

Kafésuksess for brukere i Bodø

I Bodø arrangerer ei ressursgruppe temakafé for brukere av Oppfølgingstjenesten Psykisk helse og rus. Målet er å dele erfaringer, knytte kontakter og spre informasjon.



Tekst **Unni Borg**, psykiatrisk sykepleier i Oppfølgingstjenesten psykisk helse og rus, Bodø kommune

En septemberkveld på Nordland Kultursenteret litt utenfor Bodø sentrum. Staselige, gamle bygninger, kunstutstilling i fjøset, hest på stall – og stokkender i dammen. I kveld er det temakafé i Valhall. 55 mennesker har funnet veien hit. Temaet «En meningsfull hverdag» settes på dagsor-

den. Det har vært omtale i avisen på forhånd. En av byens kjente fotballspillere forteller om hva idrett og fotball har betydd for han – formidlet med skjemt og alvor. Marianne deler erfaringer fra mange års interesse for fotografering – noe som for henne har medført flotte natur- og kulturopplevelser og mange blinkskudd.

Bodø danseklubb entrer gulvet – med cowboyhattene på inviterer de oss utpå. Vi er litt nølende, men etter hvert blir 4, 5, 10... 30 stykker med. Musikken skrus opp, og vi øver oss på

linedance! Underholdende for deltakere og tilskuere – og vi tar oss sjøl ikke altfor høytidlig.

Etterpå går praten rundt bordet. Noen har lyst til å melde seg inn i danseklubben. Hva koster det? Er det flere som har lyst?

Dette er et eksempel på hva som kan foregå når det arrangeres temakafé i Bodø.

Begynnelsen

Bodø er Nordlands fylkeshovedstad, med en befolkning på 47 000. Innbyggere med psykiske problemer eller rusavhengighet opplever ofte isolasjon. Mange har ikke en hverdag der fast arbeid, skole, fritidsaktiviteter og jevnlig kontakt med familie og venner inngår som en stabil rutine. De forteller at de lett kan føle seg utenfor i samfunnet, da de mangler et fast sted å gå og treffe andre - et sted som ikke



RESSURSGRUPPA: Møte i ressursgruppa i forbindelse med planlegging av temakafé. Fra venstre: Gjølred Pedersen, Brukerådet ved Villa Vekst, Beate Sørvik Hansen, Rusteamet ved Nordlandssykehuset, Carl Eliassen, Marborg, Kurt Lyngved, Batteriet og Unni Borg, Oppfølgingstjenesten psykisk helse og rus.



SOSIALT: Silje Støver, Beate Sørvik Hansen og Marit Larsen i dialog på et av våre arrangementer.

koster masse penger og dermed blir vanskelig å oppsøke på grunn av en anstrengt økonomi.

Sommeren 2009 ble det dannet ei ressursgruppe som ønsket å arrangere temakaféer. Det begynte med at en bruker etterlyste en møteplass for samtale, fellesskap og diskusjon. Vi bestemte oss for å undersøke om flere var interessert i å være med på dette. I første omgang møttes brukerorganisasjonene Mental Helse, LPP (Landsforeningen for Pårørende innen Psykiatri), RIO (Rusmisbrukernes fellesorganisasjon), Marborg (Medikament Assistert Rehabiliterings Bruker Organisasjon - en organisasjon av og for tidligere rusmisbrukere i LAR behandling i LAR i Nord) og to ansatte i Oppfølgingstjenesten psykisk helse og rus.

Alle bruker- og pårørendeorganisasjonene ville delta. Hver for seg opplevde de utfordringer med å tilby aktiviteter til sine medlemmer. De så også dette som en anledning til å rekruttere medlemmer til organisasjo-

nene. Etter hvert ble også brukerrådet ved Villa Vekst og Kirkens Bymisjon ved Batteriet og Ny Giv med. Tema-kafe-prosjektet var i gang.

Hvorfor temakafé?

Et av hovedmomentene for bedringsprosessen og videre rehabilitering for mennesker med livsproblemer som psykiske lidelser og rusavhengighet,

«Vi har opplevd en fantastisk oppslutning.»

er å ha en hverdag som gir mening gjennom å delta i sosiale nettverk og å få bidra i samfunnet. Vi ønsket derfor å etablere en temakafé der de som deltar, også er med å organiserer og driver.

For mange ville dette representere en mulighet til nye opplevelser, til å møte og være sammen med andre.

Mange forteller om ønske om å ha noe å gå til og få mulighet til å bidra med noe de kan. Vi ønsket å være en slik mulighet, hvor vi starter noe og lar det bli til underveis ut ifra hva deltakerne etterspør – og bidrar med.

Brukermedvirkning handler for oss først og fremst om en mer rettferdig maktfordeling og å ta folks erfaringskunnskap på alvor. Mennesker som kjenner behovene ut ifra egne erfaringer og opplevelser skal være de sentrale premissleverandører. I ressursgruppa er vi opptatt av å få til et reelt samarbeid mellom tjenesteutøvere og mennesker som tjenestene skal støtte – et dugnadsarbeid basert på likeverd. Dette gjør vi blant annet ved å dele på alle oppgaver og ansvar, la alle stemmer bli hørt og oppmuntre til og verdsette deltakelse. Dette trenger vi imidlertid å øve oss mer på å få til i praksis. Som tjenesteutøvere er vi for raske til å ta styringa og ta ordet. Derfor ser vi dette samarbeidet som en god læringsarena for oss alle.

Forskjellige tema

Vi har så langt arrangert åtte temakaféer. Første gang var arrangementet knyttet til markering av Verdensdagen for psykisk helse. Temaet var «livets sårbare overganger», og to deltakere delte sin historie om egne overgangsperioder. Det var sterke historier – som berørte

begrepet, og diskuterte hva vi kan bidra med for å bekjempe stigmatiserende krefter. Rundt 60 personer var tilstede.

Våren bød på poesikveld. 25 fremmøtte – hvor noen leste egne materiale, noen leste hverandres – og andre kjente og ukjente dikt. To av deltakerne har i høst startet brukerstyrt poesigruppe

langt, og forslag for flere temakaféer. Tilbakemeldingene var at deltakerne setter stor pris på tilbudet, og opplever dette som et sted hvor de får informasjon, idéer og mulighet til å komme fram med sine meninger. En av deltakerne sa det slik: «Jeg kommer fordi det er et aktuelt tema – noe som vedrører meg, noe jeg vil si noe om».

Enkelte kvelder har vi hatt litt for mye program innledningsvis og mindre tid til dialog rundt bordet i etterkant. Vi har også hatt diskusjoner i forhold til hva vi gjør med det som jobbes fram gjennom diskusjon på kaféene. Skal vi ta dette med oss videre og følge opp for eksempel på neste temakafé? Eller er det slik at den enkelte tar med seg det de finner nyttig og verdifullt for dem der og da? Det varierer jo også noe hvem som kommer fra gang til gang, men det har etter hvert blitt en del faste som deltar. Vi vil jobbe videre med å prøve oss litt fram her.

«Vi ser store fordeler ved å ha en slik anledning til å dele erfaringer.»

oss og viste oss livsmot og styrke. Her deltok 55 personer.

Neste kafé var et samarbeid med Batteriet om arrangementet av «Fattigdomshøringen». Dette i forbindelse med at 2010 var «Det europeiske året for bekjempelse av fattigdom og sosial eksklusjon». Byens politiske partier samt brukerorganisasjonene satt her i panel, og deltok i høringen. Oppmøte denne gang var vel 80 personer.

I juni ønsket ressursgruppa å sette fokus på mulige aktiviteter i «Sommer-Bodø». Vi inviterte ulike aktører som Den Norske Turistforening og Aktiv Hverdag. Deltakerne var opptatt av å diskutere konkrete turer og gjøremål de kunne tenke seg å gjennomføre i løpet av sommeren. Det kom 25 personer denne gang, og vi opplevde ei aktiv forsamling som delte planer for sommeren.

Fjorårets siste kaféarrangement var «Allsangkveld» i Rønvik Kirke. En lokal anerkjent sanger ble engasjert til å holde en minikonsert. 28 personer møtte opp. Det ble en stemningsfull kveld i kirka.

Først ut dette året var temakafé om Stigmatisering. Bikuben, et regionalt brukerstyrt senter, bidro i arrangementet. Representant for Mental Helse Nordland, Leif Strøm-dal, innledet til dialog rundt bordene. Vi drøftet hvordan vi forstår

på Villa Vekst. Slik kan temakaféene bidra til at det skapes nye møteplasser for fellesskap.

I juni møttes vi på Bratten aktivitetspark. Her fikk vi anledning til å prøve freesbee-golf, balansering og fjernstyrte biler. Det var bålcaffe og visesang i gapahuken og vel 20 personer trosset regnværet og søkte ut denne kvelden.

Vi har bestemt å ha en tradisjon med høstutstilling, kombinert med temakafé om meningsfull hverdag i september hvert år. I år hadde vi syv utstillere, og det ble en artig kveld med presentasjon av Bodø Hundeklubb og byens nye gateavis EKKO. Vel 40 mennesker kom på kafé, og flere besøkte utstillingen.

Erfaringer så langt

Siste temakafé i fjor ble også brukt til evaluering av arrangementene så

Frivillige overtar?

Målet var i utgangspunktet at brukerorganisasjonene og de frivillige gradvis skal overta mer av ansvaret for temakaféene. Tida vil vise om dette er gjennomførbart og ønskelig. Foreløpig ønsker ressursgruppa å bestå slik den er, og bruke tid på å etablere et godt tilbud.

Gjennom samarbeid i ressursgruppa, informerer vi hverandre om aktiviteter og vi arbeider med planer for andre samarbeidsprosjekter. Vi ser store fordeler ved å ha en slik anledning til å dele erfaringer, kunnskap og idéer. Til sammen dekkes et stort kunnskapsfelt, og vi inspireres og utvikler oss gjennom dette samarbeidet.

Nye tema

Filosofisk aften og Julekonsert står for døra før året er omme, og neste års program er under planlegging. Mange frivillige hjelpere ønsker å bidra fremover, og vi kan gjøre en bedre



Foto: Colourbox



KUNSTKAFÉ: Marianne Forsgren forbereder utstilling av sine fotografier.

jobb når det gjelder å gi ansvar, avklare hvilke arbeidsoppgaver som passer den enkelte ut ifra ønsker og behov - for rett og slett ta vare på denne ressursen.

De som kommer, gir tilbakemelding om at det er positivt med sang og musikk hver gang. Vi synger sjøl, og vi inviterer lokale musikere. Dette gir mening til alle parter. Deltakerne setter stor pris på litt servering - som så langt har vært frukt, vafler og hjemmebakst.

Det har kommet ønske fra noen av deltakerne om å tilby et dansekurs og et matkurs. Mange ønsker å melde seg på ordinære tilbud, men opplever terskelen litt for stor foreløpig. Vi håper å kunne få til dette.

Markedsføring av temakaféene har foregått gjennom informasjon via våre nettverk, samt omtale i avisen. Vi har et stort forbedringspotensiale på dette området, og skal fremover jobbe med å få en fast pressekontakt, samt lage et bedre system for å spre informasjon.

Rammer

Ressursgruppa har søkt – og fått penger fra Fylkesmannen i Nordland til å arrangere temakaféer. Brukerorganisasjonene og Kirkens Bymisjon bidrar også med økonomisk støtte. Bodø kommune bidrar gjennom at vi er to ansatte som er med i ressursgruppa. Én av oss koordinerer samarbeidet, mens den andre er budsjettansvarlig og kasserer. Sted for temakafé varierer fra gang til gang. Vi leier eller låner lokaler rundt omkring i byen. Så langt har vi vært i ei kunstforening, et kultursenter, et eldresenter, en barnehage, en aktivitetspark og i ei kirkestue. Deltakerne ser dette som en fin anledning til å bli bedre kjent i egen by. Vi inviterer oss inn – og vi inviterer inn til oss. Vi håper med dette å skape større åpenhet om psykisk helse, sette fokus på muligheter i stedet for begrensninger og slik kunne bidra til et rausere lokalsamfunn.

Oppsummering

Vi har opplevd en fantastisk oppslutning og et stort engasjement så langt. Ressursgruppa ser mange muligheter framover, men vi prøver også å la tilbudet forme seg underveis. Ved at ressursgruppa og de faste frivillige representerer et mangfold håper vi i enda større grad å nå ut til flere – og kanskje til nettopp de som vi ellers ikke treffer på dagsenteret, i hjemmetjenesten, på medlemsmøter eller på kurs.

Initiativtakeren til hele prosjektet døde dessverre før vi kom ordentlig i gang. Vi er takknemlige for idéen, engasjementet og kunnskapen han bidro med. ■

Artikkelen er skrevet på skrivekurs hos Napha.

Vil du vite mer, ta gjerne kontakt med Unni Borg.

Tlf: 46 93 30 03

E-post: unni.borg@bodo.kommune.no