

Prosjekt Online har tatt sikte på å gi mennesker med psykiske helseplager og rusavhengighet bedre livskvalitet gjennom økt digital deltakelse i samfunnet. I regi av Bergen Kommune har Avdeling for psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel arrangert individuell og gruppebasert dataopplæring for denne målgruppen.

Slutt evaluering prosjekt Online

Høsten 2015 til våren 2017

Avdeling psykisk helse og rustjenester
Årstad bydel

Slutt evaluering prosjekt Online

Høsten 2015 til våren 2017

I dagens digitale samfunn er det viktig å kunne anvende data og internett for å mestre daglige aktiviteter, og med dette som bakgrunn søkte avdeling psykisk helse og rustjenester utviklingsmidler fra Høgskolen i Bergen høsten 2014.

Det oppleves samtidig som viktig for alle mennesker å kunne delta i aktiviteter som andre i samme kultur er opptatt av, noe som gjenspeiler seg i det norske folks omfattende bruk av sosiale medier.

Prosjekt Online har tatt sikte på å gi mennesker med psykiske helseplager og rusavhengighet bedre livskvalitet gjennom økt digital deltakelse i samfunnet. I regi av Bergen Kommune har Avdeling for psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel arrangert individuell og gruppebasert dataopplæring for denne målgruppen. Denne rapporten gir en beskrivelse av prosessen fra oppstarten høsten 2015 og frem til våren 2017.

Innholdsfortegnelse

Bakgrunn	3
Prosjektets formål.....	3
Oppstart av prosjektet	4
Deltakere	5
Ressurser og økonomi	6
Gjennomføring av prosjektet.....	7
Innledende kursbeskrivelse.....	7
Oppdatert kursbeskrivelse	7
Resultater	12
Oppsummering og konklusjon	13
Anbefaling for videre arbeid	14
Avslutning.....	15

Bakgrunn

Daglig ser vi at stadig flere tjenester blir digitalisert og at bruk av internett er eneste mulighet for å være påkoblet de tjenestene som tilbys innbyggerne i kommunen.

Offentlige tjenester blir i økende grad selvbetjente og noen tradisjonelle betjente tjenester som for eksempel bank, post og noen helsetjenester kommer til å forsvinne.

Digitalisering av offentlige tjenester er i en rivende utvikling, og mange brukere av psykisk helse og rustjenester må lære seg de nye systemene til NAV, skatteetaten, nettbank etc. for å ta i bruk tjenestene som tilbys innbyggerne i kommunen. Vi ser at Helse Bergen også tilbyr behandling på nettet gjennom prosjektet «e - mestring» og at kommuner tar i bruk individuelle planer på nettet.

(<https://helse-bergen.no/avdelinger/psykisk-helsevern/bjorgvin-distriktpsikiatriske-senter/emeistring>, <https://www.bergen.kommune.no/aktuelt/tema/smart-omsorg/10574/10575/article-140440>)

Det blir stadig mer viktig i dagens samfunn å være selvhjulpen i det digitale rom for å mestre egen hverdag. Det å kunne ta del i denne teknologien åpner også dørene for å dyrke interesser, holde seg oppdatert i nyhetsbildet, øke det sosiale nettverket og opprettholde kontakt med familie og venner. Flere av våre brukere oppgir også at de føler seg mindre ensomme ved å ta i bruk sosiale medier.

Det å ikke ha de samme mulighetene som samfunnet for øvrig er for mange ofte ensbetydende med å falle utenfor. Å falle utenfor kan forsterke psykiske helseplager (<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/sec3>)

Spesialisttjenesten tilbyr med gode resultat behandling via nettet. I tidsskrift for den norske legeforening nr.16-20 juni 2000 (2000;120:1890-2) står det at «internett ligger tilgjengelig og pasienttjenester via internett spås en integrert plass i fremtidens helsetjeneste». De skriver videre at brukere kan ha e-postkontakt med sine behandlere. Erfaringer fra Karolinska universitetssykehus viser at de behandler fire ganger så mange pasienter etter at de tok i bruk behandling på nett. Kortere ventelister og raskere bistand ble et resultat av dette.

Prosjektets formål

Formålet med prosjektet har vært å gi mennesker med psykiske helseplager og rusavhengighet bedre livskvalitet gjennom økt deltakelse i samfunnet. Middel for å nå målet om bedre livskvalitet og økt deltakelse i samfunnet har vært å bruke datautstyr og dataopplæring, både individuelt og gruppebasert over tid.

I søknaden valgte vi å kalle prosjektet vårt for «Online», med den overførte betydning at når våre brukere er påkoblet internett - så er de samtidig påkoblet samfunnet rundt seg.

Brukergruppen som prosjekt Online har vært rettet mot, er voksne mennesker med psykiske lidelser og rusavhengighet, som på grunn av sine helseplager har utfordringer med å benytte seg av eksisterende datakurs. Vi ser at de fleste ikke har hatt dataopplæring på skolen

og har også vært utenfor arbeidslivet. Mange har i tillegg liten eller ingen tilgang til datamaskin/nettbrett eller smarttelefoner.

Med tilgang til data, individuell tilpasset dataopplæring og brukerstøtte har vi ønsket å se om våre brukere får bedre livskvalitet gjennom økt deltakelse i samfunnet. **Vi har i dette prosjektet ønsket å gjøre våre brukere «Online».**

Oppstart av prosjektet

Ved oppstart av søknadsprosessen, valgte avdeling psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel å kartlegge dataferdighetene hos brukere av våre tjenester. Hensikten var å finne ut hva brukerne mestret på egenhånd, for å bedre tilpasse opplæringen. Kartleggingskjemaene viste at det var behov for datakurs og at brukere ønsket å komme på nett (vedlegg nr.1).

Vi erfarer at for brukere som har ingen eller begrenset kunnskap om data, er det et gap mellom egne ferdigheter og det samfunnet krever.

Det å ikke ha de samme mulighetene som samfunnet for øvrig, er for mange ofte ensbetydende med å falle utenfor. Å falle utenfor kan forsterke psykiske helseplager.

Hvert studieår har ca. en million kroner blitt fordelt til prosjekt som fremmer samarbeid og bidrar til å utvikle praksisfeltet som læringsarena for studentene fra Høgskolene.

Utviklingsmidler har medvirket til å fremme et sterkere samarbeid mellom utdanningsinstitusjonene (Høgskolen Betanien, Haraldsplass diakonale høgskole og Høgskolen Vestlandet (HVL) – avd. for helse og sosialfag) og praksisfeltet (Bergen kommune) gjennom opplæring, kompetanseutvikling og formidling av gode praksiserfaringer, kunnskapsbasert praksis og fagutviklingsprosjekter.

(<http://www.hib.no/samarbeid/utviklingsmidlar/>).

Vinteren 2014 startet avdelingsleder Janicke Slang og ergoterapeut Ingrid Liatun Hamre i Solheimsliebo og støttetiltak, sammen med student fra Høgskolen Vestlandet (HVL, tidl. HIB), på å skrive søknad om utviklingsmidler til datakurs for brukere av psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel (vedlegg nr. 2).

Deltakere

Prosjektet Online har vært et samarbeid mellom HVL og psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel.

Janicke Slang, avdelingsleder i Solheimslie bo og støttetiltak ble prosjektleder, og dannet en ressursgruppe. Medlemmer av ressursgruppen i prosjektperioden har vært Eva Mjelde, assistent, Janniche Monsen, Miljøterapeut, Andreas Wick Hansen, avdelingsleder, Mina Misje Hindenes, Avdelingsleder og Hilde Løseth, Høgskolelektor for institutt for sosialt arbeid og vernepleie på Høgskolen på Vestlandet og Marte Fredriksen, miljøterapeut på MO Wergeland.

Björg Duesund, avdelingsleder på Fredheim kurs og aktivitetssenter og bruker med medarbeidererfaring har deltatt på noen av møtene i regi av ressursgruppen.

Ressursgruppen brukte høsten 2015 til å planlegge og klargjøre oppstart av kurs. Mye skulle være på plass; alt fra kurssted, pc utstyr, kursholdere, kursinnhold, annonsering, kursdeltakere, studenter, kursplan, kursmaterieell, evalueringsskjema, datakurs, bevertning og transport. m.m.

Studentene fra Høgskolen har vært en viktig aktør under hele prosjektperioden; fra søknad - gjennomføring og evaluering. Det er laget en prosjektplan som studentene har fått utdelt rett etter de har begynt i praksis i psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel (vedlegg nr.3).

Ressursgruppen har hatt samarbeid med Hilde Løseth fra HVL under hele prosjektperioden. Hun har også veiledet på skriftlige arbeider som søknader og rapporter og deltatt på møter i ressursgruppen. Hun har også informert om prosjektet internt på høgskolen til praksisansvarlige på aktuelle bachelor-utdanninger, og hatt kontakt med Anne-Charlotte Skahjem ved praksiskontoret som administrerer utviklingsmidlene.

Mo Wergeland og Fredheim kurs og aktivitetshus har i prosjektperioden vært en stor aktør og har bidratt praktisk både på datakurs og cafeer, deltatt i ressursgruppen og 1-1 veiledning. I tillegg har både Mo Wergeland og Fredheim kurs og aktivitetshus bidratt flere ganger med både personal og studenter til datacafeer.

Det ble i ressursgruppen tatt en avgjørelse på å arrangere både datakurs og datakafe på Fredheim kurs og aktivitetshus.

Avdeling psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel fikk innvilget 187.000,- kroner i utviklingsmidler. Midlene har gått til kursing av kursinstruktører, lønn til kursinstruktører og 1-1 veiledere, kursmateriell, bevertning og honorar til veileder Hilde Løseth. Alle datakurs og datacafeer har vært gratis for deltakerne. (vedlegg nr: 4).

I forbindelse med prosjekt Online har avdelingen tatt kostnaden og kjøpt inn seks stasjonære datamaskiner og tre nettbrett for samlet kr. 60.000,- våren 2015.

Vi valgte ved oppstart å starte med et kurs i uken som et pilotprosjekt for å gjøre oss noen erfaringer hvordan det er å arrangere kurs for brukere i psykisk helse og rustjenester. Kurset ble annonsert på Fredheim kurs og aktivitetshus, og sendt til de ulike tjenestestedene i avdeling psykisk helse og rustjenester i Årstad og samarbeidspartnere som Kronstad DPS. Ut i prosjektperioden valgte ressursgruppen i tillegg å annonsere datakurs og datakafe på BK sin intranettside, Fredheim sin Facebook side, og i Bergenseren.

<https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus/9489/article-142173>

<https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus/9489/article-139586>

Ressursgruppen sjekket i starten muligheten for å benytte eksterne kursholdere til å holde datakurs til brukergruppen av psykisk helse og rustjenester, men erfarte at det ikke fantes eksisterende kursholdere til dette formålet.

Samtidig inviterte ressursgruppen to eksterne foredragsholdere fra apotek og bank og gjorde seg opp noen erfaringer med at eksterne foredragsholdere kan ha utfordringer med å tilpasse innholdet til våre brukere.

I disse tilfellene så vi, og fikk tilbakemeldinger fra kursdeltakerne at de ikke fikk med seg innholdet.

Ressursgruppen valgte derfor å bruke personalressursene i avdeling psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel videre.

Gjennomføring av prosjektet

På kurs 1 ble en ansatt med datakurserfaring fra Fredheim kurs- og aktivitetshus benyttet som kursinstruktør. I tillegg til kursinstruktør har vi tilstrebet 1-1 veiledning på datakursene.

Det har vært arrangert seks grunnkurs og seks videregående kurs. På hvert kurs har det vært plass til seks deltakere som har lånt hver sin stasjonære datamaskin på Fredheim kurs- og aktivitetshus.

Innledende kursbeskrivelse

Ved oppstart av datakurs spurte ressursgruppen aktuelle brukere i de ulike døgnbemannede tiltak om de var interessert i datakurs. Videre interesserte brukere ringte både til Fredheim kurs og aktivitetshus og Solheimslie bo og støttetiltak.

Oppstart av første grunnkurs var 6.oktober og det ble gjennomført totalt 8 kurs. Kursene ble arrangert en gang i uken mellom kl. 10:00 – 12:00. Tidspunktet ble valgt for at det skulle være enklere for brukerne å stå opp om morgenen og klare å stille til kursstart. Kursholderne oppfordret og motiverte kursdeltakerne til individuell brukerstøtte, fra 12:30 – 13:30. Individuell brukerstøtte har vært repetisjon av dagens kursinnhold, samt andre spørsmål innen data.

Datakurset og datakafeen har vært tilbudt kursdeltagerne gratis. På bakgrunn av prosjektmidler, valgte ressursgruppen ikke å ha egenandel på verken datakurs eller datakafe. Kursmateriell, lunsj og kaffe var også gratis under kurset. Kursdeltakerne som er tilknyttet psykisk helse Årstad fikk tilbud om transport til og fra kursene.

I tillegg har kursinstruktørene arrangert datakafe 5 ganger høsten 2015. Datakafe har vært åpen for alle brukere av psykisk helse og rustjenester i Bergen kommune. Kaféen var åpen annenhver torsdag, to ganger i mnd. Den ene uken fra 16:00 – 19:30, den andre fra 10:00 – 13:30. Brukere fikk bistand til hva de ønsket innen pc/Ipad og mobil. Det var også muligheter for repetisjon av kursinnhold. Det ble servert gratis mat og drikke.

Fredheim kurs og aktivitetshus har spilt en sentral rolle i organiseringen og tilretteleggingen av datakurs og datakafe. Det være seg tilfredsstillende kurslokaler, bestille matvarer, tilberede lunsj til deltakere og instruktører og hjelpere.

Innhold grunnkurs Online versjon 1 (frem til våren 2016):

- Datamaskinen, (oppbygging, bruksområde, bruk av tastatur, bruk av mus, på/av, startskjermen mv). Lage mapper, skrive i Word og lagre i mappe.
- Enkel tekstbehandling, tekstbehandlingsprogram og lagre og hente dokument.
- Enkel innføring av bruk av internett, søke, lage bokmerke.
- Bruk av E – post, offentlige tjenester og sosiale medier.
- Repetisjon/oppsummering av det som allerede er gjennomgått på kurset.

Oppdatert kursbeskrivelse

Da kurs 1 ble avsluttet valgte kursinstruktør å trekke seg fra prosjektet. Janniche Monsen og Eva Mjelde fra ressursgruppen, som er ansatt i Solheimslie bo og støttetiltak, ønsket og ble valgt som nye kursinstruktører. De to hadde allerede opparbeidet seg erfaringer som 1-1 veileder på kurs 1, i tillegg til lang erfaring med brukerguppen.

1-1 oppfølging betyr i praksis at det sitter en veileder ved siden av de kursdeltakerne som ønsker dette. Kursinstruktørene har tilstrebet at samme veileder har sittet ved siden av den samme kursdeltakeren hver kursdag. Studentene som har hatt praksis i psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel har også deltatt som 1-1 veileder.

Etter endt videregående kurs har alle kursdeltakerne fått utdelt diplom. (vedlegg nr: 5). Erfaringer viser at dette er noe kursdeltakerne setter pris på. En uttalelse fra en kursdeltaker: «Dette er det første diplommet jeg noen gang har fått».

Eva Mjelde og Janniche Monsen har gjort noen endringer fra kurs 1 i høst, slik at det har blitt så nyttig som mulig for kursdeltakerne. Kurset har blitt lagt opp mer praktisk, rettet mot samfunnet, som for eksempel opplæring og gjennomgang av nettbank, Altinn, helsenorge, skyss og NAV. En annen endring har vært at kursinstruktørene har valgt ikke å gå videre med nytt emne, før alle har forstått. En vesentlig endring har vært at kursinstruktørene har forenklet undervisningen. Det vil si at kursinstruktørene har forklart så nøyaktig og presist som mulig. Kursinstruktørene har kommet med ett eksempel der det kan være flere alternativer.

Tilbakemeldinger viser at dette har ført til en ro i undervisningen og mindre press for kursdeltakerne. Alle kursdeltakerne har uttrykt mestringsglede og mestringsfølelse. Dette kan ha ført til at kursdeltakerne har fått økt selvtillit. Et eksempel: «jeg har vokst så mye i løpet av dette kurset» (uttalelse fra kursdeltaker).

Etter endringen har kursdeltakerne gitt tilbakemeldinger på at de benytter seg mer av data og dataverktøy i det daglige. Deltakerne er nå en del av nettsamfunnet, - det vil si at de er online, uavhengig om de hadde ingen erfaring med data, eller noe erfaring. De fleste hadde ingen datakunnskaper.

Innholdet i datakurset har på forhånd vært planlagt av kursinstruktørene. For å tilpasse undervisningen for hver kursgruppe, har det ikke satt dato for hvert emne. Det vil si at det har variert fra kurs til kurs hvor mange kursdager kursdeltakerne trenger for hvert emne.

Innhold grunnkurs Online versjon 2 (fra våren 2016)

- Datamaskinen, (oppbygging, bruksområde, bruk av tastatur, bruk av mus, på/av, startskjermen mv). Lage mapper, skrive i Word og lagre i mappe.
- Enkel tekstbehandling, tekstbehandlingsprogram og lagre og hente dokument.
- Enkel innføring av bruk av internett, Googlesøk og adressesøk
- Bruk av E – post, sosiale medier.
- NRK nett tv, aviser, yr, storm, youtube, nettavisen
- Repetisjon/oppsummering av det som allerede er gjennomgått på kurset.

En bruker av våre psykisk helse og rustjenester med datakunnskap har arbeidet og mottatt lønn (medarbeider med brukererfaring) på kurs 1 videregående som veileder 1-1 fra våren 2016. I tillegg har han fra høsten 2016 også vært kursinstruktør.

Høsten 2016 og våren 2017 tok interesserte kontakt direkte med Fredheim kurs og aktivitetshus og meldte seg på kurs. Kursinstruktørene hadde på forhånd laget noen spørsmål som ble stilt før utvelgelsen av deltakerne.

Følgende spørsmål ble stilt fra ansatte på Fredheim:

- Har du noe kunnskap til data?
- Bruker du internett?
- Har du Nettbank og E-post?
- Kan du ikke stille 1.gang, - gi beskjed, da går plassen til en person på ventelisten

De som ble valgt ut, var deltakere som hadde liten eller ingen erfaring med data og internett.

Det ble arrangert for samtaler, med tanke på brukergruppe med rusavhengighet/psykiatri. Fokus for samtalen var at Fredheim Kurs og aktivitetshus er et totalt rusfritt sted, og at deltakerne måtte forholde seg til trivselsreglene.

På grunn av stor etterspørsel etter datakurs har antall kurs økt. Høsten 2015 ble det arrangert grunnkurs tirsdager over 8 ganger a 3 timer. Våren 2016 ble det både arrangert et nytt grunnkurs og to videregående kurs.

På bakgrunn av økonomiske begrensninger i prosjektet, måtte kursinstruktørene gjøre noen endringer ved å komprimere antall kursdager fra åtte til seks, og omgjøre kursinnholdet. Det ble også tatt bort emner som ikke var like aktuelle. Kursinstruktørene arbeidet en halv time mindre på hver kursdag.

Alle kursdeltakerne som har gått grunnkurset har fortsatt på videregående kurs.

Innhold videregående Online kurs versjon 1:

- Nettbank og repetisjon av forrige kurs
- E-post og skyss reiseplanlegger
- Hvordan fungerer internett?
- Paint tegning, tegne og kopiere bilder inn i et dokument
- Altinn, Digipost og google
- Helsenorge og Wikipedia
- NAV
- Repetisjon

Innhold videregående Online kurs versjon 2:

- Nettbank
- Nettbank
- Altinn og skyss reiseplanlegger
- Helsenorge og Wikipedia
- NAV og bestille reiser
- 1881 og repetisjon

Høsten 2016 og våren 2017, ble det arrangert to grunnleggende kurs og to videregående kurs. Det ene kurset ble arrangert tirsdager, og det andre onsdager. Kurs onsdager ble finansiert og arrangert i regi av Fredheim. Kursinstruktørene og undervisningen har vært lik på alle kursene.

Datacafe i samme periode ble arrangert fem ganger per. halvår.

Når det gjelder transport til og fra Fredheim kurs og aktivitetshus ble det i starten tilbudt kjøring for de kursdeltakerne fra bofelleskapene i psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel.

På de siste kursene har kursdeltakerne kommet seg til og fra på egen hånd eller fått bistand til offentlig transport. Det har derfor ikke vært behov for kjøring.

Når det gjelder bruker med medarbeidererfaring, har han økt sin deltakelse fra en til to kursdager i uken. I tillegg har han arbeidet annenhver uke på datacafeen. I oppstarten ble han kjørt til/fra Fredheim, men har det siste året kommet seg dit på egen hånd. Bruker har hatt 100% fremmøte. På bakgrunn av arbeidet i prosjektet har han søkt MB studiet fra høsten 2017,- kommet inn og takket ja til studieplass.

Fremmøte datakurs: Ca. 75% har gjennomført grunnkurs og videregående. Det har vært ulike årsaker til frafall; dødsfall, flytting, rus og sykdom.

Det var en utfordring høsten 2016 å finne en løsning på tilgang til trådløst nett for at vi i det hele tatt kunne tilby å gjennomføre datacafe på Fredheim. Fredheim måtte legge ned en god del arbeid og ressurser for å finne en tilfredsstillende løsning på dette. Fredheim måtte hente inn ekstern IT konsulent hjelp fra ATEA, da Bergen kommune sin IT avdeling ikke

hjelper til med «egne» linjer (Fredheim har eget internett med «publikums Pcer», hvor IT avdeling kunne tilby hjelp ved Bergen Kommune sitt «eget»). IT konsulent hjelp og utstyr denne høsten beløp seg på til sammen på ca. kr 8.000,- fra Fredheim sitt budsjett for å opprettholde datakafe og i tillegg til innkjøp av prosjektor.

Kursinstruktørene erfarte også at det var for dårlig internett i forhold til behov på datakafe. Eva Mjelde kontaktet Sjøkrigsskolen, og deres datalæringer for bistand. Lærlingene gjorde en befarings på de datatekniske linjene og utarbeidet flere forslag til forbedring (vedlegg nr. 6). Samtidig har lærlingene endret på det allerede eksisterende nettet.

I tillegg har lærlingene bistått i 1-1 veiledningen på datakafe. Lærlingene har fått positive tilbakemeldinger for deltakelsen og de ønsker selv å fortsette å delta på datakafe som en del av praksis.

Når det gjelder datakafe har datainstruktørene sett og erfart at det var mye lavere oppslutning på datakafe på dagtid. Grunnen til dette var at brukerne var i jobb og deltok på andre kurs og dagtilbud.

Derfor valgte kursinstruktørene videre å arrangere datacafe annenhver torsdag fra kl. 16:00 – 19:30. Resultatet ble at deltakelsen økte fra 3 – 10 deltakere. På det meste har det vært 14 deltakere. Det er blitt arrangert datacafe parallelt med datakurs. Tilbakemeldinger viser at det er ønskelig med flere datacafeer. Også på datacafeer har det vært individuell brukerstøtte hvor studentene har hatt en sentral rolle, i tillegg til ansatte i avdeling psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel.

Eksempel på innhold datacafe har vært: nettbank, virus program, digipost, internettsider og app (vedlegg nr. 7).

Suksessfaktorer:

- Kursinstruktørene har lang erfaring med brukergruppen.
- Kursinstruktørene tenker at undervisningene er tilrettelagt og gjennomført så enkelt som mulig. Det vil si at undervisningen er lagt opp etter hver enkelt gruppe, kursdeltaker og de forutsetningene de har.
- Forutsigbart: Samme kurssted, samme kursinstruktører og deltakere. Samme tidspunkt og undervisning og pauser, er lagt opp så likt som mulig for hver gang. Kursdeltakerne har kunnet bruke samme datamaskin på hvert datakurs.
- I tillegg erfarer kursinstruktørene at 1-1 veiledning har vært avgjørende for mange sin læring og mestringfølelse. I starten har det blitt gitt mye veiledning, men etter hvert har kursinstruktørene oppmuntret deltakerne å bli mest mulig selvstendig og prøve seg selv foran skjermen. Det har blitt tilstrebet at samme veileder sitter ved siden av kursdeltaker fra gang til gang.
- Gratis. Kursdeltakerne har fått gratis kurs, kursmateriell og lunsj, kaffe og te.

Tilbakemeldinger kurs og datacafe:

Tilbakemeldingene har vært gode og det har ikke blitt formidlet noe misnøye fra kursdeltakerne. Eksempler på tilbakemeldinger har vært; «dere er flinke til å lære fra dere, her blir vi sett», «jeg har gått på datakurs før, da forstod jeg ingenting, her forstår jeg alt», «her kan vi spørre om alt mulig uten å føle oss dum». «Dere er flinke med maten her» og «jeg er bitt av datacafe basillen» (vedlegg nr. 8 og 9).

Med tilgang til data, individuell tilpasset dataopplæring og brukerstøtte har vi ønsket å se om våre brukere har fått bedre livskvalitet gjennom økt deltakelse i samfunnet. Videre har vi ønsket å undersøke om data opplæring og brukerstøtte er et middel for å nå dette målet.

Avdeling psykisk helse og rustjenester arbeider med å tilrettelegge for at mennesker skal kunne mestre daglige aktiviteter og delta i samfunnet til tross for ulike psykiske helseplager og rusavhengighet.

De senere års utvikling av psykiske helse og rustjenester har bidratt til økt fokus på recovery begrepet. (<https://bergensklinikkene.files.wordpress.com/2017/05/recovery-audun-pedersen.pdf>, <https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus/9489/article-113217>)

Også i Årstad avdeling psykisk helse og rustjenester, arbeider vi med fokus på recovery. Recovery eller bedringsprosesser er et begrep som blir brukt på ulike måter.

Forskningsområder som empowerment, resilience, rehabilitering, salutogenese, helse og velvære, familie- og nettverksarbeid og samarbeidende praksiser er også beslektet med recovery (Andersen, 1987,1999; Andersen&Goolishian;1988;Deegan, 1996, 1997;Topor,2001 Davidson,2003;Anderson 2008;Slade,2009;Karlsson&Borg;Seikkulla&Arnkil,2013).

Recovery er en måte å leve et liv som gir håp, trivsel og mulighet til å bidra, på tross av utfordringer som psykiske lidelser eller rusavhengighet. Recovery innebærer en ny mening og nye mål for livet, og ikke minst muligheter for å vokse og utvikle seg.

Som tidligere nevnt er begrepet recovery og empowerment beslektet. Det finnes ingen norske ord som dekker dette betydningsinnholdet. «Myndiggjøring» er det som kommer nærmest. (<https://www.napha.no/content/14737/Recovery-i-Danmark>). Målet er å styrke brukerne slik at de kan få økt selvtillit, bedre selvbilde, økte kunnskaper og ferdigheter.

Kursinstruktørene, 1-1 veilederne og studentene har bidratt til at brukerne har fått mer styring og kontroll over eget liv ved å lære de å mestre datamaskin/nettbrett/Iphone og internett.

Å delta på datakurs og datacafeer er en del av en prosess som gjør brukerne i stand til å øke sin kontroll over egen helsetilstand og til å forbedre egen helse. Å våkne om morgenen, ha noe å stå opp til, delta på noe meningsfullt, - gir håp. Vår erfaring viser at det ene «kjeder» til det andre. For eksempel er det en del planlegging og dagligdagse aktiviteter (ADL) fra man står opp til man sitter klar på datakurs. Det å utføre disse aktivitetene og treffe andre mennesker fremmer den psykiske helsen og er en del av recovery prosessen.

I prosjekt Online erfarer vi at brukere av våre tjenester har tatt noen valg og satt seg noen mål: å melde seg på- delta,- og gjennomføre datakurs og datacafe. Bakgrunn for interessen er å få kunnskap og kjennskap til data, være påkoblet internett, gjennomføre et datakurs sammen med andre og ikke minst være i et felleskap og ha tilhørighet i en gruppe.

Resultater

Mange brukere har valgt å benytte seg av tilbudene. Tilbakemeldingene på datakursene etter to år er gode (vedlegg nr. 10).

Etter endt prosjekt periode på to år ser vi fremdeles stor interesse for både datakurs og datacafe. 1-1 veiledningen blir spesielt trukket frem som suksessfaktor. Etter å ha fullført datakurs er kursdeltakerne mer selvhjulpen eller totalt uavhengig av data bistand. Alle kursdeltakerne benytter seg av og er aktiv brukere av offentlige tjenester som bla. nettbank, skyss, hels norge og digipost.

Å delta på et datakurs og datacafe har gitt håp om endring, et bedre liv og troen på en meningsfull fremtid.

Flere av kursdeltakere har ikke sittet på skolebenken siden barneskolen og har gjennom prosjekt Online klart å gjennomføre et datakurs og har stått med diplom i hånden ved kursslutt.

I tillegg erfarer vi og får tilbakemeldinger på at mange kursdeltakere er mindre ensomme på grunn av at de har tatt i bruk sosiale medier som Facebook hvor de har fått kontakt med venner og familie.

Oppsummering og konklusjon

Å delta på datakurs og datacafeer er en del av en prosess som gjør brukerne i stand til å øke sin kontroll over egen helsetilstand og til å forbedre egen helse. Å våkne om morgenen, ha noe å stå opp til, delta på noe meningsfullt, - gir håp.

Vår erfaring viser at det ene «kjeder» til det andre. For eksempel er det en del planlegging og dagligdagse aktiviteter (ADL) fra man står opp til man sitter klar på datakurs. Det å utføre disse aktivitetene og treffe andre mennesker fremmer den psykiske helsen og er en del av recovery prosessen.

Empowerment betyr at brukerne ut fra sin egen situasjon blir i stand til å definere sine egne utfordringer og finner sine egne løsninger i felleskap med andre. I prosjekt Online: datakurs og datacafeer i felleskap med andre.

Etter å ha fullført datakurs er kursdeltakerne mer selvhjulpne eller totalt uavhengig av bistand. Alle kursdeltakerne benytter seg av og er aktive brukere av offentlige tjenester som bla. nettbank, skyss, hels norge og didipost.

Fysisk aktivitet, kurs og utdanning og arbeid er eksempler på recovery fremmende aktiviteter.

Prosjektet Online har vært en recovery fremmende aktivitet.

I prosjekt Online har kursholderne lang erfaring med arbeid med mennesker med psykiske helseutfordringer. I tillegg har de tilrettelagt undervisningen til kursdeltakerne, med 1-1 veiledning. 1-1 veiledningen har studenter, ansatte i avdeling psykisk helse og rustjenester og en bruker vært viktige aktører. Dette arbeidet har vært en viktig faktor for at kursdeltakerne har nådd sine mål.

Prosjekt Online har gitt kursdeltakerne muligheter for å vokse og utvikle seg, noe som er viktig for mennesker med psykiske helseutfordringer og rusavhengighet. Vi har ønsket at våre brukere har fått muligheten til å vokse og utvikle seg, i tillegg til å bedre kunne nyttiggjøre seg av egne ressurser. I dette ligger det utviklingsmuligheter for den enkelte.

Mange deltakere både fra datakurs og datacafeer, har kjøpt seg pc eller nettbrett og bruker dette aktivt i hverdagen. Det vil si alt fra betaling i nettbank, til å være sosial på Facebook med venner og familie andre steder i landet og verden.

Når det gjelder informasjon om prosjekt Online til utdannings institusjoner og studentene har vi erfart at den ofte ikke har kommet frem. Vi har valgt å lage en prosjektplan som studentene har fått utdelt, i tillegg til at det har blitt avholdt et informasjonsmøte både til studentene og praksisveiledere i første praksisuke. Vi har valgt å gjøre dette for å sikre at studentene får informasjon om prosjektet.

Når det gjelder studentene som har deltatt i prosjektet har de fått anledning til å oppleve hvordan teoriene om empowerment, recovery, mestring og myndiggjøring konkret har fått betydning for den enkelte bruker. I tillegg har de fått øve seg på relasjonelle prosesser innen psykisk helse og rustjenester. (vedlegg nr. 11).

For medarbeider med brukererfaring har jobben i prosjekt Online vært starten på hans recoveryprosess. Han sier selv at han har troen på en meningsfull fremtid og erfarer at prosjektet har gitt han håp om endring og et bedre liv (vedlegg nr. 12).

Anbefaling for videre arbeid

- Det er ønskelig å fortsette samarbeidet med Sjøkrigsskolen (SKSK) som en ressurs på datakafeer. I tillegg bør datalinjene og tilgangene utbedres. For å holde datakurs og datakafe er det en forutsetning at både datalinjer og utstyr er intakt.
- Når det gjelder rekruttering av kursdeltakere har det fungert at opplysninger om datakurs og datakafeer har blitt gitt av ansatte i psykisk helse og rustjenester til brukere vi bistår. Samtidig er det viktig at det opplyses på Bergen kommune sine intranettsider. Det er ønskelig at all påmelding videre blir til Fredheim kurs- og aktivitetshus og at de ansatte der tar seg av spørreskjema ved utvelgelse av deltakere som trenger, og har forutsetning til å klare å gjennomføre datakurs.
- Arbeide på tvers i egen avdeling, - bruke ressurser
- Ny behovskartlegging
- Forslag til at det i fremtiden skal hete datakurs og gå over 12 ganger.
- Utarbeide en Kursmanual
- Holde kurs for andre bydeler, (På Fredheim eller i andre bydeler). Egenandel.
- Holde kurs for ansatte i andre bydeler, informere om datakurs og datacafeer. Egenandel. Sertifisering.
- Studenters deltakelse (HVL, Betanien)
- Erfaringskonsulenter og MB studenters deltakelse
- Medarbeider med brukererfaring fortsetter å arbeide etter prosjektperioden, - etter eget ønske.

Avslutning

Det har vært en lang prosess fra vi valgte å begynne å søke på utviklingsmidler i 2014 til vi er i mål nå våren 2017. Det har vært spennende, fine og minnerike år hvor vi har ervervet oss mye kunnskap og erfaring gjennom prosjektarbeid, samarbeid med ulike instanser og aktører og erfaringer med å arrangere kurs og datacafeer for brukere av psykisk helse og rustjenester.

Kursinstruktørene har fått gode tilbakemeldinger under hele prosjektperioden og med disse erfaringene og tilbakemeldingene føler og opplever kursinstruktørene at de har utført en god og nyttig jobb. Jobben har gitt motivasjon, inspirasjon og engasjement til å fortsette som kursinstruktører etter prosjektet er ferdig.

Vi vil først og fremst rette en stor takk til brukerne av våre tjenester som har stilt opp og deltatt på datakurs og datacafeer og har gitt gode konstruktive tilbakemeldinger underveis.

Takk for god støtte og bistand fra HVL v/Hilde Løseth og studenter som har hatt praksis i psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel.

Eva Mjelde og Janniche Monsen;- tusen takk for utrolig innsats og pågangsmot dere har vist i to år. Dere har opparbeidet dere en unik kompetanse og erfaring og har funnet nøkkelen til læring og mestring. Avdelingen takker dere ekstra for den innsatsen dere har vist i prosjektet.

Takk til bruker av våre tjenester med gode dataferdigheter, - det har vært utrolig spennende å samarbeide og arbeide sammen med deg. Takk for ditt bidrag på møter i ressursgr. Du er en god kollega. Tusen takk. Ønsker deg lykke til videre på MB studiet.

Tusen takk til MO Wergeland v/leder Camilla Haaland for at dere har vært så sporty og stilt med personal og studenter under prosjektperioden. Spesiell takk til Marte Fredriksen, miljøterapeut på MO senteret, for all deltakelse i prosjektet. Du har spilt en sentral rolle i 1-1 veiledningen.

Tusen takk til Fredheim kurs og aktivitetshus v/leder Bjørg Duesund for at vi har kunnet arrangere kurs i egnede lokaler. Er utrolig takknemlig for all praktisk bistand og tilrettelegging før og etter datakurs og datacafeer. Takk til Bjørg for annonsering og deltakelse på møter i ressursgruppen.

Til ressursgruppen: Takk for fine og konstruktive møter. Har vært utrolig viktig å samarbeide med dere alle sammen i gruppen. Hver enkelt av dere har viktige og nødvendige i ressursgruppen og prosjektet. Tusen takk for all deltakelse til Mona Misje Hindenes, Andreas Wick Hansen, Eva Mjelde, Janniche Monsen, Hilde Løseth og Marte Fredriksen.

Tusen takk til alle sammen for stå-på vilje og god innsats gjennom disse årene. Det er kjekt å vite at prosjektet videre blir en del av tjenestemenyen til psykisk helse og rustjenester i Årstad bydel.