Slutredovisning

Projektets diarienummer, namn och omfattning i tid

2020-028 Retreat för medberoende/anhöriga/närstående till personer med beroendeproblematik

Organisation och organisationsnummer

Västerbottens Blåbandsdistrikt, orgnr: 894000-9957

Projektets mål samt eventuella förändringar i förhållande till projektansökan

Prova en metod för stöd till medberoende under kort och fokuserad period s k retreat.

Med egen insats samt ekonomiskt stöd från SAFF och Region Västerbotten har vi nu genomfört tre st Retreater. Upplägget är processbaserat men utgår från samma grundidé om att ge anhöriga/medberoende egen tid, metoder och verktyg för att stärka sig själva - därefter kan de hjälpa sin anhörig med beroende. Ingen av retreaterna har blivit exakt likadana; dels för att vi bytte ut föreläsare för att fokusera bättre på målgruppen, bytte sång och musik till kreativt inslag med målning, dels har det varit olika deltagare vid varje Retreat. Deltagarna blev väldigt sammansvetsade och öppna mellan varandra - det blev ytterligare ett lär-perspektiv som vi inte tagit med i första planeringen/ansökan.

Alla Retreater har genomförts inomhus men i naturskön miljö i Holmsund. Samling fredag eftermiddag och avslutning söndag eftermiddag.

Vi har fått feedback från deltagarna som hjälpt oss prova metoden samt utveckla den inom ramen för processen och syftet för målgruppen. Vi har testat metoden på personer som både deltagit i andra anhörigverksamheter samt varit ledare för liknande verksamheter i andra delar av landet. Med deras beröm ihop med deltagarnas tacksamhet vet vi att metoden fungerar! Därför kommer metoden nu att spridas genom Sveriges Blåbandsförbund och samarbete med studieförbundet NBV. En ledarutbildning har genomförts våren 2022. För närvarande sökt finansieringsmöjligheter för att kunna genomföra fler Retreater på olika ställen i Sverige.

Beträffande uppföljande aktiviteter har vi inte hittat bästa formen. Tanken var att ha uppföljande träffar, telefonsamtal och sluten FB-grupp. Vi har genomfört cirkelledarutbildning för Coach Board Game. Vi har inbjudit till Familjedag. Vi har inbjudit till föreläsningar och webinarier. Processledaren har haft e-postkontakter. Intresset och behovet från deltagarna varit allt för olika för att hitta bästa uppföljningen eftersom varje retreatgrupp bara är mellan 10-12 deltagare.

Tyvärr gjorde pandemin att vi fick flytta fram genomförandet av retreaterna: första genomfördes i januari 2020, nästa i oktober 2021 och den tredje i mars 2022.

STIFTELSEN ANSVAR FÖR FRAMTIDEN

Slutredovisning

Planerade aktiviteter (kopiera texten från projektansökan)

Planering av projektet, kontakt med samarbetspartners, planering retreat: mars-maj
Marknadsföring av retreat: maj-september
Förberedelser av retreat: augusti
Genomförande av retreat: oktober eller november
Uppföljande telefonsamtal: november eller december
Sluten Facebookgrupp: november-februari
Utvärdering och dokumentation: februari-mars
Projektredovisning: april

Vilka aktiviteter har genomförts?

Planering av projektet, kontakt med samarbetspartners, planering retreat
Marknadsföring av retreat
Förberedelser av retreat
Genomförande av retreat
Utvärdering och dokumentation
Projektredovisning

På grund av pandemin blev alla tidplaner framflyttade och reviderade.

Slutredovisning

Förväntat resultat (kopiera texten från projektansökan)

Utifrån nationella folkhälsomål menar vi att detta projekt bidrar till följande mål:
ekonomiska och sociala förutsättningar
barn och ungas uppväxtvillkor
hälsofrämjande hälso- och sjukvård
fysisk aktivitet
tobak, alkohol och narkotika, dopning och spel (förebyggande)
främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa

Vilka resultat har uppnåtts?

Ekonomiska och sociala förutsättningar: Deltagarna har fått fika, mat och logi samt hela programmet utan kostnad. Vi tror att målgruppen inte prioriterar sig själva, vilket blir ytterligare förstärkt om de ska betala för Retreat. Enligt deltagarna har det känns lyxigt att få unna sig denna form av Retreat, och att själv betala sin resa har varit tillräckligt.

Barn och ungas uppväxtvillkor: Målgruppen har varit vuxna, men bland deltagarna har funnits syskon och föräldrar. Vi menar att trygga vuxna är viktigt för alla barn. Att vara vuxen tillika medberoende kan utgöra en risk och otrygghet för barn och ungas uppväxt. Precis som att beroende också är en risk i barn och ungas uppväxt.

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård: Vi menar att anhöriga kan ha både psykiska och somatiska bekymmer som inte alltid kopplas till att hen lever i närheten av beroende. Att få egen tid, metoder och verktyg för att stärka sig själv samt kunskap om beroende kan tydliggöra symptom och beteenden till hjälp bl a för stress, ångest och mag- och ryggproblem.

Fysisk aktivitet: Möjlighet har funnits till promenader utomhus i havsmiljö. Mindfulness har provats. Kreativ målning har provats bl a att måla av en annan deltagare, vilket skapat många skratt!

Tobak, alkohol och narkotika, dopning och spel (förebyggande): Deltagarna har fått kunskap om beroendesjukdomen.

Främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa: Största fokuset i processen!

STIFTELSEN ANSVAR FÖR FRAMTIDEN

Slutredovisning

Vad kunde inte genomföras?

Vi kunde inte genomföra Retreat i Blå Bandets fjällgård i Hemavan, det blev för dyra resor för deltagarna gissade vi.

Vilka är de positiva erfarenheterna?

Gruppens betydelse för varje deltagare! Var och en delar med sig så mycket hen vill om sin "historia", blir att deltagare peppar, uppmuntrar, frågar, vägleder, delar egna erfarenheter - något som bygger och stärker hela gruppen! Varje Retreat är en process.

Att vårt enkla koncept blev så positivt mottaget av deltagare och föreläsare!

Vilka är de negativa erfarenheterna?

Vi har lärt oss under tiden, t ex att det är viktigt att deltagare kommer i tid till starten och deltar hela tiden samt att barn inte ska följa med eftersom förälder blir splittrad.

Vi har inte haft resurser att hålla kontakten efter Retreat, något som vi försökt men inte nått hela vägen.

Övrig information

Retreatenflyttades fram flera gånger pga pandemin och genomfördes till slut i mars 2022.

Slutredovisning

Ekonomisk redovisning (Vänligen specificera)

Tidsperiod för vilken redovisningen sker

2020--2022-06-01

Intäkter

	Utfall	Budget enl. projektansökan
Ansökta medel från Stiftelsen Ansvar för Framtiden	50000	40000
Medel från andra	5400	10000
Egen ekonomisk insats	10000	10000
Annan finansiering	0	4000
Intäkter totalt	65400	64000

Kostnader

	Utfall	Budget enl. projektansökan
Aktiviteter	0	35000
Material	0	6000
Personal	21935	140000
Administration	0	5000
Övrigt	39712	30000
Kostnader totalt	61647	216000

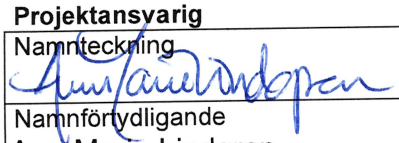
Resultat + / –	+3 753	

Slutredovisning

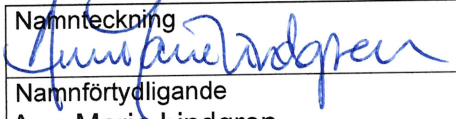
Redovisningen upprättad

Ort och datum Umeå 2022-06-27

Projektansvarig

Namnteckning 
Namnförtydligande Ann-Marie Lindgren
Organisation Västerbottens Blåbandsdistrikt
Adress c/o Lindgren, Hälsogränd 64
Postadress och land 906 25 Umeå
Telefon inklusive landskod +46703609174
E-post ann-marie.lindgren@blabandet.se

Firmatecknare

Namnteckning 
Namnförtydligande Ann-Marie Lindgren
Organisation Västerbottens Blåbandsdistrikt
Adress se ovan
Postadress och land se ovan
Telefon inklusive landskod se ovan
E-post se ovan

Stiftelsen Ansvar för Framtidens anteckningar

För Stiftelsen Ansvar för Framtiden

Datum
Namnteckning
Namnförtydligande