



Årsrapport for Sagatun Recovery

- 2024 -

Forord ved styreleder Karin Andersen

Hei staten,- våkn opp!



*Styreleder
Karin Andersen.*

I mange år har vi på Sagatun og andre regionale brukerstryte sentere bygget opp stor og nyttig kompetanse på reell brukerstyring og recovery. Det handler om hvordan flere kan oppdage sine egne styrker, ta mer ansvar i eget liv og bli en ressurs i andres liv. Det er vinn, vinn for alle og det virker. Staten har gitt tilskudd til dette arbeidet og lovverket krever brukervedvirkning i helsetjenestene.

Men selv om resultatene er gode og behovene enorme, går de statlig tilskuddene ned og vi får ikke lengre moms-kompensasjon selv om vi utløser mange frivillige årsverk til daglig drift og likemannsarbeid på sentret. Derfor må staten våkne opp og styrke dette viktige arbeidet videre.

Alle innser at behovene for å få hjelp med rusavhengighet og psykisk helse er mye større enn tilbudet er i dag. Og alle sier at vi ikke har helsepersonell nok. Da må en endre måten en tenker og jobber på. Folk trenger en god hverdag etter og under behandling hvis en skal komme seg videre. Mening og mestring i hverdagen må til. Kompetanse på reell brukervedvirkning og recovery må inn i opplæringen i alle velferdsstatens yrker og inn i forskning. Da kan vi make oppgavene bedre og tilgjengelige krefter tas i bruk.

Det snakkes mye om å effektivisere for tida. Alt for ofte handler det om mindre til de som trenger det mest og at ansatte skal springe fortere. Men vi kan vise veg til måter å effektivisere på som gir flere et godt liv, som reduserer behovet for helsepersonell og der stat og kommune får veldig mye igjen for kronene.

Så våkn opp staten! Slutt å knusle med å spare småpenger på tiltak som gir samfunnet stor gevinst og mennesker med store utfordringer gode dager og håp i hverdagen.

Sagatun kan og vil bidra enda mer.

Med vennlig hilsen
Karin Andersen
Styreleder på Sagatun Recovery

Innhold

Forord ved styreleder Karin Andersen	0
Innledning	3
Aktivitet og drift 2024	3
Stiftelsesstyret	5
Ansatte	6
Brukerstyret	7
Økonomi	7
Sagatun Brukerstyrt Senter	9
Aktivitet, livsglede og mestring	9
Fadderprosjektet	10
Besøksstall og resultatoppgåelse	11
Arbeidsfellesskap og frivillighet	13
Fysisk aktivitet og Friluftsliv for alle	13
Musikkverksted	
Kreativt verksted	17
Sagatun Regionalt Brukerstyrt Senter	19
Sagatun Recoveryskole	19
Selvstyrkingskurs:	19
Kjøkkenpraten	21
Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering	21
Recoveryverksted	21
Pårørendesamarbeid	22
Sagatun Regionale Ressurssenter	22
Flaggskip for brukerstyring	22
Forskning og utviklingsarbeid	23
Undervisning og veiledning	23
KBT Fagskole	25
Konferanser, møter, temakvelder og kurs	25
Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt	27
Samarbeid med brukerorganisasjonene og brukerstyrte senter	27
Statsforvalteren Innlandet	29
Samarbeid med Hamar og Stange kommuner	29
Samarbeid med Sykehuset Innlandet	30
Innlandet recoveryskole	30
Recoveryskolenettverk i Norge	30
NAPHA	31
Erfaringssentrum	31
Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse	31
Regionale Brukerstyrte Senter (RBS)	31
Reportasjer	34
Veien videre for Sagatun	35

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»**.

Aktivitet og drift 2024



Selvstyringskurs på Lena

Sagatun har hatt et aktivt år i 2024, men noe redusert i forhold til tidligere år på grunn av langvarig sykemelding i ledelsen.

Det er 125 unike brukere som har vært innom Sagatun en eller flere ganger så langt i 2024. Det er ca 65 personer som har vært her fast. Det er mellom 55-80 unike personer som deltar ukentlig på Sagatun sitt tilbud om aktivitet og arbeidstrening. Av disse er 30 personer under 35 år.

Det er utført ca 7000 Frivillighetstimer i 2024. Hvert år er det ca 10-12 personer som går videre i arbeid eller utdanning. I løpet av 2024 har 4 personer begynt på utdanning, mens 7 personer er kommet ut i jobb enten på heltid og deltid.

Kreativt verksted har et snitt på 23 personer som deltar på ukentlig aktiviteter. Samlet for året har det vært 1089 deltakelser på ulike aktiviteter og arrangement i regi av Kreativt verksted.

Musikkverksted på Sagatun har ca. 25 unike deltakere. Samlet for året har det vært 1190 deltakelser på ulike aktiviteter og arrangement i regi av Musikkverksted. Årets Rockovery ble arrangert i Gjøvik kino den 3. oktober med

ca 70 deltakere på scenen fra hele Mjøsregionen. 35 personer fra Sagatun deltok med både rigging, konferansier (Dan Viggen) og musikere. Kreativt verksted hadde utstilling.

Fysisk aktivitet og friluftsliv har ca.50 unike deltakere. Bare på de ukentlige fredagsturene har det vært nesten 500 deltagelser i 2024. I tillegg kommer overnattingsturer, vinteraktiviteter på Budor, topptur, høsttur og ferietur. Det har til sammen vært 672 deltagelser på aktivitetene til Brukerstyret. Brukerstyret har avholdt 7 brukerstyremøter, deltatt i vårfest på koia, hatt påskeverksted og påskeåpent, 17. mai feiring, sommeråpent i 4 uker som vikarer, sommerfest, markering av hagestua, arrangert ferietur, avholdt juleverksted, julebakst, julelunsj og romjulsåpent og holdt søndagsåpent 15 søndager i løpet av året.

Det har vært arrangert en rekke aktiviteter, kurs, opplæring og mestringstilbud for brukere, pårørende, brukerrepresentanter og andre. Verktøykassa for Brukermedvirkning er et av Sagatuns viktigste verktøy og metode. Det har blitt arrangert 7 selvstyringskurs - for til sammen 73 deltakere og 2 kurs i Stange for pårørende med til sammen 9 deltakere. Kursene i Stange ble arrangert i samarbeid med Stangehjelpa.

Det har blitt arrangert Recoveryverksteder med til sammen 180 deltakere, Pårørendekafe, Økonomikurs, Kjøkkenpraten med mer.

Sagatun har også vært en aktiv samarbeidspartner med brukerorganisasjoner, kommuner og sykehus, samt i FOU samarbeidet i Innlandet.

Høsten 2024 kom også KBT – Fagskole til Innlandet med et nytt utdanningstilbud i Innlandet, nemlig en høyere yrkesfaglig utdanning for erfaringskonsulenter, som drives i samarbeid med Sagatun Recovery.

Sagatun har også hatt besøk av politikere, kommuner og andre. Stortingsrepresentanten fra SV, Kari Elisabeth Kaski var på besøk den 05.02.2024 og Stortingsrepresentant for AP, Even Amandus Røed var på besøk den 05.08.2024. I samarbeid med de øvrige Regionale Brukerstyrte Sentrene har vi deltatt på en rekke høringer og hatt møter med flere stortingspolitikere.

Sommerfest 2024

Torsdag 27. juni ble den årlige sommerfesten avviklet, i strålende sol og godt vær. Dette er en tradisjon vi har hvert år før ferieavviklingen. Vi ble nærmere 60 personer som møtte opp. Dette er et samarbeid mellom Mental helse Hamar-Løten og Sagatun. Vi ble ønsket velkommen av leder for Mental helse Hamar-Løten Marianne Lodding, og styreleder for Sagatun Karin Andersen. Det var grilling, konsert fra Saga Rockers, quiz og taler. Bilder inn her

Prosjekt Hagestue

Stange VGS fullførte sine oppgaver i forbindelse med Prosjekt Hagestue hvor panel ute og inne ble lagt og klargjort for maling og beising. Arbeidsgruppa på Sagatun fullførte maling, beising og flislegging. Hagestua ble åpnet på Sagatun, onsdag 22. mai 2024, og er tatt i bruk. Det var mange som møtte opp, og vi ble rundt 60 personer som samlet seg rundt Hagestua, som har blitt et flott verk, inspireret av Sagatunbygningen. Denne benyttes til møter, kor, konserter etc. Til sommeren 2025 er denne nå klar for ytterligere aktivitet. For områdene ute er det store hvite teltet byttet ut med en penere paviljong hvor røykerne har tilhold. Her er det også lagt heller. Planen for «Hjertehagen» i tilknytning til TIMs benk skal gjennomføres i 2025. Videre finansiering for denne er gitt av «Frimurerlosjen». Bilder fra åpningen inn her.



20 års jubileum for "Aksjon hjerterom, fra venstre Kårhild Husom Løken og Karin Andersen."

20- års jubileum for «Aksjon hjerterom»

Fredag 30. august hadde Sagatun Recovery stiftelsesstyremøte, denne dagen ble det markert at det er 20 år siden TV-aksjonen «Aksjon Hjerterom» ble arrangert (les mer lengre ned i saken), at det er 15 år siden Sagatun Brukerstyrt Senter ble etablert, og at vi har blitt Sagatun Recovery.

Aksjon Hjerterom, som ble arrangert i oktober 2004, hadde som mål å bekjempe sosial og psykisk uhelse. Ved hjelp av pengestøtte skulle det etableres en mer bevissthet i det norske folks fordommer mot denne gruppen, og at det skulle bekjempes. Årets tv-aksjon fikk tittelen «Hjerterom», og de innsamlede midlene skulle deles likt mellom Kirkens Bymisjon og Rådet for psykisk helse. Det ble samlet inn nesten 150 millioner dette året. Mental Helse Hedmark fikk godkjent søknaden sin om å etablere ett Brukerstyrt senter på Hedmarken. Sagatun Brukerstyrt Senter ble en realitet, og ble offisielt åpnet av Kronprinsesse Mette Marit i 2009, altså 15 år siden i år.

Det ble også denne dagen på Stiftelsesstyremøte markert at vi har blitt Sagatun Recovery, med avdelingene Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Recoveryskole og Sagatun Regionale Ressurscenter.

12.12.2024. Julelunsj

Den 12.12. ble det invitert til julelunsj med våre gode samarbeidspartnere. Det var 28 gjester til bords den dagen. De ble ønsket velkommen med korsang fra hagestua. Kårhild ønsket velkommen, fortalte om aktiviteten som hadde v'rt på Sagatun i 2024, og takket for godt samarbeid.



Fra julelunsjen for våre samarbeidspartnere.



Årets julegrøt, med besøk fra Hamar Frimurerloger som overrakte en sjekk på 50.000,- kroner, ved Tore Topp og Anders Grande.



Deltakerene på årets julegrøt.

16.12.2024. Julegrøt og gaveoverrekkelse

Årets julegrøt på Sagatun, med mange oppmøtte. Spesielt takk til Hamar Frimurerloger som kom med julegave til oss på kr 50.000,- ved Tore Topp og Anders Grande. Vi sang julesanger og koste oss sammen.

18.12.2024 Julebord

Den 18.12 samlet ansatte og brukere seg til julebord på Storhamarstuene. Vi var 48 personer til bords, som hadde en hyggelig kveld med nydelig julemat, koselig stemning, taler og musikk.



Stiftelsesstyremøte august 2024. Bildet ble tatt sammen med representanter fra Norsk regnskap.

Stiftelsesstyret

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.
- Siw Anita Nohre. 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.
Petter Sundt Nygård tok over etter Anita Østheim høsten 2024.
- Øystein Indsetviken Høiby, representant for RIO. Valgt inn i 2022.
- Morten Brodahl, erfaringskonsulent. Valgt inn i 2022.
- Eva Brekke, Psykologspesialt NK-ROP/ROPforsk.. Valgt inn i 2022.
- Trond Marthinsen, Mental Helse Innlandet. Valgt inn i 2023.

Stiftelsesstyret har avholdt 5 styremøter 2024. Stiftelsesstyret har det overordnede ansvaret for drift og økonomi på Sagatun. 2024 har vært et krevende år økonomisk på grunn av høy lønns- og prisvekst som ikke blir kompensert gjennom tilskuddene, samt bortfall av momskompensasjon. Styret har jobbet etter strategiplan 2020 – 2025 med følgende overordnede målsetting:

«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 ble tiltakene i strategiplanen fullført, med ny organisering, ny logo, nytt design og ny nettside.

En viktig prioritering for styret framover er å jobbe sammen med administrasjonen om å sikre stiftelsen en tryggere og mer forutsigbar økonomi.

Ansatte

Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2024, 17 personer fordelt på 10,5 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 og koordinator for KBT Fagskole fra august 2024.
- Anne Grønlien, informasjonsmedarbeider.
- Hege Elisabeth Hoel Mohn, informasjonsmedarbeider fra mai 2024
- 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. Stine sluttet på Sagatun i august 2024.
- Stine Kristinsdatter, kursleder i Verktøykassa for brukermedvirkning fra august 2024.
- 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 veileder på Fagskolen for erfaringskonsulenter fra august 2024.
- Anita Østheim, veileder på Fagskolen for erfaringskonsulenter fra august 2024.
- Eva Brekke har hatt et engasjement på Sagatun dette året.
- Dagfinn Bjørgen har vært innleid som vikar andre halvår 2024.

Det har vært avholdt 1 planleggingsdag, 6 personalmøter og 1 personalseminar. Personalseminaret ble holdt på Atlungstad Brenneri i Ottestad torsdag 23.08. – fredag 24.08 2024.

Tema for personalseminaret:

- Hvordan skal vi samarbeide best mulig for å styrke og videreutvikle Sagatun Recovery?
- Presentasjon av KBT Fagskole, campus Sagatun som er et nytt tilbud på Sagatun.



Ansatte på Sagatun.



Fra Personalmøtet på Atlungstad.



Ansatte utenfor Atlungstad.

- Hvilke forventninger har vi til hverandre og til de ulike avdelingene?
- Aktivitetsplan for høsten.
- Tema rus med Morten Brodahl; rus, avhengighet, etikk, holdninger, ansvar, tegn og symptomer og samarbeid med andre instanser.
- Hvordan skal vi sikre et godt arbeidsmiljø?
- Bruk av Plus Office.

Etter programmet på torsdag var det omvisning med historiefortelling om brenneriets historie, og påfølgende felles middag.



Brukerstyret 2024. Bak fra venstre: Astrid Beate, Evy, Tore Hermann, Kristine og Siw Anita foran.

Brukerstyret

Brukerstyret 2024 har bestått av:

Leder: Siw Anita

Nestleder: Kristine W

Styremedlemmer: Astrid Beathe, Evy, Tore Hermann.

Brukerstyret deltar i planleggingen og utviklingen av virksomheten på Sagatun. En av brukerstyrets viktigste oppgaver er å ivareta aktiviteter på huset. Siw Anita er også en del av stiftelsesstyret hvor hun representerer brukerne til Sagatun. Brukerstyrets oppgave er også å planlegge og gjennomføre den tradisjonelle sommerturen. Dette året gikk turen til Sunne Camping, vi var en gjeng av brukere og ansatte på 20 stk på denne turen. Det ble bading, minigolf og dagstur til Rottneros og Karlstad, Vi fordelte oss i 5 hytter og hver hytte vekslet på ansvar for middagslagingen. På grunn av økte priser, så besluttet brukerstyret å øke egenandelen fra 500kr til 1000kr, samt at vi innvilget kr 40 000 som skulle gå til utgifter underveis i ferien. Vi klarte å holde oss innenfor budsjettet. Igjen, takk for en kjempefin tur!

Brukerstyret har avholdt 7 brukerstyremøter. Vi har bevilget penger som har gått med til å holde vårfest på koia, hatt påskeverksted og påskeåpent, 17. mai feiring, sommeråpent i 4 uker med vikarer, sommerfest, markering av hagestua, vi har avholdt juleverksted, julebakst, julelunsj og romjulsåpent, vi har holdt søndagsåpent 15 søndager i løpet

av året. Vi har spilt bowling og spist pizza en dag, vi har hatt 15 brettspillkvelder med mat og karaokekveld. Det har til sammen vært 672 deltagelser på aktivitetene våre.

Fellesmøter på mandager, har blitt holdt av leder, og nestleder har steppet inn når leder har hatt frafall. Her viser vi til oppslagstavla og går igjennom ukeplanen kommende uke, og andre aktiviteter som er på huset. Her oppfordrer vi brukere til å engasjere seg og komme med forslag og tilbakemeldinger i postkassa vår.

Økonomi

I 2024 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 Eggedal, i samarbeid med Hamar kommune og tur til Skeikampen i regi av Kulturnettverket.

Aktivitetsmidler:

- Ringsaker kommune kr 20 000,-
- Støtte til spillkvelder fra Kamerado.
- Hamar Frimurerloger som kom med julegave til oss på kr 50 000,-
- Statsforvalteren i Innlandet kr 70 000,-
- Hamar kommune kr 30 000,-
- Sparebankstiftelsen kr 30 000,-

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.

Sagatun er veldig takknemlige for alle støtte, både økonomisk og på andre måter, gjennom 2024!

Sagatun Brukerstyrt Senter

Sagatun Brukerstyrt Senter er 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

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.

En vanlig dag starter med kaffe kl. 08.00 så starter de frivillige med vask og forefallende arbeid før aktivitetene starter kl. 10.00. Kl. 11.30 har vi felles lunsj og siste økt med aktiviteter starter 12.00 og varer til 15.00. Etter det er det rydding, og vi avslutter dagen kl. 15.30. Brukerstyret er gjennom månedlige møter med på å påvirke den daglige aktiviteten. De tar imot forslag på aktiviteter fra brukerne, planlegger og utfører dem i samarbeid med de ansatte. Brukerstyrets leder sitter også i Stiftelsesstyret og er brukernes stemme der.

Aktivitetsskvelder/dager: Vi har avholdt 4. aktivitetsskvelder hvor temaene har vært påskepynt, julepynt, karaokekveld og 10. kamp aktivitetsskveld ute i hagen. Vi hadde rekordoppslutning på årets sommerfest med 58 fremmøtte. Vi har avholdt minikonsert i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse 10.oktober og arrangert VM i Amerikanner (kortspill). Vi har også hatt Gatejuristen her noen mandager.

Spillkvelder: Kamerado er et non-profit selskap med vedtektfestet formål om organisering av, og bidrag til, velledede prosjekter. Deres virksomhet er å drive med arbeid/bistand inn mot humanitære, sosiale, naturvern-relaterte og vitenskapelige formål. Sagatun og Kamerado samarbeider fortiden om aktiviteten «Spillkveld» og kor. Formålet med den er å nå unge voksne, ensomme og de som ønsker å knytte ett sosialt nettverk. Spillekveldene blir drevet av en ansatt, en rep. fra Kamerado og brukerne. Gjennomføringen starter med ett fellesmåltid, spille forskjellige brettspill og avsluttes med en fellessamling der vi planlegger neste møte og kommer med forslag til nye spill. Vi avholdt 16 kvelder i 2024 og 17 personer deltok samtidig på det meste. Dette vil bli videreført i 2025 med enda flere kvelder.



Spillkveld på Sagatun.



Påskeverksted.



VM i Amerikaner.

Sagatun Kafe og Spiseforretning – Hjertet i Sagatun.

Her samles brukere, ansatte, brukerorganisasjoner og gjester hver dag til lunsj. Kafeen har fokus på gode råvarer, folkehelse og drives av Kim, Liv og Jannecke. I 2024 har vi satt søkelys på ett variert og sunt kosthold. Vi har servert hjemmebakke brød og rundstykker, grønnsaker og/eller salat til alle måltidene, hatt fisk og en vegetar rett i uken. Vi koker egen kraft til sauser og utnytter alle råvarene vi kjøper inn såkalt («nose to tail»). Vi har hatt mange tema uker (asiatisk, italiensk osv.) noe som har blitt godt mottatt. Vi har også merket en økning i lunsj-gjester som er veldig positivt.

Kjøkkenet tar på seg interne oppdrag og lager da mat til besøk, styremøter, recoveryverksteder, kurs og andre arrangementer. En dag på kjøkkenet består av handling på morgenen, kaffekoking, sette gjærdeiger til heving og starte produksjon av dagens rett, denne selges kl. 11.30-12.30. Etterpå så er det rydding og vasking.

Middelalderfestivalen

Hamar Middelalderfestival arrangeres av Anno Museum avd. Domkirkeodden i juni hvert år. Visjonen er å være en festival for hele familien. Her finner du aktiviteter som hele familien, fra de minste til de eldste kan nyte i fellesskap. De ønsker 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.»

Sagatun har egen basecamp «Camp Saghalla» som blir satt opp i forkant av festivalen. Her samles vi hver morgen og fordeles som vakter, omsorgspersoner og veivisere. Vi er rundt 20 personer som deltar på dette hvert år.

Sommer på Sagatun.

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 Marie og Evy på seg oppgaven. Brukerstyret bevilget 10.000,- som ble brukt til frokost/lunsj, grilling engang i uken, det ble tur til Helgøya hvor vi spiste bakt potet og en tur til Elton gård hvor vi spiste vaffer med jordbær. 20 personer i uken over 4 uker benyttet seg av sommertilbudet.



Middelalderfestivalen 2024.



Sommer på Sagatun.



Sagatun spiseforretning og café.

Fadderprosjektet

Fadderprosjektet har som formål 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 ett felleskap. Det er et lavterskeltilbud, som tilrettelegges etter den enkeltes selvdefinerte mål og egenkompetanse. Det skal gi trygghet og forutsigbarhet i form av å ha en fadder som følger deg i startfasen på Sagatun. Leder i prosjektet har hovedansvaret for alle nye forespørsler og første møter. Gjennom året er det gjennomført 54 møter med nye som har vist interesse og nysgjerrighet for tilbudet og aktivitetene ved Sagatun. Av disse har 32 startet i en ønsket aktivitet, 8 av disse har gått videre/sluttet. og 11 brukere har benyttet seg av 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. Ved utgangen av 2024 hadde vi 9 faddere, hvor av 4 er brukere. Det har vært noe frafall da noen har gått over i jobb/skole, og andre har gitt seg av personlige grunner. Vi gjennomførte 1 Fadderopplæring 04.06.24 med 3 nye brukere, hvor 2 tok på seg rollen som fadder. 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



Fadderprosjektet med deltakerene.

- 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

I løpet av året har vi gjennomført 4 introduksjons møter, som ble holdt 23.01, 15.04, 17.09, og den 05.11. 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:

«Jeg syns friluftslivgruppa har vært en fin arena å vokse i»
«Sosialt samvær, mange mål, er god kommunikasjon»
«Vil bruke fadder aktivt da det gir meg trygghet når jeg er her, gjør det lettere å møte opp»
«Musikkverkstedet er en trygg og fin plass å være på»

I 2025 er satsingsområdet å holde 4 intromøter og 2 fadderopplæringer fordelt jevnt utover året.

Besøkstall og resultatoppnåelse

Tall fra 2024, med sammenligning mot 2023 tall i parentes viser: Det ble registrert ca. 6150(6076) besøkende på Sagatun, av disse er 4634(4853) registrert som brukere. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid 511(702), aktivitet 3211(2857), møter og kurs 1316(1190). 1112(1277) sier at de er innom på kaffe, lunsj og/eller en prat.

Av besøk har kommet de fra Hamar 3740(3797), Stange 1068(1142), Ringsaker 560(530), Løten 196(312) og andre steder 586(295)

Det er ca. 65-90 (45-90) unike personer som deltar ukentlig på Sagatun sitt tilbud.

Som oppsummering av året er følgende:

Område	2024	2023	24/23 i %	Endring 24/23 antall
Totalt besøk	6150	6076	1,22	74
Brukere	4634	4853	-4,51	-219
I Arbeid	511	702	-27,21	-191
Sosialisering	1112	1277	-12,92	-165
I Aktivitet	3211	2857	12,39	354
Møter/Kurs	1316	1190	10,59	126
Fra Bruker-organisasjoner	394	414	-4,83	-20
Fra Samarbeids-partnere	795	564	40,96	231
Studenter/Praksis	228	167	36,53	61
Fra øvrige besøk	99	78	26,92	21
Fra Hamar	3740	3797	-1,50	-57
Fra Stange (15 faste)	1068	1142	-6,48	-74
Fra Ringsaker (8 faste)	560	530	5,66	30
Fra Løten (2 faste)	196	312	-37,18	-116
Fra andre s. (2 faste)	586	295	98,64	291

I løpet av 2024 har vi registrert at 4 brukere startet med utdanning, og vi har 7 personer som har startet i jobb i en eller annen form.

Brukerundersøkelser

Resultater fra brukerundersøkelse gjennomført i november 2023 på Microsoft Forms. Det kom inn 27 svar. Av disse er 12 menn og 15 kvinner i alderen 22 til 70 år. 59% kommer fra Hamar kommune, 26% fra Stange kommune og 15% fra øvrige kommuner. 44% av de spurte har benyttet seg av tilbudet i mer enn 2 år. Deltakerne fordeler seg ganske likt på de ulike aktivitetstilbudene. Nesten alle svarer at det sosiale også er veldig viktig.

På spørsmål om hvor tilfreds deltakerne er med tilbudet, fordeler svarene seg som følger:

- Tilbudet som gis. 89% svarer at de er veldig tilfredse.
- Din påvirknings-grad. 70% svarer at de er passe eller veldig tilfredse.
- Ansatte bryr seg/gir trygghet. 85% svarer at de er veldig fornøyde.
- Styrker deg i hverdagen. 70% svarer at de er veldig fornøyde.
- Kunnskaps-hevende. 60% svarer at de er veldig fornøyde.
- Brukerstyring. 63% svarer at de er veldig fornøyde.
- Får bruke eget potensiale. 85% svarer at de er litt eller veldig tilfredse.
- For egen bedrings-prosess. 88% svarer at de er passe eller veldig tilfredse.

I hvilken grad opplever du økt aktivitetsnivå for deg selv utenfor Sagatun?

«Det har hjulpet mye på angst og delta på sosiale aktiviteter i setting med andre som har forståelse for problemene en sitter med. Og det å få det bedre på Sagatun gjør at jeg våger mer utenfor bygget også.»

Hva mener du er det beste med Sagatun?

«Det er vanskelig å beskrive med ord. Menneskene her er helt unike, mening i hverdagen, fellesskap, aktiviteter, å føle meg nyttig. Fokus på hva jeg får til, istedenfor alt som er vanskelig.»

Arbeidsfellesskap og frivillighet

Arbeidsfellesskap 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 arbeidsfellesskap 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 2024 har 10 personer hatt frivilligkontrakt på Sagatun. I tillegg har vi også hatt 2 på soning med samfunnstjeneste som har bidratt med arbeid. Det er fortsatt mange som deltar i frivillig arbeid uten kontrakt, hvor det totalt er 50 - 60 personer som mer eller mindre deltar i dette. Anslagsvis er det for 2024 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.



Arbeidsfelleskap og frivillighet.



Arbeidsfelleskap og frivillighet.



Arbeidsfelleskap og frivillighet.

Fysisk aktivitet og Friluftsliv for alle



Tur til Steinsholmen i Moelv.

I 2024 har det vært gjennomført faste turer hver fredag, med aktiviteter i nærområdene rundt Sagatun og nærliggende topper, kulturbegivenheter og historiske steder i Hamar, Stange, Løten og Ringsaker. Det har også vært trening på Espern, to ganger i uken, frisbeegolf to ganger i uken og «Walk&Talk» på tirsdager i samarbeid med Kreativt Verksted. Formålet har vært å fremme fysisk aktivitet, samhold og mestring. Det har vært mellom 40 og 50 fredagsturer, samt flere overnattingsturer og aktiviteter, med totalt 108 deltakelser. Fysisk aktivitet og friluftsliv har ca 50 unike deltakere. (Ukentlig friluftsliv turer, trening på Espern, frisbeegolf mm). Bare på de ukentlige fredagsturene har det vært drøyt 500 deltakelser. I tillegg kommer overnattingsturer, vinteraktiviteter på Budor, topptur, høsttur og ferietur. I samarbeid med Kulturnettverket og Mestringsteamaet i Hamar kommune arrangerte vi også et vellykket seminar i kulturhuset, med 300 deltakere og et bålarrangement på torget.

Eksempler på turer:

- 4 dager med Vinter aktiviteter på Budor (jan., feb. og mars)
- 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.
- Bangsberget på Nes
- Tørbustilfallene
- Sjusjøvannet rundt
- Fottur i Mosjømarka
- Aktivitetsdag på Kynnbrua Finnskogen med Kulturnettverket



Tur til Sunne camping i Sverige.

Sommerferietur til Sunne Camping, Sverige

19 deltakere dro til Sunne for en uke med variert vær og aktiviteter som besøk til Rottneros Park og egenaktivitet som minigolf og shopping. Matlaging og samarbeid gjorde turen til en sosial opplevelse, og deltakerne uttrykte glede over både samholdet og aktivitetene.

Deltagerne deler sine positive opplevelser etter turen:

«En spennende tur med fin gjeng og mye å se i Sunne og Karlstad.

En fantastisk sommertur!»

«Veldig fin tur med flotte folk og gode minner.»

«Tusen takk for en super tur med godt samarbeid og god mat.

Gleder meg til flere turer!»
«En tur med mange opplevelser og muligheter for å utfordre seg selv.
Gleder meg til neste tur!»
«Min første tur med Sagatun, og det var en fantastisk opplevelse.
Fantastisk samhold blant deltagerne!»
«Takk for en flott tur med masse god mat og hyggelige utflukter.
Det er en ære å være en del av dette!»



Topptur til Eggedal.

Topptur 2024 til Eggedal

En topptur til Madonna med barnet-statuen samlet 34 deltakere, som overnattet på Sole Gjestegård. Turen til toppen ga deltakerne mestringsfølelse, og utsikten var fantastisk. Deltakere uttrykte takknemlighet for et vellykket arrangement med flott samhold og minner for livet.

Deltagerne i turboken vår skriver om sine fantastiske opplevelser:

«Tusen takk for en flott tur, både sosialt og naturskjønt!»
«Turen opp til Madonna-statuen var en av de beste jeg har gått!»
«Strålende vær, god mat og hyggelig samhold. En perfekt tur!»
«Det har vært en fantastisk tur med mestring og gode minner!»
«Takk for en flott ferie, fine aktiviteter og godt vær!»



Tur til Balbergkampen.



Tur til Gjellberget.



Tur til Tørbustilfallet..



Tur til Budor.



Trening på Espern.



Trening på Espern.

Musikk på Sagatun

Helt siden musikkterapiprosjektet startet i 2018 – så har interessen, mangfoldet for musisk aktivitet vært under stadig utvikling. Vårt hovedmål for musikkaktivitetene på Sagatun skal være at «tilbud som skal være ambisiøst og helsefremmende for personer med utfordringer innen psykisk helse og/eller rus i Hamar kommune og omegn».

De tre hovedaktivitetene på Sagatun er Lyttegruppe, musikkverksted og Kor.

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

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 2025. Andre potensielle gevinster med konsertvirksomhet – kan være muligheten til å vise hvilke ressurser, meningsfulle øyeblikk, mestring og økt livskvalitet som kan oppstå i en musisk recovery-orientert kontekst. Musikkverkstedet foregår to ganger i uken med et stabilt oppmøte (ca 10-14 deltagere). Det er også erfart at flere av deltakere har begynt prosessen med startet egne band!

Musikkverksted finner sted «i kjelleren» på Sagatun på mandag og torsdager.

Lyttegruppe

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

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

Låtskriververksted

11. september 2024 startet vi opp med låtskriververksted på onsdager kl.10.00. Det har vært gjennomsnittlig fem deltakere hver uke. Noen har deltatt aktivt hver gang, andre har kommet og gått.

Vi startet med å presentere oss og erfaringene vi hadde innen låtskriving og musikk. Så spilte vi av et par låter som vi hadde skrevet for å gi et lite inntrykk av hvordan det kunne gjøres. Så satte vi oss ned for idemyldring for hva slags sang vi skulle skrive som første låtskrivelåt. Vi bestemte oss for å skrive en julesang som vi ville fremføre på julebordet 18. desember. Låten kalte vi for «Julen kommer uansett (sulten eller mett)». Alle deltakerne på låtskrivegruppa deltok på teksten på denne låten.

«Låtskriveverkstedet gir mye glede og inspirasjon»

Sangkor fra 2024

Det føles viktig å nevne kor-prosjektet som bokstavelig talt fikk en ny høst i oktober 2024. Etter å ha fått innvilget søknad fra «Kamerado» - har vi fått øremerkete midler til Sagatun sitt eget sang-kor. Midlene har resultert i ansettelse av profesjonell dirigent som sammen med musikkterapeut og brukerrepresentant utgjør korets ledergruppe.

Koret er tilrettelagt for at alle kan være med, uavhengig av bakgrunn, erfaring eller utfordringer. Dette skaper en inkluderende atmosfære hvor deltakerne kan føle seg trygge. Det er viktig at folk ikke føler at de må ha en profesjonell sangbakgrunn for å delta – koret gir alle muligheten til å være med, enten de er erfarne sangere eller nybegynnere. Ved å ha en åpen dør for personer uavhengig av bakgrunn og "bagasje", viser du at vi som samfunn kan støtte hverandre, uavhengig av våre utfordringer. Ved å åpne dørene for både de som sliter med psykiske helseplager og de som bare liker å synge, bygger man bro mellom mennesker, og gir dem en mulighet til å vokse, både individuelt og i fellesskap.

Rockovery 2024

Torsdag 5. oktober 2024 var det endelig klart for 5te runde med Rockovery konserten, og slik beskrives det av erfaringskonsulent Dan Viggen:

"Det har jeg, og mange med meg sett fram til helt siden sist. Dagen er torsdag 5 oktober og i år er vi på Gjøvik Kino. Jeg er konferansier i år som i fjor. Sagatun er på plass kl 11. Jeg kjenner jeg er veldig spent, for jeg har ikke vært i Gjøvik Kino før. Vi går inn scene inngangen i den største salen med 500 sitteplasser. Der er Lydmann Rune Seim, som vi kjenner godt fra før, og lysmann godt i gang allerede! Jeg blir stående ett par minutter og bare nyte den gode følelsen av hvor proffe vi har blitt i alle ledd! Selve konserten starter kl 18. 00. Før det er det kunst utstilling fra kl 17 og førpremiere på Filmen om Sondre Justad i den lille salen. Vi har hele Gjøvik kino, så jeg tar meg en tur for å få oversikt over backstage og garderober, og for å hilse og ta en prat med nye deltagere . Kl 13.30 er lydprøvene i gang. Så nærmer det seg konsert start og det er Los Ænsjless som er første band ut. Di er klare i god tid, og står og venter ved inngangen til scena. Så er det klart og jeg ønsker velkommen og introduserer bandet. Stemningen i publikum er veldig god, og takket være Kim og Anders er det nesten sømløs overgang mellom artistene! Etter 16 forskjellige innslag er det klart for fellesnummeret «Waiting on the world to change» Vi avslutter til stående applaus! Nok en vellykket Rockovery konsert i boks. Så da gjenstår det bare og ønske velkommen til Rockovery 2025 den 3. oktober i Hamar Kulturhus!"

Samarbeidet med Stange Kommune/Stangehjelpa

Musikkterapi-prosjektet har siden januar 2023 innledet et samarbeid med Stange kommune. Gjennom dette samarbeidet har vi etablert musikkverksted, lyttegruppe og individuelle musikkterapi timer i lokalene til Stange-

hjelpa og Meierigården. I tillegg til at samarbeidet har vært nødvendig for å oppdrive midler for å finansiere musikk-terapi-prosjektet, så har tilstedeværelsen på Stange bidratt til å gjøre musikk-aktiviteter mer tilgjengelig for personer som bor utenfor Hamar. Aktivitetene på Stange gjennomføres etter Sagatun-modellen. Vi setter stor pris på dette samarbeidet og er glade for at Stangehjelpa har et ønske om å videreføre samarbeidet.



Årets Rockovery på Gjøvik.



Fra Låtskriververksted.



Musikkverksted på Sagatun.

Kreativt verksted



Aktivitet på Kreativt verksted.

Kreativt Verksted på Sagatun Brukerstyrt Senter er en hyggelig møteplass som er viktig for mange. Alle finner tilhørighet, utforsker sin identitet, 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 mellom 20 og 30 personer som bruker aktivitetene på Kreativt Verksted, og flere som kommer innom en gang iblant. Neon av aktivitetene våre er veldig lavterskel, som gjør det enklere for noen å komme innom når det passer. I 2024 har aktivitetsnivået 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 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 turer sammen. For eksempel Mesnafallene og Balbergkampen, samt til koia.

Post-it gruppa

Tirsdager kl 12.00 og 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 med det med oss til kontoret for å skrive innlegg på bloggen vår. I 2024 har Post-it gruppa deltatt på mange turer sammen med Friluftsgruppa, vært på recoveryverksteder, Walk&Talk, Rockovery, konserter med Musikkverkstedet og mye mer. Post-It gruppen er ekstra stolte av bloggen vår. Du kan gå inn på <http://www.kreativt-verksted-sagatun.com/> for å lese på bloggen vår og se mer av hva vi har deltatt på.

Hobbygruppa

Tirsdager og torsdager kl 12.00. I 2024 har hobbygruppa og malegruppa blitt slått sammen til ett. Her kan man lage flotte kort, 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. For de som vil male kan man lære seg 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. Vi har også hatt utstilling i forbindelse med kunstutstilling på Rockovery Innlandet.

Strikkecafé

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 vår og sommeren. Hagegruppa passer på at det er fint og hyggelig rundt oss ute, hvor de planter blomster og luker rundt bautaen og ellers. Hagegruppen 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 på Rockovery Innlandet 2024
- Dokumentert Rockovery 2024
- Deltatt på flere Recoveryverksteder
- Arrangert Recoveryverksted med tema tilhørighet, identitet og kreativitet.
- Walk&Talk i nærområdet
- Mesnafallene i samarbeid med Friluftsturgruppa
- Balbergkampen i samarbeid med Friluftsturgruppa
- Deltatt på Selvstyringskurs
- Tatt bilder og filmet i regi av Musikkgruppa
- Hagegruppen har luket og plantet blomster
- Påske- og juleverksted
- Sommertur til Sunne
- Topptur til Madonna med barnet
- Høsttur til Skeikampen
- Fotokurs for mobilkamera
- Åpent julehus med julemarked, loddsalg, konsert og åpen kafe.

Vi vil takke Sparebankstiftelsen Hedmark for gaven med en verdi på 30.000 kroner. Dette ble brukt til blant annet ny pc, greenscreen og annet nødvendig utstyr for å kunne gi mulighet til å fullføre flere prosjekter med brukere.

Noen sitater fra brukerne om hva kreativitet er for dem:

«Nye utfordringer, og bygge samhørighet med andre. Samt bedrer helsa mi ved at jeg samarbeider med leder for kreativt verksted.»

«Fått oppgaver å gjøre for å begynne å fungere igjen som menneske. Jeg har fått mer selvtillit igjen. Fått begynt å bygge opp igjen et sosiale.»

«Fått ansvar angående strikkekafe på fredager, noe som er veldig artig. Her strikker og hekler vi, samt snakkes om alt mulig.»

«Her får jeg utfordret meg selv»

«Å delta med kreativitet for meg er så viktig. For å finne de positive sidene som bor inni meg selv på dager som er grå. For når jeg bruker min kreativitet finner jeg nye sider ved meg selv. Og å gjøre det sammen med andre skaper ett positivt miljø. I stunder som er tunge i livet burde alle få lov til å kjenne hva kreativitet gjør med humøret!»



Hagearbeid på Sagatun.



Wøk & talk.



Noe av det Strikkegruppa har produsert.



Post it gruppa.

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 Ressurssenter og Sagatun Recovery Skole. Sagatun har sitt oppdragsområde i Innlandet. Ansvar er delvis fordelt på de to avdelingene, men foregår også i stor grad på tvers. Formålet for RBS'ene er å styrke brukervedvirkningen 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 brukervedvirkningen i tjenestene, 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 Recoveryskole

Sagatun Recoveryskole tilbyr kurs og mestringstilbud lokalt, regionalt i Innlandet og nasjonalt. Vi tilfører kunnskap og skaper fellesskap som bidrar til reell brukervedvirkning, livsmestring og god livskvalitet for brukere og pårørende (Recovery).

Gjennom «Verktøykassa for brukervedvirkning» tilbyr vi kurs knyttet til brukervedvirkning, 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 brukervedvirkning 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 brukervedvirkning. Våre kursledere har egen erfaring som brukere eller pårørende.

Verktøykassa for brukervedvirkning

Det er arrangert 7 selvstyrkingskurs - for til sammen 73 deltakere. Disse var fordelt på 2 kurs i Hamar med til sammen 24 deltakere, 1 kurs på Lillehammer med 10 deltakere, 1 kurs for Villaen Brukerstyrt på Lena med 13 deltakere, 1 på Reinsvoll med 12 deltakere, og 2 kurs i Stange for pårørende med til sammen 9 deltakere. Kursene i Stange ble arrangert i samarbeid med Stangehjelpa.

Selvstyrkingskurs:

På selvstyrkingskursene 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. Alle stemmer skal høres, også de lave.

Vi takker alle som har deltatt på våre selvstyrkingskurs 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.

Bilde fra Selvstyrkingskurs

Evaluerings av Selvstyrkingskurs:

Høgskolen i Innlandet v. Ragnhild Roaldseth og Henning Pettersen, har gjennomført en evalueringsstudie av Selvstyrkingskursene. Resultatene er samlet i rapporten «Selvstendighet og tilfriskning». En evalueringsstudie av Sagatun Recovery sitt selvstyrkingskurs. Oppdragsrapport nr 9 – 2024.

Studien handler om erfaringen som mennesker med psykiske helseplager, har med å delta på selvstyrkingskurs, for å fremme egen recoveryprosess. Studien har et kvalitativt design, hvor vi har intervjuet deltagere fra åtte kurs arrangert flere steder i landet. Det er totalt 33 personer som er intervjuet, fordelt på seks fokusgruppeintervjuer og sju individuelle intervjuer. Studien bygger på teori om brukermedvirkning og recovery.

Resultatet av studien viser at kursdeltagerne har positive erfaringer med å delta på kurs og at kursdeltagelsen styrker den enkelte i egen recoveryprosess. Informantene forteller at Selvstyrkingskurset har bidratt til økt selvstendighet, bedre selvtillit og selvfølelse og at de har blitt mindre avhengige av hjelpeapparatet. Informantene er opptatt av å inkludere eget nettverk for å styrke egen recovery.

Egenevaluering: Alle kursene i Verktøykassa blir evaluert. Samlet sett viser evalueringene at deltakerne er svært godt fornøyde med kursene og at de har personlig utbytte av kursene. Her er noen uttalelser fra kursdeltakere:

«Hele kurset har satt i gang prosesser hvor jeg skal jobbe med meg selv videre.»

«Jeg fikk et verktøy som gir meg større forståelse for hva mine behov er og hva jeg kan gjøre for å få en bedre hverdag.»

«Refleksjonsoppgavene startet en prosess hvor jeg kom mere i kontakt med følelsene mine.»

«Jeg ble bedre kjent med seg selv, egne grenser og behov.»

«Jeg har fått troen på meg selv, og at jeg har noe å bidra med.»

«Jeg har lært at jeg har lov til å sette grenser og det er lov til å si nei!»

«Jeg er mer bevisst mine rettigheter og muligheter.»

«Jeg har innsett at jeg har en verdi og ressurser som vil gi meg en bedre hverdag.»

«Hadde brukermedvirkning vært noe jeg kunne noe om for 20 år siden, ville livet mitt vært helt annerledes enn det ble.»

Selvstyrkingsgrupper

Selvstyrkingsgrupper er noe vi tilbyr etter gjennomført selvstyrkingskurs 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 selvstyrkingskurset. Gjennom å ha fokus på brukermedvirkning, empowerment, kommunikasjon og recovery i dagliglivet og i de utfordringer mange har, opplever deltakerne at de viderefører den gode prosessen fra selvstyrkingskurset. Vi oppfordrer også andre vi holder kurs for ellers å tilby slike selvstyrkingsgrupper i etterkant av selvstyrkingskursene. I 2024 ble det avholdt én slik selvstyrkingsgruppe, og denne etablerte seg som en selvstendig gruppe som holdt på et par måneder.

Prosesslederkurs

Det ble avholdt 1 prosesslederkurs i 2024 over 6 dager på Storhamarstuene på Hamar, hvor 4 nye kursledere ble godkjent. De har gjennomgått opplæring i temaene Brukermedvirkning, Empowerment, Kommunikasjon og Recovery, samt prosessledelse og veiledning.



Selvstyrkingskurs Lillehammer.



Prosesslederkurs.



Selvstyrkingskurs for pårørende.

Kjøkkenpraten

Kjøkkenpraten» er et recoverybasert samtaleverktøy utviklet av ROM-Agder i samarbeid med bl.a. Mental Helse og Høgskolen i Agder. Det er videreutviklet i et samarbeid mellom Sagatun og ROM-Agder. Etter et pilotprosjekt i samarbeid med Barnas Stasjon i 2023, videreutvikles dette tilbudet videre ved Sagatun recoveryskole. Kjøkkenpraten er en møteplass hvor deltagere samles for å dele erfaringer omkring temaer som på ulike vis har med psykisk helse å gjøre.

Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering.

Dette kurset kom i gang i 2021 som et utviklingsprosjekt i samarbeid mellom Sagatun og NAV Hamar. Sammenhengen mellom levekår, bolig, økonomi og livskvalitet og opplevd mening og mestring er en viktig del av Sagatuns recoveryysatsing. Vi ser at det å ha oversikt over økonomien, håndtere privat forbruk, boliglån og gjeld, er en viktig del av en bedringsprosess. I 2024 gjennomførte vi 2 kurs a 3 timer på Sagatun.

Recoveryverksted

Recoveryverksted er verksteder der vi der vi deler 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.

Kunnskapene og erfaringene som kommer frem på recoveryverkstedene legger vi ut på sosiale medier og egen nettside. Det blir bearbeidet regionalt og brukt i undervisning, i arbeidsgrupper, besøk på Sagatun og i medforskning. Recoveryverkstedene er en viktig del av Sagatuns satsing på å jobbe recoveryorientert.

Verkstedene har blitt en fast arbeidsform ved Sagatun og det har vært gjennomført 8 fysiske recoveryverksteder i 2024. Alle verkstedene er blitt avholdt i eksterne lokaler. Det er 169 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:

- 31.01.24 «Musikk som recovery». Hva betyr musikk for vår psykiske helse, livsmestring og livskvalitet? Hvordan kan musikk være et meningsfullt og helsefremmende verktøy i dagliglivet? Var spørsmålene vi jobbet med denne dagen, det deltok 17 personer.
- 06.03.2024 «Mening og mestring som recovery» det deltok 18 personer.
- 19.04.2024 «Håp». Håp er en virksom kraft i bedringsprosessen er noe av det som kom frem. Det deltok 22 personer.
- 29.05.2024 «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 27 personer.
- 28.08.2024 «Introduksjon til recovery». Viktigheten av å ta initiativ og utfordre seg til å prøve noe nytt var noe av det som kom fram denne dagen, det deltok 28 personer.

Pårørendesamarbeid

Pårørendecafeen er et samarbeid mellom LPP (Landsforeningen for pårørende) og Sagatun. Det er et støttende fellesskap for mennesker som er pårørende til noen som har psykisk helse- og/eller rusutfordringer. Vi jobber mye med å sette fokus på viktigheten av rollen som pårørende har og informere om hvor viktig det er at pårørende også blir lyttet til. Vi har også et pårørendesamarbeid med Stange, der vi har holdt to selvstyrkingskurs 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 rause med hverandre, er viktig i seg selv.

Pårørendecafeen er blitt avholdt siste onsdag i måneden gjennom 2024. Det å samles rundt bordet, dele et måltid 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 i Innlandet. Den 28.11.2024 ble det arrangert pårørendekafe med besøk av Pårørendekoordinator Heidi Fæste fra Lillehammer kommune. Tema for kvelden var: "Hvordan kan pårørende ivareta seg selv og sette gode grenser?"



Pårørendekoordinator Heidi Fæste fra Lillehammer kommune.



Pårørendekafe på Sagatun.

Sagatun Regionale Ressurssenter

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.

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 2024 har vi svart flere på telefoner og eposter om brukerstyring. 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

For å fremme brukernes erfaringer om hva som er relevant og nødvendig kunnskap, og styrke brukermedvirkningen i et langsiktig perspektiv har vi på Sagatun Regionale Ressurs Senter (SRRS) engasjert oss i følgende aktiviteter innen

Forskning, evaluering og samarbeid med utdanningsinstitusjonene

SRRS forskningsavdelingen har bestått av Rune Lundquist, Eva Brekke og Dagfinn Bjørgen.

SRRS har i 2024 deltatt i to Forskning og Utviklingsgruppe, FoU, forskergruppene «*Samskaping i forskning og tjenesteutvikling*», og «*SAMPSYK*» begge gjennom Høgskolen i Innlandet (HINN), som på slutten av året ble Universitetet i Innlandet (INN), henholdsvis Lillehammer og Elverum.

Det har vært flere møter gjennom året, både fysiske og digitale.

Medforskningsaktivitet 2024 har ellers bestått av arbeidet med evalueringsarbeid av Verktøykassa for brukermedvirkning, og Selvstyringskursene. Dette arbeidet ble ferdig i 2024, og rapporten «*Selvstendighet og tilfriskning*» av Ragnhild J. Roaldseth og Henning Pettersen ble publisert i juni 2024.

Vi fortsetter i en Komparativ studie mellom «Pasientskolan» i Stockholm og Sagatun's «Selvstyrkingskurs». Dette har utspring fra tidligere evaluering/forskning fra begge steder.

SRRS har i 2024 rekruttert respondenter til flere ulike prosjekter.

SRRS er med i rådgivningsgrupper for forskningsprosjekter gjennom Oslo MET og NK ROP.

Vi har 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.

Medforskerkonferanse på Hamar våren 2025 ble planlagt gjennom 2024, siden november 2021 etter Medforskerkonferansen på Lillehammer er SRRS med i et nettverk for å gjennomføre denne konferansen på Hamar 3-4 mars 2025.

Våren 2024 ble Opplæringsprogram for «Samproduksjon i forskning» kurs holdt som er et samarbeid mellom Sagatun Recovery og Høgskolen Innlandet. 12 deltakere ble samlet 3x2 dager ved Høgskolen i Innlandet Lillehammer. Vi planlegger nytt kurs i 2025.

En av de ansatte har vært på kurs i «Bruker spør bruker» hos KBT og «Smart søknad» hos HELSE INN

Undervisning og veiledning

Sagatun underviser studenter innen ergoterapi, sosialt arbeid, vernepleie, sykepleie og videreutdanning innen psykisk helse og rus mm. Vår undervisning har hovedvekt på brukermedvirkning 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 og oppfordrer studenter til å ta kontakt med oss dersom de ønsker en spennende og litt annerledes praksisplass.

Høgskolen i Innlandet

15.01.24 Stine B og Mariann H fra Sagatun Recovery var en flere virksomheter som via ZOOM deltok på fagmesse i Tverrfaglig fordypning ved Høgskolen i Innlandet for sosialt arbeid, vernepleie og barnevernstudenter. De ulike virksomhetene fikk digitale rom og grupper på 5-6 studenter som intervjuet oss, vi hadde 6 grupper som interjuvet oss. Det var mange gode spørsmål og studenter som på forhånd hadde satt seg inn i det vi driver med. Gruppene bestemmer hvilken virksomhet de ønsker å fordype seg i. Det var 3 grupper som ønsket å fordype seg i Sagatun Recovery.

23.01.24 Undervisning for PHD- stipendiater i erfaringskonsulentrollen ved Rune L.

05.03.24 og 07.03.24 Undervisning om brukermedvirkning og empowerment for 2 års vernepleierstudenter. Framlegget handler om brukermedvirkning og empowerment i praksis, og hvordan vi jobber med det på Sagatun Recovery, og deling av brukererfaringer. Den 7.mars var vi med i paneldebatt. Da hadde studentene forberedt spørsmål til oss om brukernes erfaringer, om hvordan vi jobber for å ivareta brukermedvirkning, og om hvordan empowerment er med på å styrke den enkelte bruker i dens hverdag. Undervisningen ble svært godt evaluert av studentene. Stine B og Cecilie B. K var de som underviste.



Undervisning NTNU Gjøvik, her ved Rune, Kårhild og Stine.

NTNU Gjøvik

Vi har også et samarbeid med ergoterapistudiet på NTNU Gjøvik. Her hadde Kårhild Husom Løken, Stine Kristinsdatter og Rune Gulbrandsen undervisning den 21.11.2024. Tema for dagen var: Hva betyr Recovery og hvordan kan vi tilrettelegge og bruke aktivitet for å fremme mestring og deltakelse (i eget liv og i samfunnet) for mennesker med psykososiale livsutfordringer?

Veiledning av studenter

Sagatun tar imot og veileder studenter i praksis og i 2024 har vi hatt 5 studenter i praksis; 2 ergoterapeutstudenter, 1 student i videreutdanning innen psykisk helse og avhengighet og 2 vernepleierstudenter. I tillegg har vi hatt 1 student i observasjonsspraksis i en uke og en student i hospitering fra Våler Vekst i 2 dager.

Ergoterapistudenter i praksis våren 2024: 02.04-31.05-2024

Våren 2024 hadde vi to 1. års studenter fra ergoterapistudiet på NTNU på Gjøvik i praksis på Sagatun i 10 uker, Ingrid Baardsen og Haya Isa Alhilu. Deres hovedoppgave var å bli med inn i aktiviteter og lære å tilrettelegge disse på en god måte for den enkelte bruker på Sagatun. Studentene arrangerte blant annet en aktivitetskveld for brukere og ansatte på huset. Dette ble en veldig vellykket kveld med spill og god mat. De var også støttespillere for våre brukere inn i aktiviteter. Både Ingrid og Haya kom raskt inn i miljøet på Sagatun og ble godt kjent med brukere og ansatte. De sa selv at de lærte mye i løpet av praksisperioden og at de opplevde god vekst og utvikling gjennom praksisperioden.



Student Inger Helen Østerhagen.



Studentene Haya og Ingrid.



Studentene Stine Emilie og Mia Martine.

Tverrfaglig videreutdanning i psykisk helse, rus- og avhengighetsarbeid

Inger Helen Østerhagen, som er student på Tverrfaglig videreutdanning i psykisk helse, rus- og avhengighetsarbeid, hadde 6 ukers praksis på Sagatun i tidsrommet uke 38-44 (høsten 2024). Hennes hovedmål for praksisperioden var å utvikle egen relasjonskompetanse, utvikle egen kommunikasjonskompetanse, få økt kunnskap om Recovery som metode og tilnærming og utvikle en større forståelse og kunnskap om samhandling.

|

Inger Helen ble også godt kjent med brukere og ansatte og nådde sine mål for praksisperioden.

Høsten 2024 hadde vi Stine Emilie og Mia Martine som er 3-års vernepleierstudenter i praksis i 15 uker. De har deltatt på ulike recoveryverksteder, og i november deltok de med eget framlegg om brukermedvirkning. De har vært med på ulike aktiviteter og vært støttespillere for brukere inn i aktiviteter. I tillegg har de hatt oppgave å se på betydningen av recoveryverkstedene og hvordan det bidrar inn i deltakernes bedringsprosess og hva som er de virksomme elementene. Stine Emilie og Mia Martine har skrevet en god oppgave og oppgaven vil være en del av videre studie på Sagatun Recovery.

Undervisning for bachelor studenter på Reinsvoll følgende datoer i 2024.

Undervisningen var digital og ble gitt på følgende datoer: 14.02.24, , 08.05.24, 18.09.24 og 20.10.24. Tema for undervisningen er «Empowerment og recovery i bedringsprosesser».

Utsagn som dette vitner om at fremtidens helsearbeidere vil jobbe mere recoveryorientert:

«Recovery handler jo om å fokusere på folks ressurser»

«Brukermedvirkning må jo være hele vitsen, liksom!»

KBT Fagskole

19.08.2024. KBT – Fagskole til Innlandet. Denne dagen åpnet vi et nytt utdanningstilbud i Innlandet, nemlig en høyere yrkesfaglig utdanning for erfaringskonsulenter. Fagskolen drives fra KBT-Fagskole i Trondheim i samarbeid med Sagatun. Vi er tildelt 15 studieplasser på heltid av Innlandet Fylkeskommune.

Utdanningen er for personer som selv har opplevd psykisk helse og/eller rusproblemer eller har erfaring som pårørende. Utdanningen gir teoretisk og praktisk kompetanse for å kunne hjelpe og styrke andre med utgangspunkt i folks egenerfaringer.

Mer informasjon om fagskolen finner du her: <https://www.kbtfagskole.no/>



Åpningsdagen av KBT Fagskole avdeling Sagatun.



Undervisning på KBT Fagskole, avdeling Sagatun.

Konferanser, møter, temakvelder og kurs

Her er en oversikt over konferanser, møter og kurs som ansatte på Sagatun har deltatt på i 2024, hvor vi også har hatt mange innlegg om brukermedvirkning, 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.

- 06.01.24. Tilskuddskonferansen. Digital konferanse som arrangeres av Statsforvalteren i Innlandet.
- 11.01.24 Kurs i Smartsøknad. Kurs i søknadsskriving ved HELSEINN
- 23.01.24 Undervisning for PhD stipendiater om Erfaringskonsulentrollen av Erfaringskonsulent Rune Lundquist.
- 24.01.24 Kurs i Concept Mapping via TEAMS fra YALE University.
- 25.01.24 E-læringskurs om Recovery og Recoverystøtte, og lunsjseminar om dette temaet med NAPHA.
- 01-02.02.24 Kurs hos KBT om "Bruker spør bruker" metodikken, Rune Lundquist gjennomførte dette.
- Hamar rådhus tirsdag 12. mars: Samarbeid for å skape gode liv. Åpent møte i samarbeid mellom kommunen og ideell og frivillig sektor. Kårhild Husom Løken og Rune Gulbrandsen deltok fra Sagatun. De fortalte om tilbudet og Rune gav eksempler fra eget liv. Han fortalte om hvordan det var å leve i utenforskap og hvor viktig det var å kunne bidra for å føle seg som en verdsatt samfunnsborger. Det var først da han kom til Sagatun, at han opplevde å få bruke ressursene sine og få bidra til å skape god livskvalitet både for seg selv og andre.
- Tirsdag den 07.05 var Karin Andersen og Kårhild Husom Løken invitert til Grue Lions for å fortelle om Sagatun Recovery. Møtet var på Skaslien på Kirkenær, med deltakere fra både Grue, Våler og Kongsvinger Lions og Grue kommune. Det var ekstra hyggelig at Christin Ødegården og en gjeng fra Midtpunktet brukerstyrt senter var til stede. De har vi mye samarbeid med. Takk for et hyggelig og engasjerende møte!
- 30.05.2024. Fagdag for Elverum DPS, Fact, NAV IPS og flere Solør- kommuner. Stine Kristinsdatter, Kårhild Husom Løken og Cecilie Bergseng Kinde underviste på fagdagen med tema "Hvordan kan empowerment og brukermedvirkning bidra i en bedringsprosess?" " På Selvstyringskurset startet min prosess" uttalte Stine Kristinsdatter idag. Hun tegnet et godt bilde på hvordan særlig kreativt verksted på Sagatun Recovery har påvirket hennes recoveryprosess. Også Chime- modellen fra recovery-tenkningen, har gitt Stine nye og verdifulle verktøy å bruke videre.
- 07.06.2024. WAPR konferansen i Bergen. Tema for konferansen var «Språk og makt». Besøk og omvisning på Amalie Skrams hus, møte med nye og gamle kollegaer og bekjenskaper innen recoveryverdenen. Audun Pedersen og Marit Borg loset oss vel gjennomført konferansen, sammen med mange interessante foredragsholdere. Triolouge samtalegruppe og workshop med den Østerrikske psykiateren Micaela Armering var også en interessant erfaring vi tar med oss hjem! Rune Lundquist og Cecilie Bergseng Kinde deltok fra Sagatun.
- 10.06.2024. Recoveryverksted på Reinsvoll. Kim Nybakken og Rune Lundquist.
- 10.09.2024. Ending psychistric coetcion -urgent need for effective remedies and reparation. Sagatun var til stede på konferansen som ble holdt på Litteraturhuset i Oslo. 45 er fysisk til stede, og mange på nettsending! Det var mange gode innlegg fra dyktige og engasjerte menneskerettighetsforkjempere!
- 09.10.2024. Besøk fra Våler psykisk Helse og rus i dag på Sagatun. Informasjon og utveksling av erfaringer er alltid nyttig, og det er inspirerende å se at erfarne brukere og ansatte fremdeles vil lære

mere om Recovery! Vi sier takk for besøket, og ser frem til å holde Recoverykurs for dere i Våler på Søndre Hoel Aktivitetshus i fremtiden! Kim og Cecilie fortalte om Sagatun Recovery, og om kurs og kompetansetilbud vi holder for kommuner og tjenesteapparatet.

- Sterkere sammen 22.10 – 23.10.2024. Hovedbudskapet på Erfaringssentrums konferanse 2024, "Sterkere Sammen", var Medvirkning I praksis". Konferansen fokuserte på å styrke samarbeidet, nettverket og erfaringsdelingen innen feltet, særlig mellom erfaringskonsulenter, arbeidsgivere, forskere og brukerrepresentanter. Sagatun Recovery stilte med flere ansatte både fra Regionalt Ressurscenter, Sagatun Brukerstyrt Senter, Recoveryskolen, og KBT Fagskole avd. Sagatun.
- 06.11.2024 I storm for frihet. Temakveld om historien til Sagatun Folkehøyskole formidlet av Jens Olai Jensen.
- 19.11.2024. Foredrag for pensjonister i HIL. Den 19.11 var Kårhild på HIL huset på Hamar og holdt foredrag om tilbudet på Sagatun Brukerstyrt Senter. Jeg var invitert av Tore Topp som var leder for TV-aksjonen i 2004, «Aksjon Hjerterom». Det var her pengene kom fra, som gjorde det mulig å starte et brukerstyrt senter på Hamar. Det var artig å fortelle om «Eventyret Sagatun» til en interessert og lydhør forsamling
- 29.11.2024. "Hvis det ikke er psykisk sykdom, hva er det da?" Litteraturhuset i Oslo. Mad in Norway med Birgit Hille Valla, Werner Christie, Sandra Bruflåt H og Trond Årre med flere. Fra Sagatun Recovery deltok Dagfinn Bjørgen og Cecilie Bergseng Kinde
- 03.12.2024. Havangkonferansen. Rune Lundquist og Hege Hoel Moen deltok.



HIL huset.



Foredrag av Kårhild Husom Løken for pensjonister på HIL huset.



Deltakere fra Sagatun på Sterkere Sammen konferansen.



Rune Lundquist holder innlegg på Sterkere Sammen konferansen.

Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt

Sagatun er en arena for bredt regionalt samarbeid innen psykisk helse og rusfeltet. 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 brukermedvirkning, 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 (nå ROPforsk), NAPHA, Erfaringssentrum, Jæren Recovery College, Rusfeltets hovedorganisasjon, WAPR, 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.
- Erfaringssentrum, i samarbeid med RBS.
- ROPforsk.

Samarbeid med brukerorganisasjonene og brukerstyrte senter

Brukerorganisasjoner

Gjennom 2024 har det vært god kontakt med Mental Helse. Gjennom møtevirksomhet og gjennomføring av ulike arrangementer med MH Innlandet, MH Hamar-Løten og MH Stange, som i sammenheng med Verdensdagen for psykisk. Vi har etablert godt samarbeid med LPP Midt-hedmark, Mental Helse Ungdom Innlandet, RIO Innlandet og A-larm Innlandet gjennom 2024, og planlagt etablering av «Innlandet Bruker Nettverk» sammen med fylkesnivåene av brukerorganisasjonene innen psykisk helse, rus og pårørende, KORUS øst, ROPforsk og Statsforvalteren i løpet første halvår av 2025.

Vi har samarbeidet med Mental Helse Ungdom om etablering av en avdeling i Innlandet.

Leder i Mental Helse Innlandet sitter i styret for Sagatun Recovery i 2024. Vi har hatt flere samarbeidsmøter med MH Innlandet, MH Stange og MH Hamar Løten. En representant for RIO sitter i Stiftelsesstyret til Sagatun.



Kårhild Husom Løken introduserer filmen *The Recovery Channel* på Hamar kino i anledning Verdensdagen for psykisk helse 2024.



Debatt panelet etter filmen *The recovery channel*.



Filmen ble vist på Hamar kino.

Markering av Verdensdagen for psykisk helse

26. september, 2024. *The Recovery channel* på Hamar kino med påfølgende debatt. Dette var et samarbeid mellom filmskaperne og Sagatun Recovery.

THE RECOVERY CHANNEL handler om en nyhetskanal som går i dybden og presenterer nyheter om psykisk helse, menneskerettigheter og tvang i psykiatrien. I tillegg følger vi redaksjonsmøtene og nyhetsankeret Randis liv utenfor sendingen, som pårørende til søsteren Ylva, som ikke vil ta imot hjelp. *The Recovery Channel* er både et personlig

og et politisk prosjekt. Filmen er basert på filmskaper Ellen Ugelstads egne erfaringer med en yngre bror som har vært inn og ut av psykiatrien i over 25 år. Se trailer: <https://vimeo.com/903643486>

«Lytt til det vi har å si» - vi som har skoene på og vet hvordan livet fungerer for de vi er pårørende til!

Dette var et av utsagnene som kom frem på dialogen som ble arrangert etter filmfremvisningen "The recovery channel" torsdag i forrige uke på Hamar kino. Det var landsleder Anna Cecilie Jentoft fra Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse, som sa dette. I panelet denne kvelden var også Gunnar Brox Haugen som er generalsjef for SEPREP Foundation, som ledet panelsamtalen, Ellen Ugelstad, regissør for filmen, Birgit Valla, psykolog, Mette Ellingsdalen, leder for landsforeningen We shall overcome, Harald Aasen, avdelingssjef Akutt og psykosebehandling, Sanderud sykehus, Petter Sundt Nygård, leder for psykisk helse og rus i Hamar kommune, og Karin Andersen, politiker i SV og styreleder på Sagatun Recovery.

Verdensdagen for psykisk helse 2024.

I forbindelse med verdensdagen for psykisk helse, så arrangerte vi en minikonsert med artistene Ann Kristine, Linda, Dan fra Sagarockers og Geir Risbakken den 10.10.2024. God stemning, herlig kanelsnurrer og fantastisk musikk noen av sangene var også egenskrevne! Tema for verdensdagen i år er *#gi8minutter*

Torsdag 17.10.2024. Arrangement i Hamar Teater

Sagatun, Mental Helse Innlandet, Mental Helse Stange, Mental Helse Hamar-Løten og LPP-Midt Hedmark gikk sammen om en markering av Verdensdagen for psykisk helse i Hamar Teater. Dette var også en markering av at Mental Helse Hamar-Løten er 30 år. Det er verdt å feire! Vi gratulerer!

Det ble et flott arrangement, ledet av Rune Lundquist som er erfaringskonsulent på Sagatun. Det var innlegg av ordfører Vigdis Stensby, leder på Sagatun Kårhild Husom Løken og leder i Mental Helse Innlandet, Trond Martinsen. Videre var det flott underholdning av Lill Regine og Henning Ramseth og et humoristisk og alvorlig show med Rigmor Galtung.

Mental Helse Hamar-Løten serverte marsipankake og kringle i anledning sitt jubileum. Kveldens høydepunkt kom til slutt med utdeling av Medmenneskeprisen til mangeårig leder for Gatelaget i Hamar, Kai Kristiansen. Vi gratulerer med en velfortjent pris!

Brukerstyrte Senter

Sagatun har jevnlig kontakt med brukerstyrte senter i Innlandet, for veiledning og formidling av erfaring og kompetanse. Sagatun Brukerstyrt Senter er et brukerstyrt og recoverybasert lavterskeltilbud som er et supplement til de offentlige tjenestene i Hamarregionen.

Flere av de brukerstyrte sentrene sliter med å få økonomien til å gå rundt, og både på Stabburshella og Havang er tilbudet i ferd med å bli redusert eller lagt ned. Sagatun har holdt Selvstyringskurs på Villaen brukerstyrt senter på Toten. De har også fått godkjent egen prosessleder som kan være med å holde kurs. Det er inngått samarbeidsavtale med Midtpunktet brukerstyrt senter sør i gamle Hedmark. De har vært på Sagatun flere ganger og ønsker bistand for å utvikle et recoverybasert aktivitets- og mestringstilbud. Vi har nå søkt midler gjennom Rådet for psykisk helse for å gjøre en studie av hvordan brukerstyrte senter kan være kunnskapsbaserte lavterskeltilbud og supplement til offentlige tjenester.



Verdensdagen for psykisk helse 2024 ble avholdt i Hamar teater, der Kai Kristiansen fikk medmenneskeprisen, utdelt av Mental helse Hamar-Løten.



Mental helse Hamar-Løten hadde jubileum denne dagen, og fylte 30 år med marsipankake.



Ordfører Vigdís Stensby holdt innlegg på Verdensdagen i Hamar teater.

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 pårørendearbeid.



Fra Inspirasjonsdag for Recovery 05.06.2024: Rune Lundquist intervjuer Trond Åre til venstre..



Kårhild i samtale med ?



Stine i samtale med Kårhild, der hun forteller om sin bedringsprosess.

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.

Den 05.06.2024 ble det arrangert en Inspirasjonsdag for Recovery, med Trond Årre som hovedforedragsholder. Tema for dagen var «Hvordan kan kommuner, frivillig sektor og spesialisthelsetjenesten jobbe sammen om recovery» her på Sanderud.

Hensikten med dagen var å inspirere deltagerne til å møte framtidens helsetjenester med recovery som verdi og tilnærming. WHO og nasjonale føringer sier at bruker må stå i sentrum for sin egen bedringsprosess. Den nye veilederen som etterfølger «sammen om mestring» har nå vært ute på høring og ikke minst en ny veileder for brukermedvirkning på trappene. Recovery baseres på erfaringskunnskap og gir den enkelte nødvendige verktøy for livsmestring og tillit til egen mestringsevne. Recovery innebærer at hver enkelt får støtte og muligheter til å leve et liv med mening og innhold i sitt lokalmiljø, på tross av symptomer og psykososiale utfordringer. Tilhørighet, mål, identitet, mening og selvbestemmelse er verdier som står i fokus.

Edel Hoelstad, leder for Aktivitet og Recovery Enhet, ønsket oss velkommen. Mone Evensen fremførte en nydelig egenskreven låt. Kårhild Husom Løken, leder på Sagatun Recovery og Heidi Fæste, pårørende koordinator i Lillehammer kommune ledet oss gjennom dagens program.

Recoverynettverket i Innlandet fortsetter med fokus på implementering av den nye veilederen for psykisk helsearbeid i kommunene.

Samarbeid med Hamar og Stange 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). 2 erfaringskonsulenter fra Sagatun er med på gjennomføring av en serie mestringskurs i Hamar kommune. Der bidrar vi med erfaringsutveksling om hva som kan fungere for å meste utfordringer innen angst, tankekjør, grubling og bekymring.

Stange kommune og Sagatun har etablert et samarbeid og inngått en samarbeidsavtale om musikkterapi og tilbud til pårørende. I dette samarbeidet har vi bla holdt 2 skreddersydde selvstyringskurs for pårørende og vært med å starte opp en pårørendegruppe.

Vi har også et godt samarbeid med kommunene 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.

Kulturnettverket

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

Samarbeid med Sykehuset Innlandet

Sagatun har samarbeid med Sykehuset Innlandet (SI) avdeling Sanderud Sykehus «Aktivitet og Recovery». 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 recoveryskole. Vi har jevnlig samarbeidsmøter.

Innlandet recoveryskole

Sagatun og Sykehuset Innlandet Aktivitet og Recovery har startet opp «Innlandet Recoveryskole» etter inspirasjon fra Nottingham og recoverycollege modeller utviklet i England. Vi samarbeider også med Ressurssenter for pasient og pårørendeopplæring i Sykehuset Innlandet og flere brukerorganisasjoner om dette tilbudet. Kurs, temakvelder, mestringstilbud og andre arrangementer der kunnskapsformidling og erfaringsutveksling er sentralt, er samlet i en kurskatalog som utgis 2 ganger pr år. Kurs og mestringstilbud tilbys i trygge miljøer for at mennesker skal få kunnskap og inspirasjon for å nå egne mål om bedring og en meningsfull tilværelse. Her utgjør kurs og mestringstilbudene fra Sagatun en stor del.

Vi deltar også i et prosjektarbeid for å utvikle et recoverykurs for inneliggende pasienter i samarbeid med Sanderud Sykehus, Aktivitet og Recovery (SI). Recoverykurset skal tilbys pasienter som er innlagt på ulike avdelinger.

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.

Det ble arrangert Samling for Recoveryskoler i Norge 13.06 – 14.06. 2024 på Jæren Recovery College i Sandnes.

Der deltok Innlandet Recovery-skole (Sykehuset Innlandet, enhet for aktivitet og recovery og Sagatun Recovery-skole) deltok på Nettverkssamling hos Jæren Recovery College med Nesoddtangen Gård Recovery-skole, ROM-Agder, Napha, Energiverket Recovery-skole Kristiansand og Recovery Ressursbase Helse Fonna.

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.

Erfaringssentrum

Erfaringssentrum 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.

Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse

Vi er en av samarbeidspartnerne til Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse sitt Toppmøte og sendte inn forslag til tema og foredragsholdere. Vi deltok også med referent på Toppmøtet.

Vi er ellers medlemmer i WAPR, Velferdsalliansen og Rusfeltets hovedorganisasjon.

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».

RBSene møtes annenhver uke til AU-møter for planlegging av aktivitet og deling av kunnskap og erfaringer. Siden 2021 har vi hatt et samarbeid med konsulentfirmaet Rud Pedersen for å 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.

Felles aktiviteter 2024:

Samling i Oslo i januar 2024.

Sagatun Recovery og de andre Regionale Brukerstyrte Sentrene (RBS) i Norge hadde samling i Oslo 18.01 - 19.01.2024. Vi var så heldige å få møter med Marian Hussein fra SV, Tone Trøen og Sandra Brufloth fra Høyre og Even A. Røed fra AP. Det er veldig dyktige og interesserte helsepolitikere som er opptatt av psykisk helse- og rusfeltet. Vi fikk snakket om brukermedvirkning og om viktigheten av å sørge for at mennesker med psykososiale livsutfordringer får mulighet til å leve gode liv. Det handler om tilgjengelig behandling, men også om lavterskeltilbud som gir tilhørighet, håp, positiv identitet, mening og makt i eget liv. Alle de faktorene som kalles Recovery og som skal til for å leve gode liv og delta i samfunnet, selv om man har utfordringer i livet. Vi fikk også omvisning på Stortinget med Karin Andersen, og her traff vi blant annet Stortingspresident Masud Gharahkhani. Vi diskuterte framtidens bemanningsutfordringer – og løsninger med politikerne. Trykk på linken for å lese hele saken: <https://www.recoveryknutepunkt.no/politisk-engasjement-for-brukermedvirkning-og-recovery/>





De regionale brukerstyrte sentrene på besøk på Stortinget.

05.02.2024. Besøk av Kari Elisabeth Kaski på Sagatun.

Kaski i Finanskomiteen på Stortinget og er SV sin finanspolitiske talsperson. Med seg hadde hun nyvalgt leder i Hamar SV Bulent Dogani og kommunestyrerepresentant Camilla Øien. De kom for å høre om det regionale tilbudet på Sagatun Recovery. Karin Andersen stiftelsesstyreleder på Sagatun har pratet om hvor viktig arbeidet med spredning av erfaringsbasert arbeid er og at vi som regionale brukerstyrte senter er viktig for å styrke brukermedvirkningen.



Besøk av Kari Elisabeth Kaski på Sagatun.



Kari Elisabeth Kaski.

Vi fikk presentert hva vi jobber med for å samle og systematisere bruker og pårørende erfaringsbaserte kunnskap og hvordan vi styrker bruker og pårørende. Flott med lydhøre politikere som kommer med gode spørsmål. Fra Sagatun var Berit Enemo, Kim Nybakken og Mariann Haukland med på besøket.

Nrk Innlandet. Ved Frode Meskau var og filmet under besøket, reportasjen kom på NRK Innlandet. Karin Andersen var til stede i studioet. <https://tv.nrk.no/se?v=DKIN98020524>

05.08.2024. Besøk av Stortingsrepresentant for AP, Even Amandus Røed.

Even kommer fra Kongsberg. Han sitter i Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget og er talsperson for AP når det gjelder psykisk helse og rus. Even kom for å få høre om hvordan vi jobber på Sagatun, for å se stedet og for å snakke med brukere og ansatte. Vi diskuterte også spørsmål knyttet til de Regionale Brukerstyrte Sentrene (RBS) og hvordan vi jobber med å styrke brukere og pårørende, brukervedvirkning og Recovery innen psykisk helse- og rusfeltet. Even kjenner RBS'ene godt etter flere møter med oss. Han hadde satt av hele 3 timer til besøket på Sagatun, han var veldig interessert i hva vi formidlet og vi fikk mange interessante diskusjoner. Vi takker for besøket og ønsker Even hjertelig velkommen igjen ved en annen anledning.



Besøk av Even Røed på Sagatun.

Høringer

16.04.2024. Høring vedrørende nasjonal helse- og samhandlingsplan.

Programmet for tirsdag 16. april er nå tilgjengelig på våre nettsider. Kårhild Husom Løken deltok på vegne av RBSene. I vårt innspill la vi blant vekt på følgende:

For å fremme god helse og livskvalitet i befolkningen er det behov for et systematisk samarbeid mellom det offentlige og ideell og frivillig sektor. Her ligger det et stort potensial som ikke blir utnyttet godt nok i dag, heller ikke i denne meldingen. Et bedre tverrsektorielt samarbeid kan bidra til å løse mange av utfordringene vi står i, både for å redusere ensomhet, øke livskvaliteten i befolkningen og redusere presset på helsepersonell. Vi i RBS vil gjerne delta for å belyse mulighetene.

08.05.2024. Skriftlig innspill til nasjonalt pasientforløp for psykiske lidelser.

RBSene fokuserte mest på forløp for voksne, men ser at våre innspill også sammenfaller med vårt syn på pasientforløp for barn og unge. Det er derfor mulig å se våre innspill som gjeldende for begge forløpene.

16.05.2024. Skriftlig innspill til Nasjonal veileder i lokalt psykisk helse- og rusarbeid for voksne.

05.06.2024. Skriftlig innspill til høringen på inkorporering av CRPD

(Convention on the Rights of Persons With Disabilities) i Norsk menneskerettsloven.

RBSene er fornøyde over at det nå endelig kommer en høring på inkorporering av CRPD i Norsk lov. På generelt grunnlag mener vi at den for lengst skulle vært inkorporert i Norsk Lov (menneskerettsloven).

19.06.2024. Skriftlig innspill til møte med Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre som ble arrangert av Rusfeltets Hovedorganisasjon.

Oktober 2024. RBS – Høringsinnspill til nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning.

Tidligere i år kom Helsedirektoratet med utkast til *nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning i rus- og psykisk helsefeltet*. Vi i RBS-ene synes det er flott at slike retningslinjer blir utarbeidet, og at det har blitt gjort et godt stykke arbeid med utkastet.

De Regionale Brukerstyrte Sentrene, som alle er høringsinstanser, har sendt inn felles innspill. Mye er bra med utkastet, samtidig som vi ser en del rom for forbedring. Under kan du lese om noen av tingene vi hadde innspill om. Se: https://www.recoveryknutepunkt.no/rbs-enes-horingsinnspill-pa-nasjonale-faglige-rad-for-bruker-og-paarendemedvirkning-i-rus-og-psykisk-helsefeltet/?fbclid=IwY2xjawJGJVlleHRuA2FlbQlXMQABHQi0Dzu4tL4T-DaAe-oh24KnpuqTyxbbP6mQT7UP9JB1kExpVM-BZ46U-jg_aem_Sh3ueQ5FIAZXlJC-iPCPmg



Fra Stortinget: Kårhild Husom Løken fra venstre, Anna Cecilie Jentoft og Unn Birkeland.

15.10.2024. Høring i Helse- og omsorgskomiteen angående Statsbudsjett 2025.

På vegne av de Regionale Brukerstyrte Sentrene var Kårhild Husom Løken på høring i Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget i dag. Vi kom inn helt på slutten av dagen sammen med CRUX. Før oss var Pårørendealliansen, LPP og Pårørendesenteret. På bildet er Kårhild, Anna Cecilie Jentoft og Unn Birkeland. Det var litt glissent i salen fra politikernes side, men Olaug Bollestad fra KRF var opptatt av finansieringen av frivillig og ideell sektor, som hun så på som et viktig supplement til de offentlige tjenestene.

11.12.2024. Forebyggings- og behandlingsplan for rusfeltet

Rusfeltets Hovedorganisasjon- Høringskonferanse om regjeringens forebygging og behandlingsreform med politikere, fagpersoner, erfaringskonsulenter og brukerorganisasjoner.

Er regjeringens ruspolitikk et oppgjør med skyld, skam og diskriminering, eller står vi fast i fortiden?

Diskusjoner som denne, og mange flere preget dagen. Even Røed, AP, Mariann Husssin SV, Sandra Bruflot H, og Lisa Maria Klungeland Sp deltok sammen med et bredt utvalg fra brukerorganisasjonene. **Sagatun Recovery** deltar med Rune Lundquist og Cecilie Bergseng Kinde.



Besøkk fra SWPREP på Sagatun.

Reportasjer

14.10.2024. Besøk fra SEPREP med påfølgende reportasje i tidsskriftet DIALOG.

De skriver blant annet: Vi har besøkt Sagatun Recovery, der mennesker får mulighet til å bidra, gjenvinne troen på seg selv og kople seg på samfunnet igjen.

Reell brukermedvirkning.

Sagatun fremmer brukernes eierskap til Recovery og brukermedvirkning, og sørger for at erfaringskunnskap er likestilt med fagkunnskap. På den måten bidrar vi til kunnskapsbasert praksis og til å bygge bro mellom fag og erfaring i utviklingen av fremtidens tjenestetilbud, forklarer Løken.

Stiftelsesstyret består også av personer med bruker- eller pårørendeerfaring, og på Sagatun får brukere innflytelse på alt fra økonomistyring til hvilke aktiviteter som skal tilbys. Vi har satt brukerstyring inn i et system. Her får de saks-papirer og nøkler, og deltar i den overordnede styringen av senteret som gjelder drift og økonomi, forteller Løken. Målet er at mennesker med ulike psykososiale utfordringer skal få trening i- og hjelp med å komme tilbake til samfunnet igjen med alt det innebærer av rettigheter og plikter. Utdanning og arbeid er et mål for mange, men det viktigste er livsmestring og god livskvalitet, understreker Løken.

<https://dialog.seprep.no/selvstyrking-og-okt-kunnskap-kan-vaere-helsefremmende-og-styrke-recoveryprosessen/>



Rune Lundquist utenfor Sagatun.

05.11.2024 Reportasje med Rune Lundquist i Fagbladet 5/2004. Tilbake til livet.

Fagbladet 2024 05 by Fagbladet - Issuu

Les saken på www.sagatun.no her: https://sagatun.no/tilbake-til-livet/?fbclid=IwY2xjawJGJOVleHRuA2FlbQIxMQABHQYRWz9aoO8L_U7-k2KN-xYwoa558i2xFcXAlIWCNP1rmuXav-86estTw_aem_a2YCF18R63GLfQNqo-09eZw

28.11.2024 Reportasje på NAPHA med Rune Lundquist.

Jeg håper av hele mitt hjerte at flere brukerstemmer engasjerer seg i forskning. Det er en av de viktigste arenaene vi kan jobbe på for å få til endring. Politikerne lytter veldig mye til hva forskning sier og da er det viktig at brukere av tjenestene får inn stemmen sin i helseforskningen slik at den blir mer treffsikker.

https://napha.no/kunnskapsbasen/27430/-jeg-haper-av-hele-mitt-hjerte-at-flere-brukerstemmer-engasjerer-seg-i-forskning?fbclid=iwy2xjawjgjsdlehrua2flbqixmqabhbbdr_wgq3r57fad_5lobypfk9f9uqus447rkbiom-p8j3p-8b0f_ec-v7g_aem_4n0k-4bdftevvvgqnaqjgq

09.12.2024. Artikkel om Opplæringsprogrammet i Samarbeidsbasert forskning ute i Nordic Journal of Wellbeing and Sustainable Welfare Development! Henning Pettersen, Rune Lundquist, Ole Petter Askheim og Ann-Mari Lofthus er forfattere på artikkelen!



Rune Gulbrandsen

17.12.2024. Reportasje fra Sagatun på NRK Innlandet, i radio, TV og på nett.

Tittel: «Jul med omtanke på Sagatun».

Her kan dere høre reportasjen fra Sagatun Recovery på NRK Innlandet i ettermiddag. Reportasje fra Sagatun med intervju med Rune Gulbrandsen. Han har tilbrakt julehøytideligheten i fengsel og på gata. Nå får han feire med familien sin. Knut Øyvind og Stein byr på en varm og sterk førjulshistorie i ettermiddag.

https://radio.nrk.no/serie/nrk-innlandet/sesong/202412/DKIN02024424?utm_source=nrkradio&utm_medium=delelenke-ios&utm_content=prf%3ADKIN02024424&fbclid=IwY2xjawJGKGJleHRuA2FlbQlXMQABHUxLBU4rrE8Aw-QIFMloZYi2Mb8898fCLioZOemMalSC4JJbL8Ue24ZjiaQ_aem_txM4_KB5s895I9RHS2Mg2A

<https://www.nrk.no/.../jul-med-omtanke-paa-sagatun...>

Veien videre for Sagatun



*Daglig leder på Sagatun
Kårhild Husom Løken*

Sagatun har lagt et aktivt år bak seg, på tross av lange sykemeldinger i ledelsen dette året. Vi har også mange oppgaver og aktiviteter foran oss. Vi har mange gode samarbeidspartnere både lokalt, regionalt og nasjonalt. Disse er veldig viktige for oss og helt avgjørende for at vi i fellesskap skal kunne gi gode tilbud til brukere og pårørende som bidrar til livsmestring og god livskvalitet, og for at vi skal samle, systematisere og formidle erfaringsbasert kunnskap inn i undervisning, tjenesteutvikling og forskning. Slik bygger vi bro mellom fag og erfaring og bidrar til kunnskapsbasert praksis.

Dette arbeidet virker, og det bidrar til gode bedringsprosesser for brukere og pårørende. Det vet vi på bakgrunn av en rekke brukerundersøkelser og tilbakemeldinger. Fra brukerundersøkelsen i 2023/2024 vil jeg trekke fram dette sitatet, som er et svar på spørsmålet «Hva mener du er det beste med Sagatun?»

«Det er vanskelig å beskrive med ord. Menneskene her er helt unike, mening i hverdagen, fellesskap, aktiviteter, å føle meg nyttig. Fokus på hva jeg får til, i stedet for alt som er vanskelig.»

Forskning viser at det viktigste for bedring og god livskvalitet, er å oppleve meningsfulle hverdagsliv, erfare at man har styrker og ressurser og (re)etablering av gode, sosiale relasjoner. Det å oppleve at man også er til nytte for noen, er viktig for å styrke vår psykiske helse, ikke minst når man strever med livet sitt. Dette ser vi i praksis på Sagatun hver eneste dag.

Som Karin Andersen skriver i forordet, må all denne kunnskapen om brukermedvirkning og Recovery inn i utdanningen av alle velferdsstatens yrker og inn i forskning. Det er dette arbeidet Sagatun gjør sammen med de andre Regionale Brukerstyrte Sentrene i Norge (RBS). I samarbeid med ROPforsk, vil Sagatun sikre at den erfaringsbaserte kunnskapen fra brukere og pårørende er tydelig i hele prosessen med kunnskap- og tjenesteutvikling.

På tross av gode resultater og et arbeid som samfunnet trenger, er det en evigvarende kamp for å få økonomien til å gå rundt. Tilskuddsordningen for RBSene ble satt i spill i 2023, og vi er fortsatt på en overgangsordning. Vi har hatt møter med sentrale politikere fra nesten alle partier, som er veldig begeistret over den viktige jobben vi gjør. Jeg sier som Karin; «Nå må staten våkne og sikre Sagatun og de andre RBSene en forutsigbar finansiering». Det er mitt store håp og en klar ambisjon for arbeidet i mitt siste år som leder for Sagatun Recovery.

Hamar 26.03.2025.
Kårhild Husom Løken.
Daglig leder.

Fra julelunsjen på Sagatun



Deilig julelunsj som serveres for våre samarbeidspartnere.



Koret på Sagatun underholder foran Hagestua på Sagatun.



Duket for julelunsj.

Fra julebordet til Sagatun



Årets julebord på Storhamarstuene, for brukere og ansatte.



Domkirkeruinene opplyst for julen 2024.



Kokken vår Liv ved den nyelige maten vi fikk servert.

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