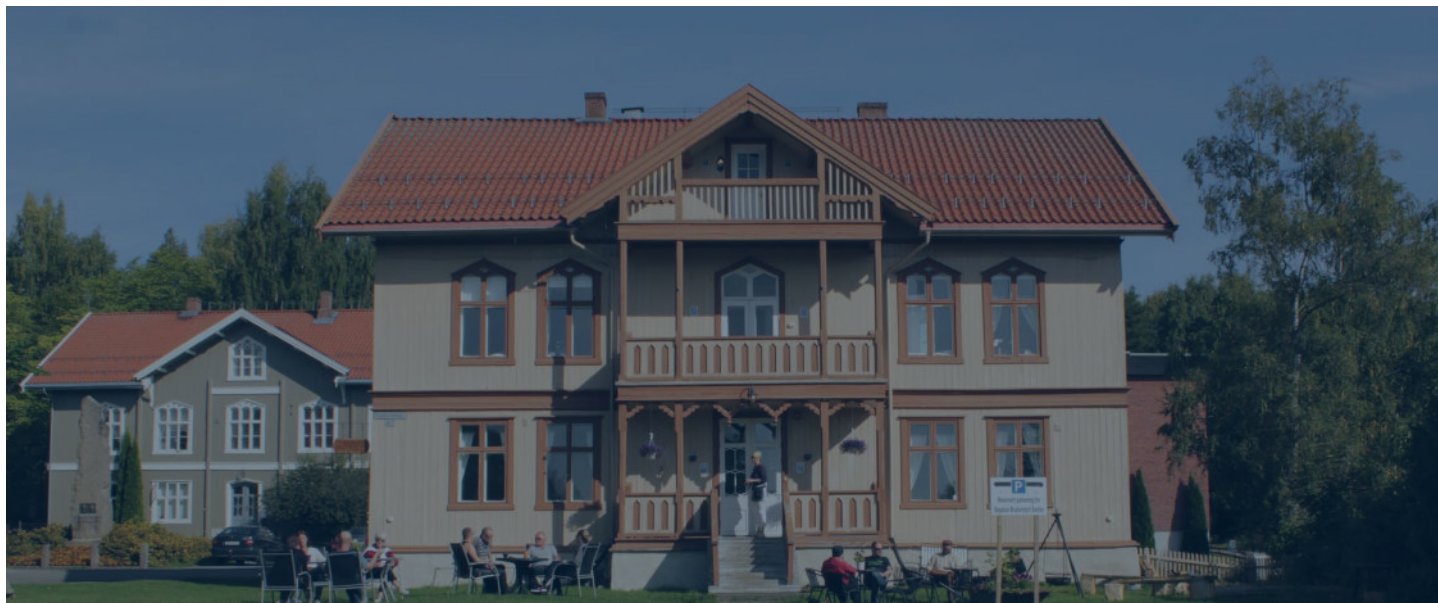




FAGSTOFF

Selvstyrking og økt kunnskap kan være helsefremmende og styrke recoveryprosessen

September 26, 2024

Last ned som PDF



Nina-Beathe Tørum Lundkvist

Journalist

ninabeathe.torum@gmail.com

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

– Fag og erfaring må være på samme lag, sier daglig leder ved Sagatun Recovery, Kårhild Husom Løken. Sveitservillaen på det lille tunet i Hamar er et av fem Regionale Brukerstyrte Sentre (RBS) i Norge og et viktig knutepunkt for Recovery-arbeid innen rus- og psykisk helse.

► Sagatun Recovery

Sagatun Recovery er en ideell stiftelse som består av avdelingene Sagatun Brukerstyrt Senter, Sagatun Recoveryskole og Sagatun Regionale Ressurssenter. Fra og med 2024 har de også etablert en fagskole for erfaringskonsulenter i Innlandet, som drives i samarbeid med KBT-Fagskole i Trondheim.

På lokalt nivå er Sagatun et tilbud til innbyggere i Hamarregionen som sliter med psykososiale livsutfordringer, og som ønsker å jobbe sammen med andre for å styrke sin psykiske helse og få en bedre hverdag.

Som Regionalt Brukerstyrt Senter tilbyr Sagatun også kurs og mestringstilbud til brukere og pårørende samt undervisning, veiledning og praksisplasser til studenter og erfaringskonsulenter. De bistår med å styrke brukermedvirkningen i tjenestene og utvikle brukerstyrte tilbud, i tillegg til deltakelse i forsknings- og utviklingsarbeid.

Reell brukermedvirkning

Sagatun fremmer brukernes eierskap til Recovery og brukermedvirkning, og sørger for at erfaringskunnskap er likestilt med fagkunnskap.

– På den måten bidrar vi til kunnskapsbasert praksis og til å bygge bro mellom fag og erfaring i utviklingen av fremtidens tjenestetilbud, forklarer Løken.

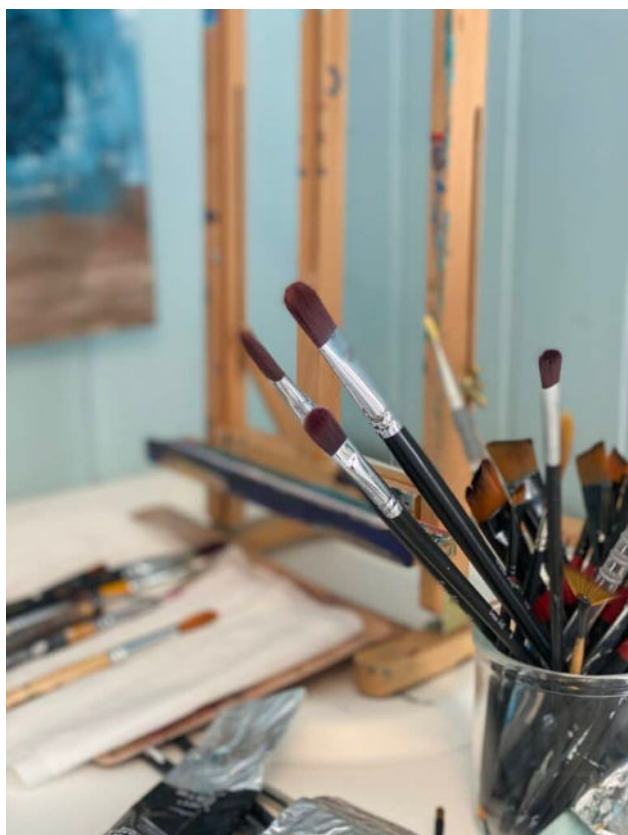
Bygget, som tidligere huset Norges første folkehøyskole, har en årlig besøksfrekvens på 7000 besøkende. Siden den offisielle åpningen i 2009 har senteret markert seg som en ressurs i lokalsamfunnet, en avlaster for helsevesenet i regionen og kanskje viktigst av alt: et trygt og inkluderende sted utenfor institusjon for personer med egenerfaring innen rus- og psykiatri, eller med andre helseutfordringer.

- Hvilket postnummer du har er ikke avgjørende, og vi har brukere her fra andre kommuner. Vi er ikke opptatt av diagnoser eller sykdomshistorikk, målet er at mennesker med livsutfordringer skal sikres et verdig og meningsfullt liv. Her er det rom for alle, og bruk for alle, sier Løken. Utover at tilbudet er rusfritt, er det ingen eksklusjonskriterier.
- Det eneste vi forventer er vanlig folkeskikk.

Besøkende blir oppmerksomme på senteret via jungeltelegrafene, fastlegen, hjelpeapparatet i kommunen, NAV eller spesialisthelsetjenesten.

Stiftelsesstyret består også av personer med bruker- eller pårøndererfaring, og på Sagatun får brukere innflytelse på alt fra økonomistyring til hvilke aktiviteter som skal tilbys.

- Vi har satt brukerstyring inn i et system. Her får de sakspapirer og nøkler, og deltar i den overordnede styringen av senteret som gjelder drift og økonomi, forteller Løken. Målet er at mennesker med ulike psykososiale utfordringer skal få trening i- og hjelp med å komme tilbake til samfunnet igjen med alt det innebærer av rettigheter og plikter. Utdanning og arbeid er et mål for mange, men det viktigste er livsmestring og god livskvalitet, understreker Løken.



Kreativt verksted: På Sagatun er det tilrettelagt for at brukerne skal få uttrykke seg kreativt gjennom kunst, foto og smykkedesign. Foto: Nina-Beathe Tørum Lundkvist

– På ukeplanen vektlegges fysisk aktivitet og kreativt arbeid. Hovedaktivitetene på Sagatun er musikkverksted, kreativt verksted, fysisk aktivitet og friluftsliv. Blant annet får alle mulighet til å delta på frisbeegolf, bowlingkvelder og strikkekafé. På huset kan man delta i et kor og en lyttegruppe som treffes ukentlig samt at de har et eget husband ved navn Sagarockers. Brukerne tilbys ulike kurs, og det holdes jevnlig Recoveryverksteder der erfaring og kunnskap deles.

– Mennesker med hjelpebehov er også mennesker med ressurser

Cecilie Bergseng Kinde er avdelingsleder for Sagatun Recoveryskole og koordinator for Fagskolen for erfaringskonsulenter. Hun har selv erfaring som pårørende. Kinde anser passivitet som uheldig for mennesker med psykososiale utfordringer, og har stor tro på selvstyring som en viktig faktor i bedringsprosesser.

– Mennesker med hjelpebehov er også mennesker med ressurser. Brukermedvirkning handler om å ha like stor sans for plikter som rettigheter.

Plikt til å følge opp et tiltak, være aktiv og sette seg selv i stand til å tåle endringer i livet. Holde avtaler, være etterrettelig og bygge tillit hos andre. Jobbe med egen selvstyrking, ansvarliggjøre seg selv. Det er også viktig å overholde aktivitetsplikten hos NAV for å få utbetaling av trygd. Sagatun har ikke mandat til å stille slike krav, men går inn under NAV's aktivitetsplikt.

Kinde understreker viktigheten av at de som benytter seg av senteret skal få mulighet til å vokse i sitt eget tempo.

– Noen trenger tid på seg og får starte med helt enkle oppgaver, som å tørke av et bord eller hente en kopp kaffe. Det viktigste er at ingen skal behøve å gjemme seg i et hjørne. Her på Sagatun får man være skipper på egen skute.



Musikkverkstedet: Musiker og erfaringskonsulent Dan Viggen er med å lede musikktilbudet på Sagatun sammen med en musikkterapeut. Låtskriver- og lyttegruppe, band og musikkterapi er blant aktivitetene som tilbys. Foto: Nina-Beathe Tørum Lundkvist

Recovery-skolen – en inngangsbillett til arbeidslivet

Tidligere i høst la regjeringen fram stortingsmeldingen «En forsterket arbeidslinje – flere i jobb og færre på trygd». Meldingen understreker et stort behov for å inkludere flere i arbeidslivet. Antallet unge uføre er doblet de siste 10 årene, og psykiske lidelser trekkes frem som den primære årsaken i den ferske rapporten. Regjeringen har satt som mål at andelen sysselsatte i alderen 20-64 år skal øke vesentlig fram mot 2030, og Sagatun er på saken.

I samarbeid med KBT Fagskole <https://www.kbtfagskole.no/> er senteret denne høsten blitt et utdanningssted med 15 studieplasser for erfaringskonsulenter godkjent av Nokut. Personer som har erfaring med å motta helse- og velferdstjenester innen psykisk helse og/eller rus får nå anledning til å ta en høyere yrkesfaglig utdanning. Ved endt utdanningsløp får de yrkestittelen erfaringskonsulent, som er en stadig mer etterspurt ressurs i helse- og omsorgstjenestene.

Utdanningen blir for mange en inngangsbillett til arbeidslivet og en gyllen anledning til å benytte egne erfaringer til noe konstruktivt. Erfaringskonsulentene blir ofte viktige «medvandrere» på veien mot et bedre liv, ifølge ledelsen på Sagatun.

– Vi erfarer i praksis at det også gir stor grad av håp og motivasjon til andre med tilsvarende helse- og sosiale livsutfordringer. Det å se at andre har kommet seg videre gir håp om at man kan klare det selv også.



Smykker laget av besøkende på Sagatun. Foto: Nina-Beathe Tørum Lundkvist

Recoveryskolen har videreutviklet kurs og undervisningsmateriell fra «Verktøykassa for brukermedvirkning». De har også samskapt nye kurs som er laget av brukere av tjenestene og fagfolk sammen. Vi underviser og veileder studenter i sykepleie, ergoterapi, vernepleie og videreutdanning innen psykisk helse og rus.

– Vi ber helsearbeidere særlig reflektere over hvor- og om brukermedvirkningen synes på stedet der de jobber, sier Kinde. Et samarbeid med KBT i Trondheim åpner for at Recovery-skolen også kan tilby nettbasert undervisning kombinert med praksisopphold.

Selvstendighet gjennom bevisstgjøring og refleksjon

I tillegg til utdanningen holder Sagatun Recoveryskole selvstyrkingskurs som skal gjøre deltakerne mer bevisste i arbeidet med å kartlegge egne ressurser. Hva betyr det å ta ansvar for eget liv? Hvordan kan en bli mer aktiv og sosial? Det jobbes mye med kommunikasjon, grensesetting og det å tenke selv. Deltakerne oppfordres til å ta egne valg og begrunne dem, samtidig som de får gode anledninger til å lære av andres erfaringer.

– Vi jobber veldig konkret på kursene. For noen brukere kan det for eksempel innebære å komme seg ut av et rusmiljø. Vi kurser også i gjeldshåndtering og hvordan gå i dialog med kreditorer, forklarer Kinde

«Kjøkkenpraten» er en recoverybasert refleksjonsgruppe som styres av en leder. Sammen utforsker de ulike temaer. Det kan være alt fra symptomer og kreativitet til erfaringer med hjelpeapparatet. Kurslederne, som selv har pasient- eller pårørendeerfaring, må av og til inn og regulere høye eller lave stemmer. De ønsker blant annet å unngå at deltakere adopterer negative holdninger av hverandre. Allikevel ser de at det for mange brukere er en ny opplevelse å bli lyttet til. I fellesskap kan de dermed også reflektere rundt nødvendigheten av hjelpeapparatet og de menneskelige sidene ved systemet.

– Vi driver ikke med behandling her, men vi gir mennesker verktøy for å skjønne behandlingen, sier Kinde.

Sagatuns modell er et foregangseksempel på hvordan brukerstyrt arbeid kan bidra til personlig vekst og samfunnsutvikling. Ikke bare får mennesker spille en aktiv rolle i egen bedringsprosess på Sagatun – de får også gjennom sin utdanning på senteret og erfaringsbaserte kunnskap mulighet til å påvirke psykisk helsevern og dermed utviklingen av fremtidens helsetjenester.



«Velferdsstatens fødestue»: Ved siden av Sagatun ligger barndomshjemmet til en av Norgeshistoriens viktigste kvinnesaksforkjempere, Katti Anker Møller (1868-1945). Sagatun huset tidligere Norges første folkehøyskole, og tunet er ofte omtalt som «velferdsstatens fødestue». Foto: Privat

Senteret finansieres av Hamar kommune, Stange kommune, Helsedirektoratet og Innlandet fylkeskommune. Det å sikre økonomien på senteret er en stor utfordring, ifølge Løken.

– Vi er fornøyde med at vi står trygt på Hamar kommunes langtidsbudsjett, og vi jobber for å sikre langsiktig finansiering av de Regionale Brukerstyrte Sentrene. Vi har ofte besøk av politikere og andre som er veldig fornøyd med arbeidet vi gjør. Det er hyggelig, men det holder ikke med en klapp på skulderen, sier Kårhild Husom Løken.

– Skal vi utvikle kompetanse og kunne gi et kvalitativt godt tilbud over tid, må vi også ha sikkerhet for økonomi og drift.



Bygget av elever: Kårhild Husom Løken er stolt over Sagatuns nye hagestue, som er bygget av elever på byggfag på Stange Videregående Skole, som del av deres undervisning og praksis gjennom to skoleår. Her sammen med faglig leder på Recovery-skolen Cecilie Bergseng Kinde og Dialog-redaksjonen. Fra venstre Anne Ek, Christine Rosenqvist, Gunnar Brox Haugen, Kårhild Husom Løken og Cecilie Bergseng Kinde. Foto: Privat