



Årsrapport
for
Sagatun Recovery

- 2023 -

Forord ved styreleder Karin Andersen

Håp og god hverdag



Styreleder Karin Andersen.

Det er det vi vil skape på Sagatun Recovery. Kompetansen på dette som bygges opp her kan være den viktigste nøkkelen til at både kommuner og helsevesen skal lykkes bedre i sitt arbeid for mennesker med utfordringer når det gjelder rus og psykisk helse.

Så stort og så viktige er det,- og derfor er det så meningsfullt å få være med på arbeidet.

Å finne et sted å høre til, kunne delta og bidra i meningsfulle aktiviteter og få bistand til å ta styring i eget liv må til for å bryte ut av vonde sirkler med avhengighet og dårlig psykisk helse. «Det er hverdagen som er diamanten» som en på Sagatun sa, og det er så sant. Hverdagen må fungere. Det mangler helt for mange og uten mening og håp i hverdagen blir mange sittende fast i problemene. Det er vondt for den det gjelder og for pårørende, dyrt for samfunnet og krever mer helsepersonell enn vi har. På tross av at psykisk helse er høyt på den politiske dagsorden så er bevisstheten og kunnskapen mangelfull om hvordan en kan jobbe i praksis for at hverdagen skal funger.

Helsekøene både i psykisk helse og rus øker. Vi mangler helsepersonell og kan ikke bygge oss ut av dette fordi for mange flere enn nødvendig må gjennom mange runder med behandling (og for noen fengsel) fordi de ikke har noe liv å komme ut til. Mange går runde på runde med kjempedyr behandling uten å komme ut av loopen.

Skal flere skal komme ut av den vonde sirkelen med stadig nye behandlinger i rus og psykisk helse må det jobbes på nye måter. Da må folks erfaringer i eget liv tas på alvor, samles og tas i bruk for å finne nye veger inn i en ny og bedre hverdag. På Sagatun vet de at brukerstyring og medvirkning må læres og arbeides med hver dag. Når reell brukermedvirkning er arbeidsmetode og det tilbys gode aktiviteter og felleskap i hverdagen, utvikles nye arbeidsmetoder og ny kompetanse som vil være gull verdt for at kommuner og helsevesen skal lykkes bedre enn de gjør i dag, både med behandling og med ulike lavterskeltilbud. Alle som skal jobbe i velferdsstatens viktige yrker trenger å få denne kunnskapen inn i sin grunnutdanning, for reell brukermedvirkning er lovpålagt og gjør jobben lettere når en kan det.

Selv om Sagatun kan vise til gode resultater i mange år, er det ikke alle som vet om det. I Helsedirektoratet og Helsedepartementet gjør omorganisering og mye turnover at det er stadig nye ansatte som ikke kjenner til oss. I politikken er utskiftingene enda hyppigere, både lokalt, i Stortinget og i Regjeringen. Dette krever nitidig oppfølging og informasjonsarbeid for det er så mange som ikke kjenner til det viktige arbeidet som gjøres. Da er det lett at noe glipper.

I 2023 ble den statlige finansieringen for de regionale kompetansesentrene satt i spill. Ordningene skulle revideres, men det kom kun en midlertidig ordning på plass. Å jobbe med å følge opp dette i samarbeid med de andre regionale sentrene har vært og vil være det alle viktigste for styret nå. Vi må sikre en trygg og god nok finansiering fra staten på videre arbeid slik at den viktige kompetanse vi utvikler kan tas i bruk av helsetjenesten, kommunene, organisasjoner, brukere og pårørende. Og vi må jobbe videre med å sikre mer og stabil finansiering fra kommunene på Hedmarken til aktivitetstilbudet på Sagatun brukerstyrt senter.

Dette må, og skal vi lykkes med.

Takk styret og alle på Sagatun for godt samarbeid og fin lagånd. Det er godt å komme til, og få være en del av Sagatun.

Med vennlig hilsen
Karin Andersen
Styreleder.

Innhold

Forord ved styreleder Karin Andersen	3
Innledning	7
Aktivitet og drift 2023	8
Stiftelsesstyret	9
Ansatte	10
Brukerstyret	12
Økonomi	13
Besøk på Sagatun	14
Sagatun Brukerstyrt Senter	17
Aktivitet, livsglede og mestring	17
Fadderprosjektet	21
Besøksstall og resultatoppnåelse	23
Arbeidsfellesskap og frivillighet	25
Friluftsliv for alle	28
Musikkverksted	32
Kreativt verksted	35
Regionalt Brukerstyrt Senter	38
Sagatun Regionale Ressurssenter	38
Flaggskip for brukerstyring	38
Forskning og utviklingsarbeid	40
Sagatun Recoveryskole	42
Verktøykassa for brukermedvirkning	43
Kjøkkenpraten	45
Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering	45
Recoveryverksted	45
Undervisning og veiledning	47
Høgskolen i Innlandet	47
Fagskolen i Innlandet og KBT Fagskole	47
Høgskolen i Innlandet, Sykepleieutdanning	48
NTNU Gjøvik	48
Veiledning av studenter	49
Konferanser, møter, temakvelder og kurs	50
Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt	53
Samarbeid med brukerorganisasjonene og brukerstyrte senter	54
Statsforvalteren Innlandet	58
Samarbeid med Hamar og øvrige kommuner	59
Samarbeid med Sykehuset Innlandet	60
Innlandet recoveryskole	60
Recoveryskolenettverk i Norge	62
NAPHA	64
Erfaringsentrum	65
Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse	64

Regionale Brukerstyrte Senter (RBS)	66
Nasjonal konferanse for Recovery – Knutepunkt for Recovery	69
Veien videre for Sagatun	70

Innledning

Stiftelsen Sagatun Brukerstyrt Senter har gjennomgått en betydelig fornyelse de siste par årene, gjennom arbeidet med «Strategi 2020 – 2025». Stiftelsen har fått nytt navn, ny logo og nettside og reviderte styringsdokumenter. Navnet på stiftelsen er Sagatun Recovery og den er delt i tre avdelinger; Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Recoveryskole og Sagatun Regionale Ressurssenter. Dette ble realisert i 2023.

Stiftelsens er en ideell, ikke-kommersiell virksomhet som har som formål å drive og utvikle lokale og regionale virksomheter for og i samarbeid med mennesker med utfordringer innen psykisk helse, rus og andre livsutfordringer. Stiftelsen skal drives i et likeverdig samarbeid mellom fag og erfaring, der formålet er å fremme brukere og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap inn i undervisning, tjenesteutvikling og forskning. Å bidra til styrket brukermidvirkning, brukerstyring, selvstyrking (empowerment) og bedringsprosesser (recovery) er senterets hovedmålsetting.

Sagatun Recovery ligger i Sagatunvegen 47 A og 47 B på Hamar og gir tilbud både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Sagatun er både et brukerstyrt aktivitets- og mestringssenter og et Regionalt Brukerstyrt Senter (RBS) for brukermidvirkning, recovery, kunnskap- og tjenesteutvikling. Sagatun Recovery samarbeider med og gir tilbud til mennesker med psykososiale livsutfordringer og til brukere- og pårørende og deres organisasjoner, brukerstyrte senter, kommuner, helseforetak, fag- og forskningsmiljøer, høyskoler og universitet og andre innen fagfeltet psykisk helse og rus.

Vår visjon er «Rom for vekst». Våre verdier er likeverd, åpenhet og medmenneskelighet.

Sagatun har god kompetanse og erfaring på Recovery, som gir den enkelte nødvendige verktøy for livsmestring og tillit til egen mestringsevne. Tilbudet på Sagatun motvirker isolasjon og ensomhet og bidrar til livsmestring og god livskvalitet. Dette ble bekreftet gjennom en undersøkelse som Rådet for psykisk helse gjennomførte i 2021, og en brukerundersøkelse vi selv har gjennomført i årsskiftet 2023/2024.

Regionalt Brukerstyrt Senter (RBS)

Sagatun er ett av fem Regionale Brukerstyrte Senter i Norge. Det regionale senteret er delt inn i avdelingene Sagatun Regionale Ressurssenter og Sagatun Recovery Skole. Vårt oppdragsområde er i Innlandet, og vi når ut på nasjonalt nivå gjennom et samarbeid med de andre RBS'ene. Vi regner oss som «Flaggskip for brukerstyring» i Norge og er spesielt opptatt av hvordan vi skal lykkes med brukerstyring i praksis.

Visjonen til RBS'ene er «Vi styrker brukere og pårørendes stemme».



*Den nye logoen og slagordet for
Sagatun Recovery.*

Aktivitet og drift 2023



Fra Selvstyringskurs i Hamar i 2023.

Sagatun kan se tilbake på et svært aktivt år i 2023. Totalt på Sagatun er det 16 ansatte fordelt på 10,7 stillinger, hvorav 2 er varig tilrettelagt (VTO). Det er utført ca 7245 frivillig timer på Sagatun i 2023 og 11 personer har begynt i utdanning eller jobb, enten på heltid eller deltid.

Det ble registrert ca. 6167 besøkende på Sagatun i 2023, mot 4861 i 2022. Av disse er 4933 registrert som brukere, mot 4016 i 2022. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid (714), aktivitet (2933), møter og kurs (1190) eller kommer for en prat, kaffe og/eller lunsj.

180 personer har vært med på 10 ulike aktiviteter i regi av Brukerstyret i løpet av året og det har vært 25 søndags- og helligdagsåpne dager, der brukerne og Brukerstyret har holdt åpent.

Det har vært arrangert en rekke aktiviteter, kurs, opplæring og mestringstilbud for brukere, pårørende, bruker representanter og andre. Verktøykassa for Brukermedvirkning er et av Sagatuns viktigste verktøy og metode. Det er gjennomført 10 selvstyringskurs på 4 dager med til sammen 114 deltakere i 2023. Evaluering etter kurs og tilbakemeldinger viser at kurset bidrar til styrket brukermedvirkning på individ og tjenestenivå. Sagatun har også vært igangsettere til en selvstyringsgruppe med 6 deltakere etter selvstyringskurs lokalt. Det er gjennomført 8 recovery-verksteder med til sammen 172 deltakere.

Stiftelsesstyret på Sagatun

Stiftelsesstyret har bestått av følgende medlemmer:

- Karin Andersen, styreleder. Valgt som styreleder fra og med 01.01.2023.
- Marianne Lundgård, nestleder. Sykehuset Innlandet HF, divisjon Psykisk helsevern. Valgt inn før 2013.
- Evy Kristin Hoel. Brukerstyrets representant. Valgt inn i 2021.
- Rune Lundquist, representant for ansatte på Sagatun. Valgt inn i 2018.
- Anita Østheim, Regionrådet i Hamarregionen. Valgt inn i 2019.
- Øystein Indsetviken Høiby, representant for WSO. Valgt inn i 2022.
- Morten Brodahl, erfaringskonsulent NK-ROP. Valgt inn i 2022.
- Eva Brekke, Psykologspesialt NK-ROP. Valgt inn i 2022.
- Trond Marthinsen, Mental Helse Innlandet. Valgt inn i 2023.

Karin Andersen ble valgt som ny styreleder fra 01.01.2023.

Stiftelsesstyret har avholdt 5 styremøter og 1 styreseminar i 2023.

Stiftelsesstyret har det overordnede ansvaret for drift og økonomi på Sagatun. Gjennom årene har det blitt etablert et solid driftsfundament som er et godt grunnlag for å ta nye steg i utviklingen av Sagatun som lokalt, regionalt og nasjonalt kraftsenter innenfor vårt felt. Styret gjennomførte i september 2020 et strategiseminar der målet var å trekke opp utviklingslinjer og definere hovedmål for de kommende 5 år. 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 recoveryskole.»

Det har blitt jobbet med strategien fra 2020 og i løpet av 2023 er tiltakene i strategiplanen fullført, med ny organisering, ny logo, nytt design og ny nettside. Det er litt av en milepæl! Den 29.03.23 ble det for første gang avholdt årsmøte for stiftelsen Sagatun Brukerstyrt Senter. Fredrik Nilsson fra RIO gikk ut av styret og Trond Marthinsen fra Mental Helse Innlandet kom inn i styret. Vi takker Fredrik for innsatsen og ønsker Trond velkommen! For øvrig består styret av: Karin Andersen (leder), Marianne Lundgård (nestleder), Anita Østheim, Øystein Høiby, Rune Lundquist, Evy Kristin Hoel, Eva Brekke og Morten Brodahl.



Møte i Stiftelsesstyret på Sagatun.



Møte i Stiftelsesstyret på Sagatun.

Ansatte på Sagatun



Ansatte i Sagatun Recovery, her fra personalseminar på Skeikampen i 2023.



Kårhild holder innlegg på Personalseminaret.



Kårhild holder innlegg på Personalseminaret.

Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2023, 16 personer fordelt på 10,7 årsverk. 2 ansatte har varig tilrettelagt arbeid (VTO).

Oversikt over ansatte:

- Kårhild Husom Løken, daglig leder.
- Mariann Haukland, nestleder.
- Kim Nybakken, driftsleder og avdelingsleder for aktivitet og arbeid.
- Cecilie Bergseng Kinde, avdelingsleder for Sagatun Recoverskole.
- Anne Grønlien, informasjonsmedarbeider.
- Carl Gunnar Sørum, arbeidsleder, miljøarbeider og prosjektleder for friluftsliv.
- Kristin Høyenes, miljøarbeider.
- Rune Lundquist, erfaringskonsulent Sagatun Regionale Ressurssenter.
- Stine Bekkemellom, kursleder i Verktøykassa for brukermedvirkning.
- Berit Enemo, kursleder i Verktøykassa for brukermedvirkning.
- Jannecke Mello, medarbeider kjøkken og café.
- Liv Irene Jensen, medarbeider kjøkken og café.
- Dan Viggen, erfaringskonsulent i musikk.
- Jon Steinmo Hernæs, musikkterapeut.
- Anders Mortensen, erfaringskonsulent og miljøarbeider.
- Rune Gulbrandsen, erfaringskonsulent og miljøarbeider.

Det har vært avholdt 6 personalmøter og 1 personalseminar. Personalseminaret ble holdt på Skeikampen 23.08 – 25.08.2023. Her jobbet vi mye med den nye nettsiden vår, og med samarbeid og godt arbeidsmiljø. Ellers er god mat og sosialt samvær også veldig viktig for et godt arbeidsmiljø!

Daglig leder deltar i ledernetverk for ideell sektor i Virke, hvor alle samlinger har fokus på lederrollen og arbeidsmiljø. I 2023 hadde nettverket en to-dagers samling på Hamar den 19.10 og 20.10.23. Den første dagen var samlingen på Sagatun med informasjon om tilbudet på Sagatun og hvordan vi jobber med recovery. Styreleder Karin Andersen deltok på samlingen og holdt et innlegg om Sagatun sin betydning i et samfunnsperspektiv.

Brukerstyret på Sagatun

Brukerstyret 2023 har bestått av:



Brukerstyret for 2023, fra venstre: Siw Anita, Kristian, Fred Rune og Evy. Jeanette var ikke til stede da bildet ble tatt.

- Leder: Evy Kristin H.
- Nestleder: Kristian L.B.
- Styremedlemmer: Siw Anita, Fred Rune J. og Jeanette H.

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

De har også en stor oppgave i planlegging, og gjennomføringen av den tradisjonelle sommerturen hvert år, som i år ble en tur til Ålesund. 20 deltakere reiste på tur i 5 dager, med mange ulike aktiviteter.

Aktivitetsnivået for 2023 har vært noe lavere enn 2022, men det har allikevel vært betydelig aktivitet:

- 180 personer har vært med på 10 ulike aktiviteter i løpet av året. Her kan nevnes; bowling, jul og påskeverksted kvelder, sommeravslutning på Sagatun med mer.
- 25 søndags og fridagsåpne dager der brukerne og Brukerstyret holder åpent.
- Brukerne holdt åpent i 4 ferieuker, der det var matserving hver dag takket være gavemidler fra Sanitets-

kvinnene i Hamar.

- Det har vært avholdt 10 brukerstyremøter. Det har vært noen eksterne oppdrag gjennom året.
- Fellesmøte for alle brukere og ansatte holdes primært hver mandag og ledes av leder i Brukerstyret.

Økonomien for Brukerstyret er bra.

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

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

Økonomi

I 2023 mottok Sagatun økonomisk støtte fra Helsedirektoratet til Regionalt Brukerstyrt Senter, Verktøykassa for brukermedvirkning og egne prosjektmidler til aktivitet og arbeid.

Lokalt mottok Sagatun økonomisk støtte til drift fra Hamar og Stange kommuner, samt tilskudd fra NAV til lønns-tilskudd og varig tilrettelagt arbeid (VTO). Sagatun mottok også prosjektmidler fra Innlandet Fylkeskommune til prosjekt «Friluftsliv for alle».

I 2018 ble prosjekt «Musikkterapi» etablert med midler fra Statsforvalteren i Innlandet. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for aktivitet og recovery. Prosjektet er videreført med prosjektmidler i 2023 og det ble utvidet til Stange kommune i 2023.

Det ble også søkt og innvilget støtte fra Statsforvalteren i Innlandet til toppturen i Trysil, i samarbeid med Hamar kommune og tur til Skeikampen i regi av Kulturnettverket. Sagatun har mottatt gavemidler fra Kamerado.

Strømstøtte er et nytt fenomen i Norge, etter at strømprisene har økt til det mangedobbelte av hva vi har vært vant til. Det hjelper litt at vi som ideell aktør kan søke og har fått innvilget strømstøtte, noe som dekker ca 1/3 del av de totale kostnadene.

Sagatun har en anstrengt økonomisk situasjon da alle kostnader til personale og drift har økt, mens tilskuddene nesten har stått stille. Vi har også fått pålegg fra Arbeidstilsynet om å innføre bedriftshelsetjeneste, uten at det er kompensert økonomisk.

Sagatun er veldig takknemlige for alle støtte, både økonomisk og på andre måter, gjennom 2023!

Besøk på Sagatun

Sagatun har stor etterspørsel fra kommuner, brukerorganisasjoner, brukerstyrte senter og politikere om å komme på besøk for å høre om virksomheten og hvordan vi jobber med brukermedvirkning, brukerstyring i praksis, bedringsprosesser, aktivitet, kurs og mestringstilbud, og ikke minst om brukernes erfaringer med tilbudet.

Her er en oversikt for 2023:

11.01.23. Besøk fra Tynset kommune. De ville høre om aktivitetstilbudet og hvordan vi jobber med brukerstyring, recovery og empowerment. Vi takker for besøket og ser fram til tettere samarbeid med dem framover. Hyggelig tilbakemelding: Tusen takk for en veldig inspirerende dag hos dere dette gir så mening

13.01.23. Besøk av Kjellaug Iversen fra Helse Fonna.

14.01.23. Besøk av Villaen Brukerstyrte senter fra Østre Toten. De ønsket å lære om hvordan brukerstyringen fungerer på Sagatun. En lydhør forsamling som var godt kjent med tilbudet på Sagatun ved lesing av nettside og "Skipper og los" rapporten vår fra 2017. Kårhild Daglig leder ved Sagatun ønsket velkommen og Evy brukerstyreleder fortalte om hvordan brukerstyringen fungerer her på Sagatun. Vi har en aktiv brukergruppe og de fortalte om aktiviteter og hva det betyr og ha et sted som Sagatun hvor det sosiale, mening og styrke seg selv er viktig. En av de besøkende sa dette er god miljøterapi. Da svarte en av brukerne, "jeg har vært i behandling og dette er ikke behandling. Dette fungerer mye bedre for meg"

15.02.23. Besøk fra Huset i Larvik. Huset i Larvik var det første brukerstyrte senteret og Sagatun var til Huset i Larvik for å hente inspirasjon da Brukerstyrt Senter Hedmark som vi hette den gang var på planleggingsstadiet. Kjekt å få besøk og at Huset i Larvik kommer til oss for å hente inspirasjon. En lydhør forsamling og hvor brukere og ansatte bidro med gode innspill. Flere av brukerne ønsker å dra til Larvik på besøk. Vi hadde underveis også flott musikk av Dan Vigger som er en av erfaringskonsulentene på Sagatun. Hyggelig tilbakemelding: «Takk fra oss på Huset, veldig koselig å se hos dere og oppleve- Vi ble tatt så godt imot å mye flott informasjon der vi reiste hjem med gode følelser og mye inspirasjon. dere er hjertelig velkomne til oss her i Larvik».



Besøk fra Huset i Larvik.



Besøk fra Statsforvalteren i Innlandet..

31.03.23. Besøk fra Statsforvalteren i Innlandet. Det var faglig rådgiver Arild Bækkevold, velferdsdirektør Eli Blakstad og fylkeslege Harald Vallgård. På Sagatun møtte de både brukere og ansatte, som fortalte om virksomheten både lokalt og regionalt. Noen fra musikkgruppa spilte, og fortalte om hvor viktig musikktilbudet er. Vi fikk inntrykk av at gjestene ble både rørt og imponert over det de fikk høre, med personlige fortellinger om hvordan tilbudet på Sagatun bidrar til livsmestring og god livskvalitet. Vi takker for besøket og ønsker gjestene velkommen igjen!

20.04.23. Besøk av ordfører kandidat for Arbeiderpartiet i Hamar, Erling Behrens. Erling er veldig interessert i virksomheten på Sagatun, og han er opptatt av frivillighet og at alle skal ha rett og mulighet til aktivitet og deltakelse i samfunnet. På Sagatun ble han tatt i mot og fikk omvisning og orientering av Thea Stefanie Tynæs Haarstad, og daglig leder Kårhild Husom Løken. Thea er aktiv med i AP og hun bruker tilbudet på Sagatun samtidig som hun engasjerer seg frivillig både på Sagatun og på Frivilligsentralen. Det ble en hyggelig prat ved bålpanna med Leon og Dan, som fortalte om musikktilbudet og hvordan både musikken og det øvrige tilbudet på Sagatun, bidrar til at man finner tilhørighet og mening i livet og at man får tilbake troen på seg selv og egne muligheter.

31.05.23. Besøk fra Glimt recovery senter 17 pers der 4 var ansatte. Vi hadde besøk over 2 dager der vi utvekslet informasjon fra hverandres sentere, hadde grillaften med kulturelle innslag fra musikkgruppene fra begge stedene. Siste dagen hadde vi en oppsummering hvor vi delte erfaringene fra dette hyggelige besøket.

20.06.23. Besøk av Søndre Salten Mental Helse. Samarbeid med Mental Helse Stange og Hamar-Løten.

22.06. Besøk av Einar Busterud, By bygdelista og Høyre på besøk.

10.09. Besøk av en organisasjon som kaller seg Kamerado. De vil både gi Sagatun en gave og innlede et videre samarbeid med oss, om et aktivitetstilbud som brukerne har ønske om, og det er startet opp et tilbud om spillkvelder, som særlig er rettet mot unge voksne.

18.09. Besøk fra Vårres, som er et Regionalt Brukerstyrt Senter i Trøndelag. Vårres er en god samarbeidspartner og styreleder Mona Lersveen fortalte litt om virksomheten de driver. Les mer om Vårres her: <https://www.varres.no>

28.09. Jane Meyer, varaordfører i Hamar og Anna Molberg, Stortingspolitiker for Hedmark, begge Høyre, kom på besøk for å høre om Recoveryarbeidet på Sagatun.



Besøk fra Glimt recovery senter, Trondheim.



Besøk av Jane Meyer og Anna Molberg fra Høyre.

07.10 Besøk av leder for Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget, Tone Trøen fra Høyre. Hun kom sammen med Jane Meyer, varaordfører for Høyre i Hamar. Vi møtte en veldig interessert og lyttende komiteleder, som fikk høre om hvordan vi jobber med Recovery på Sagatun og hvordan vi jobber med å formidle brukere og pårørendes erfaringskunnskap inn i undervisning, tjenesteutvikling og forskning. Mone bidro med nydelig sang.

19.10. Besøk av Ledernetverket i Virke Ideell som kom for å høre om virksomheten til Sagatun Recovery og hvordan vi jobber med brukermedvirkning, brukerstyring, Recovery og empowerment. Flere av brukerne deltok og fortalte om egne erfaringer og Dan og Christina gav oss et par musikkinnslag.

15.11. Storhamar Lions med ny kalender for 2024, der de har bevilget kr 100 000 til Sagatun fra overskuddet av kalendersalget.

21.11.23. Besøk av Kvinnenettverket i Arbeiderpartiet i Hamar. De var veldig interessert og engasjert i det vi fortalte om virksomheten på Sagatun. Dan og AK spilte, og gjestene fikk ellers servert Livs hjemmelagde fiskesuppe og eplekake.

07.12.23. Julelunsj med gode samarbeidspartnere.

13.12.23. Julebord for brukere og ansatte.

18.12.23. Julegrøt. Vi ble 28 personer som samlet oss til årets julegrøt her på Sagatun, mandag 18. desember. Liv sto for grøten, som ble servert med rød saft og 2 mandler i. De heldige vinnerne ble Marie og Liv, som fikk hver sin store julemarsipangris. Vi fikk og besøk av Rødt politiker Kirsti Hougen, noe vi satte veldig stor pris på. Jon underholdt på gitar, og vi andre sto for sangen av tradisjonelle julesanger.



Besøk av Tone Elisabeth Trøen som er leder for Helse og omsorgskomiteen på Stortinget for Høyre.



Besøk av Kvinnenettverket i Arbeiderpartiet i Hamar.

Sagatun Brukerstyrt Senter

Sagatun Brukerstyrt Senter et brukerstyrt aktivitets- og mestringssenter for innbyggere med utfordringer innen psykisk helse og rus, i Hamarregionen. Sagatun er et supplement til de offentlige tjenestene og gir tilbud om aktivitet, arbeidstrening, sosialt nettverk, kurs og kompetanseheving. Tilbudet er rusfritt. Målet med tilbudet er at den enkelte skal finne egne interesser og ressurser, oppleve mestring og livsglede, få tilbake troen på seg selv og egne muligheter og styrke evnen til å mestre eget liv.

Visjonen til Sagatun Brukerstyrt Senter er «Vi bygger hverandre i fellesskap».

Aktivitet, livsglede og mestring



Sommerfesten på Sagatun, det var 48 som deltok.

Endelig kan vi se tilbake på et normalt år, der vi har lagt pandemien bak oss. Dette har vært et spennende år på mange fronter, med nye prosjekter, nye samarbeidspartnere og omorganisering av stiftelsen Sagatun Recovery. Sagatun Brukerstyrt Senter er en av tre avdelinger i den nye organiseringen.

Den daglige driften blir organisert gjennom ett planmøte på mandagsmorgen etterfulgt av ett felles møte midt på dagen, der ansatte, brukere og brukerorganisasjoner møtes for å dele informasjon og sette opp en ukeplan. Denne blir så postet på sosiale medier og på vår nettside. Leder i Brukerstyret avholder som regel fellesmøtet hver mandag kl. 12.00. Vi har fortsatt med påmelding på en del av aktivitetene våre for å få en bedre oversikt og kvalitet. For de som synes dette er for krevende, så det er mulig å komme uanmeldt på lunsj eller sosial hygge hver dag mellom 11-13.

Oversikt over hovedaktiviteter på Sagatun Brukerstyrt Senter i 2023:

- Gatejuristene: Har hatt 4 møter på Sagatun i 2023.
- 30.03.23 – Påskeverksted 13 brukere med Kim og Kristin.
- 04.05.23 – «Kick Off Frisbeegolf» 12 brukere og Kim deltok.
- 10.05 Aktivitetskveld Studenter 2 studenter 2 ansatte og 20 brukere. Vi spilte «Kubb», og «Boccia og avsluttet med taco buffet.
- 06.06 Frivilligmøte Domkirkeodden i forbindelse med Middelalderfestivalen.
- 08.06 Avslutning for elevene ved Stange videregående. 10 elever og 2 ansatte.
- 09-11.06. Middelalderfestivalen 2023: 4 ansatte og 18 brukere
- 12-16.06. 22 personer på sommerferietur til Ålesund.
- 22.06 Sommerfest 48 stk. Samarbeid med Mental Helse Hamar-Løten
- 27.06 Topptur til Trysil med Hamar kommune. 17 brukere og 4 ansatte fra Sagatun.
- 03.07.23. TIM-dagen. Markering av Tor Inge Martinsen sin 70-års dag, med inviterte gjester.
- 06-07.09 Skeikampen tur
- 05.10 Rockovery med «etterfest» på Havang den 26.10.
- 01.11 Stand CC-stadion - Spillkveld
- 8.11 Spillekveld – 13 stk, vi spiste pizza og spilte Risk og Cluedo
- 25.11. Åpent julehus med salg av diverse håndverk, loddsalg, barnebord, salg av kaffe, te, gløgg, vafler og rundstykker og underholdning.
- 29.11. Juleverksted.
- 21.12.23. VM i Amerikaner.



Avslutning for studentene ved Stange videregående.



TIM dagen, til minne om Tor Inge Martinsen, tidligere styreleder på Sagatun, ville ha fylt 70 år.

Sommer på Sagatun

I tradisjonens tro har vi hvert år sommeravslutning før ferieavviklingen. Dette er et samarbeid mellom Sagatun og Mental Helse Hamar-Løten. I år ledet Kårhild og Kari oss gjennom kvelden, som inneholdt grilling, konsert fra Saga Rockers, quiz og taler. 48 personer deltok.

Sagatun er nesten aldri stengt. I år som i foregående år er vi så heldige som har brukere som ønsker å holde Sagatun åpent under ferien. I år tok Rune og Ole på seg oppgaven. Brukerstyret bevilget 10.000,- som ble brukt til frokost/lunsj, grilling engang i uken, og en utflukt til Amadeus Parken på Tangen. 20 personer i uken over 4 uker benyttet seg av sommertilbudet.

Samarbeid med Kamerado

Kamerado er et non profitt selskap med formål om organisering av, og bidrag til, veldedige prosjekter. Virksomheten deres er å drive med arbeid/bistand inn mot humanitære, sosiale, naturvern-relaterte og vitenskapelige formål. Kamerado tok kontakt med oss sommeren 2023 og ville donere kr 50.000,- til et formål vi ønsket, samt inngå et samarbeid om en aktivitetskveld. Disse pengene investerte vi i nye konferansemøbler på biblioteket. Vi opprettet en aktivitetskveld som vi kaller «Spillkveld». Formålet med den er å nå unge voksne, ensomme og de som ønsker å knytte et sosialt nettverk. Spillekveldene blir drevet av en ansatt, en rep fra Kamerado og brukerne. Gjennomføringen starter med ett fellesmåltid, deretter spilles forskjellige brettspill og kveldene avsluttes med en fellessamling der vi planlegger neste møte og kommer med forslag til nye spill. Vi avholdt 3 kvelder i 2023 og 12 personer deltok. Dette vil bli videreført i 2024.

Hamar Middelalderfestival 2023

Festivalen har som formål å gi et så autentisk bilde av Hamar i middelalderen som overhodet mulig. Å komme hit er som å komme inn i en annen verden. Her kan du lukte, smake, høre, se og ta på middelalderen. På markedet finner du gjøglere, musikere, håndverkere og historikere i skjønn forening. Vi var 22 frivillige som deltok fra Sagatun og Mental Helse Hamar-Løten i 2023. Vi har som foregående år ansvar for vaktpostene på festivalen. Vaktpostene passer på at folk utløser billett, er humørsprekere og opplyser besøkende om hva som skjer til gitte tider.

Frisbeegolf

Vi inviterte Thorbjørn Viberg som er leder for Hamar frisbee club til «KickOff» i mai. Han holdt leksjon i hvordan spillet foregår og gikk en runde med oss i Ankerskogen. Dette la grunnlaget for sesongens frisbeegolf som spilles på torsdager fra 12.00-14.00, ledet av Rune Gulbrandsen.



Åpent julehus, der vi solgte diverse håndverk.



VM i Amerikaner, vi spiller kortspillet Amerikaner, med kåring av vinnereren som denne gangen var Monica.

Sagatun Kafe og Spiseforretning

Hjertet i Sagatun. Her samles brukere, ansatte, brukerorganisasjoner og gjester hver dag til lunsj. Kaféen har fokus på gode råvarer, folkehelse og drives av Kim, Liv og Jannecke. Vi har i år hatt utenlandske uker på menyen dvs. vi har satt opp retter fra forskjellige land på menyen samt innført en vegetarrett i måneden, noe som har vært veldig populært. Ellers så har kjøkkenet stått for et fantastisk koldtbord til den årlige julelunsjen og tilberedt maten til julebordet og julegrøten. Kaféen selger i snitt 10-25 lunsjer hver dag og støtter opp rundt arrangementer som besøk, omvisninger og feiringar.



Sagatun spiseforretning og kafé, hjertet i Sagatun, der alle møtes for en kaffe eller lunsj.



De ansvarlige for Sagatun spiseforretning og kafé; fra venstre; Liv, Kim og Jannecke.



Her er mandagens meny med Sagatun sin buffét.

Fadderprosjektet



En introduksjon til Fadderprosjektet av Anders Mortensen.

Formålet med «Fadderprosjektet» er å hjelpe nye brukere til å komme i gang med egen Recovery prosess, finne tilhørighet og oppleve mestring gjennom å delta på ulike aktiviteter og bli en del av felleskapet på Sagatun. Det er et lavterskeltilbud, som tilrettelegges etter den enkeltes selvdefinerte interesser, mål og kompetanse. Det skal gi trygghet og forutsigbarhet i form av å ha en fadder som «turfølge» i bedringsprosessen. Leder i prosjektet er erfaringskonsulent med egen brukererfaring. Han har hovedansvaret for alle nye forespørsler og første møte med nye brukere. Gjennom året er det gjennomført møter med 57 personer som har vist interesse og nysgjerrighet for tilbudet og aktivitetene ved Sagatun. Av disse har 26 personer startet i en ønsket aktivitet, og 19 personer har tatt imot tilbudet om å få en fadder. Av de som oppsøker oss er det ganske jamt fordelt mellom de som kommer alene og de som kommer sammen med noen fra tjenesteapparatet. Pr dags dato har vi 15 faddere. Vi har hatt en fadderopplæring i løpet av året, den ble gjennomført 29.08. På denne opplæringen var det 8 deltakere, 2 studenter i praksis, og mentor og leder for fadderprosjektet. I fadderopplæringen fokuserer vi på:

- Bli gode rollemodeller, bevisstgjøring rundt rollen som fadder
- Recovery begrepet og THIME modellen
- Sagatun sine verdier, visjoner, og verdigrunnlag
- Sikre erfaringsflyt fra bruker til bruker
- Gjøre det trygt og forutsigbart for nye brukere på senteret

- Tilegne seg trygghet og ferdigheter som den enkelte kan ta med seg videre i livet, i aktivitet, jobb eller utdanning utenfor Sagatun.

Faddere blir fulgt opp individuelt ved behov gjennom hele året, da det er i hverdagen ting oppstår. Erfaring tilsier at det er den mest hensiktsmessige formen for veiledning. Det er også mulighet for felles veiledninger der vi reflekterer over rollen som fadder i felleskap, og drar nytte av hverandres erfaringer. Det ble ikke gjennomført felles veiledning i 2023.

I løpet av året har vi gjennomført 3 introduksjons møter, som ble holdt 24.01, 02.03. og den 05.12. På møtene informerer vi om Sagatun Recovery i sin helhet. Våre visjoner og verdier, aktivitetene våre, hvilke kurs og kompetansehevende tilbud vi har, og Recovery begrepet. Vi informerer også om fadderprosjektet, og hva som kan bidra til den enkeltes bedringsprosess. Tilbakemeldinger fra brukere som deltok på introduksjonsmøter:

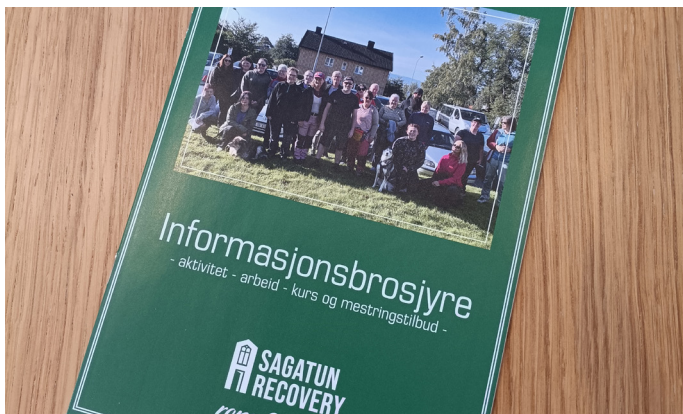
«Vil bruke fadder aktivt da det gir meg trygghet når jeg er her, gjør det lettere å møte opp»

«Hyggelige ansatte. Mulig å ta ting gradvis og prøve ting etter hvert. Bra oppfølging.»

«Ble møtt på en bra måte, og inkludert i felleskapet med en gang, så føler meg veldig ivaretatt»

I 2024 er satsingsområdet å holde 4 intromøter og 2 fadderopplæringer fordelt jevnt utover året.

Det er også blitt laget digitale spørreundersøkelser for faddere og brukere som benytter seg av fadder, for å kunne forbedre og utvikle oss etter det som er behovet. Disse undersøkelsene vil bli avholdt mot sommer og mot jul.



Informasjonsbrosjyren til Sagatun Recovery.



Fadderopplæring av Stine.

Besøkstall og resultatoppnåelse



Fra Sagatun spiseforretning og kafé.

Tall for 2023, med sammenligning mot 2022 tall i parentes viser: Det ble registrert ca. 6167(4861) besøkende på Sagatun, av disse er 4933(4016) registrert som brukere. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid 714(680), aktivitet 2933(2089), møter og kurs 1190(872). 1291(1220) sier at de er innom på kaffe, lunsj og/eller en prat.

Av besøk kommer de fra Hamar 3856(3181), Stange 1167(845), Ringsaker 533(381), Løten 319(245) og andre steder 295(209)

Det er ca. 65-90 (50-60) unike personer som deltar ukentlig på Sagatun sitt tilbud. Vi har registrert 120 unike brukere i 2023 som har vært innom, av disse er 29 under 35 år.

Siden starten av 2023 har 11 personer begynte med utdanning eller kommet i jobb. Flere planlegger utdanning og ut i ordinært arbeid i løpet av 2024.

Mange har hatt god fremgang i egen bedringsprosess med den sosiale møteplassen og noe fast å drive med i form av aktiviteter, arbeidstrening og kurs.

Tallene oppsummert som følgende:

Område	2023	2022	23/22 i %	Endring 23/22 antall
Totalt besøk	6167	4861	26,87	1306
Brukere	4933	4016	22,83	917
I arbeid	714	680	5,0	34
Sosialisering	1291	1220	5,82	71
I aktivitet	2933	2089	39,88	833
Møter/kurs	1190	872	36,47	318
Fra Bruker-organisasjoner	414	230	80,00	184
Fra samarbeidspartnere	575	393	46,31	182
Studenter/Praksis	167	196	-14,8	-29
Fra øvrige besøk	78	26	200,00	52
Fra Hamar	3853	3181	21,13	672
Fra Stange	1167	845	38,11	322
Fra Ringsaker	533	381	39,90	152
Fra Løten	319	245	30,20	74
Fra andre steder	295	209	41,15	86

Oversikt over antall besøk i 2023, sammenlignet med besøk i 2022.

Arbeidsfelleskap og frivillighet

Sagatun er godkjent av NAV for arbeidstrening og aktivitetsplikt og har 2 varig tilrettelagte arbeidsplasser (VTO). Sagatun tilbyr arbeidstrening og mange benytter seg da av muligheten til å inngå Frivilligkontrakt. Det innebærer at man inngår en avtale om arbeidstrening, som man får attest på etter endt periode. Arbeidsoppgaver som tilbys er tilpasset den enkeltes interesser og forutsetninger, og innebærer oppgaver på alle områder som har med driften av senteret å gjøre.

Sagatun legger stor vekt på frivillighet og fungerer som et arbeidsfelleskap for ansatte og brukere, der man jobber sammen om å skape et godt miljø, lede aktivitetstilbud og gjøre nødvendige driftsoppgaver som renhold og vedlikehold. Sagatun har noen faste oppdrag for Hamar kommune, som innebærer rydding på området på Sagatun, plenklipp, holde orden rundt bauta, strøing og snørydding på uteområdene.

I 2023 har 12 personer hatt frivilligkontrakt på Sagatun. Det er fortsatt mange som deltar i frivillig arbeid uten kontrakt, hvor det totalt er ca. 60 personer som deltar i dette. Anslagsvis er det for 2023 rundt 7000 frivilligtimer fordelt på de forskjellige arbeidsoppgavene som; musikk, snekring, maling, plenklipping, hagearbeid, vedhogst, lære seg sikkerhetsrutiner, renhold, snømåking, miljøarbeid, undervisning og informasjonsarbeid, foredrag, kafédrift og matlaging med mer. I tillegg til dette holder Brukerstyret åpent noen søndager i løpet av året, i tillegg til påsken og jula på frivillig basis. Det er også brukere som holder åpent i sommerferien til de ansatte, men de får da betalt som vikarer. Alt i alt kan vi konstatere at brukerne gjør en betydelig innsats for at vi skal kunne gi et så bredt og godt tilbud som vi gjør, på Sagatun. Uten denne innsatsen ville det vært vanskelig å drive Sagatun.



Vedkapping på Koia.



Hagearbeid ved Bautaen på Sagatun.

Prosjekt Hagestue

Det største oppussingsprosjektet i 2023 har vært byggingen av den nye hagestua vår, «Sagastua». Denne er satt opp med hjelp fra Videregående skole på Stange, hvor brukerne har bidratt med frivillig arbeid som tilrettelegging, rydding, maling etc. Ferdigstillelse av hagestua er medio mai 2024.

I flere år har Sagatun hatt en drøm om å bygge en paviljong som skal brukes som en utestue gjennom hele året. Drømmen har sakte, men sikkert blitt til virkelighet. 25.11.22. fikk Sagatun en gave fra Hamar Håndverkerforening med en sjekk på kr. 245.000,- Håndverkerforeningen hadde også inngått en avtale med Stange Videregående skole om at bygget skulle settes opp av elevene på Bygg og anlegg. Vi var også så heldige at vi har fått kr. 100.000,- i gavemidler fra Lions til prosjektet. Arbeidet med byggeprosjektet startet i januar 2023 med første spadetak i bakken. I desember 2023 tok vi en prat med elevene og læreren som har jobbet med prosjektet.



Den nye hagestua kalt Sagastua til høyre på bildet.



Noen av elevene fra Stange videregående foran den nyoppførte hagestuen.



Byggingen av hagestuen.

Intervju av lærer og elever;

Til lunsjpausen hadde vi stekt pizza og servert brus etter elevenes eget ønske. Vi satte oss ned sammen med dem mens de spiste for å ha en samtale med dem. Vi spurte dem om hva de synes om Sagatun Recovery etter å ha jobbet på prosjektet en stund. De forteller oss at de synes Sagatun er et fint sted og at det er veldig hyggelig folk her. De synes at aktivitetstilbudet er et viktig og godt tilbud.

Videre spurte vi dem om hvordan det synes det har vært å delta i prosjektet med å bygge paviljongen. Flere forteller at det har vært veldig lærerikt å kunne bygge noe fra fundament til et ferdig produkt. En forteller om at det for han vært lærdom i å gjøre noe godt for det lokale miljøet i Hamar og at det har føltes meningsgivende å kunne bidra til lokalsamfunnet. Læreren forteller at skolen er veldig fornøyd med å ha et slikt prosjekt for elevene, og at tilbudet har vært veldig populært. Mange av elevene har ønsket å være med på prosjektet fra start til slutt. Vi spør elevene og de kan bekrefte at det har vært fint å jobbe med det. Videre forteller læreren at dette er et optimalt prosjekt fordi det blir å bygge en enebolig, men i en mindre skala.

Vi spør hvilke erfaringer elevene tar med seg videre. Flere forteller at det har vært flere morsomme ting som har skjedd, og de forteller om blant annet noen som har fått en planke i hodet. Videre forteller de at det har vært veldig lærerikt og at de har funnet ut om dette er yrkesvalget de ønsker å satse på. Noen har funnet ut at yrkesvalget er helt rett, mens andre ønsker andre yrkesretninger. Noen har bestemt seg for å ta påbygg til generell studiekompetanse for å studere videre. En har et ønske om å bli barneskolelærer, og en forteller om å ta seg et friår.

Til slutt takket vi elevene og læreren for arbeidet de har gjort her. Vi fortalte dem at vi er veldig fornøyde med arbeidet de har gjort og at det har vært veldig fint og hyggelig å ha dem her. Det har vært fint at noen av brukerne har fått være med på byggeprosjektet.

Elevene, læreren og vi er alle enige om at prosjektet ikke kunne gått bedre!

Friluftsliv for alle



Noen av deltagerene i Ålesund, her har de gått alle trappene til et flott utsiktspunkt.

I 2023 har det blitt gjennomført faste turer hver fredag gjennom hele året. Det er turer i nærområdene til Sagatun og nærliggende topper, kulturbegivenheter og historiske steder i Hamar, Stange, Løten og Ringsaker. Fast på ukeplanen er ellers trening på Espern mandag og onsdag og frisbeegolf 2 dager i uken i sesongen.

Det er også etablert et tilbud om «Walk&Talk» hver tirsdag, i samarbeid mellom Friluftslivsgruppa og Kreativt verksted. Formålet med gruppa er å komme seg ut i fysisk aktivitet, bli kjent og oppleve tilhørighet og mestring. Deltakerne tar masse bilder og får opplæring i foto og redigering.

Totalt har det blitt arrangert drøyt 40 fredagsturer gjennom året. Her er noen eksempler på turer:

- Sjørretfisketur til Tjøme i april med overnatting i Lavvo og stabbur.
- Fottur til Bangsberget på Nes som testtur for å bli med på Toppturen.
- 4 dager med Vinter aktiviteter på Budor (jan., feb. og mars).
- Vintertur i mars til Lenningen med truger, ski og pilking.
<https://www.kreativt-verksted-sagatun.com/post/for-en-fantastisk-tur-til-lenningen-2023>
- IIsengstiene.

- Balbergkampen og Huska på Lillehammer.
- Mesnafallene på Lillehammer.
- Steinsholmen i Moelv. Hovinsholmen på Helgøya.
- Museumsrunden i Elverum med Skogmuseet og Glomdalsmuseet.
- Høsbjørunden via Majorstua.
- Strandpromenaden via Domkirkeruinene.

En fantastisk sommerferietur til Ålesund!

Sommerferietur til Ålesund i juni, som ble sponset av Brukerstyret slik at prisen pr person for en uke med transport, mat og overnatting ble kr 1000,- Friluftslivsgruppa bidro med sin kompetanse på planlegging og gjennomføring av turen.

Sagatun Brukerstyrt Senters sommerferietur 2023, gikk til nydelige Ålesund. Her fikk vi oppleve både fjell og sjø, og et nydelig vær. Sol og fint vær er ingen selvfølge på Sunnmøre langs kysten, men så heldige var vi. Turen varte fra mandag til fredag inkludert begge reisedagene. Til sammen var vi 20 mennesker på tur, med en blanding av både brukere og ansatte fra Sagatun. Xanto var turens firbeinte som var til stor glede for noen som gjerne ville ha masse kos. Det har vært en helt fantastisk tur med ulike utfordringer hvor mange opplevde mestring. Det har vært et helt unikt fellesskap med masse humor, glede og støtte. Ikke minst, vi har sammen skapt gode minner som vi tar med oss videre i ryggsekken. Mange minner har blitt foreviget gjennom foto. Vi anbefaler å besøke Bloggen vår for mer info og bilder fra turen.

Topptur til Skagsvola i Trysil

De seneste årene har vi blitt tildelt midler via Statsforvalteren i Innlandet, til toppturer i et samarbeidsprosjekt med Hamar kommune. En spesiell takk sendes Statsforvalteren som gjør det mulig å holde egenandelen så lav at alle har råd til å være med. Mange ville heller ikke ha turt turen alene grunnet manglende kompetanse. Turene har stor betydning og betyr noe helt spesielt for deltakerne. De får en trygg arena med passende utfordringer, de lærer seg å jobbe sammen i gruppe og de får innspill om riktig bekledning og hva en bør ha med på tur. Her har alle fått muligheten i trygge rammer, og fått en opplevelse de kanskje aldri hadde gjennomført på egenhånd.

Selve turen på runden via Toppen på Skagsvola ble på ca. 7 km. Med forholdsvis bratte partier enkelte steder og med «Sherpatrapper» på baksiden på vei ned. Gjennom tilskuddet vi fikk fra Statsforvalteren bodde vi standsmessig på Radisson Blue Resort i Trysil, og hadde også penger til stor buss fra Elverum Turbusser.

Vårt samarbeid med Hamar Kommune om toppturer har gått noen år nå, og fortsetter, hvor vi i skrivende stund har søkt tilskudd for 2024 til ny topptur til «Madonna med barnet», en statue som er plassert på en topp i Eggedal på 1020 moh med utsikt innover mot Gaustatoppen og store fjellområder som Norefjell etc.

Utsagn fra brukerne:

I år gikk toppturen til Skagsvola i Trysil, vi var 37 spente deltagere! Dette ble en annerledes tur enn vi først så for oss, en tur med mye følelser, lære seg nye måter å håndtere ulik angst og frykt på, og viktigheten med godt samhold! Været begynte bra, men snudde brått til lyn og torden da vi nådde toppen av Skagsvola. Det var da mange av oss virkelig fikk kjenne på frykt og angst for naturen sine egne krefter, men samtidig fikk vi kjenne på en enorm mestringsfølelse da vi kom oss trygt ned og kroppen fikk roe seg ned igjen. For ett supert team vi var på tur!

På hotellet gikk det i kortspilling og skravling om alt mulig. Vi fikk servert mye god mat, generelt koselig hotell og

hyggelige arbeidere. Vi fikk også slappet godt av i basseng og boblebad!

Alt i alt en super tur, med nye minner og nye venner!

Høsttur til Skeikampen

I samarbeid med Kulturnettverket, der Hamar kommune sto som søkerkommune og midler ble bevilget fra Statsforvalteren i Innlandet, ble det arrangert en høsttur til Skeikampen 5.-7. september. Dette er tilskuddsmidler som er øremerket prosjekt som gjennomføres i forpliktende samarbeid mellom det offentlige (Hamar kommune) og frivilligheten (Sagatun Brukerstyrt Senter).

Vi var totalt antall 120 deltakere fordelt i 2 grupper over disse dagene. Vi reiste fra Sagatun på onsdag til Thon Hotell Skeikampen. Alle måtte ha på seg turklær og pakket tursekk før vi reiste, for da vi kom frem var det ut på tur. Det var tre ulike turer som ble arrangert slik at flest mulig kunne delta ut fra sitt ferdighetsnivå. Første turen var på 3 km, andre turen var 5 km og den lengste turen skulle være 8,5 km.

For de som valgte den lengste turen ble det en helt fantastisk tur opp til toppen, med variert terreng.. På toppen var det en fin steinhytte, og helt nydelig utsikt. Det blåste ganske så friskt, så noen av oss ble litt kalde. Med en liten feilnavigasjon ble det for noen en litt lengre tur enn antatt, da planen var 8,5 km men endte med ca. 13 km.

Etter turen var det klart for å sjekke inn på hotellet. Det var klart for å ta en varm dusj og litt avslapping før det var duket for middag. Vi fikk spist av en deilig buffé. En quiz ble arrangert for dem som hadde lyst til det. En stund etter middagen var det duket for kveldens underholdning med «Borghildz Vazelinaorkester». Etter endt underholdning var mange slitne og gikk til sengs.

Dagen etterpå var det var vi delt opp i grupper og vi skulle gjøre ulike aktiviteter på poster. Aktivitetene var å kaste støvel, kims lek, hoppe paradiset, setter sammen tre-biter til en firkant og kaste hestesko. Dette var morsomme aktiviteter som mange av oss ikke har gjort siden vi gikk på skolen. Vinnerne av lekene fikk premier, og det ble trukket et tilfeldig lag som også fikk premier. Det ble også utdelt diverse premier til alle. Siste vi gjorde før hjemreisen var å spise en veldig god lunsj på hotellet.

Vi opplever at disse litt utfordrende turene gir mange en følelse de aldri kommer til å glemme. Dette er opplevelser mange aldri har mulighet til å gjennomføre på egenhånd, eller også at de ikke tør grunnet mangel på kompetanse og økonomiske ressurser. Turene gir glede, mestring og motivasjon for å trene gjennom året.

Noen tilbakemeldinger fra brukerne:

«En begivenhetsrik tur. Hyggelig samvær og god mat. Min første debutanttur over fjellet. Alle kom trygt ned igjen. Meget fornøyd. Frister til gjentakelse».

«Alt i alt ser jeg på denne turen som lærerik, morsom og sosial, men det blir nok aldri noen selfier med kuer for min del».

«Kjempefin tur. God mat og nye venner. Quiz tok helt av. Det var en opplevelse med Vazelina opptreden fra Sagatun. Mange opplevelser fra dag til dag. Glad jeg ble med».

«Det var en superbra tur, alt fra A til Å. Det var bra samhold i gruppa».

«Det var en jævlig bra tur, jeg koste meg. Perfekt vær!»

”

«Jeg har vært mer sosial enn jeg pleier. Når alle smiler og ler, da har jeg det bra. Jeg har fått utfordret meg selv også».

”

«Det var skikkelig bra. Her er alle likestilt, og det er godt. Det var en veldig morsom tur».

”Fantastisk og avslappende tur med herlige personer. Jeg har blitt kjent med gjengen på en annen måte, fått prøvd meg på nye ting, og utfordret meg selv. Gleder meg allerede til ny tur!”



Topptur til Skagsvola i Trysil.



Høsttur til Skeikampen.



Sjøørretfiske på Tjøme.



Vintertur til Lenningen.

Musikkverksted



Fra Rockovery på Hamar, der Sagatun var arrangør.

Musikkaktiviteter på Sagatun har eksistert helt siden senteret åpnet dørene for første gang i 2009 og siden laget et fundament for det musiske livet som eksisterer på huset i dag. Man kan konkludere med - at siden musikkterapiprojektet startet i 2018 – så har interessen, mangfoldet og mulighetene vært under stadig utvikling.

Gevinsten man kan oppnå i tillegg til gleden man får av å spille sammen - er muligheten til å vise hvilke ressurser, meningsfulle øyeblikk, mestring og økt livskvalitet som kan oppstå i en musikkterapeutisk- og recovery-orientert kontekst.

Viktige mål for musikkterapi-prosjektet er å:

- Legge til rette for samhold og felleskap gjennom å aktivisere mennesker med utfordringer innen psykisk helse og/eller rus gjennom et felles prosjekt
- Legge til rette for mestring og samfunnsdeltakelse gjennom å utfordre mennesker til å engasjere seg i kulturlivet, utenfor rammene av et hjelpetilbud
- Bygge ned fordommer og stigma gjennom å vise frem ressurser hos mennesker som ofte møter motstand i samfunnet.
- Være et sted hvor det er trygt å samhandle med andre, samt et et sted for å bli kjent med andre på bakgrunn av like interesser.

Musikkverksted

Musikkverkstedet på Sagatun er en trygg møteplass der man samles for musikk, samspill og spillglede. Deretter er hensikten å imøtekomme deltakernes ønske og ambisjoner. Enten om det er å spille konserter eller bare finne mestring og glede i å spille et instrument i et fellesskap.

For musikkgruppa er det å spille konserter og gjøre oppdrag ut i kommunene og samfunnet fortsatt at hovedfokus som vi satser stort på videre inn 2024. Musikkverkstedet foregår to ganger i uken. Og har i 2023 hatt et stabilt oppmøte. Det er også erfart at flere av deltakerne har begynt prosessen med startet egne band!

Lyttegruppe og kor

Det har vært et sentralt mål at musikkterapi prosjektet er recovery-orientert og at de aktuelle aktivitetene samsvarer med brukerne sine behov og ønsker. Derfor er det viktig for prosjektet å tilby aktiviteter som også gir mulighet for deltakelse for de brukere som ikke har bakgrunn eller forkunnskap innen et musisk miljø eller musikkutøving. Aktiviteter som «lyttegruppe» og «kor» kan bidra til ny innsikt av egen stemme, uttrykke følelser, samt gi en plattform til å vise kreative evner sammen med andre om et felles tema.

Erfaringskonsulenten erindrer om Rockovery 2023!

Så var det klart for fjerde runden med Rockovery Innlandet. Vi er tilbake der vi startet, nemlig i Hamar kulturhus. Der den første Rockovery Innlandet-festivalen ble arrangert i 2019.

Vi (Sagatun) har også ansvar for at arrangementet skulle gå så knirkefritt som mulig. Så Kim og Anders sto parat på hver sin scene-kant og passet på at alle aktører hadde alt på stell! Noe som er en av de viktigste jobbene ved ett slikt arrangement.

Vi begynte med rigging kl 13, noe som alltid er litt hektisk. Men vi var ferdig i god tid før lydprøvene. Som konferansier ble det en del løping mellom garderobe og scene, men på den måten fikk jeg mulighet til å snakke litt med alle som skulle opptre.

Kl 18 åpnet dørene og det viste seg at det kom så mye publikum at det rett og slett ikke var plass til alle. Konserten varte i drøye 3 timer og alle, både deltagere og publikum var knall fornøyd, men også enig i at vi må ha en større sal neste år! Da gjenstår det bare og si Velkommen til Rockovery 2024 på Gjøvik kino (med plasser til 500 stk).

Høydepunkter for musikkgruppa i 2023

- Ulike konsertoppdrag fra ulike organisasjoner -. (spillsteder som Scandic, Festiviteten, CC kjøpesenter, etc)
- Rockovery-festival på Hamar – Konsert i Kulturhuset i anledning verdensdagen for psykisk helse.
- Musikalske bidrag på Recovery-verksteder – arrangert på Storhamarstuene, Hamar teater, Ankervillaen og Hamar sanitetsforening.
- Cafe-konserter på SI Sanderud (Blaarud)
- To konserter i anledning det nye samarbeidet musikkprosjektet har startet med Stangehjelpa. Konsertene foregikk på «Stange/meierigården» og «Skeikampen/kulturnettverket»

Samarbeid med Stangehjelpa

I januar 2023 startet offisielt det musiske samarbeidet mellom Sagatun og Stangehjelpa. Jon Hernæs og erfaringskonsulent Are Nilsen fra Stangehjelpa - har siden mars 2023 gjennomført ukentlige musikkaktiviteter på «Aktivitetshuset Meierigården» - etter erfaringsmodell fra Sagatun Brukerstyrt Senter. Samarbeidet med Stange kommune er en pilot for å prøve ut musikkterapi i kommunen, med Sagatun som ressurscenter for Recovery og musikkterapi.

Veien videre

Det er viktig for prosjektet at musikkaktivitetene stadig er under utvikling og at man stadig er på søken etter forbedringer. Etter at det ble inngått et samarbeid med Stange kommune (Stangehjelpa) 2023 har prosjektgruppa måtte gjøre nye vurderinger og forandringer i ukeplaner. Et særlig fokus har vært å vise en tydelig tilstedeværelse på Stange (Meierigården), for å bistå musikkaktivitetene der.

Det er fortsatt et ønske om å fortsette virksomhet og samarbeid med SI Sanderud «enhet for aktivitet og recovery». Med dette prosjektet vil vi utvikle musikkterapi i forebygging og være brobygger mellom institusjoner. Videre skal behandling og utskrivning fungere i samhandling mellom spesialisthelsetjeneste, kommunene og frivillig sektor.

Sitater/tilbakemeldinger fra deltakere

«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»

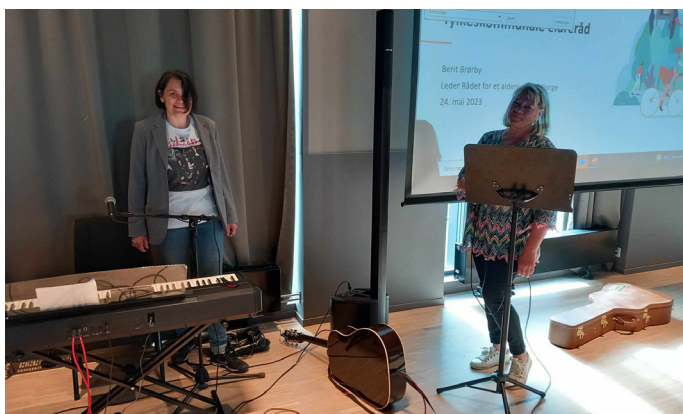
«Det er et felleskap jeg ikke har sett maken til»

«Mennesket er jo skapt sånn at man blir tilfreds når man bidrar og føler at man lykkes»

«Jeg er en som er født i utenforskap, og aldri følt meg hjemme noen sinne... Før jeg kom til Sagatun»

«I løpet av livet er dette første gangen jeg føler meg som en del av gjengen.»

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



Linda og Rossi som underholder på Scandic.



Are og Jon, Stangesamarbeid.

Kreativt verksted



Hobbygruppa på Kreativt verksted.

Kreativt Verksted på Sagatun Brukerstyrt Senter er en hyggelig møteplass som er viktig for mange. Alle finner til hørighet, utforsker identiteten sin, føler mestring og finner håp til bedringsprosessen og sin indre empowerment (kraft, makt, styrke i eget liv). Vi har tilbud om aktiviteter innenfor kreativitet og tilbudet er for alle.

Det er 20 og 30 personer som bruker aktivitetene på Kreativt Verksted, og flere som kommer innom en gang iblant. Noen av aktivitetene våre er veldig lavterskel, som gjør det enklere for noen å komme innom når det passer. I 2023 har aktivitetstilbudet vært følgende:

Walk&Talk:

Tirsdager kl. 10:00. En aktivitet der vi går turer sammen i nærområdet, der vi snakker sammen og blir bedre kjent. På disse turene tar vi også masse bilder av ulike motiver vi møter på veien. Denne aktiviteten har vi mange brukere som kommer innom i løpet av året og er en aktivitet som passer for veldig mange. Walk&Talk har også samarbeid med Friluftsgruppa, der vi har reist på tur til koia to/tre ganger.

Postit-gruppa:

Tirsdager kl. 12:00. Torsdager kl. 10:00. En aktivitet der vi skriver blogginnlegg, reportasjer, tar bilder, redigerer bilder og lager videoer av ting som skjer i regi av Sagatun Brukerstyrt Senter. Når vi er ute på en aktivitet tar vi bilder/video, intervjuer, samler brukererfaringer og så tar vi det med oss til kontoret for å skrive innlegg på bloggen vår. I

2023 har Postit-gruppa deltatt på mange turer sammen med Friluftsgruppa, vært på Recoveryverksteder, Walk&Talk, Rockovery, konserter med Musikkverkstedet og mye mer. Postit-gruppen er ekstra stolte av at bloggen vår har blitt offisiell og lagt ut på nett. Du kan gå inn på <https://www.kreativt-verksted-sagatun.com/> for å lese på bloggen vår og se mer av hva vi har deltatt på i år.

Hobbygruppa:

Tirsdager kl. 12:00. Hobbygruppen er den nyeste aktiviteten vi har på Kreativt Verksted. Vi har startet med aktiviteten der vi har begynt med kortlaging, for eksempel julekort, konfirmasjons- og bursdagskort. Her har vi jobbet med ulike teknikker og materialer. Hobbygruppen har også laget kort hvor folk kan kjøpe og eventuelt bestille et kort til noe spesielt. Hobbygruppen kommer til å utvikle seg til flere typer aktiviteter i 2024.

Malegruppa:

Torsdager kl. 12:00. Malegruppa er en aktivitet der vi lærer oss ulike maleteknikker, bruk av pensler og blanding av farger. Vi maler også etter videoer på Youtube. Vi utforsker det å være i en kreativ prosess og at det ikke er resultatet i seg selv som er målet. Malegruppa har deltatt på ulike kunstutstillinger på Blaarud og Rockovery.

Strikkecafe:

Fredager kl. 12:30. Her det åpent for å møte opp i kafeen og strikke sammen. Her er det åpent for nybegynnere og erfarne, og vi lærer av hverandre.

Hagegruppa:

Denne gruppa er mest aktiv på våren og sommeren. Hagegruppa passer på at det er fint og hyggelig rundt oss ute, hvor de planter blomster og luker rundt bautaen og ellers. Hagegruppa holder hagen vår ved like gjennom hele sommeren og høsten.

Kreativt Verksted har deltatt på og hatt ansvar for ulike aktiviteter og arrangementer gjennom året:

- Kunstutstilling i butikken Kunst og Ramme i Hamar
- Kunstutstilling på Rockovery 2023
- Dokumentert Rockovery 2023
- Deltatt på flere Recoveryverksteder
- Arrangert Recoveryverksted for Kreativt Verksted med tema «Hva er kreativitet og hvordan kan du bruke det i egen bedringsprosess?»
- Walk&Talk i nærområdet og i samarbeid med Friluftsgruppa
- Deltatt på Selvstyrkingskurs og skrevet intervju om det.
- Oppstart av ny aktivitet som er Hobbygruppa med tema kortlaging
- Deltatt på flere turer og dokumentert på bloggen (fredagsturer, Lenningen, Ålesund, Skagsvola, Skeikampen)
- Intervjuet flere ansatte på Sagatun Recovery, samt brukere, studenter og elever.
- Fotoshoots med Musikkgruppa
- Tatt bilder og filmet konserter i regi av Musikkgruppa
- Publisert bloggen v r kreativt-verksted-sagatun.com
- Hagegruppen har luket og plantet blomster
- Påske- og Juleverksted
-  pent Julehus med julemarked, loddsalg, konsert, barneaktivitet og åpen kafe.

Sitater fra brukere om hva kreativitet er for dem:

«Jeg liker å skrive og formidle gjennom tekst. Det er også kreativitet.»

«Kreativitet for meg er ro og et fristed. Et sted der jeg kan komme unna angsten og jeg slipper å tenke på ting som kan være ubehagelige.»

«Kunne skape noe utenfor alle regler. Ikke noe er riktig eller galt.»

«En levende og lekende prosess.»

«Fulle på noe kreativt når livet er tungt.»

«Kreativiteten gjør meg godt og gir meg gode tanker, da tar det større plass og de vonde tankene blir mindre plagsomme.»

«Stressregulerende og hjernen får litt fri.»

«Kunne være i en kreativ prosess, være til stede i nuet, det skaper så mye glede at det som er vanskelig også blir lettere.»

«Jeg tar mye bilder, og bruker kreativiteten min der. Finne noen elementer som gjør at det blir artige bilder.»

«Kreativitet gjør oss mer løsningsorientert. Vi kan bruke kreativiteten til å finne positive løsninger og gi det positive mer plass.»



Post it gruppa ute på tur og tar bilder.



Strikkecafé på Sagatun i regi av Kreativt verksted.

Sagatun Regionalt Brukerstyrt Senter

Vi styrker brukere og pårørendes stemme

Sagatun er ett av fem Regionale Brukerstyrte Senter (RBS) i Norge. Det regionale senteret er delt inn i avdelingene Sagatun Regionale Ressurscenter og Sagatun Recovery Skole. Sagatun har sitt oppdragsområde i Innlandet. Ansvaret er delvis fordelt på de to avdelingene, men foregår også i stor grad på tvers. Formålet for RBS'ene er å styrke brukermedvirkningen i tjenestene og gi mennesker med psykososiale livsutfordringer og deres pårørende mulighet for bedring, mestring og en verdig livssituasjon. Sentrene skal bidra til å styrke brukere og pårørende og deres organisasjoner og bidra til at den erfaringsbaserte kunnskapen er tydelig i forskning, utdanning og utforming av helse- og velferdstjenester. På denne måten bidrar sentrene til å bygge bro mellom fag og erfaring i utviklingen av fremtidens tjenestetilbud.

Felles visjon for RBS'ene er «Vi styrker brukere og pårørendes stemme».

Sagatun Regionale Ressurscenter

Regionalt ressurs- og kompetansesenter er et regionalt ressurs- og kompetansesenter for brukermedvirkning, brukerstyring og kunnskaps- og tjenesteutvikling. Brukere og pårørendes erfaringskunnskap og fagkunnskap danner grunnlag for metoder og verktøy som brukes i arbeidet, og som bringes inn i forskning, undervisning og tjenesteutvikling. Formålet er likeverd mellom fag- og brukerkunnskap og at likeverdig samarbeid og god kommunikasjon resulterer i reell medvirkning og gjensidig respekt. På denne måten bidrar vi til å bygge bro mellom fag og erfaring i utviklingen av fremtidens tjenestetilbud.

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 2023 har vi svart flere på telefoner og epost om brukerstyring, i tillegg har vi hatt besøk fra Huset i Larvik, Tynset kommune, Villaen Brukerstyrte senter fra Østre Toten, Statsforvalteren i Innlandet, Glimt Recoverycenter og flere politikere både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå.



Brakerstyrt samling Innlandet, her fra Storhamarstuene på Domkirkeodden.

5 september arrangerte Sagatun en fellessamling for brukerstyrte senter i Innlandet i samarbeid med 2 av seniorrådgiverne fra Statsforvalteren i Innlandet. Samlingen handlet om brukerstyring i teori og praksis, og den nye opptrappingsplanen for psykisk helse med spesielt fokus på kunnskapsbaserte lavterskeltilbud. Arild ønsket velkommen og understreket viktigheten av brukerstyrte senter, og jobben vi gjør. Kim Åge satt oss godt inn i satsingen på kunnskapsbaserte lavterskeltilbud fra Opptrappingsplanen for psykisk helse. Han understreket at psykisk helse er et av de viktigste målene fra regjeringen, og at kommunene skal sikre de som har behov for det meningsfull aktivitet, tilhørighet og mestring. De brukerstyrte sentrene må fremme sin egen viktighet og er viktige arenaer for tilhørighet, meningsfull aktivitet og mestring, var et av rådene fra Kim Åge. Han viste til at vår rolle som brukerstyrte senter bare blir viktigere fremover, spesielt sett i lys av helsepersonellkommisjonen, og at vi vil mangle fagfolk fremover. Oppgavene må fordeles på flere. Kim Åge viste til Sagatun som et godt eksempel på brukerstyring.

På denne samlingen var det med brukerstyreleder/brukerrådsrepresentant, daglig leder/styreleder og erfaringskonsulent fra de ulike sentrene. De 4 brukerstyrte sentrene som var til stede, presenterte seg kort. Midtpunktet Brukerstyrt Senter Grue, er det nyeste av sentrene og er med på den første av disse samlingene. De skal være en sosial møteplass hvor det er rom for alle og bruk for alle. De har mange aktiviteter, har godt samarbeid med kommunen og i fjor arrangerte de Verdensdagen for psykisk helse. Havang Brukerstyrt Senter, Lillehammer, har mange aktiviteter og trekker spesielt frem pårørendesatsingen og Havang konferansen. Du kan lese mer om Havang på <https://havang.no/>

Stabburshella, Fagernes trekker frem at de har mange aktiviteter og var med å lage refleksjonskort sammen med KS. Her kan du se film om Stabburshella <http://stabburshella.com/om-stabburshella/>

Mariann og Rune hadde et innlegg om brukerstyring i praksis. Noe av det de trakk frem som viktig var, at brukerstyret ble vist tillit og mulighet til å ta ansvar.

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

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

Forskning og utviklingsarbeid



Boklansering for Brukermedvirkningens mange ansikter av Ole Petter Askheim og Jan Andersen.

For å fremme brukernes erfaringer om hva som er relevant og nødvendig kunnskap og styrke brukermedvirkningen i tjenestene, deltar Sagatun i forsknings- og utviklingsarbeid (FOU) i Innlandet og vi deltar også i nasjonale og internasjonale nettverk på dette området. Gjennom dette samarbeidet formidler vi kunnskap og erfaring fra Sagatun og vi lærer av andre.

Sagatun underviser studenter innen ergoterapi, sosialt arbeid, vernepleie, sykepleie og psykisk helse og rus mm.

Sagatun deltar i forsknings- og utviklingssamarbeid (FOU) med Høgskolen i Innlandet, Sykehuset Innlandet, Nasjonalt kompetansesenter for rus- og psykisk helse med flere. Erfaringskonsulent Rune Lundquist er Sagatuns representant i FOU-arbeidet, der formålet er å fremme brukere og pårørendes erfaring og kunnskap inn i forskning og kunnskapsutvikling. På denne måten vil vi bidra til utvikling av tjenester med god brukermedvirkning fra brukere og pårørende og «hjelp som hjelper»

Sagatun deltar også i nasjonale og internasjonale nettverk på dette området. Gjennom dette samarbeidet formidler vi kunnskap og erfaring fra Sagatun til andre og vi får tilført ny kunnskap og inspirasjon fra andre.

Sagatun deltar i to Forskning og Utviklingsgruppe, FoU, forskergruppene «Samskaping i forskning og tjenesteutvikling», og «SAMPSYK» begge gjennom Høgskolen i Innlandet (HINN) henholdsvis Lillehammer og Elverum. Det har vært flere møter gjennom året, både fysiske og digitale.

Medforskningsaktivitet 2023 har ellers bestått av arbeidet med evalueringsarbeid av Verktøykassa for brukermedvirkning, og Selvstyringskursene. Dette arbeidet nærmer seg ferdig, der det er rapporten som må ferdig skrives, alt transkriberingsarbeidet og analysene er gjort.

Vi har blitt med på en Komparativ studie mellom «Pasientskolan» i Stockholm og Sagatuns «Selvstyringskurs». Dette har utspring fra tidligere evaluering/forskning fra begge steder.

SRRS har i 2023 rekruttert respondenter igjen til medforskningsprosjekter om VR-briller.

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

Siden november 2021 etter Medforskerkonferansen på Lillehammer er SRRS med i et nettverk for å se på fremtidige konferanser, og gruppen har sterkt håp om å arrangere en Medforskerkonferanse på Hamar høsten 2024.

Det er startet planlegging av Opplæringsprogram for «Samproduksjon i forskning» kurs som Sagatun Recovery og Høgskolen Innlandet skal holde vårsemesteret 2024. I den sammenheng ble det avholdt en Temakveld om Medforskning på Sagatun høsten 2023.

Sagatun Recoveryskole



Fra Pårørendekafé på Sagatun.

Sagatun Recovery Skole tilbyr kurs og mestringstilbud lokalt og regionalt i Innlandet. Gjennom «Verktøykassa for brukermedvirkning» tilbyr vi kurs knyttet til brukermedvirkning, bedringsprosesser (Recovery) og selvstyrking (Empowerment). Kursene retter seg mot både ansatte i hjelpetjenester, brukerrepresentanter og enkeltpersoner. Vi tilfører kunnskap og skaper fellesskap som bidrar til reell brukermedvirkning, livsmestring og god livskvalitet for brukere og pårørende (Recovery). Målet er å fremme brukere og pårørendes stemme og rettigheter, og sammen med tjenesteapparatet få til reell brukermedvirkning og brukerstyring i praksis.

Gjennom «Verktøykassa for brukermedvirkning» tilbyr vi kurs knyttet til brukermedvirkning, bedringsprosesser og selvstyrking. Kursene retter seg mot både brukere og pårørende, bruker- og pårørenderepresentanter og ansatte i helse-, sosial- og velferdstjenester. Målet er å fremme brukere og pårørendes stemme og rettigheter, og få til reell brukermedvirkning og brukerstyring i praksis. Alle kurs og mestringstilbud ved Sagatun Recoveryskole er samproduisert. Det vil si at materiell og metoder er utviklet av brukere og fagfolk i fellesskap, i tråd med prinsippene for kunnskapsbasert praksis. Derfor vet vi også noe om hvilke utfordringer ulike mennesker står overfor og hva som fremmer god psykisk helse og god brukermedvirkning. Våre kursledere har egenerfaring som brukere eller pårørende.

Verktøykassa for brukermedvirkning

Verktøykassa er som metode, recovery og brukerstyring vår kunnskapsplattform, og er basert på samskaping mellom fag og erfaring. Selvstyringskursene ble utviklet i 2012, Vi fremmer brukermedvirkning aktivt i selvstyringskursene, og disse kursene er like egnet for brukere som fagfolk og ansatte i tjenesten. Dette året har vi utviklet kurs som gikk direkte opp mot pårørende og erfaringskonsulenter. Verktøykassa for brukermedvirkning har hatt et aktivt år, vi har arrangert 10 selvstyringskurs, for til sammen 114 deltakere. Disse var fordelt på to kurs i Hamar med til sammen 18 deltakere, to kurs på Lillehammer med til sammen 16 deltakere, ett kurs for Villaen Brukerstyrt på Lena med 15 deltakere, ett på Reinsvoll med 15 deltakere, ett i Kristiansand med 16 deltakere, ett i Bergen for erfaringskonsulenter med 16 deltakere, og to kurs i Stange for pårørende med til sammen 16 deltakere. Kursene i Stange ble arrangert i samarbeid med Stangehjelpa.



Fra Selvstyringskurs på Reinsvoll. Her har deltagerene fått utdelt beviset for gjennomført kurs.

Selvstyringskurs

På selvstyringskursene tar vi for oss temaer som brukermedvirkning, hovedsakelig på individnivå, empowerment, kommunikasjon og recovery. Kursdagene er varierte, noe deltakerne gir tilbakemeldinger på at er det beste. «En sitter ikke bare og tar imot,» som en uttrykte. Jeg deltar aktiv, og dette gjør meg mere bevisst over egen livssituasjon. Gjennom teori, refleksjonsgrupper, Walk and talk, og øvelser får deltakerne på kurset innsikt i hva de selv kan gjøre for å fremme god livskvalitet, ta tilbake makten i eget liv og stå stødigere i egne sko. Tørre å hevde egne meninger gjennom bevisstgjøring sammen med andre deltakere på kursene. Som kursleder har vi en birolle, det er deltakeren som har hovedrollen, det er deres erfaringer og bevisstgjøringer som legger grunnlaget for de gode refleksjonene i kurset. Alle stemmer skal høres, også de lave.

Vi takker alle som har deltatt på våre selvstyringskurs gjennom året. Det har vært motiverte og engasjerte deltakere på alle kurs, som har kjent på mestring, som har turt å gi av seg selv, og det har vært mange gode samtaler, også ispedd masse humor. Vi som kursledere vil også få takke for den tilliten dere gir oss gjennom å delta aktivt med egne erfaringer og refleksjoner i kurset.

Tilbakemeldinger fra deltakere:

«Beste kurset jeg har gått på, tenkt om alle kursleder skjønnte at de har levd et liv, slik som dere, og tørr å vise det»

«Det at dere er så ærlige gjør at jeg tørr å åpne meg»

«Hold i rattet og sett kurs opp i vinden. Ikke fall av når det blåser-det er da du trives. Slipp aldri roret når endringene kommer, selv om du ikke kan navigere. Seil høyt»

«Et empatisk spark» for å bli sterkere.»

«Det viktigste jeg tar med meg fra kurset. er å bli tatt på alvor, og den unike opplevelsen av å lære fra noen som vet hva det går i»

Selvstyringsgrupper:

Selvstyringsgrupper er noe vi tilbyr etter gjennomført selvstyringskurs lokalt. Disse gruppene fremmer samhold og bidrar positivt til den enkeltes bedringsprosess. På denne måten kan en jobbe videre med refleksjoner og problemstillinger som kom frem under selvstyringskurset. Gjennom å ha fokus på brukervedvirkning, empowerment, kommunikasjon og recovery, oppimot dagliglivet og de utfordringer mange har, opplever deltakerne at de viderefører den gode prosessen fra selvstyringskurset. Vi oppfordrer også andre vi holder kurs for ellers å tilby slike selvstyringsgrupper i etterkant av selvstyringskursene.

Årets gruppe besto av 6 deltakere, kurslederen fra Verktøykassa er med som «igangsetter», hjelper til, å lage en mal på hvordan en vil gruppen skal fungere, og deltakerne legger noen temaer på bordet som de ønsker å reflektere videre på, etter endt kurs. Målet er at gruppen skal bli selvstendige på sikt. Tilbakemeldinger fra deltakere på denne gruppen var» **Dette gjør at prosessen og bevisstgjøringen fortsetter.» «Kurset var starten det er nå livet blir med for alvor.»**

Recoverykurs

Innføring i Recovery- teori, praksis og metode er et kurs for både brukere og fagfolk i tjenesteapparatet. Begreper som tilhørighet, håp, identitet, mening og empowerment står sentralt i vår tilnærming til recovery (CHIME- modell) Kurset gir innsikt i forhold som fremmer helse og verdier som ligger til grunn for bedringsprosesser. Det gir økt innsikt i recovery som prosess, og konkrete verktøy man kan bruke for å jobbe mere recoverybasert i tjenesten.

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

Dette er et todagers kurs, som er egnet både for tjenesteapparatet og brukere. Vi jobbet vekselvis med teori, øvelser, gruppearbeid og refleksjoner.

«For å starte en god recoveryprosess må reell brukermedvirkning og empowerment ligge til grunn!

Recovery er systematisk arbeid med brukermedvirkning, for å skape en helhetlig tilnærming til hverdagen- med eller uten hjelp fra det offentlige tjenesteapparatet. Å jobbe recoveryorientert skjer både på individnivå med den enkeltes bedringsprosess, men også i forhold til samfunnet. Det å skape meningsfulle aktiviteter, ha et sted å bo og grei økonomi, føle seg godtatt og være til nytte, få seg jobb, utdanning eller komme i annen meningsfull aktivitet er viktige recovery prinsipper for å fremme mestring og god livskvalitet.

I 2023 ble det ikke holdt Recoverykurs, da vi prioriterte å videreutvikle Selvstyringskurset for pårørende og for brukermedvirkere.

I 2024 vil det bli arrangert Recoverykurs i Hamar og omegn.

Kjøkkenpraten

"Kjøkkenpraten" er et recoverybasert samtaleverktøy som utviklet av ROM-Agder i samarbeid med blant annet Mental Helse og Høgskolen I Agder. Det er videreutviklet i et samarbeid mellom Sagatun og ROM-Agder. Sagatun Recoveryskole har i samarbeid med Barnas Stasjon gjennomført et pilotprosjekt med bruk av "Kjøkkenpraten" for kvinner med minoritetsbakgrunn. Dette er et viktig samtaleverktøy for å fremme den enkeltes bedringsprosess, uansett kultur.

Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering

Dette kurset kom i gang i 2021 som et utviklingsprosjekt i samarbeid med NAV Hamar. Sammenhengen mellom levekår, bolig, økonomi og livskvalitet og opplevd mening og mestring, er en viktig del av Sagatun's recovery-satsning. Vi ser at det å ha oversikt over økonomien, håndtere privatforbruk, boliglån og gjeld, er en viktig del av en bedringsprosess. Kurset er utformet av NAV Hamar tilpasset brukere som er interessert i å få bedre kunnskap om og bedre oversikt og kontroll over egen økonomi.

På grunn av sykdom har det ikke blitt arrangert økonomikurs i 2023, men dette vil bli gjenopptatt i 2024.

Recoveryverksted

Recoveryverksted er temadager som arrangeres på tvers av avdelingene på Sagatun. På Recoveryverkstedene deler vi kunnskap og erfaring om hvilke faktorer som kan bidra til bedring og mestring, og derved en bedre hverdag. Vi setter opp ulike tema som har betydning for bedringsprosesser og belyser disse temaene fra et faglig perspektiv og med erfaring fra «levd liv». Deretter er det «Walk and talk» og refleksjon i mindre grupper, for å snakke om det vi har hørt og hvordan erfaring og kunnskap kan brukes i eget liv og egen hverdag. Målgruppe for Recoveryverkstedene er brukere, pasienter, pårørende og fagpersoner.

Sagatun har gjennomført 8 fysiske recoveryverksteder i 2023. Alle verkstedene er blitt avholdt i eksterne lokaler. Det er ca 158 personer som har deltatt fysisk på recoveryverksteder gjennom året.

Tidspunktene for recoveryverkstedene er 10.00-14.00 og de er holdt på følgende datoer, med følgende tema:

- 01.02.2023 «Musikk som recovery». Hvordan kan du bruke musikk i in bedringsprosess og hva er ditt nåværende forhold til musikk? var spørsmålene vi jobbet med denne dagen, det deltok 21 personer.
- 08.03.2023 «Mening og mestring som recovery». Hovedfokuset var arbeidets betydning for en meningsfull tilværelse, det deltok 18 personer.
- 19.04.2023 «Håp», Det er en nær forbindelse mellom håp, mestring og endring, hvor vi trenger håpet for å ha kraft, mot og energi til å skape endring. det deltok 35 personer.
- 24.05.2023 «Fysisk aktivitet og friluftsliv». Hva skal til for å bli mer aktiv innen fysisk aktivitet og friluftsliv var spørsmålet vi jobbet med denne dagen, det deltok 25 personer.
- 30.08.2023 «Introduksjon til recovery». Hva er det viktigste å ta med seg videre av det vi hadde hørt i dag? og hvordan kan du bruke det i din bedringsprosess» var spørsmålene vi jobbet med denne dagen, det deltok 18 personer.
- 20.09.2023 «Kreativitet som en recoveryprosess». Hva betyr kreativitet for deg, og hvordan kan du bruke det i din bedringsprosess? Var spørsmålene vi jobbet med denne dagen, det deltok 20 personer.
- 15.10.2023 «Tilhørighet og identitet», Det ble veldig mange gode diskusjoner underveis om betydningen av recovery generelt og tilhørighet og identitet spesielt, det deltok 25 personer.
- 22.11.2023 «Empowerment og brukervedvirkning». Hvordan kan det å medvirke i eget liv bidra til bedring? og Hvorfor er selvstyrking viktig i en recoveryprosess? var spørsmålene vi jobbet med denne dagen. Det deltok 36 personer.

Kunnskap og erfaringer som kommer frem på recoveryverkstedene legger vi ut på sosiale medier og egen nettside. Det blir brukt i undervisning, i arbeidsgrupper, besøk på Sagatun og i medforskning vi deltar i.

Du kan lese mer om recoveryverkstedene og det som kom frem på ulike temaer på:
<https://sagatun.no/sagatun-recovery-skole/recovery-verksted/?cst>



Fra Recoveryverksted i tema Håp.



Fra Recoveryverksted i tema Musikk.

Undervisning og veiledning

Sagatun underviser studenter innen ergoterapi, sosialt arbeid, vernepleie, sykepleie og psykisk helse og rus mm. Vår undervisning har hovedvekt på brukervedvirkning og å formidle brukere og pårørendes erfaring og kunnskap om hva som bidrar til bedring og mestring. Vi tar også imot studenter i praksis på Sagatun. Ta kontakt med oss dersom du ønsker en spennende og litt annerledes praksisplass.

Høgskolen i Innlandet

Høgskolen i Innlandet. 07.02 og 10.02.

Vi har et samarbeid med vernepleiestudiet på Høgskolen på Lillehammer. Her er vi inne og underviser om brukervedvirkning og empowerment for 2 års vernepleierstudenter. Den første dagen 7. februar var første tema «språket vårt» og bevisstgjøring om hvordan vi bruker språket vårt når det gjelder psykiske livsutfordringer, at en må være bevisst ordets makt og ikke «slenger» rundt seg at en har angst eller er deppa. Deretter holdt vi et framlegg om brukervedvirkning og empowerment i praksis, hvordan vi jobber med det på Sagatun Recovery, og deling av brukererfaringer. Både studenter og ansvarlige på vernepleierstudiet setter stor pris på å få et bilde av hvordan dette fungerer i praksis. Den 10 februar var vi med i paneldebatt. Da hadde studentene forberedt spørsmål til oss om brukernes erfaringer, om hvordan vi jobber for å ivareta brukervedvirkning, og om hvordan empowerment er med på å styrke den enkelte bruker i dens hverdag.

Fagskolen i Innlandet og KBT Fagskole

12. april var Fagskolen Innlandet Rus og psykisk helse på besøk. Dette besøket har blitt en årlig tradisjon hvor studentene kommer for å lære om hvordan vi jobber på Sagatun. Vi samles ute rundt bålpanna og har informasjon og en dialog om arbeidet vårt både lokalt og regionalt. Det deltar også representanter fra brukerne som forteller om sine erfaringer.

Tirsdag 09.05 hadde vi to timers undervisning for KBT Fagskole for erfaringskonsulenter med tema «Recovery i teori i praksis». Her deltok både fagperson, erfaringskonsulent, bruker og studenter.

Tema vi snakket om var litt om Sagatun og hvordan vi jobber, brukervedvirkning og brukerstyring, betydningen av aktivitet, Empowerment/selvstyrking, Recovery og brukererfaringer om hva som bidrar til livsmestring og god livskvalitet. Undervisningen foregikk digitalt. Det kan være litt tungt, men vi opplevde at det var en lydhør og interessert forsamling, der noen deltok fra KBT Fagskole og noen satt på egne PC'er andre steder. Vi fikk en veldig hyggelig tilbakemelding fra Preben Hegland på Fagskolen etterpå:

Takk for dagens forelesning. Det var en god ide at dere både viste hvordan dere jobbet og gav tid til ulike stemmer på Sagatun. Jeg pratet med flere studenter i pausen og de syntes det var interessant.

Høyskolen i Innlandet, Sykepleieutdanning

Den 30.08 hadde Sagatun Recovery skole undervisning av sykepleiestudenter på Elverum! Temaet var brukermedvirkning og empowerment i Recoveryprosesser.

NTNU Gjøvik

Vi har også et samarbeid med ergoterapistudiet på NTNU Gjøvik. Her var vi inne og underviste 23 og 24 november for 2.års studenter. Det var Kårhild, Stine og Rune g som deltok fra Sagatun. Tema var psykisk helse og hvordan vi på Sagatun bruker aktivitet, erfaringskompetanse, Recovery og empowerment for å hjelpe mennesker med psykososiale livsutfordringer til å få en bedre og mer aktiv hverdag.

Denne gangen hadde vi fått 2 dager og vi lagt opp undervisningen litt annerledes for å få studentene mer aktivt med. Vi brukte flere metoder fra selvstyringskurset til Verktøykassa for brukermedvirkning. Vi hadde framlegg om brukermedvirkning, empowerment, recovery og kommunikasjon og fortalte om hvordan vi jobber på Sagatun Recovery og hvordan tilbudet bidrar til mestring og livskvalitet for den enkelte bruker. Vi utfordret studentene med ulike øvelser og refleksjon spørsmål og studentene kjente på mestring i form av å tørre å heve stemmen og være deltakende.



Fra undervisning på NTNU på Gjøvik. Her ser vi Stine og Rune som holder innlegg.



Kårhild og Stine fra NTNU på Gjøvik.



Her er studentene Ane Kristine og Kine etter endt praksis hos oss. Vi ser også Mariann og Stine som har vært ansvarlig for dem.

Veiledning av studenter

Sagatun tar imot og veileder studenter i praksis og i 2023 har vi hatt 4 studenter i praksis; 2 ergoterapeutstudenter og 2 vernepleierstudenter.

- Bachelor i ergoterapi: 1. års studenter. Monika Anielia Bøkestad og Ronja Vesterøy. 11.04 - 09.06.23.
- Bachelor i vernepleie: 3-års studenter. Ane Kristine Brandsnes og Kine Haugen. 29.08 – 08.12.

Våren 2023 hadde vi to 1 års studenter fra ergoterapistudiet på NTNU på Gjøvik. Deres hovedoppgave var å bli med inn i aktiviteter og lære å tilrettelegge disse på en god måte for den enkelte bruker på Sagatun. De første ukene deltok de på selvstyrkingskurs på Lillehammer. Dette gav de uttrykk for var en god måte å komme i gang med praksis perioden på, da de ble satt inn i brukermedvirkning, empowerment, kommunikasjon og Recovery, og hvordan disse faktorene kan styrke den enkelte til å ta tilbake makten i eget liv. Studentene arrangerte blant annet en aktivitetsekveld/temakveld for brukere og ansatte på huset. Dette ble en veldig vellykket kveld med spill og god mat. De organiserte også en friluftstur og var støttespillere for våre brukere inn i aktiviteter.

Høsten 2023 hadde vi to 3-års vernepleierstudenter i praksis i 15 uker. Ane og Kine startet også sin praksis med å delta på selvstyrkingskurs på Lillehammer. De har deltatt på ulike recoveryverksteder, og i november deltok de med eget framlegg om brukermedvirkning. De har også vært med på seminar om brukerstyring, og mye mer.

Konferanser, møter, temakvelder og kurs

Her er en oversikt over konferanser, møter og kurs som ansatte på Sagatun har deltatt på i 2023, hvor vi også har hatt mange innlegg om brukervedvirkning, brukerstyring og Recoveryarbeidet på Sagatun. På de fleste arenaene er Sagatun representert med både ansatte og brukere, og vi presenterer kunnskap og erfaring fra både et fag- og et erfaringsperspektiv.

06.01.2023. Tilskuddskonferansen

Digital konferanse som arrangeres av Statsforvalteren i Innlandet.

09.02.23 – ISPS konferanse

Temaet på konferansen var: «It takes a lot to laugh a train to cry» om følelser og psykoser. I år var det stort fokus på Selvmordsproblematikk. I tradisjonens tro ble Sagatun invitert til å ha stand i år også. Kim og Lone deltok mens Saga Rockers holdt kulturelt innslag på fredag.

22.03.23. Bokutgivelsen på Høyskolen på Lillehammer

med lansering av den nye boka «Brukervedvirkningens mange ansikter», av Ole Petter Askheim og Jan Andersen. De to professorene har jobbet sammen med forskjellige sosialfaglige temaer i 25 år. I boka diskuterer de perspektiver på brukervedvirkning og setter dem inn i ulike velferdspolitiske sammenhenger. Blant annet går de grundig inn i nye begreper som samproduksjon og samskaping. Dette er hva Fagbokforlaget skriver om boka: <https://www.fagbokforlaget.no/Brukervedvirkningens-mange-ansikter/19788245041590>

31.03.23. Statsforvalteren i Innlandet arrangerte en samling for kommunalsjefene i alle kommunene i Innlandet

på Scandic Hotel på Hamar. Tema for samlingen er «Utenforskap». Her er lenke til programmet: Her er lenke til programmet: <https://www.statsforvalteren.no/siteassets/fm-innlandet/04-helse-omsorg-og-sosialtjenester/kommunalsjefsamling-31.05.2023---program.pdf>

Mariann Haukland deltok på samlingen og i sofadiskusjonen sammen med dagens innledere Eli Blakstad (SFIN), Bjørn Lien (Nav), Pål Iden (UKOM) og kommunaldirektør i Nordre-Land, Ola Helstad. Diskusjonen ble ledet av en journalist.

18.04.23. Toppmøtet Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse.

Her er Sagatun en samarbeidspartner og stiller som referent. Årets tema var «Psykisk helse og rus i fengsel. Hvordan står det til med tjenestetilbudet?» Sted Oslo.

27.04.23 – Helselnn fagdag på Terningen arena

Fagdagen inneholdt spennende foredrag innen kompetanse, forskning og erfaringer knyttet til bruk av teknologi og verktøy som kan understøtte fagpersoner i forebygging og behandling. Det var også stands fra selskaper som leverer løsninger innen psykisk helse, og det vil være tid for dialog og demonstrasjon av ulike verktøy. Sagatun bidro med en «analog» stand og representerte brukerkompetanse og det medmenneskelige aspektet i en økende digital, AI hverdag. Kim, Rune og Jeanette deltok fra Sagatun.

08.06-09.06.23. SCANROP-konferansen på Hamar

Rune deltok fra Sagatun.

10.06.23. WAPR konferansen, Bergen

Temaet for årets konferanse i 2023 var: Hvordan skape rause og inkluderende lokalsamfunn? Det var flere kjente foredragsholdere som hadde ulike vinklinger på hvordan en skaper disse rause og inkluderende lokalsamfunnene, for alle uansett bakgrunn og livsutfordringer. Eksempler på dette var Ottar Næss som snakket om relasjonell velferd og rause og inkluderende felleskap i psykisk helsearbeid. Psykiatriliansen fokuserte på trening og de ulike treningsarenaer, der du blir møtt med inkludering gjennom ulike idrettsgrener, der rausheten i møte med andre var utrolig viktig, og det skapte trygge gode arenaer for mestring og inkludering. Det deltok også en fagkonsulent fra Rudsdal Kommune i Danmark, som fortalte om hvordan de jobber med å skape rause og inkluderende lokalsamfunn. Dette var bare noen av foredragsholderne på en utrolig lærerik og viktig konferanse.

14.08 – 18.08.23: Arendalsuka

14.09 KORUS -Unge og Rus-konferansen

Sagatun hadde stand. Tema for konferansen var bla. Evaluering av Parenthood Rus – et pilotprosjekt utviklet av Korus Øst. Willy Pedersen, professor i sosiologi holdt foredrag om Unge og Rus i dag.

12.09, 21.09 og 22.09. Sagatun Recovery skole og

Sykehuset Innlandet avd. for aktivitet og recovery deltok på et 3-dagers «Kurslærerkurs»

som ble holdt av Steinar Trefjord og Marte fra Jæren Recovery College. Samlingen ble holdt på Blaarud møteplass og kulturstue. Kursopplegget besto av undervisning, oppgaver, caser, erfaringsdeling, refleksjoner og øving på rollen som kurslærer. Temaene i kurset var i hovedsak Recovery begrepet, CHIME modellen, men det var også fokus på kommunikasjon og hvordan vi er i møte med andre, i rollen som kurslærer.

26.09.23. Nasjonal konferanse for Recovery

Trondheim som ble sendt digitalt med deltakelse fra Sagatun.

09.10.23. Webinar med tema Human Rights.

09.10.23. Helsedirektoratet: Framlegg av rapporten: "Hva fremmer samarbeid om brukermedvirkning»

Rapport skrevet av Rita Sørli og Vår Mathisen på oppdrag fra Helsedirektoratet. Vi deltok digitalt.

24.10.23. Debatt på Litteraturhuset i Oslo

med tema: «Pilleskam og utfordringer i psykisk helsevern». Arrangert av Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse. Rune deltok fra Sagatun.

02.11.23. Kontaktmøte Pasient og brukerombudet

Kim og Dan fra Sagatun deltok med kulturelt innslag og Rune og Mariann deltok på møtet.

06.11 – 08.11.23: «Sterkere sammen» konferansen

i regi av Erfaringsentrum. Tittel på konferansen var «Mange veier til bedring». Fra Sagatun deltok Rune Lundquist, Rune Gulbrandsen, Anders Mortensen, Dan Vigen og Mariann Haukland.

08.11. Kårhild deltok på Fagsamling i regi av CRUX

med tema og diskusjon om hvilken betydning ideell- og frivillig sektor har. Debatten ble ledet Werner Christie.



Fagsamling i regi av Crux, Kårhild deltok her.

10.11.23. Temakveld Hamar: «Frivillighet nær døden og i sorgen»

14.11.23. Temakveld Hamar: «Oppmerksomhet på livet – Åpenhet om døden»

14.09.23. Ekstraordinært årsmøte Velferdsalliansen

01.12.23. Fagdag Mad in Norway på Litteraturhuset i Oslo. Rune deltok fra Sagatun

12.12.23. Digitalt lunsjseminar med informasjon om E-læringsprogrammet om Recovery fra NAPHA

Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt

Sagatun er en arena for bredt regionalt samarbeid innen psykisk helse og rusfeltet. Vår oppgave er å styrke brukeres og pårørendes innflytelse på tjenestene, drive informasjons og opplæringsvirksomhet samt spre brukererfaringer, kompetanse og eksempler på god praksis.

Sagatun har et gjensidig og bredt samarbeid med brukere og pårørende og deres organisasjoner, øvrige bruker- og pårørende miljøer, fagmiljøer og utdannings-, kompetanse og forskningsmiljøer. Sagatun skal ta en aktiv rolle som regional nettverksaktør for å fremme brukere og pårørendes kunnskap, bidra til likeverdighet mellom fag og erfaring og jobbe for utvikling av recoverybaserte og mestringsorienterte pasientforløp, som bidrar til et meningsfullt liv i lokalsamfunnet.

Sagatun samarbeider med de øvrige Regionale Brukerstyrte Sentrene (RBS) i Norge, brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rus, lokale brukerstyrte senter, kommunene i regionen, Statsforvalteren i Innlandet, Sykehuset Innlandet, divisjon Psykisk helsevern, Høgskolen i Innlandet, NTNU Gjøvik, Nasjonalt kompetansetjeneste ROP, NAPHA, Erfaringsentrum, Jæren Recovery College, Rusfeltets hovedorganisasjon, Velferdsalliansen og Nasjonalt senter for erfaringskompetanse.

Sagatun har inngått samarbeidsavtaler med:

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

Samarbeid med brukerorganisasjonene og brukerstyrte senter



Samarbeid med brukerorganisasjonene Besøk fra dagsenter på Ørnes i Nordland.

Brukerstyrte Senter

Sagatun har jevnlig kontakt med de brukerstyrte sentrene i Innlandet, både Stabburshella i Fagernes, Havang på Lillehammer og et nyetablert senter i Østre Toten. Se også «Flaggskip for brukerstyring».

Mariann Haukland fra Sagatun deltok på temadag om brukerstyring 08.02.23, på Stabburshella. 15 personer deltok fysisk + en via teams. Tema for dagen var hvordan få flere engasjert i Brukerstyret og hvordan ta imot nye brukere på en god måte. Leder for Brukerstyret innledet og sa noe om hva en trenger på Stabburshella, hun ønsker at flere skal engasjere seg og er glad for at flere nye og yngre ønsker å bli med i Brukerstyret. Hun er også glad fordi noen av de som har vært med en stund ønsker å bruke kompetansen sin videre. Mariann fortalte om hvordan brukerstyringen fungerer på Sagatun, og poengterte at Stabburshella må finne sin måte og gjøre det på. Etterpå hadde vi gruppe arbeid om hva brukerne ønsket å bidra med og om hvordan få flere brukere på Stabburshella og inkludere dem på en god måte.

Dette ble en fin dag med mange innspill og engasjerte brukere og ansatte. Sagatun setter stor pris på hyggelig tilbakemelding etter dagen:

«En spesiell takk til Mariann for en nyttig dag! Hun geleidet oss gjennom gode prosesser og kom med nyttige råd/ god veiledning».

Mental Helse

Mental Helse Hedmark og Mental Helse Oppland slo seg sammen til Mental Helse Innlandet i 2022. Gjennom 2023 har det vært god kontakt med Innlandet Mental Helse, og vi har jobbet med felles prosjekter sammen, ellers har vi også hatt arrangementer sammen med MH Innlandet, MH Hamar-Løten og MH Stange, i sammenheng med Verdensdagen for psykisk helse og med besøk fra MH Søndre Salten, (Ørnes). Mental Helse Hamar-Løten har kontor på Sagatun og er en samarbeidspartner vi har jevnlig kontakt med.

Mental Helse Innlandet og WSO er representert i Stiftelsesstyret på Sagatun. Det pågår et arbeid for å opprette en avdeling av RIO i Innlandet.

Pårørendesamarbeid (Sagatun og LPP)



Pårørendekafé på Sagatun.

LPP la ned sin virksomhet i 2021. Sagatun har drevet Pårørendekafeen videre og samarbeidet med LPP sentralt for å få på plass et nytt styre. Den 25. januar var det stiftelsesmøte for nye lokallaget i Midt -Hedmark Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse. Maria Talamonte Møller ble valgt som ny leder.

Pårørendekafeen er et støttende fellesskap for mennesker som er pårørende til noen som har psykisk helse og rusutfordringer. Fokus er på viktigheten av pårørendes rolle, og at de sitter med verdifull informasjon som må bli tatt på alvor av tjenesteapparatet.

Vi har også et pårørendesamarbeid med Stange, der vi har holdt to selvstyringskurs for pårørende. Vi erfarer at disse kursene er veldig viktige for pårørende. Det å møte andre som vet hva du kjenner på i hverdagen, kunne finne støtte og være rausere med hverandre. Dette samarbeidet er en del av et kommunalt prosjekt, der pårørendesamarbeid med Sagatun kommer som et supplement til det øvrige kommunale psykisk helse og rusarbeidet.

Pårørendekafeen på Sagatun har blitt avholdt siste onsdag hver måned gjennom 2023, med ca. 15 pårørende på hvert møte. Det å samles rundt bordet, og ha den gode samtalen, er noe av det deltakerne setter stor pris på. Det

har også blitt arrangert temakvelder, med blant annet pasient og brukerombudet, der det har blitt fortalt om klageadgang og rettigheter for brukere og pårørende, og hva pasient og brukerombudet kan bidra med i klagesaker. Ombudet har en støttende funksjon, og har ikke vedtaksmyndighet, men vil kunne støtte pårørende og sørge for at de får saken sin hørt av rette instanser. Mange pårørende forteller at de setter stor pris på disse informasjonskveldene.

Både på kurs for pårørende, og på Pårørendekafeen, vektlegger vi å skape en arena der pårørende kan komme og utveksle erfaringer, få informasjon, og føle seg sett og hørt av andre. Dette støttende fellesskapet vil fortsette også i 2024, og det er også satt opp flere kurs for pårørende i samarbeid med Stange.

Tilbakemeldinger fra Pårørendekafe:

«Det er befriende og ha en gruppe som støtter meg i rollen som pårørende!»

«Jeg reiser gladelig langt for å delta i denne pårørendegruppen»

Verdensdagen for psykisk helse 10.10.23.

Sagatun samarbeider hvert år med brukerorganisasjonene om å markere Verdensdagen for psykisk helse. Hovedtema for verdensdagen i år var «Vi trenger å høre til #lagplass» Verdensdagen ble markert med Gjestebud i Ankervillaen den 10.10.23 og politisk debatt i Hamar Teater den 26.10.23.

Gjestebud: Det ble en veldig fin kveld i Ankervillaen på Sagatun, der Sagatun og Mental Helse Hamar-Løten arrangerte Gjestebud i anledning Verdensdagen for psykisk helse, i samarbeid med Venneforeningen for Sagatun. Det var innlegg om betydningen av Sagatun Brukerstyrt Senter og Mental Helse. Geir Risbakken sang egne tekster og Synnøve Sakura Heggem holdt et vakkert foredrag om «Grundtvig og jeg. Fortellingen om en berømt barnesang og psykisk ubalanse». Mental Helse Hamar-Løten delte ut Medmenneskeprisen, som i år gikk til Knut Johansen. Det finnes neppe en person som er blidere og mer omgjengelig enn årets vinner av Medmenneskeprisen. Så prisen til Knut Johansen fra IIseng er vel fortjent, - det var hele forsamlingen enige om.

Politisk debatt 26.10. Mental Helse Innlandet, Hamar-Løten og Stange og Sagatun Recovery inviterte til politisk debatt om psykisk helse i anledning Verdensdagen for psykisk helse. Tema: «Hvordan vil politikerne prioritere psykisk helse og rus fremover? Hvilken plass har frivillig og ideell sektor i det totale tjenestetilbudet?» Musikere Dan Vigger, Christina Viola Jacobsen og Jeanette Helleberg fra Sagatun ga oss en stemningsfull minikonserert.

Det var innledninger om betydningen av Mental Helse, LPP, CRUX Hamartiltakene og Sagatun Recovery som viktige møteplasser for tilhørighet, livsmestring, god livskvalitet og det å føle seg betydningsfull.



Knut Johansen mottok medmenneskeprisen.



Det var mange som deltok på Gjestebud på Sgatun.



Politisk debatt i Hamar teater.



Det var mange som deltok denne kvelden.



Kårhild holdt innlegg rundt hva vi gjør på Sagatun.

Statsforvalteren Innlandet

Rådgiver for psykisk helse og rus hos Statsforvalteren i Innlandet har vært en viktig samarbeidspartner for Sagatun i alle år. Vi får tilgang til viktig informasjon og rådgiver informerer samarbeidspartnere og myndigheter om betydningen av arbeidet som Sagatun og de øvrige regionale brukerstyrte sentrene gjør. Via Statsforvalteren har vi fått tilgang til midler for veldig viktig utviklingsarbeid innen musikkterapi og nå også pårørendearbeid. Gjennom pandemien fikk vi stimuleringsmidler som gjorde at vi kunne opprettholde og skape nye tilbud for de brukerne som virkelig slet med isolasjon og ensomhet. Vi hadde besøk fra Statsforvalteren i Innlandet i mars og vi har hatt møter med Statsforvalteren, NAPHA og Lillehammer kommune for å få i gang recoverynettverk i Innlandet.



Besøk av Statsforvalteren i Innlandet på Sagatun.



Deltakere ved besøket av Statsforvalteren.



Jon, Nina og Dan underholder.

Samarbeid med Hamar og øvrige kommuner

Sagatun samarbeider med Hamar kommune, avdeling Psykisk helse og rus og de andre kommunene i regionen om å et helhetlig og sammenhengende tjenestetilbud til brukerne som kan gi økt livsglede og bedre helse, utvidet sosialt nettverk og styrke evnen til å mestre eget liv. Samarbeidet innebærer også å øke kompetansen om brukermedvirkning og bedringsprosesser i tjenestene og utvikle felles forståelse og kompetanse om recovery (bedringsprosesser).

To erfaringskonsulenter på SBS har bistått Hamar kommune med gjennomføring av en serie Mestringskurs, der vi bidrar med erfaringsdeling om hva som kan fungere for å mestre utfordringer innen depresjon, angst, følelser, samt tanker, grubling og bekymring. På disse kursene har det deltatt brukere fra fadderprosjektet, og de gir tilbakemeldinger på at disse kursene gir dem håp i hverdagen, gjennom formidling av andre sine erfaringer og verktøy til å mestre hverdagen.

Vi har også et godt samarbeid med Hamar kommune når det gjelder å være et supplement til deres tjenester. Med dette mener vi at de benytter seg av våre tilbud og aktiviteter, gjennom å bruke det lokale tilbudet på Sagatun, der vi ser at «Fadderprosjektet» bidrar til et godt tilbud for brukerne og det styrker samarbeidet mellom offentlig og frivillig sektor.

Stange kommune

Sagatun har gjennomført en undersøkelse i Stange kommune/Stangehjelpa om hvordan brukerne er fornøyde med tjenestene. I 2022 ble det innledet et samarbeid med Stange kommune for å utvikle tilbud til pårørende og videreføre prosjekt «Musikkterapi» ut i kommunen. Begge disse prosjektene er i samarbeid med Statsforvalteren i Innlandet.



Samarbeid med Stange kommune rundt Musikkterapi, i front er musikkterapeut på Sagatun; Jon.

Kulturnettverket

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

Kulturnettverket ledes fra Sykehuset Innlandet, divisjon Psykisk helse, Enhet for kultur og helsefremmende arbeid (Kulturenheten). Målet for nettverksarbeidet er økt samhandling på tvers for å utvikle og tilby aktivitetstilbud til mennesker med psykisk helse og/eller rusutfordringer, samt erfaringsutveksling og kompetanseheving blant ansatte og brukere. Nettverket arrangerer ulike tilbud både innen kulturlivet, fysisk aktivitet og friluftsliv. Tilbudene benyttes som virkemiddel i behandling og rehabilitering, og som helsefremmende og meningsfull hverdagsaktivitet i et folkehelseperspektiv.

Kulturnettverket er med i samarbeidet om seminarer i regi av Innlandet Recoverysskole.

Samarbeid med Sykehuset Innlandet

Sanderud sykehus ved «Aktivitet og Recovery», ved Edel Hoelstad, Line Merete Libak og de som jobber på Blaarud er viktige samarbeidspartnere for Sagatun. Samarbeidet innebærer å samarbeide om aktiviteter og tilbud som kan være viktige byggesteiner i den enkeltes bedringsprosess og utvikle kunnskap og erfaring om hva som bidrar til bedring (recovery) og hvordan vi kan legge best mulig til rette for bedringsprosesser. Samarbeidet er forankret i en gjensidig forpliktende samarbeidsavtale. Samarbeidet er knyttet til felles prosjekt for musikkterapi, aktiviteter i regi av Kulturnettverket og kurstilbud gjennom Innlandet recoverysskole. Vi har jevnlig samarbeidsmøter.

Innlandet recoverysskole

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

Det har vært gjennomført flere samarbeidsmøter med Sykehuset Innlandet for utvikling av samarbeidet og Innlandet Recoverysskole. Alle kurs og mestringstilbud annonseres i en kurskatalog for vårhalvåret og en for høsten. Her utgjør kurs og mestringstilbudene fra Sagatun en stor del. Sykehuset Innlandet og Sagatun samarbeidet om 2 kurs i 2023.

18.01.23 – Kulturnettverksseminar med Karoline Amb.

Tema: sorgen over det tapte/ det vi ikke har/ ting som ikke ble som tenkt. Karoline tar utgangspunkt i boka si om kjærlighetssorg, og forteller hvordan hun kom seg gjennom/ håndterte dette. Noen musikalske innslag ble det også. 8 brukere med Kim og Carl deltok.

03.10. «Hvordan bruke natur og friluftsliv for å få en bedre hverdag»

Dette var tittelen på programmet for Kulturnettverkseminar 03.10.2023, som ble holdt i Hamar Teater. Guro Mjønerud



Une Cecilie Oksvold holdt foredrag i friluftsliv, og snakket om boka hun har gitt ut; *Friluftsfersking*.



Deltakere på kulturnettverkseminaret.



Fra venstre: Mone, Kårhild og Guro.

Solbakken fra Sanderud og Kårhild Husom Løken fra Sagatun ledet oss gjennom dagen. Dagen startet med en sang av Mone Evensen, som skriver egne låter og gir ut egenskrevet musikk. Mone bidrog til å binde sammen programmet på en god måte med sine gripende tekster og fine musikk.

Hovedforedragsholder var Une Cecilie Oksvold som kaller seg en «Friluftsfersking med naturen som mentalt pusterom».

Margrete Ruud Skjeseth informerte om hvilke tilbud Hamar og Hedemarken Turistforeningen (HHT) har og hvordan HHT inspirerer folk til å komme seg ut på tur. www.hht.no

Dagens siste tema som var informasjon om tilbudene som Kulturnettverket og Sagatun Brukerstyrt Senter har. Det er kortreiste turer for de som trenger å komme i gang og som bidrar til å vedlikeholde god form, og det er topturer og lengre turer som er et mål å strekke seg etter.

Vi var over 100 påmeldte denne dagen, som fikk både informasjon, kunnskap og inspirasjon for å kunne ta i bruk natur og friluftsliv for å få bedre helse og livskvalitet.

Recoverynettverk i Innlandet

Det har vært arrangert flere samarbeidsmøter i 2023 mellom Sykehuset Innlandet, NAPHA, Statsforvalteren, Lillehammer kommune og Sagatun Recovery for å etablere Recoverynettverk i Innlandet.

Recoveryskolenettverk i Norge

Det er etablert et nasjonalt nettverk for utvikling av Recoveryskoler eller Recovery College i Norge, etter modell fra England. Sagatun og Sykehuset Innlandet, Aktivitet og Recovery deltar i nettverket med vår modell for utvikling av Innlandet Recoveryskole.

I 2023 ble det arrangert en digital samling 27.04.23 og en fysisk samling på Hamar 05.12 – 06.12.23.

Den 05.12 – 06.12. 2023 var det vår tur til å invitere til samling, som fant sted i den ærverdige Ankervillaen på Sagatun. Det ble en fin ramme for utvikling av et nytt og unikt tilbud i Norge, med en interessant parallell til Sagatun Folkehøyskole som ble etablert på Sagatun i 1864 som Norges første folkehøyskole. Målgruppe for samlingen var personer som har tilknytning til et recovery college/skole; ansatte/ledere, forskere og styrerepresentanter.

Kårhild Husom Løken og Edel Hoelstad fra Sykehuset Innlandet, ledet samlingen i samarbeid med Arve Almvik fra NAPHA. Vi var 28 deltakere fra Innlandet, Trondheim, Kristiansand, Nesodden, Bergen og Haugesund.

På samlingen var det både foredrag, erfaringsutveksling og diskusjon i grupper. Vi jobbet også med retningslinjer og prinsipper for Recoveryskoler i Norge, med innledning fra Jæren RC. Det ble satt ned noen viktige prinsipper for hva det innebærer å være en Recoveryskole i Norge.

Nettverk for Recovery College Norge vedtok på sin samling på Sagatun Recovery i desember 2023 at de 7 nøkkeldimensjonene som inngår i «den beste forståelsen av et ideelt Recovery College» slik den fremgår av The RECOLLECT Fidelity Measure er felles kvalitetskrav til Recovery College i Norge. Det vil si at et Norsk Recovery College / Recovery Skole må score eller ha plan om å score minimum 1 på hver av de 7 dimensjonene.



Nettverk for Recovery College Norge samlet på Sagatun i desember 2023. Her med Arve Almvik, Edel Hoelstad og Kårhild Husom Løken.



Deltakere på samlingen; Stine, Edel, Berit og Rune.



Deltakere på samlingen.

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.

NAPHA og Sagatun har fortsatt en ambisjon om å etablere Recoverynettverk i Innlandet, et arbeid som gikk helt i dvale under pandemien. Saken ble drøftet i et møte med Statsforvalteren og NAPHA 26.04.22. Høsten 2023 ble prosessen startet opp igjen, i et samarbeid med Statsforvalteren i Innlandet, Sykehuset Innlandet, divisjon Psykisk helsevern og Lillehammer kommune. Det er planlagt en inspirasjonsdag for Recovery den 05.06.2024, som et startskudd for å få arbeidet i gang.

E-læringsprogram for Recovery

Sagatun Recovery og Jæren Recoverycollege var i mars i Trondheim for å være med NAPHA å utvikle en prototype for e- læringsprogram for recoverykunnskap og praktisk recoverystøtte i kommunal helse og rustjeneste. Cecilie Bergseng Kinde deltok fra Sagatun.

E- læringskurset bygger på kunnskap om «hjelp som hjelper» i et brukerperspektiv, og hvordan kommunale ledere og ansatte kan bruke denne kunnskapen i arbeidshverdagen for å oppnå en mere recoverybasert tjeneste på brukerens premisser.

Prototypen er testet hos et brukerutvalg, og den endelige e-lærings løsningen ventes å bli ferdig i løpet av 2023.

Prosesen blir ledet av kommunikasjonsfirmaet StrømsnesRøe.

Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse

Sagatun har i mange år vært en av samarbeidspartnerne for Toppmøtet til Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse. Sagatun gav innspill før toppmøtet og var referent ved et av bordene. Tema i 2023 var: «Psykisk helse og rus i fengsel. Hvordan står det til med tjenestetilbudet?», Hensikten med et toppmøte er å lage en arena der fag, erfaring og politikere kan møtes. Essensen fra dialogene rundt bordene blir alltid systematisert og videreformidlet til myndighetene. Mariann Haukland og Rune Lundquist deltok fra Sagatun.

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.

Gjennom et tett samarbeid med Erfaringsentrum har Sagatun være med å avholde nasjonale digitale treff.

Vi har vært veilederbedrift for student ved KBT Fagskole for Erfaringskonsulenter i 2023, noe vi vil fortsette med. Vi jobber aktivt for å rekruttere studenter til ulike kurs og skoler for erfaringskonsulentrollen.

Vi ønsker en utdanningsmulighet for Erfaringskonsulenter på Innlandet, og i 2023 ble det søkt Innlandet Fylkeskommune om studieplasser for fagskoleutdanning for erfaringskonsulenter på Sagatun, i samarbeid med KBT Fagskole.

Erfaringskonsulenter på SBS har bistått Hamar kommune med gjennomføring av en serie Mestringskurs, der vi bidrar med erfaringsdeling om hva som kan fungere for å mestre utfordringer innen Angst og Tanker, Grubling og bekymring.



Fra Sterkere sammen konferansen.



Fra Sterkere sammen konferansen.



Fra Sterkere sammen konferansen.



Fra Sterkere sammen konferansen.

Regionale Brukerstyrte Senter (RBS)

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

I 2023 har samarbeidet vært gjennomført ved regelmessige, digitale møter for AU som består av leder og en representant fra øvrig ansatte. Vi har også hatt regelmessig kontakt med Jæren Recovery College, som jobber for å bli et RBS for Vestlandet. Vi har også jevnlig kontakt med Erfaringsentrum og NAPHA som vi har samarbeidsavtale med, både felles og hver for oss. KBT og NAPHA arrangerer jevnlig faglunsjer som også vi andre inviteres til.

I 2021 inngikk vi et samarbeid med konsulentfirmaet Rud Pedersen. Dette samarbeidet ble videreført i 2022 og også i 2023. Hovedmålsetning med samarbeidet er bygge økt interesse og politisk engasjement for den viktige rollen de Regionale Brukerstyrte Sentrene har i å styrke brukere og pårørende, bidra til styrket brukermedvirkning og bringe brukere og pårørendes stemme og kompetanse inn i undervisning, tjenesteutvikling og forskning. Det handler også om jobbe for en tryggere og mer forutsigbar finansiering og en tydeliggjøring av sentrenes samfunnsoppdrag. Dette innebærer også at senterne får en større rolle i utvalg og prosesser som angår dem, og en tydelig og kraftfull statlig Recovery-satsning.

Prosjektsamarbeidet med Rud Pedersen ledes av AU, som består av representanter for alle sentrene. Styringsgruppa består av lederne for alle sentrene. Hva har vi oppnådd:

- RBS'ene har en felles strategi og aktivitetsplan og framstår tydeligere som en samlet nasjonal aktør og et kompetansenettverk for brukermedvirkning, Recovery og brukere og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap.
- Vi har utarbeidet en budskapsplattform og en «One page» med samlet informasjon som vi sender ut til politikere og andre.
- Det er etablert kontakt med noen Stortingspolitikere som vi har vært i jevnlig dialog med.
- Vi har svart på en rekke høringer og vi har markert oss både innen psykisk helse- og rusfeltet og som en aktør som har viktige bidrag i folkehelsearbeidet.
- Vi har deltatt på flere høringer i Stortinget og derved gitt RBS'ene et ansikt som blir gjenkjent.
- Vi har også markert oss både mot Helsedirektoratet og HOD. Vi har vært aktive deltakere ift
 - o Gjennomgang og endring av tilskuddsordningen.
 - o Retningslinjer for brukermedvirkning.
 - o Arbeidet med ny OTP.
 - o Vi fikk et møte med HOD, sammen med Erfaringsentrum og NAPHA.
 - o Høsten 2023 fikk vi også et møte med Statssekretær Ellen Rønning-Arnesen.
- Vi har arrangert og selv deltatt i politiske debatter. (Nasjonale konferanse og Arendal)
- Vi har skapt stor interesse for Recovery og markert oss som et viktig nettverk for Recovery og vi har oppnådd stor politisk interesse for arbeidet vårt.

I 2023 ble følgende aktiviteter gjennomført, utenom regelmessige møter i AU og Styringsgruppa:

Tilskuddsordningen

Et viktig arbeidsområde i 2023 har vært oppfølging av tilskuddsordningen. Det har det siste året blitt foretatt større endringer av tilskuddsordninger på psykisk helse- og rusfeltet. For organisasjonene RBS, Erfaringsentrum og Rusfeltets hovedorganisasjon har dette medført stor usikkerhet. For året 2023 søkte vi og fikk innvilget tilskudd på overgangsordningen på «Tilskudd til bruker- og pårørendeorganisasjoner innen psykisk helse-, rus, og voldsfeltet (post 765.71). I overgangsordningen er våre organisasjoner nevnt eksplisitt.

MERK: Som en overgangsordning for 2023, kan de fem eksisterende regionale brukerstyrte sentrene samt Erfaringsentrum og Fagrådet for rusfeltet, søke driftsstøtte på tilskuddsordningen etter tilskuddsordningens regelverk for 2022.

Rusfeltets hovedorganisasjon, Erfaringsentrum og RBS har ved gjentatte anledninger vært i kontakt med Helse direktoratet og Helse- og omsorgsdepartementet og Helse- og omsorgskomiteen i denne saken, både felles og hver for oss. Det endte med at vi også måtte søke etter en overgangsordning for 2024. Et betydelig gjennombrudd i saken var en egen merknad til Statsbudsjettet fra Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget:

Komiteens flertall, medlemmene fra Arbeiderpartiet, Høyre, Senterpartiet og Sosialistisk Venstreparti, viser til tilskuddsordningen til nasjonale bruker- og pårørendeorganisasjoner og ber regjeringen prioritere tilskudd til allerede etablerte tilbud og prosjekter i 2024, slik at forutsigbarheten til organisasjonene ivaretas. Videre vil disse medlemmene påpeke viktigheten av at Erfaringsentrum, Preventio, Fagrådet for rusfeltet og de regionale brukerstyrte sentrene sikres finansiering gjennom denne ordningen.

Arendalsuka: Arrangement om fremtiden for psykisk helse- og rusfeltet

I løpet av uka foregår det hundrevis av arrangement, fordelt på ulike kategorier. Også RBS'ene var på plass under Arendalsuka i år, med arrangementet "Hvordan løse fremtidens utfordringer med knappe helseressurser". Under Arendalsuka var det flere arrangement med lignende titler, noe som viser at det er et tema mange er opptatt av for tiden. I vinter leverte Helsepersonellkommisjonen sin utredning til Helse- og omsorgsdepartementet. Der slår de fast at Norge, i likhet med andre land, står overfor store utfordringer når det kommer til tilgang på helsepersonell. Det er ingen uventet utfordring, og heller ikke midlertidig. Så hvordan kan vi møte fremtiden når det blir knappere tilgang på helsepersonell?

I panelet satt Hans Inge Myrvold (Senterpartiet), Stortingerepresentant og medlem i Helse- og omsorgskomiteen, Kårhild Husom Løken, daglig leder ved Sagatun Regionalt Brukerstyrt Senter, Mona Lersveen, styremedlem ADHD Norge og Anna Cecilie Jentoft, landsstyreleder LPP. Karianne Kroglund Monstad fra Rud Pedersen var ordstyrer. Se debatten og les artikkelen i sin helhet her: <https://www.recoveryknutepunkt.no/de-regionale.../>



Fra Arendalsuka, her var Rune, Cecilie, Kårhild og Mariann deltagere.



Kårhild deltok i paneldebatt.



Kårhild i diskusjon med Hans Inge Myrvold fra Senterpartiet.

Felles brev, møter og høringsinnspill:

- 20.04.23. Høringsinnspill til Folkehelsemeldinga. Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar.
- 22.09.23. Møte med Finansminister Trygve Slagsvold Vedum.
- Samarbeidsmøte på Vårres i Trondheim den 27.09, der vi også fikk et møte med Statssekretær Ellen Rønning-Arnesen. Statssekretæren har stor interesse for psykisk helse- og rusfeltet og ser viktigheten av at brukere og pårørendes kompetanse må ha en tydelig plass i utforming og utøvelse av tjenestetilbud.
- Skriftlig innspill til høring på Opptappingsplanen for psykisk helse og deltakelse på muntlig høring den 10.10.23 hvor Mariann Haukland og Kårhild Husom Løken deltok på vegne av RBS.
- Artikkel publisert på Altinget 10.10.23: «Opptappingsplanen for psykisk helse - Ideell og frivillig sektor kan være en større del av løsninga?»
- Skriftlig innspill til budsjettføring på statsbudsjettet for 2024.

Nasjonal konferanse for Recovery – Knutepunkt for Recovery

RBS'ene har tatt initiativ til et samarbeid på nasjonalt nivå for å fremme recovery (www.recoveryknutepunkt.no) Dette arbeidet har resultert i at en rekke aktører har gått sammen for å arrangere en nasjonal konferanse for Recovery. Arbeidet ledes fra RBS og RBS står som eiere av tiltaket, med Erfaringsentrum og NAPHA som medarrangører.

Hensikten med konferansene er å bidra til styrket medvirkning, tydelig vektlegging av menneskerettigheter og medborgerskap og demokratisk deltakelse og økt forståelse for sosial og personlig recovery innen rus- og psykisk helsearbeid. Dette er basert på et bredt og likeverdig samarbeid med en tydelig vektlegging av menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse. Det innebærer at erfaringskompetansen skal være tydelig i tjenesteutvikling, undervisning og forskning. Med konferansen vil vi skape en bevegelse for et fornyet psykisk helsearbeid med et tjenestetilbud som er samskapt i nært samarbeid med innbyggerne og som legger til rette for gode lokalmiljø som fremmer tilhørighet, aktivitet, fellesskap og trygghet for alle.

Den første nasjonale konferansen for Recovery ble arrangert på Gardermoen i september 2022 med ca 250 deltakere, med økonomisk støtte fra Helsedirektoratet.

Nasjonal konferanse for Recovery

Den 26.09 gjennomførte vi i de Regionale Brukerstyrte Sentrene (RBS) en nasjonal konferanse for Recovery, sammen med Erfaringsentrum og NAPHA. Fordi vi ikke fikk midler til å arrangere en fysisk konferanse ble den digital i år, men vi jobber for å få til en fysisk konferanse i 2024. Konferansen hadde mange interessante foredrag og ble sett av over 1000 deltakere, noe som viser at det er stor interesse i feltet for Recovery og en recoveryorientert praksis.

På grunn av manglende støtte i 2023 ble det arrangert en digital konferanse den 26.09.2023. Her var det over 500 påmeldte deltakere. Under forutsetning av økonomisk støtte vil det bli arrangert en konferanse i november 2024, fortrinnsvis i Trondheim.



Kårhild Husom Løken og Ellen Rønning Arnesen, statssekretær i Helse og omsorgsdepartementet.



Kårhild ledet den Nasjonale konferansen for Recovery digitalt.

Veien videre for Sagatun



Daglig leder Kårhild Husom Løken.

Sagatun Recovery med de tre avdelingene Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Recoveryskole og Sagatun Regionale Ressurssenter ble realisert i 2023 og skal offisielt markeres i 2024. Hagestua, som har vært et mangeårig prosjekt å få gjennomført, er nå snart klar til å tas i bruk. Det vil skje med en offisiell markering den 22.05.24. I 2024 skal vi videreutvikle Sagatun Recovery med de tre avdelingene. Vi vil også få på plass et nytt tilbud gjennom at Innlandet Fylkeskommune har bevilget penger til 15 studieplasser for Fagskole for erfaringskonsulenter i Innlandet. Dette tilbudet skal bygges opp på Sagatun i samarbeid med KBT Fagskole i Trondheim.

På Sagatun Brukerstyrt Senter vil vi videreføre det gode samarbeidet med brukere og frivillige, som vi ser at gir så gode muligheter for livsmestring og god livskvalitet, - og som motiverer til å komme i gang med utdanning og arbeid for de det er aktuelt for. Musikkterapi er på full fart ut i Stange kommune og både musikktilbudet og de øvrige aktivitetstilbudene på Sagatun blomstrer.

Regionalt vil vi også fortsette det gode samarbeidet med brukerorganisasjonen, kommunene og Sykehuset Innlandet. Vi håper at Innlandet Recoveryskole skal bli en realitet som noe mer enn en kurskatalog. Vi håper å få i gang nytt kurs i Samarbeidsbasert forskning og vi ønsker å få på plass en base for medforskere på Sagatun Regionale Ressurssenter. Evalueringen av Selvstyringskursene i Verktøykassa for brukermedvirkning er i slutfasen og vi venter spent på resultatene. Det skal utvikles enda flere kurs i regi av Sagatun Recoveryskole, og samarbeidet med Stange kommune om tilbud til pårørende skal videreutvikles.

Som styreleder Karin Andersen skriver i forordet ble den statlige finansieringen for de regionale kompetansesentrene satt i spill i 2023. Derfor har Sagatun og de andre Regionale Brukerstyrte Sentrene vært på en overgangsordning i 2023, som også ble videreført i 2024. Å jobbe med å følge opp dette i samarbeid med de andre regionale sentrene har vært og vil være det aller viktigste for styret og ledelsen i 2024. Vi må sikre en trygg og god nok finansiering fra staten på videre arbeid slik at den viktige kompetanse vi utvikler kan tas i bruk av helsetjenesten, kommunene, organisasjoner, brukere og pårørende. Og vi må jobbe videre med å sikre mer og stabil finansiering fra kommunene på Hedmarken til aktivitetstilbudet på Sagatun brukerstyrt senter.

Det er mye å se fram til og mange spennende og viktige oppgaver står foran oss. Alt avhenger av finansiering og forutsigbare rammer. Vår enestående kompetanse på Recovery er et nødvendig supplement til de offentlige tjenestene. Recoveryfaktorene tilhørighet, identitet, håp, egenmakt og mening i livet, bidrar til at folk mestrer eget liv. Sagatun genererer enormt mye frivillighet, men tilbudet kan ikke baseres på frivillighet alene. Da rakner alt. Det håper vi politikerne og bevilgende myndigheter vil forstå.

Hamar 10.04.2024.

Kårhild Husom Løken.
Daglig leder.



Sagarockers underholdt på sommerfesten.



Kårhild og Kari holdt innlegg på sommerfesten.



Thea holdt et innlegg på sommerfesten.



Julelunsj på Sagatun med innbydte samarbeidspartnere. Kårhild ønsket velkommen.



Julematen som ble servert.



Ansatte på Sagatun.



Julebord på Storhamarstuene, for brukere og ansatte.



Jannecke og Liv sto for maten.



Noen av gjestene på julebordet.

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
RECOVERY**
- rom for vekst

Sagatunvegen 47A - 2017 Hamar
Besøk oss på Facebook, Youtube og www.sagatun.no
Telefon: 62 50 97 55