



*Årsrapport*  
*for*  
*Sagatun Brukerstyrt Senter*  
*- 2022 -*



SAGATUN  
BRUKERSTYRT SENTER

- Vi styrker brukere og pårørendes stemme -



# *Forord ved styreleder Sturla Bjerkaker*

## *Lyden av Sagatun*



*Sturla Bjerkaker*

Godlynte lyder leker seg mot deg når du med den åpne dørs politikk ønskes velkommen inn i huset øverst i Sagatunveien: Samtaler, snakking, summing, synging, spilling, strikking, syng, smaking, sosialisering og skolering ...

**» Lyden av å sy? Lyden av å sy er smil og latter. Og det knitrer i tøy.**

**» Lyden av smak? Lyden av smak er varme. Og det klirrer i bestikk.**

Lyden av skolering? Det er lyden av økt selvtillit, og lyden av aha-opplevelser: Jeg klarte det, jeg klarer det. Jeg sier det høyt, så andre hører. Det er lyden av lykke.

Året 2022 var et år for både sorger og gleder for Sagatun. Vår mangeårige styreleder og ildsjel, Tor Inge Martinsen, døde 1. april etter å ha vært kreftsyk i lang tid. Han overlot styreklubba til meg allerede i september året før. Både daglig leder og jeg holdt minnetale for Tor Inge i en nesten fullsatt Hamar Kino, der minnestunden ble holdt. Og vi sang alle «You'll never walk alone», mens vi applauderte kisten på veg ut. Tor Inge kommer til å være med oss videre, bl.a. når Sagatun i skrivende stund nå bygger en paviljong til hans minne, og til uvurderlig glede og nytte for brukere og ansatte.

På Sagatun er det heller ingen som «walk alone». Har du først kommet inn der, er du fanget i et sosialt fellesskap som gjør deg sterkere og modigere. Og det er hva Sagatun er til for.

Men også det organisatoriske må være på plass, og året 2022 bar preg av det. Strategiplan 2020 – 2025 ble fulgt opp med profilering og styring. Et organisasjonsutvalg utredet nye vedtekter, ny organisasjonsplan og mandater for styret, daglig leder og Brukerstyret. Det nye styret var aktivt og konstruktivt med gjennom hele året, og fattet de nødvendige vedtak som skulle sjøsette «nye» Sagatun Recovery fra og med 2023, med de tre profilerte avdelingene Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Regionale Ressurscenter og Sagatun Recoveryskole. Den siste ble så etablert i nye leide og oppussede lokaler i huset bak hovedhuset. Det organisatoriske kom på plass før året ebbet ut, mens den nye profilen, med ny logo og designprogram, måtte få litt mer tid på seg.

Det var en ferd verdt å være med på, så litt vemodig må jeg innrømme at det var å overlevere styreledelsen til Karin Andersen ved årets slutt. Men du verden, så gode hender og hoder som tar imot og – sammen med det gode styret, den dedikerte administrasjonen og høyst brukbare brukere – fører arbeidet videre.

**» Lyden av Sagatun Recovery er sangen om samhold og klangen av driv, og kraften i deg selv.**

Takk for Sagatun Recovery, og takk for meg.

**Oslo/Hamar i mars 2023**

**Sturla Bjerkaker**

### *Bildet på omslaget:*

*Solrun Elisabeth Steffensen fra NAPHA, Kårhild Husom Løken fra Sagatun,, Torbjørn Mohn Haugen fra Erfaringssentrum. og Dagfinn Bjørgen fra KBT,. Det var de som sto i bresjen for å arrangere Nasjonal konferanse for recovery. Les mer på side: 57.*



# Innhold

Forord ved styreleder Sturla Bjerkaker .....	3
Innledning.....	9
Aktivitet og drift.....	10
Stiftelsesstyret .....	13
Ansatte på Sagatun.....	14
Brukerstyret .....	16
Økonomi .....	17
Besøk og repotasjer .....	17
Sagatun Brukerstyrt Senter .....	21
Aktivitet, livsglede og mestring.....	21
Prosjekt Livsglede.....	21
Fadderprosjektet.....	22
Besøksstall og resultatopnåelse.....	24
Arbeidsfellesskap og frivillighet .....	25
Friluftsliv for alle .....	26
Musikkverksted .....	29
Kreativt verksted .....	33
Regionalt Brukerstyrt Senter.....	35
Flaggskip for brukerstyring.....	35
Verktøykassa for brukermedvirkning .....	36
Selvstyringskurs.....	36
Recoverykurs.....	38
Recoveryverksted .....	39
Kurs og mestringstilbud.....	41
Temadager og kvelder.....	43
Undervisning, forskning og utviklingsarbeid .....	45
Undervisning og veiledning .....	45
Forskningssamarbeid .....	46
Konferanser, møter og kurs.....	47
Innspillekonferanser/dialogmøter med Helsedirektoratet .....	50
Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt .....	50
Samarbeid med brukerorganisasjonene og brukerstyrte senter.....	50
Statsforvalteren Innlandet.....	51
Samarbeid med Hamar og øvrige kommuner.....	51
Kulturnettverket.....	52

Samarbeid med Sykehuset Innlandet .....	52
Innlandet recoveryskole .....	52
Regionale Brukerstyrte Senter .....	53
NAPHA.....	56
Erfaringssentrum .....	56
Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse.....	57
Nasjonal konferanse for Recovery – Knutepunkt for Recovery .....	57
Veien videre for Sagatun.....	60



## *Innledning*

Vår mangeårige styreleder Tor Inge Martinsen døde 01.04.22 og ble bisatt fra Hamar kino 20.04.22.

Tor Inge har betydd enormt mye for Sagatun og det hadde ikke vært noe Sagatun uten Tor Inge. For oss var han en bauta! En som alltid stilte opp, som behandlet alle med likeverdighet og respekt, som alltid hadde tid til en god samtale og som hele tiden lyttet og ledet oss i riktig retning. Takk for alt du har betydd og alt du har gjort for Sagatun.

Bildet er tatt 15.09.21, da vi hadde en markering for at det var 120 år siden bautaen av Herman og Mix Anker ble avduket. Tor Inge ledet det hele med stødig hånd, men det ble også det siste arrangementet han ledet på Sagatun.



*120 års markeringen av bautaen på Sagatun, var et av de siste arrangementene Tor Inge var med på å arrangere.*

## *Aktivitet og drift*



*Sagatun Recoveryskole: fra venstre kursledere Berit og Stine, til høyre er faglig rådgiver Cecilie.*

Vi startet også i 2022 med pandemien som et bakteppe da smitten i Norge blusset opp igjen med en ny korona variant «omikron», i løpet av desember 2021. Dette og nye restriksjoner satte en demper på starten av det nye året. Vi valgte derfor å teste alle ansatte, brukere og besøkende for å kunne holde Sagatun åpent. Vi videreførte også prosjektet «Livsglede» med de restmidlene vi hadde igjen fra 2021, samt opprettholdt basis aktivitetene med de restriksjonene som gjaldt. Dette gjennomførte vi frem til i midten av februar da vi endelig kunne åpne for fullt igjen.

Sagatun kan se tilbake på et veldig aktivt år, hvor besøkstallene og bruk av Sagatun var tilbake på 2019 nivå. Det ble registrert 4861 besøk og 4016 av disse var registrert som brukere. Det har vært stor aktivitet blant brukerne på alle aktiviteter, i frivillig arbeid og på kurs og mestringstilbud. Det er ca. 60-65 personer som deltar regelmessig på Sagatun sitt tilbud om aktivitet og arbeidstrening. Vi har registrert 90 unike brukere som har vært innom huset i 2022. Av disse er 25 personer under 35 år.

Noen høydepunkt i 2022 var Topptur til Gaustatoppen i samarbeid med Hamar kommune, en ukes ferietur til Røysene og Rockoverly på Lillehammer. Vi har også hatt mange besøkende dette året, flere stortingsrepresentanter og ikke minst selveste Stortingspresidenten, Masud Gharakhani!

Sagatun Recoveryskole ble offisielt åpnet den 25.11.22. Vi inngikk leieavtale med Hamar kommune fra og med 01.04.22. Det er gjort et betydelig oppussingsarbeid, som stort sett er gjennomført av brukere og ansatte på Sagatun, ledet av Carl Sørum. Nå gleder vi oss til å utvikle en Recoveryskole på Sagatun, som en del av Innlandet Recoveryskole, - i samarbeid med våre gode venner på Sanderud, Enhet for aktivitet og recovery.

Regionalt har det vært stor etterspørsel etter Sagatun sin kompetanse på lavterskel tilbud, brukerstyring og recovery. Vi har hatt undervisning for Hamar, Drammen, Elverum, Kongsvinger og Nesodden kommuner og vi har hatt besøk fra Grue og Nesodden. I regi av Verktøykassa for brukermedvirkning ble det arrangert totalt 7 kurs med til sammen 105 deltagere i 2022. Det har vært arrangert 6 pårørendekvelder med ca 10 personer til stede på hvert møte. Sagatun har gjennomført 7 recoveryverksteder i 2022, med til sammen 133 deltakere. 10 deltakere har gjennomført økonomikurs i samarbeid med NAV.

Vi har hatt undervisning for Høyskolen i Innlandet, NTNU Gjøvik og LIS-leger. 5 studenter har hatt praksis på Sagatun. Vi har deltatt på 5 nasjonale konferanser og hatt innlegg på flere av dem. I Innlandet har vi deltatt på møter og utviklingsarbeid både i samarbeid med fagfeltet og med brukerorganisasjoner brukermiljøer. I samarbeid med de øvrige regionale brukerstyrte sentrene har vi gitt innspill til flere nasjonale høringer innen helse- og velferd, vi har deltatt på Arendalsuka, arrangert møter og debatter med politikere og vært på møte i Helse- og omsorgsdepartementet.

Vi er veldig stolte av å ha vært med på å arrangere Norges første nasjonale konferanse for Recovery. Der deltok vi med 12 personer, musikalske innslag og innlegg på miniseminar. Daglig leder Kårhild Husom Løken har ledet arbeidet med konferansen og hadde en sentral rolle i gjennomføringen.

### Paviljong/hagestue – et mangeårig prosjekt

I 2022 fikk vi de nødvendige dispensasjoner og tillatelser til å bygge en hagestue på Sagatun, som skal oppføres i stil med områdets historiske arkitektur. Dette ville blitt et stort økonomisk løft for Sagatun, om det ikke kom en stor gave fra Hamar Håndverkerforening «dalende ned fra himmelen». Midlene ble overrakt ved en høytidelig markering den 25.11.2025, ved leder for fondet Terje Emil Dahl. Her gjengis litt av talen til Terje og begrunnelsen for tildelingen til Sagatun:



Her mottar Kårhild sjekken på kr 245.000,-.



Hamar Håndtverkerforening.



Karin og Kårhild med to av damene fra Hamar Håndtverkerforening



Hamar Håndtverkerforening med lærere fra Stange videregående.

Hamar Håndverkerforening ble stiftet 20. juni 1853. Foreningen er den eldste eksisterende forening i Hamar. Foreningen har gjennom Hamar Håndverkerforenings fond og K.O.Libergs legat av 2012 delt ut midler for videre utdanning innen et håndverksfag til søkere med et fag eller svennebrev. Det er nå besluttet at fondet oppløses og at midlene deles ut til et samfunnsnyttig formål.

Sagatun Brukerstyrte Senter har en visjon: "DRØMMENES HUS – VI BYGGER HVERANDRE I FELLESSKAP" og et verdigrunnlag: "LIKEVERD, ÅPENHET OG MEDMENNESKELIGHET". Dette er helt i Hamar Håndverkerforening sin ånd og et godt grunnlag for et samfunnsnyttig formål.

Vi har fått vite at det nå er gitt vedtak om dispensasjon etter kulturminneloven om oppføring av paviljong tilpasset det særegne bygningsmiljøet av nasjonal verdi.

Dette er et tiltak som vil komme brukerne av senteret til gode i en varig tidshorisont. Det er med stor glede at vi deler ut fondsmidlene på kr 245 000,- til dette formålet.

Som om ikke dette var nok, hadde også Håndverkerforeningen inngått avtale med Stange Videregående Skole om at de skal stå for oppføringen av bygget, i samarbeid med oss på Sagatun. Vi har også innledet et hyggelig bekjentskap med flere medlemmer i Håndverkerforeningen. Det var en rørt forsamling som mottok den storslåtte gaven denne dagen.

## Strategi 2020 – 2025

Strategiarbeidet med nye styringsdokumenter ble gjennomført i 2022. Det ble også satt i gang en prosess for å etablere ny nettside. Tilbudsbrev ble sendt ut i april, møter ble holdt i mai. Vi valgte Vangen & Plotz som samarbeidspartner. Oppstartsmøte med dem 25.05 med involvering fra både ansatte og brukere. Vi er opptatt av å treffe riktig målgruppe med vår informasjon og gjøre informasjonen relevant og innbydende for de ulike målgruppene. Arbeidet slutføres i 2023.

## Sommerfesten

Den årlige sommerfesten ble arrangert den 20.juni i et nydelig sommervær. Det ble flott sang av "Sagatun lett og blandet kor", quiz, tale og dikt av Thea, og flott musikk av Sagarockers!

Takk til Kulturnettverket Sykehus Innlandet v/Line for blomster, Mental Helse v/ Ole, og grillings v/Kim med flere. Gratulerer også til Mona Engen som vant årets quiz, og vant en flott termoskopp fra LPP.



Ole og Kim sto for grillingen.



Noen av de som underholdt denne kvelden.

## Stiftelsesstyret

Stiftelsesstyret har bestått av følgende medlemmer:

- Sturla Bjerkaker, Styreleder. Sturla gikk inn som vikar for Tor Inge Martinsen høsten 2021, pga alvorlig sykdom og død i 2022. Sturla ble formelt valgt som leder for 2022.
- Karin Andersen, nestleder. Valgt inn i 2022.
- Marianne Lundgård, Sykehuset Innlandet HF, divisjon Psykisk helsevern. Valgt inn før 2013.
- Evy Kristin Hoel. Brukerstyrets representant. Valgt inn i 2021.
- Rune Lundquist, representant for ansatte på Sagatun. Valgt inn i 2018.
- Anita Østheim, Regionrådet i Hamarregionen. Valgt inn i 2019.
- Fredrik Nilsson, regionsekretær i RIO. Valgt inn i 2020.
- Øystein Indsetviken Høiby, representant for WSO. Valgt inn i 2022.
- Morten Brodahl, erfaringskonsulent NK-ROP. Valgt inn i 2022.
- Eva Brekke, Psykologspesialt NK-ROP. Valgt inn i 2022.

Stiftelsesstyret har avholdt 6 styremøter og 1 styreseminar i 2022. Møtene har vært anholdt enten fysisk eller som en kombinasjon med noen fysisk til stede og noen på Microsoft Teams. Stiftelsesstyret har det overordnede ansvaret for drift og økonomi på Sagatun. Gjennom årene har det blitt etablert et solid driftsfundament som er et godt grunnlag for å ta nye steg i utviklingen av Sagatun som lokalt, regionalt og nasjonalt kraftsenter innenfor vårt felt. Styret gjennomførte i september 2020 et strategiseminar der målet var å trekke opp utviklingslinjer og definere hovedmål for de kommende 5 år. Vi fikk bistand fra eksternt rådgiver Sturla Bjerkaker. Prosessen resulterte i strategidokumentet «Sagatun Recovery – Strategiplan 2020-2025». Den overordnede strategiske målsettingen ble i dokumentet definert slik:

«I 2025 er Sagatun en solid, kjent og anerkjent merkevare forankret i sine tre pilarer Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun regionale ressurscenter og Sagatun recoveryskole». Som styreleder Sturla Bjerkaker skriver i forordet, har styret inneværende år jobbet med å iverksette tiltakene i Strategi 2020 – 2025.

- Etablere Sagatun Recovery, som er fordelt på avdelingene Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Recoveryskole og Sagatun Regionale Ressurscenter med hver sin avdelingsleder.
- En leilighet i Sagatunvegen 47B er pusset opp og har blitt til nye lokaler for Sagatun Recoveryskole.
- Det er utarbeidet reviderte vedtekter og styringsdokumenter for stiftelsen.
- Det er vedtatt ny logo og profileringsprogram og det ble inngått avtale med Hamarfirmaet Vangen & Plotz AS om å utarbeide ny nettside.
- Styret har bevilget ekstra midler til oppussing av Sagatunvegen 47B og til ny nettside og profileringsprogram. Det er også bevilget midler til en ny fagstilling på Sagatun Regionale Ressurscenter og det er bevilget penger til paviljong/hagestue på Sagatun.



Kårhild og Sturla.



Styremøte.

## *Ansatte på Sagatun*

Sagatun har hatt et stabilt og godt arbeidsmiljø i 2022, hvor hovedfokus har vært på å normalisere driften etter 2 år med pandemi og komme i gang med aktiviteter, kursvirksomhet og samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt. Ellers er det jobbet mye med iverksetting av tiltakene i «Strategi 2020-2025». Arbeidet med ny nettside har vært (og er fortsatt) et stort og tidkrevende arbeid.

Liv Christophersen ble pensjonist i 2022. Liv har vært en viktig ressursperson for Sagatun Brukerstyrt Senter helt siden oppstarten av prosjektet i 2004. Hun var en av initiativtakerne til prosjektet, hun var styreleder i mange år og hun har mange år som ansatt og kursleder i Verktøykassa for brukervedvirkning. Vi takker Liv for hennes mangeårige innsats!



*Liv motok blomst som takk for iherdig innsats på Sagatun.*



Liv Irene Jensen startet opp i jobb hos oss i kaféen høsten 2022. Hun gjør en utmerket jobb, og vi ønsker henne velkommen!

Stiftelsen sysselsatte ved utgangen av 2022, 13 personer fordelt på 9,4 årsverk. 1 ansatt har midlertidig lønnstilskudd og en ansatt 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, faglig rådgiver og koordinator for kursvirksomhet.
- Anne Grønlien, informasjonsmedarbeider.
- Carl Gunnar Sørnum, miljøarbeider og arbeidsleder for arbeidstrening.
- Kristin Høyenes, miljøarbeider.
- Rune Lundquist, erfaringskonsulent Regional ressursbase.
- Stine Bekkemellom, miljøarbeider og kursleder i Verktøykassa for brukervedvirkning.
- Berit Enemy, kursleder i Verktøykassa for brukervedvirkning.
- Jannecke Mello, medarbeider kjøkken og café.
- Liv Irene Jensen, medarbeider kjøkken og café.
- Dan Viggen, erfaringskonsulent i musikk.
- Jon Steinmo Hernæs, musikkterapeut.
  - Dan og Jon er begge ansatt i samarbeidsprosjektet innen musikk og musikkterapi, med Sykehuset Innlandet, Enhet for aktivitet og recovery.

Det har blitt avholdt 6 personalmøter, 1 planleggingsdag i januar og personalseminar i august i 2022. Årets personalseminar



*Personalseminar på Skeikampen høsten 2022.*

ble avholdt 24.08 – 26.08.22 på Skeikampen. Hovedtema var iverksetting av «Strategi 2020 – 2025», ny nettside for Sagatun, Recoveryarbeidet vårt og arbeidsmiljø. Ellers er god mat og sosialt samvær også veldig viktig for et godt arbeidsmiljø!

Daglig leder deltar i ledernettsverk for ideell sektor i Virke, hvor alle samlinger har fokus på lederrollen og arbeidsmiljø. I 2022 ble det arrangert en studietur til Island, med tema «Likestilling, omstilling og hvordan lykkes som liten». Det var en veldig hyggelig og interessant tur hvor vi blant annet møtte:

- Thora Jónasdóttir, født på Island, bodd mange år i Norge, flyttet tilbake til Island i 2013. Forteller litt om Island – «Hvordan lykkes som liten» og svarer på spørsmål.
- Kvinnerettighetsorganisasjonen Woman's Right Association, Hallveigarstaðir (Túngata 14, 101 Reykjavík).
- Besøk på institusjonen Hlutverkasetur (Borgartún 1, 105 Reykjavík), et aktivitetssenter for personer som av ulike grunner har falt utenfor eller mistet sin tidligere funksjon eller rolle.

Vi var også på en guidet tur til Den gylne sirkel og vi badet i Secret lagune.



*Kårhild leder personalseminaret.*



*Jon underholdt underveis.*

## Brukerstyret



*Brukerstyret på Sagatun: fra venstre bak: Jon og Evy, foran fra venstre: Jeanette, Fred og Kristian.*

Brukerstyret frem til årsmøtet i august var; Leder: Evy Kristin H., Nestleder: Kristian L.B., Styremedlemmer: Jon B., Fred Rune J. og Jeanette H.

Ved årsmøtet i august ble det sittende Brukerstyret valgt, som er: Leder Evy Kristin H., Nestleder: Kristian L.B., Styremedlemmer: Jon B., Fred Rune J. og Jeanette H.

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

De har også en stor oppgave i planlegging, og gjennomføringen av den tradisjonelle sommerturen hvert år, som i år ble en ny tur til Røysene, Holmsbu der 15 deltakere reiste på tur i 5 dager, med mange ulike aktiviteter.

Aktivitetsnivået for 2022 økte gjennom året da pandemisituasjonen i landet ble «avviklet». Det har vært 9 Livsgledekveler, 7 aktivitetskvelder, 15 søndags å fridagsåpne dager der brukerne og Brukerstyret holder åpent. Brukerne holdt åpent i 3 ferieuker der det var matservering takket være gavemidler fra Sanitetskvinnene i Hamar. Det vises at 640 stk. har vært med på 58 ulike aktiviteter i løpet av året. Her kan nevnes, bowling, jul og påske-verkstedkvelder, stikkekafeer, sommeravslutning på Sagatun, julebakst, julelunsj og julebord, julegrøt, og juleåpent.

Fellesmøter for alle ble holdt av ledere og nestledere, hver mandag som det var mulig å gjennomføre. Det har vært avholdt 14 brukerstyremøter, med ganske godt fremmøte. Det har vært noen eksterne oppdrag gjennom året.

Økonomien for Brukerstyret har vært bra.

Vi oppfordrer brukerne til å engasjere seg i aktivitetene, og bidra med synspunkter, og ønsker om andre typer aktiviteter, samt stille opp på Fellesmøtene, der mye informasjon blir gitt. Andre informasjonskanaler er oppslagstavlen, Facebooksiden vår og på Sagatun.no, vår hjemmeside.



## Økonomi

I 2021 mottok Sagatun økonomisk støtte fra Helsedirektoratet til Regionalt Brukerstyrt Senter, Verktøykassa for brukervedvirkning og egne prosjektmidler til aktivitet og arbeid. Lokalt mottok Sagatun økonomisk støtte til drift fra Hamar og Stange kommuner, samt tilskudd fra NAV til lønnstilskudd og varig tilrettelagt arbeid. Stiftelsen mottok prosjektmidler fra Innlandet Fylkeskommune til prosjekt «Friluftsliv for alle».

I 2018 ble prosjekt «Musikkterapi» etablert med midler fra Statsforvalteren i Innlandet. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Sagatun og Sykehuset Innlandet, Enhet for aktivitet og recovery. Prosjektet er videreført med prosjektmidler i 2022.

Det ble også søkt og innvilget støtte fra Helsedirektoratet til toppturen til Gaustatoppen, i samarbeid med Hamar kommune. Sagatun har mottatt gavemidler fra Norske kvinners Sanitetsforening, LPP, Solheimkoret og fra Tor Inge Martinsens bære. Disse pengene skal brukes til et minnesmerke for å hedre Tor Inges minne. Som beskrevet i innledningen, mottok vi også en stor slått gave fra Hamar Håndverkerforening på kr 245 000m- øremerket oppføring av en paviljong/hagestue.

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.

Regjeringen Støre har gjort store endringer i tilskuddsordningene til organisasjoner og andre aktører innen psykisk helse- og rusfeltet. Ordningen med øremerkede midler til en rekke organisasjoner og tiltak ble fjernet og midlene har gått inn i en større pott for søkepliktige tilskuddsmidler for 2023. Endringen har skapt stor uro i feltet. Vi har samarbeidet med de andre RBS'ene og andre innen ideell sektor, og skrevet brev til politikerne i Helse- og omsorgskomiteen. Daglig leder ble intervjuet av NAPHA den 07.10.22 om saken og styreleder skrev et innlegg som ble publisert i HA og flere andre aviser den 28.10.22. «Skal psykisk helse og rusfeltet miste balansen»

Sagatun er veldig takknemlige for alle støtte, både økonomisk og på andre måter, gjennom 2022!

## Besøk og reportasjer



Besøk av Stortingspresidenten Masud Gharahkhan på Sagatun.



*Sagatundeltakere utenfor Stortinget.*



*Besøk av Marian Hussein.*



*Besøk fra Grue kommune.*

Sagatun mottar veldig mange hyggelige gjester på besøk i løpet av året, som ønsker å høre om hvordan vi jobber med å gi mennesker som strever med psykososiale livsutfordringer et tilbud som bidrar til livsmestring og god livskvalitet, som vil lære om brukerstyring i teori og praksis og som vil høre om hvordan vi styrker brukere og pårørendes stemme og bringer deres kunnskap inn i undervisning, tjenesteutvikling og forskning. Det er lov å si at besøk av Stortingspresident Masud Gharakhani med følge fra Stortinget og fra Hamar kommune den 19.04, var et høydepunkt.

Stortingspresident Masud Gharakhani ønsket å treffe frivillige organisasjoner for å snakke om frivilligheten som demokratisk arena, ensomhet og utenforskap. Hamar kommune, som hadde fått forespørselen om besøket, tok kontakt med Sagatun og

spurte om vi ville ta imot Stortingspresidenten. Det så vi på som en stor ære. Det ble en spennende time hvor vi opplevde at Stortingspresidenten var veldig interessert og lyttende til det som ble fortalt. Gjennom informasjon fra daglig leder og personlige beretninger fra brukerne som deltok, fikk vi fortalt om hvordan frivilligheten og det å engasjere seg på Sagatun, i høy grad bidrar til livsmestring og god livskvalitet. Det er en god følelse å erfare at man kan bidra med noe overfor andre; gjennom det får man tilbake troen på seg selv og at man er verdt noe. Frivilligheten på Sagatun gjør også at tilbudet når ut til mange flere enn det ellers ville gjort. På Sagatun tar brukerne selv initiativ til ønskede aktiviteter, de bidrar på undervisning, kurs og mestringstilbud, er med og driver alle aktivitetstilbud, holder åpent på søndager og helligdager, deltar i daglig drift og ikke minst er faddere og likepersoner for de som trenger det.

Masud Gharakhani skrev selv om besøket på sin Facebookside:

Besøkte Hamar frivilligsentral, for å høre om deres innsats, samt Sagatun brukerstyrt senter som har lavterskeltilbud for mennesker med psykososiale utfordringer i hverdagen. Sterkt å høre historier om at dette fantastiske brukerstyrte senteret redder liv. Det handler om å bli sett, mestre livet og å ha andre mennesker rundt seg.

08.03.22 Besøk av 10 – 12 personer fra 31 B i Oslo, som kom for å få inspirasjon og kunnskap om hvordan man driver et brukerstyrt senter, og hvilke erfaringer de som bruker senteret har med tilbudet.

28.03.22: Besøk av Marian Hussein, som sitter i Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget for SV, Elisabeth Amundsen fra Innlandet SV og Karin Andersen. Tusen takk for interessen og engasjementet for betydningen av tilbud som Sagatun for mennesker med psykososiale livsutfordringer og velkommen igjen.

28.04. 15 studenter fra Fagskolen i Innlandet kom for å hente inspirasjon og kunnskap. Rune, Kim, Stine, Anders, Dan og Evy tok imot dem. Vi startet ute rundt bålpannen hvor vi holdt foredrag om Sagatun og den daglige driften. Her delte vi brukererfaringer og om mulighetene ved Sagatun. Dan dro i gang med en liten konsert og vi spiste lunsj. Dagen ble avsluttet med at vi delte studentene i grupper og holdt omvisning rundt om i huset.

02.05. Besøk fra Erfaringsentrum. (Les mer under «Samarbeid med Erfaringsentrum»).

11.05. var vi invitert til Rebekka losjen for å informere om tilbudet på Sagatun. Kårhild, Evy og Kim deltok på dette. Det var en interessert og lydhør forsamling som hørte på oss.

27.06. Besøk av Stortingsrepresentantene Lise Selnes fra AP og Margrethe Haarr fra SP, som kom sammen med Karin Andersen. Tusen takk for interessen og engasjementet for vårt arbeid med å styrke brukere og pårørende og fremme erfaringskunnskap inn i tjenesteutvikling, undervisning og forskning. Vi snakket også mye om betydningen av brukerstyrte lavterskeltilbud som et viktig supplement til de kommunale tjenestene.

10.08. Besøk av tidligere stortingsrepresentanter for AP, Anne Lise Bakken og Werner Christie.

18.10. Besøk av utdanningsforbundets pensjonister. Her gikk Mariann igjennom det regionale rundt Sagatun brukerstyrt senter, og Kim fortalte om det som skjer på senteret lokalt. Ole fortalte litt om frivillighetskontraktene og jobbene rundt dette. Kristin og Hege fortalte litt om Kreativt Verksted. Dan stod for musikalsk innslag.

15.11 hadde vi besøk fra Grue kommune som har startet et prosjekt med Brukerstyrt aktivitetshus. De hadde vært aktiv på hjemmesiden vår og sa «dere har et brukerstyrt senter som inspirerer oss». Da de kom på besøk hadde de en bestilling de ønsket å få innblikk i som var styringsform, finansiering, tilrettelegging, aktiviteter og arbeidstrening med mer på et aktivitetshus.

29.11. Besøk fra Nesoddtangen gård, Nesodden kommune.

30.11. Besøk og omvisning på Stortinget der vi var 26 personer fra Sagatun som deltok. Vi fikk en grundig omvisning og traff både Stortingspresident Masud Gharakhani og Bård Hoksrud fra FRP. Etter besøket på Stortinget gikk vi rundt i «Vinterland i Spikersuppa». En flott dag!

09.11. "Musikken er Dan Viggens venn i livet: — Har du musikk, trenger du ikke ord" Et innlegg i Rus & samfunn av Tine Faltin, kan du lese her: [Artikkel på www.Rus.no](http://www.Rus.no)

Radioinnslag med Kårhild Husom Løken og Karin Andersen på «Eftasradioen» på Nrk Innlandet den 25.11.22.:  
<https://radio.nrk.no/serie/nrk-innlandet/DKIN04011522...>

Huset for vekst [https://rop.no/aktuelt/huset-for-vekst/?fbclid=IwAR3Bhb8taXccWVNApbOaA1zswS0yPzHn\\_-agQ0Kx\\_iDKB0rKXjav98i2Upw](https://rop.no/aktuelt/huset-for-vekst/?fbclid=IwAR3Bhb8taXccWVNApbOaA1zswS0yPzHn_-agQ0Kx_iDKB0rKXjav98i2Upw)

Meningsfull aktivitet VM i amerikaner [https://rop.no/aktuelt/vm-i-amerikaner/?fbclid=IwAR1z9tNOceOj10oG\\_XoX-9MIJcXoDdMvJ34Q92oTP0zRn-EmlJRrxin\\_Ew5A](https://rop.no/aktuelt/vm-i-amerikaner/?fbclid=IwAR1z9tNOceOj10oG_XoX-9MIJcXoDdMvJ34Q92oTP0zRn-EmlJRrxin_Ew5A)



Besøk av Anne Lise Bakken og Werner Christie.



Besøk av Lise Selnes Ap og Margrethe Harr Sp.



Besøk på Stortinget.



Kårhild og Masud Gharakhhan.

# *Sagatun Brukerstyrt Senter*

## *Aktivitet, livsglede og mestring*

Hverdagen etter pandemien: Etter over 2 år med pandemi og smittevernregler kom endelig hverdagen tilbake. Vi fant fort ut at deler av den daglige driften og organiseringen under pandemien var verdt å ta med seg videre. Dette gjaldt påmeldinger til aktiviteter og faste tidspunkter der brukere og besøkende kunne komme og gå som de ville, såkalt «primetime». Vi videreførte ukeplanen der enkelte aktiviteter er åpne og andre har «intern påmelding» - dette fordi gruppene er til tider fulle, for å organisere og strukturere tilbudene bedre, og for å gi brukere og ansatte en bedre forutsigbarhet. Livsgledeprosjektet ble så populært at vi videreførte det gjennom hele 2022. Brukerstyret tok over prosjektet og gjorde det til en fast aktivitet siste halvdel av 2022.

**Middelalderfestivalen** - Hvert år arrangeres dette på Domkirkeodden. Sagatun og Mental helse Hamar-Løten har samarbeidet om å stille opp som frivillige på dette arrangementet i mange år. I 2022 var vi 20 personer som stilte opp. Opplegget er at vi setter opp en «basecamp» som er autentisk med det en kunne se i middelalderen. Der spiser vi og har pauser mellom vaktene. Vaktoppdraget vårt er å passe på at folk utløser billett, vakthold, gå rundt som gjøglere, være omsorgspersoner og bidra med å holde orden på området. For brukerne av Sagatun er dette et av årets kulturelle høydepunkter.

**Sagatun Kafe og Spiseforretning – «Hjertet» i Sagatun** åpnet igjen i midten av februar og har fremdeles fokus på gode råvarer og folkehelse og drives av Kim, Liv og Jannecke. Det selges mellom 10-25 lunsjer hver dag bortsett fra fredager da spiser vi som regel vafler. På slutten av året innførte vi utenlandsk uke på menyen, som vi startet med i 2023. Dette innebærer at vi annenhver uke serverer mat fra forskjellige land, et eksempel er spansk uke.

## *Prosjekt Livsglede*

Prosjekt Livsglede ble startet i 2020, med midler fra Statsforvalteren i Innlandet. Formålet/målet med prosjektet er å motvirke ensomhet og passivitet og skape aktivitet, deltakelse, sosialt fellesskap og møteplass for voksne mennesker/seniorer som opplever angst, ensomhet og isolasjon på grunn av koronasituasjonen. Målgruppen er 50/60+ men vi har også inkludert yngre som er i samme situasjon for å få generasjoner til å møtes og bruke hverandres egenskaper for å oppnå livsglede/kvalitet. Prosjektet ble egentlig avsluttet i 2021, men det har vært så populært at det ble videreført i 2022, med midler vi fikk overført fra Statsforvalteren i Innlandet og litt egne midler. Gjennom pandemien har det blitt gjennomført over 30 arrangementer, og det har blitt så populært på Sagatun at Brukerstyret har bevilget midler for å videreføre det.

Vi har avholdt 8 livsglede arrangementer i løpet av 2022. Disse inneholdt to ordinære kvelder med sosial hygge og god mat, to filmkvelder, cowboykveld, kubb-tacokveld og sommerfest/avslutning. Vi satt også av en kveld til fotball supporterklubben RedHeds. Dette fordi de hadde samlet inn 15.000,- som de ville overrekke til Sagatun. Møtet gav frukter og endte opp med ett felles prosjekt. Prosjektet gikk ut på å sette søkelys på psykisk helse og selvmord. Med dette arrangerte Sagatun, RedHeds og Selvhjelp Norge en temakveld på Festiviteten i Hamar, med Tommy Steine som hoved foredragsholder, brukerstemmer og musikk fra Sagarockers.

Denne tilbakemeldingen fra en av deltakerne er representativ for hvorfor livsglede-kveldene er viktige:

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



*Evy, Jeanette, Fred og Rossi holdt åpent på Sagatun denne sommeren.*

### Sommer på Sagatun

Sagatun hadde også åpent gjennom hele sommeren i år, med vikarer de ukene de ansatte hadde ferie. Brukerstyret sto for ansvaret for driften av senteret fra starten av juli og tre uker i strekk, der Fred Rune, Rossi, Jeanette og Evy var vikarer. De forteller at det var lærerikt og spennende der alle tok ansvar og vokste på oppgavene. Det ble mange fine dager sammen med alle som brukte tilbudet. Det har vært mange som kom til Sagatun i løpet av sommeren og på det meste var de 22 personer, der grilling, frokostlunsj og vafler har vært samlende. Gaven fra Sanitetskvinnene var veldig viktig for å få til dette!

### *Fadderprosjektet*

Fadderprosjektet er en lavterskel tilbud som tilrettelegges etter den enkeltes selvdefinerte mål, ønsker og egenkompetanse. Hensikten er å hjelpe de som er nye til å komme i gang med egen bedringsprosess, gjennom å delta i ulike aktiviteter sammen med en fadder. Det handler om å finne tilhørighet, oppleve mestring, og bli en del av fellesskapet, gjennom å ha med seg en erfaren bruker som har kjennskap til alle aktiviteter og tilbud i regi av Sagatun. Det handler om å ha trygghet og forutsigbarhet i form av å ha en fadder som «turfølge». Gjennom året har vi gjennomført 35 møter med nye som har hatt lyst til å høre om våre tilbud og aktiviteter. Noen kommer i følge med en fra tjenesteapparatet, mens andre kommer alene. Av disse er det 22 personer

som har startet i ønsket aktivitet, eller deltatt på kurs. Per dags dato har vi 10 faddere, som er fordelt på erfarne brukere og ansatte på Sagatun.

Det er dessverre ikke blitt gjennomført fadderopplæring dette året, men det er det er flere som har kommet med ønske om å bli fadder, så det vil bli en fadderopplæring rett på nyåret.

Vi har gjennomført tre introduksjonsmøter for nye brukere i 2022 på følgende datoer: 13.01, 07.04, og 12.09. På disse møtene informerer vi bl.a. om ulike aktiviteter, kurs og kompetansehevende tilbud vi har på Sagatun. Vi tar for oss Recovery begrepet, CHIME modellen, fadderprosjektet og våre visjoner og verdier. Alle får utdelt en velkomstmappe med all informasjonen, og en mestringsbok.

#### **Tilbakemeldinger fra introduksjonsmøter:**

**» *Så glad dere har disse møtene, hadde blitt mye info på første møte».***

**» *Det er så mye å velge i, endelig noe som passer for meg også».***

**» *Dere ufarliggjør psykiske utfordringer».***

Vi har i løpet av 2021 gjennomført to fadderveiledninger; 05.05 og 11.10. Det meste av veiledningen foregår i det daglige, vi tar ting fortløpende, da dette fungerer best for de som er faddere. Som en fadder sa: «Det er i hverdagen, når ting oppstår jeg trenger veiledning». En ser at ettersom prosjektet skrider fram at dette også er mest hensiktsmessig. Veiledning kontinuerlig i prosess.

#### **Tilbakemeldinger fra veiledninger:**

**» *Så glad for å kunne gi noe tilbake, nå kan jeg bidra med noe.***

**» *Jeg tørr å pushe litt siden jeg har kjent livet på kroppen selv, de jeg er fadder til setter pris på det. Gjør at de kommer hit, når de egentlig ikke orker.***

**» *Endelig er jeg en ressurs også. Blir så glad når andre har det bra, og at jeg kan bruke erfaringer til å hjelpe.***



*Her er noen av de som deltok i Fadderprosjektet.*

## Besøksstall og resultatoppnåelse

2022 har vi kommet litt tilbake til «normaldrift». Med god planlegging og strukturering fra koronatiden, har vi innført «påmeldingsplikt» på de fleste aktivitetene. Tilbudet på Sagatun Brukerstyrt Senter var i september/oktober tilbake der vi var i 2019.

Tall fra 2022, med 2021 tall i parentes viser: Det ble registrert ca. 4861 (3589) besøkende på Sagatun, av disse er 4016 (3127) registrert som brukere. De besøkende registrerer at de deltar i arbeid 680 (486), aktivitet 2089 (1748), møter og kurs 872 (705).

Det er ca. 60-65 (50-55) personer som deltar regelmessig på Sagatun sitt tilbud om aktivitet og arbeidstrening. Vi har registrert 90 unike brukere som har vært innom huset i 2022. Av disse er 25 personer under 35 år.

Siden utgangen av 2021 har 11 personer begynt på utdanning, mens 7 personer er kommet ut i jobb enten på heltid og deltid. Årene 2020 - 2022 har vært veldig krevende år for mennesker som fra før har en vanskelig hverdag, noe som ikke har stimulert til planlegging av utdanning eller nye arbeidskarrierer. På tross av dette har mange hatt en god fremgang i sin bedringsprosess fordi de har hatt en sosial møteplass og noe fast å drive med.

Som oppsummering er følgende:

Område	2022	2021	22/21 i %	Endring 22/21
	Hele året	Hele året		antall
Totalt besøk	4861	3589	135,44	1272
Brukere	4016	3127	128,43	889
I arbeid	680	486	139,92	194
I aktivitet	2089	1748	119,51	341
Møter/kurs	872	705	123,69	167
Andre typ besøk	1220	648	188,27	572
Fra Brukerorg.	230	146	157,53	84
Fra Samarb.p.	393	250	157,20	143
Studenter/praksis	196	89	400,00	147
Fra øvrige besøk	26	18	144,44	8
Fra Hamar	3181	2384	133,43	797
Fra Stange	845	548	154,20	297
Fra Ringsaker	381	281	135,59	100
Fra Løten	245	251	97,61	-6
Fra andre steder	209	125	167,20	84



## *Arbeidsfelleskap og frivillighet*



*Tre som har Frivillighetskontrakt på Sagatun: fra venstre: Knut, Frode og Rune.*

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

Sagatun legger stor vekt på frivillighet og fungerer som et arbeidsfelleskap for ansatte og brukere, der man jobber sammen om å skape et godt miljø, lede aktivitetstilbud og gjøre nødvendige driftsoppgaver.

I 2022 ca 20 personer hatt arbeidstrening og/eller frivilligkontrakt på Sagatun. Fordelt over året er det registrert aktivitet som arbeid 543 ganger i besøksloggen vår. Det betyr at hver av de 20 personene har arbeidet 27 dager i snitt i 2022. Det er fortsatt mange som deltar i frivillig arbeid uten kontrakt. Totalt er det ca. 60 personer som deltar. Anslagsvis er det for 2022 rundt 7000 frivilligtimer fordelt på de forskjellige arbeidsoppgavene som; 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 påsken og i jula på frivillig basis. Med forarbeid, innkjøp og tilstedeværelse på de enkelte dagene utgjør dette ca. 500 timer fordelt på 4 personer på den enkelte aktivitet. 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.

Det største oppussingsprosjektet i 2022 var de nye kontorene til «Verktøykassa» i «Gule Huset». Alle rom er malt på vegger og tak, og alle vinduer er pusset opp. I tillegg er det kjøpt inn nytt kontormøblement som er montert, det er installert oppgradert kontorbelysning og hele det elektriske anlegget er gjennomgått.

Utover dette er våre faste oppdrag for kommunen gjennomført, så som rydding på området på Sagatun, plenklipp, holde orden rundt bauta, strøing og snørydding på uteområdene. Det er utarbeidet plan og utredning av området hvor nye Hagestue/Paviljong skal være og utformingen av den. Denne jobben starter i 2023.

## *Friluftsliv for alle*

I 2022 har vi gjennomført våre faste aktiviteter og fått til toppturer med overnatting gjennom samarbeidsprosjekt med Hamar kommune og tilskudd fra Statsforvalteren i Innlandet. Dette er tilskuddsmidler som er øremerket prosjekt som gjennomføres i forpliktende samarbeid mellom det offentlige (Hamar kommune) og frivilligheten (Sagatun Brukerstyrt Senter). Dette gjaldt Gaustatoppen og Skeikampen. Uten dette ekstratilskuddet fra Statsforvalteren hadde vi ikke kunnet gjennomføre disse turene. Av spesielt nevneverdige turer kan vi nevne;



*Toppturen til Gaustatoppen.*

- Topptur til Gaustatoppen, 35 deltakere
- Høsttur til Skeikampen, 38 deltakere
- Sommerferietur til Holmsbu, 15 deltakere
- Padle og aktivitetsdag ved Kynndammen på Finnskogen (dagstur), ca. 60 deltakere
- 4 dager med Vinter aktiviteter på Budor (jan., feb., mars og april)

I år ble den tradisjonelle turen til Pellestova erstattet av en dagstur med topptur og diverse aktiviteter på Øyerfjellet. Dette på grunn av at det ikke har vært mulig å skaffe midler til at vår målgruppe har råd til overnattingstur på Pellestova. Turen på Øyerfjellet ble arrangert i regi av Kulturnettverket hvor vi i «Friluftsliv for alle» bisto i gjennomføringen av arrangementet. Det var ordentlig «møkkavær», hvor det i utgangspunktet var påmeldt over 100 deltakere. Tross været ble vi allikevel mellom 70 og 80 deltakere!!!

I tillegg kommer våre turer på fredager. Her er turer i nærområdene til Sagatun og nærliggende topper, kulturbegivenheter og historiske steder i Hamar, Stange, Løten og Ringsaker hvor det har vært behov for noe kjøring, også med privatbiler for å ha plass til alle deltakerne.

Øvrige turer;

- Fottur på IIsengstiene
- Gjellberget på Tangen
- Fottur Korpreiret rundt
- Rokoberget v/Rokosjøen i Løten
- Mesnafallene på Lillehammer
- Fottur til Blåmyrskoia i Ringsaker

Utover de faste aktivitetene i «Friluftsliv for alle» er det også opprettet en «Walk&Talk» gruppe hver tirsdag hvor de går ut fra Sagatun med fokus på fotografering, redigering og ikke minst å komme seg ut i fysisk aktivitet. I tillegg er også trening på Espern fast mandag og onsdag, frisbeegolf 2 dager i uken i sesongen. Golf er dessverre blitt noe borte, av kostnadsmessig begrunnelse. Det jobbes med en ny avtale om et nytt prosjekt for å få i gang igjen Golf i porteføljen.

Noen uttalelser fra deltakere fra turer i 2022:

- » ***Tøff tur, men vi tok mange pauser.***
- » ***Kjempefornøyd med dagen! Vårt mål var å nyte naturen og det gjorde vi virkelig!»***
- » ***Jeg holdt på å gi opp, men kom meg til toppen og hele veien rundt».***
- » ***Jeg har sprengt mange grenser i dag»***
- » ***Vi skravlet hele veien og da gikk det nesten av seg selv»***
- » ***Det var veldig artig at vi gikk sammen i grupper. Vi bucket hverandre hele tiden»***
- » ***Jeg hadde mange magiske øyeblikk underveis»***

Vi opplever at disse litt utfordrende turene gir mange en følelse de aldri kommer til å glemme. Dette er opplevelser mange aldri har mulighet til å gjennomføre på egenhånd, eller også at de ikke tør grunnet mangel på kompetanse. Flere er på oss og ytrer ønske om ny tur også neste år. Det er tydelig at disse turene er god motivasjon for trening spesielt med tanke på at de kan ha mulighet til å gjennomføre.

### **Ferietur til Holmsbu/Røysene;**

Også i år ble vi i «Friluftsliv for alle» forspurt om et samarbeid og planlegge og ta ansvar for en uke ferie for brukerne på Sagatun. Dette er en årlig tur i regi av Brukerstyret.

Vi ble totalt 15 deltakere fordelt på 4 hytter på Røysene, Holmsbu. Det ble mange fine aktiviteter som fottur i naturreservat Holtnesdalen, bading, fiske, sosialt samvær, grilling, feriekos o.l. I all ydmykhet mener vi at vi er «Verdensmestere i samarbeid». Alle er med og bidrar til vask/renhold, matlaging, rydding, skape aktiviteter, sosialiserer og følger opp hverandre, pakking inn og ut av biler etc. etc. En meget vellykket tur som flere av deltakerne satte umåtelig stor pris på da enkelte ikke hadde vært på ferie på mange år.

Arrangementskomiteen retter en stor takk til alle deltakerne for en fin tur og godt samarbeid!

### **Topptur til Gaustatoppen**

Den 21 juni 2022, var vi en spent gjeng på 35 personer som dro på tur, med felles mål om å nå Gaustatoppen, som ligger 1883 meter over havet, og at dette skulle vi klare sammen! Dette er en tur samtlige av oss ikke vil glemme. Vi dro sammen med Tjenester for psykisk helse og rus avdeling Hamar, koselig å være mange på tur.

Etter først å ha bestilt turen med overnatting på Tinnsjø Camping, ordnet med egen kost og reise i flere biler, fikk vi dagen før avreise hyggelig tilbakemelding fra Statsforvalteren i Innlandet. Vi fikk beskjed om at vi ble tildelt midler til toptur, og vi kunne oppgradere med kost og losji for alle deltakerne, samtidig som vi kunne oppgradere transporten til stor buss hvor alle fikk plass. Det skal også være nevnt at for de samme midlene fikk vi også gjennomført nok en tur, denne gang til Skeikampen med overnatting på hotell, og transport med buss også her. Tusen takk til Statsforvalteren i Innlandet!

Dette er vår erfaring fra turen: Herlig munter gjeng, tror de fleste av oss var støle i magen etter all den herlige latteren. Men for en fantastisk opplevelse, og den mestringsfølelsen man fikk når man endelig nådde det siste trappesteget på toppen. Noen felte noen tårer, siden de ikke hadde trodd at de skulle klare det. Men sammen fikk vi opp hele gjengen, og alle fikk oppleve den nydelige utsikten og få den fantastiske gode mestringsfølelsen.

Her er det noen setninger fra brukere etter turen:

***» Fantastisk herlig tur, som man blir kjent med hverandre på en annen måte. Og for en mestringsfølelse denne turen ga meg!***

***» Innholdsrikt, masse humor! Flott tur til toppen, med god støtte i hverandre. Sterkeste opplevelsen var når alle nådde toppen, med tanke på de forskjellige forutsetningene!***

***» I dagene før Gaustatoppturen, hadde jeg ikke trua på at jeg skulle klare å nå toppen, spesielt på grunn av tyngden på sekken. Jeg tenkte at turen, ville bli en prøvelse for kondisjonen, styrken både fysisk og psykisk, og selvtilliten. Jeg besteg toppen andpusten, veldig stolt og med gledesårer.***



Fra turen til Festningsberget.



Fra turen til Kynna.



Fra turen til Skeikampen.



Fra turen til Gitvola.

## Musikkverksted



Fra konserten Sagatun holdt på Rockoverly, fra venstre: Christina, Haline og Jeanette.

Musikkverkstedet på Sagatun Brukerstyrt Senter har i 2022 blitt en integrert og trygg møteplass for brukere med forskjellige interesser innen musikk og bandvirksomhet. Det har vært et stabilt oppmøte med åtte til tolv deltakere – og foregår to ganger i uken med varighet på ca tre timer per økt. For å imøtekomme deltakernes ønske om å utøve og spille konserter - så har det vært viktig for oss å få musikkaktivitetene ut i kommunene og samfunnet. Gevinsten man kan oppnå i tillegg til gleden av det å spille konserter - er muligheten til å vise hvilke ressurser, meningsfulle øyeblikk, mestring og økt livskvalitet som kan oppstå i en musikkterapeutisk- og recovery-orientert kontekst.

Mål gjennom Musikkverksted og konsertvirksomhet:

- 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.

### Øvrige musikkaktiviteter

Det har vært et sentralt mål at musikkterapiprojektet er recovery-orientert og at de aktuelle aktivitetene samsvarer med brukerne sine behov og ønsker. Brukermedvirkning er et sentralt virkemiddel i forhold til at deltakere skal få mulighet til å definere selv innhold, rammer og form av musikkaktivitetene.

Det er også viktig at Sagatun kan tilby musikkaktiviteter som også gir mulighet for deltakelse for brukere som ikke har bakgrunn eller forkunnskap innen et instrument eller musisk miljø. Aktiviteter som «lyttegruppe» og «kor» kan bidra til ny innsikt av egen stemme, uttrykke følelser, samt gi en plattform til å vise kreative evner sammen med andre om et felles tema.

## Lyttegruppe

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

«Lyttegruppen» ledes av en musikkterapeut – og selv om ikke aktiviteten kategoriseres som terapi - så er musikkterapeuten trent i å styre gruppen på en bærekraftig og forsvarlig måte. Lyttegruppe som aktivitet har hatt et stabilt oppmøte med ca 5-8 deltagere hver uke.

Ved noen tilfeller i 2022 – da musikkterapeut ikke har hatt anledning til å lede aktiviteten, så har dedikerte og aktive deltakere tatt på seg lederansvaret. Dette er en positiv utvikling i forhold til brukermedvirkning og det faktum at aktiviteten skaper mulighet for erfaringsmulighet og handlingsrom til å lede en gruppe.

## Sagatun Lett- og blandakor

*«Hvorfor har ikke Sagatun et eget kor når det er så mange som er så glad i å synge?»*

*«Hvorfor har vi ikke et eget kor når det er vitenskapelig bevist at sang og musikk forsterker vår egen helse og velvære (Salutogenesis)?»*

*«Hvorfor har vi ikke et eget kor da det kan være en arena for å møte nye mennesker i trygge og forsvarlige rammer?»*

Et ønske om å starte sangkor på Sagatun har vokst fram etter konserten med Solheimkoret i 2021. I april 2022 så «Sagatun lett- og blandakor» dagens lys. Visjonen var at det skal være et lavterskel kortilbud der de gode øyeblikkene skulle fremmes fremfor musikalsk perfektion. Som musikkterapeut ville jeg også utforske kor-fenomenet i lys av forholdet mellom musikk og helse, som er de to grunnpilarene innen musikkterapi. Det vil være interessant å finne ut hvilke gevinster man kan sitte igjen med, ved å delta i en slik aktivitet. Kor som sosial møteplass og fritidssyssele er ikke et nytt fenomen. De aller fleste av oss kjenner noen som er, eller har vært aktiv i en korgruppe.

Siden oppstarten på Sagatun så har oppmøtet vært ca 4-5 deltakere annenhver uke. Antall faste deltakere håper vi vil stige videre inn i 2023.

Høydepunkter for musikkgruppa i 2022

- Nasjonal recovery-konferanse på Gardermoen – Musikalske bidrag og brukerhistorier
- «Tett på Hamar releasekonsert» – Konsert på Tjuvholmen med artistene fra plateinnspilling av «Tett på Hamar 2022»
- Musikalske bidrag på Recovery-verksteder – arrangert på Storhamarstuene
- Konsert på sommeravslutning på SI Sanderud (Blaarud)
- Diverse musikkoppdrag i oppdrag fra Sagatun og Kulturnettverket.

## Rockovery på Lillehammer

I 2022 ble Rockovery arrangert den 08.10 på Lillehammer med konsert i Kulturhuset Banken, som en markering av Verdensdagen for psykisk helse. Det var ca 50 deltakere fra ulike steder rundt Mjøsa på scenen, og ca 150 publikum i salen.

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

En viktig del av dette konseptet er å gi mennesker som liker å drive med musikk en profesjonell scene å stå på, samt mulighet til

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

Erfaringskonsulent Dan Viggen oppsummerer Rockovery på følgende måte:

*«Så var det klar for den tredje runden med Rockovery Innlandet. Denne gangen var det Lillehammer som sto for tur. Og det flotte kulturhuset Banken. Vi på Sagatun er med som arrangører. Det vil si at vi stiller med backline (Forsterkere, trommer, osv) og er ansvarlige for at overgangene mellom musikk-innslagene skal gå så knirkefritt som mulig.*

Saga Rockers sto for tre av i alt 24 innslag. Vi fylte opp Saga-vanen med utstyr og var klare til å dra kl 09. Havang brukerstyrte senter sto for bevertning.

Kl 18.00 var det klart for konsert og salen var så å si helt full og stemningen var til å ta og føle på. Mange deltagerne hadde aldri opptrådt på profesjonell scene før og var naturlig nok veldig spente og nervøse. Da det begynte å nærme seg konsert start kl 18, så nå var det travelt bak scenen, noen varmet opp stemmen, noen stemte gitaren, mens andre terpa tekst så det summet som i en bikube. 17.55. 5 min til konsert start og alt var klart. Salen i kulturhuset Banken var full. Konferansieren ønsket velkommen, og så var det endelig klart for konsert. Det ble en utrolig variert og fin konsert, publikum var til tider nesten i ekstase. Den siste sangen var ett felles nummer, der alle de 50 deltakerne avsluttet konserten med Niel Young «Rocking in the free world». Alt i alt en utrolig bra konsert! Så da vil jeg ønske velkommen til Rockovery 2023 på Hamar.

Det var også kunstutstilling på Recovery, hvor Kreativt verksted stilte ut flere bilder. Det kan du lese om under Kreativt verksted.

### **Erfaringskonsulent – en viktig del av musikkterapi-prosjektet!**

Å ha en erfaringskonsulent/musiker i tillegg til en musikkterapeut i dette prosjektet gir en ytterligere kompetanse i forhold til det gjøre aktivitetene så tilrettelagt som mulig for hver enkelt bruker av musikktilbudet. Tanken er at erfaringskonsulentens kompetanse kan bidra positivt i møte med nye brukere som har utfordringer i hvordan man skal inntre i nye aktiviteter og sosiale plattformer. Dette gir en unik mulighet til å skape en trygghet for deltakerne, samt en god støtteperson som både kan gi råd og veiledning ift utfordringer med mental helse og/eller ren musikalsk veiledning.

Erfaringskonsulenten fungerer også som prosjektleders nærmeste samarbeidspartner i musikkterapi-prosjektet, og har vært en viktig bidragsyter når det kommer til planlegging og gjennomføring av musikkaktivitetene – noe som bl a resulterer til et bredere musikktilbud, samt tettere oppfølging av hver enkelt deltaker!

#### **Sitater/tilbakemeldinger fra deltakere på musikkverksted, lyttegruppe og kor:**

- » Og det er så trygt miljø, man kan gjøre som man vil nesten, uten å bli dømt i det hele tatt.**
- » Veldig lett å passe inn. Du føler glede. Det er et felleskap jeg ikke har sett maken til.**
- » Mennesket er jo skapt sånn at man blir tilfreds når man bidrar og føler at man lykkes.**
- » Jeg er en som er født i utenforskap, og aldri følt meg hjemme noen sinne...**
- » I løpet av livet er dette første gangen jeg føler meg som en del av gjengen.**
- » I kampen om å få et verdifullt liv som innebærer både sosialt, venner, interesser og mestring, så er det et veldig viktig redskap.**

**» Det passer egentlig for alle. Gutt som jente, gammel som ung. Fin møteplass. Sang og musikk bryter isen. Vi skulle gjerne vært litt flere, for det er jo så mange som er så glad i å synge!**

### Faglig samarbeid og veien videre

I 2022 har prosjektleder og musikkterapeuter fra Fact Gjøvik, Reinsvoll, Veslelia og SI Sanderud videreført og forsterket et nettverksamarbeid for faglig konsultering, brobygging og samkjøring rundt felles musikkrelaterte arrangementer. Dette samarbeidet ga særlig gevinst på Rockovery-festivalen (Kulturhuset Banken, Lillehammer). Der nærmere 70 artister med utfordringer innen mental helse utgjorde en 2.5 timers konsert.

Med tanke på brobygging og faglig kompetanse vil et slikt nettverksamarbeid være bærekraftig når Sagatun sitt musikkterapiprosjekt i 2023 skal inngå et samarbeid med Stange kommune (Stangehjelpa). Målet er at med Sagatun sin kompetanse/erfaring innen musikkaktiviteter og recovery-modell kan bidra til å gi et fullverdig og meningsfullt aktivitetstilbud for mennesker med utfordringer innen mental helse i Stange kommune.



*Fra Rockoverykonserten på Lillehammer.*



*Fra Rockoverykonserten på Lillehammer.*



*Fra scenen på Rocovery.*



*Dan Viggen.*



## *Kreativt verksted*

Vi er mellom 20 til 25 personer som bruker aktivitetene på Kreativt verksted. I 2022 ble vi heldigvis ferdige med pandemien, noe som gjorde det mulig å samle oss igjen og gi masse klemmer. Kreativt verksted har noen faste aktiviteter gjennom uka:

- Walk&Talk. Vi går tur i nærområdet, blir kjent med hverandre og tar masse bilder.
- Postit gruppe. Vi redigerer bilder og skriver blogg, har også laget bordkalender for 2023.
- Malegruppe. På malegruppa lærer vi oss forskjellige maleteknikker, bruk av pensler og blanding av farger. Vi maler også etter videoer på YouTube.
- Strikkekafé med sosialt samvær, strikke genser, diverse prosjekter. Alle har det gøy, det er god atmosfære.

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

- Recoveryverksted med tema «Kreativitet som verktøy i bedringsprosessen».
- Påske- og juleverksted.
- Bildeutstilling på Blaarud.
- Bildeutstilling på «Rockovery»2022 på Lillehammer hvor musikkterapeutene hadde konsert.
- Åpent julehus med salg av hjemmelagde produkter som f.eks. tovede votter, tøfler, sitteunderlag og smykker.
- Besøk på Stortinget i november og senere Jul i vinterland.

Det var også innvielse av Sagatun Recoveryskole fredag 25. november. Vi tok mange bilder og fikk også et kort intervju med Einar Busterud, ordføreren i Hamar.

Kreativt verksted er en hyggelig møteplass som er viktig for mange. Alle finner tilhørighet, utforsker identiteten sin, føler mestring, alle får håp til bedringsprosessen og alle finner sin indre empowerment (kraft, makt og styrke i eget liv.) Pluss at vi legger stor vekt på kommunikasjon. Her er noen sitater som viser hva dette betyr:



*Fra utstillingen på Rockovery på Lillehammer, fra venstre: Hege, Kristin, Pål og Geir.*



*Fra walk & talk, tur ut.*

» Å være på Sagatun er en kjempegod og positiv opplevelse. Dette har blitt mine venner og blitt en stor familie. Her får jeg utfordret meg selv, og fått vært med på flere aktiviteter, samtidig som det er godt å samarbeide med flotte mennesker. Her får jeg også alltid råd og veiledning for mine utfordringer». (Dame 56 år).

» Godt å få være på Sagatun, hvor jeg kan utfordre meg selv i eget tempo. Her har jeg også fått nye gode venner, som jeg vet at jeg kan lene meg på når ting er vanskelig. Samtidig her slipper jeg å føle meg syk, for her er fokuset mestring og ikke diagnoser. Her tørr jeg å slippe maskene mine en del, selv om jeg har fortsatt igjen noen lag. Men jeg kan være MEG! Her er det min tid, litt pusterom uten sykdom». (Dame 34 år).

» Sagatun er ett fantastisk sted hvor jeg kan være sosial, og hvor jeg kan utvikle meg som kunstner. (Mann 22 år).

» Godt å ha ett sted hvor man blir sett for den man er, uansett dag. Fint å få ulike oppgaver, så jeg kan få utfordret meg selv. Fint å få tilrettelagt oppgavene etter dagsform. Det er fint å få jobbe i team, så vi får utfylt hverandre. Fint å få brukt kreativiteten sin». (Mann 39 år).



Fra strikkekafeén på Sagatun.



Noen av maleriene til Pål.



Fra juleverksted.



Pål maler flotte malerier.

# Regionalt Brukerstyrt Senter

## Vi styrker brukere og pårørendes stemme

Sagatun er også ett av fem regionale brukerstyrte senter i Norge. Sagatun har sitt oppdragsområde i Innlandet. Hovedmålet for de regionale brukerstyrte sentrene er å gi mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus og deres pårørende, mulighet for bedring, mestring og en verdig livssituasjon. Sentrene driver informasjons- og kursvirksomhet på regionalt nivå og har sine kjerneoppgaver innen recovery, livsmestring, brukermedvirkning og tjenesteutvikling.

## Flaggskip for brukerstyring

Sagatun er kjent både 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 2022 har vi svart flere på telefoner og epost om brukerstyring, i tillegg har vi hatt besøk fra Nesoddtangen og Grue kommune. Nesoddtangen er allerede i drift, og kommer til Sagatun for å få inspirasjon og kompetanse i på brukerstyring og recovery. Nesoddtangen Gård har kommet langt i utvikling av et recoverybaserte aktivitetstilbud, og vi ønsker dem lykke til og gleder oss til videre samarbeid! Grue kommune er i oppstarten for å få til et brukerstyrt senter. De møtte godt forberedt og med mange gode spørsmål. Vi har også deltatt på temakveld i Elverum, som politikerne inviterte til.

Sagatun arrangerte i året som gikk en fellessamling for brukerstyrene i Innlandet. Samlingene går på rundgang og i 2022 var samlingen på Stabburshella i Fagernes, den 27.04.22. Samlingene er viktig for å bygge nettverk og utveksle kompetanse brukerstyrene imellom.

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.



En samling fra Temakveld i Elverum.



Mone Evensen underholdt på Temakvelden i Elverum.

## *Verktøykassa for brukervedvirkning*

Verktøykassa som metode, recovery og brukerstyring utgjør vår kunnskapsplattform, og er basert på samskaping og erfaringsdeling mellom fag og erfaring. Verktøykassa har siden 2010 vært på Sagatun, og er under stadig utvikling. Selvstyringskurset ble utviklet i 2012, og utviklingsarbeidet har vært videreført helt til 2022.

Vi har vært aktive for å fremme brukervedvirkning i Selvstyringskursene, og kurset er like egnet for brukere som for fagfolk og ansatte i tjenesteapparatet. Gjennom teori, refleksjonsgrupper og gruppearbeid får deltagerne på Selvstyringskurset innsikt i hva de kan gjøre i eget liv for å fremme brukervedvirkning, empowerment, kommunikasjon og recovery i et «her og nå» perspektiv.

Verktøykassa for Brukervedvirkning har hatt et aktivt år, til tross for flere avlyste kurs på vårparten grunnet korona. Når vi ikke kunne arrangere kurs, har vi brukt tiden til å utvikle Selvstyringskurs for pårørende, og Selvstyringskurs for Erfaringskonsulenter som kommer i 2023.

Vi har arrangert 4 Selvstyringskurs kurs lokalt på Hamar, og 1 på Lillehammer. Dessverre ble 3 planlagte kurs ute i distriktet avlyst, grunnet både redsel for koronasmitte, og dårlig økonomi i kommunene.

Det ble arrangert totalt 7 kurs med til sammen 105 deltagere i 2022. Disse var fordelt på 52 deltagere på selvstyringskurs i Lillehammer og på Hamar og 2 Recoverykurs i 2022; ett i Nesoddtangen med 34 deltagere, og ett på Kongsvinger med 19 deltagere, til sammen 53 deltagere.

Vi er stolte av å ha greid å gjennomføre dette under strenge smittevernstiltak første del av året.

## *Selvstyringskurs*

Selvstyringskurset på Hamar tok for seg brukervedvirkning, med hovedvekt på individnivå, individuell plan, kommunikasjon, empowerment og recovery begrepet. Alle temaene var gjenstand for teorigjennomgang av oss kursledere før deltakerne fikk ulike refleksjons spørsmål, og øvelser. Vi la også inn en Walk and Talk på dag tre. Det er bevist at det å gå en tur og reflektere setter i gang gode tankeprosesser, samtidig som det var godt å komme seg ut en tur.

Det var en motivert og veldig reflektert gruppe kursdeltakere som var med på kurset. Vi hadde mange gode refleksjonsgrupper, som gav mye både til deltakere og kursledere.

Vi takker for at deltagere på Selvstyringskurs gir oss tillit, og tør å dele egne erfaringer.

### **Evaluering og tilbakemeldinger fra kursdeltakere:**

- » Nyttig læring jeg gjerne skulle ha visst før.**
- » Dette kan en få brukt for uansett livssituasjon.**
- » Gruet meg til å komme hit, men senket skuldrene fort da jeg følte meg trygg.**
- » Liker øvelsene, da kjenner jeg at det «sitter» bedre.**

**» Det dere kursholdere har delt av egenerfaringer gjør at jeg også tørr å dele av mitt, og føler en trygghet og tilhørighet.**

Et av selvstyringskursene ble holdt i regi av LPP på Hamar, som et tilbud til Midt- Hedmarks medlemmer som i 2022 ikke hadde et lokallag å støtte seg på. Tilbakemeldinger fra dette kurset:

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

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

**» Jeg har fått større tro på meg selv, og at det er kun jeg som kan skape endring i eget liv!**

Vi har også hatt et Prosesslederkurs på Hamar, med godkjenning av 8 nye prosessledere, hvorav 3 fra Tunet Brukerstyrt Senter i Hå kommune, og 5 fra Hamar. Gratulerer til alle dere, og det viktige arbeidet dere skal videreføre fremover!



Deltakere på Selvstyringskurs for Lpp på Folkets Hus på Hamar.



Deltakere på Selvstyringskurs på Hamar, med bevis for gjennomført kurs, for Ny Vekst og kompetanse og Hamar innbyggere.



Deltakere på Selvstyringskurs med bevis for gjennomført kurs, på Lillehammer.



Deltakere på Selvstyringskurs, på Lillehammer.

## Selvstyrkingsgruppe

Etter gjennomført Selvstyrkingskurs er vår erfaring at Selvstyrkingskurset fremmer samhold og bidrar positivt til den enkeltes bedringsprosess. Mange trenger å jobbe videre med refleksjoner og problemstillinger som kom frem under Selvstyrkingskurset. Ved å fortsette å ha fokus på temaer som empowerment, makt/avmakt, kommunikasjon med tjenesteapparatet og brukermedvirkning, vil mange oppleve at de viderefører den gode prosessen de opplevde etter kurs.

Verktøykassa for Brukermedvirkning har derfor hatt et samarbeid med Selvhjelp Norge for å hjelpe deltakerne i gang med selvhjelpsgrupper. I 2022 ble det etablert en Selvhjelpsgruppe for deltagere som har gått Selvstyrkingskurs på Hamar. Vi har også oppfordret andre som vi har holdt kurs for, at de skal etablere egne Selvstyrkingsgrupper i etterkant av Selvstyrkingskurset.

Selvstyrkingsgruppa inneholdt 5 faste medlemmer, og hadde til sammen 5 gruppesamlinger i 2022. Kursleder fra Verktøykassa fungerte som en «igangsetter», med mål om at gruppene skal bli selvstendige på sikt. I desember 2022 ble første gruppe selvstendig, og vi gratulerer deltagerne med å ha fått til en trygg og selvstendig selvstyrkingsgruppe!

Vi planlegger å starte flere Selvstyrkingsgrupper i 2023.

## Recoverykurs

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

Dette er et utviklet kurs som inngår i «Verktøykassa for brukermedvirkning». Recovery-kurset er samskapt av fag/erfaring, og gjenspeiler Sagatun sin tradisjon med å integrere og fremme brukerstemmen og brukermedvirkning gjennom mestringsskapende aktiviteter.

Kurset gir en innføring i Recovery- teori, praksis og metode er et kurs for både brukere og fagfolk i tjenesteapparatet. Begreper som tilhørighet, håp, identitet, mening og empowerment står sentralt i vår tilnærming til recovery (CHIME- modell). Recovery er systematisk arbeid med brukermedvirkning, for å skape en helhetlig tilnærming til hverdagen, med eller uten hjelp fra det offentlige tjenesteapparatet.

Å jobbe recoveryorientert skjer både på individnivå med den enkeltes bedringsprosess, men også i forhold til samfunnet. Det å skape meningsfulle aktiviteter, ha et sted å bo og grei økonomi, føle seg godtatt og være til nytte, få seg jobb, utdanning eller komme i annen meningsfull aktivitet er viktige recovery prinsipper for å fremme mestring og god livskvalitet.

Kurset gir innsikt i forhold som fremmer helse og verdier som ligger til grunn for bedringsprosesser. Det gir økt innsikt i recovery som prosess, og konkrete verktøy man kan bruke for å jobbe mere recoverybasert i tjenesten. Dette er et todagers kurs, som er egnet både for tjenesteapparatet og brukere. Vi jobbet vekselvis med teori, øvelser, gruppearbeid og refleksjoner.



*Deltakere på Recoverykurs med bevis for gjennomført kurs, for Ny vekst og kompetanse, i Kongsvinger.*



*Stine, Cathrine og Cecilie som holdt kurset. Her blir de servert frokost av Cathrine.*

Vi arrangerte Recoverykurs på Kongsvinger for «Ny vekst og Kompetanse», med 24 deltagere 50/50 fag og erfaring. Tilbakemeldingene gikk ut på at dette var et viktig kurs for de i tjenesten, og at de lærte å utføre Recovery i praksis og ikke bare på papiret. Som en av deltakerne sa ved kursets slutt; «Jeg kom inn som en gutt og gikk ut som en mann»

### Evaluering Recoverykurs

- » Gjennomgang av evalueringsskjemaene viser at deltagerne fikk et alt i alt «svært godt læringsutbytte».
- » God balanse av teori og «levende eksempler.
- » Endelig fikk vi et fora hvor brukerne og ansatte virkelig snakker sammen!
- » Et kurs jeg virkelig fikk utbytte av, og som jeg kommer til å leve lenge på!

### Recoveryverksted

Sagatun inviterer til Recoveryverksteder 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.

Sagatun har gjennomført sju recoveryverksteder i 2022, med til sammen 133 deltagere. De har blitt holdt på Storhamarstuene og de har blitt streamet til våre samarbeidspartnere i Innlandet, så i tillegg til de som har deltatt på verkstedene har minst like mange deltatt digitalt.



Recoveryverksted i tema kreativitet, ved Kårhild og Kristin.



Cecilie ledet oss igjennom dagen, her med Maria og Nina som hadde innlegg på verkstedet.

Tidspunkt for Recoveryverkstedene er kl. 10.00 – 14.00 og de er holdt på følgende datoer, og med følgende tema:

- 23.03.2022: «Musikk som Recovery». Hva er musikkterapi og hvordan kan du bruke musikk i egen bedringsprosess, var spørsmålene vi jobbet med denne dagen. 21 personer deltok.
- 06.04.2022: Her var tema «Håp» og vi utforsket hvilken betydning håp har, i en bedringsprosess og hva det betyr for den enkelte. 20 personer deltok.
- 08.06.2022: Tema: «Friluftsliv og fysisk aktivitet». 20 personer deltok.
- 31.08.2022: Tema: «Introduksjon til Recovery». 15 personer deltok. Recoveryverkstedet gav en innføring i begrepene i CHIME – modellen; Tilhørighet, håp, identitet, mening og empowerment. Det ble også gitt undervisning om hvilke faktorer som er viktig i en bedringsprosess, slik vi har forstått det på Sagatun og slik det er formidlet i rapporten «Skipper og los på samme skute». Det handler om å erkjenne problemene, å oppleve fellesskap, å bli verdsatt og respektert, å kunne styre eget liv, å være i en god, hjelpende relasjon, å ha mot og vilje til endring og å oppleve mening og mestring i eget liv.
- 21.09.2022: Tema: «Kreativitet, hva betyr det og hvordan kan det brukes i egen recoveryprosess?». 15 personer deltok.
- 26.10.2022: Tema: «Tilhørighet og identitet». 21 personer deltok.
- 23.11.2022: Tema: «Empowerment og brukervedvirkning». Hva betyr empowerment og hvorfor er brukervedvirkning så viktig for bedringsprosessen? 21 personer deltok.

Du kan lese mer om Recoveryverkstedene og det som kom fram på de ulike temaene på:  
<http://www.sagatun.no/ressursbasen/recovery-pa-sagatun/>



Recoveryverksted på Storhamarstuene.



Recoveryverksted i tema musikk, på Storhamarstuene, her med Sagarockers.



Recoveryverksted i tema "Håp", her fra venstre; Berit, Rune og Jan Kåre Hummelvoll..



Recoveryverksted i tema Håp.



## *Kurs og mestringstilbud*

### **Pårørendesamarbeid Sagatun og LPP**

Pårørendecafeen er et støttende fellesskap for mennesker som er pårørende til noen som har psykisk helse og rusutfordringer. I 2022 har vi jobbet mye med å sette fokus på hvor viktig pårønderollen egentlig er, og informere om viktigheten av at pårørende også blir lyttet til!

De første månedene av 2022 var samfunnet fremdeles nedstengt, men vi kom i gang igjen fra mars. Mange var engstelige for å møte opp, da det fremdeles var restriksjoner knyttet til hvor mange som kunne være sammen. Mange pårørende som også er av den eldre garde, slet mere etter denne andre nedstegningen av samfunnet. Vi arrangerte Pårørendecafe igjen i mars, april og mai, samt hele høsten. Vi har vært aktive med å verve nye medlemmer til å bli med i et nytt styre av LPP, som er planlagt stiftet i 2023. Det har vært arrangert 6 pårørendekvelder med ca 10 personer til stede på hvert møte.

I 2022 har vi også knyttet kontakt med Pasient og Brukerombudet, og hatt foredrag med disse om Samtykkekompetanse. Vi planlegger tett kontakt med Ombudet fremover, og kommer til å ha flere temakvelder knyttet utfordringer i pårønderarbeidet både i kommunen og i spesialisthelsetjenesten. Vi har også hatt informasjon av Selvhjelp Norge om hvordan drive gode samtalegrupper for pårørende.

Vi er veldig fornøyd med at vi treffer pårørende i alle aldre, og har fokusert på at pårørende har sin egen recoveryprosess, og trenger å bli inkludert, informert, sett og hørt av tjenesteapparatet.

Tilbakemeldinger fra Pårørendecafe:

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

***» Jeg reiser gladelig langt for å delta i denne pårørendegruppen.***

Pårørendeinvolvering og samarbeid er en viktig styrking av Sagatun's s videre fokus på sosial recovery. Derfor har vi også gjennomført et Selvstyringskurs til pårørende på Hamar.



*Pårørendekafé på Storhamarstuene, her med Thea, Evy, Carina og Cecilie.*



*Fra Pårørendekafé på Sagatun.*

Tilbakemeldingene fra dette kurset:

- » ***Jeg var ikke klar over hvor mange rettigheter du har som pårørende!***
- » ***Hadde jeg enda fått denne støtten for 20 år siden- nå ser jeg hvor mye det har kostet meg å være pårørende!***
- » ***Endelig et fora der jeg ble sett som en ressurs, og ikke et problem!***

### Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering

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

Kurset har fått så gode tilbakemeldinger fra deltakerne at det er videreført som et fast tilbud. I 2022 har det vært gjennomført et kurs i vårhalvåret og et kurs i høsthalvåret. Kursets varighet i vårhalvåret var på tre dager og i høsthalvåret på to dager. Alle dager fra 08:30 – 11:30. Til sammen har 10 deltakere gjennomført kurset i 2022.

Kurset legger opp til dialog og gir brukerne mulighet til å stille spørsmål til kursholderne underveis. Kurset presenterer også enkle verktøy for bedre styring av egen økonomi; som budsjettverktøy og brukervennlige apper. Økonomi og helse henger nøye sammen, og for mange er økonomiske problemer forbundet med skam og skyldfølelse. Et slik lavterskel-kurs passer våre brukere - og alle andre som er interessert i å få bedre styr på egen økonomi – godt. Kurset evalueres av brukerne, og brukes til å gjøre kurset enda mere tilpasset brukernes behov. Her er noen tilbakemeldinger fra deltakerne:

- » ***Gjeldsrådgiver fra NAV som holder kurset var bare forekommende og hyggelig- ikke skummelt i det hele tatt! Jeg følte meg så tatt på alvor!***
- » ***Nå føler jeg meg klar for å kontakte kreditorene mine- det har jeg skjøvet foran meg lenge!***
- » ***Har lært å sette opp et enkelt budsjett, det vil hjelpe meg mye i hverdagen!***



Fra venstre representant fra Nav med to deltakere.



Representant fra Nav med deltakere på Sagatun.



Nasjonal nettverkssamling I dialogiske og samarbeidende praksiser Trondheim- presentasjon av Kjøkkenpraten.

### **Kjøkkenpraten. Utviklingsarbeid med ROM Agder**

Kjøkkenpraten er et likepersonstilbud, og en recoveryorientert møteplass for mennesker som ønsker en arena for refleksjon, erfaringsutveksling og tjenesteutvikling. Likepersonsarbeid i gruppe er en samhandling mellom mennesker som opplever å være i samme livssituasjon, hvor selve samhandlingen har som mål å være støttende og anerkjennende. For mange er det å finne første steget i sin recoveryprosess det vanskeligste.

Å ta opp temaer som selvmord, selvskading, vold, spiseforstyrrelser, rusmisbruk, angst, depresjon og traumer kan være vanskelig. Det kan oppleves mindre vanskelig ved å møte en kvalifisert likeperson som støtter deg i din prosess. Likepersoner er bundet av taushetsplikt og krav til å utføre sin oppgave ut fra etiske og moralske regler. Vi planlegger oppstart av disse gruppene i 2023.

## *Temadager og kvelder*

23.03. Temakveld «Selvhjelp og selvhjelpsgrupper». Hva er selvhjelp og hvordan etablere og drive selvhjelpsgrupper? Innledning ved Erna Majormoen fra Selvhjelp Norge.

15.09.22. Markering av Verdensdagen for Selvmordsforebygging, som er 10. september, hvert år. RedHeds Hamar, LEVE Hedmark og Sagatun Brukerstyrt Senter inviterte til en hyggelig, litt alvorlig og humoristisk kveld, med tema: «Hva har fotball, psykisk helse og Tommy Steine til felles?» Arrangementet ble holdt på Festiviteten på Hamar.

Målet med arrangementet var at kvelden skulle motivere til å finne håp, livsglede og inspirasjon! Tommy Steine hadde hovedinnlegget denne kvelden, men de innleggene som berørte oss mest var Andri Thor Magnusson som fortalte om egne erfaringer om psykisk uhelse og hvilken betydning fotball og Redheds hadde hatt for han, og Stine Bekkemellem som også delte egne erfaringer og fortalte om hvilken betydning Sagatun hadde hatt for hennes bedringsprosess. Rune Lundquist fra Sagatun ledet programmet og delte også noen av sine personlige erfaringer med psykisk uhelse og hvordan han hadde funnet håp og mening for å komme seg videre i livet.

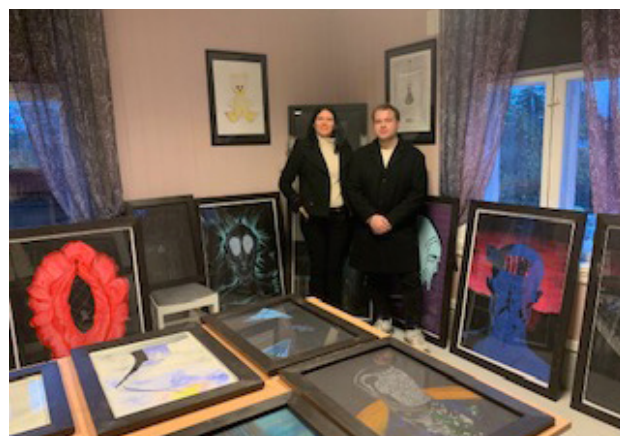
Innleggene denne kvelden berørte alle som var til stede og musikere fra Sagatun bidrog med nydelig sang og musikk som gjorde kvelden til en sterk, men også veldig god opplevelse som forhåpentligvis gav håp, livsglede og inspirasjon.

## 25.10. Tenk Ut. Bildeutstilling og informasjon

16.11. Temakveld bedringsprosesser. Temakveld der personer som selv har opplevd store psykososiale livsutfordringer, deler erfaringer om hvordan de har kommet seg videre i livet. Med disse kveldene vil vi informere og inspirere til at det er mulig å finne ulike veier ut for alle som sliter med eller er berørt av livsutfordringer innen psykisk helse og rus. Håp er et viktig budskap å formidle til de som ikke helt klart ser veien ut av en vanskelig livssituasjon, og det ønsket vi å gi et bidrag til denne kvelden.



Temakveld på Storhamarstuene, i tema Selvhjelp, ledet av Cecilie.



Utstilling av kunst på Temakvelden "Tenk Ut"



Tommy Steine holdt foredrag på Festiviteten på Verdensdagen for Selvmordsforebygging.



Musikere, Tommy, Stine og Rune, på Festiviteten samme kveld.

## *Undervisning, forskning og utviklingsarbeid*

Sagatun har inngått samarbeidsavtale med Høgskolen i Innlandet. Samarbeidet innebærer styrking av brukerperspektivet inn i utdanning og forskning slik at pasientens og brukernes behov i større grad styrer innholdet i helse – og omsorgstjenestene. I retur får Sagatun kjennskap til nyere forskning og kompetanseheving.

Sagatun har et bredt samarbeid med utdanningsinstitusjonene i innlandet om utvikling og formidling av kunnskap i et brukerperspektiv. Vi bidrar til å fremme brukernes erfaring og kunnskap inn i undervisning og forskning med hovedvekt på empowerment(egenstyrking) og recovery (mestring og bedring), samt fremme brukervedvirkning og brukerstyring i teori og praksis.

Mange studenter opplever at de får bedre innsikt i viktige temaer som brukervedvirkning, kommunikasjon, recovery og empowerment ved at vi underviser ved å flette sammen fag og erfaring. Dette gir et realistisk og ærlig bilde på hvor utfordrende livet kan være for mange, og hvor viktig det er å finne sammensatte og tverrfaglige løsninger. Vi ser at brukerstyring kan bidra til å sette i gang bedringsprosesser, men at en på samme måte som med brukervedvirkning må ha et kontinuerlig fokus på det.

## *Undervisning og veiledning*

### **Undervisning av studenter**

Vi har undervist vernepleierstudenter, sykepleiestudenter, ergoterapistudenter, bachelor i folkehelsevitenskap og leger i spesialisering (LIS-leger) i 2022. Det var første gang vi var invitert til å ha undervisning for leger. Mange yngre leger uttrykte at de fikk verdifulle praksisnære råd og eksempler om viktigheten av brukervedvirkning, og at de ikke fullt ut visste hvor grunnleggende viktig brukervedvirkning er for recoveryprosessen til den enkelte.

Sagatun har inngått en avtale med Høgskole i Innlandet om å lære vernepleierstudenter mer om psykisk helse. I uke 12 var vi og hadde undervisning om "Brukervedvirkning, samvalg og empowerment" og med erfaringer fra brukernes ståsted på torsdag. På fredagen hadde studentene laget spørsmål og vi ble delt opp og rullerte rundt i de ulike gruppene og svarte på spørsmål. Reflekterte og lydhøre studenter, så dette var kjekt.



*Studentene Nina og Celine.*



*Studentene Linn og Kim.*

Oversikt over den undervisningen vi har hatt i 2022:

- 03.02. Møte med Vernepleierutdanningen for å avtale videre samarbeid.
- 21.03 – 25.03. Undervisning Vernepleierutdanningen på Høgskolen i Lillehammer: Mariann og Stine.
- 23.02, 25.05 og 16.11. Undervisning av sykepleiestudenter på Reinsvoll og på Høgskolen i Elverum; Cecilie og Berit.
- 05.04. Undervisning av leger i spesialisering (LIS-leger). Cecilie, Stine og Siw (student).
- 24.11. Undervisning av ergoterapistudenter på NTNU Gjøvik, hvor vi har hatt undervisning i flere år. Tema er Psykisk helse, brukermedvirkning, aktivitet og deltakelse. Kårhild og Stine.

### **Veiledning av studenter**

Sagatun tar imot og veileder studenter i praksis og i 2022 har vi hatt 5 studenter i praksis, 1 sykepleierstudent, 2 ergoterapeutstudenter og 2 vernepleierstudenter.

- Videreutdanning psykisk helse og rus: Siw Helen Øien Wattum, 14.03 – 29.04.2022.
- Bachelor i ergoterapi: Nina Aagesen og Celine Helene Egeberg, 04.04 – 10.06.2022.
- Bachelor i vernepleie: Linn Hogstad og Kim Chan.

På Høgskolen i Innlandet er det et krav at veileder har veilederutdanning (15 studiepoeng). Dette studiet begynte to av våre ansatte på høsten 2022.

## *Forskningssamarbeid*

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

Medforskergruppen på SBS består nå av 4 personer, med bakgrunn fra kurset Samproduksjon i forskning og utviklingsarbeid, som ble avholdt høsten 2021. Kurset ble satt opp igjen høsten 2022, men det ble dessverre for få påmeldte. Vi håper det lar seg gjennomføre våren 2023.

Medforskningsaktivitet 2022 som kan nevnes er evalueringsarbeid av Verktøykassa for brukermedvirkning, og Selvstyringskursene. Dette arbeidet nærmer seg ferdig, med bred bruk av Medforskere. Her er de fleste intervjuene gjennomført, og transkriberingsarbeidet godt i gang. SBS er rekruttert til medforskningsprosjekter med rådgiverfunksjon om VR-briller, og FACT-forskning.

Vi ble invitert med i et Erasmus-PLUSS prosjekt om bruk av Erfaringskonsulenter i Europa og Canada. Der Rune var med til et forsknings og medforskningstreff i Lyon Frankrike. Spennende å høre hvordan Norge ligger an med Erfaringsmedarbeidere kontra andre land, (Belgia, Frankrike, Spania, Tyskland, Canada, Romania og Norge er med i prosjektet).

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

Siden november 2021 etter Medforskerkonferansen på Lillehammer er Sagatun Brukerstyrt Senter med i et nettverk for å se på fremtidige konferanser, og mer generelt hva som kan gjøres for Medforskning.

## *Konferanser, møter og kurs*

Her er en oversikt over konferanser, møter og kurs som ansatte på Sagatun har deltatt på i 2022, 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. Det har ellers vært gjennomført samarbeidsmøter med alle våre samarbeidspartnere.

01.02. Arbeidsrett fra A til Å. Webinar arrangert av Virke.

01.03 – 02.03. NAPHA – konferansen med tema «Meningsfull hverdag». Cecilie, Rune, Stine, Anders og Kårhild deltok. Stine og Cecilie holdt foredrag om «Selvstyrking i et recovery - perspektiv på Sagatun».

Den 03.03 hadde noen av oss samarbeidsmøte med KBT i deres nye lokaler og noen drog på besøk på Glimt Recoverycenter.

21.04. ISPS – konferansen. Kim med flere på stand.

03.05. Toppmøte i regi av Erfaringskompetanse med tema brukermedvirkning. Mariann og Rune deltok.

12.05. Undervisning og temadag for og med Hamar kommune. Kårhild og Stine deltok på denne dagen, hvor vi fortalte om hvordan Sagatun jobber med Recovery og vi jobbet i fellesskap med hvordan vi skal styrke samarbeide og bedre tilbudet til innbyggerne.

24.05 – 25.05. Samling for Recovery College i Bergen. Rune og Cecilie deltok. Les mer under «Innlandet Recoveryskole».

31.05. WAPR – konferansen i Bergen med tema: «Rett til et meningsfullt liv og hjelp som hjelper». Peter Mc Govern: psykiater Modum bad og Mette Ellingsdagen; WSO (We shall overcome), hadde innlegg om menneskerettigheter og psykisk helsevern.

WAPR (World Association for Psychosocial Rehabilitation) er en verdensomspennende organisasjon som ble stiftet i 1966. WAPR har samarbeid med WHO og arbeider for å støtte og styrke den enkelte til et bedre liv, samt pårørende.

01.06. Undervisning for ergoterapeutene på Sunnaas, som ville lære om arbeidet vårt med Recovery. Kårhild og Anders + ergoterapistudentene.

08.06. Dialogmøte med kommunene i regi av Statsforvalteren og Korus Øst. Kim, Kårhild og Mariann deltok.



*Stine og Cecilie holdt foredrag på NAPHA-konferansen "Meningsfull hverdag".*



*Fra venstre: Anders, Stine, Kårhild, Rune og Cecilie, som alle deltok på NAPHA-konferansen "Meningsfull hverdag".*

16.06 – 17.06. NSF konferansen. Rune deltok og hadde innlegg på den nasjonale NSF konferansen Psykisk helse og rus.

17.08. Undervisning TSB Sanderud. Kim, Stine og Anders holdt foredrag om Sagatun for 15 ansatte. Dette for å informere om tilbudet slik at utskrevne brukere kan benytte seg av Sagatun.

31.08. Markering av Verdens overdosedag. Markeringen 31. august er for å sette fokus på overdoseutfordringer og vise respekt til dem som har dødd av overdose, samt deres pårørende. Hamar kommune ved Oppfølgingsteamet STYRK og Sagatun arrangerer hvert år en markering av dagen ved CC stadion. Der stiller Sagatun med kulturelle innslag. I år 2022 stilte Mone Evensen for Sagatun med egenkomponerte låter.

06.09 – 07.09. Nasjonal konferanse for Recovery. Her deltok Sagatun med 9 ansatte og 3 brukere. Les mer under «Nasjonal konferanse for Recovery».

14.09. Foredrag med Michael Rowe. Terningen Arena. Cecilie, Kårhild og Rune deltok.

21.09. Inspirasjonsdag for recovery i Drammen kommune. Jeanette Helleberg og Mariann Haukland hadde foredrag på inspirasjonsdagen for recovery arrangert av Drammen kommune. Fokuset på foredraget til Sagatun var Nasjonalt, regionalt og lokalt recoveryarbeid i regi av Sagatun. Siste timen satt foredragsholderen i panelsamtale og Sagatun fikk mange oppfølgings spørsmål fra de 100 deltakerne i salen som ønsket å lære mer. Dette er 2 året vi deltar på inspirasjonsdagen for recovery. En fin arena i en kommune med ansatte som ønsker å lære mer vi kommer gjerne igjen.

04.10. Lansering av evalueringsrapporten for Tenk Ut. Sagatun har deltatt i utviklingen av Tenk Ut gjennom et prosjektsamarbeid fra 2018 – 2020. Tenk Ut er evaluert av forskerne Mark Hopfenbeck og Ottar Ness, fra NTNU, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Rapporten ble lagt fram for Kriminalomsorgen på et møte i Hamar den 04.10.22. NTNU sier at: «Basert på våre analyser og funn er det stor grunn til å tro at Tenk Ut Refleksjonsgrupper representerer en lovende innovasjon som bør videreføres, utvikles, forskes på, etableres i alle norske fengsler og formidles til fengsler i utlandet.» <https://www.ntnu.no/ipl/ipls-rapportserie>

12.10 – 13.10. Nasjonal nettverkssamling i dialogisk og samarbeidende praksiser i Trondheim. Sagatun Brukerstyrt Senter samarbeider med Rom-Agder om recoverytiltaket "Kjøkkenpraten", og holdt innlegg på konferansen. Fra Sagatun deltok Maria Talamonte og Cecilie Bergseng Kinde.

19.10.22. Temakveld i Elverum. Sagatun var invitert av politikerne i Kommunestyrekomite for helse og omsorg til en åpen temakveld i Elverum kommune den 19.10.22, for å informere om lavterskeltilbudet og brukerstyring på Sagatun. Kårhild og Kim informerte om tilbudet på Sagatun og Mone fortalte om hvor viktige tilbudet har vært i hennes bedringsprosess. Hun spilte også flere sanger, blant annet med egne tekster. Det gjorde stort inntrykk på forsamlingen. Politikerne i Elverum ønsker å utvide sitt tilbud om brukerstyrt senter, og Sagatun er gjerne en samarbeidspartner.



*Stine og Mariann hadde foredrag på "Sterkere sammen konferansen"*



*"Fag og erfaring hånd i hånd effekten" av Selvstyringskurs, her med Stine og Mariann."*



20.10. Kontaktmøte med Pasient og Brukerombudet i Innlandet. Pasient og brukerombudet arbeider med å ivareta pasienter og brukeres behov, interesser og rettsikkerhet, og for å bedre kvaliteten i helsetjenestene. Flere brukerorganisasjoner og andre samarbeidspartnere møttes på Statens Hus i Hamar i oktober for å gå gjennom årsmeldingen, erfaringer og statistikk 2021 fra ombudet. Ombudet slår fast at det er en 25% økning i klagesaker som kommer inn til ombudet, fra tidligere år.

Brukerrepresentant Ingrid Brun fra Mental Helse ungdom minnet oss om at 50% vil i løpet av livet oppleve psykisk uhelse, og brukerorganisasjonenes viktige rolle. Sagatun støtter brukerorganisasjonene Mental Helse og LPP ved å styrke helsekompetanse, informere om rettigheter, opplæring i medvirkning, etablere meningsskapende fellesskap og fremme tilhørighet. Ombudet forteller om at mange mennesker er glade for å kunne bruke tilbudene som Sagatun og brukerorganisasjonene bidrar med.

Sagatun hadde musikalsk innslag, og det var Kim, Mone, Cecilie og Berit som deltok sammen med drøyt 50 andre interesserte.

09.11 – 10.11. Sterkere sammen konferansen i Oslo. Rune, Mariann, Stine, Berit og Kårhild deltok. Dette er en viktig møteplass med mange gode innspill. Stine og Mariann hadde foredrag med tittel «Fag og erfaring hånd i hånd-effekten av selvstyrkingskurs». De la bla frem erfaringer fra deltakere som har gått selvstyrkingskurs, metode og hvordan dette kurset bidrar til å styrke den enkelte. Her ble også nevnt at Erfaringsssentrum og Sagatun skal samarbeide om å tilby/utvikle selvstyrkingskurs for erfaringskonsulenter i 2023.

Erfaringsssentrum feiret også 5 års jubileum og Sagatun gratulerte. Vi satt igjen med ny kunnskap og mange gode foredrag, spesielt fra erfaringsssiden.



WAPR konferansen i Bergen, fra venstre; Rune, Mariann, Cecilie og Kårhild.



"Sterkere sammen" konferansen i Oslo, her fra venstre; Berit, Rune, Mariann, Stine og Kårhild.

## *Innspillekonferanser/dialogmøter med Helsedirektoratet*

05.04. Digital verifiseringskonferanse om utfordringsbildet for psykisk helse- og rusfeltet. «Utfordringsbildet skal danne grunnlaget for videre arbeid med ny opptrappingsplanen for psykisk helse og gjennomføringen av en forebyggings- og behandlingsform for rusfeltet, og det er viktig at utfordringsbildet blir så godt og tydelig som mulig». Sagatun deltok med 3 personer og sendte inn høringssvar i etterkant. Dette er viktig arbeid og være med på, og vi setter pris på å bli invitert inn for å bidra med vår kompetanse og fremme brukerperspektivet inn i dette arbeidet.

20.05 og 04.11. Digitalt innspillsmøte i arbeidet med nasjonale anbefalinger for brukermedvirkning. Møtene ble arrangert av Helsedirektoratet og BrukerRop. Sagatun deltok med 3 representanter på begge møtene. Sagatun har jobbet med å styrke brukermedvirkningen i regionen i

## *Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt*

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

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

Sagatun har inngått samarbeidsavtaler med:

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

## *Samarbeid med brukerorganisasjonene og brukerstyrte senter*

Mental Helse Hamar-Løten har kontor på Sagatun og er en samarbeidspartner vi har jevnlig kontakt med. LPP la ned sin virksomhet i 2021. Sagatun har drevet Pårørendekafeen videre og har jobbet mye gjennom året for å reetablere LPP. Nytt styre kom på plass i 2023. Mental Helse Hedmark og Mental Helse Oppland slo seg sammen til Mental Helse Innlandet i 2022. Da det nye styret var på plass, er kontakten gjenopptatt. Det har vært avholdt et samarbeidsmøte hvor vi ble enige om å jobbe med felles prosjekter og muligheter fremover.

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

Sagatun har jevnlig kontakt med de brukerstyrte sentrene i Innlandet, både Stabburshella i Fagernes, Havang på Lillehammer og

et nyetablert senter i Østre Toten. Det ble avholdt et møte med brukerstyrte senter i Innlandet på Fagernes 26.04.2022. Mariann og Rune har hovedansvaret for kontakten med sentrene, sammen med leder for Brukerstyret på Sagatun. De deltok også på et brukermøte på Havang den 07.06 hvor målet var å få i gang eget brukerstyre på Havang. Der informerte de om hvordan Brukerstyret på Sagatun jobber. De ble også invitert til brukerstyremøte på Sagatun og de fikk en hyggelig tilbakemelding; «Inspirasjon hjelper».



Nettverksamling brukerstyrene i Innlandet.



Nettverksamling brukerstyrene på Stabburshella.

## *Statsforvalteren Innlandet*

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

Representanter fra Sagatun deltok på dialogmøte med kommunene den 08.06.22. Vi har også hatt møter med Statsforvalteren og NAPHA for å drøfte recoverynettverk i Innlandet.

## *Samarbeid med Hamar og øvrige kommuner*

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

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

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

### Stange kommune

Sagatun har gjennomført en undersøkelse i Stange kommune/Stangehjelpa om hvordan brukerne er fornøyde med tjenestene.

I 2022 ble det innledet et samarbeid med Stange kommune for å utvikle tilbud til pårørende og videreføre prosjekt «Musikkterapi» ut i kommunen. Begge disse prosjektene er i samarbeid med Statsforvalteren i Innlandet.

## *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. Nettverket arrangerer ulike tilbud både innen kulturlivet, fysisk aktivitet og friluftsliv. Tilbudene benyttes som virkemiddel i behandling og rehabilitering, og som helsefremmende og meningsfull hverdagsaktivitet i et folkehelseperspektiv.

Kulturnettverket er med i samarbeidet om seminarer i regi av Innlandet Recovery-skole.

## *Samarbeid med Sykehuset Innlandet*

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

## *Innlandet recovery-skole*

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

Det har vært gjennomført flere samarbeidsmøter med Sykehuset Innlandet for utvikling av samarbeidet og Innlandet Recovery-skole.

Alle kurs og mestringstilbud annonseres i en kurskatalog for vårhalvåret og en for høsten. Her utgjør kurs og mestringstilbudene fra Sagatun en stor del. Sykehuset Innlandet arrangerte to kurs i 2022 hvor flere brukere og ansatte fra Sagatun deltok.

- Webinar den 09.03 med tema: «Ernæring/kosthold og tannhelse». Foredragsholder: Anbjørg Marie Hellestræ, ernæringsrådgiver ved Stavanger ernæringsklinikk
- Seminar den 21.11 i festsalen på Sanderud med tema: «Mitt liv og følelsene mine». Foredragsholder: Gry Stålsett, psykolog ved Modum Bad.

### Nettverkssamling for recovery-skoler i Bergen i mai

Flere steder i Norge er i ferd med å etablere recovery-skoler etter modell fra Recovery College i England, noe vi også jobber for å få til i Innlandet. Det er en sentral del av endringsarbeidet for å ta i bruk ny kunnskap og ny praksis innen psykisk helse og rusfeltet, og for å redusere sosial ulikhet og øke hverdagsaktiviteten for folk flest.

Sagatun og Sykehus Innlandet, Enhet for aktivitet og Recovery er med i et nasjonalt nettverk for etablering av Recovery-skoler. I mai 2022 møttes nettverket i Bergen, hvor Rune og Cecilie deltok fra Sagatun, sammen med representanter fra Sykehuset Innlandet, NAPHA, KBT, Haugalandet, Karmøy, Kristiansand, Jæren og Bømlo.

Nettverket samarbeider om utvikling av kurs, som skal være utviklet i et likeverdig samarbeid mellom fag og erfaring, og om evaluering av tilbudene slik at man kan dokumentere hvilken effekt det har for deltakerne. Nettverket er opptatt av hvordan man kan utvikle gode kurs som kan være viktige byggesteiner i den enkeltes bedringsprosess og om hva som bidrar til bedring (recovery) og hvordan vi kan legge til rette for dette. I år jobbet vi med å utvikle et felles kurs om «Hvordan kan man få det litt bedre i hverdagen», og et «Positiv identitetskurs».

Recovery-skolenettverket fokuserer også på å danne et felles politisk budskap, for å sikre dette som et viktig tilbud for styrking av folkehelsen! I 2023 er det planlagt en nettverkssamling på Sagatun, og det gleder vi oss til!

## Regionale Brukerstyrte Senter

De Regionale Brukerstyrte Sentrene (RBS) har sine styrker på ulike felt. Vi har samarbeidet i flere år og møttes for å utveksle kompetanse og erfaringer. Felles visjon for sentrene er «Vi styrker brukere og pårørendes stemme». Sentrene har inngått et



RBS samling på Sagatun.



RBS samling på Sagatun.



*Samling fra Regionale brukerstyrte senter på Sagatun.*

formelt samarbeid og underskrevet en samarbeidsavtale som innebærer å videreføre samarbeidet for å oppfylle målsetting og tiltak i rapporten «Knutepunkt for Recovery på regionalt og nasjonalt nivå – 2019».

I 2022 har samarbeidet vært gjennomført ved regelmessige, digitale møter for AU som består av leder og en representant fra øvrig ansatte. Vi har også hatt regelmessig kontakt med Jæren Recovery College, som gjennomfører et prosjekt for å vurdere om de skal bli RBS. Vi har også jevnlig kontakt med Erfaringsentrum og NAPHA som vi har samarbeidsavtale med, både felles og hver for oss. KBT og NAPHA arrangerer jevnlig faglunsjer som også vi andre inviteres til.

I 2021 inngikk vi et samarbeid med konsulentfirmaet Rud Pedersen. Dette samarbeidet ble videreført i 2022 og også i 2023. Hovedmålsetning med arbeidet er bygge økt interesse og politisk engasjement for den viktige rollen de Regionale Brukerstyrte Sentrene har i å styrke brukere og pårørende, bidra til styrket brukermedvirkning og bringe brukere og pårørendes stemme og



*Fra Arendalsuka*



*Fra Arendalsuka*

kompetanse inn i undervisning, tjenesteutvikling og forskning. Det handler også om jobbe for en tryggere og mer forutsigbar finansiering og en tydeliggjøring av sentrenes samfunnsoppdrag. Dette innebærer også at senterne får en større rolle i utvalg og prosesser som angår dem, og en tydelig og kraftfull statlig Recovery-satsning.

Prosjektsamarbeidet med Rud Pedersen ledes av Kårhild Husom Løken og Dagfinn Bjørgen (KBT) som utgjør AU. Styringsgruppa består av lederne for alle sentrene. I 2022 ble følgende aktiviteter gjennomført, utenom regelmessige møter i AU og Styringsgruppa.

Samling på Sagatun for RBS og Jæren Recovery College 12.06 – 13.06, hvor vi blant jobbet med hva vi i fellesskap kan bidra med inn i Recoveryarbeidet og hvordan vi skal profilere oss overfor politikere og myndigheter. Vi fikk informert om virksomheten på Sagatun, det var omvisning og diskusjoner og også tid til en tur langs Mjøsstranda og sosialt samvær med mat og musikk på Sagatun.

Tidligere Stortingspolitiker for SV og nå nestleder i stiftelsesstyret på Sagatun, Karin Andersen deltok på dag 2 og hadde innlegg om samfunnsoppdrag til de Regionale Brukerstyrte Sentrene.

Flere av oss fra RBS deltok på Arendalsuka i 2022. Fra Sagatun deltok Kårhild, Rune og Cecilie. Her hadde vi hyggelig lunsjmøte med Even Røed fra Arbeiderpartiet og Marian Hussein fra SV. Vi møtte også Stortingspresident Masud Gharakhani, som kjente oss igjen etter sitt besøk på Sagatun i april, og vi fikk en hyggelig prat med han. Vi fikk med oss flere debatter og interessante foredrag og vi traff mange samarbeidspartnere.

I ett samarbeid mellom NAPHA, SPOR, Nasjonalt senter for erfaringskompetanse, De Regionale Brukerstyrte Sentrene og Erfaringssentrum var vi med på en paneldebatt med tema: "Har erfaringskonsulenten egentlig en plass i fremtidens helsetjeneste?" Her deltok Rune Lundquist fra Sagatun.

### **Felles brev, møter og høringsinnspill:**

- 17.02. Deltakelse på innspillmøte i regi av Helsedirektoratet, angående innretningen på tilskuddsordningen over 765.71 Bruker- og pårørendearbeid. Skriftlig innspill i etterkant.
- Innspill til forebyggings- og behandlingsreformen for rusfeltet, 15.06.2022.
- Innspill til ny Opptappingsplan for psykisk helse (OTP) 01.09.22.
- Innspill til ny nasjonal helse- og samhandlingsplan 15.09.2022.
- Brev til HOD i samarbeid med Erfaringssentrum og NAPHA med forespørsel om et møte for å komme med våre innspill til ny OTP. Møte 05.09.22.
- Innspill til OTP, digitalt møte 05.04.22. Skriftlige innspill i etterkant.
- Digitalt møte 20.05.22 angående ny strategi for brukermedvirkning. Invitasjon fra Helsedirektoratet. Mariann, Rune og Cecilie deltok fra Sagatun. Skriftlige innspill i etterkant.
- Høring i Stortinget 18.10.22. Kårhild og Dagfinn Bjørgen deltok.

05.09. Møte med Helse- og omsorgsdepartementet. Erfaringssentrum, De regionale Brukerstyrte sentrene Sagatun Brukerstyrt Senter og KBT, sammen med NAPHA og Erfaringssentrum deltok på møtet. Vi fikk formidlet hvor viktig det er å satse på erfaringskompetanse og erfaringskonsulenter i tjenestene. Vi fikk også spilt inn betydningen av at det utvikles gode tilbud med lav terskel til personer med psykisk helse- og rusutfordringer nært der de bor. Et sterkt samarbeid mellom frivillig og offentlig sektor kan bidra til nye løsninger i måten tjenester leveres på. Fra Erfaringssentrum deltok generalsekretær Torbjørn Mohn-Haugen. Fra Napha, faglig rådgiver Astrid Weber og leder Ellen Hoxmark. Fra De Regionale Brukerstyrte sentrene deltok Kårhild Husom Løken og Dagfinn Bjørgen.

RBS'ene sendte i etterkant inn et dokument med Gode eksempler fra praksisfeltet som sentrene er engasjert i.

18.10. Høring i Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget. Kårhild Husom Løken og Dagfinn Bjørgen representerte RBS. Vi la vekt på at: For Statsbudsjettet i 2023 er det foreslått endringer av tilskuddsordningen som i særlig grad påvirker ideell og frivillig sektor. Dette skaper stor uro i feltet. Regionale Brukerstyrte Senter har stått på Statsbudsjettet i ca 15 år. Det er veldig vanskelig å bygge opp gode tilbud, kunnskap og kompetanse med så uforutsigbare økonomiske rammer.

05.12. Workshop for ledere, styreledere og representanter for de 5 regionale brukerstyrte sentrene.

Formålet med workshop var å samle senterne rundt en oppdatert felles strategi, organisering og aktivitetsplan for 2023. Workshop ble ledet av Karianne Kroglund Monstad fra Rud Pedersen.

## NAPHA

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

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

I 2022 hadde vi flere samarbeidsprosjekt, både debatt og deltakelse på Arendalsuka, planlegging og gjennomføring av Nasjonal konferanse for Recovery og møte med Helse- og omsorgsdepartementet om viktige tema for ny Opptappingsplan for psykisk helse.

NAPHA og Sagatun har fortsatt en ambisjon om å etablere Recoverynettverk i Innlandet, et arbeid som gikk helt i dvale under pandemien. Saken ble drøftet i et møte med Statsforvalteren og NAPHA 26.04.22. Vi håper å komme i gang med et felles utviklingsarbeid i 2023.

## Erfaringsentrum

Erfaringsentrum og de regionale brukerstyrte sentrene har inngått et gjensidig forpliktende samarbeid som er forankret i en samarbeidsavtale. Avtalens formål er å videreutvikle og systematisere erfaringskonsulentsatsningen i Norge og sørge for at de får



Generalsekretær Torbjørn Mohn Haugen på Erfaringsentrums sin årlige "Sterkere sammen" konferanse



Samling for Erfaringskonsulenter på Sagatun.



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.

Erfaringsentrum og Sagatun har etablert et godt samarbeid som stadig er under utvikling. Torbjørn Mohn-Haugen begynte i ny jobb som generalsekretær i Erfaringsentrum den 01.05 og besøkte Sagatun den 02.05 sammen med Andrea Holst.. Erfaringsentrum og Sagatun samarbeider på flere områder; blant annet om utvikling av tilbud om nettverk, veiledning og opplæring for erfaringskonsulenter i Innlandet og om å jobbe for at kommunene oppretter flere stillinger for erfaringskonsulenter. Vi mener at erfaringskompetanse har stor betydning både for den enkeltes bedringsprosess, for utvikling av tjenestene og for utvikling av ny kunnskap.

Gjennom et tett samarbeid med Erfaringsentrum har vi avholdt flere treffpunkt for erfaringskonsulenter i Innlandet i 2022. Vi ønsker en utdanningsmulighet for Erfaringskonsulenter på Innlandet, og holder kontakt med de ulike aktørene innen dette, slik at vi på sikt kan finne ut av hva som er best for vår region.

Vi har vært veilederbedrift for student ved Fagskolen for Erfaringskonsulenter i 2022, noe vi vil fortsette med.

## *Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse*

Sagatun har i mange år vært en av samarbeidspartnerne på Toppmøte til Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse, i 2022 deltok Rune Lundquist og Mariann Haukland som også var en av referentene på bordene. Toppmøtet i 2022 handlet om brukermedvirkning. Sagatun gav innspill til Toppmøte for 2023.

## *Nasjonal konferanse for Recovery – Knutepunkt for Recovery*



*Fra Nasjonal konferanse for Recovery, her fra venstre: Solrun, Kårhild, Dagfinn og Torbjørn.*

De regionale brukerstyrte sentrene (Bikuben, Vårres, KBT, ROM-Agder og Sagatun), Erfaringsentrum, nasjonal interesseorganisasjonen for erfaringskonsulenter, og Nasjonalt Kompetansesenter for psykisk helsearbeid for voksne i kommunene (NAPHA) har gått sammen for å arrangere en årlig nasjonal konferanse for å sette menneskerettigheter, medborgerskap og demokratisk deltakelse på dagsorden. Vi ser for oss å arrangere årlige konferanser i et 10-års perspektiv. En rekke bruker- og pårørendeorganisasjoner, samt fag-, undervisnings- og forskningsmiljøer er involvert i arbeidet og har meldt sin interesse for å samarbeide om konferansene.

Den første nasjonale konferansen for Recovery ble arrangert høsten 2022, etter å ha blitt utsatt to ganger som følge av koronapandemien. Det ble holdt et webinar med en politisk samtale den 16.02.22, før det endelig var mulig og møtes fysisk høsten 2022. Konferansen ble gjennomført på Thon Hotel Gardemoen 6. – 7. september 2022. Inkludert arrangører, innledere og kulturelle bidrag samlet konferansen rundt 250 deltakere. Deltakergruppen besto av representanter fra både kommunene, kompetansesenter, undervisning og forsknings miljøer og bruker- pårørendeorganisasjoner og miljøer.

Den første konferansen hadde «Menneskerettigheter» som et overordnet tema, dette for å ha et tema som «setter» de resterende konferansene tematisk. Hovedforedragsholder på konferansen var FN's spesialrapportør for menneskerettigheter, Dainius Puras. *Se nettsiden til konferansen for nærmere orientering om konferansen: <https://www.recoveryknutepunkt.no/nasjonal-recoverykonferanse/>*

Dag to på Recoverykonferansen; Sagarockers startet med musikkinnslag, før politisk debatt med Sv, Høyre og Ap, der det blir spurt om hva det satses på i de ulike partiene rundt; «Hvilken plass har brukerstemmen i utviklingen av tjenestene på psykisk helse- og rusfeltet»? I debatten løftet Karin Andersen de viktigste satsingsområdene som å jevne ut sosial ulikhet og sørge for støtte til lavterskeltilbud.

Sagatun markerte seg tydelig på konferansen med 12 deltakere, musikalske innslag og to innlegg på miniseminar:

- Hvordan gå fra uføretrygd til 100% jobb med CHIME som verktøy? Kårhild og Stine.
- Musikkterapi på Sagatun. Jon.



*Fra konferansen, her med Dainius Puras som hadde åpningsinnlegget.*



*Politisk debatt på konferansen.*



*Deltakerne fra Sagatun.*



*Musikere fra Sagatun underholdt underveis.*



*Ann Kristine forteller sin recoveryprosess.*



*Stine forteller om sin recoveryprosess.*

## Evaluering

Evaluering ble gjennomført elektronisk og med 64 svar. Tilbakemeldingene viste 81% som entydig ville delta på neste konferanse. De øvrige hadde noen forbehold blant annet: «spørs på tema og innledere», «kommer an på programmet», «mest sannsynlig, men må avvente». Blant annet var innhold, gode innledere, varierte miniseminar, og musikk/ kultur trukket frem som positive elementer fra konferansen. Ønske om mer fordypning og tydeligere budskap kom også frem av evalueringen.

### Sitater fra evalueringen:

- » *Flere pauser, mer tid til diskusjon og færre miniseminarer*
- » *Ha workshops*
- » *Lovende start, men må finpusses. Tenk mer utover, hva kan andre kommuner ha nytte av?*
- » *Veldig bra til å være den første konferansen*

På grunnlag av erfaringer fra gjennomføringen, innsendte evalueringer og ellers tilbakemeldinger, konkluderer vi med at denne konferansen er viktig, nyttig og gir et særdeles løft innen Recoveryorientert arbeid og forståelse. Bred deltakelse fra ulike miljøer gav et godt kompetanseløft samt utveksling av nyttige erfaringer.

## *Veien videre for Sagatun*



*Kårhild Husom Løken*

2023 blir et veldig viktig og spennende år for Sagatun. Vi har i mange år jobbet for å få en tryggere og mer forutsigbar økonomisk situasjon for de Regionale Brukerstyrte Sentrene (RBS) som har stått på Statsbudsjettet i ca 15 år. Med Statsbudsjettet for 2023 ble mye endret og veldig mange har mistet sine tilskudd, mens alle andre har blitt putt inn i en «stor sekk» der veldig mange konkurrerer om de samme midlene. Helsedirektoratet startet en prosess i 2022 for å gå gjennom og endre hele tilskuddsordningen til bruker- og pårønderarbeid innen psykisk helse og rus. RBS er fortsatt berettiget til å søke, og vi søker etter gammel ordning for 2023. I 2023 blir det en prosess for å få på plass nytt regelverk og nye kriterier for RBS. Den prosessen ser vi fram til med stor spenning og et håp om at vårt mangeårige arbeid med å bygge opp gode tilbud, kunnskap og kompetanse, endelig kan få mer forutsigbare rammer. RBS har derfor videreført samarbeidet med Rud Pedersen, for å få bistand i arbeidet med å nå fram til politikere og myndigheter.

Nasjonalt er det sendt søknad til Helsedirektoratet om midler til videreføring av de nasjonale konferansene for Recovery, som for 2023 er planlagt til 26.09 – 27.09.2023.

Sagatun Recovery skal realiseres i 2023, med offisiell åpning av de tre avdelingene Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Recoveryskole og Sagatun Regionale Ressurssenter. På Sagatun Brukerstyrt Senter vil vi videreføre det gode samarbeidet med brukere og frivillige, som vi ser at gir så gode muligheter for livsmestring og god livskvalitet, - og som motiverer til å komme i gang med utdanning og arbeid for de det er aktuelt for. Rockovery 2023 skal holdes på Hamar og Sagatun er selvsgagt med i planlegging og gjennomføring. Musikkterapi er på full fart ut i Stange kommune og både musikktilbudet og de øvrige aktivitetstilbudene på Sagatun blomstrer.

Regionalt vil vi også fortsette det gode samarbeidet med brukerorganisasjonen, kommunene og Sykehuset Innlandet. Vi håper at Innlandet Recoveryskole skal bli en realitet som noe mer enn en kurskatalog. Vi håper å få i gang nytt kurs i Samarbeidsbasert forskning og vi ønsker å få på plass en base for medforskere på Sagatun Regionale Ressurssenter. Evalueringen av Selvstyrkingskursene i Verktøykassa for brukermidvirkning er i slutfasen og vi venter spent på resultatene. Det skal utvikles enda flere kurs i regi av Sagatun Recoveryskole, blant annet selvstyrkingskurs for erfaringskonsulenter. I samarbeid med Stange kommune skal selvstyrkingskurs for pårørende prøves ut.

Det er mye å se fram til og mange spennende og viktige oppgaver står foran oss. Alt avhenger av finansiering og forutsigbare rammer. Vår enestående kompetanse på recovery er et nødvendig bidrag inn i folkehelsearbeidet. Recovery betyr at man får støtte og muligheter til å leve et liv med mening og innhold i sitt lokalmiljø, på tross av symptomer og psykososiale utfordringer. Dette både forebygger sykdom og ikke minst hindrer tilbakefall. På denne måten bidrar recoveryfaktorene tilhørighet, identitet, håp, egenmakt og mening i livet, til at folk mestrer eget liv. Sagatun genererer enormt mye frivillighet, men tilbudet kan ikke baseres på frivillighet alene. Da rakner alt. Det håper vi politikerne vil forstå.

***Hamar 22.03.2023.***

***Kårhild Husom Løken.***

***Daglig leder.***

## *Årets julebord for Sagatun*

Vi er 46 personer samlet på Storhamarstuene, mye god mat og hyggelig lag.



## *Julelunsj på Sagatun*

Takk til alle som deltok på den tradisjonelle julelunsjen på Sagatun. Det er tre år siden sist vi kunne invitere samarbeidspartnere til julelunsj, så nå var det veldig hyggelig å kunne samle så mange mennesker igjen.



## *Tur til Island med Virke Ideell*



Kårhild var på Island med et ledernettverk for ideell sektor i arbeidsgiverorganisasjonen Virke, som hun er med i.



Her fra "The secret lagune"









Sagatun på nett - Facebook og Youtube

Sagatun har egen nettside:

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

Her publiserer vi informasjon om hva som skjer på senteret.



Følg oss også på Facebook og youtube.



# Drømmenes hus

- Vi bygger hverandre i fellesskap -



**SAGATUN**  
BRUKERSTYRT SENTER

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