

# Årsrapport Kulturnettverket Innlandet – Oppland

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



*Foto: Lars Ove W. Berge*

*For Kulturnettverket Innlandet – Oppland  
Mona Hauger Kjelsberg*

## **Innhold**

Sammendrag	side 3
Innledning	side 4
Målgruppe	side 5
Kulturkontaktene	side 6
Økonomi	side 7
Regnskap	side 8
Aktivitet, temaer, saker	side 11
Ukentlige tilbud	side 13
Aktivitetsdager og tilbud	side 15
Strategi og utvikling	side 18
Verdigrunnet Aktiv Livsstil	side 20

## **Sammendrag:**

I mer enn 16 år har Kulturnettverket Innlandet Oppland tilrettelagt interkommunale aktivitetstilbud til mennesker med rus- og psykisk helseutfordringer. Nettverket er helsepersonell fra 9 kommuner og spesialisthelsetjeneste. I 2023 kom Blå Kors klinikk Innlandet med som aktiv bidragsyter i nettverket. I et forebyggende og helsefremmende perspektiv bidrar Kulturnettverket til tverrfaglig samhandling mellom tjenestenivåene og pasienter/brukere. I 2023 har Kulturnettverket fått en tydeligere recoveryprofil gjennom utvikling og kompetansesamarbeid. Musikkterapi, utendørsterapi og nærmere samarbeid med brukere og pasienter er paroler for 2023. Månedlige kulturnettverksmøter bygger og trykker mellommenneskelige, personlige og faglige relasjoner. Viktige mål for kulturnettverksarbeidet er å bidra til en sosial og aktiv livsstil, at hverdagen får meningsfullt innhold og på den måten begrense isolasjon og ensomhet, bidra til bedre fysisk og psykisk helse, hindre (re)innleggelse og sette fokus på gode levevaner. Tilbudene i nettverket er tilrettelagte sosiale arenaer hvor deltakere med rus- og psykiske helseutfordringer kan etablere relasjoner, oppleve læring, mestring og tilhørighet.



**St. Hans på vakre Fjorda – årlig arrangement i Kulturnettverket. Foto: Lars Ove W. Berge**

## Innledning

Kulturnettverket Innlandet – Oppland koordineres fra Aktivitetshuset ved Avdeling for Akuttpsykiatri og Psykosebehandling på Sykehuset Innlandet Reinsvoll. Nettverket har en tverrfaglig profil, og består 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 i gamle Oppland er delt i to regioner – Gjøvik/Land/Toten og Sør-Gudbrandsdalen. Regionene har hver sine månedlige nettverksmøter. Aktivitetsdagene gjennomføres i den kommunen hvor det er mest hensiktsmessig med tanke på årstid og lokal tilpasning. Grunntanken i nettverksarbeidet er at gode opplevelser sammen med flere, ofte oppleves helsefremmende. Kulturnettverket har en særs viktig rolle i å bidra til å begrense ensomhet og isolasjon for vår målgruppe.

Siden oppstarten har nettverket tilrettelagt aktiviteter for mennesker med rus- og psykiske helseutfordringer uavhengig av om brukerne er innlagt i institusjon eller om de bor hjemme. Kulturnettverkstilbudene er en betydelig og viktig arena for å bedre overganger mellom innleggelse og utskrivelse. Det er også en særdeles viktig arena for personer som trenger trygge tilbud for å øve seg på å etablere nytt nettverk og komme tilbake til samfunnet etter vanskelige perioder i isolasjon.



*Figur: Kulturnettverksmodellen*

Verdigrunnlaget som nettverket er tuftet på, innebærer fokus på fysisk aktivitet, nettverksbygging, likeverd, autonomi og lavkost – viktige prinsipper som gir retning for drift og utvikling. Erfaringsutveksling og gjensidig informasjon mellom ansatte i kommuner og spesialisthelsetjeneste er viktig kompetanseutbytte. *Kultur* defineres vidt; i tillegg til aktivitets-, natur- og konsertopplevelser, inkluderer vi det å møtes og dele gode måltider og aktive opplevelser – aller helst ute i frisk luft. Aktiviteter og fokus beskrives i denne årsrapporten. Kulturnettverksarbeidet svarer godt til føringer og holdninger som ligger til grunn for flere retningslinjer innen fagfeltet, f.eks. Sammen om Mestring, ROP-retningslinjen og intensjonene i Nasjonale Pasientforløp.

De månedlige møtene i nettverket er arena for relasjonsbygging og gjensidig støtte, kompetansedeling og fagutvikling. **I overordnet samarbeidsavtale mellom Sykehuset Innlandet og kommunene, tjenesteavtale nr. 8 om Samarbeid om forebygging, presiseres bl.a. at kommunen og SI skal samarbeide om aktivitet i tilknytning til lærings- og mestringsarenaer.** Antall liggedøgn i spesialisthelsetjenesten reduseres, og tjenestene dreies til at kommunene skal forebygge mer og gi helsehjelp til flere ofte mer hjelpetrengende brukere. Derfor er samhandlingsarenaer som Kulturnettverket viktig. Overganger mellom tjenestenivåer er vanskelige for den som har store livsutfordringer, og tilrettelegging av sosiale arenaer og meningsfulle aktiviteter er viktig. For å være til hjelp, må vi samarbeide om muligheter og ressurser på best mulig måte.

## **Målgruppe**

**Målgruppe for Kulturnettverkstilbudene er unge og voksne som har rus- og/eller psykiske helseutfordringer og deres pårørende.** Dette er ofte folk som trenger tilrettelegging for å delta og være aktive nok til å ivareta egen helse. Personer med rus- og psykiske utfordringer kan for eksempel slite med dårlig økonomi, passivitet, røyking og dårlig kosthold, vektproblematikk, dårlig selvfølelse, angst, depresjon, tilbaketrekking og utrygghet. Ensformighet og ikke minst ensomhet er også medvirkende til at lidelsen opprettholdes eller forverres. Brukerne får gode opplevelser til tross for dårlig økonomi når Kulturnettverket tilrettelegger med nødvendig utstyr og et godt måltid. En annen målgruppe er ansatte i helsetjenestene. Kulturnettverket har opparbeidet betydelig kompetanse og holder åpne kurs i sentralsykehus hver måned for pasienter og ansatte.

## **Kulturkontaktene**

Helsepersonell og brukerrepresentanter i nettverket er «kulturkontakter». Kulturnettverket ledes av aktivitetsrådgiver ved Avdeling for akuttpsykiatri og psykosebehandling ved SI Reinsvoll. Andre ansatte i Aktivitetshuset er viktige medspillere i drift, utvikling og gjennomføring av møter og aktivitetsdager sammen med ansatte fra kommunene og DPS. At Kulturnettverket Innlandet – Oppland koordineres fra SI Reinsvoll, anses som riktig med tanke på oversikt og kontakt med DPS og kommuner. Dette for å bidra til kontinuitet og for å nå pasienter og brukere som trenger det mest. Aktiv deltakelse fra kulturkontakter i kommunene, i spesialisthelsetjenesten og i brukerorganisasjonene er en viktig ressurs og betingelse i arbeidet.

Til sammen står 120 kulturkontakter på epost-listene til Kulturnettverket Innlandet – Oppland. Ca mellom 5 og 15 av disse deltar på månedlige møter i hver sin region. Kulturkontakter som ikke kan komme på møter, holder seg oppdatert gjennom informasjon de får på epost, via Kulturnettverkets hjemmeside og via facebook. Alle får tilsendt møtereferat, invitasjoner til aktiviteter og annen informasjon. Hensikten er at pasienter, brukere og kolleger kan få informasjon og motivasjon til å delta på det som passer for den enkelte. Den psykiske helsa blir bedre når den fysiske og den sosiale helsa ivaretas gjennom aktivitet sammen med andre. Vi bruker alle anledninger til å motivere for bedre kosthold. Ved sykehuset på Reinsvoll har alle enhetene sin kulturkontakt. I Kulturnettverket blir vi kjent med kommunale tilbud, og kan sette pasientene i kontakt med aktivitetstilbud i hjemkommune før utskrivelse.

Mental Helse er representert både i møter og i aktiviteter i Kulturnettverket. 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 Kultur. Fra Vestre Toten kommune er det psykiatrisk 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. Fra Søndre Land kommune deltar ansatt ved Rus- og psykisk helsetjeneste. Nordre Land kommune er representert med leder for Rus- og psykisk helsetjeneste. DPS Gjøvik har kulturkontakter i alle enheter, mens ledere og rådgivere kan følge aktiviteten via epost. Samhandlingsrådgiver i DPS Gjøvik har en viktig rolle i



videreutvikling av Kulturnettverket. Blå Kors klinikk Innlandet (Eina) har blitt en sentral samarbeidspartner, og har sin egen kulturkontakt.

Regionnettverket for Sør-Gudbrandsdalen er også sammensatt av ansatte fra ulike yrkesgrupper, ulike etater og tjenestenivåer. Lillehammer kommune deltar med en ansatt fra Kultur- og Fritidsavdelingen, en fra psykisk helse og rusomsorg og en fra Brukerstyrt Senter Havang. Pårørende koordinator i Lillehammer sørger for at brukerorganisasjonene får høre om Kulturnettverket. Ansatte fra bofellesskap, avdelingsledelse m.fl. følger nettverket på epost. Fra Gausdal deltar en representant fra Rus- og psykisk helsearbeid. Øyer kommune har også med representant fra Psykisk helse og rusarbeid og det samme har Ringebu kommune. Rådgiver ved DPS Lillehammer er også kulturkontakt.



*Foto: Mona Skartsetherbakken*

## **Økonomi**

Sykehuset Innlandet fører regnskap for Kulturnettverket. I tillegg følger vi godt med selv. Resultatet ved årsskiftet viser et overskudd på ca kr 23.000,- for 2023. Dette får vi med oss over i det nye året. Prisstigninger er merkbar for Kulturnettverket, og det er foreslått å regulere søknadsbeløp med prisindeks som gjelder ellers i samfunnet.

Kulturnettverksmøtet i januar 2024 beslutter beløp på søknader til statsforvalter, kommuner og institusjoner 2024. Kommuner og sykehus yter en betydelig innsats i form av lønn til personale/ledsager i forbindelse med møter og aktiviteter. Disse ressursene er ikke kostnadsberegnet.



Bålcaffe på Skumsjødagene. Foto: Lars Ove W. Berge

## **Regnskap 2023:**

### **Inntekter:**

IB	67 000,-
SI Reinsvoll, Akuttpsykiatri/Psykosebehandling:	35 000,-
SI Reinsvoll, Tverrfaglig Spesialisert RusBehandling:	35 000,-
Statsforvaleren i Innlandet:	150 000,-
DPS Gjøvik og Lillehammer (9 000,- hver):	18 000,-
Lillehammer og Gjøvik kommune (18 000,- hver):	36 000,-
Vestre og Østre Toten (9 000,- hver):	18 000,-
Øyer, Gausdal, Ringebu (5 000,- hver)	15 000,-
Søndre og Nordre Land (5 000,- hver)	10 000,-
Blå Kors klinikk Innlandet (Eina)	5 000,-
Sum inntekter 2023	<b><u>389 000</u></b>
Egenandeler julekonsert Lillehammer	<b>3 000,-</b>
Egenandeler julebord	<b>14 550,-</b>
<b>Til sammen</b>	<b><u>406 550,-</u></b>





Ved Klopptjern. Foto: Lars Ove W. Berge

### Utgifter i 2023:

Innebandyturnering (4 lag fra Reinsvoll, 3 andre)	963,-
Stjernekekking på Hågård, Eina (36 deltakere)	1 440,-
Vinteraktivitetsdag (Øverby i Gjøvik 75 deltakere)	13 600,-
Vinteraktivitetsdag Svatsum i Gausdal (30 deltakere)	196,-
Alpin-, langrenns- og trugetur på Skei (40 deltakere)	37 557,-
Allsangkoret (25 deltakere, ukentlig tilbud)	5 000,-
61 gr. Fastland (150 deltakere hvorav 20 studenter, tverrfaglig)	19 823,-
Golfdager, turneringer og golfgruppe (2 grupper kontinuerlig hele året)	12 181,-
Bingecup, fotball	864,-
Skumsjødagene (70 deltakere fordelt på to dager)	3 519,-
Kanotur på Fjorda (30 deltakere)	4 151,-
Fra Toten til Afrika på sykkel (7 deltakere)	
Bueskyting på Lillehammer (15 deltakere)	
Pilegrimstur på Toten (19 deltakere)	5 554,-
Konsert og servering ved Klopptjern	21 208,-
Hage-tilbud	1 605,-
Høsttur m/hotellovernatting m/buss (50 deltakere)	61 488,-
Fjelltur til Ringebu i buss (55 deltakere)	12 500,-
Markering av Verdensdagen for psykisk helse, Høkleberget	1 440,-

Quizkveld (100 deltakere)	1 583,-
Fagseminar med Nordfjordeid Psykiatrisenter	38 336,-
«Del en kulturopplevelse» i Lillehammer (månedlig gruppetilbud)	6.000,-
Selvstyrkningskurs for brukermedvirkere (16 deltakere)	5 724,-
Julekonsert i Lillehammer (20 billetter)	7 250,-
Julebord (100 deltakere)	25 598,-
Musikk på julebordet	10 000,-
Premier/turting	12 470,-
Studietur Botanisk hage, Oslo (12 deltakere)	4 157,-
Hjemmeside support	12 760,-
Diverse utstyr (termoser, skisko, ski)	7 234,-
Rockekonsert med One Vision (130 deltakere)	26 726,-
Supper, frukt, brød osv gjennom hele året	19 500,-
Møtekostnader	3 500,-

**Sum utgifter:**

**383 558,-**



Fra padletur med overnatting i telt på vakre Fjorda. Foto: Lars Ove W. Berge

### **Aktivitet i 2023 Temaer/Saker**

Noen aktivitetstilbud gjennomføres hver uke, slik som trening på treningssenter i Gjøvik, Vestre Toten og i Lillehammer. Golfgruppa, som nå er brukerdrevet, trener en gang hver uke. Musikalske aktiviteter som Allsangkoret og Musikalsk Møteplass i Gjøvik, møtes og øver en gang hver uke, og ved årsskiftet planlegges nye musikktilbud i Østre Toten og Vestre Toten. I Lillehammer har tilbudet «Del en kulturopplevelse» fått godt fotfeste med besøk på kulturell severdighet en gang pr måned hele året. Det er avholdt ti kulturnettverksmøter ute i kommunene for GLT-regionen og ti for Sør-Gudbrandsdalen i 2023. Noen av møtene har foregått digitalt og noen fysisk.

### **Kulturnettverket Innlandet, Oppland 16 år**

Kulturnettverket rundet 16 år i 2023. Hvert år er det gjennomført fagdager ulike steder. Målet om en tydeligere recoveryprofil brakte oss til Nordfjordeid Psykiatrisenter og to fagdager med psykiater og avdelingssjef Trond Aarre og hans folk. Dialogen der ga inspirasjon til refleksjon, og legger føringer for videreutvikling av Kulturnettverket. 11 kulturkontakter fra kommuner og spesialisthelsetjeneste deltok på turen – en opplevelse som ga oss tro på at arbeidet vi gjør i Kulturnettverket er tidsriktig og viktig for målgruppa.

### **Fra Toten til Afrika på sykkel**

Sommeren 2021 syklet 10 deltakere fra Nordkapp til Lindesnes. Også i 2022 fikk Psykisk helse- og rustjenesten i Østre Toten midler fra Statsforvalteren til å gjennomføre sykkelstur – denne gangen Norge på tvers - for mennesker med psykiske- og eller rusrelaterte utfordringer i GLT-regionen. Det ble også gitt midler til sykkelprosjekt i 2023, denne gangen med spenstige planer om å sykle til Afrika. I september/oktober la en gjeng med 8 deltakere i vei fra Lena på Toten, gjennom hele Europa og ned til Afrika. To hoppet av i Tyskland og to i Frankrike. De andre 4 fullførte. Prosjektet ble gjennomført i samarbeid med Kulturnettverket med Lars Ove Berge som turplanlegger og Tommy Aasmundsen som turleder. Målet med sykkelprosjektene er å rette fokus på at det å være fysisk aktiv kan være til hjelp i forhold til rus og psykiske lidelser. Med god tilrettelegging kan mennesker i vår målgruppe greie masse – de fleste har ressurser og mestrer mer enn vi tror. Flere av deltakerne har vært med på alle de tre turene. Utrolig tøft og godt gjort.



**Toten – Afrika på sykkel**  
*8 deltakere startet sykkelturen fra Villa'n Brukerstyrt senter i Østre Toten til Afrika i august 2023 – 4 fullførte! Alle viste stor innsats og mye mot på den lange turen*

*Turleder: Tommy Aasmundsen og Turplanlegger: Lars Ove W. Berge*

*Her er deltakerne klare til å legge i vei sørover gjennom Europa.*

### Saker i 2023:

Kulturnettverket møtes en gang hver måned i en kommune i hver region. På møtene følger vi opp aktive prosesser, vi evaluerer det vi har gjort og planlegger nye aktiviteter. Vi har også en runde hvor alle sier noe om status og tilbud på sin arbeidsplass. I tillegg til sakene som er nevnt i den økonomiske oversikten, har vi jobbet med følgende aktuelle temaer/saker i 2023:

- Gjennomført brukerundersøkelse etter innebandyturneringa med svært god score.
- Gjennomført brukerundersøkelse på Vinteraktivitetsdagen i Gjøvik som viste at de 70 deltakerne var svært fornøyde med tilbudet.
- Inngått formelt samarbeid med Blå Kors klinikk Innlandet. Fått fin omvisning på institusjonen på Eina og samhandlet godt om aktivitet og treningstilbud. Samarbeidet ble evaluert i desember, og ny samarbeidsavtale er inngått.
- Hatt evalueringsmøter om treningstilbudene i Gjøvik, Vestre Toten og Lillehammer.
- Vært stødig og trygg base for musikkterapeut i 8 måneder og vært sentral deltaker i prosjektet «Musikkterapi i Gjøvikregionen».
- Vært sentral deltaker i styringsgruppa for Allsangkoret og Musikalsk Møteplass i Gjøvik.
- Vært sentral deltaker i utviklingsgruppe for ressurs for gjennomføring av kurs i Utendørsterapi sammen med KoRus Øst, Medvandrerne og DNT Gjøvik.
- Ledet studentprosjektet «61 gr. Fastland» der 24 studenter (flest sykepleierstudenter, men også idrettsstudenter, ergoterapistudenter) planla og gjennomførte aktivitetsdag for 130 pasienter, brukere og ansatte fra rus/psykisk helsetjenester i kommuner, DPS og sentralsykehus.

- Vært på studietur i Munchmuseet og i Botanisk hage i Oslo. Gjenåpnet «Hagen» på SI Reinsvoll til glede for pasienter og ansatte.
- Utviklet og gjennomført konsept med Pilegrimsvandring over to dager. I 2023 gikk vandringene mellom tre kirker i Østre Toten med ca 15 deltakere.
- Involvert i Rockovery Innlandet bl.a. ved å føre regnskap.
- Kjørt Selvstyringskurs for brukervedvirkere sammen med Sagatun Brukerstyrt senter og Mental Helse Toten.
- Arrangert Quiz-kveld.
- Fått informasjon om bruker- og pårørendeorganisasjonene A-Larm og FRI.
- Bidratt i det spennende kunsttilbudet «Del en kulturopplevelse» som månedlig besøker aktuelle severdigheter i Lillehammerområdet.
- Vært på «Bua» i Lillehammer – fått informasjon og omvisning.
- Fått orientering om ny stilling med fokus på pårørende i Lillehammer.
- Fått grundig orientering om «Værfast-prosjektet» - et «mestring i naturen»-prosjekt i Ringeby.
- Hatt refleksjonsmøte om recoveryforankring og nettverket som mulighetsarena for samhandling, forebygging og relasjonsbygging.
- Laget planer og brosjyrer for 2024 parallelt med en kontinuerlig utviklingsprosess.

## **Ukentlige tilbud**

### **Treningstilbud på treningssenter**

Kulturnettverket bidrar ved tre treningstilbud til vår målgruppe sammen med kommunene; Toten Treningssenter i Vestre Toten, i Gjøvik og på Spent i Lillehammer. På disse treningstilbudene trener vanligvis 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.

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 rehabilitering eller behandling. Innholdet i treningstilbudene er forutsigbart og likt på alle stedene med en halv time spinning og en halv time styrke/avspenning. Det er kommunene selv som finansierer treningstilbudene.



Treningstilbudene er gratis for brukerne, og evalueres jevnlig. 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. Mot slutten av året er vi i dialog med Dovre kommune og FACT Sikkerhet om mulig treningstilbud. Vi håper å komme i gang med tilbudet i flere kommuner.



*Foto: Janne Østlien*

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)innleggelsler, sette fokus på gode levevaner innen kosthold og aktivitet osv. Fysisk aktivitet forebygger livsstilssykdommer, og er et viktig supplement til medisinsk og annen behandling. Trening 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, normalitet og tilhørighet.

### **Golfgruppa**

I juni 2019 startet Kulturnettverket opp golfgruppe. Dette var i tett samarbeid med Gjøvik og Toten Golfklubb og med god støtte fra Golf som terapi. Tre grupper golfer nå hver fredag – den ene med deltakere fra kommunene, den andre er ei gruppe fra Blå Kors og den tredje er fra TSB. Deltakerne fra kommunene gjør avtaler og hjelper hverandre med transport og instruksjon, slik at denne gruppa anses som brukerdrevet. To ansatte fra Tverrfaglig Spesialisert Rusbehandling v/SI Reinsvoll er med som trenere og medansvarlige for gruppa fra TSB. Golfklubben stiller med en fast fra klubben er med som viktig veileder og støttespiller på treningene. Gruppa møtes på golfanlegget til Gjøvik og Toten golfklubb på Sillongen i utendørssesongen og i golfsimulator i Gjøvik i innendørssesongen.

Golfgruppa er et lavterskel tilbud som passer for alle. Her er det sosialt og hyggelig og man får gode mestringsopplevelser og mosjon ute i friluft med på kjøpet. Mange har allerede utviklet seg til å bli bedre golfspillere og har meldt seg inn i klubben. Det er på plass samarbeidsavtale om drift av tilbudet for de neste 3 årene. Det gjennomføres golfturnering i samarbeid med tilsvarende golftilbud andre plasser i Innlandet og gruppene deltar hver sommer på turnering i Sarpsborg. I september deltok golferne på todagersturneringen



FIREopen i regi stiftelsen FIRE – et skritt videre. Golftilbudet utvikles og evalueres i styringsgruppe hvor SI Reinsvoll, Golf som terapi og Gjøvik og Toten Golfklubb er representert.

### **Allsangkoret og Musikalsk Møteplass**

Siden høsten 2020 har Allsangkoret i Gjøvik hatt ukentlige øvelser. Koret er et lavterskeltilbud med ca 25 deltakere. De høster mye ros og er etterspurt for å holde konserter. I høst har de hatt flere konserter, bl.a. på Rockovery Innlandet i Hamar og med stor julekonsert på Gjøvik Gård. Musikalsk Møteplass har ca 5 deltakere som møtes hver uke og øver. Begge tilbudene holder til i Kulturskolen i Gjøvik, de driftes av Kultur i Gjøvik kommune og følges opp av styringsgruppe. Allsangkoret og Musikalsk Møteplass støttes av midler fra Stadsforvalter.

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

#### **Del en kulturopplevelse**

For sjette år på rad tilbød Kulturnettverket og Lillehammer kommune lavterskeltilbudet «Del en kulturopplevelse» hvor vår målgruppe får mulighet til å bli kjent med kunst og kultur som befinner seg i nærmiljø til Lillehammer. Tiltaket besøker bl.a. Lillehammer Kunstmuseum, Maihaugen, Aulestad, Bjerkebæk osv. Opplegget består av et besøk pr. måned i ti måneder pr. år. Kostnadene for brukerne er holdt lave, mens Kulturnettverket og Lillehammer kommune tilrettelegger og sponser opplegget. Deltakerantallet har variert, men mange fikk fine opplevelser sammen med flere også i 2023.



*Foto: Privat*

*Deltakerne i «Del en kulturopplevelse» blir godt kjent – både med hverandre og med ulike kultursteder i Lillehammer og omegn.*

*Innlandet har mange kulturhistoriske perler – her et bilde fra Eiktunet*

## Vinteraktivitetsdagene

Kulturnettverket arrangerer vanligvis to Vinteraktivitetsdager - en i hver region.

Vinteraktivitetsdagene er populære arrangement med utlån av truger og felleski, natursti med quiz, skytekonkurranse, bål og hundespenn. I tillegg serveres et varmt, sunt og godt måltid. Vinteraktivitetsdagene har mange deltakere – ofte opp mot 90. Bål/bålkaffe er sosialt samlingspunkt. Disse dagene er viktige bidrag til fokus på smart kosthold som Kulturnettverket tar på stort alvor i alle arrangement. Tradisjonen med å servere frukt ved ankomst og hjemmelaget lapskaus eller suppe og godt brød er etterspurt og blir satt stor pris på av deltakerne i alle sammenhenger. Kulturnettverket har reinskinn, ski- og trugeutstyr som benyttes gjennom vinteren både av sykehus og av kommunene. Mange setter også stor pris på at det er hunder involvert, og samvær med hundene og det å få sitte på med hundespenn er spesielle og verdsatte opplevelser – gode minner å ta med seg videre.



*Foto: Lars Ove Wangenstein Berge*

## Kurs i Utendørsterapi

Våren 2023 fikk Kulturnettverket en forespørsel fra KorusØst om å delta i arbeidsgruppe for å utvikle program for kurs i Utendørsterapi sammen med DNT og Medvandrerne. Det skulle vise seg at erfaringer som ansatte har gjort bl.a. gjennom kulturnettverksarbeidet i mange år, skulle komme godt med og vi fikk påvirke innholdet i stor grad. Kurset hadde venteliste ved oppstart, og får gode tilbakemeldinger. Samarbeidet med KorusØst, Medvandrerne og DNT gir mening og inspirasjon.

## Turer med overnatting

I tillegg til padleturen på Fjorda hvor folk overnatter i telt eller hengekøye, drar Kulturnettverket på to aktivitetsturer med overnatting på fjellhotell. Den ene går når fjellet er på sitt vakreste med høstfarger, og den andre når skiføret i løyper og bakker er på det beste. De senere årene har turene gått til området ved Skeikampen, og deltakerantallet har ligget på ca 50. For mange er dette store høydepunkt som en trener for, planlegger for, gleder seg til og deler opplevelser fra. Høstturen tilrettelegges med busstransport, og aktivitetstilbudet er variert og tilpasset ulike fysisk form. Før middag gjennomføres seminar med forskjellig tema hvert år. Tema kan være «Klær på tur», «Smart turmat», eller foredrag om turopplevelser. Etter middag arrangeres ofte konserter eller quiz.



*Foto: Lars Ove W. Berge*

## Turting som premier

Mange av Kulturnettverkets arrangement avsluttes med premieutdeling. Der det ligger til rette for enkeltmannspremier, er det nå hyggelig å kunne tilby tur-suppe-bolle, tur-tallerken eller tur-kopp i tre innbrent med «Kulturnettverket». Målet er at dette kan inspirere til å bruke



mindre papp/engangskopper for å redusere mengde søppel på våre arrangementer. Dette har vært fokus noen år, og vi ser at deltakere på kulturnettverkets arrangement i mye større grad har med seg turservise enn tidligere år – det er gledelig.



*Tredreier Trond Killie  
fra Otta lager fine  
premier til glede for  
deltakerne – og for  
miljøet.*

*Foto: Mona H. Kjelsberg*

### **Julekonsert i Lillehammer**

Det har blitt en tradisjon å bidra til at brukere i Sør-Gudbrandsdal kan komme seg på flott konsert i Lillehammer før jul. I år hadde vi 20 billetter for videresalg med betydelig støtte fra Kulturnettverket. Konserttilbudet i 2023 var julekonsert med Trygve Skaug i Lillehammer kirke.

### **Strategi og utvikling**

Kulturnettverket har et helhetlig recoverybasert menneskesyn, og har ambisjoner om å ha et bredt og faglig godt tilbud. Vi styrker arbeidet med mer brukermedvirkning gjennom samarbeid med brukerorganisasjonene, mer samarbeid med brukerstyrte sentra, god informasjonsflyt og god kommunikasjon. Vi jobber aktivt med å videreutvikle de tilbudene vi allerede har. En viktig intensjon er å gi pasienter og brukere som har rus- og/eller psykiske utfordringer, opplevelse av medvirkning, verdi, mestring og motivasjon til å gjøre aktiviteter sammen. Vi ser aktivitet og trening som «medisin» og en særdeles viktig del av recovery/bedringsprosesser. 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. En sentral oppgave er å bidra til at ansatte helsepersonell videreutvikler kompetanse i trenings- og utendørsterapi, og øker forståelsen for naturens og musikkens effekt i behandling.

Kulturnettverket er sentral aktør i prosjektet «**Musikkterapi i Gjøvikregionen**» og i etablering og utvikling av **Allsangkoret, Musikalsk Møteplass** i Gjøvik. Ved årsskiftet er vi med i utviklingen av nye musikktilbud i Østre Toten og Vestre Toten. Gjennom Kulturnettverket rekrutteres deltakere, samtidig som tilbudene er gode treningsareaer på vei tilbake til lokalsamfunnet.

### **Forankring**

Kommunene og spesialisthelsetjenesten har støttet arbeidet i alle de 16 årene nettverket har vært i virksomhet. I 2023 fikk vi igjen hjelp av Vestre Toten kommune til å søke Statsforvalteren i Innlandet om midler, noe som har betydd mye for at alle planene skulle kunne gjennomføres. Etter et opphold i 2021 er nå Statsforvalteren igjen med på laget, noe som oppleves trygt og riktig. 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. Samtidig skal vi fornye slik at det alltid ligger passe mye utfordring og vekst i både tilrettelegging og i det å delta – dette gjør arbeidet spennende.

Kulturnettverket har en **sterk tverrfaglig profil**; idrettsfagutdanning, vernepleiere, sosionomer, ergoterapeuter, kulturarbeidere, musikkterapeuter, sykepleiere m.m. Tverrfagligheten er en styrke. Vi har en grunnleggende oppfatning av at opplevelse av tilhørighet gjennom aktivitet og positive opplevelser sammen med flere, bør bli en viktigere og mer anerkjent del av behandling i rus- og psykisk helsearbeid. Arbeidet med å tilrettelegge gode sosiale arenaer og gode aktivitetstilbud gir oss viktige arenaer for å møtes, bli kjent, bygge relasjoner og utveksle erfaringer. Strukturen og kontinuiteten i Kulturnettverket i Oppland er selve bærebjelken. Vi arbeider for at nettverket skal få en enda sterkere forankring hos Statsforvaltningen, i sentralsykehus, i lokale DPS og i helse- og kulturavdelingene i kommunene.

## Det viktige verdigrunnet:

Godt psykisk helsearbeid handler om mer enn medisiner og samtaler.

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

*Kulturnettverkets verdigrunnlag er godt forankret 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).*

*På bildet: Anders Skaugrud, kulturkontakt TSB*



*Foto: Lars Ove Wangensteen Berge*

### **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.



## **Sluttord**

Takk til alle som nok et år - på tross av travle arbeidsdager, på en så flott og inspirerende måte har stått på for Kulturnettverket, 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! Velkommen 2024.



*Foto: Lars Ove Wangenstein Berge*