bruke egenerfaring til noe positivt*
- ” Forstår hvordan det er å ha utfordringer, ha det vanskelig, blir ikke bare ord*
- ” Føler jeg får gitt noe tilbake*

## *Arbeidsfelleskap og frivillighet*

Sagatun er godkjent av NAV for arbeidstrening og aktivitetsplikt og har en varig tilrettelagt arbeidsplass (VTO). 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 legger stor vekt på frivillighet og fungerer som et arbeidsfelleskap for ansatte og brukere, der man jobber sammen om å skape et godt miljø, lede aktivitetstilbud og gjøre nødvendige driftsoppgaver. I 2021 var det 10 personer som tegnet frivillig kontrakt. I 2019 beregnet vi at det ble utført over 9000 frivilligtimer, noe som tilsvarer over 5 årsverk totalt. For 2020 og 2021 har det vært en nedgang i antall personer som har kunne bruke tilbudet på Sagatun på grunn av smittevernregler. Beregning for 2021 viser ca 6000 frivilligtimer som er lagt ned i drifts- og vedlikeholdsoppgaver på Sagatun og koia i Løten, ledelse av turer og aktiviteter, likepersonsarbeid, informasjonsarbeid og undervisning. En stor andel av disse timene er utført av deltakerne i fadderprosjektet, som i stor grad også jobber frivillig på Sagatun. Brukerstyret står også for en stor andel timer gjennom å ha åpent på søndager og helligdager, samt arrangere sosiale aktiviteter på ettermiddag og kveld. Dette er beregnet til ca 500 timer, så brukerne gjør en betydelig innsats for at vi skal kunne gi et så bredt og godt tilbud som vi gjør, på Sagatun.



*Frode og Ole er frivillige på Sagatun, de er med på forskjellige aktiviteter på huset, som vasking og snekring med mer.*

## Prosjekt Livsglede

Formålet/målet med prosjektet er å motvirke ensomhet og passivitet og skape aktivitet, deltakelse, sosialt fellesskap og møteplass for voksne mennesker/seniorer som opplever angst, ensomhet og isolasjon på grunn av koronasituasjonen. Målgruppen er 50/60+ men vi har også inkludert yngre som er i samme situasjon for å få generasjoner til å møtes og bruke hverandres egenskaper for å oppnå livsglede/kvalitet.

Arrangementene har blitt avholdt på onsdags ettermiddager kl. 16-19. Vi har ansatt en person på kjøkkenet som lager sunn mat fra bunnen av, samt at vi har involvert en bruker og en ansatt som er ansvarlig for å gjennomføre arrangementene. Foruten sosialt samvær og et felles måltid, har hver kveld inneholdt ulike aktiviteter, som konserter, filmkveld, spillekveld, temakvelder osv. Ca. 50 personer har deltatt hvor 10 av disse har vært seniorer.



Daglig leder, Kårhild Husom Løken, rådgiver hos Statsforvalteren, Arild Bækkevold og styreleder Tor Inge Martinsen, var invitert på Livsglede-middag for å få høre om deltakernes erfaringer. Det var utelukkende positivt og veldig viktig for sosial kontakt og trivsel i pandemien.



Liv viser frem et maleri hun har malt på Kreativt verksted.



Jeanette, Ann-Kristine og Jon underholder.

### Tilbakemelding fra deltakerne:

” Livsglede kvelder! Har betyd mye for mange! Det å samles en efta/kveld og spise god mat sammen gir en tilhørighet som savnes ellers i min hverdag! Spille spill, se en film og bare det å være sammen og samles. Gir livslyst! Og masse glede! Kvinne 52

” Jeg hadde ikke vært sosial om ettermiddagen hvis det ikke var for livsgledekveldene på Sagatun. Det er der jeg kan snakke med andre om ting og tang (litt sleivspark og slukt). Hadde ikke ville vært uten i det hele tatt. Håper det fortsetter i lang tid. Kvinne 70

” Livsglede kvelder gir både mening, styrke å håp for alle på ulike måter. Mat som man kanskje ikke orker å ta seg tid til å lage hjemme, glede som bare finnes akkurat der man er. Man ser at man er noe, å kan bidra med noe på sin måte. Alle går vi ut derfra med et håp og en mening om at vi faktisk fungerer å eksisterer på vår måte, fordi andre har sett hvordan vi fungerer i hverdagen, og derfor er verdifulle sånn vi er. Kvinne 33

## Friluftsliv for alle

Uteaktiviteter og friluftsliv har vært veldig viktige aktiviteter gjennom 2021, som i likhet med 2022 var et år med strengt smittevern. Utendørs har det vært lettere å tilrettelegge for aktivitet og sosial kontakt, tilpasset gjeldende smittevernregler til enhver tid. Det har blitt gjennomført turer opptil flere ganger hver uke, hvor deltaker antallet har variert fra 2 og 2 til 10 personer og i perioder også større grupper.

«Friluftsliv for alle» har gjennom de årene vi har blitt tildelt midler til prosjektet opparbeidet oss mange deltakere, hvor vi har hatt over 100 deltakere i året. Også i år har vi rundet 100 deltakere, men skal vi regne med de vi har hatt ansvar for gjennom våre samarbeidsprosjekter er det sikkert mellom 200 og 300 personer. I år som i fjor har vi hatt faste dager med kaffeprat og fotturer i nærområdet.

Det har blitt gjennomført flere lengre turer i 2021, selv om det har vært en del avlysninger og utsettelse på grunn av korona. Av disse kan nevnes sommerferieturen som ble endret fra Holmsbu til Skogskolen ved Osensjøen. Her ble det 22 deltakere fra mandag til fredag i uke 24. det ble lagt opp til topptur, fiske, bading, padling og diverse aktiviteter som frisbeegolf, badminton etc. etc.

## Topptur til Hallingskarvet

Årets store mål var toppturen til Hallingskarvet og Prestholttrappene med sine 2000 trappetrinn 25.08.-27.08. Målet for denne turen var at trening var alfa-omega. Totalt ble det 35 deltakere inkl. veiledere og bussjåfør. Vi vet positivt at alle hadde gjort god grunn trening gjennom deltakelse på våre faste friluftsturer, trening på Espern og noen også hadde intervalløkter i trappene i hoppbakken i Lierberget. Dette var et samarbeidsprosjekt mellom oss på Sagatun som hadde ansvar for planlegging og gjennomføring og Hamar kommune med Tjenester for Psykisk Helse og ROP, i tillegg til SIRA-Huset.

Av smittevernhensyn ble det leid inn buss og alle hadde enkeltrom på et hotell. Turen var finansiert av ekstramidler for å motvirke ensomhet og isolasjon, som Hamar kommune og Sagatun hadde søkt om i fellesskap. Da vi kom fram og så de flotte leilighetene med den utsikten følte vi oss som konger. For en fantastisk plass og for en leilighet. For flere av de som deltok på denne turen, var dette ren luksus. Mange av våre brukere har en begrenset økonomi, og har ikke mulighet til å dra på slike turer i hverdagen. Det gjør disse turene enda viktigere. Bo i flotte omgivelser, være sosiale ved måltid og på kvelden, og ha noen å dele denne opplevelsen med. Selve toppturen ble gjennomført med bravur av alle. Været viste seg fra sin beste side, og alle følte på mestring

i det vi forserte trappetrinn etter trappetrinn. Da toppen ble nådd var det bare smil å se. Noen valgte å gå ned samme vei tilbake, andre valgte å gå rundt. Uansett kjente alle på mestring og felles glede ved å gjennomføre denne turen. Det var bare smil og solrøde fjes å spore ved middagen den kvelden. Disse turene gir så mye mere enn bare selve gåturen. Det gir mestring og glede i hverdagen som vi alle lever lenge på.



*Etter turen til Hallingskarvet, alle var fornøyd etter dagens innsats.*



*På toppen av Hallingskarvet.*



*På vei opp de alle trappene til Hallingskarvet.*

### Noen uttalelser fra deltakere:

- ” Tøff tur, men vi tok mange pauser. Vi var ei gruppe på tre som motiverte hverandre hele veien*
- ” Kjempefornøyd med dagen! Vi var to med høydeskrekke som gikk en tur på vidda i stedet. Vårt mål var å nyte naturen og det gjorde vi virkelig!*
- ” Jeg har hatt en veldig fin tur sammen med to som jeg ikke kjente fra før, vi hadde det veldig hyggelig*
- ” Jeg holdt på å gi opp, men kom meg til toppen og hele veien rundt*
- ” Jeg har sprenget mange grenser i dag*
- ” Vi skravlet hele veien og da gikk det nesten av seg selv*
- ” Det var veldig artig at vi gikk sammen i grupper. Vi backet hverandre hele tiden*
- ” Buss sjåføren var fantastisk – han hjalp til å motivere på den tøffeste delen av løypa*
- ” Jeg hadde mange magiske øyeblikk underveis*

## Pellestova – 61 grader nord

Vår faste høsttur til Pellestova på Hafjell kunne vi i år endelig gjenoppta. Vi på Sagatun er samarbeidspartner med Kulturnettverket som står bak turen, mens vi bidrar med kompetanse og arbeidsoppdrag ute i løypa og ved aktivitetene på «61 grader nord Pellestova». Turen ble gjennomført 21.09.-23.09. hvor en gruppe kom opp 21. på 43 personer og dro ned igjen etter lunsj 22.09. Ny gruppe på 52 personer kommer opp 22.09. og blir til dagen etter. Deltakerne kom i fra nesten alle nærliggende kommuner, men også helt fra Åsnes.

Den er veldig populær blant våre brukere. Flere av disse bidro som frivillige hjelpere med å dele ut vannflasker, knekkebrød og twist til de som gikk over fjellet. For mange handler dette like mye om å være sammen, føle tilhørighet og kunne sette seg til bords og få servert en nydelig treretters middag på kvelden. Denne turen er også et bidrag til å føle på mestring og tilhørighet, at en mestrer å gå turen. Kjenne på velvære, dele det med de andre deltakerne er det mange som setter høyt. For mange er dette en tur de ikke hadde opplevd om de ikke hadde brukt Sagatun, da det økonomiske ofte kan sette en stopper for slike turer. Kulturnettverket sørger for en rimelig pris og Brukerstyret og prosjektmidler dekker mye av kostnadene slik at deltakerne kun betaler en liten egenandel. Disse turene skaper samhold, glede og er en del av recovery prosessen for mange av de som deltar.

### Fysisk aktivitet og golf

Tilbud om trening på Espern, golf og frisbeegolf har vært gjennomført i mindre grupper på grunn av smittevernregler. Golf har hatt stans i opptak av nye deltakere grunnet situasjonen. Når det gjelder frisbeegolf så har det også her vært færre deltakere, antakelig pga. frykt for smitte. Denne har vært fast både onsdag og torsdag i sesongen.



*Fra turen til Pellestova.*

## Ferietur til Osensjøen

Av større turer i år ble ferieturen for Sagatun sine brukere en kjempesuksess. Denne ble altså gjennomført på Skogskolen i Osen, hvor alle fikk enkeltrom på grunn av smittevern. I alt ble det 22 deltakere med på turen, og stemningen var god. Det var også leid inn buss slik at smittevern ble ivaretatt og flest mulig kunne delta. Vi hadde 5 overnattinger hvor første dag mandag var til fri disposisjon. Tirsdag ble det topptur til Reinsjøen i øvre Rendal, en tur på 11 km t/r. 13 personer ble med her i fint vær, mens resten ble igjen på Skogskola med diverse aktiviteter, og forberedelser til dagens middag. Onsdag var satt av til padling, fiske, frisbeegolf og andre aktiviteter som var gjort i stand. Torsdag var det lagkonkurranse med frisbeegolf, øksekast, croquett, skyting og natursti. Dette ble en veldig artig konkurranse hvor alle deltok, og vinnerne fikk tildelt diplomer. Fredag var det utsjekk av rom og rengjøring og pakking av buss for hjemreisen etter en flott uke. Denne turen kunne vi ikke gjennomført på denne måten uten det ekstratilskuddet vi fikk fra Helsedirektoratet.



*Fra sommerferieturen til Osensjøen.*

Turen ble gjennomført i nært samarbeid med Brukerstyret og en egen ferieturkomité. Friluftsgruppa på Sagatun stod for store deler av planleggingen, kvalitetssikring og gjennomføring av turer og aktivitetene generelt.

*” Fantastisk tur» Veldig mange forskjellige aktiviteter, godt organisert av ansatte og brukere.*

*” Absolutt alle 22 ble inkludert. Min første ferietur på mange år.*

*” God mat som alle var med å lage – da vi ble satt i grupper og hadde kjøkkentjeneste på omgang.*

*” Hadde en kjempetur, god mat og morsomme aktiviteter. Godt samarbeid på oppgaver som ble fordelt.*

*” Tipp topp, tommel opp.*

## Øvrige turer

Utover nevnte større turer har vi hatt mange fine turer i nærområdene. Vi gikk til innkjøp av HHT's 90 turer, og har gjennomført flere av disse turene.

- Det ble arrangert 4 dager med ski/alpin dager på Budor i samarbeid med Kulturnettverket. Alle dagene var godt besøkt med alt fra ca. 50 deltakere til 80 deltakere. Disse var spredd fra januar til mars. Deltakere fra alle nærliggende kommuner og Åsnes og Våler.
- Fot -og trugeturer ved Hjemlikoia i Løten
- Fottur Brenneriroa runden i Løten med 14 deltakere i nydelig vintervær. Ca. 11km
- Besøk til Steinsholmen i Moelv og Hovinsholmen på Helgøya i april
- Fottur Brumundkampen rundt via Brumundsjøen. Forholdsvis tøff tur
- Fottur i Mesnafallene på Lillehammer med fokus på fotografering
- Fottur til Jordbærkirka i Valset
- Fottur til Mosjøkoia i Løten



Friluftslivsgruppa på tur.

## Musikkverksted

Hver mandag og torsdag er det musikkverksted på Sagatun Brukerstyrt senter

Musikkverkstedet på Sagatun er et populært og helsefremmende aktivitetstilbud som siden 2018 har vært ledet av en musikkterapeut og en erfaringskonsulent. Per dags dato er det Jon Hernæs og Dan Viggen som er aktivitetsledere.

Er man bruker av musikkverkstedet er veien kort til medlemskap i rockebandet Saga Rockers. Med konserten i Vang Kirke som et høydepunkt har Saga Rockers fått gjennomført flere konserter som tidligere har vært utsatt grunnet covid19. «Det at samfunnet sakte, men sikkert har åpnet opp, har gitt oss muligheten til å spille igjen – noe som har vært veldig gledelig da aktiv deltakelse og konsertvirksomhet er viktige mål med Sagatun sitt musikktilbud – da dette kan resultere i mestring, glede, samhold og recovery for den enkelte».

For nye brukere har det i 2021 blitt innført en introduksjonsgruppe som blant annet har den hensikt å gjøre overgangen til hovedgruppa/Saga Rockers tryggere. Denne gruppa er også tilrettelagt for brukere som ikke har lang erfaring med instrumenter og samspill – så her kan man gjøre aktiviteter i eget tempo basert på eget behov og ønsker.

Musikkgruppa har gjennom 2021 hatt et gjennomsnitt på ca 10 brukere i uken.

### Hva vi gjorde i 2021

- Sommerfest 2021 på Fjetregård (første konsert med fullt band etter en lengere periode med smittevern-tiltak)
- Minikonserter på temakvelder og Recovery-verksteder.
- Bakgårdsvarieté-konsert på Tjuvholmen
- Konsert med Solheimkoret i Vang Kirke.
- Filmbidrag til Rusforum (Chorus)

## Rockovery på Gjøvik

Rockovery på Gjøvik ble arrangert den 07.10.21.

Rockovery er en musikkfestival som ble startet i Oslo 2016 av musikkterapeut Hans Petter Solli. Rockovery er en omfattende konsert med et søkelys på inkludering, felleskap og musikkglede. Her innlemmer vi «Rock» med «Recovery» – altså – Rockovery.

En viktig del av dette konseptet er å gi mennesker som liker å drive med musikk en profesjonell scene å stå på, samt mulighet til å uttrykke seg gjennom instrumentering, sang og/eller samspill. Tanken er at aktiv deltagelse i en recovery-orientert kontekst gir mulighet for mestring, glede, samt mulighet til å vise sine musiske ressurser i et sosialt felleskap. Rockovery-festivalen er også en møteplass for folk som er særlig interessert i musikk, hvor man kan utveksle historier og inspirasjon til hverandre i form av ens egen reise og bedringsprosesser.



Fra konserten Rockovery.2021.



Fra konserten Rockovery.2020.



### Ut på tur!

Dette var andre gang vi fra Sagatun var med å arrangere Rockovery. Førrige gang var i 2019, da konserten ble avholdt på klubbscenen i Hamar. Som stolt medarrangør var vi en god gjeng fra Sagatun som kjørte ved morgengry opp til Gjøvik Kulturhus for å bidra med de aller første forberedelsene som krever for gjennomføring av en fullverdig konsert. For i tillegg til å være blant de utøvende artistene så bidro vi også med bl a rigging av scene, backstage-klargjøring/logistikk, dekor/pynt, samt vertskap for gjester og artister.

En salig følelse av et heftig turneliv fant sted - da Saga-vanen kjørte den drøye timen opp til Gjøvik. Dan bidro med morsomme turnehistorier fra 90-tallet – og vi giret hverandre opp ift til Saga Rockers store finale på FRISCENA i Kulturhuset på Gjøvik. Noen av oss skulle faktisk stå på scenen for første gang!

Det ble en kjempedag (og lang) dag med mange fine minner. Vi koste oss på scenen, samt heiet på hverandre – både internt og på tvers av institusjoner og sentra. Fordommer og holdninger man knytter til psykisk helse fikk en pekepinn denne kvelden!

Siden oppstarten i 2016 har «Rockovery-festivalen» dukket opp i flere byer, bl a Bergen, Fredrikstad, Hamar og nå sist Gjøvik. Rockovery 2022 er allerede under planlegging og er besluttet skal arrangeres i Lillehammer! Dette viser at nettverk-samarbeidet mellom Innlandets musikkterapeuter og andre sentrale aktører står sterkt i fylket.

” *Rockovery Innlandet* er et samarbeid mellom Mental helse Gjøvik, Sagatun Brukerstyrt Senter, Brukerstyrt senter Lillehammer, Havang, Fontenehuset Gjøvik, Sykehuset Innlandet, FACT Gjøvik, FACT Toten/Land, Kulturnettverket Innlandet og Verdensdagen for psykisk helse. **Takk til Gjøvik. Neste stopp, Lillehammer.**

## Konsert i Vang kirke i samarbeid med Solheimkoret



Fra konserten med Solheimkoret i Vang kirke.

**Verdensdagen 2021** ble markert med en stor konsert i Vang kirke, i samarbeid med Solheimkoret. Konserten hadde tittelen «Med hjertet i halsen» og ble gjennomført med flere dyktige solister fra Sagatun og Solheimkoret. Konserten skulle vært holdt i 2020, men ble utsatt flere ganger på grunn av korona. Den 10.10.21 ble den endelig gjennomført. Det var en mektig opplevelse for alle som var til stede!

#### **Erindringer ved Dan Viggen, Erfaringskonsulent:**

*Søndag den 10 oktober 2021, var det endelig klart for konsert med Solheimkoret. Konserten skulle egentlig gjennomføres 10 oktober 2019, men ble utsatt p.g.a korona. Så vi måtte motivere brukerne og friske opp repertoaret. Vi besøkte koret på øving i Brumunddal for å bli litt bedre kjent og bli inspirert. Det ble noen hektiske dager, hvor vi øvde på våres del av konserten. Så gjennomførte vi en heldagsøving med koret i Vang kirke der vi sydde sammen repertoaret til konserten. Det oppstod litt usikkerhet i Saga Rockers etter første ordentlige øvelse med koret, men etter generalprøven så ble all usikkerhet borte.*

*Konserten gikk over all forventning. Responsen og stemningen vi fikk fra publikum var veldig sterkt. Og relasjonen vi i Saga Rockers fikk med koret hadde også blitt tettere bare i løpet av få dager. Vi håper på at samarbeidet med Solheimkoret fortsetter – og at vi - i forhold til temaet «Psykisk Helse» kan bruke momentet fra Vang Kirke (ift til musikk og konsertvirksomhet) til å åpne nye dører og skape nye, tilsvarende magiske øyeblikk.*

## Lyttegruppe

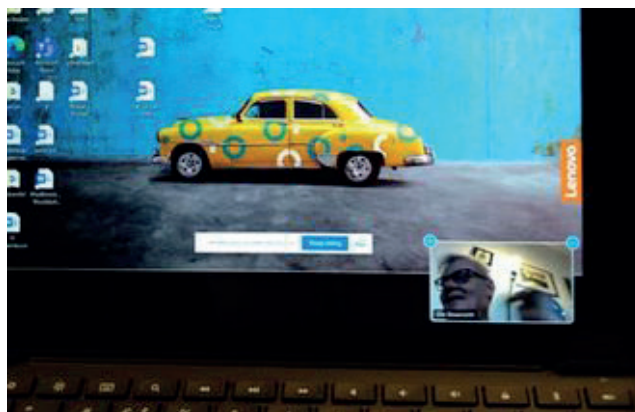
Lyttegruppe finner sted på «Biblioteket» på torsdager kl 10.00.

Lyttegruppe er en sosial møteplass for samtale, refleksjon og deling av musikk. Her er det både mulighet til en passiv deltagelse, eller innta en mer deltagende form ved å f.eks. bidra med musikkønsker og deling av tanker og følelser som kan oppstå via musikken. Det å dele musikk man liker innebærer ofte at man også da deler noe av seg selv. Tanker og følelser som ikke er så lett å snakke om eller beskrive ellers, kan få en cartasis gjennom musikken. «Ord begrenser, musikken utvider».

«Lyttegruppen» ledes av en musikkterapeut – og selv om ikke aktiviteten kategoriseres som terapi - så er musikkterapeuten trent i å styre gruppen på en bærekraftig og forsvarlig måte. Lyttegruppen har hatt et stabilt oppmøte med ca 4-5 deltagere hver gang. Og i de tilfeller da fysisk gruppe ikke har vært gjennomførbart har aktiviteten blitt styrt digitalt.



Fra Lyttegruppa.



Fra digital Lyttegruppe.

## Tilbakemeldinger fra deltakerne og veien videre

Musikkaktivitetene på Sagatun har blitt en viktig del av identiteten og sjelen til senteret. Som prosjektleder av musikkterapi-prosjektet så er jeg særlig glad for alle samarbeidsprosjektene som vi i musikkgruppa har fått muligheten til å være en del av. Og videre i 2022 så er følgende et lite utdrag av noe vi gleder oss til:

- Recovery-verksted på Storhamarstuene
- Miniseminar på den nasjonale Recovery-konferansen
- Rockovery 2022 – på Lillehammer
- Fortsette samarbeidet med Solheimkoret i anledning for verdensdagen for psykisk helse
- Medarrangere og delta på Bakgårdsvarieté på Tjuvholmen
- Kor - kveldsaktivitet på Sagatun
- Musikkprosjekter med SI Sanderud – og kulturnettverket

### Sitater fra tidligere og aktive brukere av musikkaktivitetene på Sagatun

*” Det er bare så fine folk og så talentfulle folk*

*” Og det er så trygt miljø, man kan gjøre som man vil nesten, uten å bli dømt i det hele tatt*

*” Veldig lett å passe inn*

*” Du føler glede*

*” Musikk er bra for alt, det*

*” Livet mitt ville vært stusselig uten*

*” I løpet av livet er dette første gangen jeg føler meg som en del av gjengen*

*” I kampen om å få et verdifullt liv som innebærer både sosialt, venner, interesser og mestring, så er det et veldig viktig redskap*

*” Føler at jeg har fått tilbake musikeridentiteten min. Selvbildet mitt har vokst veldig på at jeg har kommet i gang med musikken igjen. Er en del av et felleskap som jeg bidrar inn i. Er i ferd med å bli normal igjen, holdt jeg på å si. Det ligger jo i alle mennesker at de vil finne sin plass i samfunnet og utfylle de rollene man har med det man er utstyrt med*

## Kreativt verksted



Fra Kreativt verksted; malegruppa.

Kreativt verksted har som alle andre, hatt et utfordrende år i 2021. Vi er et samlingsted for kreative personer i Hamar og omegn og dette har vært veldig viktig å opprettholde i et utfordrende år. Gjennom hele året har vi klart å holde kontakten med brukerne via telefonsamtaler og meldinger for de som har trengt det mest.

En utfordring i år som i fjor har vært at vi måtte si nei til flere brukere som har ønsket å bruke oss, på grunn av koronaen og plassmangel. Dette har vært vanskelig, da vi vet hvor viktig dette tilbudet er for mange, spesielt i en krevende hverdag. Vi fikk fort mangel på plass da koronaen kom, og vi måtte ta hensyn til smitteverntiltak. Dette løste vi ved å dele opp i flere grupper, vi har også laget nye aktiviteter under Kreativt verksted. Verkstedet har alltid vært et populært tiltak for mange, og fjoråret var intet unntak. Derfor ble det viktig å tilrettelegge for flest mulig. Kreativt verksted består i dag av følgende tilbud:

### Tirsdag:

- Walk&Talk. Vi går i nærområdet, blir kjent, prater og tar masse bilder.
- Postit gruppe. Vi jobber i sosiale medier, redigerer bilder, lager bildekartotek o.l

### Torsdag:

- Malegruppe. På malegruppa lærer vi oss forskjellige maleteknikker, bruk av pensler og blanding av farger. Vi maler også etter videoer på YouTube.
- Sygruppe. Sygruppa har sydd munnbind og lagt opp gardiner. Vi har også planer om å prøve oss på redesign.

### Fredag:

- Strikke kafé med sosialt samvær, strikke sokker, tova sitteunderlag og votter

Kreativt verksted fikk 20 000 kr fra Sparebankstiftelsen, som vi har brukt til å kjøpe inn utstyr og materialer, som maling, pensler, lerret, garn, fotoplakater mm. Dette er en gave vi er veldig takknemlige for!

Kreativt verksted har hatt ansvar for å arrangere Recoveryverksted med tema «Kreativitet som verktøy i bedringsprosessen». Vi har også arrangert påske- og juleverksted som har vært veldig populært blant både brukere og ansatte på Sagatun.

Kreativt verksted har hatt ca 20 brukere i 2021.



*Fra aktivitetskveld, turer ut med walk & talk, fotogruppa, sygruppa og malegruppa.*

## Regionalt Brukerstyrt Senter



Karin Andersen SV og Stine Akre, varaordfører i Trysil besøkte Sagatun 08.08.21 for å få høre om aktivitet og drift.

### **Vi styrker brukere og pårørendes stemme**

Sagatun er også ett av fem regionale brukerstyrte senter i Norge. 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.

## Flaggskip for brukerstyring

Sagatun er kjent både lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt og blir av mange regnet som «Flaggskip for brukerstyring i Norge». Sagatuns unike kombinasjon av regionalt ansvar og lokalt brukerstyrt senter gjør at vi kan tilby praktisk tilnærming og opplæring. I 2021 har vi svart flere på telefoner og epost om brukerstyring, i tillegg har vi hatt flere spørsmål om besøk. De fleste ble utsatt pga pandemien, bortsett fra Nannestad kommune.

” *Jeg er bergtatt* - hyggelige ord fra en av de som var på besøk den 19 november fra Nannestad kommune dagsenter, Rus og psykisk helsetjeneste. Nannestad kommune ønsker å dreie dagsenteret sitt mot å bli mer brukerstyrt og fikk i dag informasjon om brukerstyring i praksis og aktiviteter på Sagatun. De fikk også presentert noen verktøy på veien mot å styrke brukerne og å bli mer recoveryorienterte. En del skritt har de tatt allerede og de som var på besøk var klar på å ta flere steg. En fin gjeng som helt klart er på vei mot brukerstyring og recovery i praksis. Brukerne må involveres i hele prosessen!

Hva er mulig å få til innenfor kommunale rammer når det gjelder brukerstyring? Må ansatte alltid være til stede? Det er mange spørsmål og når det gjelder brukerstyring ikke alltid samme svarene, da det spørs litt på rammene brukerstyring skal praktiseres innenfor og på brukergruppa.

Vi erfarer at brukerstyring kan bidra til å sette i gang gode bedringsprosesser, men at en på samme måte som med brukermedvirkning må ha kontinuerlig fokus på det.

## *Verktøykassa for brukervedvirkning*



*Fra Recoverykurs i Åsnes.*

Verktøykassa er basert på erfaringskompetanse og likepersonsarbeid. Metodikken som brukes er hentet fra empowerment og opplevelsesbasert læring. Verktøykassa har siden 2010 vært på Sagatun, og er under stadig utvikling. Selvstyringskurs ble utviklet høsten 2012. I 2018 startet vi på utvikling av nåværende materiale i Verktøykassa.

Alle kursene i Verktøykassa 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 brukervedvirkning.

Alle som ønsker å bli prosessledere i Verktøykassa må gå selvstyringskurs først. De som blir godkjent som prosessledere kan starte selvstyringsgrupper. Materialet i Verktøykassa kan også benyttes i undervisning.

Verktøykassa for Brukervedvirkning har hatt et aktivt år, til tross for flere avlyste kurs på vårparten grunnet korona. Når vi ikke kunne arrangere kurs, har vi brukt tiden til å utvikle et nytt kurs som heter «Innføring i Recovery- teori, praksis og metode». Dette kurset har vi holdt i Åsnes og Nesodden, med veldig gode tilbakemeldinger. Kurset er egnet for både tjenesteapparat og brukere, og har fokus på å implementere recovery tanken i en organisasjon. På Recoverykursene deltok til sammen 45 deltagere, med 50/50 brukere og ansatte.

Recovery-kurset er samskapt av fag/erfaring, og gjenspeiler Sagatun sin tradisjon med å innlemme og fremme brukerstemmen gjennom mestringsskapende aktiviteter.

Vi har også hatt 2 temakvelder i Oslo på Deichmanske bibliotek, høsten 2021 på oppdrag fra Mental Helse Oslo:

- «Temakveld for brukerrepresentanter» Heidi Ø og Cecilie.
- «Opplevelsesbasert læring som selvstyrking» Stine og Cecilie.

Til sammen 15 personer deltok på disse samlingene.

## Selvstyringskurs

Vi har arrangert 3 Selvstyringskurs lokalt på Hamar, 2 i Våler, og ett i Lyngdal, Oslo og Åsnes.  
Vi har også hatt et Selvstyringskurs i Hå, med godkjenning av 3 prosessledere.  
Totalt 9 selvstyringskurs med til sammen 55 deltagere i 2021.  
Vi er stolte av å ha greid å gjennomføre dette under strenge smittevernstiltak!

## Evaluering

Evaluering Recoverykurs: Gjennomgang av evalueringsskjemaene viser at deltagerne fikk et alt i alt «svært godt læringsutbytte».

” *God balanse av teori og «levende eksempler»*

” *Endelig fikk vi et fora hvor brukerne og ansatte virkelig snakker sammen!»*

” *Et kurs jeg virkelig fikk utbytte av, og som jeg kommer til å leve lenge på!»*

### Evaluering Selvstyringskurs

Flere av kursene ble gjennomført selv med få påmeldte, og dette er krevende både for kursledere og deltagere. Mange syntes det var fint med små grupper, mens andre ønsket at det skulle være større grupper. Grunnet smittevernregler bestemte vi å gjennomføre kursene uansett om det var få påmeldte, da det er mange som har følt på ensomhet og isolasjon dette «coronaåret».

” *Dette er et verktøy som alle trenger i hverdagen- dette er noe jeg vil bruke på meg selv og de rundt meg videre!»*

” *Nyttig informasjon om brukermedvirkning, og refleksjonsgrupper som virkelig gav meg noe!»*



Fra Recoverykurs på Nesodden.



Fra Selvstyringskurs i Hamar.



Fra Selvstyringskurs i Våler.



Fra Selvstyringskurs i Åsnes.





Fra Recoveryverksted i tema "En introduksjon til recovery" på Storhamarstuene.

## *Kurs og mestringstilbud*

Det har vært arrangert ulike kurs og mestringstilbud gjennom året. Flere av disse har vært streamet slik at tilbudet har vært tilgjengelig for alle i Innlandet. Vi begynte året med to digitale forelesninger for brukere og ansatte på Sagatun med Rebekka Nøkling fra «Livslyst og motivasjon». Tema handlet om hvordan man kan bruke egne ressurser og om medfølelse/selvmedfølelse. Det var både undervisning og øvelser.

### Tech. Gruppe

I 2020 søkte vi Elkjøpfondet om midler til innkjøp av 20 iPader. Dette for å motvirke sosial ulikhet i digital kompetanse. Vi har gitt ut 16 iPader så langt og gjort hverdagen til mange litt enklere. Vi har hatt 2 kursdager der vi har satt opp iPadene og gått igjennom grunnleggende ferdigheter for å kunne bruke den, dvs. hvordan laste ned apper, åpne programmer, lagre filer, klippe og lime ut tekst osv. De som har ønsket det har også fått hjelp til å mestre allmenne tjenester som Digi Post, Altinn, Nettbank og Nav sine sider. Vi har søkt fondet om penger i 2022 og håper å få med flere i den digitale verden.

### Recoveryverksted

Recoveryverkstedene er plass hvor man former og bearbeider bruker- pårørende og fagkunnskap, og arbeider til man er fornøyd med produktet (Skipper og los på samme skute). På recoveryverkstedene gis det introduksjon til tema fra et erfaringsperspektiv og et faglig perspektiv. Deretter er det refleksjon i små grupper over hvordan det vi har hørt kan forstås og brukes og der deltakerne deler kunnskap og erfaringer om temaet. Verkstedene er lagt opp med korte introduksjoner, godt med pause, en gåtur (Walking & talking), refleksjonsgrupper og oppsummering til slutt. Recoveryverkstedene ble utviklet av ansatte og brukere i samarbeid med professor emeritus Jan Kåre Hummelvoll som også hadde den faglige veiledningen i 2016. Verkstedene har blitt en fast arbeidsform ved Sagatun og gjennomføres 8-10 ganger per år.

Sagatun har gjennomført 7 fysiske recoveryverksteder i 2021. Alle verkstedene er blitt avholdt i eksterne lokaler pga smittevern. Recoveryverkstedene har blitt streamet til våre samarbeidspartnere i Innlandet. Vi har gjennomført følgende Recoveryverksteder i 2021:

- 03.02.21 med tema «Kreativitet som verktøy i bedringsprosessen», og hadde ca 40 deltakere. Liv, som er bruker på Sagatun var en av innledeerne, og fortalte hvordan hun fikk livet tilbake gjennom kunst og maling.
- 10.03 med tema «Tilhørighet» og hadde ca 20 deltakere. Stine var en av innledeerne. Hun begynte som bruker på Sagatun og jobber i dag som erfaringskonsulent. Stine fortalte om sine erfaringer og om hvor stor betydningen miljøet og tilhørigheten på Sagatun har hatt for hennes bedringsprosess. Hun beskriver det som å «skru på en bryter» som også har gitt henne ny energi og livslyst. Det å være en del av et fellesskap som miljøet på huset gir, at hun har fått lov til å bidra med det hun kan og å føle på en varm tilhørighet miljøet her har gitt henne.
- 24.03 med tema «Musikk som verktøy i bedringsprosessen» og hadde 26 deltakere.
- 21.04 med tema «Brukermedvirkning og Brukerstyret som Recoveryprosess» og hadde 24 deltakere. Kristian beskrev det på følgende måte: «Fra å være en person som følte seg under null til å bli en person som deltar aktivt, som er med og styrer og som også kan hjelpe andre, det har vært en helt ny opplevelse og virkelig RECOVERY i praksis».
- 19.05 med tema «Fysisk aktivitet og friluftsliv» og hadde 25 deltakere.
- 15.09 med tema «Introduksjon til Recovery» og hadde 20 deltakere. Anders, som er bruker på Sagatun var en av innledeerne her og fortalte blant annet at Sagatun har gitt han mening i livet. Han synes ansvaret han har fått gir mening, og det har bidratt til stor personlig utvikling.
- 05.10 med tema «Kreativitet som Recoveryprosess» og hadde 24 deltakere.

Det var også planlagt et Recoveryverksted i november med tema «Empowerment og selvstyring». Dette måtte utsettes til 2022 på grunn av sykdom. Det er ca 179 personer som har deltatt fysisk på recoveryverksteder gjennom året, i tillegg kommer alle de som verkstedene er streamet til. Til sammen har det vært godt over 300 deltakere.

Verkstedene blir gjennomført for å få økt kunnskap om hvilke faktorer som kan hjelpe den enkelte i sin bedrings- og mestringsprosess og hva som kan kjennetegne en bedringsorientert praksis. Kunnskapen og erfaringene som kommer frem på recoveryverkstedene legger vi ut på sosiale medier og egen nettside. Det blir brukt i undervisning, i arbeidsgrupper, besøk på Sagatun og i medforskning.



*Fra Recoveryverksted i tema musikk.*



*Fra Recoveryverksted i tema*

## Pårørendekafé



*Fra Pårørendekveld på Storhamarstuene.*

Pårørendecafeen er et støttende fellesskap for mennesker som er pårørende til noen som har psykisk helse og/eller rusutfordringer.

De første månedene av 2021 ble det ikke avholdt pårørendecafe, da det var midt i covidvaksinering og smittevernregler. Da endelig vaksineringsplan var over i april/mai rakk vi å ha 2 grupper før fellesferien. På sommerhalvåret har vi klart å få arrangert pårørendecafe hver måned, og det er vi veldig fornøyd med! LPP Midt Hedmark la fra nyttår 2021 ned sitt lokallag på Hamar, men Sagatun fortsetter å ha pårørendegruppe også i 2022 Vi har fått referat dra foredraget «We shall overcome» fra Sola-konferansen med LEVE (Landsforeningen for pårørende etter selvmord), og vært på «Livssorg» foredrag med psykolog Janette Røseth.

Vi har fått styrket pårørendegruppen med deltagere dette året, blant annet Jeanette Helleberg fra Sagatun som er med som bruker og støtteperson.

Pårørendeinvolvering og samarbeid er en viktig styrking av Sagatun's videre fokus på sosial recovery. Vi håper det blir etablert et nytt styre i LPP, men kommer uansett til å fortsette pårørendegruppa i regi av Sagatun og Cecilie som primus motor.

*” Det er befriende og ha en gruppe som støtter meg i rollen som pårørende!*

*” Jeg reiser gladelig langt for å delta i denne pårørendegruppen*

## *Forskning, og utviklingsarbeid*



*Fra kurs i samarbeidsbasert forskning på Domkirkeodden.*

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

SBS deltar i en Forskning og Utviklingsgruppe, FoU, for samarbeidsbasert forskning gjennom Høgskolen i Innlandet (HINN), vi har hatt med inntil 2 personer, hvorav en erfaringskonsulent, som også sitter i AU for denne FoU-gruppen, og her har det vært flere møter gjennom året, både fysiske og digitale, pga. Covid-19.

Medforskergruppen på SBS består nå av 5 personer, og disse har gjennomgått omfattende kursvirksomhet med ulike temaer innen samarbeidsbasert forskning. Det er avholdt TEAMS-treff på SBS for medforskere for å gjennomgå kurset Brukermedvirkning i forskning og utviklingsarbeid gjennom KBT i Trondheim, et nettbasert kurs over 4 dager.

Det er avholdt kurs for intervjueteknikk i medforskergruppa, der krefter fra HINN holdt undervisning på Storhamarstuene.

### Kurs i samarbeidsbasert forskning

Høsten 2021 fikk vi, HINN og SBS, gjennomført kurset om Samarbeidsbasert forskning og utviklingsarbeid, som var ment å starte høsten 2020. Dette er et samlingsbasert kurs på tre samlinger av to dager. Kurset er bygget på en type modell for «learning by doing», og er et kurs for forskningsprosjekter som driver samarbeidsbasert forskning, slik at man skal få litt teori om rollene, både om medforskerrollen ovenfor forskeren, men også som forsker med samarbeid til medforskere, samtidig som man jobber med prosjektene mellom samlingene. Kurset ble fulltegnet, og vel så det, så her blir det satt opp igjen nytt kurs høsten 2022.

### Sitat fra kurset:

*” Få litt mer greie på hva det vil si å være med på forskningsprosjekter og hva brukermedvirkning går ut på, hvordan ulike metoder, innfallsvinkler osv. påvirker forskning og resultat» Eller som her: «Lære av hva andre har gjort, diskutere fordeler og ulemper ved ulike løsninger. Kjempefint at vi kan snakke sammen rundt det vi lærer direkte opp mot vårt eget prosjekt*

Andre medforskningsaktivitet kan nevnes at vi har inngått avtale med INN om å starte et evalueringsarbeid av Verktøykassa for brukermedvirkning, og Selvstyringskursene. Dette arbeidet er i etableringsfasen med bred bruk av Medforskere. Her har vi avtalt intervjurunder i 2022, og det gleder vi oss til.

SBS er rekruttert til medforskningsprosjekter om VR-briller, og FACT-forskning.

Vi ser frem til et godt samarbeid med ulike utdannings- og forskermiljøer innen psykisk helse og rus, og håper på bredt engasjement fra brukere innen dette området, og håper på enda sterkere interesse fra brukerne for fagfeltet Medforskning.

## Øvrig utviklingsarbeid

### Studie CHIME

KBT i samarbeid med Kings college i Storbritannia ønsket å gjennomføre en undersøkelse om CHIME-modellen og Recovery-tenkning i Norge. Men bakgrunn i dette forespurte de oss i Sagatun Brukerstyrt Senter om hjelp til rekruttering av intervjuobjekter, og vi fikk engasjert til 4 fokusgrupper som gjennomførte intervjuer digitalt i disse Covid-19 tider. Det var 2 grupper med brukere, og 2 grupper med ansatte. Bakgrunnen for at vi ble spurt om å bidra i denne undersøkelsen var våre signaler om at vi pratet ofte om recovery og CHIME-modellen, og man ønsket å se om dette gjenspeilet hele virksomheten. Resultatet synliggjorde at vi følger verdikjede til CHIME gjennom hele organisasjonen.

Revidering av «Sammen om mestring»

Vi var tre personer som deltok i en referansegruppe i regi av NAPHA, for å komme med innspill til revidering av veilederen «Sammen om mestring».

## Undervisning og veiledning av studenter

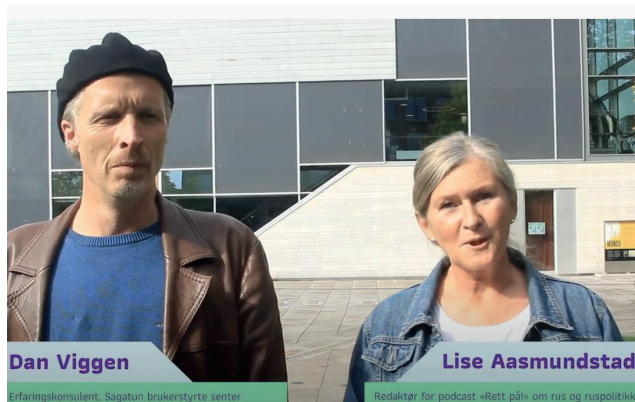


Undervisning av studenter på Sagatun.

Sagatun har ikke hatt studenter i praksis innværende år på grunn av korona, men vi har hatt undervisning flere steder med ulike tema knyttet til brukermedvirkning, recovery og empowerment. Fra Sagatun er det alltid en fagperson og en eller flere med brukererfaring som holder undervisningen. Fra studenter får vi alltid tilbakemelding om at egenerfaring er det viktigste fordi det er kunnskap de ikke kan lese seg til. Ellers er det også veldig viktig å knytte teori og erfaring sammen.

### Vi har deltatt på:

- Tverrprofesjonelt arbeid for studenter innen sosialt arbeid på Høyskolen på Lillehammer, 09.02.21.
- Faglunsj for NAPHA, KBT og de øvrige Regionale Brukerstyrte Sentrene: Hvordan har vi kommet oss helskinnet gjennom pandemien? Brukererfaringer fra Sagatun.
- Undervisningen på Terningen Arena for studenter i videreutdanning innen psykisk helse og rus 08.09.21: Recovery i praksis.
- Undervisning på NTNU Gjøvik for ergoterapistudenter 16.09.21: Aktivitet og deltakelse.
- Undervisning på fagskolen for Erfaringskonsulenter 27.09.21: Brukerstyring i Recoveryprosesser.
- Vi har hatt to undervisningsøkter til studenter på Elverum og Reinsvoll på grunnutdanning sykepleie i august og oktober 2021. Temaene var «Brukermedvirkning og empowerment i bedringsprosesser». Vi er imponert over interesserte studenter som forhåpentligvis vil ha et økt fokus på Brukermedvirkning fremover!



Fra filminnspillingen på Sagatun og i Viken, til den årlige konferansen Rusforum.

**Her er en tilbakemelding fra en av studentene, som er representativ for tilbakemeldingene vi fikk:**

*Hei! Dette har vært en lærerik dag hvor man har fått en god innføring på hva Recovery går ut på. Det har vært sterke historier som har gjort inntrykk på meg. Jeg er vil gjerne trekke frem en ting som jeg synes er så positivt med Sagatun, og det er hvor bra det er med aktivitet som gir mening for den enkelte uansett hva vedkommende har i sin bagasje. Jeg har også egne erfaringer både fra jobb og eget liv, hvor spesielt fysisk aktivitet er positivt for kropp og sinn. Takk for en fin dag.*

**Presentasjon av recoveryarbeidet på Sagatun, på Statsforvalteren i Innlandet og Viken sin årlige konferanse «Rusforum».** Dette var et webinar for fagpersoner i Innlandet og Viken som ble holdt 09.11.21. Det var på forhånd spilt inn en film på Sagatun som viste aktiviteten på huset og med intervju av brukere om hva tilbudet betyr for dem. Statsforvalteren ønsket å vise fram tilbud som fungerer godt, og Sagatun var ett av tre tiltak som ble vist fram på konferansen. I tillegg deltok erfaringskonsulent innen musikk, Dan Viggen på en debatt på Litterauthuset i Fredrikstad. Alt i alt veldig bra promotering av Sagatun!

## *Konferanser, markeringer og kurs som vi har deltatt på*



*Fra medforskerkonferansen på Lillehammer.*

**Kurs for ansatte i offentlige anskaffelser i regi av Virke den 14.03.21.**

**Webinar med tema «Demokrati i trøbbel» i regi av Universitetet i Sør-Øst Norge, 15.04.21.**

**Verdens overdosedag** ble markert den 31.08.21 kl. 10.00-14.00, utenfor CC Stadion. Det ble holdt minnesmarkering/appel over de døde i Hedmark de siste årene, det var presentasjon av det overdoseforebyggende arbeidet i Hamar kommune og musikalske innslag fra Saga Rockers. Kim, Nina og Mone deltok fra Sagatun.

### **Medforskerkonferansen 09.11 – 10.11.**

I november 2021 ble det endelig avholdt en Medforskerkonferanse på Lillehammer, den første siden 2017. Sagatun Brukerstyrt Senter sendte 8 deltagere til denne konferansen, med god variasjon av medforskerkunnskap; det var erfarne medforskere, ansatte, ferske medforskere, samt interessenter for medforskning. Totalt var det 170 deltakere fra hele landet på konferansen. Alle ga tilbakemeldinger om at dette var, og er en viktig arena for å fremme medforskning. Sagatun Brukerstyrt Senter har fått med et medlem i arrangementskomiteen for fremtidens konferanser.



*Fra medforskerkonferansen på Lillehammer.*

### «Sterkere Sammen» 10.11 – 11.11. i Bergen.

3 representanter fra Sagatun deltok på Sterkere sammen konferansen i regi av Erfaringsentrum. Viktige temaer på konferansen var bla brukermedvirkning, en doktorgrad som ble fremlagt om erfaringskonsulenter og deres rolle, med workshop. Nettverksamling for arbeidsgivere innen psykisk helse og rusarbeid med workshop om erfaringskonsulentrollen, utlysning ved ansettelse, veiledning på og utenfor arbeidsplassen osv. En nyttig konferanse som ble avsluttet med foredrag av Tommy Steine og hvor humor ble brukt for å forklare psykiske utfordringer.

**Fagdag Crux.** I forbindelse med at CRUX Barm oppfølgingscenter fylte 25 år ble vi invitert til fagdag i Storhamar kirke den 10.11.22. Målet var å synliggjøre viktigheten av godt samarbeid. Overskriften for dagen var: **Sammen skaper vi mestring og fellesskap.** Kim, Dan og Jon deltok fra Sagatun. Følgende tema ble presentert:

- **Å se hele mennesket** Werner Christie, tidligere helseminister og leder av vårt lokale driftsstyre
- **Forsknings- og erfaringsperspektiv som utfordrer oss** Atle Holstad, spesialrådgiver i Korus Øst og Liljana E. Berntzen, erfaringsmedarbeider på CRUX Barm oppfølgingscenter.
- **Samspillet mellom det offentlige og ideelle/frivillige** Anita Østheim, leder for Hamar kommunes rus og psykisk helse-tjeneste.
- **Samfunnssoning og veien tilbake** Hanne Grøneng, rådgiver og tilbakeføringskoordinator i Kriminalomsorgen Innlandet.
- **Utenforskap og forebyggende arbeid** Arve Solhaug, initiativtaker til Utafor Innafor

### Kontaktmøte Pasient og Brukerombudet 11.11.21

Et helt felt av frivillige og kommunale aktører var samlet på Rådhuset Hamar, i regi av Pasient og brukerombudet Innlandet. «Sagarockers» ved Kim Nybakken og Dan Viggen innledet møtet med nydelig musikk, som dannet en fin ramme rundt kontaktmøtet. Dagens gjesteforeleser helsejournalist Helene Sandvig fra «Helene sjekker inn» fortalte sin historie om en demenssyk far, og familiens møte med tjenesteapparatet og pårørendeinvolvering. «Håp, sorg og savn» var temaet for dette foredraget»

Jurist Astrid Gran Norheim forteller at det har vært øking i nye henvendelser på 20% til Pasient og brukerombudet siste året, og at mange av disse henvendelsene dreier seg om at pasienter ikke mottar like tjenester i de ulike kommunene, hverken av omfang eller kvalitet. Dette rammer den reelle brukermedvirkningen, som omtales som «lite til stede». Man «tar det man får». Hvis tjenestene som leveres fra det offentlige er for snevre, vil dette også påvirke brukermedvirkningen.

Pasient og brukerombudet etterlyser også økt satsning på psykisk helsefeltet over neste års statsbudsjett.

Aktører fra frivilligheten som Sagatun Brukerstyrt Senter trekkes frem som «limet i samfunnet», og som bidrar til at brukere og pårørende får styrket sine rettigheter. Det trekkes også frem at brukere og pårørende trenger mere informasjon fra tjenesteapparatet, og at dialogen med pårørende må styrkes.



«Du svikter ikke et menneske på oppløpssia» uttaler Helene, og sikter til den dobbeltrollen pårørende ofte får. «Det må faglighet til i samarbeid med frivillighet og varme hender!»

### «World Congress og world Assosiation for psychosocial rehabilitation» Abu Dabi desember 2021.

WAPR arrangerte verdenskongress i Abu Dabi i desember 2021. Kongressen var både fysisk og digital. I korona-året 2021 var det lite aktuelt å reise til et Emirat-land for å delta på en internasjonal kongress av samarbeidsaktører på Psykisk helsefelt området selv om dette ville vært en opplevelse av de sjeldne! Vi leverte derfor et bidrag skriftlig, i samarbeid med KBT og Dagfinn Bjørgen.

Vårt bidrag (Abstract) ble antatt av WAPR komiteen ved juryformann Zandy Gonzales, og vi fikk dermed mulighet til å lage en video på 20 minutter som skulle representere og vise det internasjonale markedet hva som er Sagatun sin kjernekompetanse som er Brukermedvirkning, Empowerment og Recoverybaserte aktiviteter. Andre nøkkelord i vårt bidrag var: Mental Helse, Menneskerettigheter, Likeverd, Recovery og Sosial inkludering.

Vi kalte bidraget: «Recoverybased activities to promote health, selfempowerment and quality of life». (Recoverybaserte aktiviteter som er helsefremmende, selvstyrkende og bedrer livskvaliteten).

## Temadager og kvelder

Den 28 april ble det arrangert temakveld om bedringsprosesser. Håp er et viktig budskap å formidle til de som ikke helt klart ser veien ut av en vanskelig livssituasjon, og det ønsket vi å gi et bidrag til på denne temakvelden.



Fra minnemarkeringen for bautaen som ble avduket for 120 år siden til minne om Hermann og Mix Anker.

Det ble arrangert temakveld den 9 juni, om «Sagatun som Velferdsstatens fødestue», foredragsholder var Jens Olai Jensen. Sagatun historie har fått stor betydning for utvikling av velferdsstaten i Norge, faktisk så viktig at Sagatun kalles «Velferdsstatens fødestue». Historien er knyttet til Sagatun Folkehøyskole som ble etablert av Herman Anker og Olaus Arvesen i 1863 – 1865. Dette skulle være en «folkets folkehøyskole» og en «skole for livet». Sagatun var et pedagogisk fyrtårn på den tiden og en storstue for kultur og politikk.

## Minnemarkering 15.09.22

Det var mange som møtte opp den 15 september, da Sagatun Brukerstyrt Senter i samarbeid med Erik Jacobsen, eier av Anker-villaen, og Jens Olai Jenssen, pressemann og forfatter, arrangerte en minnemarkering for bautaen som ble avduket for 120 år siden til minne om Hermann og Mix Anker. Hermann og Mix Anker var grunnleggerne av Sagatun, Norges første folkehøgskole. Konferansier var styreleder på Sagatun Brukerstyrt Senter, Tor Inge Martinsen, som ledet oss igjennom programmet. Minnemarkeringen var en anledning til å sette fokus på betydningen av Sagatun i fortid, - og med et blikk inn i fremtiden.

## Organisasjonsliv, påvirkning og fellesskap

Det ble arrangert temakveld om «Organisasjonsliv, påvirkning og fellesskap» den 8 september. Med oss denne kvelden var ADHD Norge Innlandet, Mental Helse Hedmark, LPP midt Hedmark og RIO Sør Øst. Brukerorganisasjonene jobber for det medlemmene er opptatt av. Viktig å få fram brukere og pårørendes erfaringer for å bidra til samfunnsendringer og endringer i tjenestetilbud. Den 1 desember avholdt vi temakveld om «Bedringsprosesser», Ole Christian, Inger Marie og Helene fortalte hva som hadde bidratt til deres bedringsprosess. Etter mer enn 30 behandlinger fant Ole Christian noe som gav han mening i livet. Inger Marie fortalte at hun på Stabburshella glemte alt som hadde med sosial angst og gjøre. Helene lærte og bytte ut ja med nei på selvstyringskurs. Vi mennesker trenger nærrende miljø, aktiviteter som kan gi mening og noen som kan gi oss håp når livet er vanskelig. Det er disse tre historiene levende eksempler på. Ellers ble flere temakvelder og dager avlyst og eller utsatt på grunn av smitteverntiltak.



Fra temakveld om brukerorganisasjonenes arbeid. Mental Helse Hedmark , RIO, LPP og ADHD Innlandet.

## Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk etter pandemien – hvordan skal vi møte utfordringene?



*Fra debattkvelden: Bård Hoksrud(FRP), Jane Meyer(H), Karin Andersen (SV), Peder Kjøs, Hege Helene Bakke, Kårhild Husom Løken, Bente Aaland (AP), og Benedicte Røvik(V).*

Foredrag med Peder Kjøs og politisk debatt i Hamar Teater, i samarbeid med LPP og RIO.

Den 04.11.22 inviterte vi til foredrag med Peder Kjøs og påfølgende politisk debatt, der tema var: «Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk etter pandemien – hvordan skal vi møte utfordringene?»

Hege Helene Bakke fra Rådet for psykisk helse ledet debatten. Hun la også fram resultater fra en undersøkelse de hadde gjort, der viktigheten av Sagatun, og tilsvarende lavterskeltilbud ble fremhevet.

Leder for Kjøsutvalget Peder Kjøs, la fram funn fra rapporten om utfordringer og anbefalinger for psykisk helse- og rusfeltet etter pandemien.

Peder Kjøs viste til visjonen til Sagatun «Vi styrker hverandre i fellesskap», og sa at rapporten kunne ha hatt den tittelen. Det er nemlig i relasjonene og i nettverket vårt de viktigste motstandsressursene ligger, der vi søker støtte og hjelp når kriser rammer oss. For de som fra før er sårbare og mangler ressurser i nettverket sitt, må det finnes steder hvor man kan få støtte i nærmiljøet. Rapporten er tydelig på at det offentlige hjelpeapparatet ikke vil være i stand til å ta seg av befolkningens hjelpebehov alene og at ideell og frivillig sektor har vist seg som en viktig og mobiliserbar ressurs under pandemien. Det er derfor viktig å styrke ideell og frivillig sektor og få mer forpliktende samarbeid med det offentlige.

Rapporten konkluderer også med at tjenestene i all hovedsak fungerer godt og at man bør styrke eksisterende tjenester og strukturer heller enn å bygge opp helt nye tilbud. Rapporten legger stor vekt på lavterskeltilbud. Vi må tenke både lavterskel tilbud og hjelp når man trenger det, både i de kommunale tjenestene og i spesialisthelsetjenesten. Det er stor sosial ulikhet i helse og økonomi både i Norge og i andre vestlige land. Derfor har pandemien rammet veldig skjev, der de som hadde det vanskelig i forhold til helse, livskvalitet og økonomi før pandemien, også er de som ble hardest rammet av den.



Peder Kjøs.



Hege Helene Bakke.



Fra venstre: Jane Meyer, Bård Hoksrud, Karin Andersen, Bente Aaland, Benedicte Røvik og Peder Kjøs..

Fra politikere som deltok i debatten: Karin Andersen (SV), Bente Aaland (AP), Bård Hoksrud (FRP), Benedicte Røvik (V) og Jane Meyer (H).

Politikerne var enige om lavterskeltilbudene er viktige og trenger å styrkes økonomisk. Partiene var opptatt av å styrke psykisk helsefeltet, både frivillige og ideelle aktører, kommunene og spesialisthelsetjenesten. Alle tok til orde for å at det er viktig å utjevne sosiale forskjeller, selv om virkemidlene fra parti til parti er forskjellige.

Avslutningsvis sa Kårhild Husom Løken at Sagatun og de øvrige regionale, brukerstyrte sentrene ønsker å være aktører både for lavterskeltilbud og bygge bro mellom fag og erfaring i utviklingen av tjenester innen feltet.

Vi takker for oppmøtet og det store engasjementet denne kvelden. Det lover godt for utviklingen av psykisk helse- og rusfeltet framover!

## *Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt*

Sagatun er et knutepunkt og en viktig arena for samarbeid innen psykisk helse og rusfeltet 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 styrke brukermidvirkningen og bygge bro mellom fag og brukerkunnskap.

Sagatun deltar i flere nettverk og har mange samarbeidspartnere regionalt og nasjonalt, der formålet er å fremme brukermedvirkning og tjenesteutvikling. Samarbeidspartnere for Sagatun er Statsforvalteren i Innlandet, rådgivere innen psykisk helse og rus, Mental Helse fylkes og lokallag, Landsforeningen for Pårørende innen psykisk helse Hedmark. Rusmisbrukernes interesseorganisasjon RIO, Høgskolen i Innlandet, Sykehuset i innlandet, Kulturnettverket Innlandet, Hamar kommune, Selvhjelp Norge, Regionale brukerstyrte senter, (KBT, Vårres, ROM-Agder og Bikuben), øvrige brukerstyrte senter i Innlandet (Havang og Stabburshella), Velferdsalliansen, NAPHA, Erfaringsentrum, WAPR m.fl.

### **Sagatun har inngått samarbeidsavtaler med:**

- Hamar kommune, Enhet for psykisk helse og rus.
- Sykehuset Innlandet, avdeling Aktivitet og Recovery.
- Høgskolen i Innlandet.
- Brukerorganisasjonene Mental Helse, RIO og LPP.
- Regionale Brukerstyrte Senter (RBS).
- NAPHA, i samarbeid med RBS.
- Erfaringsentrum, i samarbeid med RBS.

Åsnes og Nesodden kommuner deltar digitalt på Recoveryverksted og temakvelder, sammen med Havang, Stabburshella og Blaarud. Kommunene i Hamarregionen er invitert til å delta enten fysisk eller digitalt.

## **Samarbeid med brukerorganisasjoner og brukerstyrte senter**

En av erfaringskonsulentene på Sagatun var frem til juni 2021 med i styret til Mental Helse Hedmark. Sagatun rekrutterer medlemmer og styremedlemmer til brukerorganisasjonene.

- RIO. Mål om å få i gang RIO i Innlandet. Utsatt pga korona.
- Pårørendekvelder i samarbeid med LPP.
- Foredrag med Peder Kjøs og politisk debatt.
- Temakveld organisasjonsliv.
- De brukerstyrte sentrene Stabburshella og Havang inviteres til Recoveryverksted og temakvelder og deltar digitalt.
- Sagatun har deltatt på stiftelsesstyremøte på Havang og informert om hvordan vi praktiserer brukerstyring.

## **Samarbeid med Hamar og øvrige kommuner**

Sagatun samarbeider med Hamar kommune, avdeling Psykisk helse og rus og de andre kommunene i regionen om å et helhetlig og 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 brukermidvirkning og bedringsprosesser i tjenestene og utvikle felles forståelse og kompetanse om recovery (bedringsprosesser). Representanter fra Sagatun deltok på fagdag for «Aktivitet og mestring» i Hamar kommune i august, for å dele vår erfaring og kunnskap om Recovery.

2 Erfaringskonsulenter på SBS har bistått Hamar kommune med gjennomføring av en serie Mestringskurs, der vi bidrar med erfaringsdeling om hva som kan fungere for å mestre utfordringer innen Depresjon, Angst, Følelser samt Tanker, Grubling og Bekymring. På disse kursene har det deltatt brukere fra fadderprosjektet, og de gir tilbakemeldinger på at disse kursene gir dem håp i hverdagen. Høre andre sine erfaringer og få verktøy til å mestre hverdagen.

Vi har også et godt samarbeid med Hamar kommune når det gjelder å være et supplement til deres tjenester. Med dette mener vi at de benytter seg av våre tilbud og aktiviteter, gjennom å bruke fadderprosjektet. Vi avtaler møter der brukere kommer med en tjenesteyter fra kommunen, og mentor i fadderprosjektet informerer om hva prosjektet innebærer og at de som ønsker kan få en fadder som et trygt og godt «turfølge» i starten. På denne måten gjør vi det trygt og forutsigbart å være ny på Sagatun. Tjenesteyterne gir uttrykk for at dette er en god måte å bli møtt på for de som er nye, men også for de som jobber i tjenesteapparatet. Vi samarbeider også om trening på Esper`n (treningsstudioet). Her møtes ansatte og brukere fra Sagatun Brukerstyrt Senter, Psykisk helse og rus i Hamar kommune, og andre deltakere i Kulturnettverket. Treningen er hovedfokus, men vel så viktig er den sosiale biten ved det. Vi trener sammen og tar en kaffe sammen etter endt trening. For mange er det vanskelig å gå inn på et stort treningssenter alene, men gjennom dette tilbudet og samarbeidet, er det flere som tørr å utfordre seg selv, og som føler mestring etter endt treningsdag. Det skaper tilhørighet og felleskap for mange.

## Samarbeid med Sykehuset Innlandet



*Dan Viggen og Adrian Wangberg Drøsdal.*

Sanderud sykehus ved «Aktivitet og Recovery», ved 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 byggesteiner 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. Vi har jevnlig samarbeidsmøter og hadde en felles fagdag den 01.06.21. Blaarud deltar også digitalt på Recoveryverksteder slik at dette også er et tilbud til inneliggende pasienter.

## Innlandet recoveryskole

I samarbeid med Sykehuset Innlandet, Aktivitet og Recovery har vi dratt i gang «Innlandet Recoveryskole» etter inspirasjon fra Nottingham. Det er kurstilbud som skal bidra til bedring og livsmestring. Selvhjelp Norge, flere brukerorganisasjoner og Ressurs-senter for bruker- og pårørendeopplæring i SI er med i dette samarbeidet, og vi deltar i et nasjonalt nettverk for Recoverycollege

i Norge. Sagatun og Kulturenheten er også med i et nasjonalt nettverk for utvikling av recovery-skoler/recovery college i Norge som ledes fra KBT og NAPHA. Samarbeidet er videreført i 2020 og 2021 som digitale møter og webinarer. Vi presenterte Innlandet Recovery-skole på et nasjonalt webinar den 26.05.21.

### Kurs og seminarer i 2021:

- 28.01 Webinar med Gro Hammerseng-Edin, Gro - eller gro fast.
- 27.03 Webinar med Mone Evensen og Gabrielle Frøen, Hvordan ta vare på seg selv i krevende tider.
- 05.05 Webinar med Jonny Sandaker, Søvn og søvnhygiene.
- 15.10 Webinar av ulike foredragsholdere om menneskerettigheter, deltagelse og medborgerskap.
- 21.10 Fysisk seminar på Hamar kino med Torleif Lundqvist, Forsoningsprosesser.
- 31.11 Fysisk seminar i Elverum med Ingeborg Senneseth

## Kulturnettverket



Turer til Budor i regi av Kulturnettverket.

Sagatun er en aktiv samarbeidspartner i Kulturnettverket Innlandet som er et nettverk mellom 13 kommuner, Sagatun Brukerstyrt Senter, 2 Distriktpsikiatriske 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.

Kulturnettverket er med i samarbeidet om seminarer i regi av Innlandet Recovery-skole. Det største fellesprosjektet i Kulturnettverket er overnattingsturen til Pellestova.

## Regionale Brukerstyrte Senter

De Regionale Brukerstyrte Sentrene (RBS) har sine styrker på ulike felt. Vi har samarbeidet i flere år og møttes for å utveksle kompetanse og erfaringer. Felles visjon for sentrene er «Vi styrker brukere og pårørendes stemme». Sentrene har inngått et formelt samarbeid og underskrevet en samarbeidsavtale som innebærer å videreføre samarbeidet for å oppfylle målsetting og tiltak i rapporten «Knutepunkt for Recovery på regionalt og nasjonalt nivå – 2019».



*Karianne Kroglund Monstad ledet samarbeids møtet med RBS og møte med politikere den 02.12.21.*

I 2021 har samarbeidet vært gjennomført ved regelmessige, digitale møter for AU som består av leder og en representant fra øvrig ansatte. Vi har også hatt regelmessig kontakt med Jæren Recovery College, som gjennomfører et prosjekt for å vurdere om de skal bli RBS. Vi har også jevnlig kontakt med Erfaringsentrum og NAPHA som vi har samarbeidsavtale med, både felles og hver for oss. KBT og NAPHA arrangerer jevnlig faglunsjer som også vi andre inviteres til.

I 2021 har vi inngått et samarbeid med konsulentfirmaet Rud Pedersen. Hovedmålsetning med arbeidet er bygge økt interesse og politisk engasjement for den viktige rollen de Regionale Brukerstyrte Sentrene har i å styrke brukere og pårørende, bidra til styrket brukermedvirkning og bringe brukere og pårørendes stemme og kompetanse inn i undervisning, tjenesteutvikling og forskning. Det handler også om jobbe for en tryggere og mer forutsigbar finansiering og en tydeliggjøring av sentrenes samfunnsoppdrag. Dette innebærer også at senterne får en større rolle i utvalg og prosesser som angår dem, og en tydelig og kraftfull statlig Recovery-satsning.

Prosjektsamarbeidet med Rud Pedersen ledes av Kårhild Husom Løken og Dagfinn Bjørgen (KBT) som utgjør AU. Styringsgruppa består av lederne for alle sentrene. I 2021 ble følgende aktiviteter gjennomført, utenom regelmessige møter i AU og Styringsgruppa.

- Arendalskonferansen 2021.
- Politisk debatt på Hamar 2021 med innledning av Peder Kjøs.
- Møte med statssekretær AG Erlandsen og HOD.
- Brev til HOD.
- Brev til Helsedirektoratet.
- Møte med stortingspolitikere 02.12.21.
- Planlegging av politisk debatt på Nasjonal Recoverykonferanse 2022.

Prosjektet forsetter i 2022, hvor også Jæren Recovery College inngår i samarbeidet.





*Kårhild Husom Løken, Sagatun Brukerstyrt Senter og Even Roed Arbeiderpartiet.*



## NAPHA

Sagatun og de øvrige regionale brukerstyrte sentrene har et nært samarbeid med NAPHA om utvikling av recoverybaserte tjenester og økt brukerinvolvering i tjenestene, som er forankret i en samarbeidsavtale. Partene er enige om å samarbeide om:

- Etablering av nasjonalt Knutepunkt for Recovery og arrangering av en årlig nasjonal konferanse.
- Recoverynettverk i regionene.
- Økt brukerinvolvering i tjenestene.
- Prosjekter det er naturlig å samarbeide med om, ut fra felles oppdragsområder.

I 2021 har kontakten i stor grad vært via telefon, digitale møter og webinarer.

## Erfaringsssentrum

Erfaringsssentrum og de regionale brukerstyrte sentrene har inngått et gjensidig forpliktende samarbeid som er forankret i en samarbeidsavtale. Avtalens formål er å videreutvikle og systematisere erfaringskonsulentsatsningen i Norge og sørge for at de får nødvendig opplæring, oppfølging og veiledning, styrke hverandres arbeid gjennom felles satsinger og prosjekter og samarbeide om å utvikle et nasjonalt Knutepunkt for Recovery i Norge.

For å få til veiledning og opplæring av Erfaringskonsulenter i regionen vår har vi gjennom 2021 fortsatt et tett samarbeid med Erfaringsssentrum. Dette samarbeidet fører til treffpunkt for erfaringskonsulenter i Innlandet i starten på 2022.

Vi ønsker en utdanningsmulighet for Erfaringskonsulenter på Innlandet, og holder kontakt med de ulike aktørene innen dette, slik at vi på sikt kan finne ut av hva som er best for vår region.

Vi har vært veilederbedrift for student ved Fagskolen for Erfaringskonsulenter i 2021, noe vi vil fortsette med. Vi jobber aktivt for å rekruttere studenter til ulike kurs og skoler for erfaringskonsulentrollen.

En av erfaringskonsulentene på Sagatun ble i 2021 med i styret til Erfaringsssentrum og har dette som frivillig arbeid. Sagatun rekrutterer også erfaringskonsulenter til Erfaringsssentrum.

## Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse

Sagatun har i mange år vært en av samarbeidspartnerne på Toppmøte til Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse i 2021 ble avlyst pga corona. Sagatun har gitt innspill til Toppmøte for 2022 som skal handle om brukermedvirkning. Erfaringskompetanse ble evaluert i 2021 og i den forbindelse deltok Sagatun i et intervju 2.11.21 og på 11.11.21 Workshop.

## Nasjonal konferanse for Recovery

Det største og viktigste fellesprosjektet for RBS, NAPHA og Erfaringsentrum er arbeidet med å etablere et Knutepunkt for Recovery og en årlig nasjonal Recoverykonferanse. Helsekontoret innvilget kr 400 000 til å arrangere en konferanse i 2021, som har blitt utsatt til 2022 på grunn av korona.

I dette arbeidet har vi fått med oss en bred allianse av bruker- og pårørendemiljøer og fag-, forsknings- og kompetansmiljøer. Universitetet i Sør-Øst Norge er en sentral samarbeidspartner, der Bengt Karlsson leder programkomiteen og deltar i Styringsgruppa for prosjektet. Samarbeidsalliansen har ansvar for å lage årlige konferanser, webinar og workshops som kan være en fast møteplass for dialog, samskaping, erfarings- og kunnskapsdeling. Målgruppe for konferansene vil være ledere og ansatte innen rus- og psykisk helsearbeid i kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten, erfaringskonsulenter, bruker- og pårørendemiljøer og fag-, forsknings- og kompetansmiljøer, sentrale myndigheter, politikere og andre samfunnsaktører. Konferansen er støttet av Helsekontoret.

Med dette vil vi skape en bred allianse som jobber mot et felles mål om tydelig recoveryorientert forståelse og praksis med bred bruker- og pårørendeinvolvering, innen psykisk helse og rus. Et nasjonalt nettverk for recovery - Sammen er vi sterkere!

Overordnede tema som er valgt for konferansene er menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse. Vi ser på Menneskerettighetene som et overordnet redskap for å sikre retten til selvbestemmelse i eget liv og retten til deltakelse i samfunnet som medborgere, for alle. Det handler om mer enn bare tjenestetilbud, blant annet om viktige samfunnsprosjekter som å ta tak i sosiale forskjeller, ulikhet og utenforskap. Vi tenker at Recovery betyr at man får støtte og muligheter til å leve et liv med mening og innhold i sitt lokalmiljø, på tross av symptomer og psykososiale utfordringer.

Brukere og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap er av avgjørende betydning for den enkeltes bedring og for utvikling av tjenestene. Vi trenger en recoverybasert forståelse både i tjenestene og i samfunnet. Mennesker med hjelpebehov er også mennesker med ressurser, og vi ønsker alle å være bidragsyttere i samfunnet.

I det siste året har vi arbeidet mye med planlegging av konferansen «Ingenting om oss uten oss». Den første konferansen var planlagt høsten 2021, flyttet til 16.02-17.02. 2022 og igjen flyttet til 06.09-07.09. 2022 på grunn av koronasituasjonen. I planleggingen frem mot konferansen har det vært viktig å ha en åpen og inkluderende prosess. Det ble invitert åpent til å sende inn abstracts/bidrag for alle. Utlysningen ble formidlet på alle arrangørenes nettsider. Svært mange bidrag kom inn, og alle var relevante med tanke på de overordnede temaene – «Menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse innen psykisk helse og rus».

I juni 2021 gjennomførte vi digitalt et nasjonalt seminar med disse temaene. Videre inngikk vi et samarbeid med Tidsskrift for psykisk helse (TPH) i 2021. Tidsskriftet for psykisk helsearbeid støtter opp om Recoveryprosjektet/Samarbeidsalliansens sitt mål om å bidra til mer recoveryorientert praksis. Den 15. oktober var vi sammen med TPH medarrangører av et webinar og kveldsseminaret i Tromsø. Tema var også her recovery som er tuftet på menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse, noe som også var tema for tidsskriftet på disse arrangementene.

Videre har vi sammen utviklet og publiserte en nettside for prosjektet **Nasjonal Recoverykonferanse - Recoveryknutepunkt**. Her kan man lese mer om prosjektet og målsettingen for arbeidet vårt, blant annet at alle skal kunne leve et meningsfylt liv, uavhengig av psykososiale utfordringer.

Samt opprettet en egen facebookside (**14 Ingenting om oss uten oss - Nasjonal konferanse for Recovery | Facebook**). Siden har foreløpig bare 154 følgere.

## *Veien videre for Sagatun*



*Kårhild Husom Løken, daglig leder på Sagatun Brukerstyrt Senter.*

Før denne rapporten gikk i trykken, måtte vi ta endelig avskjed med vår kjære og mangeårige styreleder, Tor Inge Martinsen, som døde 01.04.2022. Vi er evig takknemlige for den innsatsen Tor Inge har lagt ned for Sagatun og det han har betydd personlig både for brukerne, styret og ansatte. Det hadde ikke vært noe brukerstyrt senter på Hamar, uten Tor Inges mangeårige innsats. Stiftelsesstyret vil få ny styreleder og nye styremedlemmer i løpet av vinteren 2022.

Sagatun har nok et år bak oss som vi kan være stolte av, samtidig vil vi utvikle oss videre for å befeste vår posisjon som «Flaggskip for brukerstyring» og utstillingsvindu for Recovery. I 2022 vil Sagatun Brukerstyrt Senter fornyes og bli Sagatun Recovery, med tre underavdelinger. Sagatun Brukerstyrt Senter vil bestå som fysisk sted og kjernevirksomhet, samtidig som det regionale brukerstyrte senteret vil bestå av to avdelinger; Sagatun Regionale Ressurscenter og Sagatun Recoveryskole.

Nasjonalt jobber vi sammen med den andre regionalt brukerstyrte sentrene for å vise oss som en tydelig aktør innen psykisk helse og rusfeltet, der vi engasjerer og markerer oss i arbeidet med ny Opptappingsplan for psykisk helse og i Helsedirektoratets strategi for brukermedvirkning. Vi skal jobbe videre med Rud Pedersen samarbeidet for å gjøre de regionale brukerstyrte sentrene og vårt viktige bidrag innen Recovery og brukermedvirkning, bedre kjent overfor sentrale myndigheter og politikere. Vi skal jobbe videre sammen med Erfaringsentrum, NAPHA og øvrige samarbeidspartnere for å arrangere den første nasjonale konferansen for Recovery som nå skal gå av stabelen 06.09 – 07.09 2022.

Regionalt skal vi styrke og videreutvikle vår kompetanse på Recovery og brukerinvolvering og vi skal etablere et fast tilbud om veiledning og oppfølging av erfaringskonsulenter i Innlandet i samarbeid med Erfaringsentrum. Vi skal videreføre og videreutvikle FOU samarbeidet i Innlandet og etablere en egen avdeling for medforskning på Sagatun, som en del av Sagatun Regionale Ressursbase. Sagatun Recoveryskole flytter inn i nye lokaler i løpet av våren 2022, og skal forsterkes med flere kursledere innen

Verktøykassa for brukermedvirkning. «Selvstyringskursene» i Verktøykassa er under evaluering og vi venter spent på resultatet, som skal legges til grunn for videre utvikling. Vi håper også å få etablert et Recoverynettverk i Innlandet i løpet av året, i samarbeid med NAPHA og Statsforvalteren i Innlandet og vi håper at Sagatun kan bli en del av kompetansesamarbeidet i Innlandet.

Lokalt skal vi videreføre og videreutvikle recoveryarbeidet på Sagatun Brukerstyrt Senter i samarbeid med Brukerstyret, frivillige og brukere og det er et klart mål at prosjekt «Musikkterapi med erfaringskonsulent» må bli en del av fast drift. Foreløpig har vi prosjektmidler for hele 2022. Sagatun skal måles på at aktivitetene skjer i et aktivt, sosialt og inkluderende miljø som legger vekt på medmenneskelighet, åpenhet og likeverd, og som bidrar til livsmestring og økt livskvalitet for den enkelte.

Sagatun er i stadig utvikling. Det er på alle måter et spennende år vi har gått inn i.

*Hamar 29.03.2022  
Kårhild Husom Løken.  
Daglig leder.*



*Fra besøket med Karin Andersen og Stine Akre.*



*Fra trening på Espern.*



*Fra #Opp om morran.*



*Post it gruppa.*



*Sagatun spiseforretning og kafé.*



Sagatun på nett - Facebook og Youtube

Sagatun har egen nettside:

[www.sagatun.no](http://www.sagatun.no)

Her publiserer vi informasjon om hva som skjer på senteret.



Følg oss også på Facebook og youtube.



# Drømmenes hus

- Vi bygger hverandre i fellesskap -



**SAGATUN**  
BRUKERSTYRT SENTER

Sagatunveien 47A - 2317 Hamar  
Besøk oss på Facebook og [www.sagatun.no](http://www.sagatun.no)