

MB-UTDANNINGEN 2006/2007

Bærum kommune

Obligatorisk prosjektoppgave

”En vurdering av aktiviteter som tiltak i psykisk helsearbeid for å skape en litt bedre hverdag for pasientene og en bedre forberedelse til et normalisert liv”

Bærum 10.09.2007

Innhold

- Innledning
- Problemstilling
- Mål og fokus for oppgaven
 - Utgangspunkt for analysen
- Drøfting av erfaringene fra botreningsstedet
 - Eksempler på aktiviteter
 - Erfaringer fra utvalgte aktiviteter
 - Tur til Jernbanemuseet Hamar
 - Tur til åpen kirke på Haslum
 - Botrening til By The Way
- Betydningen av aktiviteter i sosialisering- og botreningsprosesser
 - Betydningen av fysisk aktivitet
- Utbytte av aktiviteter på botreningsstedet
 - Behovet for samarbeidspartnere
 - Tidsperspektiv
 - Oppfølging av samarbeidspartnere
- utfordringer videre

Innledning

Innenfor psykisk helsearbeid i samfunnet i dag er det en gjennomgående tenkning at flest mulig av de psykiatriske pasientene på institusjon skal ut i samfunnet og inn i en tilnærmet normal hverdag og bo i egen boling. Flere og flere kommunale boliger blir bygd, og mange kommer derfor ut i en ”normal” hverdag. Disse boligene leier de av kommunen. Enkelte beboere kommer seg deretter videre til mer selvstendige boenheter, hvor det er færre brukere, eller mindre bemanning. Enkelte boliger har derfor færre problemer blant beboerne enn andre botilbud.

Erfaring fra institusjoner er at mange brukere kommer inn i en positiv sirkel av sosialt fellesskap med andre mens de er i institusjonen, og en god rytme med tanke på en bedre og tryggere hverdag senere.

Mange faller ut av denne rytmen når de kommer ut i samfunnet og må klare seg selv.

Stimulansene og tryggheten ved det sosiale fellesskapet er borte. Tilbudene eksisterer der ute, men informasjonen er ofte dårlig og fjern. En annen grunn er også at det er tyngre å stå på egne ben og starte om igjen for å mestre de daglige oppgavene og komme inn i en god rytme og trygge sosiale rammer. De andre positive stimuli finner enkelte etter hvert, som tilfredsstillelsen ved å ha egen bolig, den sosiale tilknytningen til et sted, inngå i en sosial sammenheng, lage mat, stelle seg, gjøre rent. Kort sagt beherske de daglige gjøremålene. Men det er ut fra min vurdering for få som klarer å tilpasse seg et ”normalt” selvstendig liv så fort som presset og køene av pasienter er. Det vil være ønskelig med mer tid på institusjon i første fase for å forberede pasientene enda bedre til å stå på egne ben i samfunnet. Gjennom ulike aktiviteter tror jeg vi også kan gi enda mer stimuli til pasientene mens de er på bo - og behandlingshjem og før de slipper løs alene.

Problemstilling

”En vurdering av aktiviteter som tiltak i psykisk helsearbeid for å skape en litt bedre hverdag for pasientene og en bedre forberedelse til et normalisert liv”.

Definisjon av aktiviteter: Aktiviteter er fysiske og kulturelle tiltak som gir positive tilleggsopplevelser i hverdagen.

Mål og fokus for oppgaven

I praksisperioden har jeg vært på et botreningssted hvor det er mange beboere med ulike og ofte sammensatte lidelser. Her har jeg i perioder prøvd å være aktivitetsleder for beboerne. All forskning og erfaring viser at fysisk aktivitet er viktig for allmenn god helse, og at det har positiv virkning på kropp og sjel. Dette kan gi hver enkelt en bedre hverdag. I praksisperioden har jeg prøvd å legge opp både fellesaktiviteter og individuelle aktiviteter. Dette er basert på egen erfaring fra psykiatrisk sykehus og senere personlige aktiviteter, og et svært aktivt liv før jeg ble syk. Dette har betydd mye for meg i min egen bedringsprosess. På praksisstedet har jeg hovedsakelig fungert som miljøarbeider på lik linje med kollegene mine, og har ikke hatt noen god rytme med ukesprogram eller faste aktiviteter. Endel har derfor skjedd spontant enten fra min side, eller etter beboernes ønsker og behov.

Utgangspunkt for analysen

Oppgaven vil konsentrere seg om mine egne vurderinger og erfaringer ved botreningsstedet, og tidligere erfaringer fra idrett. Andre botilbud vil muligens ha andre tilnærminger til aktivitet. Jeg vil prøve å beskrive aktivitetens betydning i sosialisering- og botreningsprosessen. Likeledes vil jeg drøfte betydningen av at pasienter gjør aktiviteter sammen, og også med aktivitetslederens rolle inni dette.

Jeg vil prøve å vurdere hva aktiviteter kan bidra med for å gjøre hverdagen litt bedre for personer med ulike psykiske lidelser. Jeg vil beskrive ulike aktiviteter og hvordan disse kan organiseres i fellesskap mellom bosted, pleie og omsorgsetaten i kommunen og ulike aktivitetsorganer i samfunnet.

Tanken er å belyse noen måter å beherske egen lidelse på, og hvordan aktivitet kan være til hjelp i dette. Jeg har erfaring med ulike måter å tilpasse meg samfunnet på, for å beherske egen situasjon og for å mestre hverdagen.

For å kunne møte disse utfordringene er det viktig å utfordre beboernes interesser og bruke disse som en del av opplevelse og mestring. Dette vil gjøre aktiviteten mer morsom og lystbetont. På den måten skapes et grunnlag for et godt langsiktig resultat. Aktiviteten vil lettere føre til interesse og anerkjennelse fra andre. Fornøyde pasienter som har opplevd noe positivt, gir automatisk smitteeffekt på andre. På den måten kan enkelte bygge opp selvtilliten, og lære å kjenne seg selv og andre bedre.

Drøfting av erfaringene fra botreningsstedet

Erfaring viser at det er viktig å ha noe meningsfylt å fylle hverdagen med. Dette bidrar til at dagene ikke blir så lange og tunge å håndtere. Enkelte jobber deler av uka og har program på formiddagen. De kan som regel være stolte av egen prestasjon den dagen. Men alle beboerne bør ha noe som de trives med som gir en god følelse, også dersom de jobber. Utbyttet kommer best fram de gangene man glemmer tid og sted og bare har det trivelig og gøy. At aktiviteten er lystbetont betyr mye for den enkelte. På den måten kan de få en positiv opplevelse selv om de har vært litt nølende i forkant. Gleden kommer etterpå, eller underveis i aktiviteten og dagen blir noe lettere, både på grunn av opplevelsen og det sosiale fellesskap. Dette kommer tydelig fram hos enkelte som etter noe "godsnakk" er litt med på en liten spasertur eller en

enkel innendørs aktivitet. Det mest tydelige er kroppsspråket og gleden av å ha gjort noe. For mange er fellesskapet og den personlige kontakten viktigst.

Jeg vil peke på ulikhetene ved faste kollektive aktivitetstilbud og individuelt tilpassede tilbud, som å dra på Jernbanemuseet på Hamar, med en beboer som har dette som hovedinteresse.

Eksempler på aktiviteter:

Dette er enkelte eksempler på hva jeg har gjort i praksisperioden, eller planlagt for beboerne.

- Lage julekort
- Skitur i marka
- Skøyter på Frogner stadion
- Tur med Rigmor
- Kajakktur på Kalvøya
- Pynting av juletre
- Tur til Akershus festning
- Bærums Verk Spillet
- Blakstad-kabareten
- Tur til fotballmuseet.
- Sykkeltur til Plantasjen, handling
- Tur til Kalvøya
- Tur til Jernbanemuseet på Hamar, m/ tog.
- Tur til Oslo Bymuseum
- Kino m/ restaurantbesøk
- Botrening: Forslag dra og se og føle stemning ved åpen kirke Haslum.
- Botrening: Spontan tur til Sandvika for å vise bruktbuikk og bruktmarked
- Botrening: Tur til Lierskogen, sosialt fellesskap og kjøretur.

I planleggingsprosessen og i noe av oppfølgingen ligger at hver enkelt beboer har fått utdelt programmet for aktivitetene i forkant, og det blir hengt opp i fellesarealet hvor lignende program og beskjeder henger. I tillegg til dette må aktuelle beboere ringes til og ofte motiveres en time i forkant på aktivitetsdagen. Beboerne må følges nøye opp på hver aktivitet, da erfaringen min viser at de enten glemmer eller at de ikke har sett at det er noe aktivitet den dagen. Enkelte aktiviteter har ikke vært gjennomført av ulike årsaker, som personalmangel, at brukerne ikke har ønsket tilbudet, eller det ikke har vært tid til å motivere, føreforhold og lignende. Jeg vil gå inn i enkelte tiltak for å beskrive viktigheten ved å gjøre aktivitetene.

Erfaringer fra utvalgte aktiviteter

Jeg anser det som viktig at det til fellesaktiviteter blir tilbudt både fysisk aktivitet og kulturelle aktiviteter som gir mestring og læring. Dette på grunn av beboernes ulike ønsker og behov.

Mange psykisk syke er i store perioder veldig passive og trenger en annen tilnærming til hverdagen som kan bidra til mestring og selvrealisering. Ikke alle beboerne er vant med å være fysisk aktive og mange har ikke gjort dette i regelmessige former på mange år. Andre beboere bruker for eksempel styrkerommet aktivt i perioder. Dette er positivt og vi er heldige som har det tilgjengelig. Noen av disse brukerne ser vi lite i fellesarealene, men det er viktig at vi forstår deres behov for å være alene og tilnærmer oss den sosiale delen på andre måter.

Tur til Jernbanemuseet Hamar:

”Henning” er en beboer som ikke bruker tilbudene på botreningsstedet aktivt. Han har botrening en gang i uka, og noen kveldssamtaler for sosialt fellesskap i egen leilighet. Han er ensom og har få venner der og i samfunnet utenfor. Generelt sett klarer han seg meget godt i hverdagen. Henning er lidenskapelig interessert i tog og reiser til Oslo og Sandvika for å følge dem opp i fritiden. Han kan det meste innenfor dette området, fra rutetider til ulike

lokomotivmodeller. Jeg har i løpet av praksistiden fått god kontakt med denne beboeren, og tok initiativet og spurte om han kunne tenke seg å gjøre noe hyggelig. Vi planla i fellesskap tur til Hamar med toget, med innlagt besøk på Jernbanemuseet. Han hadde kontrollen over togtider og jeg det praktiske. Turen tok hele dagen. Han pratet hele tiden og vi hygget oss sammen. Det var tydelig at han likte fellesskapet og turen med toget. Han smilte og lo, og pratet om andre ting enn tog, som reiser, steder i Europa han hadde vært, matkulturer og liknende. Vanligvis går samtalene mest rundt tog. Vi hadde en trivelig stund på museet og han fortalte og jeg lyttet og stilte spørsmål. Vi koste oss på det lille minitoget (kopi av Tertiten), og fikk servert kaffe og vaffel på kafeen. På tilbaketuren var han sliten, og han ble mindre pratsom, men det var tydelig i uttrykket i ansiktet at han var fornøyd og trivdes med turen og fellesskapet.

Observasjonene mine tydet på at det sosiale fellesskapet ved turen var det viktigste. Etterpå gav han meg en god klem og sa han hadde hatt en meget hyggelig tur. I ettertid har han fortalt om turen til andre ansatte. På den måten kan man si at han virkelig hadde fått noe å fortelle andre. Gleden han følte og stoltheten var tydelig i kroppsspråket. Selvtilliten og anerkjennelsen han fikk viste seg tydelig og han strålte. I ettertid har han vist seg mer åpen i forhold til seg selv og andre.

Lærdommen min av dette var at jeg tok utgangspunkt i Hennings store interesse, tok initiativet og spurte om vi skulle oppleve hans interesse i fellesskap. Han valgte selv Jernbanemuseet og reisemåten hvor han fikk rikelig med tid til å dyrke interessen sin og dele den med meg.

Fra for eksempel ferdighetstrening i idrett har jeg erfaring for at det alltid er viktig å trene mer på det man er god til. Da blir man enda bedre

Turen til åpen kirke på Haslum.

I Asker og Bærums Budstikke leste jeg at det var åpen kirke på Haslum hver tirsdag.

Jeg spurte en beboer som jeg visste var religiøs om han kunne tenke seg en tur og se seg om og føle på stemningen. Han responderte umiddelbart med at det var et godt forslag. Vi hadde en fin tur og han brukte god tid inne i kirken. Tausheten etter at han hadde sugd inn atmosfæren og luktene viste at dette hadde betydd noe for han. Jeg kunne se hvordan ansiktet endret seg til et rolig og tilfreds uttrykk. Jeg tolket dette som at han fant roen og tryggheten i seg selv. Altså en måte å få anerkjennelse for den han er.

En av grunnene til at dette ble vellykket var at jeg kjente beboeren godt, og visste hvor mye religionen betyr for han. Hvis en ikke kjenner personen godt, bør man være varsom med for eksempel religion, da dette kan være sensitivt for mange.

Botrening til By The Way.

Jeg spurte en beboer en dag hva han ville bruke botreningen til. Med litt nøling svarte han en kjøretur til By the Way i Lier. Han spurte om en annen beboer kunne bli med og vi ble tilslutt fire stykker. Underveis gikk praten. For meg ble dette en ny opplevelse, i og med at samtalen i Lier ble mye friere enn vanlig. De stilte spørsmål og turte å slippe praten mer løs. De var i ett annet miljø og hadde "luft" under vingene. Beboerne brukte andre ord enn de pleide og satt i ett nøytralt miljø. Det var tydelig at dette fungerte, og at de trivdes og kunne føle seg som alle andre. Gleden og friheten viste seg tydelig i kroppsspråket deres. De fikk et annet uttrykk i måten å bevege seg, annen mimikk i ansiktet og en annen holdning til alt rundt seg. Det så ut som de nøt muligheten. Vi snakket om livet, det å beherske ting på andre måter og ulike strategier for dette. Hva hadde bl.a. jeg gjort for å komme dit jeg var i dag. Det var synd tiden

gikk så fort, og at vi måtte bryte opp. Men de var glade for ”pusterommet”, de hadde fått. Noe av den gamle, innesluttede holdningen kom tilbake når vi var tilbake på botreningsstedet. Erfaringen min fra dette er at vi må prøve å skape situasjoner utenfor der de bor, hvor mennesker kan sitte ned, drikke kaffe, prate om seg og sitt og få nye opplevelser. Jeg følte også at mine egne erfaringer var av interesse for de andre.

Betydningen av aktiviteter i sosialisering- og botreningsprosesser

I en sosialiseringprosess er det viktig ikke alltid å måtte gjøre ting alene. De fleste beboerne er ensomme og trenger å komme seg ut i samfunnet og føle seg trygge på omgivelsene for å få en god dag. Dagene på botreningsstedet er ofte lange og like. Å være i et fellesskap de kjenner er ofte lettere enn å gå ut alene i samfunnet. Det å bringe folk sammen og gjøre ting i fellesskap kan derfor skape gode relasjoner i ettertid. De skal ikke føle at dette er et slit å komme igjennom. Relasjonene kan utvikle seg til noe mer fellesskap også utenfor bostedet. Utflukter kan føre dem sammen på en ny og annerledes måte. De vil på den måten også lære å se hvordan andre klarer seg i hverdagen og ikke føle seg så alene. Ved å føle dette i samfunnet kan det gi mindre angst i liknende situasjoner hvor de ikke har fellesskap i ettertid. Dette kan bidra til at de lettere kommer seg videre i flytsonen til en bedre hverdag. Beboerne får ferdigheter og kompetanse til å beherske ulike utfordringer de treffer daglig i fellesskap eller alene i samfunnet.

Betydningen av fysisk aktivitet

Det finnes mange generelle psykologiske virkninger av fysisk aktivitet. Dette gjelder for mennesker med psykiske og fysiske lidelser og for friske. Mange av virkningene som god nattesøvn, overskudd og energi, bedre selvfølelse, mestring, velvære, lek og moro er meget

viktig for mennesker med ulike psykiske lidelser i arbeidet for en bedre hverdag. Det er gode forskningsresultater som viser at mennesker med lettere depresjon, angst og schizofreni kan ha god effekt av fysisk aktivitet i prosessen til en bedre hverdag. Ved depresjon er det også gjort en egen studie på dette. Mye av effekten går ut på at man får mindre plager, da fokus kommer over på andre ting.

Hovedtanken min er å få oppmerksomheten over på hverdagslige hyggelig og morsomme opplevelser. Gjerne opplevelser i fellesskap slik at de har noe å prate om i ettertid.

Etter min erfaring stemmer dette godt. Det kan være vanskelig å påvirke noen som ikke er vant med fysisk aktivitet, men jeg tror lette aktiviteter i frisk luft og fine omgivelser kan bidra mye. Et besøk i skogen er for mange nok. En trenger ikke gå fort eller for langt. Plukk gjerne bær eller sopp underveis. Dette kan gi en like god om ikke bedre effekt av opplevelsen, som fysisk aktivitet for mange.

Jeg tillater meg å trekke en parallell til så vel barneidrett som breddeidrett for ungdom og voksne. All erfaring tilsier at suksessen kommer når prestasjonspresset fjernes, og det å få en god opplevelse er viktigst. Kan man skape den gode opplevelsen sammen med andre, er gleden ennå større.

Vurdering av utbytte fra aktivitet på botreningsstedet

Observasjonen min fra praksisstedet er at mange av beboerne er mer tilbaketrukne enn vi tror og har angst for fremmede miljøer. Det første steget kan være tungt og skremmende for mange. Å dra sammen med noen man er trygg på, kan hjelpe. Hadde turene vært basert på at flere dro sammen, eller at beboerne fikk følge, ville det kanskje vært mulig å motivere flere for deltagelse. En annen grunn til at beboerne ikke blir med kan faktisk være knappe

økonomiske ressurser som fører til at mange ikke har råd eller utstyr. Noen prioriterer også økonomien annerledes, mens andre har ikke penger til mat i perioder.

Nærhet til aktiviteten og tryggheten er viktig ved botilbud som dette. Jeg tror derfor en må ha aktiviteter på bostedet eller i fellesskap med andre beboere. Dette gir tryggere rammer for hver enkelt. Men arbeidet er krevende og trenger tilrettelegging på flere områder. Både med tanke på samarbeidspartnere og ulike tilbud av aktiviteter, samt utstyr og forberedelser. Gjerne med tiden få til faste program for beboerne som går igjen regelmessig. Ved å ha regelmessige tilbud og publisere disse på en skikkelig måte vil kunne øke deltagelse og trivsel. Noen trenger ofte tid til å venne seg til at de har mulighetene. Aktiviteten virker med tiden ikke like fremmed og skremmende, og de ser hvor gøy deltagerne har det. De får lyst til å oppleve dette de også. Tidspunktet bør være likt på de faste tilbudene slik at aktiviteten er lettere å huske og forbrede seg til for deltagerne.

Erfaringen min i praksisperioden er at det ofte er lettere å gjøre andre aktiviteter enn fysisk aktivitet i fellesskap, fordi det ikke er tilrettelagt for dette på stedet. Mange har ikke utstyr, selv om dette kan lånes. Derfor har det vært lettere å gjøre fellesaktiviteter med et annet fokus. Både en tur til fotballmuseet og turen til Lier viser dette. Turen til Hamar var lagt opp som en individuell aktivitet. På turen til fotballmuseet hadde bare en meldt seg på, men jeg fikk overtalt en til å være med på kort varsel. Det var også tydelig på denne turen at begge syntes det var fint å oppleve noe annet i hverdagen. Interessen for fotballen var mindre, men behovet for å snakke sammen og oppleve ting sammen, var stort.

Det er også en erfaring at det ofte er lettere å spille på hver enkelt beboers interesser og påvirke på den måten, og heller prøve å dra med andre hvis det er greit for den enkelte. Alle føler seg ikke trygge på hverandre og kan ikke dra sammen. Enkelte får angst. Lysten er der,

men da må vi ha med flere ansatte slik at alle føler seg trygge og får oppmerksomhet. Men alle har like store behov for kontakten, turene og fellesskapet. Kulturaktivitetene er også mer populære, da mange ikke har vært i ordentlig bevegelse på mange år. Men styrkerommet blir brukt, og jeg velger å tolke dette som at det lønner seg å ha nær tilgang til aktivitetsmulighetene. Alle kommer seg ikke til Sandvika, eller er lite kjent i området.

En annen erfaring er at få eller ingen bruker tilbudene fra psykiske helsetjenester i kommunen. Fellesaktiviteter ligger et annet sted i kommunen og er vanskelige å komme til. Tilbudene henger på tavlen i fellesarealet hvor all fellesinformasjon er. Enkelte har tilbud via ambulerende tjenester, eller egne program med støttekontakt og liknende. Men jeg opplever at få regelmessig bruker aktivitetstilbudet. Dette tror jeg det er flere årsaker til. Mye av tilbudet er vanskelig tilgjengelig, og de ligger kanskje langt unna bostedet. Transportmulighetene kan vise seg å være dårlige.

I starten av praksisen klarte jeg å få til litt jevnlig program. Dette viste seg å være positivt. Jeg var heldig da kollegaer hadde prøvd ulike aktiviteter en tid. Det var bare å følge opp trenden. Etter en stund kom beboerne med egne forslag og noen var lei seg for at de ikke hadde deltatt. Dette er positive signaler som tyder på at lysten ligger hos beboerne.

Men jeg vil nevne at det ofte er de samme som deltar på fellesaktivitetene. Det er derfor viktig å legge opp til individuelt program for enkelte, slik at de også kan ha muligheten både til egne opplevelser og noen i fellesskap med andre. Individuelle aktivitetene må fokusere på beboernes ønsker og behov. Da er det deres tid som er sentrum for aktiviteten, og ikke kontaktpersonen eller andre beboere.

Fellesaktivitetene konsentrerer seg mer om mangfoldet, og skal treffe flere individer i en gruppe. På disse aktivitetene er det flere som skal ha oppmerksomhet. En må passe på og gi til alle, slik at alle blir ivaretatt. Derfor må aktivitetene variere over en lengre periode. De populære aktivitetene kan gjerne gå litt oftere igjen, da nedslagsfeltet er større.

Behovet for samarbeidspartnere

For å bedre aktiviteten på bosteder tror jeg det er viktig å ha tett samarbeid med flere kanaler i samfunnet. Både innenfor det kommunale helsesystemet og vurdere å dra inn eksterne bidragsyttere. Eksterne kan være familie og venner med tilknytning til boenheten. Det kan også være idrettslag eller foreninger som ønsker å hjelpe.

Tanken bak å involvere de pårørende er at de ser at barna deres utfolder seg, har venner og opplever mye positivt som er gøy og moro. De ser at de er fornøyde og får nye muligheter til spennende opplevelser i hverdagen. Når ungene er blide og fornøyde, føler også de pårørende seg mer trygge, og slipper å være like redde for hvordan ungene har det. Et lite bidrag hjelper mange. Og dette tror jeg vi kan påvirke de pårørende til å være med på. Smitteeffekten tror jeg er stor.

Fordelene med flere samarbeidspartnere, både innenfor det eksisterende tilbudet i kommunen, samt private, er mulighetene til større bredde i aktivitetene. Dette gjelder både jevnlig faste aktiviteter og de som kommer gjennom kulturavdelingen i kommunen. De eksterne samarbeidspartnerne kan være venner og familie av beboerne og/eller ansatte med ulike kontaktmuligheter i samfunnet. Hvis for eksempel familien har båt eller lignende, er dette et godt utgangspunkt for aktivitet. Enkelte arrangementer blir også planlagt av avdeling for psykisk helse i kommunen. Disse tilbudene er det viktig at vi prøver å motivere beboerne for, og vurdere muligheten for å dra ut i fellesskap med beboerne. Ved å delta på de kommunale tilbudene kan beboerne møte andre psykisk syke i kommunen. Å treffe andre mennesker

utenfor miljøet i egen alder, kan hjelpe beboerne med å etablere nye relasjoner. Samme tanken bruker vi, når vi drar dem inn i en ”normal” sammenheng. Tanken der er og å hjelpe beboerne inn i en ny samfunnssammenheng. Beboerne skal føle seg som en del av samfunnet, og ikke se seg selv utenfra.

Turene til Bærums Verk Spillet og Blakstad-kabareten er eksempler på vellykkede fellesturer. På den måten tror jeg det er lettere å sosialisere og motivere hver enkelt til å delta. De trygge rammene og fellesskapet er etablert. Dette ser jeg som meget viktig, i arbeidet mot en bedre hverdag. Med tiden lærer beboerne arenaene å kjenne og etablerer nye, egne relasjoner. På den måten tror jeg mestringsfølelsen kan være lettere å bygge opp. Selvtilliten vokser og de lærer seg å møte utfordringene i livet på en annen måte.

Tidsperspektiv

Tidsperspektivet og kontinuiteten i aktivitetene anser jeg som meget viktig for å få varig endring hos beboerne. At tilbud blir etterspurt er ett positivt tegn, men det har vist seg å ta tid. Lyst er tegn på at beboerne ønsker aktivitet i samvær med andre. For enkelte er mulighetene viktig, slik at valget er deres om de ønsker å delta. Dette krever langsiktighet, da mange trenger god tid til planlegging av dagen og forberedelser til aktiviteten. Enkelte blir fort slitne og trenger god tid til hvile og restitusjon. I og med at flere ikke har vært i aktivitet på flere år, vil aktivitet ha stor virkning i startfasen av fysisk aktivitet. De mindre utfluktene og aktivitetene bør ikke strekke seg over for lang tid av dagen. På den måten kan beboerne få en bedre rytme i hverdagen. Det skal ikke være stressende å være på tur. Beboerne må venne kroppen til aktivitet, da dette for eksempel kan føre til bedre nattesøvn for mange. Den uformelle omgangsformen skaper latter og moro. Det viktigste er å ha det artig sammen med andre. De opplever sider ved seg selv de ikke har turt å kjenne på tidligere. Flere ting blir lov,

og praten sitter løsere. Den uformelle formen kan lett føre til at de tør å ta kontakt med nye mennesker.

Oppfølging av samarbeidspartnere

De eksterne partnerne som bidrar i arbeidet må følges jevnlig opp, med tanke på aktiviteter og avtaler. De må bli invitert til sosiale sammenkomster på botreningsstedet med beboerne for å knytte dem sterkere sammen.

Den økonomiske fordelene ved samarbeidspartnere er at det er lettere å lage avtaler som strekker seg over tid, og som koster mindre ved at flere reiser sammen. Det kan lett bli en smitteeffekt av dette. Det vil også være mulig å bruke kontakter som har båt, hytter eller noen som er flinke i håndarbeid og lærer dette til beboerne. Oppfølgingen og avtaleleggingen i dette arbeidet krever tid og ressurser. Mye skal tenkes på, å ordnes i forkant. Det kan derfor være andre måter å tilnærme seg dette på.

Tanken bak dette er å skape et positivt forhold mellom beboerne. Enkelte vil muligens se sine nærmeste i situasjoner de ikke hadde sett, og oppleve nye sider ved familien.

Utfordringer videre

Jeg har i oppgaven prøvd å belyse hvorfor aktiviteter er viktig. Med mer tid og ressurser til å følge opp beboere og eksterne samarbeidspartnere vil kontinuiteten og bredden i aktivitetene bli bedre. På den måten vil det også være lettere å etablere faste aktivitetsdager og program. Det vil også være muligheter for å legge inn litt læring og kunnskap for beboerne som for eksempel styrkeprogram på bostedet eller ved å trekke inn eksterne bidragsytere til strikke eller håndarbeidskurs. En aktivitet som har blitt litt populær er filmkveldene. Disse kommer ofte

igjen i helgene, da dette ofte er rolige og litt kjedlige dager for beboerne. Ved slike rolige dager, er det viktig å skape noe positivt i fellesarealet som fører beboerne sammen, for eksempel å diskutere filmene litt i etterkant.

Med en større kontaktflate kan vi skape positive aktiviteter utenfor, for eksempel fiske og naturliv, turer i skog og mark eller til Hovedøya og Frognerbadet. Konserter eller fotballkamper, eller turer på skøyter på fjorden midtvinters, er andre muligheter. I arbeidet med beboere med psykiske lidelser tror jeg vi må ha tro på det arbeidet vi gjør og håpe på de gode mulighetene og skape gode opplevelser i fellesskap for beboerne i hverdagen. Det skal lite til for å hjelpe mye.

En egen stilling som aktivitetsleder på bostedene vil kanskje bidra til bedre kontinuitet i aktivitetstilbudet. På den måten er det også lettere å følge opp samarbeidspartnerne og bredden i aktivitetene kan bli større. Jeg tror også dette vil øke deltagelsen og interessen for aktivitetene ved boenheten.

Kilder

Asker & Bærum budstikke 04.09 2005, Oftebro, I, *Viktigheten av nærhet til naturen ved psykisk sykdom* (avisartikkel).

Asker & Bærum budstikke 11.06. 2007 Dahl Kristensen, J., *God fysikk = god psyke* (avisartikkel)

Asker & Bærum budstikke 18.08 2005, Oftebro, I, *Blakstad Sykehus flyttes, er det sant?*, (avisartikkel).

Borg, M & Topor, A. *Virksomme relasjoner,.: Om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser*, Kommuneforlaget, 2003.

Csikszentmihalyi, Flytsone/mestrings-modellen, fra Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Luft,J, Ingram, H, *Johari-vindu-modell*, fra Terje Hillestad og Ellen Stensland

Martinsen, E.W., Professor dr.med, Aker universitetssykehus , *Fysisk trening som behandling av psykiske lidelser*, foredrag, Blakstad sykehus, (05.06 2007).

Maslow, A.H.: *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, 1954.

Mat &helse, nr 4, 2007, Bruset, S., *Trening mot psykiske plager* (artikkel).

Sundfor, J og Norstrand,S., Blakstad sykehus, fritidsavdelingen, dialog