

# Årsrapport Kulturnettverket Innlandet – Oppland

*»Godt psykisk helsearbeid er mer enn medisiner og terapeutiske samtaler«.*



# 2018

For Kulturnettverket Innlandet - Oppland

Mona Hauger Kjelsberg

## Innhold

Sammendrag	side 3
Innledning	side 4
Målgruppe	side 5
Kulturkontaktene	side 5
Økonomi	side 7
Aktivitet	side 9
- Møter, saker	side 9
Aktivitetstilbud	side 11
- Treningstilbudene	side 11
Strategi og utvikling	side 16
Verdigrunnlaget Aktiv Livsstil	side 18

## Sammendrag:

Kulturnettverket Innlandet Oppland har siden høsten 2007 sørget for mange og gode aktivitetstilbud til mennesker med psykisk lidelse og ruslidelse. Nettverket består av ansatte fra både kommunalt nivå og fra spesialisthelsetjeneste. I et forebyggings- og folkehelseperspektiv bidrar Kulturnettverket til tverrfaglig samhandling mellom etater, tjenestenivåer og brukergrupper. Viktige mål med arbeidet er å bidra til aktiv livsstil, at hverdagen får innhold og mening og på den måten hindre isolasjon og ensomhet, bedre fysisk og psykisk helse, hindre (re)innleggelse og sette fokus på gode levevaner. Tilbudene er viktige sosiale arenaer hvor våre deltakere med rus- og psykisk lidelse kan oppleve læring, mestring og tilhørighet.

Aktivitetene som Kulturnettverket tilbyr, skal være passe utfordrende og spennende samtidig som trygghet ivaretas. Kulturnettverket Innlandet – Oppland ledes fra Avdeling for Akuttpsykiatri og Psykosebehandling på Sykehuset Innlandet Reinsvoll. Nettverket har en tverrfaglig profil, og består av ansatte innen rus- og psykisk helse- og kulturarbeid fra ni kommuner, Fysioterapiavdelingen og enheter ved SI Reinsvoll, to DPS-er og representanter fra Mental Helse. Landsforeningen for Pårørende innen psykiatri (LPP) og Rusmisbrukernes interesseorganisasjon (RIO) følger oss via informasjon på e-post. Kulturnettverket samarbeider med Norges Idrettshøgskole, NTNU Gjøvik og Høgskolen Innlandet Lillehammer i forbindelse med studentpraksis og undervisning.

Kulturnettverket Innlandet – Oppland har i 2018 hatt et budsjett på 222.000,- unntatt lønn og transportutgifter. Fylkesmannen i Oppland, ni kommuner, Avdeling for Akuttpsykiatri og psykosebehandling og Tverrfaglig Spesialisert Rusbehandling på SI Reinsvoll og DPS Gjøvik og DPS Lillehammer støtter oss økonomisk. En grunnleggende oppfatning om at friluftsliv, fysisk aktivitet og gode opplevelser sammen med flere er godt for psykisk og fysisk helse, ligger til grunn for nettverksarbeidet. Samlet deltakerantall på aktivitetsdagene 2018 er ca. 970. Vi er en viktig medspiller i treningstilbud for målgruppa i 4 kommuner der ca. 80 personer trener hver eneste uke. Kulturnettverket arrangerer også konserter og quizkvelder på SI Reinsvoll som er gratis for brukere og pasienter. Verdigrunnet som nettverket er tuftet på, innebærer fokus på fysisk aktivitet, nettverksbygging, likeverd, autonomi og lavkost – viktige prinsipper som gir retning for drift og utvikling.

Kulturnettverksarbeidet er i tråd med tankene som ligger til grunn for flere retningslinjer innen fagfeltet, f.eks. Sammen om mestring og Pakkeforløp om somatisk helse og levevaner. Det samarbeides og utveksles erfaringer på tvers av fag- og tjenestenivåer om psykisk helsearbeid, fysisk aktivitet og gode opplevelser – noe som kan virke samlende, forebyggende og ikke minst helsebringende. Vi håper kommuner, DPS, sykehus og Fylkesmannen i Oppland fortsatt vil være med på dugnaden!

## Innledning

Kulturnettverket Innlandet – Oppland har i 2018 bestått av ansatte fra kultur- og rus/psykisk helsetjeneste i kommunene Gjøvik, Østre Toten, Vestre Toten, Søndre Land, Nordre Land, Lillehammer, Gausdal, Øyer og Ringebu, representanter fra Mental Helse, fra DPS Gjøvik og DPS Lillehammer og fra Sykehuset Innlandet Reinsvoll. Kulturnettverket er delt i to regioner – region Gjøvik/Land/Toten og region Sør-Gudbrandsdalen. Siden oppstarten for over 11 år siden har vi samhandlet om helsefremmende aktiviteter for mennesker med rus- og psykiske lidelser på tvers av tjenestenivåer og faggrupper – uavhengig av om brukerne er innlagt i institusjon eller de bor hjemme i kommune. Dette gir kontinuitet i tilbudet til våre brukere og pasienter.

I Kulturnettverket skifter kommuner og sykehus på å holde månedlige nettverksmøter. Nettverksmøtene er arena for relasjonsbygging, fagutvikling, samarbeid og til å dele informasjon og erfaringer. I følge overordnet samarbeidsavtale mellom Sykehuset Innlandet og kommunene i Oppland, tjenesteavtale nr. 8 om Samarbeid om forebygging, presiseres bl.a. at kommunen og SI skal samarbeide om aktivitet i tilknytning til lærings- og mestringsarenaer. I følge Pakkeforløp om Somatisk helse og levevaner, skal helsetjenester se hele mennesket, og gi gode råd rundt f.eks. fysisk aktivitet, kosthold, røyking, rusbruk og tannhelse. Kulturnettverket har som mål å fremme folkehelse, forebygge sykdom, hindre isolasjon og inaktivitet og bidra i bedringsprosesser gjennom fysisk aktivitet, friluftsliv og kulturell virksomhet.

Regionene har hver sine nettverksmøter og aktivitetstilbud. Vi tilbyr varierte aktiviteter og turer gjennom hele året hvor hensyn til geografi og økonomi er viktig. Aktivitetsdagene gjennomføres i den kommunen hvor det er mest hensiktsmessig med tanke på årstid og lokal tilpasning, og arrangeres ute i kommunene der pasienter og brukere bor. På den måten tilrettelegger vi for lokalkunnskap. Tilbudene gjennom Kulturnettverket har en bred og aktiv profil hvor vi håper å nå brukere, pasienter og deres familier med ulike ønsker, kapasitet og alder. Grunntanken i nettverksarbeidet er at gode opplevelser sammen med flere ofte oppleves som helsefremmende. 2018 har vært et år med god deltakelse.

2018 har vært nok et år preget av stramme budsjetter. Myndighetene har bestemt at antall liggedøgn i spesialisthelsetjeneste ned. Kommunene skal forebygge mer og gi helsehjelp til flere ofte mer hjelpetrengende brukere. Det er nødvendig å samarbeide om å bruke muligheter og ressurser på best mulig måte. Kulturnettverket tar ansvaret med å forvalte tilskudd med respekt og alvor. Vi definerer ”kultur” vidt. I tillegg til aktivitets-, kunst- og konsertopplevelser, inkluderer vi det å møtes og dele gode og aktive opplevelser – aller helst ute i frisk luft. 2018 hadde flere høydepunkt som beskrives i denne årsrapporten.

## **Målgruppe**

Målgruppe for Kulturnettverkets aktiviteter er unge og voksne som har psykisk lidelse eller rus/psykisk lidelse. Dette er brukergrupper som kan trenge god tilrettelegging for å være aktive nok til å ivareta egen helse. Flere faktorer medfører en større forekomst av overvekt og livsstilsrelaterede sykdommer.

Personer med rus- og psykiske lidelser kan for eksempel slite med passivitet, mye røyking og dårlig kosthold, dårlig selvfølelse, angst, depresjon, tilbaketrekking og utrygghet. Ensformighet og ikke minst ensomhet er også medvirkende til at lidelsen opprettholdes eller forverres. Kulturnettverket ønsker å være pådriver for forebygging, og tilrettelegger gjerne slik at ungdom og brukernes familier i større grad finner mening i å delta.

## **Kulturkontaktene**

Ansatte i nettverket kalles kulturkontakter. Kulturnettverket Innlandet – Oppland ledes av aktivitetsrådgiver ved sykehuset på Reinsvoll. Ansatte fra Fysioterapiavdelingen er viktige medspillere i drift, utvikling og gjennomføring av møter og aktiviteter. Det samme er ansatte fra kommunene og andre. At Kulturnettverket Innlandet – Oppland koordineres fra spesialisthelsetjeneste anses som riktig med tanke på oversikt og kontakt med DPS og kommuner, for å bidra til kontinuitet og for å nå pasienter og brukere med størst lidelsestrykk. Aktiv deltakelse fra kulturkontakter i kommunene, i sykehuset og i brukerorganisasjonene er en viktig ressurs og betingelse i arbeidet.

Til sammen står 100 kulturkontakter på epost-listene til Kulturnettverket Innlandet – Oppland. Mellom 8 - 20 av disse deltar på månedlige møter i hver sin region. Tverrfaglig samarbeid er et viktig kjennetegn ved Kulturnettverket. Her er vernepleiere, ergoterapeuter, sosionomer, folk med utdanning innen idrett, sykepleiere, helsefagarbeidere m.m. Kulturkontakter som ikke kan komme på møter, har mulighet til å holde seg oppdatert gjennom informasjon de får på epost, via Kulturnettverkets hjemmeside og på facebook. Alle får tilsendt møtereferater, invitasjoner til aktiviteter og annen informasjon. Hensikten med at kulturkontaktene holder seg orientert om Kulturnettverkets aktiviteter, er at pasienter, brukere og kolleger kan få informasjon og motivasjon til å delta på det som passer for den enkelte.

Folkehelseperspektivet er viktig i denne sammenhengen – den psykiske helsen blir bedre når også den fysiske og sosiale helsen ivaretas gjennom aktivitet sammen med andre. Vi bruker også muligheter som byr seg til å motivere for bedre kosthold.

Ved sykehuset på Reinsvoll har alle enhetene sin kulturkontakt. Under innleggelse ved sykehuset bruker mange av pasientene naturen rundt sykehuset og treningsmuligheter i Aktivitetshuset.

I Kulturnettverket blir vi kjent med kommunale tilbud, og kan sette pasientene i kontakt med aktivitetstilbud i hjemkommune før utskrivelse. At pasienter får meningsfulle aktiviteter på dagtid etter utskrivelse har stor betydning med tanke på å bo selvstendig i hjemkommunen.

Kommunenes kulturkontakter kommer fra kultur- og rus/psykisk helsetjeneste. Flere har vært med siden oppstarten i 2007, og bidrar med viktig inspirasjon og kunnskap. I GLT-regionen deltar Gjøvik kommune med støttekontaktkoordinator ved avdeling for Kultur- og fritid. Ansatte og deltakere fra psykisk helsetjeneste i Gjøvik har glede og nytte av tilbudene. Fra Vestre Toten kommune er det nå sykepleier som er kulturkontakt, og Frisklivssentralen er sentral samarbeidspartner i treningstilbudet på Toten Treningssenter. Fra Østre Toten kommune deltar ansatte fra Rus- og psykisk helsetjenesten og fra kulturetaten. Ansatt på Frivilligsentralen deltar når møtene er i Østre Toten. Fra Søndre Land kommune deltar ansatt ved Rus- og psykisk helsetjeneste, og Frisklivssentralen er sentral i treningstilbudet på treningssenteret. Nordre Land kommune er representert fra Rus- og psykisk helsetjeneste. Fra DPS Gjøvik deltar rådgiver og kulturkontakter fra enhetene, mens ledere kan følge aktiviteten via epost. Mental Helse er deltakere både i møter og i aktiviteter når det passer.

Regionnettverket for Sør-Gudbrandsdalen er også sammensatt av ansatte fra ulike yrkesgrupper, ulike etater og tjenestenivåer. Lillehammer kommune deltar med ansatte fra kulturetaten, fra psykisk helse og rusomsorg og fra aktivitets- og læringsstedet Villa Utsikten og fra Brukerstyrt Senter Havang. Ansatte fra bofellesskap, avdelingsledelse m.fl. følger nettverket på epost. Fra Gausdal deltar representanter fra Rus- og psykisk helsearbeid. Øyer kommune har med representanter fra Psykisk helse og rusarbeid. Ringebu kommune deltar med ansatte i Rus- og psykisk helsetjeneste. Mental Helse er viktig medspiller i denne regionen. Ledelse v/DPS Lillehammer følger oss på epost.

## Økonomi

For 2018 har Kulturnettverket Innlandet – Oppland hatt et aktivitetsbudsjett på ca kr 222.000,- som er kr. 35.100 mer enn året før. 2018 ble ikke så kostnadskrevenende som antatt:

### Regnskap 2018:

#### Inntekter:

Fylkesmannen i Oppland	70.000,-
SI Reinsvoll, Avd. for Akuttpsykiatri og psykosebehandling	35.000,-
DPS Gjøvik og DPS Lillehammer (9.000,- hver)	18.000,-
SI Reinsvoll, Avd. for Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB)	20.000,-
Lillehammer og Gjøvik Kommuner	36.000,-
Østre og Vestre Toten (9.000,- hver)	18.000,-
Nordre og Søndre Land Kommuner (5.000,- hver)	10.000,-
Gausdal, Ringebu og Øyer (5.000,- hver)	15.000,-
<u>Til disposisjon:</u>	<b><u>222.000,-</u></b>



*Mat på bål har etter hvert blitt en spesialitet. Skumsjødagene 2018 besto av tre dager med godt vær, lange og korte turer på Åsen og på vannet og ikke minst; mat tilberedt på bål. Her er Lars Ove konsentrert med steking av kylling på bålvarmen. Deltakerne kunne kose seg med bålcaffe, løksuppe kokt på bålvarme, bålbacke poteter med tilbehør og mye mer.*

*Suppe og brød er også perfekt turmat og kveldsmat. Løksuppa til Kulturnettverket er viden kjent – det samme er tomatsuppa fra Ringebuturen og gulasjsuppa servert før konsert på SI Reinsvoll 😊*

## Utgifter:

- Innebandyturnering for 5 lag (ca 45 deltakere)	0,-
- 2 Vinteraktivitetsdager (175 deltakere):	19.990,-
- Skisko og pose fra Madshus (demo-utstyr)	1.400,-
- 13 termoser	4.920,-
- Omvisning Kunstmuseet i Lillehammer (30 deltakere)	3.650,-
- Andel «Del en Kulturopplevelse» i Lillehammer	5.000,-
- Alpin- og langrennstur m/overnatting (65 deltakere)	14.224,-
- 61° Fastland (150 deltakere) Dekket av NTNU/HINN-prosjekt 2018	0,-
- 4 Fiske- og friluftsdager (til sammen 115 deltakere):	3.193,-
- Buss til Våsjøen	5.208,-
- Kanotur med overnatting (27 deltakere)	3.549,-
- Vannsprutdag (75 deltakere):	7.570,-
- Konsert (26 rabatterte billetter)	9.220,-
- Golfdager (100 deltakere):	245,-
- Sommermøte Aulestad	1.800,-
- Fagsamling, utviklingsarbeid, møtekostnader:	5.390,-
- Fjelltur med aktivitet, foredrag og overnatting (67 deltakere):	51.261,-
- Topptur Ringebu fjellet m/buss (37 deltakere)	9.638,-
- Premier (30 turboller)	5.500,-
- Julebord (ca 75 deltakere)	18.544,-
<u>Sum utgifter:</u>	<u>170.302,-</u>



Sykehuset Innlandet fører regnskap for Kulturnettverket. I tillegg følger vi godt med selv. Resultatet ved årsskiftet er etter våre beregninger 50.000,- i overskudd for 2018. Disse får vi ta med oss inn i 2019, og skal komme våre deltakere til gode. I tillegg har vi med oss noe overskudd fra tidligere år. Kulturnettverksmøte i januar 2019 tar stilling til størrelse på søknader til kommuner og institusjoner 2019 – kanskje

blir de noe lavere for 2019 enn for 2018. Kommuner og sykehus yter en betydelig innsats i form av lønn til personale/ledsager og til transport/reisekostnader til og fra aktiviteter. Disse ressursene er ikke kostnadsberegnet. Det tverrfaglige studentprosjektet, 61 gr. Fastland, ble i 2019 finansiert av andre midler. Prosjektet har krevd mye personalressurser fra Kulturnettverket. Det ble derfor begrenset med tid til etablering av nye helsefremmende tiltak og videreutvikling.



## **Aktivitet i 2018**

### **Møter/Saker**

Det er avholdt ni kulturnettverksmøter i GLT-regionen og elleve i Sør-Gudbrandsdalen i 2018. I tillegg var ble det gjennomført en hel fag- og utviklingsdag på Toten Hotel hvor kun deltakere fra GLT-regionen møtte. Kommunene og sykehuset skifter på om å holde lokaler og servering til de månedlige møtene. Møtet i juni for GLT-regionen holdes på SI Reinsvoll. På møtet i juni hadde vi besøk av undervisningsinspektør Anne Katrine Kjelsby som orienterte om psykisk helse og andre utfordringer hos flyktninger og innvandrere i Vestre Toten kommune.

Region Sør-Gudbrandsdal hadde sitt sommermøte på Aulestad i Gausdal med bl.a. flott omvisning. Desember-møtet avsluttet året på Havang Brukerstyrt Senter i Lillehammer. Her bød de på hjemmelaget lunsj mens representant fra Tverrfaglig Spesialisert Rusbehandling, Enhet for gravide rusmisbrukere v/SI Reinsvoll orienterte om arbeidet der.

### **Saker i 2018 har vært:**

Aktivitetene som er nevnt i den økonomiske oversikten på side 8, gjentas ikke her, men disse har i stor grad vært tema på møtene gjennom hele året.

I tillegg har vi hatt følgende saker/temaer i 2018:

- Løpende gjennomgått informasjon fra hver kommune/instans om endringer i tjenestene samt aktuelle aktivitets- og kulturtilbud.
- Utviklet og iverksatt spennende kunst-tilbud i Lillehammerområdet.
- Blitt nærmere kjent med Røde Kors i Nordre Land, som har et variert aktivitetsprogram i tillegg til å drive redning.
- Hørt kulturkonsulent i Ringebu kommune fortelle om mange interessante prosjekter i kommunen.
- Vært innom temaer om samhandling og forbedring av tjenestene, f.eks. Pakkeforløp.
- Deltatt i evalueringsgrupper for ukentlige treningstilbud på treningssenter i Vestre Toten, Gjøvik, Lillehammer og Søndre Land kommuner. Utviklet ny informasjon/regler for deltakelse.
- Fått på plass og gjort kjent gode samarbeidsavtaler med skisentra i regionen: Hafjell, Kvitfjell, Skeikampen og Sjusjøen.
- Positivt omtalt i Sivilombudsmannens rapport etter tilsyn ved SI Reinsvoll: «Respekten for pasientene kom også til uttrykk i utformingen av aktivitetstilbudet, ved at pasientene fikk tilbud om flere typer aktiviteter tilpasset ønsker og funksjonsnivå».

- Ledet og informert om samarbeidsprosjektet 61 gr. Fastland – et prosjekt for ca 40 studenter i praksis på SI Reinsvoll i perioden jan.- mai samt evaluerings- og rapportarbeid høsten 2018.
- Deltatt på Kulturnettverket Hedmarken sitt seminar om «Utenforskap» på Prøysenhuset i april.
- Fått grundig informasjon av lærer ved Søndre Land Ungdomsskole, Arne O. Walby om «Uteklasserommet som læringsarena» - et læringsområde som Søndre Land kommune er foregangskommune. Skolen er opptatt av tverrfaglighet og folkehelse inn i skolen.
- Inngått avtale med Gjøvik Klatrepark.
- Holdt kontakten med koordinator i kompetansesamarbeidet Helse og Omsorg i Gjøvikregionen og hatt flere forelesninger for sykepleierstudenter på NTNU Gjøvik om Helsefremming i et livsløpsperspektiv.
- Fått grundig informasjon om Frisklivssentralenes arbeidsområde v/forelesning av Åsne Løkken v/Frisklivssentralen i Vestre Toten kommune.
- Prosjekt med variert og sunn mat laget på bål gjennom hele sommerprogrammet.
- Fått orientering om Hov Nordre – døgnbemannet botilbud for ROP-pasienter i Søndre Land
- Havang Brukerstyrt senter i Lillehammer gir tilbud om Wada-øreakupunktur som har til hensikt å lindre fysiske og psykiske plager ved avrusing. På møtet i mai fikk flere av oss prøve øreakupunktur med kyndig veiledning av Hilde.
- Fått orientering om ROM (Respekt, Omsorg og Mestring) – møteplassen for pårørende som tilbys ved Gjøvik DPS. Pårørende tilbys her 4 møter i halvåret med ulike tema og med erfaringskompetanse og likeverd i fokus.
- Gjennomført 2 quizkvelder og 3 konserter
- Stått på stand på Verdensdagen for psykisk helse på SI Reinsvoll og på DPS Gjøvik sin Krisekonferanse (2 dager) i Gjøvik.
- Fått orientering fra ansvarlig for BUA på Lillehammer, som tilbyr utlån av sports- og fritidsutstyr.
- Fått orientering om Familiestøtteprogrammet og hvordan Ringebu kommune implementerer dette.
- Fått orientering om drift av KID og KIB-kurs i Sør-Gudbrandsdalen.
- Utviklingsseminar på Toten Hotell.
- Samarbeidet med DPS Gjøvik og Kulturnettverket i Hedmark om felles hjemmeside.
- Samarbeid med DPS Gjøvik om å få på plass musikkterapeut for vår målgruppe. Det har vært flere møter og prosessen er i gang. Søknad om midler til musikkterapeut sendes våren 2019. Kulturnettverket får en sentral rolle i dette arbeidet.

## Aktivitetstilbud:

### Treningstilbud på treningssenter

Kulturnettverket bidrar ved fire treningstilbud til vår målgruppe sammen med kommunene; Toten Treningssenter i Vestre Toten, i Gjøvik og i Søndre Land og Spenset i Lillehammer. På disse fire treningstilbudene trener ca 80 pasienter/brukere en time hver uke hele året. Det er rimelig å anta at dette utgjør en viktig helsefremmende forskjell for disse deltakerne. Østre Toten kommune v/Rus- og Psykisk helsetjeneste har sitt eget treningstilbud på Toten Treningssenter der. I Søndre Land og i Vestre Toten samarbeides det tett med Frisklivssentralen i kommunen. Dette er et samarbeid som vi anbefaler at utvikles også i andre kommuner. Ved flere av kommunene tilbys treningen til andre med særskilte behov og som er i en sårbar situasjon. Innholdet i treningstilbudene er forutsigbart og likt på alle stedene med en halv time spinning og en halv time styrke/avspenning. Etter treninga samles de fleste av de som har trent til sosialt samvær med frukt og kaffe. Treningstilbudene er organisert slik at kommunene finansierer tilbudene selv, etter å ha fått starthjelp fra Kulturnettverket. I tillegg til brukere som bor i kommunene, benyttes tilbudene i Vestre Toten og på Gjøvik også av pasienter fra DPS og fra SI Reinsvoll. Treningstilbudene er gratis, og er nedtegnet i samarbeidsavtaler mellom kommune, sykehus og treningssenter. De evalueres to ganger pr. år i evalueringsgrupper. I treningstilbudene ivaretas god "kulturnettverksånd" gjennom et solid forebyggings- og folkehelseperspektiv, lavkost- og likeverdsprinsipp og sist, men ikke minst; praktisk samhandling mellom tjenestenivåene innen psykisk helsearbeid. Kulturnettverket bidrar gjerne til oppstart av slike grupper i andre kommuner.



Kulturnettverket er stolt av å kunne bidra i tilbud som i et forebyggings- og folkehelseperspektiv kan øke samarbeid mellom etater og tjenestenivåer, hindre isolasjon/ensomhet, bedre fysisk og psykisk helse, hindre (re)innleggelse, sette fokus på

gode levevaner innen kosthold og aktivitet osv. Fysisk aktivitet forebygger livsstilssykdommer, er et viktig supplement til medisinsk og annen behandling, og kan bidra til at medisindoser holdes stabile i

stedet for å måtte økes. Treningstilbudene er også viktige sosiale arenaer hvor vår målgruppe kan oppleve mestring og tilhørighet.

### **Aktivitetsdager, turer og fine opplevelser:**

#### **Del en kulturopplevelse**

Tidlig på året planla Kulturnettverket og Lillehammer kommune et omfattende lavterskeltilbud hvor vår målgruppe fikk mulighet til å bli kjent med kunst og kultur som befinner seg i nærmiljø til Lillehammer. Opplegget startet med omvisning og orientering i Lillehammer Kunstmuseum hvor 30 interesserte møtte fram. Videre bestod opplegget av et besøk pr. måned i ti måneder på kjente plasser som Maihaugen, Aulestad, Bjerkebæk osv. Kostnadene for brukerne er holdt lave, mens Kulturnettverket og Lillehammer kommune tilrettelegger og sponser opplegget. Deltakerantallet har variert, men mange har fått fine opplevelser sammen med flere dette året.

#### **Vinteraktivitetsdagene**

Vi arrangerte to Vinteraktivitetsdager i 2018 slik vi har gjort i mange år nå. En på Øverby i Gjøvik med ca 95 deltakere (hvorav ca 65 fra spesialisthelsetjeneste) og en ved Astridbekken på Verskei i Gausdal med ca 45 deltakere (kun fra kommunene). Gjøvik kommune og Gausdal kommune har fått et viktig eierforhold til disse dagene. Det bød på utfordringer å få tak i noen til å kjøre hundespenn i Gausdal, og evalueringsmøtet bestemte å finne ny plass for vinteraktivitetsdagen i denne regionen for neste år. Innholdet i de to vinteraktivitetsdagene var ganske likt med bål/bålkaffe og varm lapskaus som sosialt samlingspunkt og aktiviteter som hundekjøring, natursti og "skiskyting". Flere prøvde truger og noen gikk på ski. I Gausdal satte kreative studenter opp morsom stafett med mye aktiviteter og strafferunder. Nesten samtlige deltakere gikk natursti som utfordret både fysikk og kunnskap. Mange – men dessverre ikke alle som ønsket det - fikk seg en flott tur i skogen med hundespenn. "Skiskytinga" (skyting med paintball på oppstilte treski) var like populær som før. Det har blitt en tradisjon med varm lapskaus og frukt på vinteraktivitetsdagene - et bidrag til fokus på godt kosthold. Vi opplever ofte at deltakere på vinteraktiviteter gjerne vil gå på ski, men mangler utsyr. Kulturnettverket har noe skiutstyr. Dette utstyret benyttes gjennom vinteren både av sykehus og av kommunene.

#### **Alpin og langrennstur til Spåtind**

62 deltok på Alpin- og langrennstur på Spåtind 2018. Deltakerne var både fra Hedmark og Oppland. Mange fikk gode vinteropplevelser begge dagene i fine forhold. Det var lagt opp til både korte og lange turer alt ettersom langrennsform for den enkelte. Om kvelden var det festmiddag, quiz og underholdning

som Kulturnettverket i Hedmark hadde forberedt. Flere av enhetene på SI Reinsvoll tar imot pasienter fra både Hedmark og Oppland. Det er derfor nyttig at noen arrangement er felles for Kulturnettverkene i begge fylker.

### **«Utenforskap»**

Kulturnettverkene i Oppland og Hedmark samarbeider på tvers av Mjøsa om to ulike arrangement og ellers i samarbeidsmøter ca to ganger pr. år. Kulturnettverket i Hedmark inviterte i april til fagseminaret «Utenforskap» om at mange kan føles seg alene eller utenfor i samfunnet. Dyktig hovedforeleser var Phun Hang fra Brumunddal.

### **”61° Fastland”**

Gjøvik ligger på ca 61° nord, og Fastland er et mye brukt friluftsområde med bading om sommeren og alpin i Hovdebakken om vinteren. 61° Fastland, som er en aktivitetsdag som Kulturnettverket arrangerer hvert år, ble gjennomført i mai med skikkelig dugnadsarbeid mellom Fysioterapiavdelingen og studenter fra flere studieretninger. I 2018 hadde vi 150 påmeldte. Nye og spennende øvelser og 12 lag fra kommuner og sykehus gjorde arrangementet spennende og morsomt. Kulturnettverket sørget som vanlig for lapskaus, premier, frukt og diverse rekvisita til øvelsene. I god 71° grader nord- og mesternes mester-stil løste lagene øvelser og oppgaver med ulik vanskelighetsgrad på området rundt Fastland, i bakken opp til Hovdetoppen og oppe på toppen. Mer enn tidligere var det studenter fra ulike høgskoleutdanninger som i år stod for planlegging og gjennomføring. 61° Fastland var i 2018 et tverrprofesjonelt studentprosjekt finansiert med midler fra NTNU Gjøvik, SI Reinsvoll og HINN Lillehammer. Prosjektet innebar at sentrale kulturkontakter (Mona, Janne og Lars Ove) stod for undervisning og veiledning av studentene under planlegging og gjennomføring av aktivitetsdagen. De samme tre har ledet prosjektarbeidet for 61° Fastland, som innebærer prosjektmøter med representanter fra NTNU Gjøvik og HINN Lillehammer, undersøkelser samt transkribering og analyse av omfattende datamateriell. Nå på slutten av året gjenstår konklusjon for videre studentarbeid og rapport. Det er ingen tvil; Kulturnettverkets verdier om tverrfaglig samarbeid, gode opplevelser og aktivitet som viktig del av behandling, god tilrettelegging og forutsigbarhet – prosjektet har vært et viktig bidrag til holdningsarbeid inn i de ulike utdanningsløpene. Midlene til prosjektet har dekket over 100 arbeidstimer, og arbeidet har krevd mye ressurser. Det har vært lærerikt, og selve aktivitetsdagen må sies å være den beste 61° Fastland så langt.

## **Fiske- og friluftsdagene**

Skumsjødagene ble gjennomført i juni med variert innhold – fiske, padling, roing, spennende bålmatt, lange og korte turer, natursti og masse godt samvær rundt bålet. Dagene ble gjennomført i samarbeid med Gjøvik og Toten Sportsfiskeklubb. I region Sør-Gudbrandsdal ble Reinsvatndagen byttet ut med flott dag ved Våsjøen på Øyerfjellet. Bålkokt løksuppe, grilling og bålkaffe stod som vanlig på menyen. Imponerende at nesten alle de 50 deltakerne ble med på en nokså bratt topptur til Vådalsknappen. Et vakkert øyeblikk var det da vi var 22 personer samtidig på Vådalsknappen – en lite toppunkt med en fantastisk utsikt i alle retninger. Natursti med fine premier var populært innslag. Øyer Fjellstyre lånte også i år ut båt og flott tilrettelagt leirplass for anledningen. Denne turen ble i 2018 tilrettelagt med transporttilbud.

## **Golfdager**

For tiende år på rad arrangerte Søndre Land kommune golfdag i samarbeid med seniorgruppa i Land Golfklubb på Randsfjorden Golfbane i Søndre Land. Ca 75 deltakere fra både Reinsvoll, forskjellige kommuner, ettervernstilltak og brykerstyrt senter var representert. Vær med regn og vind skapte noen utfordringer, men som vanlig var det populær grønn salat nede på Monsestuen i Søndre Land☺. For tredje år på rad var det golfdag på Hafjell i Øyer, Sør-Gudbrandsdalen. Dagen hadde deltakere fra Lillehammer, Øyer, Gausdal og Reinsvoll. Golfbanen på Hafjell er lett tilgjengelig og ligger fint til med flott utsikt til Lågen og dalen. Hotell Neremo er flotte å samarbeide med om arrangementet.

## **Kanotur på Fjorda**

Kano- og kajakkturen på Fjorda 5. – 6. juli må stå som fjorårets vakreste minne. Hele 27 deltakere var med første dag. Turen gikk fra Vestland og ned til sørenden av Fjorda før vi slo leir. Der ble det grillet mye god mat, noen fisket, padlet og badet. Ca 10 deltakere dro hjem, men resten fikk nydelig opplevelse med solnedgang og overnatting i telt eller åpen himmel. Været viste seg fra den gode sida, og deltakerne fikk fine minner med seg hjem.



## **Vannsprutdag**

Vannsprutdagen er fast del av programmet i august. Østre Toten kommune har hovedansvaret for dette arrangementet. Vannsprutdagen ble for tredje gang holdt på Hekshusstranda på Kapp. Denne dagen er et av Kulturnettverkets mest populære og tilgjengelige tilbud, og gjennomføres i samarbeid med Friskus Idrettslag med Sigbjørn Sørli i spissen. Ca 90 deltok i 2018 hvorav ca 40 fra SI Reinsvoll og resten fra kommunene – deriblant full minibuss som fra Gausdal. Vannsprutdagen egner seg godt som familiedag og som et tilbud for brukere som har tilleggslidelser til rus- og psykiske utfordringer. Mange var med på fartsfylt båttur på Mjøsa. For folk som liker seg best på land, var det mye å se på og følge med på. Medbrakt grillmat og drikke var viktig og godt! Det sosiale utbyttet på slike dager er stort, og faglig gir aktivitetsdagene mulighet til å observere i en annerledes sammenheng enn den en er i til vanlig. Vi opplever mestring – praktisk og ikke minst sosialt. En treffer nye folk og en trener på å være i lag med flere enn til vanlig.

## **Fjelltur med overnatting på Spåtind Sport Hotel**

I september er høstturen med overnatting er en stor «happening» for Kulturnettverket. Vi forbereder oss godt når over 60 deltakere i Kulturnettverket skal til fjells for å gå tilpassa turer og overnatte!

Turen startet ved Feplassen/Lenningen i Etnedal med gåtur på sti mot Spåtind-toppen. I de mest fantastiske høstfarger vandret folk oppover den fine stien til campen oppe i terrenget. Toast og varm kakao falt i smak da været var av det kjølige slaget. Noen fortsatte helt til toppen, mens andre ruslet tilbake til bussen som etter hvert kjørte til Spåtind Sport Hotel. Mange fikk gode mestringsopplevelser.

Tema for Fagseminaret (en times kurs for deltakerne) var i år som i fjor; «Tursekk, bekledning og mat på tur». Lars Ove hadde ansvar for fagseminaret. Tilbakemeldingene var at dette er viktige tema for deltakerne. Om kvelden var det også sosialt samvær, festmiddag og quiz.

På dag to var det tilbud om turer med alternativt innhold; opp på Skjervungen eller over Ormtjernkampen – en nokså krevende tur. Turalternativene løfter kvaliteten på høstturen, og blir tatt godt imot. Det ble satt opp felles transport også i år – en ordning som er dyr, men som er trygg for alle. Det at vi kan tilby transport med buss gir økt kvalitet til tilbudet og mulighet for bedre organisering og informasjon.

## **Tur på Venabygdsfjellet**

For sjuende år på rad arrangerte Kulturnettverket topptur på Ringebufjellet, en tur som også markerer Verdensdagen for psykisk helse i Ringebu kommune. 37 deltok i år til tross for varsel om vind og snø.

Også i år kunne vi tilby transport med stor buss som tok med folk på veien fra Toten til Ringebu. Været var greit på vei opp på Muen og inn til Dørfallet – før vi fikk vind og snø på returen. Skikkelig følelse av å være på fjellet. Rutiner for å ivareta både de som går fort og de som går sakte ble fulgt. Folk koste seg og hjalp hverandre. Deilig hjemmelaget tomatsuppe på nettverkets egne termosere ble satt stor pris på.

### **Julebord på Hoff Gjestgiveri**

Kommunene og SI Reinsvoll bytter på å arrangere julebordet. I år var det Østre Toten sin tur, og et verdig og fint julebord ble arrangert på Hoff Gjestgiveri i desember. Ca 75 deltakere fikk deilig julemat og fin julekonsert med Daniel Holen Berg fra Skreia. Deltakerne kom fra fire kommuner og tre enheter på Reinsvoll hvor av to fra TSB. Kulturnettverkets ivrigste kulturkontakter fikk overrakt heder og ære og nettverkets egen turtbolle til suppe på tur, som var helt ny for anledningen. Julebordet har en egenandel på 150,- og resten betales med penger fra Kulturnettverket.

### **Tur-suppe-bolle**

Mange av Kulturnettverkets arrangementer avsluttes med premieutdeling. Der det ligger til rette for enkeltmannspremier, er det nå hyggelig å kunne tilby tur-suppe-bolle i tre innbrent med «Kulturnettverket». I 2016 hadde vi tilsvarende turkopp og i 2017 tilsvarende turtallerken. Målet er at dette kan inspirere til å bruke mindre papp/engangskopper for å redusere mengde søppel.

### **Julekonsert i Lillehammer Kirke**

Det har blitt en tradisjon å bidra til at mange brukere i Sør-Gudbrandsdal kan komme seg på flott konsert i Lillehammer Kirke før jul. I år ble ca 15 av 26 billetter solgt videre med betydelig støtte fra Kulturnettverket. Og alle kom i julestemning med Helene Bøksle.

### **Strategi og utvikling**

Kulturnettverket har fokus på folkehelse/psykisk og somatisk helse og levevaner, og har ambisjoner om å nå ut med tjenester i Oppland. På flere møter gjennom 2018, bl.a. på fagseminar på Toten Hotell i november, hadde vi drøftinger om videre arbeid og utvikling. En viktig intensjon med kulturnettverksarbeidet er å gi pasienter og brukere som har rus- og/eller psykiske utfordringer, opplevelse av verdi, mestring og motivasjon til å gjøre aktiviteter sammen. Vi blir stadig tydeligere på



aktivitet, og som i samfunnet ellers, ser vi på trening som «medisin» og en særdeles viktig del av recovery. Vi legger mye vekt på at aktiviteten skal foregå ute i friluft når det lar seg gjøre. Vi skal fortsette å legge opp til både lange og korte turer på en og samme aktivitetsdag. Dette tilrettelegger for at flere opplever mestring og progresjon på sitt nivå. Vi skal videre sørge for at fastleger og NAV i kommunene blir klar over tilbudet. Mye kan bli bedre; brukermedvirkning, kommunikasjon og informasjon, bevissthet om miljøtiltak, øke turkompetanse hos alle deltakerne, nå flere av de dårlige som vi ikke er i kontakt med i dag. På fagdagen tok vi for oss verdigrunnlaget som har stått seg siden 2013, ble gjennomgått og fornyet, og følger mot slutten av denne rapporten.

Kommunene, spesialisthelsetjenesten og Fylkesmannen i Oppland har støttet arbeidet i alle de 11 årene nettverket har vært i virksomhet. Folkehelseavdelingen i Oppland Fylkeskommune støttet arbeidet i 2015 og 2016. Det er viktig framover å «ikke helle ungen ut med badevannet», men styrke og ivareta arrangementene som brukerne våre ser fram til og greier å delta på. Det høye antallet deltakere på arrangementene er en god kvalitetsindikator.

Kulturnettverket har en sterk tverrfaglig profil; idrettsfagutdanning, vernepleiere, sosionomer, ergoterapeuter, kulturarbeidere, sykepleiere m.m. Tverrfagligheten er en styrke. En grunnleggende oppfatning om at aktivitet og positive opplevelser sammen med flere bør bli enda mer brukt, anerkjent og viktig som supplement i behandling for rus- og psykisk lidelse ligger til grunn i nettverket. Arbeidet med å tilrettelegge gode aktivitetstilbud gir oss viktige arenaer for å møtes, bli kjent og utveksle erfaringer. Dette skal vi fortsette med – strukturen og kontinuiteten i Kulturnettverket i Oppland er selve bærebjelken. Vi håper både administrative og aktive deltakere fortsatt vil se nytten av å møtes og av å bidra.

### **Kulturnettverket Innlandet Oppland sitt verdigrunnlag anno 2018:**

**Godt psykisk helsearbeid handler om mer enn medisiner og samtaler.**

**Vår visjon er: ”Gode opplevelser – sammen med flere**



Kulturnettverkets verdigrunnlag er godt synliggjort i masterstudien "Motivasjon for fysisk aktivitet blant personer med psykiske lidelser" (Kristiansen, Jeanette, 2010) og i Anders Farholm sine doktorgradsarbeider (Farholm, Sørensen & Halvari, in press, Scandinavian Journal of Caring Sciences). Det er altså modernisert og gjennomgått grundig på fagdag i 2018:

## **AKTIV LIVSSTIL**

- **Fysisk aktivitet:**  
Å være fysisk aktiv fremmer god helse og trivsel – både fysisk, psykisk og sosialt. Aktiviteter sammen med flere ivaretar også viktige sosiale behov og muligheter for utvikling og nettverksbygging. Turer og aktiviteter skal øke turkompetanse med tanke på friluftsliv, kosthold og miljøhensyn.
- **Nettverksbygging:**  
Nettverkstanken bygger på deling av opplevelser og kompetanse – både mellom deltakere i Kulturnettverket og i samarbeidet mellom kommune, DPS og sykehus. Et viktig prinsipp for Kulturnettverket er å tilrettelegge for sunne nettverk.
- **Autonomi:**  
Kulturnettverkets arrangementer skal ha en høy grad av autonomi/selvbestemmelse.
- **Likeverd:**  
En grunnleggende holdning er at alle skal bli sett. Initiativ skal anerkjennes og tas på alvor. Alle skal få bruke sine ressurser og oppleve mestring. Gjennom arbeidet skal sjølfølelsen styrkes.
- **Lavkost:**  
Arrangementene skal i hovedsak være gratis eller ha lavkostprofil for brukerne. Tiltakene skal tilrettelegges med transport.

Takk til alle som på tross av travle arbeidsdager, på en så flott måte har stått på med aktivitetsdagene, på turene, aktivt deltatt på nettverksmøter og vært der for pasienter og brukere. Uten deres engasjement, deltakelse og faglige dyktighet for målgruppa – intet Kulturnettverk. Takk for flott innsats!