

JESPERUDHUSET

– et rehabiliterings- og aktivitetssenter i bydel Stovner, Oslo

AV ANNE GRETE ORLIEN



Anne Grete Orlien

Anne Grete Orlien er psykiatrisk sykepleier og jobber i rehabiliteringsenheten i bydel Stovner. Hun har videreutdanning i aldersdemens 1996, og i «Teori og metode i nettverksintervensjon» 2001. Hun var Avdelingssykepleier i UNA prosjektet; Unge Nysyke i Aker sektor, et poliklinisk behandlingstilbud for unge med førstegangpsykose. Nå arbeider hun som psykiatrisk sykepleier på 1.linjenivå og har Jesperudhuset som utgangspunkt for et bredt tverrfaglig samarbeid med hjemmetjenesten og sosialtjenesten i Bydel Stovner.

Målsetting og idégrunnlag for Jesperudhuset

Midt i blokkbebyggelsen, med grense mot marka og Oldtidsveien, ligger Jesperud Aktivitets- og rehabiliteringssenter. Opprinnelig er det koselige, store, røde, toetasjes huset, omgitt av en stor hage, en nedlagt barnehage. Daglig leder startet opp i mars 2000, samme år i oktober ble det ansatt en arbeidsleder. Huset måtte ombygges og tilrettelegges før det åpnet for bruk i 2000.

Målsettingen med Jesperudhuset er å tilby et trygt miljø til mennesker i en vanskelig livssituasjon med bakgrunn i psykiske, sosiale eller fysiske vansker. Her kan de som ønsker det, delta i et sosialt fellesskap med meningsfulle aktiviteter og samtidig få hjelp til å utvikle sine evner og ressurser.

Utgangspunktet for å komme til Jesperud er ofte et ønske om endring. Mange lever et liv preget av isolasjon, ensomhet, angst, depresjon, ofte i sammenheng med en alvorlig psykisk lidelse (psykose).

Bydel Stovner har omtrent 29 000 innbyggere. I 2002 var det 97 faste brukere av huset – 44 menn og 53 kvinner fra 25 til 60 år. Mange har lang tids opphold i psykiatrisk institusjon bak seg. Brukerne på Jesperud fyller hele spekteret fra mennesker som sliter med alvorlig psykose, til muskelsmerter, angst, depresjon og isolasjon. De aller fleste har falt ut av arbeidslivet. 98 % av brukerne er uføretrygdet.

Kontakten med Jesperud formidles gjennom sosialtjenesten, hjemmetjenesten, psykiatriske sykepleiere i bydelen,

psykiatriske institusjoner, DPS og primærlegen. Noen kommer av seg selv. Funksjonsnivået for mange av våre brukere er slik at de vanskelig kan komme ut i et arbeid igjen.

Vi er tre ansatte i 100 prosent stilling. Vi har et lønnsbudsjett på ca. 1,5 millioner kr. og et årlig driftsbudsjett på rundt 300 000 kr. I tillegg samarbeider vi med ulike frivillige organisasjoner, og er i ferd med å bygge opp et solid nettverk med frivillige medhjelpere. Videre har vi et samarbeid med Aetat om utplassering for arbeidstrening. For tiden har vi to hospitanter som har som oppgave å holde datakurs. De har alt ansvar for undervisningsopplegget.

Blant fjorårets 97 brukere, har to kommet ut i fast arbeid, to er i gang med utdanning, og to er i et opplegg med attføring. Vi går ikke direkte inn i behandling, men som psykiatrisk sykepleier deltar jeg i noen ansvarsgrupper rundt enkelt personer. Et team bestående av profesjonelle og det private nettverket skal samarbeide godt for å få til en god integrering i lokalmiljøet. Dette samarbeidet ser jeg på som inspirerende og spennende.

Aktivitetstilbud er rehabilitering

Vi tror at det ligger rehabiliteringspotensiale i meningsfulle aktiviteter. Tilbudene er utformet med faste rammer hva gjelder tidspunkt og varighet. Innholdet gjøres kjent skriftlig ved oppslag eller direkte til de som henvender seg. Terskelen for å delta er lav, det kreves ingen forkunnskaper. Kurs-/deltakeravgiftene varierer fra 100 kr for kopierings-

materiale på datakurs, til kr. 400,- for et 1/2 års deltagelse i trimgruppen med instruktør. Hobbygruppe, der det lages såpe, og malerverkstedet er i utgangspunktet gratis. Ved å produsere og selge ferdige produkter som bilder og såpe, finansierer gruppen nå sine egne innkjøp av materialer.

Vi tilbyr ulike aktiviteter som hindrer angst, sosial isolasjon, apati, ukritisk adferd, i å utvikle seg videre:

- **Turgrupper** går hver onsdag to km fram til en sportsstue. Turen går i lett terreng. Å starte med turgrupper er ofte en fin introduksjon til andre aktiviteter. Noen har vært med siden starten i 1998, da dette tilbudet startet opp lenge før Jesperudhuset ble en realitet.

- **Kafégrupper** drives av to ergoterapeuter og er et spesifikt rehabiliteringstiltak der det jobbes målrettet, tverrfaglig og tidsavgrenset. Ergoterapeutene bruker aktiviteter terapeutisk i en rehabiliterende sammenheng. Aktivitet velges og tilrettelegges ut fra klientens egne mål med rehabiliteringen. Gjennom kafédriften kan den enkelte oppnå bedret sosial fungering og økt mestring av dagliglivet ved å få arbeidsoppgaver tilpasset sine behov og ressurser.

- **Åpent hus.** Tirsdag og fredag har vi åpent hus med vekt på sosialt samvær og gleden over et måltid mat. Ansatte og brukere går sammen om å tilberede et varmt måltid. Her kan brukere som har deltatt i kafégrupper, få prøve ut det de har lært. Åtte frivillige brukere har inngått muntlig avtale om å hjelpe til generelt på huset med ulike oppgaver. Tirsdager har vi åpent fram til kl.19.00. Menyen blir satt opp for fire uker av gangen, av brukere og ansatte i fellesskap. Maten skal være hjemmelaget, god og rimelig. Middag koster kr. 20,-, dessert kr. 5,- og kaffe kr. 5,-. På en vanlig tirsdag kommer 20 til 25 brukere. Vi satte rekord med 40 deltagere på årets julebord med jule tallerken og riskrem. Personalet er alltid til stede på Åpent hus.

- **Dugnadsgrupper** har eksistert fra begynnelsen, og antall deltagere varierer fra tre til ti avhengig av hva som skal gjøres. Arbeidet består av vedlikehold av huset innvendig og utvendig. Konkrete «skikkelige» arbeidsoppgaver, slik som beising av huset utvendig, rekrutterer mange deltagere. Så lenge dette arbeidet pågikk kom en fast gruppe daglig over to uker.

- **Amatørteateret** ledes av en teaterregissør som lønnes av Aker sykehus. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom 1. og 2. linjetjenesten hvor profesjonelle skuespillere og amatører deltar i forestillingene. Her kan deltakerne trene seg på å lære tekst utenat, stå på en scene og få positiv respons på seg selv. I år vises en barneforestilling om Hans og Grete for barnehagene i bydelen.

- **Datakursene** er veldig populære og blir fort fulltegnet. Det er gjennomført 15 datakurs med 40 deltagere tilsammen. Lærere er hospitanter i arbeidstrening fra Aetat. I tillegg til kursene kan brukerne komme og bruke datamaskinene i Jesperudhuset til avtalte tider.

- **Utflukter.** Brukerne bestemmer hvor turen skal gå. Det kan være tur langs Akerselva eller besøk på Norsk Folkemuseum med matpakke og kaffe på termos. Turene gir trening i å ta offentlig kommunikasjon og bidrar til å bli kjent i egen by. Vi har også brukt marka til rekreasjon med bading på varme sommerdager og bærplukking om høsten. Det er fra tre til åtte deltagere på hver tur.

- **Malerverksted** er også et populært tilbud. Hver tirsdag leder en ergoterapeut med kunstutdanning en gruppe på åtte brukere inn i en kreativ verden. Det undervises i teknikker som kullstifttegning, akvarell- og oljemaling. Verkstedet har hatt sin første salgsutstilling med 47 bilder hvorav 10 ble solgt for fra 250 til 500 kroner.

- **Kinogrupper** går på kino en gang i måneden for å se de nyeste filmene. Det blir diskutert og bestemt på forhånd hvilken film som skal sees og hvem som skal være med. To til seks brukere deltar sammen med en fra personalet. Noen ganger går gruppa ut og spiser før eller etter forestillingene. Etter hvert kan det å være ledsager bli en oppgave for frivillige.

- **Trimgrupper** trener en time to dager i uka. Egenandel er kr. 400,- for 10 ganger. Mange benytter seg av tilbudet for å holde seg i form, gå ned i vekt og oppleve velvære og trivsel. Det er seks til åtte deltagere hver gang.

- **Ulike hobbygrupper** er nylig kommet i gang fordi noen brukere ønsker å ha en hobby på dagtid. Her kan de lære å lage såpe eller lage egne kort med silketrykk. I hobbygruppene er det to til seks deltagere.

Tilpassede opplegg:

- **Tiurleiktur** er en skikkelig utfordring med overnatting under åpen himmel der høydepunktet er tiurleiken. To slike turer er gjennomført. I utgangspunktet er dette en ren guttetur med en mannlig ansatt og brukere, og det kreves av de som er med at de kan klare å ligge ute en natt i dårlig vær. Forberedelsene er halve turen. Planlegging inkluderer matinnkjøp og utarbeiding av en liste over alt som trengs av turutstyr. Vi har erfart at brukere som har deltatt på disse turene nå tar initiativ til å dra på tur sammen med andre brukere eller på egenhånd.

- **Dansfestene** er blitt så populære at de ryktes til andre bydeler. Gleden over god mat, musikk og dans er fellesnevner.



Jesperudhuset, vinteren 2003.

Vi har hatt kostymefester der hatter og enkle effekter er lagt fram så gjestene kan kle seg ut etter hvert som de ankommer. Tilbakemeldingene på disse festene har vært udelt positive.

«Agnes» er en typisk Jesperudhusbruker

Agnes er 40 år og har vært innlagt 15 år i psykiatrisk behandling sin institusjon. Hun har en alvorlig psykose. Overføring fra institusjon til bydel skjedde i løpet av en lengre periode med permisjoner og med god oppfølging fra institusjonen. Imidlertid var overgangen vanskelig, og hver dag er en kamp for Agnes med angst og paranoide forestillinger. Det er få mennesker Agnes virkelig kan stole på i denne verden. Agnes har liten kontakt med familien. Hun har det vanskeligst i feriene når alt er stengt og hennes behandler er bortreist. Agnes begynte med å komme på åpent hus på tirsdags kvelden. Ukeprogrammet er nå to dager på Jesperud og tre dager på distriktspsykiatrisk senter. Jo mer struktur i hverdagen, jo bedre. Agnes liker kryssord. Hun kan ikke konsentrere seg om å lese aviser eller bøker, men det å løse kryssord går greit. Ofte blir flere interessert i kryssordoppgaven hennes og hjelper til med løsninger. Agnes kommer også innom på torsdager og deltar i dugnadsgruppa.

Agnes forteller at Jesperudhuset fyller tomrommet i en ellers innholdsløs tilværelse. Tidligere var det dager hvor hun satt inne i leiligheten uten å gjøre noen ting. Nå har Agnes

program hver dag og har nå bodd i egen leilighet i ett år uten tilbakefall eller reinnleggelser.

Det er spesielt de med en alvorlig sinnslidelse og med omfattende og langvarige behov som gir den største utfordringen, samtidig er det her vi ser de største forandringene. Vi gleder oss når vi hører at fem av våre brukere med alvorlig psykisk sykdom, som tidligere opplevde hyppige innleggelser, bodde utenfor institusjon i hele fjor uten reinnleggelser i institusjon.

Anerkjennelse og struktur

Mange av våre brukere har lite nettverk av familie og venner. De har erfaring med avvisning og er derfor også redd for å knytte kontakter for kanskje å oppleve nok en avvisning. På samme tid lever mange et kaotisk liv som de strever med å få orden på.

Slik jeg ser det, er utviklingen av et kontaktforhold selve grunnlaget for å kunne hjelpe andre. Det er her vi som ansatte møter de største faglige utfordringene; Å videreutvikle kontaktferdigheter er en livslang prosess. Vi må tørre å være direkte og tydelige. Vi tar opp enkelte episoder og gir tilbakemeldinger slik at den enkelte kan få en reell mulighet til ny læring. Har du ikke penger til middag kan du få på «krita» én dag, men neste gang må du ha med penger. For at det skal bli en læring ut av det må vi stille krav slik det gjøres ute i det vanlige liv.

Mange som kommer til Jesperudhuset har behov for å prate. Samtalene finner ofte sted rundt kjøkkenbordet. Temaer er alt fra verdenssituasjonen til opplevelsen av å være psykiatrisk pasient.

For en som har fått en schizofrenidiagnose og hører stemmer er det viktig å møte mennesker som er tydelige uten å være for strenge. «Du», sa en til meg, «inni meg er det en slosskamp mellom stemmer. Når jeg er her og snakker rolig med deg så blir stemmene svakere.» Denne brukeren har en sykdomsinnsikt som gjør ham tilgjengelig for ny læring. Ikke alle har samme sykdomsinnsikt, men det kan være et mål å arbeide mot en slik innsikt

Kun i få tilfeller har vi opplevd utagerende adferd. Det er blitt stoppet umiddelbart av ansatte. Terskelen for å komme til Jesperudhuset skal være lav, men stedet har klare spilleregler når det gjelder uakseptabel atferd. Vold, rus, mobbing og selvskading aksepteres ikke på Jesperudhuset. Dette har med sikkerhet og trygghet for den enkelte bruker og ansatt å gjøre. I samarbeid med enkelte brukere har vi kontakt med DPS, primærlege og ellers andre aktuelle samarbeidspartnere, eventuelt også familie.

Brukermedvirkning i praksis

På husmøtet, som holdes en gang i måneden, velges husrådet som består av to ansatte og fem brukere. Her kan deltagerne få trening i møteledelse, referatskriving og ikke minst trening i å være med og si sin mening og komme med forslag til endringer. På husmøtet skal alles stemme høres, også de som til vanlig ikke sier så mye. Det kan gjennomføres ved å ta en

rundspørring rundt bordet. Husmøtet gir innspill til husrådet som så fatter vedtak. Økt brukermedvirkning er et krav til alle helsetjenester (2). Faren er til stede for å skape et skinnendemokrati der brukerne i realiteten ikke har noen innflytelse på det som skjer. Brukerne på Jesperud har reell påvirkning på enkelte av aktivitetstilbudene. En konkret episode kan beskrive dette: Vi tok opp på husmøtet at hvis vi fortsatt skulle holde åpent på fredager måtte noen forplikte seg til å hjelpe til. Etter to dager kom tre brukere og sa seg villige til å komme fast hver fredag og hjelpe til. Nå er fredagene et samarbeidsprosjekt, og stadig flere kommer og tilbyr sin hjelp. Blant annet har vi flere kvinner med minoritetsbakgrunn som flere fredager nå har kommet og laget eksotisk mat. Dette er til glede og gir ny inspirasjon. Mat skaper gode sosiale relasjoner og bygger kontakt på tvers av religion og kultur. Kafeen er i ferd med å bli et sosialt møte- sted i lokalmiljøet for mennesker som har tilknytning til psykiatrien enten som brukere, pårørende, ansatte eller frivillige. Vi legger vekt på ressurser hos den enkelte og bygger på det de er gode til. Er du god til å lage mat får du være med på det, er du god på regnskap, så fører du regnskap og så videre. Vi som er ansatte blir rollemøttere og bruker spontane situasjoner som oppstår bevisst til ny læring.

Litteraturhenvisning

1. St.melding nr.25, Åpenhet og helhet- om psykiske lidelser og tjenestetilbudene. 1996-97
2. Statens Helsetilsyn utredningsserie, Brukermedvirkning og kontakt med pårørende. Distriktpsikiatriske sentre- organisering og arbeidsmetoder IK -2738, Oslo juni 2001 1:2001 pkt.3.4

Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv? Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Ola Nordviste. Kontakt ham på nordviste@c2i.net

UTPOSTEN *blad for allmenn- og samfunnsmedisin*

Sjøbergvn. 32 – 2050 Jessheim
Tlf. 63 97 32 22 – Fax 63 97 16 25 - E-mail: rmrtove@online.no

Unn deg et eget eksemplar av UTPOSTEN
Det koster kr. 425,- pr år!

Jeg ønsker å abonnere på UTPOSTEN:

Navn

Adresse

Poststed

