



Årsrapport
for
Sagatun Brukerstyrt Senter
- 2020 -



SAGATUN
BRUKERSTYRT SENTER

- Vi styrker brukere og pårørendes stemme -

Forord

Styreleder Tor Inge Martinsen

Et senter i koronaens tid

Nedstengingen av Norge 12. mars forandret det norske samfunnet. For Sagatun ble det en særlig utfordring. Etablerte tilbud, aktiviteter og driftsorganisering måtte endres i samsvar med de nye smitteverntreglene. For svært mange av våre brukere er Sagatun et helt sentralt tilbud i hverdagen – et tilbud om tilhørighet, samvær, aktivitet og nettverk. Vi ønsket så langt som mulig å ivareta brukernes behov innenfor de begrensninger som fulgte av koronarestriksjonene. Ekstra krevende ble dette da retningslinjene flere ganger ble forandret gjennom perioden. Hovedmålet var å ha et åpent senter, men med reviderte aktivitetsplaner. I tilbakeblikk kan vi konstatere at vi langt på vei lyktes i å ivareta sårbare brukeres behov gjennom tilpasning av våre tilbud. Dette skyldes stor grad av fleksibilitet og omstillingsdyktighet – både fra ansatte og brukere. I løpet av året har også styret satt i gang et arbeid for å ta nye steg i utviklingen av Sagatun som regionalt og nasjonalt kraftsenter innenfor vårt felt.

Brukerstyreleder Anders Mortensen

Tilbakemeldingen fra brukerne er at det har vært veldig viktig at Sagatun har hatt et tilbud hele dette året, som har vært så vanskelig for mange. Selv om tilbudet har vært begrenset, har det vært et sosialt møtepunkt gjennom uka og det har vært noe meningsfullt å gå til. I en tid da veldig mye annet har vært stengt, har dette vært avgjørende for å motvirke isolasjon og ensomhet. Selv har jeg vært på Sagatun i 2 år. 2020 har vært et utfordrende år, men det har også vært et år fylt med mye bra. Jeg ble valgt til leder i Brukerstyret i august 2020. Jeg har hatt stor personlig vekst gjennom året, og er nå aktiv i nesten alle aktiviteter på Sagatun. Jeg er også fadder, og er med å skape en trygg og god hverdag for nye brukere på huset. Nå driver jeg og utformer et pilotprosjekt, som jeg kaller #oppommorran. Jeg ønsker å bruke egne erfaringer til å på sikt få en erfaringskonsulent stilling.

Daglig leder Kårhild Husom Løken

Vi har lagt annerledes-året 2020 bak oss. Vi hadde store planer og ambisjoner for dette året, men alt ble annerledes enn vi hadde tenkt og planlagt. Det er allikevel tilfredsstillende å se tilbake på alt vi har fått til i 2020. Sagatun har klart å opprettholde et tilbud helt fra 04.mai 2020, noe som har vært av svært stor betydning for mange, slik uttalelsen fra Brukerstyreleder Anders Mortensen og flere andre brukere viser. Vi har lagt vekt på en praksis med «stort hjerterom og strengt smittevern» og dette har vi lyktes med. Vi har vist at vi evner å omstille oss ganske raskt og vi har stått sammen i en vanskelig tid. Samarbeidet mellom brukere og ansatte har vært unikt og den støtten brukerne har gitt hverandre tror jeg vi kan betegne som «livreddende». I alle fall beskriver mange at de har hatt god livskvalitet og at de har opplevd en bedringsprosess på grunn av at de har hatt meningsfull aktivitet og et støttende sosialt fellesskap.

Vi har hatt mange gode samarbeidspartnere gjennom året og vi har virkelig lært oss å bruke digitale verktøy og digitale plattformer for kurs og møter. Dette er erfaring og kunnskap som vi vil ta med oss videre, selv om det ikke kan erstatte menneskelig kontakt og fysiske møter. Jeg vil spesielt trekke fram samarbeidet med de ansatte på Blaarud på Sanderud (Enhet for kultur og helsefremmende arbeid i Sykehuset Innlandet). Vi har støttet hverandre hele veien og fått til mye i fellesskap både når det gjelder felles digital opplæring, musikk og musikkterapi og kurstilbud gjennom Innlandet Recoverysskole.

Jeg vil takke både ansatte, brukere og frivillige for innsatsen i året som har gått. Brukerstyret har gjort en fantastisk jobb og vært en god samarbeidspartner. Stiftelsesstyret har vært en svært god støttespiller i alle valgene vi har stått overfor, på om vi skulle holde åpent eller ikke og hva slags tilbud vi kunne gi. Alles motto har vært å ivareta brukerne så godt som mulig. Jeg håper vi har lykket med det.



Noen av de ansatte ved Sagatun Brukerstyrt Senter når det åpnet opp igjen, etter nedstenging på grunn av Koronaepidemien .

Innhold

Forord fra Styreleder, Brukerstyrerleder og Daglig leder	3
Innledning.....	7
Koronaåret 2020	7
Stiftelsesstyret.....	8
Brukerstyret.....	9
Ansatte på Sagatun	11
Økonomi.....	12
Metode og filosofi.....	13
Besøksstall og resultatoppnåelse.....	13
Dokumentasjon og markedsføring.....	14
Aktivitet, livsglede og mestring	15
Sagatun Spiseforretning og Café.....	16
Fadderprosjektet	16
Arbeidsfellesskap og frivillighet.....	18
Friluftsliv for alle	19
Musikkverksted	22
Kreativt verksted	25
Prosjekt livsglede	26
Regionalt Brukerstyrt Senter.....	27
Flaggskip for brukerstyring	28
Verktøykassa for brukermedvirkning.....	28
Evaluering av selvstyringskursene.....	29
Kurs og mestringstilbud.....	30
Recoveryverksted	30
Messe for håp	32
Temadager og kvelder	32
Kurs i Motiverende Intervju – MI-kurs.....	33
Innlandet recoveryskole	34
Kurs i bruk av digitale verktøy.....	36
Verdensdagen for psykisk helse 2020	36
Samarbeid og samarbeidsavtaler.....	37
Samarbeid med kommuner.....	37
Samarbeid med Sykehuset Innlandet	37
Kulturnettverket.....	39
Samarbeid med brukerorganisasjoner og brukerstyrte senter	39
Pårørendesamarbeid.....	39
VIP- Innlandet.....	41
Undervisning, forskning, og utviklingsarbeid.....	41
Undervisning.....	42
Samarbeid regionalt og nasjonalt	44

Recoverynettverk i Innlandet.....	44
Regionale Brukerstyrte Senter	44
NAPHA	46
Erfaringsentrum	47
Velferdsalliansen.....	48
Knutepunkt for Recovery.....	48
Veien videre for Sagatun.....	51

Innledning

Sagatun Brukerstyrt Senter (Sagatun) er en ideell stiftelse som mottar offentlige tilskudd fra Hamar, Stange og Ringsaker kommuner, Innlandet Fylkeskommune og Helsedirektoratet. Sagatun er både et lokalt brukerstyrt senter for innbyggere i Hamar-regionen og et regionalt brukerstyrt senter som står på Statsbudsjettet og som får tilskudd via Helsedirektoratet. Det er fem regionale brukerstyrte senter i Norge. Sagatun sitt regionale ansvar dekker Innlandet, men vi holder kurs i hele landet.

Koronaåret 2020



Bildet ble tatt i forhold til en reportasje i HA om forslag til budsjettkutt fra Hamar og Stange kommuner.

Sagatun hadde et veldig aktivt år i 2019, både lokalt og regionalt. Etterspørselen etter å bruke det lokale senteret var større enn noen gang, og det var mye aktivitet både regionalt og nasjonalt. 2020 begynte på samme måte som 2019 ble avsluttet, inntil 12.mars 2020. Nedstengingen av Norge 12. mars forandret det norske samfunnet. For Sagatun ble det en særlig utfordring. Etablerte tilbud, aktiviteter og driftsorganisering måtte endres i samsvar med de nye smitteverntreglene.

Da Sagatun stengte ble alle som ønsket det fulgt opp med telefonsamtaler. 45 personer ble fulgt opp regelmessig med telefonsamtaler og etter hvert som samfunnet kunne åpnes litt igjen, med turer to og to. Noen av de ansatte og en av brukerne, satte i gang med maling og annet svært nødvendig vedlikeholdsarbeid på senteret. De øvrige var på hjemmekontor.

Siden 4.mai har Sagatun klart å holde åpent med stort hjerterom og strengt smittevern. Antall brukerbesøk har gått ned fra 2019, men vi har klart å gi et tilbud til nesten like mange mennesker ved at tilbudet er fordelt på små grupper som møtes til ulike tider. Fysisk aktivitet og friluftsliv utendørs, har vært et regelmessig tilbud gjennom hele perioden. Det er arrangert to ferieturer i løpet av året. I juni reiste 25 personer på en to-dagers overnattingstur til Venabygdsfjellet med overnatting og god mat på Venabu fjellstue og fotturer i fjellet. En tilsvarende tur med en overnatting ble arrangert i september til Skeikampen.

I løpet av 2020 har 6 personer begynt på utdanning, mens 10 personer er kommet ut i jobb enten på heltid og deltid. På tross av en vanskelig livssituasjon, har mange hatt en god fremgang i sin bedringsprosess ved hjelp av sosial kontakt og tilstedeværelse og noe fast å drive med.

Brukerstyret har vært en viktig samarbeidspartner og gjort en stor innsats for å holde aktivitetstilbudet på Sagatun i gang gjennom koronaåret. Brukerstyret har bevilget penger til fjellturene som er arrangert, for å få ned egenandelen for brukerne. Brukerstyret og andre brukere bidrar med stor grad av frivillig innsats. Denne ble i 2020 regnet ut til å utgjøre ca 5 årsverk.

I koronaperioden har vi brukt ekstra midler for å gi et godt tilbud til brukerne. Vi har vært så heldige at vi har fått leie rimelige og romslige lokaler på Storhamarstuene på Domkirkeodden, noe som har gitt oss muligheter for å holde kurs og aktiviteter som samler flere. Dette er vi veldig takknemlige for! Vi har også utvidet tilbudet med digitalt utstyr og kompetanse slik at kurs og temadager kan følges digitalt. Sagatun mottok en gave fra Elkjøpfondet i 2020 med 20 iPad, som er fordelt til brukerne. Denne gaven har kommet ekstra godt med inneværende år, da mange hadde dårlig IT-utstyr fra før. Det ble også kjøpt inn nye møbler utendørs for å gi et tilbud til flere.

Kafeen har holdt stengt siden 12.mars. Det ble for omfattende og krevende å holde tilstrekkelig smittevern med matlaging og servering.

Regionalt har det meste av aktiviteten vært flyttet over til digitale plattformer. På den måten har vi holdt kontakten med sam arbeidspartnerne våre både lokalt, regionalt og nasjonalt. Kurs, recoveryverksteder og temakvelder har blitt streamet og har på den måten nådd ut til mange. Det har blitt gjennomført noen selvstyringskurs med redusert antall deltakere i regi av Verktøykassa for brukermedvirkning, men de fleste kursene har blitt avlyst eller utsatt pga smittevern.

I samarbeid med Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid har vi gitt et tilbud om kurs i regi av «Innlandet Recovery-skole». De fysiske seminarne som var planlagt måtte avlyses, men vi klarte ganske raskt å erstatte dem med webinarer som har hatt som formål å gi håp og inspirasjon til brukere, pårørende og andre som har blitt isolert pga korona.

Stiftelsesstyret

Stiftelsesstyret har bestått av følgende medlemmer:

- Tor Inge Martinsen, Mental Helse. Styreleder.
- Gry Halvorsen, Mental Helse Hedmark. (Avsluttet som styrerepresentant sommeren 2020, og ble ikke erstattet i løpet av året).
- Marianne Lundgård, Sykehuset Innlandet HF, divisjon Psykisk helsevern.
- Steinar Frøseth, LPP – Hedmark.
- Kristian Lunde Botten (1.halvår), Anders Mortensen (2.halvår). Leder for Brukerstyret.
- Rune Lundquist, representant for ansatte på Sagatun.
- Anita Østheim, Regionrådet i Hamarregionen.
- Stig Haugrud, RIO – Innlandet. (Stig Haugrud døde i 2020).
Fredrik Nilsson, regionsekretær i RIO ble valgt inn som ny representant i 2020.
- Næringslivet i regionen. Ingen representant.

Stiftelsesstyret har avholdt 5 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. Sagatun Brukerstyrt Senter har siden etableringen gått igjennom ulike utviklingsfaser. Styret har gjennom årene arbeidet både med løpende drift og mer langsiktige utviklingsplaner. Gjennom årene har det blitt etablert et svært solid driftsfundament som er et godt grunnlag for å ta nye steg i utviklingen av Sagatun som regionalt og nasjonalt kraftsenter innenfor vårt felt. Styret gjennomførte i september et strategiseminar der målet var å trekke opp utviklingslinjer og definere hovedmål for de kommende 5 år. Vi fikk bistand fra eksterne rådgivere 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 ressurscenter og Sagatun recovery-skole». Strategiplanen ble vedtatt av styret 02. oktober 2020. I kjølvannet av planen ble det vedtatt å etablere to utviklingsprosjekter som skulle se på henholdsvis styringsstruktur og Sagatun som merkevare. Arbeidet vil bli startet opp første kvartal 2021. Videre vil det også i 2021, i samsvar med den vedtatte strategiplanen, bli satt i gang planlegging av Sagatun Recovery-skole.

Brukerstyret



Årsmøtet for Brukerstyret på Sagatun, foran fra venstre: leder av Brukerstyret: Anders, styremedlem Fred Rune, nestleder: Kristian, bak fra venstre: styremedlemmer: Ole S. og Jon B. Mona Beate var ikke til stede da bildet ble tatt.

Brukerstyret avholdt årsmøte i august hvor nytt styre ble valgt. Brukerstyret frem til årsmøtet i august var; Leder: Kristian L.B., Nestleder: Stine B., Styremedlemmer: Dan V., Remi N. Med Jon B. som vara og John Daniel L. (Anne Elise T.) Ved årsmøtet i august ble det sittende Brukerstyret valgt, som er: Leder: Anders M., Nestleder: Kristian L.B., Styremedlemmer: Jon B. Ole S. Fred Rune J. og Mona Beate N.

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 dessverre ble avlyst pga. covid-19. I stedet ble det arrangert en tur til Venabygdjfellet for brukere og ansatte hvor vi bodde på hotell med



Fellesmøte med Brukerstyret på Sagatun.

enkeltrom. Her deltok 16 brukere og 7 ansatte, 23 deltakere totalt. Samarbeidsturen til Hallingskarvet ble også avlyst pga. covid 19. Det ble da en tur til Skeikampen på Thon Høyfjellshotell i september med 17 deltakere.

Aktivitetsnivået for 2020 har vært mye lavere enn 2019 pga. covid-19. Tall fra 2020 viser på tross av pandemien har 534 deltatt på 41 ulike aktiviteter i løpet av året. Her kan nevnes, bowling, aktivitetkvelder, seminarer, Åpen kafe søndager ble startet opp igjen i oktober, hotellturer, sommeravslutning på Fjetre gård i samarbeid med Blaarud, hvor 37 personer deltok, julebakst, julelunsj og julebord hvor vi delte det på to grupper, julegrøt, og juleåpent.

Fellesmøter ble holdt ute av Anders og Kristian frem til kulda kom i november. Kaffepraten ble ett alternativ 3 dager i uka som ble holdt utendørs frem til november. Her var det bra deltakelse blant brukerne. Det har vært avholdt 13 brukerstyremøter, med godt fremmøte. Representanter fra brukerne har deltatt på en god del oppdrag eksternt. Økonomien for Brukerstyret har vært bra, og det har blitt iverksatt en del subsidiering av turer og aktiviteter, slik at folk har råd til å være med. 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.

Ansatte på Sagatun



Personalseminar på Osensjøen.

Sagatun har hatt et stabilt og godt arbeidsmiljø i 2020, hvor det har vært lagt stor vekt på å ivareta det psykososiale arbeidsmiljøet gjennom et krevende år. Vi har heldigvis unngått permitteringer. Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2020, 13 personer fordelt på 9,5 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 Bergsens Kinde, faglig rådgiver og koordinator for kursvirksomhet. (Ansatt i 2020).
- Anne Grønlien, informasjonsmedarbeider.
- Kursledere i Verktøykassa for brukermedvirkning:
Björg Kaspersen (sluttet i 2020).
Liv Christophersen.
Monica Myhrer (ansatt fra 01.09.2020)
- Carl Gunnar Sørum, miljøarbeider og arbeidsleder for arbeidstrening.
- Geir Risbakken, miljøarbeider. (Sluttet i 2020)
- Kristin Høyenes, miljøarbeider.
- Rune Lundquist, erfaringskonsulent Regional ressursbase.
- Heidi Bugge Nilsen, faglig medarbeider i Verktøykassa for brukermedvirkning. (Sluttet i 2020).
- Jannecke Mello, medarbeider kjøkken og café.
- Stine Bekkemellom, miljøarbeider og kursleder. (Ansatt fra 01.01.2020).
- Samarbeidsprosjekt innen musikk og musikkterapi, med Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid:
Adrian Wangberg Seberg, musikkterapeut. (Ansatt fra 01.09.18, avsluttet 01.11.2020).
Dan Vigen, erfaringskonsulent i musikk. (Ansatt fra 01.09.2020).
Jon Steinmo Hernæs, musikkterapeut. (Ansatt fra 01.10.2020).



Fra personalseminar på Osensjøen.



Økonomi

I 2020 mottok Sagatun økonomisk støtte fra Helsedirektoratet til Regionalt Brukerstyrt Senter, Verktøykassa for brukermedvirkning og egne prosjektmidler til aktivitet og arbeid. Det regionale tilskuddet ble redusert fra 3,8 millioner i 2019 til 3,5 millioner i 2020. Vi valgte å godta dette pga mindre reisevirksomhet som følge av korona og fordi en 50% stilling har stått vakant det meste av året. I et normalår hadde vi gått betydelig i underskudd.

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», «frie midler» til aktivitet fra Hamar kommune og midler til Kreativt verksted fra Sparebankstiftelsen. I 2018 ble prosjekt «Musikkterapi» etablert med midler fra Fylkesmannen/Statsforvalteren i Innlandet. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid. Prosjektet er videreført med nye midler fra 2020 til 2021.

I forbindelse med budsjettbehandlingene for 2020, stod Sagatun på kuttlista til administrasjonen både i Stange og i Hamar kommuner. Det medførte mye angst og uro blant brukere og ansatte og intens aktivitet med leserinnlegg i Hamar Arbeiderblad og i sosiale medier, kontakt med politikere og aksjoner utenfor rådhuset i Hamar og i Stange. Heldigvis «fredet» politikerne i stor grad Sagatun, men det ble et kutt på kr 200 000,- i Hamar kommune og en videreføring av tilskuddet på tidligere nivå i Stange kommune. Økonomisk vil Sagatun klare seg i 2021, men for årene framover er det stort behov for økte inntekter for å opprettholde aktivitetsnivået.



Lysmarkering utenfor Hamar Rådhus i forbindelse med forslag til budsjettkutt for Sagatun Brukerstyrt Senter fra Hamar kommune.



Det ble en borgergave på kr 17100,- til Sagatun. Det bør jo selvsagt også nevnes. Det var Sagatun, Velferden og Frivilligsentralen som delte gaven. Aksjonen ble satt i gang av Remo Martinsen.

Metode og filosofi

Tilbudet på Sagatun er bygd opp gjennom mange år, i nært samarbeid med de som har brukt og som bruker senteret. Verdi-grunnlag og metode på Sagatun er basert på brukerstyring og teorigrunnlag innen empowerment og recovery. Det lar seg ikke direkte oversette til norsk, men det handler om livsglede og livsmestring, tilhørighet, håp, mening, identitet og egenstyrke. Dette kunnskapsgrunnlaget er i vesentlig grad basert på brukere og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap. Innen recovery er man opptatt av ressurser og at man skal kunne delta i aktivt fellesskap med andre uavhengig av diagnose og livsutfordringer. Det handler også om deltakelse og inkludering i samfunnet.

Brakerstyring står helt sentralt på Sagatun. Man definerer selv om man har behov for å bruke tilbudet, aktivitetstilbudet er utviklet i nært samarbeid med de som bruker senteret og de er selv med og leder alle aktiviteter. Dette er filosofien på Sagatun: *"Alle er verdsatt og respektert som den man er, alle har ressurser og alle kan bidra med noe".*

Sogatun har et unikt samarbeid mellom det lokale og det regionale brukerstyrte senteret. Det lokale senteret er på mange måter «et verksted» der vi hele tiden jobber med å tilrettelegge tilbudet slik at det i størst mulig grad skal bidra til livsglede, bedring og mestring for de som bruker det. Denne kunnskapen bruker vi ut i undervisning og veiledning av studenter, i tjenesteutvikling, informasjonsarbeid og forskning. Gjennom et bredt samarbeid med fag-, kompetanse-, undervisning og bruker- og pårørendemiljøer deler vi kompetanse og erfaring. Dette er kompetanse og erfaring som også brukes i utvikling av det lokale recovery-baserte tilbudet. Vi er med i FoU samarbeidet med Høyskolen i Innlandet og vi har medforskere som kan delta i forskningsarbeid. I samarbeid med Høyskolen i Innlandet har vi jobbet fram et studium i Samarbeidsbasert forskning som starter i 2021. Det er for fagpersoner som skal lede forskningsarbeid og for personer med egenerfaring som kan delta som medforskere. På denne måten løfter vi fram brukere og pårørendes erfaring og kunnskap og vi bidrar til å bygge bro mellom fag og erfaring.

Besøkstall og resultatoppnåelse

2020 har 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 like mange personer som i 2020. Tilbudet har vært redusert, men alle har hatt tilbud om minst en aktivitet og et møtepunkt i løpet av uka. Det er derfor ingen nedgang på antall brukere som har benyttet huset, men en reduksjon på antall ganger man har hatt et tilbud pr. uke. I 2020 har vi sett et større engasjement fra de som har brukt senteret, da vi ikke har hatt den vanlige kafe'-driften, som ga mulighet til "bare" å være på besøk.

Tall fra 2020, med 2019 tall i parentes viser: Det ble registrert ca. 4630 (6230) besøkende på Sagatun, av disse er ca. 3725 (4930) registrert som brukere, 377 (481) representerer brukerorganisasjonene, 418 (544) er samarbeidspartnere, 89 (105) er studenter og 21 (170) er øvrige. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid 716 (1452), aktivitet 1264 (1973), møter og kurs 1149 (1237) eller andre besøk 978 (1468). Det er ca. 60-65 (60-65) personer som deltar regelmessig på Sagatun sitt tilbud om aktivitet og arbeidstrening. Vi har registrert 112 unike brukere som har vært innom huset i 2020, av disse er 42 personer under 35 år.

I løpet av 2020 har 6 personer begynt på utdanning, mens 10 personer er kommet ut i jobb enten på heltid eller deltid. 2020 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.

Dokumentasjon og markedsføring



Kurs i video-opptak og videoredigering med Marit Amundsen.

Sagatun jobber mye med dokumentasjon og markedsføring både internt og i samarbeid med Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid (Kulturenheten). Vi har vært aktive på nettsiden vår og på Facebook med å formidle informasjon, oppmuntring og forslag til hva man kan gjøre den perioden man har vært isolert.

I samarbeid med Kulturenheten på Sanderud og Marit Amundsen i Vinkelmedia har vi gjennomført opplæring i bruk av video med mobilkamera. Vi har også fått laget en film om Recovery, der Anne Elise Tjernø forteller sin historie som viser hvor viktig Recovery har vært i hennes bedringsprosess. Filmen ligger på You Tube og på nettsiden til Sagatun.

Aktivitet, livsglede og mestring

På lokalt nivå er Sagatun et brukerstyrt aktivitets- og mestringssenter for innbyggere med utfordringer innen psykisk helse og rus, i Hamarregionen (Hamar, Stange, Løten og Ringsaker kommuner). Sagatun er et supplement til de offentlige tjenestene og gir et tilbud om sosialt nettverk og tilhørighet og et bredt tilbud om aktivitet innen musikk, kreativitet, fysisk aktivitet og friluftsliv med mer. Videre gis det tilbud om arbeidstrening, kurs og kompetanseheving. Sagatun sin visjon er «Drømmenes hus – vi bygger hverandre i fellesskap». Frivillighet står sterkt i sentrum og det er brukerne selv som velger hvordan man bruker senteret og som i stor grad er med og drifter tilbudet. Senteret er rusfritt.

Pandemien har gitt oss mange utfordringer med å opprettholde den «normale» driften og gjennomføre planlagte arrangementer i tråd med gjeldende smittevernregler. Disse reglene har blitt endret både nasjonalt og regionalt opptil flere ganger i måneden og det har vært en utfordring å holde seg oppdatert til enhver tid. Ansatte og leder for Brukerstyret har hatt fysisk og/eller digitalt møte hver mandag for å planlegge uka og legge opp driften slik at flest mulig av brukerne skulle få et tilbud, innenfor gjeldende smittevernregler. Sagatun har derfor vært mer koronastyrt enn brukerstyrt dette året!

Vi har løst dette ved å dele alle brukerne inn i smågrupper med tilknytning til hver sin aktivitet, basert på den enkeltes ønsker og de som hadde størst behov for tilbudet. Gruppene har møttes til ulike tidspunkt og mye av aktiviteten har foregått utendørs. Ansatte har vært fordelt på de samme gruppene med ansvar for å holde kontakt med deltakerne i sin gruppe, slik at alle ble ivaretatt og ingen fikk for mange nærkontakter. De frivillige brukerne har jobbet på samme måte som de ansatte og de har vært en forutsetning for at vi har kunnet opprettholde et tilbud til så mange dette året.

Tilbudet har vært likepersonssamtaler, gåturer, faste aktiviteter for faste brukere og friluftsturer i nærområdet for de som ikke hadde noe spesielt tilbud fra før. Det har vært påmelding til alle aktiviteter, noe som førte til en utfordring for mange av brukerne våre. Før kunne de komme og gå som de ville, nå ble det plutselig strammere rammer der en måtte møte opp til avtale tidspunkter og overholde avtalene, slik at en ikke brukte opp andres muligheter. Men som med alt nytt blir det en vane til slutt og det føles veldig naturlig nå. Når det gjelder de faste aktivitetene har vi delt deltagerne inn i mindre kohorter fordelt på flere dager. Som ett eksempel har Musikkverkstedet blitt delt inn i 3 i kohorter som vi har kalt «Mandagsklubben», «Torsdagsklubben 1 og 2», disse har vi også laget egne chattegrupper til slik at det blir lettere å kommunisere hva det skal øves på osv. Vi flyttet også vårt ukentlige «Fellesmøte» ut i hagen og delte møtet inn smågrupper slik at smitteverntiltakene på 1 meters avstand og maks 20 personer ble overholdt, dette fortsatte vi med til kulda slo skikkelig inn i november.



Friluftsliv for alle, her fra Venabygdsfjellet og tur i nærområdet til Sagatun.

Sagatun Spiseforretning og Café



Sagatun Spiseforretning og Café, her serverer vi julegrøt.

Kafeen på Sagatun som normalt fungerer som «hertet i huset» og hvor det oftest er fullt av folk ved lunsjtider, har vært stengt siden 12.mars. Vi prøvde en periode å tilrettelegge for matservering, men med strenge smittevernregler og små rom ble det veldig vanskelig. Som et alternativ til lunsj og for å gi et tilbud om sosial kontakt, etablerte vi i stedet «Kaffepraten» utendørs som et tilbud tre dager i uka. Det var en lang og god sommer og en mild høst i 2020, så tilbudet varte til langt utpå høsten. I lange perioder kunne inntil 20 personer være samlet utendørs, forutsatt at «meteren» ble overholdt. Etter at det ble for kaldt til å sitte utendørs og smittevernreglene innskrenket antall deltakere til 10 personer, har tilbudet blitt noe redusert.

Fadderprosjektet

Fadderprosjektet kom i gang i 2019. Dette prosjektet er et lavterskeltilbud som tilrettelegges etter den enkeltes selvdefinerte mål og egenkompetanse. Målet er at det skal være en flyt av erfaringskompetanse fra bruker til bruker, og at tilbudet skal fremme aktivitet og mestring for nye brukere. Vi startet opp med fadderopplæring i september 2020. Her deltok tre brukere, mentor og veileder. Det skal være erfaringsflyt fra bruker til bruker.

Fadderopplæringen er et viktig verktøy som sikrer god og trygg opplæring og kompetanseheving av fadderne. Det består av fire timers teoretisk opplæring, sammensatt av både praktiske og teoretiske øvelser. Fadderne undervises i Sagatuns verdigrunnlag, likepersonsarbeid, kommunikasjon og brukermedvirkning samt recoverybegreper som tilhørighet, håp, identitet, mening og empowerment (THIME). Dette er en opplæringsprosess som gir vekst til den enkelte fadder, slik at de blir gode rollemodeller. Målet er å styrke brukerens egne ressurser og kompetanse, for å komme seg videre i egen recoveryprosess og bruke disse erfaringer til arbeid eller aktiviteter utenfor huset. Fadderopplæringen er også et viktig tiltak i økt frivillighet og aktivitet ved senteret.

Vi hadde også oppstart av introduksjonsmøter i 2020. I løpet av året gjennomførte vi to introduksjonsmøter. Det første ble gjennomført 10.03.20. På dette møte deltok to nye brukere, faddere, aktivitetsledere fra de ulike aktivitetene på huset, og mentor. Det andre introduksjonsmøtet ble gjennomført 11.11.20. På dette møte deltok tre nye brukere, mentor, faddere og veileder. På disse møtene gis det informasjon om fadderprosjektet, om Sagatun i sin helhet, hva recovery står for og hva dette kan bidra til i den enkeltes bedringsprosess. På disse møtene gir vi også ut en mestringsbok med litt informasjon og noen refleksjons-spørsmål. Her står det om våre aktiviteter og tilbud. Boken har også refleksjons-spørsmål som den enkelte kan bruke i sin egen recoveryprosess for å reflektere over egne tanker og behov. De tilbakemeldingene vi har fått etter disse møtene, har vært utelukkende positive.

Fadderprosjektet har også hatt store utfordringer dette året, grunnet Covid 19. Vi har likevel gjennomført to fadderevalueringer i løpet av 2020. Evalueringene skal kvalitetssikre prosjektet, og på denne måten kunne oppholde et godt tilbud for nye. Per dags dato har vi fem faddere, men jobber aktivt med å rekruttere nye. Målet for 2021 er at vi skal ha 8-10 aktive faddere på Sagatun.

Fra introduksjonsmøtet med nye brukere:

«Føler en helt annen tilhørighet etter dette møte.»

«Nå vet jeg mere om hvordan jeg kan bruke Sagatun i min hverdag»

«Det at det ikke er noen forventninger, press, jeg kan kjenne på trygghet og gjennom å ha fadder er det et kjent ansikt der når jeg kommer til Sagatun. Det er trygt»

Tilbakemelding fra fadderne:

«Det føles så godt å kunne være der for andre, å vise vei»

«Hadde ikke trodd at mine erfaringer og negative utfordringer i hverdagen kunne bidra til noe positivt, men gjennom om være fadder ser jeg at mine erfaringer kan brukes til noe bra.»

På tross av covid 19 har vi greid å gi et støttende, ivaretagende og kompetansehevende tilbud som har skapt flere gode relasjoner for brukerne av Sagatun. Dette er vi stolte av!



Oppstart for Fadderprosjektet. Stine og Cecilie er blant de ansvarlige.

Arbeidsfellesskap og frivillighet



Frode og Ole er aktive på huset med blant annet snekring og vask.

Sagatun er godkjent av NAV for arbeidstrening og aktivitetsplikt og har to varig tilrettelagte arbeidsplasser (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 arbeidsfellesskap for ansatte og brukere, der man jobber sammen om å skape et godt miljø, lede aktivitetstilbud og gjøre nødvendige driftsoppgaver. Etter en oppsummering av frivillig arbeid utført ved SBS i fjor endte vi opp på over 9000 timer, noe som tilsvarer over 5 årsverk totalt.

Dette året har arbeidsfellesskapet betydd ekstra mye for de som har hatt denne muligheten, noe følgende fortelling fra Ole beskriver på en god måte:

”Sagatun har vært veldig viktig for meg i 2020, hatt stor nytte av å kunne gå dit i et utfordrende år. Jeg ble valgt inn i Brukerstyret, har fått frivilligkontrakt og bidrar med å vaske på huset. Dette gjør at jeg kan få være her hver dag. Det har stor virkning på hele helseaspektet for meg. Det er så fint at Sagatun har klart å holde aktivitetene i gang gjennom hele året, under veldig gode smittevernstiltak. Etter hvert som jeg bruker Sagatun oftere, åpner det seg flere muligheter, jeg har blitt mere sosial. For meg som helt menneske, betyr Sagatun mere og mere. Både sosialt og faglig. Jeg får gjort nytte for meg. Sagatun er et veksthus, som bidrar i min bedringsprosess. Samholdet alle viste før jul, i forbindelse med nedskjæringer fra kommunen, gjorde oss samlet. Så imponert over den mobiliseringen alle viste og det viser hvor mye Sagatun betyr for alle. For meg har det vært bedring både fysisk og psykisk helse”.

Friluftsliv for alle

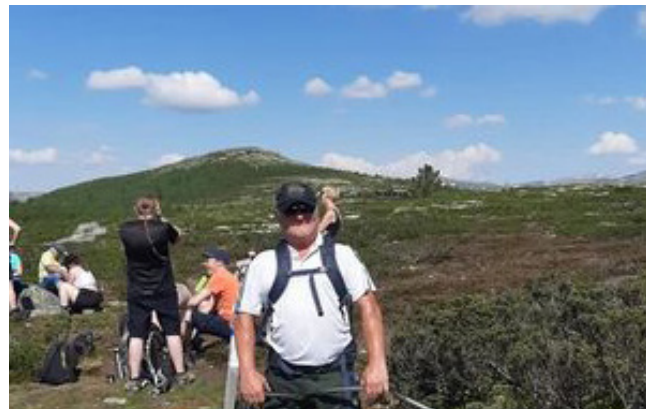
Prosjekt «Friluftsliv for alle» fikk i 2020 tilskudd fra Innlandet Fylkeskommune etter å ha fått midler fra Hedmark Fylkeskommune de 5 foregående år. Dette ser vi på som en tillitserklæring, og føler derfor vi gjør noe riktig med tanke på å utrette friluftsliv og gi brukerne mulighet til et bredt og variert tilbud. Det går både på turer, og trening inne på Espern, men også golf og frisbeegolf.

Uteaktiviteter og friluftsliv har vært veldig viktige aktiviteter gjennom 2020. 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 periode også større grupper.

Samarbeidsturene til Hallingskarvet og Pellestova måtte avlyses grunnet pandemien. Som alternativ brukte vi egne ressurser og arrangerte 2 turer for våre brukere og ansatte som vi klarte å gjennomføre innenfor gjeldende smittevernregler. Begge turer ble meget vellykket og veldig godt mottatt som en fin sosial aktivitet gjennom en vanskelig tid, i tillegg til at alle opplevde mestring og følte at de hadde nådd målet om å trene seg opp til å gå en kortere eller lengre fjelltur.

De gjennomførte turene er nærmere beskrevet på vår hjemmeside www.sagatun.no. Link på video fra Venabygdsfjellet kan dere se her; <https://youtu.be/djzt7-tDJvs>

Tur til Venabygdsfjellet 15.06 – 17.06. 2020



Fra sommerturen til Venabygdsfjellet, Carl i front som ledet det hele.

Denne turen ble planlagt som et alternativ til både den årlige ferieturen vi har på Sagatun, og toppturen til Prestholtstien som skulle vært gjennomført med våre samarbeidspartnere. Dette ble et veldig bra alternativ hvor vi totalt ble 23 personer som dro på tur til Venabygdsfjellet hvor vi ble innkvartert i enkeltrom på Venabu fjellhotell. Vi leide inn buss som hadde med 21 personer hvor vi holdt oss innenfor smittevernreglene. Videre tok vi med senterbilen med 2 personer som en backup.

Innholdet i turen var sosialt samvær, god mat og uteliv i flott vær og fine omgivelser. Dag 2 var dagen hvor alle skulle gå i fellesskap opp til Veslefjellet på 1029 moh. Det var lagt opp til 2 ruter hvor den ene ble på drøyt 9 km, og den andre på tett oppunder 14 km. Det ble tilnærmet 50/50 fordeling på begge alternativene. Alle møttes på toppen og inntok lunsj før gruppene delte seg på den ruten de hadde valgt. Det ble en kjempetur for alle.

Høsttur til Skeikampen. 08.09 – 09.09. 2020



Fra turen til Skaikampen.

Denne turen gjorde vi som alternativ til den årlige høstturen til Pellestova på Hafjell, som ikke kunne gjennomføres pga korona. Vårt alternativ ble å arrangere en tur for ansatte og brukere ved Sagatun. Totalt ble vi 17 personer, noe som ble sosialt og fint på bussen vi leide inn for anledningen.

Ved ankomst Skeikampen, der vi skulle overnatte på Thon hotell, var alle deltagerne klare til å starte fotturen etter innsjekking. Deltakerne ble inndelt i to grupper med hensyn til at alle skulle få en bra tur etter hvor langt de ville gå, en rute på 8 km, og en på drøye 13 km. Vi fordelte oss ganske likt på de forskjellige alternativene, der begge turalternativene gikk rundt toppen av Skeikampen. Værforholdene var bra, noe som bidro til at alle var kjempefornøyde med turene og med dagen.

På hotellet koste vi oss med buffet, quiz og kaffe. I tillegg ble det også denne gangen et musikalsk innslag fra musikkgruppa på Sagatun, noe som gjorde dagen komplett.

Onsdagen ble det en ny tur etter fritt ønske, der de aller fleste deltok. Noen tok seg helt opp til toppen, på nok en godværsdag. Vi var alle veldig fornøyd med oppholdet på Skeikampen, både utendørs og på hotellet. Vi takker for en flott tur og ser frem til neste tur sammen!

Diverse sitater fra turene som viser hvor mye de betyr, ikke minst i et år med mye ensomhet:

«Skulle egentlig ikke gå den lange turen, men kastet meg med. Er så glad for det, føler på masse mestring»

«Så glad jeg ble med! Gåturen var fin, men det jeg trengte mest nå var det sosiale fellesskapet»

«Det å spise sammen med andre har vært et savn. Spiser alene hver dag, men å komme sammen til middag og frokost, gjør at jeg spiser mer også»

«Var livredd å gå ned bakken i unnarenet, men masse støtte og heiarop gjorde at jeg torde å gå ned»

«Klarte å komme meg på toppen i tåke og vind, så stolt av meg selv»

Eksempler på andre turer

- Fottur til Gjellberget på Tangen
- 3 ski/alpindager på Budor
- Vintertur med ski og truger på Lenningen
- Fottur langs Glomma, Skogmuseet, Prestøya, Glomdalsmuseet, Elverum

- Fotturer i høyfjell og sosialt samvær i en vanskelig tid, Venabygdsfjellet
- Bærtur i Korpreiret
- Padling på Mjøsa
- Jakttur i Løten

I tillegg til ovennevnte turer og aktiviteter har vi fortsatt tilbudet med «Golf som terapi» som holder til på Atlungstad på sommerhalvåret, og inne på Espern på simulator vinterhalvåret. Antallet deltakere er stabilt på 12-15 personer, men stopp for nye deltagere grunnet pandemien. Frisbeegolfen har gått tilnærmet som normalt på faste dager både onsdag og torsdag gjennom sommeren og høsten, bortsett fra at banen ble stengt ned en periode grunnet pandemien. 8-10 personer har deltatt på denne aktiviteten. Dette er en liten nedgang, men vi antar at pandemien er skyld i dette. Vi regner med at denne aktiviteten vil øke på igjen så snart det normaliserer seg. Her er det også bestilt nye sett med disk og bager, i tillegg til nye mobile kurver.

Når det gjelder trening på Espern så har også denne gått nærmest som normalt. I hvert fall i perioder, da også alle treningsentre til tider har blitt nedstengt.



Fra diverse turer med Friluftsliv for alle.

Musikkverksted



Fra en øvelse i Sagarockers med munnbind i Koronatiden.

Hver mandag og torsdag er det musikkverksted på Sagatun Brukerstyrt senter. Og det er nettopp her - man fort kan møte det fortsatt aktuelle rockebandet «Saga Rockers». Musikkverkstedet er en musisk møteplass der nye og gamle brukere møtes til samspill og bandøving. Musikkverkstedet har funnet plass på Sagatun i mange år, og i løpet av høsten 2018 ble det også tilsatt en musikkterapeut for å styrke dette tilbudet. Sammen med musikkterapeuten har Saga Rockers funnet en recovery-orientert modell som fokuserer på felleskap og livsmestring via aktiv deltagelse og konsertvirksomhet. Det er ingen krav om tidligere musikk/instrument-kunnskaper. Man oppfordres til å bruke den «stemmen man har» og at man på den måten bidrar til det sosiale felleskapet.

Ny musikkterapeut ved roret

Jon Steinmo Hernæs ble innstilt som ny musikkterapeut i oktober 2020. Den nye musikkterapeuten ble fort inkludert og satt inn i de prosjekter og arrangementer som musikkgruppa har på planen i 20/21. Det er tydelig at musikktilbudene har vært populære aktiviteter for flere av Sagatuns brukere. Så kontinuitet og videreføring er en viktig faktor/rettledning for den påtroppende musikkterapeuten.

Solheimkoret – ”Med hjertet i halsen – en kirkekonser”

Saga Rockers hadde i lang tid planlagt en storstilt konsert i løpet av 2020. Et konsertsamarbeid med solheimkoret som skulle foregå i Vang Kirke. Grunnet smittevern og stadig nye anbefalinger/påbud ble konserten utsatt flere ganger - før den omsider ble utsatt på ubestemt tid. Denne konserten har vært hovedfokuset til musikkverkstedet høsten 2020 – og det var mange som hadde gledet seg til å spille i Vang kirke sammen med Solheimkoret.

Skuffelsen – det å stå på en scene og spille for et større antall mennesker er en utfordring for mange – og selv om det å spille for mange mennesker kan fremprovosere stress og nervøsitet – så er tanken at å spille på en scene fort overskygger redsel og stress med glede, stolthet og mestring.

Kontakten med koret har blitt opprettholdt og den nye datoen for konsert i Vang kirke er satt til 10. oktober, på Verdensdagen for psykisk helse 2021. Det har også blitt opprettet en prosess mellom Saga Rockers og Solheimkoret vedrørende muligheten for å dra på «turné» i tiden etter konserten i Vang kirke. Dette for å sette søkelys på temaet psykisk helse og bruk av musikk, på flere steder i Innlandet fylke.

Det vi FIKK gjort 2020!

Da pandemien det siste året begrenset muligheten vår til å opptre i samfunnsorienterte prosjekter, så har musikktilbudet likevel blitt opprettholdt! Og i det foregående «pandemi-året» har musikkverkstedet og «Saga Rockers» gjennomført bl a:

- Studio-innspilling - bidrag til CD-albumet «Tett på Hamar»
- Konsert – Bakgårds-variete
- Øving og planlegging av konserter/turne med Solheimkoret
- Intime høytidskonserter!

Reduserte, men flere grupper

Utfordringer med å gjennomføre musikkaktiviteter i en pandemi har blitt løst blant annet ved å ha flere grupper, med reduserte antall brukere. På denne måten har man klart å få gjennomført fremføringer og intimkonserter i diverse anledninger. Saga Rockers har gått fra å være ca 12 medlemmer til ca fire per gruppe. Det har vært spennende på mange måter, da bandet har fått utfoldet seg i forskjellige sammensetninger. Det tenkes også at musikkgrupper med færre personer gir mer rampelys til hver enkelt. Men savnet etter å være en stor og samlet gjeng er fortsatt sterkt.

Noen kommentarer fra et utvalg «Saga Rockere»

«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».



Samarbeidsmøte med Solheimkoret.



Dan synger for oss på sommerfesten på Atlungstad.

Lyttegruppe – en pandemisk utfordring – en digital åpenbaring

Lyttegruppe er en aktivitet som foregår ukentlig på Sagatun. Det er ingen krav om forkunnskaper eller forberedelse og tilbudet er åpent for alle – uavhengig av musiske preferanser. Varigheten er på ca 60 til 75 minutter og antallet brukere kan være fra to til 8 personer. Musikkterapeuten leder gruppen som ordstyrer med spotify og høyttalere som sine viktigste redskaper. Alle har

et forhold til musikk og alle har skjulte ressurser om sin egen musikksmak. I lyttegruppen kan man selv velge å være offensiv delaktig – komme med sangønsker, ta initiativ til samtale og refleksjon. Eller man kan velge å være mer passiv i sirkelen og heller lytte til musikken og konversasjonen.

Digital lyttegruppe

Ved utgangen av 2020 presenterte Musikkerapeuten en såkalt «digital lyttegruppe». Dette var et tiltak for å unngå å samle flere mennesker fysisk. Lyttegruppen ble derfor gjennomført via «Zoom». De første test-gruppene bar litt preg av lettere tekniske utfordringer, som ved flere anledninger fremprovoserte små latteranfall hos deltagere og musikkerapeut. Men de digitale utfordringene ble fort byttet ut med «digitale rutiner» - og nå har dette blitt et fint alternativ de gangene når retningslinjene ikke gir grønt lys for fysiske sammenkomster.

Det heter at:

«Noe så enkelt som å dele musikk en liker kan være skummelt, men det kan gi mestringsopplevelser, og det kan være et viktig skritt på veien for å ta plass i grupper og få en tydeligere stemme i sosiale felleskap».

Erfaringskonsulent – Dan Viggen – «still going strong»

Dan Viggen har vært Erfaringskonsulent og primus motor for musikktilbudet ved Sagatun og Sanderud siden høsten 2019. Han har gjennom denne perioden vært deltagende i flere musikk- og gruppeaktiviteter, men i tillegg også fungert som et bindeledd mellom prosjektleder og brukere/pasienter. Erfaringskonsulentens sin kompetanse innen relasjonsbygging mot mennesker med psykiske helseplager og/eller rusproblemer bidrar til å fullføre prosjektets visjon og videre utførelse.

Blaarud/ SI Sanderud

Musikkerapeut og Erfaringskonsulenten (Jon og Dan) er også tilknyttet musikktilbudet på SI Sanderud. Der deltar de i tilrettelagte musikkgrupper/band og er aktive på kveldstilbudet som består av åpen jam og musikklytting. Det å være sosial og vise tilstedeværende når Blaarud holder åpent er også en viktig del i forhold til det å være ambassadør på vegne av Sagatun og livet utenfor sykehuset.



Tett på Hamar studio innspilling, Gregers. Lyttegruppe på Sagatun og musikkinnslag på julebordet nederst.

Kreativt verksted



Bildene er blant annet fra da vi bidro til puslespillet på Stortorvet, fra vi deltok på digitalt malekurs, og hvor vi syr munnbind

Kreativt verksted har som alle andre, hatt et utfordrende år i 2020. Vi er et samlingssted for kreative personer i Hamar og omegn og dette har det vært veldig viktig å opprettholde i et utfordrende år. Mens det var Lock Down, ringte vi rundt eller sendte meldinger til våre brukere. Noen hadde behov for en prat, andre trengte bare å få en melding, slik at de visste at de ikke var alene.

En utfordring i år har vært at vi har måtte si nei til flere 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 smittevernregler. Dette løste vi ved å dele opp i flere grupper, der noen satt på biblioteket og sydde, mens noen var på kreativt verksted og hadde male kurs over nettet. Vi har alltid vært et populært tiltak for mange, og fjoråret var intet unntak. Derfor ble det viktig å tilrettelegge for flest mulig. Vi hadde da to grupper tirsdag og torsdag. En gruppe før lunsj og en etter. Kreativt verksted stilte også opp og var med på gåturer.

Vi har hatt ulike aktiviteter gjennom året:

- Vi har sydd munnbind. Dette ble en populær aktivitet, og vi har også solgt noen av disse.
- Vi har også hatt et malekurs via nettet, der vi har lært nye teknikker, og hvordan vi blander ulike farger.
- Strikking av sokker og votter.
- Gåturer der vi har tatt bilder som vi skal male etter.

Vi var også så heldige at vi fikk tildelt 30 000 fra sparebankstiftelsen, som vi har brukt til å kjøpe inn forskjellig materiale. Alt fra maling og lerret, til garn og stoff.

Vi har arrangert påske og juleverksted som har vært veldig populært blant både brukere og ansatte på Sagatun.



Her fra vi støpte figurer i sement og strikket.

Dette har vært et spesielt år, og våre brukere på kreativt verksted har gitt uttrykk for hvor viktig det har vært å ha noe å gå til mens resten av samfunnet har vært nesten nedstengt. Det har vært redningen for mange. Her har de kunnet glemme koronaen en stund, sier flere. Fokuset har vært på å være kreativ, føle på mestring og muligheter og ikke minst ha den gode samtalen med andre i samme situasjon. Det å kunne le, ha masse humor, og ikke tenke på alt som er vanskelig, har vært mer viktig enn noen gang. Håper og drømmer for 2021 er at vi kan åpne opp for flere og at vi kan få til en ny utstilling på MAXI slik vi hadde i 2019.

Prosjekt livsglede



Fra en kveld med underholdning og god musikk i prosjekt "Livsglede"

Sagatun søkte og fikk tildelt midler fra Statsforvalteren til aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet blant eldre og seniorer som følge av koronapandemien. Prosjektet kom i gang i november 2020. Målsetting med tiltaket er å motvirke ensomhet og passivitet og skape aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap for voksne mennesker/seniorer som opplever angst, ensomhet og isolasjon på grunn av koronasituasjonen.

Ca 50 personer har deltatt på ulike aktiviteter i regi av prosjektet. Av disse er 10 personer i aldersgruppen ca 60 år eller eldre. Det har vært gjennomført hyggekveld med kortspill og middag, aktivitetkvelder, julelunsj og julebord, kaffepratene på dagtid 3 ganger i uka, suppelunsj en gang i uka, techgruppe for eldre og yngre, søndagsåpen kafé med mer.

Vi har engasjert en person som er ansvarlig for matlaging og servering, gjort avtale med en mannlig senior som er pensjonist og en ung kvinne som er uføretrygdet på grunn av psykiatrisk diagnose, til å lede tiltaket i samarbeid med ansatte, øvrige frivillige og Brukerstyret på Sagatun. Det er gode tilbakemeldinger fra deltakerne på opplegget, og spesielt fra de som er i den eldste aldersgruppen. Mange har vært ensomme i lang tid, og setter stor pris på å bli invitert på mat og sosialt samvær. Vi har kontakt med noen flere seniorer som vil komme på aktiviteter etter hvert. For mange er både vinter og korona en utfordring.

Regionalt Brukerstyrt Senter



Besøk av Trygve Slagsvold Vedum.

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. Brukere og pårørendes erfaring og kunnskap danner grunnlag for metoder og verktøy som brukes i kurs og mestringstilbud, og bringes inn i forskning, undervisning, innovasjon og tjenesteutvikling. Sentrene skal bidra til å systematisere og gyldiggjøre brukere- og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap og invitere til dialog og samarbeid som bygger bro mellom fagkunnskap og erfaringsbasert kunnskap. Dette skal bidra til styrket brukermedvirkning og recoveryforståelse innen psykisk helse- og rusfeltet og skape innovasjon og nytenkning i fremtidens tjenester.

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

Som regionalt brukerstyrt senter har vi et bredt samarbeid i hele Norge med de andre sentrene, med brukerorganisasjonene, med kompetanse-, fag- og forskningsmiljøer med flere. Vi har samarbeidsavtale med NAPHA og med Erfaringscentrum.

Flaggskip for brukerstyring

Sagatun er kjent både nasjonalt og internasjonalt og blir av mange regnet som flaggskip for brukerstyring. Sagatuns unike kombinasjon av regionalt ansvar og lokalt brukerstyrt senter gjør at vi kan tilby praktisk tilnærming og opplæring. I 2020 har vi hatt flere forespørsler om besøk, men som har blitt utsatt pga pandemien.

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

Verktøykassa for brukervedvirkning



Engasjerte og fornøyde kursdeltakere etter Selvstyringskurs i Våler.

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. Nytt Arbeidshefte til selvstyringskurs ble ferdigstilt i 2020 og det arbeides videre med nytt veiledningshefte for prosessledere.

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.

12. mars 2020 ble landet «nedstengt», og av den grunn ble en del kurs avlyst, eller utsatt. Vi var i gang igjen i begynnelsen av juni, med tilpasning og begrensninger som følge av pandemisituasjonen. Vi måtte begrense antall deltagere og følge smittevern, men klarte likevel å gjennomføre kurs.

Det er gjennomført 6 kurs med til sammen 64 deltagere i 2020. Kurs ble avholdt på Blaarud på Sanderud, Våler kommune, Folkets Hus i Hamar, Solli Aktivitetshus i Nittedal, Stabburshella på Fagernes og Storhamarstuene i Hamar.

I tillegg ble det gjennomført et prosesslederkurs helt i starten av 2020, hvor 7 deltagere fullførte. Det ble også gjennomført et 3-dagers kurslederkurs på Fjetre med 6 deltagere. Deltagerne var ansatte på Sagatun.

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



Denne gjengen har gjennomført Prosesslederkurs i Hamar.



Björg og Rune var kursledere på Selvstyringskurs på Fagernes. Stine deltok som observatør.

Evaluering av selvstyringskursene

Gjennomgang av evalueringsskjemaene viser at deltagerne føler og opplever mestring og økt selvtillit. Den viser i høy grad fornøyde deltagere som har hatt personlig utbytte og oppnådd ny kunnskap. Noen sitater fra tilbakemeldinger:

- Jeg skal ha en større tro til meg selv og at det kun er meg selv som kan få til endring
- Utfordre meg selv mer når det gjelder det sosiale og det med ukjente folk – det har gått over all forventning på dette kurset.
- Fått opp øya mer for hva jeg må endre og hva jeg ikke skal tolerere i livet mitt
- Jeg har gode opplevelser med dette kurset, og vil anbefale flere det, selv de som ikke tror de sliter. Alle burde ha tatt dette kurset, så lenge man er åpne
- Jeg opplevde alle delene som like viktige – alle temaene til sammen gir selvstyrke, øvelsene gjør at teorien setter seg i kroppen, å reflektere sammen gir aha-opplevelser – vi har alle noe å gi hverandre
- Opplevd å få sterkere ønske om forandring – og fått tydeliggjort at endring ikke kommer av seg selv

Det har blitt foretatt intervjuer av kursdeltagere i Verktøykassa, både brukere og fagpersoner, som har blitt filmet og lagt ut på youtube og på www.sagatun.no/publikasjoner.



Temadag på Fjetre for ansatte i Verktøykassa for brukermedvirkning.

Kurs og mestringstilbud

Verktøykassa som metode, recovery og brukerstyring danner grunnlag i alt arbeid på Sagatun. Vi arrangerer ellers Recoveryverksteder, pårørendetreff, kurs, temadager og temakvelder. I samarbeid med Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid har vi dratt i gang «Innlandet Recovery-skole» etter inspirasjon fra Nottingham. Det er kurstilbud som skal bidra til bedring og livsmestring. Selvhjelp Norge, flere brukerorganisasjoner og Ressursenter for bruker- og pårørendeopplæring i SI er med i dette samarbeidet.

Recoveryverksted

Recoveryverksted er temamøter for økt kunnskap og bevissthet om hvilke faktorer som kan hjelpe den enkelte i sin bedrings- og mestringprosess. Recoveryverkstedene er utviklet i nært samarbeid mellom brukere og ansatte på Sagatun, med faglig veiledning av professor emeritus Jan Kåre Hummelvoll i oppstarten i 2016. Det har blitt en fast arbeidsform på Sagatun som gjennomføres 8 – 10 ganger pr år. På verkstedene gis det introduksjon til tema fra et faglig perspektiv og fra et erfaringsperspektiv.



Fra Recoveryverksted på Storhamarstuene, Domkirkeodden.



Fra Recoveryverksted på Sagatun her var tema «Tilhørighet» og studentene Elisabeth og Eline deltok, sammen med meg, Stine og Anne Elise.



Morten Brodahl og Anne Elise Tjernø hadde innledningen til verkstedet i tema Introduksjon til Recovery.

Deretter er det refleksjon i små grupper over hvordan det vi har hørt kan forstås og brukes. Verkstedene er lagt opp med korte introduksjoner, godt med pauser, en gåtur (Walking&talking), refleksjonsgrupper og oppsummering til slutt. Sagatun har gjennomført 5 Recoveryverksteder i 2020. Det var 2 fysiske verksteder vinteren 2020. Det første ble gjennomført 06.02.20 på Sagatun med ca 25 deltakere, der tema var «Tilhørighet». Det andre ble gjennomført 05.03.20 på Sagatun med ca 30 deltakere, der tema var «kommunikasjon».

Deretter ble det en pause til etter sommerferien. Det ble gjennomført tre Recoveryverksteder i løpet av høsten. Disse ble holdt i eksterne lokaler pga smittevern. De ble også streamet til våre samarbeidspartnere i Innlandet og til de andre regionale brukerstyrt sentrene Bikuben, KBT og ROM-Agder. Den 16.09 var tema «Introduksjon til Recovery» og den 25.11 var tema «Empowerment og selvstyrking». Det er ca 100 personer (noen har deltatt flere ganger) som har deltatt på Recoveryverksted i løpet av året.

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

Messe for håp

Det ble et stort fokus på selvmord i Norge etter at Ari Behn tok sitt eget liv i julen 2019. Den åpenheten som kongefamilien og Ari Behns familie viste var veldig viktig og bidro til stor oppmerksomhet. Sagatun satte tema selvmord på dagsorden med å arrangere en temadag i samarbeid med Mental Helse Hamar og Løten og LEVE. Sagatun tok også initiativ til et samarbeid med Hamar kommune og Kirken for å sette fokus på arbeidet mot selvmord. Biskop Rosemarie Køhn, Kirkens SOS, Samfunnsmedisinsk enhet, LPP og CRUX ble også med som samarbeidspartnere. Planen var å arrangere en «Messe for håp» den 01.04. I stedet ble det en digital produksjon. Messen ble sendt ut 01.april, da den egentlig skulle vært avholdt i Hamar Domkirke. Messen var tilgjengelig på nett gjennom hele påsken. Den ble sett av ca 1200 personer.

Temadager og kvelder

Det ble arrangert en temadag om selvmord den 11.mars, i samarbeid med Mental Helse og LEVE. DPS skulle ha deltatt med foredrag denne dagen, men av forståelige grunner kunne ikke de møte. Vi andre klarte å gjennomføre dagen med innlegg og diskusjoner, dagen før Norge ble stengt!

Det ble avholdt en temakveld om Medforskning, (30.09.2020) i samarbeid med Høyskolen i Innlandet. Arrangementet ble avholdt fysisk på Hamar og streamet til samarbeidspartnere regionalt og nasjonalt.

Ellers ble flere andre temakvelder avlyst og/eller utsatt på grunn av smittevernregler.

Kurs i Motiverende Intervju – MI-kurs



Kurs i Motiverende Intervju med Magnus Østvang og Geir Risbakken.

Som et ledd i Sagatun's recovery-satsning om bedringsprosesser i praksis har vi arrangert kurs i Motiverende Intervju (MI-kurs) i samarbeid med Ressurssenter for bruker- og pårørende opplæring (RPPO) i Sykehuset Innlandet. Motiverende Intervju, også kalt motiverende samtale, er en effektiv og empatisk metode for samtaler om endring, motivasjon og mestring. Målet er å fremme effektive samtaler hvor personen får mulighet til å «overtale seg selv» til å bestemme at endring skal skje, og så finne ut hvordan han best kan få det til. Det dreier seg om hvordan å skape gode samtaler for hjelp og støtte, enten med deg selv eller i møte med andre mennesker. Kurset har en praktisk og nær tilnærming til det å skape en god samtale mellom bruker og hjelper, og mellom mennesker generelt.

Det ble gjennomført et MI-kurs med 3 digitale møter og 1 fysisk møte i perioden 30.04 – 27.05. 2020. Det var ca 10 deltakere med på kurset. Det ble litt haltende på grunn av at mange hadde dårlig IT-utstyr og manglende kompetanse og erfaring, men alle syntes at temaet var nyttig og at det var godt å treffe andre, selv om det var digitalt.

Høsten 2020 ble det gitt tilbud om nye kurs i samarbeid med RPPO. Den første kurskvelden ble holdt 28 september med 12 deltagere i kafeen på Sagatun. Det var en motivert og aktiv forsamling med flere nye fjes! Det er gledelig å se at det er stor interesse for dette kurset. Dessverre måtte vi avlyse 2 kurs grunnet sykdom og skjerpene smittevernstiltak. For 2021 er det planlagt en kurskveld hver måned.

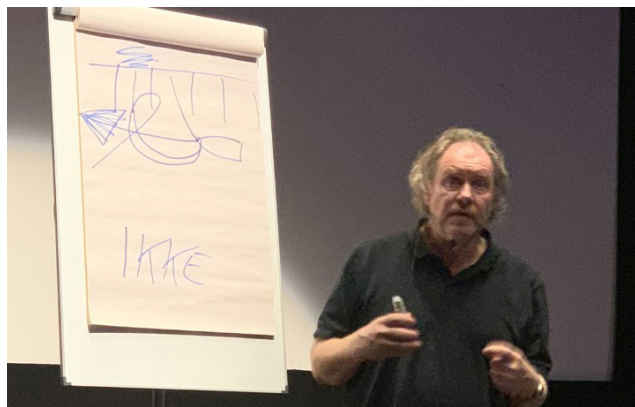
Innlandet recoveryskole



Innlandet Recoveryskole, her med Edel, Rune, Line og Kårhild. Bildet er tatt i 2019.

I samarbeid med Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid 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 Ressurssenter for bruker- og pårørendeopplæring i SI er med i dette samarbeidet, og vi deltar i et nasjonalt nettverk for Recoverycollege i Norge. Flere steder i Norge er man i gang med å etablere recoveryskoler etter modell fra Recovery College i England. Det er en sentral del av endringsarbeidet for å ta i bruk ny kunnskap og ny praksis innen psykisk helse og rusfeltet. Dette arbeidet er Kulturrenheten og Sagatun veldig inspirert av og vi bestemte oss derfor for å dra i gang Innlandet

Recoveryskole i 2019. I første omgang gjøres dette med bruk av egne midler og ved å samle alle temakvelder, kurs og kompetanseutvikling i en felles kurskatalog – recoveryskole og tilby dette til brukere, pårørende og fagpersoner. Ideen har blitt svært godt mottatt og samarbeidet ble utvidet i 2020 med brukerorganisasjonene, Selvhjelp Norge, Reinsvoll, Ressurssenter for bruker- og pårørendeopplæring i Sykehuset Innlandet



Foredrag med Anders Nordengen og Torleif Lundquist i regi av Innlandet Recoveryskole..



Fra et seminar med tema "Det setter seg i kroppen" på Sanderud i regi av Innlandet Recovery-skole der Mone, Edel og Gabi sto for innholdet denne dagen. Bildet er tatt i 2020.

(RPPO) og flere brukerstyrte senter. Programmet som var planlagt for 2020 måtte endres da korona, smittevern og begrensning på antall personer som kunne møtes satte standarden for hva som kunne gjennomføres. Det ble ganske raskt satt i gang et arbeid for å øke vår kompetanse på bruk av digitale plattformer for møter og kurs. I samarbeid med Ressurs-senter for bruker- og pårørende opplæring i Sykehuset Innlandet (RPPO) inviterte vi til noen webinarer våren 2020 for å gi inspirasjon og motivasjon og motvirke ensomhet blant brukere og pårørende. Webinarer som er gjennomført i 2020:

- Seminar og webinar med Per Anders Nordengen den 26.05.2020. Seminaret ble holdt i festsalen på Sanderud med 20 personer i salen og det ble streamet til Sagatun og til våre samarbeidspartnere i Innlandet.
- Webinar med Anders Tangen den 25.06.2020. Dette arrangementet var digitalt.
- Seminar og webinar med Torleif Lundquist den 18.11.2020. Arrangementet ble holdt i Hamar kino og streamet til samarbeids partnere. Sagatun og Hamar kommune var ansvarlige for arrangementet.

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 som digitale møter og webinarer.

Kurs i bruk av digitale verktøy

Sagatun søkte Elkjøpfondet om midler til innkjøp av 20 i-Pad til brukerne og midler til opplæring. Formålet med ordningen er å motvirke sosialt ulikhet i digital kompetanse. Søknaden ble innvilget i sin helhet til stor nytte og glede for brukerne på Sagatun. I-padene er fordelt til brukerne med en rimelig leasingavtale og det ble satt i gang opplæring i basisferdigheter og bruk av digitale plattformer for kommunikasjon, aktivitet, møter og seminarer. Denne gaven har kommet ekstra godt med inneværende år, da mange hadde dårlig IT-utstyr fra før.



Overrekkelse av I-pader fra Elkjøpfondet.



Techgruppa er i gang på Sagatun.

Verdensdagen for psykisk helse 2020

Sagatun og brukerorganisasjonene samarbeider hvert år om å markere Verdensdagen for psykisk helse. Dette er en viktig anledning til å sette psykisk helse og åpenhet på dagsorden. Årets tema var «Spør mer». Verdensdagen 2020 ble markert i Hamar kino den 08.10.2020 med foredrag av Stig Mass Andersen «Bipolar Superstar» og påfølgende panelsamtale. Panelsamtalen ble ledet av styreleder på Sagatun, Tor Inge Martinsen.

Mental Helse Hamar Løten delte ut Medmenneskeprisen, som gikk til Tor Inge Martinsen. Vi gratulerer Tor Inge med en velfortjent pris! Det var 50 personer til stede på Hamar kino, i tillegg ble arrangementet streamet til flere samarbeidspartnere og enkeltpersoner.



Foredrag med Stig Mass Andersen "Bipolar Superstar"



Mental Helse Løten delte ut Medmenneskeprisen til Tor Inge Martinsen den samme dagen.

Samarbeid og samarbeidsavtaler

Sagatun er et knutepunkt og en viktig arena for samarbeid innen psykisk helse og rusfeltet. Samarbeidspartnerne 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 Innlandet, 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 m.fl.

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

Sagatun har inngått samarbeidsavtaler med:

- Hamar kommune, Enhet for psykisk helse og rus.
- Sykehuset Innlandet.
- Høgskolen i Innlandet.
- Brukerorganisasjonene Mental Helse, RIO og LPP.
- Regionale Brukerstyrte Senter.
- NAPHA i samarbeid med øvrige regionale brukerstyrte senter.
- Erfaringsentrum i samarbeid med øvrige regionale brukerstyrte senter.

Samarbeid med kommuner

Sagatun samarbeider med Hamar kommune 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 brukermedvirkning og bedringsprosesser i tjenestene og utvikle felles forståelse og kompetanse om recovery (bedringsprosesser).

Mestringskurs i Hamar kommune. Høsten 2020 ble det planlagt Mestringskurs i regi av Hamar kommune, med temaer som depresjon, angst, tanker bekymringer og grubling, følelser og Følelserregulering. Vi på Sagatun ble invitert med for å holde innlegg på disse kursene og erfaring, der vi rekrutterte personer som ville fortelle om egen bedringsvei innen de ulike temaene. Det var satt opp møter en gang i uken gjennom høsten, totalt 9 kurs, men vi fikk gjennomført 3 kurs før nye Covid-19 innstramminger medførte en utsettelse av kursene, noe vi tar opp igjen i 2021. Sagatun stilte med 2 erfaringsbærere til hvert av kursene som ble avholdt, og disse fikk gode tilbakemeldinger fra kursdeltakere og kursholdere og at det var veldig verdifull informasjon som ble delt, og at de fremsto som gode «Håpsbærere»!

Samarbeid med Sykehuset Innlandet

Enhet for kultur og helsefremmende arbeid (Kulturenheten) v. Edel Hoelstad, Line Merete Libak og de som jobber på Blaarud er viktige samarbeidspartnere for Sagatun. Samarbeidet innebærer å samarbeide om aktiviteter og tilbud som kan være viktige 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.



Nina synger for oss på sommerfesten på Atlungstad.



Edel og Kårhild fra sommerfesten på Atlungstad.

Prosjekt musikkterapi

Tilbudet om musikkterapi er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid, og det er finansiert av prosjektmidler som er tildelt fra Statsforvalteren i Innlandet. Prosjektet startet opp i 2018 og har fått midler til og med juli 2020. Prosjektet er videreført med «friske» midler i 2020 – 2021. Det ble opprettet en ny stilling for musikkterapeut på Sanderud som en følge av prosjektet. I samarbeidsprosjektet er det ansatt erfaringskonsulent i 50% stilling fra 01.09.2020 og ny musikkterapeut fra 01.10.2020.



Styringsgruppa for musikkterapi.



Fra Atlungstad og Kulturnettverket: Golf som terapi.

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 (Kultur-enheten). 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. Det har blitt invitert til digitale samarbeids-møter i 2020, men dette har vært vanskelig å gjennomføre for noen av samarbeidspartnerne på grunn av manglende utstyr og kompetanse. Et hovedprosjekt hvert år er turen til Pellestova som dessverre ble avlyst i 2020 på grunn av korona.

Samarbeid med brukerorganisasjoner og brukerstyrte senter

Sagatun er en ressurs, samarbeidspartner og et samlingspunkt for brukerorganisasjonene. Samarbeidet består blant annet av VIP-Innlandet, politiske verksted, pårørendekaffe, Middelalderfestivalen, Verdensdagen for psykisk helse med mer. Covid-19 har satt de ulike samarbeidene på litt vent etter 13.03.20, det har vært utfordrende å gjennomføre fysiske møter, som for alle andre. Middelalder festivalen ble ikke gjennomført i 2020, men vi har dialog med arrangørene, så dette samarbeidet tas opp igjen i 2021, eller når det er aktuelt med ny festival.

Sagatun har i samarbeid med LPP gjennomført 2 Temakvelder og 3 Pårørendekvelder.

Pårørendesamarbeid

Sagatun Brukerstyrt Senter startet opp igjen satsningen på pårørendeinvolvering i samarbeid med Landsforeningen for pårørende innen psykiatri og rus v/ Steinar Frøseth i oktober 2020. Pårørendecafeen er et støttende fellesskap med fokus på det å være pårørende til noen som har psykisk helse og/eller rusutfordringer. Det å møte andre som er i samme situasjon som deg, for gjensidig støtte og læring er viktige grunnprinsipper i arbeid med selvhjelp til utsatte grupper.

Dette en del av Sagatun`s regionale samarbeid med ulike brukerorganisasjoner. De til enhver tid gjeldende nasjonale strategier og føringer for pårørendeinvolvering og samarbeid, ligger til grunn som informasjonskilder og temaer for drøfting på Pårørendetreffene.



Sagatun Brukerstyrt Senter har samarbeid med Landsforeningen for pårørende (Midt- Hedmark) i pårørendearbeid. Her et bilde av Steinar Frøseth og Cecilie som arrangerer Pårørendekafé.

Vi har over 50 kontaktnavn som ønsker å delta på dette tilbudet. Dette er mennesker som opplever å ha utfordringer knyttet til pårørendeproblematikk på ulike nivåer i livet som for eksempel barn som pårørende, eldre pårørende, pårørende med egne helseutfordringer, pårørende med innvandrer/minoritetsbakgrunn, konflikter i familien, økonomiske utfordringer med mer.

Grunnet covid- situasjonen ble det satt en begrensning på antall påmeldte til 20 personer på pårørendekveldene, med daværende smittevernregler. Den 21.10 holdt vi møte i kafeen på Sagatun med 16 deltagere. Vi er veldig fornøyde med oppmøtet, det var mange nye fjes å se! Det ble drøftet problemstillinger som gjelder aktuelt lovverk, om manglende informasjon til pårørende i kontakt med psykiatri og rusfeltet, og hvilke belastningstraumer som kan oppstå for pårørende som står i vanskelige roller over tid. Vi delte ut «Mestringsbok», som er en selvhjelpsbok hvor pårørende kan hente informasjon, tips og også skrive ned viktige temaer de ønsker å jobbe mere med.

I desember ble dessverre Pårørendekafeen avlyst, grunnet innstramminger i smitteverntiltak. For 2021 er det videre planlagt ett treff i måneden.

Sagatun har vært med på kurs, og vi har arrangert møter med Selvhjelp Norge, for å «bearbeide» samarbeidet på en god måte. Sagatun har et regionalt oppfølgingsansvar for Brukerstyrte sentre i region Innlandet. Og vi er i dialog og samarbeid med Stabburshella brukerstyrt senter i Fagernes og Havang brukerstyrt senter i Lillehammer. Dette har i 2020 vært av litt redusert kvalitet, selv om vi har fått gjennomført noe. Både fysisk møte, digitale kontakter og pr telefoni. Vi har hatt en klar plan på å gjennomføre samlinger for de respektive brukerstyrene fra hvert sted, kurs for styremedlemmer i de respektive Stiftelsesstyrene, disse sakene måtte vi legge på is i 2020, men håper det åpner seg muligheter for å gjennomføre de i 2021.03.25. Her kommer en oppsummering på hva vi har gjennomført i samarbeidet.

- Vi tok imot Stabburshella da de kom på «studiebesøk» til Sagatun med ansatte erfaringskonsulenter og brukere for å se på de ulike aktivitetstilbudene våre og høre hvordan vi jobbet med, og som erfaringskonsulenter.
- Stabburshella ba om assistanse til veiledning av sine Erfaringskonsulenter, så vi var i Fagernes en dag for veiledningen, som de ga utrykk for var verdifull.

- Vi har avholdt 4 dagers Selvstyringskurs i Fagernes for Stabburshella og andre i Valdresregionen.
- Stabburshella har deltatt på flere av våre digitale sendinger, som recoveryverksteder, Temakvelder, seminarer og arrangementet «verdensdagen for Psykisk helse».
- Vi er jevnlig i telefonisk kontakt med Stabburshella.
- Havang har vi hatt jevnlig telefonisk kontakt med, da fysisk kontakt har vært en utfordring.
- Vi skulle vært deltagere på Havang konferansen som dessverre ble avlyst i 2020, men regner med vi er med så snart den lar seg gjennomføre.
- Havang har fått tilbud om å delta på alle våre digitale sendinger.
- Både Havang og Stabburshella har blitt oppfordret til å sende inn sine tilbud til «Program for Innlandet Recoveryskole».

VIP- Innlandet

VIP er et mangeårig samarbeid mellom Sagatun Regionalt Brukerstyrt Senter, brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rusfeltet, rådgivere hos Statsforvalteren i Innlandet og erfaringskonsulenter. VIP-Innlandet vil ha 2 stormøter i året, flere ved behov. VIP er en arena for å styrke brukermedvirkningen innen psykisk helse og rusfeltet. VIP har fokus på brukermedvirkning på alle nivå, men spesielt på systemnivå. Vi mener at styrking av brukerstemmen på systemnivå vil bidra til bedre brukermedvirkning på individnivå. VIP bidrar praktisk i arbeidet med å styrke brukermedvirkningen i de regioner, institusjoner eller kommuner som har behov for dette og som ønsker bistand. Dette gjøres gjennom besøk, møter, seminarer, deltakelse i prosjekter eller annen samhandling. Vi informerer hverandre om status i kommunene, og Statsforvalteren viderefremidler kjernesaker videre til departement og eller direktorat ved behov.

VIP- Innlandet har ikke gjennomført møter i 2020, først avventende pga omstrukturering hos Statsforvalteren i Innlandet, så kom den «berømte» koronaen...

Undervisning, forskning, og utviklingsarbeid

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.

Samarbeidet består av undervisning, fagdager, deltakelse i Forskning og utviklingssamarbeid (FOU), samarbeid om forskningsprosjekter og medforskning, veiledning og undervisning av studenter og tilby praksisplasser. Samarbeidet er viktig for å fremme brukernes erfaring om hva som er relevant og nødvendig kunnskap og styrke brukermedvirkningen i et langsiktig perspektiv.

Sagatun Brukerstyrt Senter deltar i en Forskning og Utviklingsgruppe, FoU, for samarbeidsbasert forskning gjennom Høgskolen i Innlandet (INN), SI og NK-ROP, 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. Det var planer om studietur til London, men dette ble stoppet av samme grunn, Covid-19.

Sagatun har avholdt en temakveld om Medforskning, (30.09.2020) i samarbeid med Høgskolen i Innlandet. Arrangementet ble avholdt fysisk på Hamar og streamet til samarbeidspartnere regionalt og nasjonalt. Denne kvelden informerte vi om hva det vil si å ha med seg medforskere fra en forskers ståsted, og vi informerte om hvordan det er å være med forsker i forskningsprosjekter. Kvelden ble også benyttet til å informere om det planlagte kurset om «Samarbeidsbasert forskning» som var ment å starte høsten 2020, men som igjen ble berørt av Covid-19, og dessverre måtte flyttes til 2021. Dette kurset er for grupper som driver



*Temakveld i medforskning på Storhamarstuene Domkirkeodden.
Ole Petter Askheim holder innlegg fra Høyskolenn i Lillehammer.*



*Rune Lundquist hadde innlegg
om medforskning sett fra et brukerperspektiv.*

Samarbeidsbasert forskning, slik at man skal få litt teori om rollene, både som medforskerrollen ovenfor forskeren, men også som forsker med samarbeid til medforskere. Kurset er fulltegnet, og vel så det, så her blir det ventelister.

Den Medforskergruppen som fungerte i 2019 har av ulike årsaker hatt færre møter utover i 2020, og etter hvert løst seg opp, men vi har som mål å få etablert nye grupper inn i 2021.

Det er ellers 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.

Sagatun har ikke deltatt på forskerseminarer og konferanser dette året, da alle disse har vært avlyst pga. Covid-19. Men vi har vært med på noen digitale seminarer der ulike forskningsarbeider er presentert. Vi ser frem mot en spennende, og helst Covid-19 fri fremtid, for et godt samarbeid med ulike utdannings- og forskermiljøer innen psykisk helse og rus, og håper på bredt engasjement fra brukere innen dette området.

Undervisning

Sagatun har ikke hatt studenter i praksis innværende år på grunn av korona. I februar 2020 gjennomførte vi et samarbeidsprosjekt i Tverrprofesjonelt Samarbeid (TPS) for studenter innen barnevern, sosialt arbeid og barnevern på INN. Det ble gjennomført 4 samlinger med studenter og ansatte og brukere på Sagatun, der tema var: Hvordan praktisere brukermedvirkning og legge til rette for gode bedringsprosesser i tverrprofesjonelt samarbeid, med brukeren som viktigste aktør?

Øvrig undervisning:

- Master i psykisk helse og rus, Terningen Arena 24.09.2020. Undervisningen var både digital og fysisk og ble gjennomført av ansatt og to med egenerfaring som nå jobber som erfaringskonsulenter.
- Undervisning på NTNU-Gjøvik for 2. andre års ergoterapistudenter i tema psykisk helse, bedringsprosesser og brukermedvirkning. Ansatte og brukere på Sagatun deltok.
- Undervisning for 1. års ergoterapistudenter 29.10.20. Ergoterapistudentene pleier å ha en samling på Sagatun på høsten der tema er «Aktivitet og deltakelse». Både brukere og ansatte deltar på dette. I 2020 ble undervisningen gjennomført digitalt.
- Videreutdanning i sosialt arbeid 26.11.20. Dette var en heldags digital samling med tema «brukermedvirkning». Dette var et samarbeidsprosjekt med Høyskolen på Lillehammer der vi vekslet mellom teori, forskning, brukererfaringer og gruppearbeid.

Gjennom koronaåret har vi fått mye trening i digital undervisning og webinar. Det er noe vi kommer til å bruke i større grad framover, men det erstatter ikke fysiske møter.

Undervisningen innen psykisk helse og rus ble evaluert fra alle studentene. Her er et av utsagnene:

Måten dere fremstiller arbeidet deres gjennom å bruke recovery var veldig spennende å høre om. Det var også fint å se og høre at det fungerer så godt. At dere tar med personer inn i samlingen, som har brukt denne modellen og lykkes er også interessant, og ikke minst fint å høre på. Dette har fått meg til å forstå hvor viktig bedringsprosessen er, og hvor viktig det er å få inn og bruke recovery i behandling av mennesker som har behov for det. Dette er noe jeg ønsker å få enda mer inn som arbeidsmetodikk på min arbeidsplass med rusavhengige.



Stine, Anders og Kårhild deltok på undervisning på NTNU- Gjøvik.



Digital undervisning med tema "Brukermedvirkning" for studenter som går videreutdanning i sosialt arbeid på Høy skolen i Lillehammer..

Samarbeid regionalt og nasjonalt



Besøk på Erfaringskolen i Oslo. Bildet er tatt i januar 2020.

Sagatun deltar i flere nettverk og har mange samarbeidspartnere regionalt og nasjonalt, der formålet er fremme brukermedvirkning og tjenesteutvikling.

Recoverynettverk i Innlandet

Sagatun, NAPHA og Sykehuset Innlandet startet arbeidet med å etablere et recoverynettverk i Innlandet, høsten 2019 med kontakt med samarbeidspartnere og et fysisk møte på Sagatun i desember. Interessen for dette er stor både fra fag-, undervisning og brukermiljøer. Arbeidet ble fulgt opp med møter på Terningen Arena i Elverum den 12.02 og den 10.03. Deretter stoppet prosessen helt opp på grunn av korona.

Sagatun, NAPHA og Sykehuset Innlandet vil ta et nytt initiativ i 2021 for å komme i gang med digitale møter og webinar.

Regionale Brukerstyrte Senter

De regionale brukerstyrte sentrene 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»

Samarbeidet for 2020 startet med fysisk møte på Gardermoen den 08.01 og møte i Trondheim den 11.02-12.02. På denne samlingen hadde vi også samarbeidsmøte med NAPHA, der arbeidet med å inngå en samarbeidsavtale mellom NAPHA og de regionale brukerstyrte sentrene ble ferdigstilt. Sentrene hadde planlagt å delta på Arendalskonferansen i august. Denne ble naturlig nok avlyst, men vi gjennomførte en egen samling i Kristiansand 11.08 – 12.08, der vi fikk høre om alt det spennende arbeidet som foregår i regi av ROM-Agder. ROM-



Fra en samling i Kristiansand i august, med informasjon om tilbudet på Rom-Agder.

Agder har i mange år hatt et samarbeid med bruker- og pårørende miljøer i Italia, de har drevet med sosial turisme og jobbet mye med antistigma arbeid med «Den blå hesten» som sitt viktigste symbol for likeverd og menneskerettigheter. Vi fikk også høre om samarbeidet med Universitetet i Agder, der personer med egenerfaring hvert år veileder sosionom studenter som er i praksis. Det er et eksempel til etterfølgelse! Den første dagen ble avsluttet med en fantastisk tur i Skjærgården utenfor Kristiansand med en båt som drives av Way Back, og vi fikk servert reker og loff på en holme i Skjærgården.

Resten av året har samarbeidet mellom sentrene foregått som digitale møter.



Samling ved Skjærgården i Kristiansand hvor vi også koste oss sammen med et godt måltid.



Fra en båttur i Skjærgården i Kristiansand.

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 2020 har kontakten i stor grad vært gjennom et fysisk samarbeidsmøte i februar 2020 og deretter via telefon, digitale møter og webinarer.

Erfaringsentrum



Samarbeidsmøte med Erfaringsentrum.

Erfaringsentrum 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 2020 etablert et tettere samarbeid med Erfaringsentrum, gjennom et fysisk møte for å utarbeide en samarbeidsavtale og digitale møter. Sagatun fikk besøkt Erfarings-skolen i Oslo før koronaen, noe som var veldig interessant, men videre arbeid med dette stoppet opp pga. Covid-19. Dette ønsker vi å ta opp igjen så snart det lar seg gjøre, forhåpentligvis i 2021.

Det ble avholdt et fysisk samarbeidsmøte med Erfaringsentrum på Sagatun høsten 2020, der vi ble enige om å forsterke samarbeidet knyttet til opplæring, oppfølging og veiledning av erfaringskonsulenter. Dette vil være et prioritert område i 2021.



Morten Brodahl fikk prisen som årets, erfaringskonsulent som Erfaringsentrum deler ut årlig.

Velferdsalliansen

Sagatun er medlem av Velferdsalliansen og deltar i en arbeidsgruppe for å utvikle konkrete løsninger på saker innenfor vårt arbeidsområde. Dette er saker som inkludering på arbeidsmarkedet, tiltak mot barne- og familiefattigdom og menneskerettigheter. Strukturelle barrierer som hindrer aktivitet og deltakelse må kartlegges og motarbeides, samtidig som menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse må settes i fokus. Vi deltar på møter, seminarer og webinarer om politisk arbeid innen utenforskap og menneskerettigheter.

Sagatun deltar ellers i nettverk for etablering og utvikling av Recoverycollege i Norge, på kurs og møter i regi av WAPR og i nettverk for erfaringskonsulenter og for medforskere.

Sagatun er en samarbeidspartner for Nasjonalt senter for erfaringskompetanse for å arrangere det årlige toppmøtet med politikere, brukere og fagpersoner. Dette ble avlyst pga korona i 2020.

Knutepunkt for Recovery

De regionale brukerstyrte sentrene har jobbet videre med å etablere et nasjonalt Knutepunkt for Recovery i samarbeid med NAPHA og Erfaringsssentrum. Det ble invitert til webinar med ca 35 deltakere fra bruker- og pårørendemiljøer og fag-, forsknings- og kompetansemiljøer den 18.06.2020. Resultatet av webinaret var at det ble vedtatt å arbeide videre med å arrangere en **nasjonal konferanse for Recovery** for å sette menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse på dagsorden. Vi ser for oss å arrangere årlige konferanser i et 10-års perspektiv. Hensikten med konferansene er å bidra til styrket medvirkning, tydelig vektlegging av menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse og økt forståelse for sosial og personlig recovery innen psykisk helse og rus. Dette er basert på et bredt og likeverdig samarbeid mellom bruker- og pårørendemiljøer og fag-, forsknings- og kompetansemiljøer. 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.

Arbeidet ble videreført på et møte på Gardermoen den 23.09.2020. Det er etablert styringsgruppe, prosjektgruppe, referansegruppe og programkomite for konferansen og det er søkt midler fra Helsedirektoratet til gjennomføring. Styringsgruppa ledes fra Sagatun av Kårhild Husom Løken og programkomiteen ledes av professor Bengt Karlsson på Universitetet i Sør-Øst Norge.



Sagatun skal være med å arrangere en nasjonal konferanse for Recovery. Disse bildene er fra en workshop på Gardermoen for planlegging.

Julen 2020



Den tradisjonelle julelunsjen og julebordet med fullt hus på Sagatun kunne selvfølgelig ikke gjennomføres i 2020 på grunn av smittevernregler. Den ble i stedet forbeholdt brukere, ansatte og medlemmer i Stiftelsesstyret og den ble holdt på Storhamarstuene på Domkirkeodden. Det ble to flotte arrangementer med veldig god mat og god underholdning av Musikkverkstedet.

Veien videre for Sagatun



Kårhild Husom Løken, daglig leder på Sagatun Brukerstyrt Senter.

2020 ble «annerledesåret, men vi er ikke ferdige med pandemien. Når årsrapporten nå ferdigstilles i april 2021, har vi fremdeles strenge nasjonale tiltak og sterke begrensninger på sosial kontakt. Likevel har vi store planer og ambisjoner for utviklingen av Sagatun framover. Stiftelsesstyret har satt i gang et svært viktig utviklingsprosjekt gjennom arbeidet med «Strategi 2020 – 2025», vi skal fortsatt utvikle og justere tilbudet til brukerne og vi skal videreutvikle og utvide kurs- og kompetansebasen vår.

Hovedmål for Sagatun i 2021 er å videreutvikle den regionale ressursbasen til kompetansesenter for Recovery og brukerstyring og etablere Sagatun Recoveryskole, som en del av Innlandet Recoveryskole. Verktøykassa for brukermedvirkning skal evalueres gjennom et samarbeidsprosjekt med Høyskolen i Innlandet og videreutvikles som det helt sentrale virkemidlet i recoveryarbeidet på Sagatun. Vi skal synliggjøre tilbudet i hele region Innlandet og styrke og synliggjøre Sagatun helhetlige recoveryprofil, arbeidsform og resultater for brukere, tjenester og samfunn. Vi skal jobbe for at Sagatun og de øvrige regionale brukerstyrte sentrene har en tydelig plass på Statsbudsjettet med økte ressurser fra 2022, og at Sagatun lokalt har en tydelig forankring med økonomisk støtte fra kommunene i Hamarregionen (Stange, Hamar, Løten og Ringsaker).

Sagatun skal ha god og stabil drift og arbeide i dialog med Brukerstyret i utviklingen av tilbudene ved senteret. Senteret skal utvikles med mer plass, flere aktiviteter og arbeidsoppgaver, utvidet åpningstid og servering. Sagatun skal foreta en gjennomgang av hva brukerstyring i praksis skal bety for alle sider ved virksomheten. Sagatun skal måles på at aktivitetene skjer i et aktivt sosialt og inkluderende miljø som legger vekt på medmenneskelighet, åpenhet og likeverd. Sagatun skal dokumentere sine aktiviteter med bedringsprosesser for samarbeidende organer og bevilgende myndigheter, og utvikle samarbeidet med NAV.

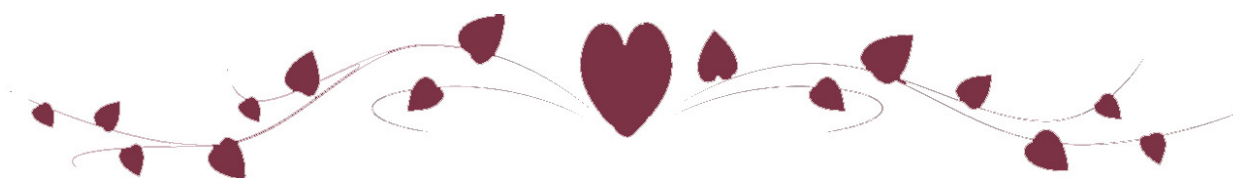
Hamar 30.04.2021
Kårhild Husom Løken.
Daglig leder.



Avslutningsvis deler vi erfaringer fra to av brukerne om hva Sagatun har betydd for dem dette året:

Maria: Jeg startet på Sagatun like før Lock Down i mars i fjor. Sagatun har gitt livet mitt en ny betydning og en ny mening. Gjennom perioden da Sagatun var stengt, var jeg så takknemlig over de meldinger og telefoner jeg fikk av de som jobber på Sagatun. De ser meg, inkluderer meg. Det gjorde at jeg ikke følte meg ensom, jeg var en del av noe. Jeg føler at jeg tar tilbake livet mitt, har mennesker rundt meg som gjør meg godt. Det er godt å være sammen med andre som vet og skjønner hvordan jeg har det. Starte en recoveryprosess sammen med mennesker som vil meg godt. Det å bli fadder, gjør at jeg føler at jeg kan gi noe tilbake til Sagatun. Jeg kan hjelpe og støtte andre som er i en vanskelig situasjon, gi dem håp og trygghet. Når jeg har det bra, har de rundt meg det også bra. Ved å være her, føler jeg at jeg er nærmere å kunne komme ut i jobb igjen, som sykepleier. Det er et stort ønske. Nå kan jeg endelig være meg selv igjen.

Thea: Året startet greit, 12 mars forandret alt seg. Jeg er evig takknemlig for at jeg blir verdsatt for den jeg er, på Sagatun. Det blir mindre tid der nå, men det er viktig for meg å gi plass/ tilbud til flere i disse korona tider. Likevel har jeg fått vært med på mye selv, sommertur og friluftsturer, stor sett alle som har vært i år. Til stor glede både for meg og hunden min. Jeg ble med i fadderprosjektet i 2020, har ikke fått deltatt så mye pga. koronaen, og mindre inntak av nye brukere. Det er viktig å få fram at alle blir sett uansett, forstå at innimellom føler en at en ikke blir det, men det blir du og du blir ikke glemt. Jeg takker så mye for alt jeg har fått deltatt på, på Sagatun gjennom korona året 2020!



Sagatun på nett - Facebook og Youtube

Sagatun har egen nettside:

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