

Arbeid som medisin

Jobb, reiser og fellesskap med andre mennesker gir Musketerene i Tromsø et rikere liv.



■ Tekst og foto **Bernhard Paul Zimmer**, prosjektleder



■ Tekst og foto **Jan Sigmund Berglund**, fagkonsulent



■ Tekst og foto **Aagot Oline Sedolfsen**, ergoterapeut

Musketerene er et prosjekt for inntil 12 personer som av forskjellige årsaker har falt utenfor arbeidslivet. Psykiske lidelser, rus, ettervirkninger av mobbing kan være grunner til dette, men også annet. Tiltaket tar på alvor at både praksis og forskning viser at arbeid er god medisin. Mange av dem som sliter med psykiske lidelser sier også at arbeid er det de ønsker.

Prosjektet har skapt sine egne arbeidsplasser med moderne miljøvennlig ressursbruk og gode samarbeidsavtaler med næringsliv, gårdbrukere og andre. Gjennom å utføre forskjellige betalte arbeidsoppdrag og egen produksjon av grønnsaker, finansierer Musketerene sin egen lønn og prosjektets daglige driftsmidler. Musketerene gjør også gratis humanitært arbeid. Lønn og overskudd settes inn på «drømmekonto» og brukes til terapimidler i form av reiser og gode opplevelser i inn- og utland. Arbeidsreiser er også gjort.

Prosjektet er et samhandlingstiltak mellom Tromsø

kommune, NAV og Universitetssykehuset i Nord-Norge (UNN) der hver av disse har bidradd med hver sin stilling i tre år. Prosjektet organiseres gjennom Tromsø ASVO AS og kom offisielt i gang 1. januar 2011

Prosjektets bakgrunn og målgruppe i forprosjektet

Prosjektleder Bernhard Zimmer kom inn i et vikariat som miljøterapeut i rehabiliteringsenheten på UNN (Universitetssykehuset i Nord-Norge) i 2009. Kommunen og spesialisthelsetjenesten hadde da i mange år arbeidet med å rehabilitere personer med alvorlige psykiske lidelser ut i egne leiligheter i boliger med bemannet personal. Arbeidet med rehabilitering av denne gruppen hadde vist at de hadde liten mulighet til å klare å nyttegjøre seg av samfunnets tilbud utenfor husene. Kravene til eget initiativ ved deltakelse var for høy. Tilbaketrekking og isolasjon var vanskelig å motvirke og rusvaner tilnærmet umulig å bryte.

Gjennom å følge pasienter så Bernhard at deres behov for å ha noe meningsfylt å gjøre i hverdagen var stort. Han så for seg alternative løsninger og begynte på eget initiativ, uten driftsmidler, arbeidet med å skape jobbaktiviteter og gode opplevelser for en del unge pasienter. Aktivitet og arbeid i nærmiljøet ble tre sentrale stikkord i forprosjektet.

Utgangspunktet for virksomheten var en gammel lånt varebil og tilbud til ferskvaregrossister om gratis henting av brukbare matvarer med for kort holdbarhet til ordinær butikkdistribusjon.

Bernhards gode kunnskap om mennesker og evne

■ Priser i prosjektiden

- I 2011 var Musketerene en av ti nominerte til Ånglamark-prisen (Norge, Sverige Danmark).
- I 2012 fikk Musketerene Coops innovative Miljøpris, delt ut av Kronprinsesse Mette Marit. Prisen besto av 50 000 kroner, samt en skulptur. Kronprins Håkon har tidligere besøkt oss.
- I 2013 er prosjektleder Bernhard Paul Zimmer av Exstrastiftelsen utnevnt til årets ildsjel.



OPPLÆRING: Praksis på Kristallen steinsliperskole i Nord-Sverige.

til å motivere til å få med seg andre, bar frukter og etter hvert var det flere som ønsket å være med. Dette førte til framskritt i rehabiliteringsprosessen. Deltakerne klarte å redusere rusmisbruket, var mindre innlagte på UNN og reduserte også på mengdene med medisin.

Jan Sigmund Berglund, behandler og pedagogisk fagkonsulent på UNN var Bernhards gode støttespiller. I den trange prosjektsfødselen laget han en prosjektbeskrivelse og søknader om midler ble sendt med suksessresultat.

Dette var starten og Musketerene ble etablert

som forsøksprosjekt våren 2009 og fra 1.januar 2011 ble det etablert som et treårig prosjekt med tre stillinger og med målsetting om å hjelpe personer som av forskjellige årsaker har falt utenfor arbeidslivet.

«Deltakerne klarte å redusere rusmisbruket.»

Jan Sigmund Berglund og Ergoterapeut Aagot Oline Sedolfsen, med allsidig bakgrunn innenfor håndverk ved deltakelse i familiebedrift, samt egen nærings-



INNØSTING: Tilfredse musketerer høster økologiske grønnsaker.



MUSKETER: Ørjan med mat som skal deles ut.



PÅ FISKETUR: Her lever vi villmarksliv og høster fra naturen.



LAGER SKO: Vi fikk lære å lage sko av reinsdyrskin.

virksomhet, ble ansatt. Avtale med vår største matvaregrossist ble gjort om å få betalt per kilo frukt- og grønt vi henter fra deres lager. Avtale med UNN ble da også gjort om å få betalt for å lage mat på torsdagskafé, samt vask og stell av to av deres biler hver tredje uke.

En handlingens mann

Bernhard Zimmer har gjennom 19 år, dypt inne i skogene i Nord Sverige drevet egen villmarksturismebedrift for personer fra inn- og utland, noe som har gitt ham stor kunnskap om mennesker i ekstreme situasjoner. Teambuilding, overlevelseskurs, gruppeleder ved natur og opplevelsesturisme og opplevelsesterapi er noe han av det han gjennomførte i den tiden han var der. I tillegg hadde han i to år oppdrag for tysk barnevern. Bak seg har han også blant annet teknisk- og

nisasjoner som hjelper personer som trenger det.

Restene av frukt- og grønt utleveres deretter til tre gårdsbruk nær byen der geiter, sauer og kyr tar del i overfloden. Bøndene sier at dyrene trenger mindre kraftfôr og gir mer melk! Arbeidet og tilbakemeldingene gir store positive ringvirkninger og er svært bra for selvfølelsen til Musketerne som deler dette ut.

Frukt- og grønt som er ødelagte havner i komposteringsreaktorer og blir til økologisk jord.

Kompostering i reaktor: Ideen var å bruke matvarer som kastes på grunn av kort holdbarhet som hovedbestanddel i komposteringen. Dette var kun frukt og grønt. Maskinene omgjør på en luktfri og rask måte store mengder matavfall til god og økologisk kompostjord.

Skogsdrift: Etter at Musketerene hadde gjennomført motorsagkurs jobbet vi vår, sommer og høst med landskapspleie. Store oppdrag er gjort både for private og offentlige kunder.

Dyrking av økologiske grønnsaker: Vi har dyrket økologiske grønnsaker i samarbeid med bonde Helga Nordgård på gården Nordgård i utkanten av Tromsø by. Knutekål, poteter og gulrøtter har vi solgt på bondens marked og til nærliggende matvarebutikker.

Den røde tråden er grønn! Henting og utdeling av matvarer med kort holdbarhet, dyrking av økologiske grønnsaker, skogsarbeid og kompostering er gjennom den daglige driften innvevd i hverandre. Musketerene har bygd seg opp et renommé som en «Grønn bedrift» som har fokus på rehabilitering av både mennesker og natur.

LPP, Landsforeningen for pårørende, har vært vår fantastiske støttespiller og uten dem hadde vi ikke kommet langt. De har blant annet vært uvurderlige i vår kamp om midler og gitt oss støtte gjennom søknader til Ekstrastiftelsen om nødvendig

«Den røde tråden er grønn!»

finmekanisk utdannelse fra Tyskland og sju års arbeid som barne- og familierapeut i Sverige.

Hva gjør Musketerene?

Vi driver med mange små og store prosjekter, som for eksempel flytteoppdrag, torsdagskafé, vasking, snekring, maling og rydding. Fire av prosjektene våre henger sammen som i en grønn kjede:

Frukt og grønt: En av de største og viktigste jobbene som Musketerene gjør er å hente matvarer med kort holdbarhet hos flere grossister. Vi henter brød, kjøttvarer, alle mulige slags dagligvarer og aller mest frukt og grønnsaker. Første året delte vi ut over 150 tonn, og sammen fant vi da ut at vi var «Byens beste Rotter».

Den beste delen av matvarene vi henter gis gratis til økonomisk og sosialt vanskeligstilte gjennom Frelsesarmeen, Kirkens Bymisjon og flere orga-



REINSPIKKA FORNØYELSE: Det er gnistrende kaldt, men likevel herlig å kjenne at det kiler i magen når man kjører slede.

utstyr. Gjensidigestiftelsen har også hjulpet oss med en helt nødvendig varebil.

Hva er spesielt med Musketerene?

Felleskap, arbeid, ferdigheter, mestring og gode opplevelser er prosjektets medisin. Gjennom arbeid og aktivitet fokuserer vi på å utvikle ressurser og muligheter hos den enkelte deltaker.

Musketerprosjektet handler om tilrettelegging av arbeid, aktivitet, terapi og rehabilitering. Tilrettelegging med motivering, i forprosjektet helt «inntil sengkanten» når det var nødvendig og senere ved behov. Lønn får deltakerne i form av opplevelsereiser, da penger i hånden ofte har vist økt rusbruk.

Arbeid har en grunnleggende betydning i vår kultur. Det å være i arbeid er høyt verdsatt, og styrker ens følelse av å bidra i samfunnet, egenverd, kontroll og kompetanse. Å være i arbeid ses som noe verdifullt, man får anerkjennelse og er noe i kraft av hvilket arbeid man gjør. Arbeidsrollen er knyttet til ens identitet og gir ringvirkninger til ulike sider av livet.

Hvorfor er reisene så viktige?

På reisene handler det om et intensivt samvær døgnet rundt som skaper trygghet, tillit og samhørighet. Faglig sett kan det kalles for intensiv behandling med helhetlig oppfølging. Man jobber også med mange problemstillinger utenfor arbeidet som virker inn på arbeidsprestasjonen. Dette er savnet i vanlige reindyrkede arbeidstilbud.

Veien til de gode samtaler

Det er ikke bare å planlegge gode samtaler. Oftest er veien til samtaler vesentlige. Det kan ta sin tid og en skal føle seg trygg. Det er viktig å ha harmoniske omgivelser, naturlige og menneskelige. Dette finner man ikke nødvendigvis i et institusjonsmessig samta-

lerom. Våre erfaringer er at de gode samtaler kommer gjennom arbeidet der kroppen får bevege seg og uroen blir til arbeidsenergi eller på bilreiser der tanker blir inspirert av landskapet og samvær. Vi er sammen på vei, noe som er inspirerende og et viktig symbol.

Henger livets deler sammen?

Tillit er nøkkelen i rehabiliteringsarbeid for å åpne tanker om viktige opplevelser som har vært innestengt i lang tid. Derfor mener vi at det er «firkantet» og lite meningsfullt å lage skille mellom arbeid og behandling for store deler av vår gruppe. Trivsel i arbeid og gode opplevelser gir påfyll, inspirerer og utvider horisonten som igjen skaper «den gode naturlige rusen».

Terapi

Gruppeterapi er en viktig del av behandlingen. Det å ikke være alene i problemstillinger, men dele erfaringer og sammen inspirere til å finne løsninger gir felles mestring av oppgaver og utfordringer.

Musketerene lærer hverandre å kjenne gjennom aktivitet og arbeid. Gruppen tar seg tid til å stoppe opp å filosofere og ta tak i det som kommer opp. Deltakerne styrkes ved å være et team, komplimentere hverandre, finne egenskaper hos hverandre, støtte og hjelpe hverandre. De har erfaring med hverandre i en arbeidssituasjon, der de tar tak i ting, hvor alle hender og hoder behøves og alle initiativ er viktige. Gjennom interaksjon med hverandre lærer de seg nye ferdigheter, endrer holdninger og atferd. Gjennom samtaler og kommunikasjon støtter de hverandre og utvikler selvforståelse og ferdigheter.

Det at alle hender og hoder behøves gir deltakerne et eierskap til det de utfører og kan ses i sammenheng med Empowerment, som handler om å styrke personers egen handlekraft og med det også sitt selvbylde.

Musketerene arbeider sammen i en gruppe der

medlemmene har like utgangspunkt og erfaringer med tilbaketrekking, og kan med det oppleve trygghet og tilhørighet.

Helhet

Veien til bedring handler ikke om å forandre den biokjemiske balansen, men om å forandre livet. Et helhetlig perspektiv bør være sentralt.

Et viktig element med våre reiser, i tillegg til motivasjon og gode opplevelser, er å skape relasjoner over lang tid, arbeide med drømmer og ønsker, samt bryte gamle mønster. Vi har vært sammen gjennom mange både gode og vanskelige situasjoner, utfordringer og muligheter.

Gjennom arbeidet og spesielt reisene har vi blitt godt kjent og bygd sterke relasjoner som i krisesituasjoner har vist seg å være av stor betydning. Reisene har også vært en markedsføring for et godt liv uten rus.

Mestring av frisksportslige aktiviteter og deltakelse i ulike kulturaktiviteter, har bidratt til økt selvfølelse og mindre isolasjon – noe som har vært et viktig mål i vårt rehabiliteringsarbeid.

Vi har vært i Nord-Sverige og levd sammen med en samefamilie der vi blant annet driver med frisk-

«Musketerlivet handler om motivasjon, motivasjon og motivasjon.»

sportslige aktiviteter som å kjøre med rein, snøscooter, hundespann og ATV- firhjuling. Vi har vært i Egypt, på Tenerife, på rundtur i Europa der vi har vært innom Sicilia i Italia, Praha, Polen og Tyskland. Vi har hatt flere fisketurer til Senja og gjort mye annet – og alt med egne tjente penger. På alle reisene har vi hatt et høyt aktivitetsnivå. Det er kun i siste prosjektsåret at vi har hatt økonomi til å reise i hele fire uker noe som hovedsakelig har vært deltakernes lønn for et helt års arbeid.

Økonomi

Musketerene finansierer i hovedsak sin egen drift gjennom arbeidsoppdragene. Vi har tjent 1,3 millioner kroner i løpet av tre år. Vi mottar lønnsmidler til prosjektets tre stillinger fra de tre prosjekteierne og har i tillegg et årlig tilskudd fra Tromsø kommune på 200 000 kroner. I tillegg har vi gjennom prosjekttiden på tre år mottatt tilskudd på tilsammen 1,3 millioner kroner fra Gjensidigefondet, fylkesmannen,

LPP/Stiftelsen Helse og rehabilitering, fylkeskommunen og Coops Miljøpris for innovasjon.

I tillegg til motivasjonslønn i form av rehabiliteringsreiser har våre utgifter i hovedsak vært husleie til huset vi har leid av kommunen, drift av tre biler, arbeidsklær, verneutstyr, arbeidsredskaper, friluftsutstyr, friluftsklær, sosiale tiltak og daglige felles måltider.

Utfordringer

Underveis har det ofte vært lite penger til både drift og reiser, og hadde det ikke vært for at prosjektet har vært aktive på å søke om eksterne midler hos kommersielle og ideelle aktører hadde det ikke gått. Vi har kun hatt faste betalte oppdrag med torsdagskafé og vask og stell av to biler hver tredje uke. Alt annet har vært ustabil med tanke på inntjening. Vi har hele tiden vært på jakt etter lønnsomme arbeidsoppgaver.

Prosjektet startet med en gammel Toyota Hiace med åtte seter. Via tilskudd fra Ekstrastiftelsen gjennom LPP (Landsforeningen for pårørende) som søkerorganisasjon og Gjensidigestiftelsen, fikk prosjektet tilført to varebiler og en frysehenger til en verdi av 450 000 kroner. Disse bilene har vært uvurderlige og nødvendige for driften, og i ettertid er det lett å se at uten disse hadde organisering av det daglige arbeidet vært svært vanskelig.

Med en til tider ujevn arbeidsgruppe har vi under betalte arbeidsoppdrag hatt stort press på tidsrammer, kvalitet og økonomi. Dette har krevd meget stor innsats av tilretteleggerne. Vi har vært glade for oppdragene vi har fått da disse har vært bidrag til å kunne få råd til motivasjonsreisene. Motivasjon er en viktig faktor i vår arbeids- og opplevelsesterapi. Vi har gjennomført alle arbeidsoppdrag vi har tatt på oss.

Prosjektet har vært betydelig underfinansiert med trange, tradisjonelle rammer, men utenfor rammene har vi funnet mulighetene som har gjort prosjektet vellykket.

Administrasjonsmessig hadde det nok vært en fordel om alle tre tilretteleggerne hadde hatt samme arbeidsgiver.

Viktige erfaringer

Det er stor helsegevinst å hente gjennom arbeid, aktivitet, mestring og sosialt liv – og vi har sett at personer fra denne gruppen kan delta i arbeidslivet når forholdene blir tilrettelagt til og begynne med.

Musketerene har et sterkt ønske om å ha en jobb, noe oppmøtelistene viser og prosjektiden har vist at det finnes meget store ressurser i deltakerne. Disse



Her er han som ikke kunne gå i trapper på grunn av høydeskrekk.



FISKE: Den beste middagen fisker man selv.



GULL I SIKTE: Her vasker vi gull i desperasjon etter terapimidler i Nord Sverige.

kommer ofte ikke til sin rett på grunn av sosial ubalanse. Deltakerne har også stor lyst til å lære nye ting, de er kunnskapshungrige. Kunnskap og mestring har ført til økt selvfølelse. Vi har gjennomført åtte ukers datakurs, to kvelder per uke, med fullt oppmøte av våre deltakere.

Musketerlivet handler om motivasjon, motivasjon og motivasjon. Det handler ikke om å få folk inn i en form som er ledig og som vi synes er bra. Det handler om å lokke unge mennesker tilbake til livets mangfold. Dette gjennom «gjenvinning» og bruk av menneskelige ressurser tilbake til samfunnet i form av arbeid, skape selvfølelse, selvtillit, trene ferdigheter, fellesskap, medeierskap til Musketerene og tilknytning til samfunnet.

«Reisene er en god form for helhetlig behandling.»

Reisene er en god form for helhetlig behandling og er en lønnsform som gir næring til kropp og sjel med gode ettervirkninger. Man oppdager også nye talenter hos deltakerne

Jo tidligere man kan gi helhetlig og tilpasset hjelp til unge som er i faresonen for å falle ut av arbeidslivet, jo større sjanse har man for og lykkes. Vi ser også at mange unge som faller ut av arbeidslivet trenger hjelp som retter seg mot de bakenforliggende årsakene i private sammenhenger da disse sterkt virker inn på arbeidsprestasjonen.

Pårørende har vært en viktig ressurs i vårt rehabiliteringsarbeid.

Varme, respekt, samhörighet, tillit, masse humor, grensesetting og klarspråk har vært sentralt i vårt prosjekt. Når man blir godt kjent og har tillit til hverandre og kjenner hverandres styrker og svakheter, er det

lettere å balansere riktig styrke press for å fremme utvikling og mestring. Når noen vegrer seg for saker har vi ikke lett god tatt dette, uten at vi har forsøkt å jobbe gjennom vanskelighetene. Vi viser at vi stoler på dem, også mer enn de noen ganger stoler på seg selv.

Når angstknuter og blokader løses opp, kommer den gode, befriende følelsen i form av glede og mestningsfølelse – og selvfølelsen får god næring. Deltakerne motiveres av å kjenne egen tilfriskning.

Vår erfaring er at arbeid som en del av helhetlig rusbehandling burde satses mer på for å øke kvalifikasjonene med tanke på framtidig utdanning og jobb.

For dem som sliter med rus og er preget av et vanskelig indre liv, ser vi at dette må erstattes med noe annet. Vi har opplevd gode resultater gjennom tilrettelagt arbeid og reiser. Arbeid der man må holde fokus, og ekte reiseeventyr der spenningsmomentet er sentralt, er god trening.

Ved å ikke bare si hvordan man mener folk skal takle vanskeligheter, men å være der og bistå gjennom disse, skapes sterke relasjoner. Vår jobb har ikke vært en ni til fire jobb, vi har også bistått våre brukere etter vanlig arbeidstid.

Økonomi, driftsmidler, felles kamp for å klare å skaffe drift- og motivasjonsmidler har kanskje bidratt ekstra til vårt sterke fellesskap

Et annet bidrag til sterkt fellesskap har vært at de tre tilretteleggerne har turt å by på seg blant annet med svakheter og styrker.

Deltakere har gjennom arbeid og aktivitet klart å redusere selvmedisinering/rusbruk kraftig, noen har sluttet helt. Det har vært en kraftig reduksjon i sykehusinnleggelses, og noen trenger det ikke mer. Vi har sett mer enn halvering av medisinbruket. En person kunne ved oppstart ikke gå i trapper, han akte seg på baken ned. Nå går han som andre i trapper og det til og med tungt lastet med for eksempel flyttegods. Fra



EGYPT: Her oppfylles en stor drøm for en av musketerene som ønsket å se pyramidene.

behandlingsapparatet rundt deltakere opplyses det generelt om store bedringer på mange områder.

Rus er fiende nummer én

Vi har erfart at rus på fritiden har vært vår største fiende, og vi har opplevd gang på gang at oppstart etter feriedager og helger medførte arbeidstakere som ofte var slitne og med dårlig arbeidsevne.

Vi er ikke i tvil om at det illegale rusmisbruket sterkt innvirker på psykiske lidelser og framkaller symptomer. Gjennom våre reiser har vi opplevd deltakerne helhetlig og med intensivt samvær uten rus med godt kosthold og i helt nye miljøer og utfordringer. Etter kort tid uten rus kommer det frem sterk forandring til det positive og utfordringer tas på strak arm der de dukker opp.

Faglige spesialistvurderinger av deltakere med rusproblem burde etter vårt skjønn vært gjort straks etter hjemkomst fra en reise. De ville da trolig bli oppgradert i rehabiliteringsarbeidet slik at helhetlig behandling ville kunne bli gitt.

Gjennom prosjektiden har det vokst frem sterke ønsker fra deltakere om helhetlig rusbehandling, men søknader til dette har foreløpig blitt avslått. Nye søknader er nå sendt.

Mange av Musketerene har gitt tilbakemeldinger på at prosjektet har betydd mye personlig for dem. Det å ha et arbeid å gå til, gjøre noe meningsfullt, ha tilhørighet til samfunnet, ikke være så alene, men ha arbeidskamerater og sosialt liv er sentrale utsagn fra deltakerne. Håpet om å få en vanlig jobb kan være styrket. De er på vei. En av Musketerene har nådd målet med å få seg vanlig ordinært arbeid og stortrives med det.

Aktivitet i form av arbeid bør etter vår erfaring prioriteres i større grad innenfor rehabilitering og også være en sentral del i en helhetlig rusbehandling.

Fra å være individer som har levd tilbaketrukket, har det blitt en gjeng med gode venner der «en er for alle og alle for en» beskriver Musketerene fra Tromsø i handling og ord.

En intensjon er at vi skal klare å videreutvikle prosjektet «den grønne tråd» til et sosialt entreprenørskap. Vi har sett så gode resultater av vår filosofi at vi ser behovet for en helhetlig behandling der man i en lengre periode kan ha deltakere i arbeid og være sammen på fritiden, borte fra innvante destruktive mønstre. Gjennom å oppøve ferdigheter og integrere interesser som kan brukes videre med tanke på framtidig jobb, har vi god tro på å lykkes enda bedre.

Mange sterke historier har prosjektiden og fellesskapet gitt oss og noen tåler ikke helt dagens lys, for eksempel da noen av oss på snøscooter gikk gjennom isen og ikke visste at den tykke isen var et stykke lengre ned, og da vi sammen med våre samiske venner på jakteventyr gikk oss vill dypt inne i de nord-svenske skoger og da vi mistet et stort hundespann ute i mørket med temperatur 30 grader minus. For ikke å snakke om da Bernhard «tvang» et gjeng røykere til å snorkle i Rødehavet med trøst om at han skulle hjelpe dem opp når de ble blå. Det var læring i overlevelse i tillegg til å få kunnskap på mange områder.

Deltakerne har jobbet fantastisk godt med sin egen rehabilitering. Mange ganger har vi hatt dårlig samvittighet for å bare kunne tilby fysisk tunge arbeidsoppgaver og usikre, dårlige lønnsforhold, men vi hatt så gode opplevelser underveis at slitet fort har blitt glemt.

Det er ikke enkelt å beskrive Musketer-prosjektet med ord. Det har vært mange mellommenneskelige, sterke opplevelser og masse humor og ikke minst hardt arbeid.

Deltakernes vilje til å jobbe aktivt med sin egen rehabilitering fortjener stor respekt og vi har lært oss mye på veien. ■