



Årsrapport 2019

ivareta

-pårørende berørt av rus

Ansvarlig utgiver: Ivareta – pårørende berørt av rus

Tittel: Årsrapport 2019

Redaktør og design: Katrine Storm

Tekst: Michael Lindholm, Miriam Neegaard, Kjell Sæthre, Kari Sundby og Katrine Storm

Forsidefoto: Malvestida Mmagazine on Unsplash

Organisasjonsnummer: 971 278 900

Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Telefon: 23 08 05 50

E-post: post@ivareta.no

www.ivareta.no

Forord / hilsen

orem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Fusce nunc massa, ultrices vel urna in, fringilla hendrerit dui. Proin consectetur tortor risus. Praesent id sapien eget elit condimentum suscipit. Pellentesque ultrices, sapien vitae mattis placerat, turpis felis venenatis diam, eget posuere est sem ac sem. Sed velit nibh, dignissim eu tincidunt sit amet, bibendum nec nibh. Fusce eget blandit orci. Proin pretium lobortis eleifend. Mauris et condimentum nibh. Nunc aliquam congue commodo. Quisque venenatis, nibh non venenatis condimentum, felis nunc pulvinar leo, eget posuere libero risus quis tortor. Duis elementum lacus sit amet arcu efficitur, id ultrices nisl tempus. Sed justo turpis, consectetur a pretium ut, egestas in massa. Donec quis sollicitudin justo. Nullam pretium tortor ipsum, in finibus eros pretium fringilla. Praesent at ultricies turpis. Aliquam mollis nisl et massa luctus suscipit.

In at nibh leo. Sed malesuada lacus ac maximus vehicula. Morbi luctus risus ut viverra consectetur. Quisque blandit nulla a leo vehicula mattis. Nullam pellentesque a sapien in tincidunt. Sed venenatis arcu vestibulum rhoncus tincidunt. Nam porta, libero a pellentesque tempus, lacus ligula luctus lorem, id scelerisque magna leo id est. Nam vitae ullamcorper ipsum. Cras eu justo volutpat, euismod quam sed, placerat tortor. Nunc et lacinia mi, at tincidunt ligula. Maecenas pulvinar mattis massa, quis mattis purus varius et. Mauris id ex accumsan, rhoncus odio sed, efficitur nisi. Vivamus sed cursus justo, nec facilisis nisl. Morbi euismod ex eu eros pulvinar, nec venenatis erat tristique.



Nøkkeltall

Ivareta

Pårørendehenvendelser: 456

Aktive lokallag og nettverk: 20

Råd og utvalg: 64

Innspill og hørings svar: 5

Medlemmer: 1256

Facebook: 20 441

Et bedre liv:

22 temadager

684 deltakere

10 ulike fylker/4 ulike helseregioner.



Innhold

Ansatte og styret	4
Nytt navn og organisasjonsstruktur	5
Brukermedvirkning og likepersonsarbeid	6
Veiledningstilbud	
– Pårørendetelefonen 800 40 567	8
Seminarer og samlinger for brukermedvirkere, telefonvakter og likepersoner	10
Lokalt engasjement og frivillighet	12
Samarbeid	16
Prosjekter	20
Høringssvar og innspill	23
Synlighet og kommunikasjon	25
Vedlegg	
Aktivitet 2019, sentralt – vedlegg 1	28
Aktivitet 2019, lokalt – vedlegg 2	33

Ansatte og styret

Ansatte

Michael Lindholm
generalsekretær

Mette Koch
kontorleder

Miriam Neegaard
rådgiver

Kari Sundby
rådgiver

Kjell Sæthre
erfaringskonsulent

Katrine Storm
kommunikasjonsrådgiver

Bendik Sundby
konsulent, sluttet juni 2019

Styret

Inga-Alice Blaha
styreleder

Grete-Reidun Hedenstad
nestleder

Sigmund Selvik
styremedlem

Sissel Skjønhaug
styremedlem

Tove Linder Aspen
styremedlem

Heidi Rakvåg
styremedlem



Nytt navn og organisasjonsstruktur

1. februar 2019 endret vi offisielt navnet til Ivareta – pårørende berørt av rus. Det er en stor endring for en organisasjon som ble stiftet i 1981, og med tradisjoner tilbake til 1969. Det nye navnet gir Ivareta en tydeligere identitet, som underbygger personligheten og som vekker riktige assosiasjoner. Ny logo og profil har også fult med. Det røde, hvite og blå er erstattet med oransje kombinert med svart. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger. Navnet vekker interesse og andre forstå hva vi jobber for. Nemlig ivaretagelse av pårørende som er berørt av andres rusbruk.

Det nye navnet ble vedtatt av årsmøtet 2018. Det samme årsmøtet bestemte også at Ivareta skulle jobbe frem en ny organisasjonsmodell som åpnet for flere former for frivillig organisering. Tradisjonelt har lokallagene vært sentrale i Ivareta. Men på grunn av endringer i hvordan frivillig engasjement tar form, har vi sett behovet for å tilpasse organisasjonen.

I mai vedtok et ekstraordinært årsmøte nye vedtekter til Ivareta. De nye vedtektene åpner for at medlemmer kan engasjere seg i flere former, i tillegg til tradisjonelle

lokallag. Gjennom ulike nettverk kan medlemmer engasjere seg uten å måtte ha et eget styre. Hva et nettverk ønsker å jobbe med og for er opp til de som engasjerer seg, så lenge de holder seg innenfor Ivaretas retningslinjer.

Vedtektene viser også til nye valg, for å sikre demokratisk forankring i organisasjonen. For å legge til rette for demokratisk forankring, samt transparens, har organisasjonen jobbet frem en rekke retningslinjer for de ulike funksjonene i organisasjonene. Arbeidet vil slutføres i 2020 og legges frem for årsmøtet.

I det nye navnet og den nye organisasjonsmodellen tar vi med oss historien til Landsforbundet Mot Stoffmisbruk. Vi tar med oss all erfaringen og kunnskapen som er delt av oss pårørende. Kjernen til organisasjonen er den samme; vi legger erfaring og kunnskap til grunn i alt av arbeidet vårt. Vi er fortsatt likepersoner som møter andre mennesker som trenger noen å snakke med. Vi er fortsatt brukermedvirkere som deler av egne erfaringer for å jobbe frem bedre tilbud. Og vi er fortsatt organisasjonen av og for pårørende.



Brukermedvirkning og likepersonsarbeid

De senere årene har brukermedvirkning blitt en sentral del av Ivareta. Likepersonsarbeid og brukermedvirkning er i dag de to viktigste pilarene i organisasjonen. Ivareta har drevet pårørendestøtte og hjelp siden de første selvhjelpsgruppene kom i gang under Gunnhild Bakke i 1969. I 50 år har dette vært organisasjonens kjerneområde, ved siden av utstrakt politisk arbeid for å bedre pårørendes og brukeres rettigheter. I takt med at brukermedvirkning ble en viktig pasientrettighet i 2001, har mange organisasjoner satset på utvikling av erfaringsbasert kompetanse. I årrekker har Ivareta jobbet med å konvertere erfaringer fra likepersoner inn i arbeidet med brukermedvirkning.

Gjennom råd, utvalg og referansegrupper i primær- og spesialisthelsetjenesten og på politisk nivå, bidrar Ivareta med råd og innspill til utforming av tilbudet til pasienter og pårørende. Våre likepersoner og brukermedvirkere sitter rundt i hele landet. De bruker egen kunnskap når de snakker med fagfolk, administrasjoner og politikere i planlegging, utforming og drift av et bedre tjenestetilbudet til mennesker med psykiske lidelser og rusproblemer.

Gjennom 2019 har vi sett at rusbehandling og ettervern i kommunene er fortsatt i utvikling. Implementering av pakkeforløp har stått sentralt i mange av brukerrådene. I året som har gått har vi blant annet representert pårørende på Borgestadklinikken, ved Helgeland sykehus, i Fagrådet psykisk helsevern, rus og avhengighetsmedisin ved St. Olavs Hospital, i Etat for psykisk helse og rustjenester i Bergen kommune og i

Nasjonal kompetansetjeneste for tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB), ved Oslo universitetssykehus, for å nevne noen.

Nasjonal kompetansetjeneste TSB, Oslo universitetssykehus

I referansegruppen Nasjonal kompetansetjeneste TSB, Oslo universitetssykehus, har det blitt iverksatt et prosjekt som skal sikre at pakkeforløpene ikke begrenses til en logisk reform, men en reell kvalitetsreform. Arbeidet er organisert i ett forløpsteam per pakkeforløp, med oppstart i desember 2019. Ivareta er tilstede i pakkeforløpsteamet for tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB).

Helsedirektoratets BrukerROP

Som en av 17 organisasjoner er Ivareta en del av Helsedirektoratets brukerråd på feltet for rus, psykisk helse, avhengighet og vold. Rådet møtes fire ganger i året og jobber med aktuelle problemstillinger og saker, veiledere, retningslinjer med mer. I 2019 har naturlig nok mye av møtevirksomheten dreiet rundt pakkeforløpene. Ivaretas rolle her er primært å rette søkelys på saker som er viktig for organisasjonen. Samtidig er mange av sakene naturlig nok bundet tett opp til rusfeltet som sådan, med ringvirkninger for pårørende. I tillegg til pakkeforløpene har strategier, brukermedvirkning som tema og Tvangslovutvalget vært større temaer i 2019.

Kompetanseutvikling rus og vold

Ivareta har vært representert i Styringsgruppa i Kompetanseutvikling rus og vold, som er et nasjonalt samarbeidsprosjekt med KoRus (Kompetansesenter-rus) og RVTS (De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging). Prosjektet startet i april 2018 på bakgrunn av at KoRus og RVTS i 2017 fikk i oppgave fra Helsedirektoratet å utvikle og implementere kunnskapsmoduler på området rus og vold for bruk i spesialisthelsetjenesten og i kommunene. Oppgaven er en del av tiltakene i *Opptappingsplanen for rusfeltet (2016-2020)*, og er forankret i *Opptappingsplan mot vold og overgrep (2017-2021)*. Arbeidet ledes av KoRus Midt i samarbeid med RVTS Midt, men samtlige KoRus og RVTS skal bidra i samarbeidet. Arbeidet med kunnskapsmoduler skal ferdigstilles i 2020. Implementeringen vil starte i 2020 og fortsette i 2021, med videre oppfølging i samsvar med implementeringsplan og med samhandling mellom KoRus og RVTS i den enkelte region.

I løpet av 2019 er det jobbet mye med å skape helhet, koordinere og samordne kompetansetiltakene og kunnskapsmodulene, som prosjektet etter hvert skal tilby ansatte i psykisk helse- og rustjenestene. Noen av arbeidsgruppene er godt i gang med planlegging og utvikling av egne kunnskapsmoduler, mens andre har kommet litt senere i gang.

I prosjektet er det planlagt å utvikle både digitale og ikke-digitale kunnskapsmoduler. Et sentralt grep som ble besluttet i 2019, er at det er ønskelig å utvikle et nettsted for prosjektet hvor alle kunnskapsmodulene og annet læringsmaterieell kan gjøres tilgjengelig (som for eksempel filmer, podkast, e-læring, workshopmaterieell, caser, oppgaver mm). Nettstedet kan bli en nyttig ressursbank for ledere og ansatte ved ulike tjenestesteder og kan benyttes ut i fra egne behov for opplæring. Kompetansesentrene RVTS og KoRus vil sammen være ansvarlige for utvikling av innhold til nettstedet, i tillegg til å være ressursmiljø for egenprodusert kunnskapsmodul og andres bidrag i sin region. Informasjon om og kontaktinformasjon til sentrene vil ligge lett tilgjengelig på nettstedet.

Pårørendefokus videre fremover i prosjektet

Ivareta vil jobbe for at det i produktets grunnmodul blir laget e-læringsprogrammer som setter fokus på familiestøtte. Programmet skal øke kompetansen rundt de utfordringene pårørende står i, både for å bli gode støttespillere til den som ruser seg (hvis vi ønsker det) og ikke minst å få satt større fokus på de helsemessige utfordringene vi står i. Etter vår oppfatning er det for lite fokus på pårørendes egne helseutfordringer som følge av det å leve med rus i nære relasjoner.

Veiledningstilbud – Pårørendetelefonen 800 40 567

Veiledningstilbudet utgjør et av de viktigste likepersonbaserte tiltakene i Ivareta. Likepersonstøtte fyller andre behov enn tradisjonell terapi og andre behandlingsformer, da kjernen i støtten består av normalisering av egne erfaringer i møte med andre som har opplevd tilsvarende. Av erfaring vet vi at likepersonstøtte er av stor betydning for mange.

Veilederne våre tar først og fremst i bruk egne erfaringer i sin veiledning, men er også kurset i tema som pårørendes rettigheter, krisehåndtering og organisering og innhold i norsk rusbehandling. Tema som kommunikasjon, grensesetting, medavhengighet, og det å ta vare på seg selv, diskuteres jevnlig på våre seminarer. Veilederne blir oppfordret til debrief etter alle utfordrende samtaler.

De fleste kontakter oss på Pårørendetelefonen 800 40 567

De fleste pårørendehenvendelsene får vi inn gjennom Pårørendetelefonen 800 40 567, men vi får også en del henvendelser gjennom kontaktskjemaet på ivareta.no og e-postadressen veileder@ivareta.no. Totalt utgjorde det 456 henvendelser i 2019. Noen ringer også til oss på sentralbordet eller tar kontakt på melding via Facebook-siden vår. De fleste henvendelser besvarer vi ut gjennom telefon og e-post, men vi tilbyr også individuell veiledning i våre lokaler der det er ønsket av pårørende, eller der vi ser et behov. I tillegg har vi i 2019 hatt

en representant lokalisert på Værestedet Stovner, og noen av henvendelsene har gått direkte dit.



Hvem kontakter oss og hvorfor?

De fleste pårørende som kontakter oss er kvinner, og av dem igjen er de fleste mødre. Videre er partnere, søsken og fedre godt representert. De fleste samtalene dreier seg om rusavhengige menn under 40 år. De fleste av dem handler om menn i aldersgruppen 18–30 år. Fra tidligere år ser vi at flere spørsmål dreier seg om unge

kvinner med rusproblemer, men hovedvekten ligger fremdeles på unge menn.

De fleste som ringer oss uttrykker et stort behov for å snakke med noen. Videre ser vi at mange ønsker å diskutere tema som grensesetting og medavhengighet. Flere kontakter oss for å få informasjon om det offentlige tjenesteapparatet og for å diskutere behandlingspraksis. Vi ser spesielt at psykiske lidelser og samtidig rusmisbruk har vært tema for mange samtaler i 2019. Samtaler vedrørende psykose er ofte knyttet til hasjrøyking. Et annet gjentakende tema i 2019, var voksne barn som drar fra behandlingsinstitusjon før behandlingen er avsluttet. Flere rusavhengige blir borte over lang tid, og igjen sitter foreldre med store bekymringer og spørsmål. Mange er i dyp fortvilelse, og lurere på om barna deres lever eller er døde. Mange ønsker å diskutere taushetsplikten, og uttrykker stor frustrasjon over hvordan den benyttes.

Som tidligere år er det rusmidlene hasj/marihuana/cannabis og amfetamin

som registreres hyppigst i samtalen. Flere pårørende informerer om blandingsmisbruk, uten at de er helt sikre på alle rusmidlene det er snakk om.

Mange som kontakter oss er oppgitte og frustrerte, og har et uttalt behov for å diskutere den rusavhengige eller mangelen på oppfølging fra tjenesteapparatet. Våre veiledere er åpne for å diskutere dette, men forsøker alltid å dreie samtalen inn på den pårørendes egne situasjon. «Hvordan er dette for deg?» og «Hvordan tror du at du kan forsøkte å også gi litt plass til ditt eget liv?» er grunnleggende spørsmål som ofte setter i gang en del tanker og refleksjoner. Ved behov setter vi de pårørende i kontakt med lokallagene og nettverkene våre, hvor de kan møte andre pårørende og få hjelp til å håndtere sin situasjon. Selv om mange pårørende som ringer uttrykker at de er oppgitte til å begynne med, uttrykker de som regel takknemlighet ved slutten av samtalen. De uttrykker at de setter pris på å ha fått prate med noen som forstår, som gir nye perspektiver og som bidrar med verdifull støtte og informasjon.



Seminarer og samlinger for brukermedvirkere, telefonvakter og likepersoner

Å engasjere seg som brukermedvirker, telefonvakt og likeperson i Ivareta kan være krevende. Vi opererer i et felt med komplekse problemstillinger, samtidig som vi berører menneskers liv som lever med en utfordrende hverdag. Derfor har våre brukermedvirkere, telefonvakter og likepersoner behov for arenaer for kunnskapsutvikling og erfaringsutveksling, samt relasjonsbygging seg imellom.

Dagsseminar for brukermedvirkere

Det er utfordrende å være brukermedvirker på tjeneste- og systemnivå. Det kreves kunnskap om komplekse organisasjoner og strukturer, i tillegg til formidlingsevne og fagkunnskap. Opplæring i brukermedvirkning er en viktig oppgave i Ivareta, for å dekke etterspørselen etter pårørenderepresentanter.

I 2019 arrangerte Ivareta to seminarer for våre brukermedvirkere. Formålet med er å skape en trygg arena for erfaringsutveksling og faglig diskusjon. I 2019 fokuserte vi blant annet på hvordan man lærer i jobbet som brukermedvirker. Vår egen erfaringskonsulent Kjell Sæthre delte av sine erfaringer. Han satte ord på hvordan det er å starte som en uerfaren brukermedvirker som knapt vet hva det dreier seg om, til å føle seg delaktig og kunne være med på å påvirke tjenestene i riktig retning. Til seminarene er vi opptatt av å invitere inn representanter fra andre organisasjoner innen rus- og pårørendefeltet for å fremme samarbeid og

forståelse for ulike perspektiver. Vi fikk blant annet besøk av Terje Jenssen fra WayBack. Han var opptatt av at brukermedvirkere ikke skal undervurdere egne erfaringer. Han satte ord på hvordan egenerfart kunnskapen møter stadig mer anerkjennelse og etterspørres i stadig større grad.

Dagsseminar for telefonvakter

I 2019 arrangerte vi to seminarer for telefonvaktene i Ivareta; et på våren og et på høsten. Alle telefonvakter deltok på minst et seminar i løpet av 2019. På vår-seminaret var overordnet tema samtaleteknikk med gestaltterapeut Ellen Stensland. Høst-seminaret gikk mer i dybden på pårørendes rettigheter, etter ønske fra telefonvaktene, med Kari Sundby som er ansatt i Ivareta. Seminarene adresserte også temaer som; hvordan være en god samtalepartner og støtte over telefon, kommunikasjon, tilstedeværelse, telefonkultur, spørreteknikker og hva er utfordrende med å veilede over telefon. Tilbakemeldingene var at seminarene er nyttige for telefonvaktene, og de setter pris på muligheten til å diskutere ulike utfordringer, problemstillinger og caser. Vi ser også verdien i at telefonvaktene blir bedre kjent med hverandre. Når de frivillige blir bedre kjent med hverandre er det lettere for dem å kontakt hverandre, dersom de ser behovet for det.

I løpet av våren så vi behovet for å gjennomføre et eget seminar for nye

telefonvakter. Seminaret ble en viktig del av prosessen til å finne riktige personer som kan være telefonvakter. Åtte deltok på seminaret.

Fagsamling for aktive i Ivareta

26. oktober inviterte sentralt til Fagsamling for aktive i Ivareta. 36 likepersoner og brukervedvirkere fra ulike lokallag og nettverk samlet seg for en dag. På programmet stod blant annet temaene END-prosjektet (etterlatte ved narkotikarelatert død), brukervedvirkning, samarbeid og arv.

END-prosjektet. Sari Kaarina Lindeman er familieterapeut innen rus, og jobber med END-prosjektet på Høgskulen på Vestlandet. Lindeman gav oss et eksklusivt innblikk i dataene fra END-prosjektet, som ikke var publisert på det tidspunktet. Hun adresserte også ulike utfordringer i arbeidet, som blant annet å rekruttere venner som pårørende som også er brukere selv. Gruppen er vanskelig å nå, men viktig, og Lindeman var åpen for forslag fra forsamlingen.

Brukermedvirkning – en reell og innflytelsesrik stemme? Anne Beate Sætrang er avdelingsleder ved Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus. Hun holdt et engasjerende og åpent innlegg om hvordan hun som avdelingsleder ser på hvordan man kan skape gode brukerråd. Hva er nødvendig fra institusjonen sin side og hva skal man forvente fra brukervedvirkerne?

Hvilke funksjoner og oppgaver skal et brukerråd ha? Og hvilket ansvar har brukervedvirkeren når brukerrådet ikke går godt? Sætrang delte åpent om både gode og dårlige erfaringer, og forsamlingen ble både utfordret og motivert i rollen som brukervedvirker.

Samarbeidsprosjekter og nytte. Tommy Sjøfjell er fylkesleder i A-larm og brukervedvirker. A-larm og Ivareta har samarbeidet om ulike prosjekter i flere år, og vi har møtt hverandre i flere brukerråd og andre samarbeidsrelasjoner. Sjøfjell trakk frem tre grunnpilarer for et godt samarbeid; å respektere andres kompetanse, medmenneskelighet og en fellesforståelse for hva man ønsker å oppnå. Han problematiserte også det å ha en bevisst rolleforståelse relatert til hvem man representerer i ulike sammenhenger. Som en organisasjon innen rusfeltet møter Ivareta sine aktive ulike mennesker med ulike roller. Ikke bare pårørende og brukere, men også ruskonsulenter fra NAV, behandlere fra sykehuset, administrative ansatte og fastleger.

Arv og testament. Arv er et tema som bekymrer mange foreldre som er pårørende til sitt barn med rusproblemer. De er redde for hvordan det skal gå dersom barnet deres får tilgang til en større pengesum, når de selv går bort. Ane Sofie Tømmerås, advokat fra Advokathuset Justisia, engasjerte derfor mange i hennes innføring i arv og testament. Tømmerås sitt gjennomgående råd er å snakke om temaet før det er for sent, selv om det kan oppleves som ubehagelig eller unødvendig.

Lokalt engasjement og frivillighet

Ivareta var den første organisasjonen i landet som startet grupper for familien og nære som opplevde rus tett på. Vårt engasjement går 50 år tilbake, til 1969. I mangel på tiltak og hjelp ble det startet opp grupper hvor pårørende møttes og delte erfaringer. Man snakket rett og slett sammen om hvordan man hadde det, hva man kunne gjøre og hvordan man skulle leve et liv med rus hos noen man var glad i. Vi samles fortsatt for erfaringsutveksling; i lokallag, i nettverk, i brukerråd og utvalg, på konferanser, over telefonen og under fire øyene. Vi møtes i flere former enn for 50 år siden, og Ivareta hadde ikke vært den organisasjonen vi er uten frivilligheten og engasjementet i det lokale nærmiljøet.



Brukermedvirker og likeperson fra Ivareta Rauma, i Ivareta-jakke (foto: privat).

2019 har vært et oppsøkende år. Det har vært oppsøkende ovenfor aktive medlemmer som allerede engasjerer seg, men også mot medlemsmassen generelt. Fra *Frivillighetsbarometeret 2019* vet vi at 62 prosent sier de ikke er blitt forsøkt rekruttert til frivillig oppgaver det siste året. Derfor har vi også oppsøkt dem som ikke har uttrykt noe ønske om å engasjere seg. I tillegg har vi hatt fem oppdrag ute på rekrutteringsportalen Frivillig.no. Nesten 200 viste interesse for ulike oppdrag innen likepersonsarbeid og brukermedvirkning innen pårørende og rusfeltet.

I utgangen av 2019 hadde vi 20 lokallag og ulike nettverk som engasjerte seg opp mot sitt nærmiljø. I tillegg kommer enkeltstående brukermedvirkere og telefonvakter. I året om gikk etablerte vi to nye nettverk, i Drammen og i Fredrikstad, og vi har jobbet med et eget møtepunkt i Bydel Stovner.

Aktiviteten og engasjementet blant våre frivillige kommer til uttrykk på flere måter – fra å legge til retter for trygge fora man kan prate sammen og sosiale pusterom i en hektisk hverdag, til å representere pårørendes erfaringer og interesser i ulike brukerråd. For mer informasjon og oversikt over lokale aktiviteter, se lenger bak i årsrapporten.

Fra sentralt til våre frivillige – tusen takk for innsatsen i 2019! Til deg som jobber for et stabilt lokallag. Til deg som jobber for å få opp aktiviteten i et lokallag som har hatt en roligere periode. Til deg som har klart å etablere noe nytt og annerledes. Også til deg som til det daglige står på alene for å

bedre andres pårørendes situasjon, husk at vi er der for å støtte deg som støtter andre.



Reidunn Borsheim Riskedal er brukermedvirker og likeperson i Sandnes.

Nettverk Drammen

Leder i nettverket tok kontakt med oss i sekretariatet tidlig januar 2019. Hun hadde et ønske om å engasjere seg for pårørende berørt av rus. Vi hadde det første møte med henne i februar, og i slutten av mars hentet vi nøkler hos Kirkens Bymisjon i Drammen som låner ut lokale til oss. Vi hadde en pårørende innom på første møte og etter snart ett års drift er ni personer knyttet til gruppen, som møtes hver 14. dag. Nettverket har også etablert en lukket Facebook-gruppe, slik at de kan holde kontakt ved behov utenom møtene.

Nettverk Fredrikstad

Leder i Nettverket tok kontakt med oss i mai 2019, fordi hun ønsket å engasjere seg

som telefonvakt for oss. Etter opplæring har hun betjent pårørendetelefonen en dag i uken. Men hun har også vært med å opprette en ny gruppe for pårørende i Fredrikstad, som møtes hver 14. dag. Fredrikstad Kommune har et lavterskel pårørendetilbud med fire ansatte, hvor pårørende kan henvende seg å få tilbud om samtaler. Pårørendesenteret er flinke til å anbefale folk å ta kontakt med frivilligheten. Med støtte fra kommunen låner vi lokaler av kommunen. Første møte i nettverket var i september og i utgangen av 2019 var det allerede fem faste pårørende i gruppen.

Værestedet Stovner

I 2019 gjennomførte Ivareta et prøveprosjekt i Bydel Stovner. Erfaringskonsulenten som er ansatt i sekretariatet, som også er leder i Ivareta Oslo, flyttet arbeidsstedet sitt hver mandag til Værestedet Stovner Senter 16. Værestedet er et samlingspunkt for flere funksjoner i området. Rus- og boligseksjonen til bydelen er lokalisert der og fellesområdet leies ut til organisasjoner som tilbyr aktivitet til de som bor i området, som blant annet brukere av botilbudet som har utfordringer med rus. Prosjektet er finansiert av Ivareta ut 2019. For 2020 er det Oslo kommune som finansierer tiltaket.

Tilbud til pårørende er hver mandag mellom klokken 08.00–15.30. Tanken bak prosjektet er at vi med et tettere samarbeid med bydelen lettere kan komme i posisjon til å hjelpe pårørende, ved at bydelen aktivt informerer pårørende om tilbudene som finnes i frivilligheten og hjelpeapparatet for øvrig. Ivareta har bidratt til promotering av tilbudet med informasjonsplakater i området og innhold til info-skjermene på området, samt produksjon og distribusjon av informasjonsbrosjyre.

Aktiviteten startet 12. august 2019. Det var god aktivitet gjennom september og

oktober, deretter ble det stille. Vi opplever det som at vi i begynnelsen fikk raskt kontakt med de pårørende som bydelen kjente fra før. I starten ble det gjort ca. ti samtaler med pårørende. I tillegg hadde vi flere samtaler med enkelte ansatte på huset. Pårørende ble oppfordret til å ta kontakt med Ivareta eller andre frivillige organisasjoner, gjerne kombinert med kontakten med det offentlige hjelpeapparatet som blant annet pårørendetilbudene på Akershus universitetssykehus eller Ullevål sykehus, ved Oslo universitetssykehus.

Alle som tok kontakt med oss var norsk-etniske kvinner. Vi har hatt utfordringer med å få kontakt med den ikke-etnisk norske delen av befolkningen. Av bydelens 33.000 beboere er ca. 58 prosent ikke-etnisk norske. Vi vet fra tidligere prosjekter at det er utfordrende å nå ut til pårørende med ikke-norsk etnisk bakgrunn. Vi vet at deres problemstillinger ofte er mange og sammensatt. Mange er alene om å takle situasjonen. De er alene med tanke på nettverk, og de er alene med tanke på forståelse om det offentlige hjelpeapparatet. Språket i seg selv er en utfordring, i tillegg har ulike kulturer ikke de samme begrepene om rus og psykiske lidelser. Følelsen av skam og tabu hindrer mange i å oppsøke hjelp eller snakker om utfordringene i familien. At utfordringene forties gjør situasjonen ekstra vanskelig for mange med minoritetsbakgrunn

I februar 2020 skal bydelen opprette et informasjonstorg på Stovner senter, rett ovenfor biblioteket. Bydelen skal ha medarbeidere på tilstede på toget gjennom hele uke, med unntak av søndag, med mål om å ha et lavterskeltilbud til befolkningen som ønsker å komme i kontakt med bydelen. Ivareta jobber for å flytte aktiviteten vår dit, og ser for oss å være tilstede på informasjonstorget hver mandag. Omlokaliseringen vil føre til at vi kommer tettere på befolkningen enn det vi

er i dag. Men det er bydelene som må ta ansvaret for å tilrettelegge for god kommunikasjon med familier som sliter med rus slik det er beskrevet i byrådets strategiske plan (2018):

«Byrådet vil at innbyggerne, enten de har egne rusproblemer, eller lever med andres, skal oppleve at deres erfaringer og meninger blir lyttet til og tatt hensyn til i utforming og gjennomføring av tjenestene. Det betyr at personens og pårørendes erfaringskunnskap, egne verdier og preferanser skal telle på like fot som andre typer kunnskap når beslutninger skal tas når nye tjenester skal utvikles, både på system- og individnivå. Basert på hva som kommer frem i samtalene mellom medarbeidere og dem det gjelder, kommer man da frem til hva som vil være den beste og mest nyttige hjelpen.»

Temakvelder i samarbeid med Ivareta Oslo

I 2019 arrangerte Ivareta sentralt to temakvelder i lokalene våre i Torggata 1, i samarbeid med Ivareta Oslo. Vi opplevde god deltakelse, med 20 og 25 deltakere, og vi fikk gode tilbakemeldinger.

Arv og testament. På den ene temakvelden fikk vi besøk av Ane Sofie Tømmerås, advokat fra Advokathuset Justisia, som snakket om arv og testament. Vi kjenner Tømmerås fra før, blant annet fra Fagdagen (omtalt over) og vet at temaet er veldig aktuelt for pårørende til personer med rusproblemer. Mange kjenner på frykten for at ting kan gå helt galt dersom den som ruser seg arver mye penger. Derfor var det knyttet store forventninger til informasjonen fra Tømmerås. Hun gikk gjennom temaer som arvereglene generelt, livsarvingenes arv og ektefellens arv herunder uskifte bo. Noe av det som opptok forsamlingen mest og som skapte flest

spørsmål, var måter å omfordele, begrense eller styre arven på gjennom testamente, livsdisposisjoner eller fremtidsfullmakt. Vi fikk mange gode råd og økt kunnskap om hvor viktig det er å få satt opp et testament riktig.

Grensesetting og gradvis endring. På den andre kvelden fikk vi besøk av Siv Myra fra VID vitenskapelige høgskole. Hun snakket om temaene grensesetting – vanskelige valg og uforenelige hensyn, og gradvis endringer – når det unormale blir det normale. Alle som opplever rus i nære relasjoner har sitt eget forhold til de to temaene. Ingen pårørende slipper unna å ta vanskelige valg hver eneste dag i en periode. Det ble, ikke overraskende, mye følelser og diskusjon om hva som er den beste måte å forholde seg til rusavhengighet på. De fleste deltakerne var

foreldre med lang fartstid og mange hadde klare meninger om hvordan de hadde klart å beskytte seg selv etter hvert, selv om savnet av den rusavhengige alltid ligger som en klump i maven sammen med redselen for å miste noen som man er glad i. Myra inviterte alle i salen inn i samtalen – noen ganger konfronterende ander ganger åpent spørrende. Og nesten alle delte sine erfaringer. Noen fikk med seg noen velmenende råd om veien videre, andre igjen fikk bekreftet at det de hadde gjort til nå var helt OK. Men igjen som vi har understreket så mange ganger før: Det finnes ikke noen fasit på hvordan å forholde seg til rusen. Det finnes bare mye erfaringskompetanse hos oss som kan peke ut noen retninger som ser ut til å fungere bedre enn andre, så får den enkelte selv ta stilling til hva som virker for enn selv.



Verdens overdosedag 31. august – vi minnes de døde og skaper bevissthet om at overdose kan forebygges (foto: Katrine Storm).

Samarbeid

Samarbeid står sentralt hos Ivareta. Vi samarbeider med tjenesteapparatet og andre bruker- og pårørendeorganisasjoner for å skape bedre tjenester, og for å fremme politisk endring. Gjennom 2019 har vi samarbeidet med flere parter og ulike prosjekter.

Pårørendeopplæring ved Avdeling rus- og avhengighetsbehandling ved Oslo universitetssykehus

Ivareta har i 2019 deltatt i en arbeidsgruppe for å etablere et pårørendeopplæringstilbud ved Avdeling rus- og avhengighetsbehandling (ARA), ved Oslo universitetssykehus (OUS). Samarbeidet har bestått av representant fra Ivareta og deltagelse fra representanter ved alle seksjoner, samt medisinsk faglig rådgiver til leder av ARA OUS. Gruppen har jobbet tett og jevnt over en periode på over et år, langs tre ulike opplæringsbolker: pårørendeopplæring, pårørendeveiledning/behandling og pårørendeinvolvering. I arbeidet har man trukket godt på bruk av egenerfaring i utformingen, dette fra tidlig i prosessen. I gruppen har man dermed hatt en god sammensetning av ulike fagprofesjoner i møte med egenerfaring. Opplæringstilbudet skal kjøres som et standardtilbud til pårørende til rusavhengige ved avdelingen, og er ment å være en døråpner inn mot ARA sine egne pårørendetilbud, så vel som å veilede videre til ulike pårørendeorganisasjoner på feltet. Ivareta har også bidratt med tre filmer om pårørende, som er lagt ut på ARA OUS sine hjemmesider. Arbeidet med pårørendetilbudet ventes ferdigstilt med

oppstart høsten 2020, og er noe Ivareta vil kunne bidra med å promotere.



Anne Beate Sætrang, avdelingsleder ved Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus, og Michael Lindholm, generalsekretær i Ivareta (foto: Katrine Storm).

Villa Berg

Ivareta har i 2019 samarbeidet med Kirkens Bymisjon – Villa Berg om pårørendedager for pasienter. Barn av Rusmisbrukere (BAR) har også vært med inn i samarbeidet. Behandlingsplassen har lagt opp til en halv dag med foredrag til sine pasienter, hvor pårørende er i fokus. Pårørendeansvarlig som er ansatt ved institusjonen, har holdt et foredrag om pårørendematikk etterfulgt av innlegg fra en av pårørendeorganisasjonene. Ivareta har bidratt med perspektiver gjennom bruk

av eksempler basert på egenerfaring. Vi trekker frem også eksempler og trender fra Pårørendetelefonen, for å konkretisere typiske tendenser for pasientene. Pasientene har mange spørsmål om hvordan de skal forholde seg til sine pårørende, og her kan de luften temaer i et trygt rom samtidig som de kan få svar på det de lurer på. Pårørende som tema er erfaringsmessig vanskelig å snakke med pasientene om - mange har spørsmål de synes det er vanskelig å dele med noen. Dette kjenner vi til fra før. Å snakke om og med familie, venner og relasjoner er noe av det tøffeste man møter på etter endt behandling. Dagen avsluttes med gruppeoppgaver som går inn på hvordan man kan jobbe med, bygge relasjoner og finne samarbeid i de man har nær. Her bidrar Ivareta inn med både spørsmål og tilstedeværelse i gruppene. Samarbeidet er planlagt videre i 2020.

Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon

Ivareta er som medlem i hos Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon, en del av Fagrådets nettverk. Her møtes organisasjonenes daglige ledere fire ganger i året for å drøfte utfordringer, muligheter og samarbeid på rusfeltet. Nettverket jobbet i 2019 med viktige og synlige saker på rusfeltet. Først og fremst bør saken om bekymring for manglende helhetlige tjenester trekkes frem. Et brev som ble sendt til helseminister Bent Høie i 2018, resulterte i et møte med Høie i 2019. Saken fikk oppmerksomhet og foretakene ble bedt om en redegjørelse for status. Dette viser hva man som organisasjoner i fellesskap kan få til. Organisasjonene på rusfeltet stod også for bidrag inn i Arendalsuka gjennom nettverket i Fagrådet. To temaer ble satt opp på Arendalsuka: Hva er god forebygging, samt rusbehandling i et omsorgsperspektiv.

Arrangementene var vellykkede og viser igjen hva man kan få til ved å stå sammen. Ivareta kontaktet også lokale frivillige i organisasjonen for bidrag og hjelp inn mot arrangementet, og flere medlemmer var til stede den dagen. Fagrådets nettverk er blitt en fin arena for diskusjoner knyttet opp mot bruker- og pårørendefeltet, med takhøyde og felles forståelse og meningsbrytning på saker som angår rusfeltet. For 2020 vil Ivareta fortsette dette samarbeidet, og også i 2020 vil Arendalsuka være et punkt på agendaen hvor Ivareta vil bidra med erfaring og kunnskap.

Pakkeforløp ikke-dødelig overdose

Ivareta har i 2019 hatt en rolle i Pakkeforløp ikke-dødelig overdose. Helsemyndighetenes arbeidsgruppe hadde to brukermedvirkere med i dette arbeidet. En fra brukersiden og en fra pårørendesiden. Gruppen har hatt flere møtepunkter i dette arbeid, inkludert et besøk til St. Olavs Hospital og møte med Overdoseteamet. Arbeidet tok utgangspunkt i øyeblikket overdosen hadde skjedd og oppfølging i etterkant av en slik hendelse. Ivareta har bidratt inn med pårørendeperspektivet. En overdose er en alvorlig hendelse, også for de som står nær. For pårørende betyr dette øyeblikket å ha vært svært nær ved å miste den man er glad i, og mange stiller seg spørsmålet *hva nå?*. Pårørende trenger også informasjon og hjelp etter en slik hendelse.

Prosjektet «Bruker i Sentrum»

Ivareta har i 2019 bidratt inn i en film om bruk av ansvarsgruppe. Prosjektet er driftet av NK-TSB (Nasjonal kompetansetjeneste for tverrfaglig spesialisert rusbehandling), gjennom finansiering fra Stiftelsen Dam. Ivareta stilte med en person til gjennomføringen av filmopptakene og i en rolle som pårørende i ansvarsgruppen.

Med egenerfaring som pårørende og erfaring fra ansvarsgruppemøter, var dette en fin arena for å kunne vise til det å nyttiggjøre seg pårørendes kunnskap og erfaring. Filmen simulerte en ekte gruppe knyttet opp mot en Individuell plan. Det ble benyttet en skuespiller i hovedrollen som bruker. I rollene som deltagere i gruppen stilte ansatte som til daglig jobber i tjenestene, som seg selv i sin rolle.



Tommy Sjøfjell fra A-larm og Kjell Sæthre fra Ivareta (foto: Katrine Storm).

Filmen har et undervisningsformål og er basert på Universitetet i Oslo sitt opplegg med simulering av ansvarsgrupper for legestudenter ved Det medisinske fakultet. Opptakene vil inngå som en del av et helhetlig undervisningsopplegg som gjennomføres på studiesteder som er aktuelle for utdanning av fagpersoner som forestår rusbehandling – primært medisin, sykepleie, psykologi, vernepleie og sosialt arbeid. Målgruppen er studenter og andre som trenger opplæring i de aktuelle

temaene. Det vil derfor også være aktuelt å benytte undervisningsopplegget eksempelvis (men ikke begrenset til) ved helseforetak og TSB-institusjoner for ansatte, pasienter og pårørende-undervisning.

Et bedre liv

Et bedre liv er et landsomfattende samarbeidprosjekt mellom Ivareta, A-larm og Barn av Rusmisbrukere (BAR). Prosjektet er en videreføring av et ordinært tiltak, som startet med en ide fra Tommy Sjøfjell fra A-larm. Målet med prosjektet er å formidle håp og kunnskap til pasienter som er i rusbehandling. Det gjør vi gjennom temadager som arrangeres av brukere og pårørende fra organisasjoner innen rusfeltet, for pasienter og behandlere på den aktuelle behandling sinstitusjonen. Vi snakker blant annet om recovery, selvhjelp, likepersonsarbeid, pårørendeinvolvering, rettigheter og pakkeforløp.

I 2019 gjennomført vi 22 temadager med totalt 684 deltakere. Vi var ute i totalt ti fylker i fire ulike helseregioner. Prosjektet har gitt oss interessante erfaringer om kunnskapen pasienter og ansatte har om pakkeforløpet innen TSB (tverrfaglig spesialisert rusbehandling) og psykisk helsevern, som ble lansert i januar 2019. Siden mars la prosjektet inn en uformell temperaturmåler av deltakernes interesse og kunnskap om pakkeforløpet. Pasientene vi spurte har liten kjennskap til forløpskoordinator, og flertallet visste ikke hvem som var deres koordinator. Blant de ansatte, visste kun en av fire hvem som var koordinatorene i kommunene de samarbeidet med. Flertallet av pasientene kjenner heller ikke til innholdet i behandlingsplanen sin, i motsetning til ansatte som har god oversikt over egne pasienter.

Syv av ti av pasienter som er inne til behandling har vært innlagt tidligere. Tilbakemeldinger vi får fra deltakerne er at dagen bidrar til å skape håp, både for pasienter og fagpersonell. Vi ser også at det er en styrke at dagen gjennomføres av

mennesker med egenerfaringer, samt kombinasjonen av bruker- og pårørendebakgrunn. Vi som kommer fra ulike organisasjoner på feltet har selv følt utfordringene som pasient, pårørende og barn av på kroppen.



Et bedre liv på besøk hos Borgerstadklinikken, med brukermedvirkere fra Ivareta og Barn av Rusmisbrukere (foto: Tommy Sjøfjell).



Ett bedre liv på besøk hos Seksjon ung, Oslo Universitetssykehus, med ansatte og brukermedvirkere. Kjell Sæthre fra Ivareta, nummer to fra venstre (foto: Tommy Sjøfjell).

Prosjekter

I 2019 har Ivareta sentralt jobbet med to prosjekter: Snakke med meg, som er finansiert av Helsedirektoratet, og Unge pårørende, som er finansiert av Stiftelsen Dam. Vi var også søknadsorganisasjon til Stiftelsen Dam for END-konferansen (etterlatte ved narkotikarelatert død), som ble gjennomført i Bergen i november 2019. Takk til Helsedirektoratet og Stiftelsen Dam for støttet i 2019.

Snakk med meg – Ivaretakelse av pårørende og etterlatte som har opplevd overdoser og rusrelaterte dødsfall

Prosjektet er finansiert av Helsedirektoratet, og er en del av satsningen på pårørende og etterlatte i forbindelse med *Nasjonal overdosestrategi 2019–2022*. Den overordnede målsettingen er å synliggjøre pårørende og etterlattes behov, og å bidra til et bedre psykososialt hjelpe- og oppfølgingstilbud. Innhenting av erfaringsbasert kunnskap har vært et viktig grunnlag for å kunne se nærmere på hvor de mest prekære behovene ligger.

Erfaringsbasert kunnskap

I 2019 jobbet vi hovedsakelig med innhenting av erfaringsbasert kunnskap. En medlemsundersøkelse ble sendt ut til alle våre medlemmer. Den henvendte seg til pårørende som hadde opplevd overdose hos en eller flere av sine nære, med både ikke-dødelig og dødelig utfall. Det var til

sammen 161 respondenter som svarte på undersøkelsen. Ikke alle våre medlemmer er pårørende, og ikke alle pårørende har opplevd overdoser. Vi vet også at det er høy terskel for mange å svare på denne type undersøkelser. Vi ble derfor overrasket over at vi fikk inn såpass mange svar. Den høye svarprosenten indikerer at en stor andel av våre medlemmer har opplevd overdoser og rusrelaterte dødsfall. Vi ønsket å få mer dybdekunnskap om hvordan dødsfallene preget familien. Derfor ble et fåtall av respondentene valgt ut til dybdeintervju. I intervjuene fokuserte vi blant annet på relasjonene og reaksjoner innad familien.

Ivareta er daglig i kontakt med pårørende. Noen tema er gjennomgående i de samtalene vi har, og også ulike følelsesuttrykk. Frykt og bekymringer uttrykkes i mange samtaler, og var også et tema det var viktig for oss å få med i undersøkelsen. Ikke overraskende rapporterte de fleste (72,9 prosent) at frykt og bekymringer tar stor plass i hverdagen. De fleste som er pårørende forteller at de går rundt med en konstant frykt for at noe skal skje. For pårørende er dette samsvarende med å gå i en evigvarende alarmberedskap. Noen etterlatte beskriver at frykten har avtatt etter at den de var pårørende til døde. De beskriver at frykten er erstattet av sorg. Andre forteller at frykten og bekymringene fortsatt er der, enten som en underliggende eller vag fornemmelse, eller at frykten har blitt overført til andre personer, for eksempel til barnebarn.

Undersøkelsen viser at mange nærstående sliter i etterkant av overdosene og de

rusrelaterte dødsfallene, og at det offentlige hjelpetilbudet oppleves fraværende. Spesielt mangelen på oppfølging i krisesituasjoner fremstår som en stor belastning for mange, og som noe som fortsetter å prege dem i ettertid. Flere etterlatte utdypet at informasjon om dødsfallet ble overbragt via telefon fra prest eller politi, uten noen form for videre støtte og oppfølging. Denne formen for formidling og mangel på ivaretagelse og krisehåndtering etter et plutselig dødsfall, vet vi er svært belastende.

Utdrag fra et dybdeintervju:

«(...) presten ringte, og vi ble vel enige om at han skulle ringe tilbake igjen dagen etterpå når vi hadde fått samlet oss, for da tok vi bilen og kjørte hjem, og da spurte vi ham om det fantes noe, om det var noe kriseteam eller noe annet sånt noe, som kunne komme hit. Og det visste ikke presten om. Og da ringte mannen min til legevakta og spurte der om det var noen mulighet for at jeg kunne få litt hjelp, men det var det ikke. Det var beskjeden der.»

Undersøkelsens mest oppløftende svar fikk vi inn på spørsmålene om respondentene har en aktivitet eller interesse som gav mening/glede i hverdagen, og om de hadde noen å snakke med om det som hadde skjedd. Hele 95 prosent oppgav å ha noen å snakke med, mens 86 prosent hadde en aktivitet eller interesse som gav mening. Blant de som oppgav å ha noen å snakke med rangerte familie, venner og likepersoner høyst. Vi ser at likepersoner er viktig for mange som ikke har så mange andre å snakke med. Fordi respondentene allerede er medlem av en pårørendeorganisasjon, kan det tenkes at tallet ville blitt lavere om undersøkelsen skulle representere hele befolkningen. Når det gjelder aktiviteter og interesser er gjennomgående tema trening og friluftsliv, det å være del av pårørendegrupper og

annen frivillig aktivitet/foreningsarbeid godt representert. Videre nevner noen fritidssysler som brodering, strikking, lesing, kor, fotball, jakt og svømming.

Flere mål

Ved siden av undersøkelsen jobbet vi med andre delmål i 2019. Forarbeid, både i forbindelse med et sorgstøttetilbud og en kortfilm som blir spilt inn i 2020, utgjorde et viktig grunnlagsarbeid her. Gjennom sorgstøttetilbudet vil vi tilby individuelle sorgsamtaler og sorggrupper i samarbeid med Fransiskushjelpen. Kortfilmen lages for å vekke oppmerksomhet rundt pårørendes og etterlattes situasjon, og vil brukes i arbeidet med å formidle praksisnær og erfaringsnær kunnskap, både til pårørende og til tjenesteapparatet. Filmen vil representere historier fra unge pårørende og etterlatte, og gi et innblikk i deres perspektiver. Vi håper at filmen når bredt ut, at flere pårørende vil oppsøke hjelp og at tjenesteapparatet blir bedre på å imøtekomme pårørende og etterlattes behov.

Unge pårørende

Unge pårørende er et toårig prosjekt som har blitt tildelt midler fra Stiftelsen Dam. Prosjektet favner en gruppe ivareta har vært opptatt av lenge; søsken. Gruppene er også åpne for andre pårørende i alderen 18–35 år, som for eksempel barn av, kjærester og nære venner. Barn av Rusmisbrukere (BAR) er ressurs i prosjektet. Bakgrunnen for prosjektet er at det finnes svært få likepersonsbaserte tilbud for unge pårørende, og at mange føler seg svært alene i den situasjonen de står i. Mange unge pårørende går dessuten under radaren til det offentlige hjelpeapparatet, på tross av at de har behov for hjelp og støtte. Gjennom å møte

andre i samme situasjon og ved å gjennomgå aktuelle tema, er målet at deltakerne skal føle seg mindre alene. Videre er målet at deltakerne skal få et mer tilfredsstillende liv, og at de skal bli styrket i å mestre utfordringer i hverdagen.

Gjennom prosjektet har vi fått på plass en gruppe som møtes en gang i måneden for erfaringsutveksling og diskusjon av tema. Tilbudet er likepersonsbasert, og ledes av en gruppeleder som selv har pårøndererfaring. Temaene har blitt satt sammen på bakgrunnen av hva medlemmene i gruppen har uttrykket behov for, og har blant annet bestått av grensesetting, medavhengighet, sorg, sinne, ansvar, mestring og hvordan flytte fokus. Diskusjoner rundt hvordan man skal kunne gi seg selv mer plass i eget liv, og ikke overta andres behov og problemer, har vært sentrale. Ved flere av samlingene har vi innledere som enten har fagbakgrunn eller erfaringsbakgrunn. Vi ser at spesielt erfaringsbakgrunn utgjør en god ramme for spørsmål og videre diskusjoner i gruppen. I tillegg til gruppesamlingene hver måned, har gruppen en lukket gruppe på Facebook der de kan holde kontakten.

Vi arrangerer også sosiale sammenkomster for gruppen. En målsetting er at deltakerne skal bli godt

kjent med andre i samme situasjon, og om de ønsker skal det også være opp til dem om de vil beholde kontakten. Bakgrunnen for dette er at mange unge pårørende føler seg alene i den situasjonen de står i, og at de ønsker å kjenne noen som forstår.

Terskelen for å oppsøke denne type tilbud er høy. Vi vet at mange går rundt med erfaringer de ikke har snakket om til noen, og det å skulle åpne seg for nye mennesker kan virke skremmende. På tross av dette fikk vi inn flere henvendelser fra unge pårørende som ønsket å være med i gruppen, og vi fikk satt sammen en gruppe som fungerer fint sammen. Flere av deltakerne i gruppen har fortalt at de gruet seg til den første gruppesamlingen, men at de deretter har gledet seg til å møte gruppen til hver samling. Deltakerne er engasjerte, modige og støttende, og det er fint å se den gode dynamikken og samspillet som utspiller seg. Deltakerne har uttrykket at det er veldig fint å være med på samlingene, og at det er positivt at det er den samme gruppen som møtes hver gang. Vi har fått tilbakemeldinger om at de har blitt bedre på å identifisere egne behov, og at det er fint å få høre fra andre at det er greit å ha fokus på seg selv. I 2020 vil vi sette sammen en ny ung pårørende-gruppe.



Hørings svar og innspill

I 2019 leverte Ivareta innspill på følgende:

- Forslag til ny forskrift om utførelse av personundersøkelse i straffesaker
- NOU 2018:16 Det viktigste først – Prinsipper for prioritering i den kommunale helse- og omsorgstjenesten og for offentlig finansierte tannhelsetjenester
- NOU 2019: 14
Tvangsbegrensningsloven – Forslag til felles regler om tvang og inngrep uten samtykke i helse- og omsorgstjenesten
- Forslag til endring i lov om kringkasting og audiovisuelle bestillingstjenester (kringkastingsloven)
- Innspill til rusreformutvalget, sommeren 2019

Vi ønsker å særlig trekke frem innspillene til tvangsbegrensningsloven, rusreformutvalget og pårørendestrategien.

NOU 2019:14 Tvangsbegrensningsloven

Ivareta ser fordelene ved å ha ett samlet lovverk for alle former for tvangsutøvelse i norsk helse- og omsorgsvesen. Ett felles lovverk kan skape bedre oversikt og helhetlige løsningsforslag. Etter vår oppfatning kan dessverre tvangslovutvalgets forslag komme til å virke mot sin hensikt. Lovutkastet er fragmentarisk, uoversiktlig og med en rekke særbestemmelser som er tungt tilgjengelig.

Høringsinnspillet er i hovedsak begrenset til pasienter som faller innenfor psykisk helsevernloven og spesialisthelsetjenesteloven § 2-1a, nummer 5:

«tverrfaglig spesialisert behandling for rusmiddelavhengighet». Ivareta har blant annet pekt på at ROP-pasienter, pasienter med samtidig ruslidelse og alvorlig psykisk sykdom, har et for dårlig behandlingstilbud. Pasientgruppen har behov for behandling både for psykoseproblematikk, alvorlig rusavhengighet og somatiske helseutfordringer. Vi mener at denne gruppen er for lite diskutert i utredningen og risikerer å bli kasteballer mellom behandlingstilbudene som følge av avgrensningen utvalget trekker mellom pasienter innen psykisk helsevern og TSB (tverrfaglig spesialisert rusbehandling). Ivareta mener også at den foreslåtte reservasjonsretten mot tvangsbehandling med antipsykotika kan skape stor omsorgsbelastning for pårørende og lede til at pasienter med behandlingsbehov blir gående for lenge uten forsvarlig helsehjelp.

Innspill til rusreformutvalget sommeren 2019

Sommeren 2019 gav Ivareta innspill til rusreformutvalget, som leverte sin innstilling desember 2019, *NOU 2019: 26 Rusreform – fra straff til hjelp*. Ivareta er positiv til at regjeringen vil sikre bedre helsehjelp til rusavhengige og flytte ansvaret for samfunnets reaksjoner fra justis til helse. Avkriminalisering kan redusere stigma og bedre samfunnets holdninger til rusavhengige og deres nærstående. Avkriminalisering vil senke terskelen for å tilkalle helsehjelp, for eksempel i forbindelse med overdoser, ved at frykten for straffeforfølgning for

brukerdoser fjernes. Dette er viktige positive effekter i seg selv.

Avvikling av bøtestraff som straffeløst alternativ bør etter vår mening erstattes med sivilrettslige reaksjoner. Opparbeidet gjeld hindrer rehabilitering, enten den stammer fra strafferettslige bøter eller sivilrettslige gebyr. Mange pårørende betaler gjelden den rusavhengige har opparbeidet seg for at manglende kredittverdighet ikke skal hindre rehabilitering. Dette er en stor personlig og økonomisk belastning for pårørende. Etter vår mening vil det være noe underlig å erstatte strafferettslige bøter med sivilrettslige gebyr når man vurderer å avkriminalisere ut fra den begrunnelse at det oppleves etisk galt å straffe personer for adferd som defineres som en direkte konsekvens av den primære sykdommen vedkommende har.



Innspill til Pårørendestrategien

I 2019 ba Helse- og omsorgsdepartementet om innspill til arbeid med en pårørendestrategi. I vårt innspill vektla vi uvissheten pårørende til rusavhengige opplever. Pårørende har et behov for samarbeid og kommunikasjon med tjenestene, men det er for lite pårørendeinvolvering i tjenestene.

Det bekrefter de nasjonale kunnskapsundersøkelsene innen tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB), hvor pasienter i behandling sier at institusjonen er dårlig på å samarbeide med deres pårørende. Gode rutiner er nødvendig for å at pårørendeinvolveringen skal bli bedre. Vi trakk også frem behovet for sterkere fokus på etterlatte etter rusrelatert død. Kommuner har ofte gode rutiner ved andre type kriser, men det inkluderer ikke vår gruppe. Våre konkrete forslag til tiltak:

- Pårørende som er i kontakt med tjenestene skal motta informasjon om hjelpetilbud.
- Tjenestene må samarbeide med pårørendeorganisasjoner.
- Pårørende trenger ett kontaktpunkt til kommunen.
- Kriseberedskapen i kommunen må inkludere pårørende og etterlatte til rusavhengige ved alvorlige kriser, ulykker og plutselig dødsfall.
- Pårørende må prioriteres sterkere i kommunens forebyggende innsats.
- Det må innføres et NAV-ombud.
- Løft frem Individuell plan.
- Ikke glem alle pårørende som ikke synes eller høres.

Synlighet og kommunikasjon

I 2019 har Ivareta prioritert å bygge kjennskap til og kunnskap om det nye navnet. Det har vi gjort gjennom å spisse kommunikasjonen vår, bygge profil og fokusere på godt innhold rettet mot ulike målgrupper. Vi har vært oppmerksomme på å løfte frem aktiviteten i de ulike lokallagene og nettverkene i organisasjonen, i tillegg til tilbud og aktiviteter fra sentralt. Vi har fått gode tilbakemeldinger fra egne medlemmer, samarbeidspartnere og pårørende øvrig. Det gleder oss.

Når vi tar et tilbakeblikk på 2019 ser vi at vi at grepene vi gjorde var gode. For det kommende året vil vi bygge videre på erfaringene. Og vi ser det som både nødvendig og fornuftig å jobbe videre i samme retning.

Nytt navn og profil

Med utgangspunkt i ny designmanualen var retningen for profilen vår satt. Manualen er blitt godt brukt gjennom året i arbeidet med utvikling av ny nettside, nytt informasjonsmaterieell og profileringsartikler, annonseringer og profilen våre i sosiale medier. Vi har vært opptatt av å fortelle hvem Ivareta er og vise at pårørende er en ressurs. Vi kommer i alle aldre, kjønn og etnisitet, med ulik familiebakgrunn og vi bor over hele landet – på begge sider av byen.

Dialog med medlemmer og frivillige

I 2019 har vi fått bedre kontakt og dialog med aktive medlemmer i organisasjonen.

Ivareta har tradisjoner for selvstendige lokallag som har ulik frivillig aktivitet. De legger til rette for at pårørende skal kunne møte hverandre i fortrolige fora. Mange har faste medlems- og samtalegrupper, flere legger til rette for sosiale aktiviteter og er aktive brukervedvirkere, noen har egne kontorer med faste åpningstider. Dialogen med de lokale kreftene har gitt oss bedre innholdet på nettsiden og mer informasjon om lokale aktiviteter på Facebook. Kontakten er også med på å gi bedre hjelp til pårørende som tar kontakt og ber om hjelp i møte med kommunen og helsetjenester.

Takket medlemmene våre leverer sentralt gode prosjekter. I 2019 har de bidratt inn i aktiviteter som markering av Verdens overdosedag i hele landet, rekruttering til brukervedvirkere og likepersoner, innspill til politiske temaer, rekruttering til filmprosjekt, rekruttering til Unge pårørende og andre interne arrangementer.



Ny nettside: Ivareta.no

I april lanserte vi ny nettside – ivareta.no. Vi har vært opptatt av at nettsiden skal være rask, brukervennlig og relevant. Gjennom samarbeidet med Oktan har vi hatt tilgang til nødvendig teknisk kunnskap og support. Pårørende som trenger å komme i kontakt med oss skal enkelt finne frem og Pårørendetelefonen 800 40 567 er godt synlig over hele side. I arbeidet med å skape relevant innhold, har vi blant annet sett til temaer og problemstillinger vi ofte får spørsmål om på Pårørendetelefonen. Hensikten har vært å gi pårørende tilgang til relevant informasjon og kunnskap skrevet for dem.

Gjennom året har vi gjort flere justeringer og endringer, ut ifra erfaringene vi har fått. Da blir det vanskelig å sammenlikne alle data, men vi ser positive tendenser som forteller oss at ivareta.no har relevant innhold. Vi ser at besøkende til nettsiden blir og åpner nye sider. Vi ser også at besøkende bruker tid inne når de er på ivareta.no.

De nye temasidene rettet mot pårørende vekker interesse, hvor besøkene klikker seg videre opp til fire nye sider. Temaet brukermedvirkning vekker også engasjement, hvor besøkende er inne på ivareta.no i over fire minutter. Informasjonssiden om lokal aktivitet har en besøkstid som viser at besøkende leser det som står. Et fjerde eksempel er temasiden om rusmidler hvor nesten åtti prosent åpner en ny side. Sist ønsker vi også å trekke frem informasjonssiden om veiledningstilbudet vårt og Pårørendetelefonen 800 40 567, hvor en fjerdedel av besøkende blir på siden.

Facebook

Ivareta sin Facebook-side er en viktig kanal for oss. Både pårørende og andre aktører

tar kontakt med oss på Facebook. Vi har brukt kanalen aktivt i året som har gått og i 2019 passerte vi 20 000 likere av siden. Det forteller oss at vi oppfattes som en relevant aktør på rus- og pårørendefeltet, også i dette fora.

Vi har vært opptatt av å vise til aktiviteten i de ulike lokallagene og nettverkene våre. I gjennomsnitt har vi delt informasjon om lokal aktivitet annen hver uke. Facebook også vært en sentral kanal for å bygge kjennskap til og kunnskap om navnet Ivareta.

Vi får lite negativ tilbakemelding på aktiviteten vår og vi ser at vi engasjerer de som følger oss. Særlig to innlegg fikk stor oppmerksomhet i 2019. Bilder fra Verdens overdosedag nådde frem til over 13 200 Facebook-brukere. Og et innlegg relatert til Verdensdagen for psykisk helse nådde over 797 700 brukere og engasjerte over 49 800 til å kommentere, dele eller like innlegget. Vi er glade for at problemstillinger knyttet til psykisk helse har fått aksept i befolkningen. Vi velger å se positivt på hvordan pårørende innen rusproblemer opplever stigma og skam, selv om vi vet at det er en vei å gå.



Annonsering

Som med øvrige tiltak i 2019, har vi vært opptatt av godt innhold i annonsearbeidet vårt. Det kombinert med å definere gode segmenter og målgrupper, har gitt oss kostnadseffektive annonser på Facebook. De lave kostnadsrammene fremkommer ved at mange av de som ser annonser klikker på den for å få mer informasjon. Dette forteller oss at den overordnede strategien har fungert; spisset kommunikasjon med fokus på godt innhold. Vi har også blitt bedre kjent med tilhengeren våre. Vi ser at mange klikker seg inn på annonsene våre og leser, men ikke like mange deler eller liker annonsen i Facebook. For oss er dette typisk for pårørende som målgruppe; å ha rusproblemer i nære relasjoner er ikke noe man snakker åpent om. I arbeidet har vi hatt god støtte fra Optimal Norge. Ikke bare gjennom tilgang til verktøy og kompetanse, men de har også vært en god sparringspartner og støttespiller som har bidratt til de positive resultatene fra året.

Informasjonsmaterieill

I løpet av 2019 har vi oppdatert informasjonsmateriellet vårt. Informasjonsbrosjyre om Ivareta og infokort om Pårørendetelefonen 800 40 567 ble delt ut til de største sykehusene og aktive innad organisasjonen. Vi mottar jevnlig henvendelser med behov for mer. Gjennom året har vi også utformet materieill knyttet til prosjektet Unge pårørende, Værestedet Stovner, bannere og enkle profileringsartikler. I forbindelse med nytt navn og profil har lokallag og frivillige hatt behov for informasjonsmaterieill tilpasset lokale forhold som ikke koster for mye å trykke opp. For å holde kostnadsrammene nede for de lokale initiativene har sentralt utformet plakater og flyere som kan tilpasses de ulike behovene samtidig som det lar seg printe til en rimelig kostnad.



Ivareta er Norges største medlemsorganisasjon av og for pårørende til rusavhengige.

Vi representerer pårørendes erfaringer og behov i arbeidsgrupper og i styrings- og referansegrupper. Vår deltakelse gjør at pårørende i økende grad prioriteres og får bedre helsetilbud. Ivareta mener at pårørendes rettigheter må styrkes og at vår kunnskap må tas i bruk i utviklingen av offentlige tjenester og i den enkelte pasients behandlingstilbud.

Aktivitet 2019, sentralt

— vedlegg 1

Januar

- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus (2 møter i januar)
- Kontrollkommisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (5 møter i januar)
- Kontrollkommisjon, Søndre Nordstrand DPS (Distriktpsikiatrisk senter)
- Deltatt på ROP-dagen 2019
- Styringsgruppe-møte, Kompetanseutvikling Rus og Vold et nasjonalt samarbeidsprosjekt med KoRus og RVTS
- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Møte med Torhild S. Breidablikk Ruspoliklinikken Ullevål, Oslo universitetssykehus
- Samarbeidsmøte Frivillighet Norge
- Pårørendedag med pasienter på Villa Berg, Kirkens Bymisjon
- Planleggingsmøte i prosjektet Et bedre liv
- Møte med Pårørendehuset i Fredrikstad
- Deltatt i prosjektet Et bedre liv på Seksjon ung Gaustad, Oslo universitetssykehus
- Referansegruppe Kompetansetjeneste TSB (Tverrfaglig spesialisert rusbehandling)
- Deltatt i prosjektet Et bedre liv på Seksjon voksen Gaustad, Oslo universitetssykehus
- Pårørendeundervisning på Avdeling rus- og avhengighetsbehandling ung, Oslo universitetssykehus
- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Møte i BrukerROP, Helsedirektoratet
- Foredrag ved Rusakutten i Oslo, Avdeling rus- og avhengighet, Oslo universitetssykehus
- Møte i Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon

Februar

- Informasjonsmøte med ansatte ved Ruspoliklinikken Ullevål, Oslo universitetssykehus
- Kontrollkommisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (5 møter i februar)
- Kontrollkommisjon Søndre Oslo DPS (Distriktpsikiatrisk senter)

Mars

- Møte i Brukerutvalget Blå Kors Øst
- Kontrollkommisjon Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (3 møter i mars)
- Kontrollkommisjon Søndre Nordstrand DPS (Distriktpsikiatrisk senter) (2 møter i mars)
- Kontrollkommisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri
- Kontrollkommisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri

- Brukerråd Borgestadklinikken Blå Kors
- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Samarbeidsmøte med Værestedet Stovner, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Foredrag hos Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP), Scene 5, Lillestrøm
- Styremøte ExtraStiftelsen (Stiftelsen Dam)
- Deltatt på Nettverksmøte i Drammen
- Deltok i simulering av ansvarsgruppemøter for legestudentene ved Universitetet i Oslo (UiO)
- Møte i Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon
- Samarbeidsmøte med Barn av rusmisbrukere (DAM)

April

- Kontrollkomisjon Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (4 møter i april)
- Kontrollkomisjon Søndre Nordstrand DPS (Distriktpsikiatrisk senter)
- Ressursgruppe pårørende som etterlatte, Fredrikstad kommune
- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Styringsgruppe-møte, Kompetanseutvikling Rus og Vold et nasjonalt samarbeidsprosjekt med KoRus og RVTS
- Deltok i simulering av ansvarsgruppemøter for legestudentene ved Universitetet i Oslo (UiO)
- Deltakelse i kommunikasjonsforum, ExtraStiftelsen (Stiftelsen Dam)
- Brukerutvalget ved Incognito klinikk, Oslo
- Møte i Brukerrådet ved Blå Kors Øst

- Oppstartsmøte i arbeidsgruppe for Pakkeforløp ikke-dødelige overdoser, Helsedirektoratet

Mai

- Kontrollkomisjon Søndre Nordstrand DPS (Distriktpsikiatrisk senter)
- Kontrollkomisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (4 møter i mai)
- Deltatt i prosjektet Et bedre liv på Blå Kors, Eina
- Deltatt på Velferdsetatens Work Shop «Nettside», Oslo kommune
- Deltatt i prosjektet Et bedre liv på Villa Berg
- Årsmøte ExtraStiftelsen (Stiftelsen Dam)
- Møte med brukermedvirker fra Hammerfest
- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Ressursgruppe pårørende som etterlatte Fredrikstad kommune
- Møte med Pårørendenettverket på Avdeling rus og avhengighet, Oslo universitetssykehus
- Foredrag på Borgestadklinikken (Ibsen), prosjekt Et bedre liv
- Møte med Høgskulen på Vestlandet, relatert til prosjekt Snakk med meg
- Foredrag ved Borgerstadklinikken (Familieenheten), prosjekt Et bedre liv
- Møte i Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon

Juni

- Kontrollkomisjon Søndre Nordstrand DPS (Distriktpsikiatrisk senter)
- Kontrollkomisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (5 møter i juni)

- Oppfølgingsmøte med Værestedet, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Møte i Ekspertrådet, Nasjonal kompetansetjeneste ROP
- Brukerråd Borgestadklinikken Blå Kors
- Styringsgruppemøte, Kompetanseutvikling Rus og Vold et nasjonalt samarbeidsprosjekt med KoRus og RVTS
- Medlemsmøte i Pårørendealliansen
- Møte i Brukerutvalget Blå Kors Øst, Eina
- Møte i BrukerROP, Helsedirektoratet
- Pårørendedag med pasienter på Villa Berg, Kirkens Bymisjon
- Møte i Brukerrådet i Skedsmo kommune

Juli

- Kontrollkomisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (3 møter i juli)

August

- Kontrollkomisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (5 møter i august)
- Kontrollkomisjon Søndre Nordstrand DPS (Distriktspsykiatrisk senter)
- Oppstart ukentlig pårørendetilbud på Værestedet, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Deltakelse paneldebatt Arendalsuka: Tema: rusreformen, arrangør Kompetansetjeneste ROP
- Samarbeidsmøte med pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus
- Markering av Verdens overdosedag, ved Lillestrøm stasjon, Skedsmo kommune (Lillestrøm kommune fra og med 1.1.2020). Deltakelse på stand og delte ut flyere og infokort. Gikk ca. 200 infokort om Pårørendetelefonen 800 40 567

- Pårørendedag med pasienter på Villa Berg, Kirkens Bymisjon
- Holdt innlegg under Velferdsetatens ruskonferanse, Oslo kommune. Ca. 100 tilhørere
- Møte med Pårørendenettverket på Avdeling rus og avhengighet, Oslo universitetssykehus

September

- Møte med Saltokoordinator, Stovner, Oslo kommune
- Kontrollkomisjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (4 møter i september)
- Deltakelse på Frivillighetens fagdag, Frivillighet Norge
- Brukerrådet, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, samarbeidsmøte RusForsk
- Pårørendetilbud på Værestedet en dag i uken, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Brukerutvalget ved Incognito klinikk, Oslo
- Deltok i simulering av ansvarsgruppemøter for legestudentene ved Universitetet i Oslo (UiO)
- Møte med Fransiskushjelpen, tema: sorg
- Studietur med arbeidsgruppe for Pakkeforløp ikke-dødelig overdose, Helsedirektoratet
- Møte i BrukerROP, Helsedirektoratet
- Filming til prosjektet Bruker i sentrum, NK-TSB (Nasjonal kompetansetjeneste for tverrfaglig spesialisert rusbehandling), Oslo universitetssykehus

Oktober

- Kontrollkommissjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (7 møter i oktober)
- Brukerråd Borgestadklinikken Blå Kors
- Møte i Brukerutvalget Blå Kors Øst, Slemdal
- Møte Aktivitetshuset Bygdøy Alle, Frogner, Vestre Aker og Ullern, Oslo kommune
- Deltatt i prosjektet Et bedre liv på Loland
- Deltok i simulering av ansvarsgruppemøter for legestudentene ved Universitetet i Oslo (UiO)
- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Pårørendetilbud på Værestedet en dag i uken, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Deltakelse i kompetansenettverket Nasjonal sorgstøtteallianse, for fag- og likepersoner
- Møte med Diakonhjemmet, tema: Unge pårørende
- Filming til prosjektet Bruker i sentrum, NK-TSB (Nasjonal kompetansetjeneste for tverrfaglig spesialisert rusbehandling), Oslo universitetssykehus
- Foredrag på Lavterskelkonferansen, Sykehuset innlandet
- Møte i arbeidsgruppe for Pakkeforløp ikke-dødelig overdose, Helsedirektoratet
- Pårørendedag med pasienter på Villa Berg, Kirkens Bymisjon
- Foredrag på fagdag om overdose, Skedsmo kommune

November

- Kontrollkommissjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (4 møter i november)
- Deltakelse på Kick-off for systematisk pårørendesamarbeid, Helseetaten, Oslo kommune
- Kontrollkommissjonenes årskonferanse. Arrangør: Helsedirektoratet
- Innlegg på Pårørendedagen, Rauma Kommune
- Brukerrådsmøte, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Innlegg på 15-årsjubileumskonferanse Rusakuttmottaket, Oslo universitetssykehus. Ca. 150 tilhørere
- Pårørendetilbud på Værestedet en dag i uken, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Deltakelse på faglig seminar til Pårørendealliansen, tema: Hvordan forme et moderne arbeidsliv tilpasset et moderne familieliv?
- Foredrag og paneldeltagelse på END-konferansen (END – Etterlatte ved narkotikarelatert død), arrangør Høgskulen på Vestlandet
- Møte i Brukerrådet, Skedsmo kommune
- Møte i arbeidsgruppe for Pakkeforløp ikke-dødelig overdose, Helsedirektoratet

Desember

- Kontrollkommissjon, Oslo universitetssykehus Akuttpsykiatri (3 møter i desember)
- Kontrollkommissjon DPS Mortensrud (Distriktskykiatrisk senter)
- Styringsgruppe-møte, Kompetanseutvikling Rus og Vold et nasjonalt samarbeidsprosjekt med KoRus og RVTS
- Deltatt i prosjektet Et bedre liv på Origo.

- Oppstartsmøte deltakelse forløpsteam pakkeforløp TSB, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, Oslo universitetssykehus
- Pårørendetilbud på Værestedet en dag i uken, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Deltakelse i undervisning/kurs hos Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF)
- Møte med MakersHub om tema sorg
- Møte i Pårørendenettverk, Avdeling rus og avhengighet, Oslo universitetssykehus
- Foredrag på Pårørendedagen til Velferdsetaten, Oslo kommune
- Foredrag ved avdeling voksen, Avdeling for rus og avhengighet, Oslo universitetssykehus, prosjekt Et bedre liv
- Samarbeidsmøte og evaluering i prosjektet Et bedre liv

Uavhengig måned

- Møte med Studentskipnaden i Oslo og Akershus (SiO), tema: unge pårørende

Aktivitet 2019, lokalt

— vedlegg 2

Oversikt over den frivillige aktiviteten som er blitt rapportert fra Ivaretas lokallag, nettverk, brukermedvirkere og likepersoner.

Agder

Ivareta Vennesla

- 20 medlemsmøter i lokallaget
- Sommeravslutning
- Juleavslutning
- Arrangert og deltatt på lysmesse
- 1 innslag om Ivareta Vennesla i lokalavisen

Møre og Romsdal

Ivareta Rauma

- Medlemsmøter en gang i måneden, med unntak av ferier. Ca. 10-14 deltakere
- Sosialt julemøte for medlemmer, med loddutsalg, kaker og hygge
- Flere en-til-en samtaler med pårørende som trenger noen å snakke med
- Foredrag ved Ålesund behandlingssenter, Møre og Romsdal HF, om Ivareta Rauma og pårøndererfaringer
- Representant i Brukerråd helse og omsorg, Rauma kommune
- Delaktig i prosjektgruppe som jobber mot brukere i behandling og innsatte som snart er ferdig med soning, Rauma kommune
- Etablert samarbeid med Frelsesarmeen

- Laget nye visittkort som er delt ut ved fysisk oppmøte til alle etater i Rauma kommune, med unntak av ambulansetjenesten
- Fått opp informasjon om lokallaget på rådhuset
- Har egen Ivareta-jakke, som brukes aktivt
- Fått Ivareta Rauma oppført med link til nettsiden, på nettsiden til Rauma kommune
- Planlagt aktivitet for 2020: helgetur, medlemsmøter, foredrag fra tidligere bruker, innkalling til åpen dag med stand på helsehuset i Rauma,
- Produsert informasjonsbanner

Nordland

Pårørendekontakt og brukermedvirker, Rana kommune

- Representant i Brukerutvalget på Helgeland sykehus (7 møter)
- Styringsgruppe, Vaktberedskap psykisk helse og TSB på Helgeland sykehus (7 møter)

Oslo

Ivareta Oslo

- Møte Velferdsetaten: Behovskartlegging i Bydelene
- Workshop bydelene Frogner, Vestre Aker og Ullern i Oslo kommune
- Møte i Velferdsetaten «frivillighetsmidler», Oslo kommune
- Møte i Velferdsetatens underutvalg Rus, Oslo kommune
- Deltok på sommerfesten til Bydel Stovner, Oslo kommune
- Innlegg på markering av Verdens overdosedag, Bydel Stovner, Oslo kommune
- Intervjuet av forskergruppe Narkotikarelaterte dødsfall
- Deltok på fagseminar Barneperspektivet #Se meg
- Deltok på Ivaretas Fagsamling på Gardermoen
- Innlegg Pårørendedagen Velferdsetaten, Oslo kommune
- Møte med ny Pårørendekonsulent Kim fra bydel Vestre Aker, Oslo kommune
- Deltakelse med stand på «Fyll dagene», Velferdsetaten, Oslo kommune
- Samarbeidsmøte med Lassonløyken
- Møte med Kirsti Halvorsen NKS Veiledningssenter (NKS – Norske kvinners sanitetsforening)
- Møte i Brukerrådets underutvalg for rusfeltet, Velferdsetaten Oslo kommune (6 møter)
- Formøte til Velferdsetatens sentralt brukerråd, Oslo kommune (3 møter)
- Møte i Velferdsetatens sentrale brukerråd, Oslo kommune (4 møter)
- Leder i Velferdsetatens sentrale brukerråd fram til 31. januar 2019, Oslo kommune
- Møte i Velferdsetatens prosjektgruppe for pårørendeinvolvering, Oslo kommune

- Møte i Velferdsetatens sentrale brukerråd og møte med direktørgruppen i Velferdsetaten, Oslo kommune (2 møter)
- Styremøte i behandlingskollektivet Klokkergården (5 møter)
- Møte Villa Mar Bygdøy Allé, møteplass pårørende (5 møter)
- Styremøter i behandlingskollektivet Klokkergården (7 møter)

Rogaland

Ivareta Eigersund

- 4 styremøter
- 8 medlemsmøter. Antall som har møtt har variert fra 4–18 stykker. Flere av medlemsmøtene har temaer og/eller besøk fra andre aktører.
 - Mars: Besøk av Mari Skaara Omdal som er prosjektleder i Eigersund kommunes prosjekt "Samspill med pårørende".
 - April: Besøk av erfaringskonsulent Ove N. Gravdal, fra Eigersund kommunes ROP-team.
 - Juni: Besøk av Anne Kristoffersen fra Eigersund kommunes ROP-team, og Camilla Gomsrud og Anne Gamst, begge fra ARP (Ambulerende rus og psykiatri team)
 - Oktober: Besøk av Dagmar K Hestnes fra Fyrløssenteret, som fortalte om driften av senteret og deres tilbud til brukerne.
 - Desember: Hos Laila og Kristian i Åsebryggene, og det ble servert grøt, småkaker og frukt. Anne fra ROP-teamet og Camilla fra ARP deltok på møtet.
- 11. februar: Åpent folkemøte på Dalane videregående skole om ungdomsmiljøet vårt, hvor foreningen ble invitert inn som uforpliktende medarrangør.

- Mars: 3 medlemmer stilt opp til intervju med sosionom-student, som skrev oppgave om hvordan sosionomer kan bidra til at pårørende til personer med rusavhengighet opplever ivaretagelse i kontakten med hjelpeapparatet.
- 4.mars: Foreningen ble invitert til å delta på Brukerplanseminar 2019 i kulturhuset.
- 11. oktober: Rekefest med andre aktører i området
- 17. oktober: Deltagelse med stand på arrangementet «Inspirasjonskveld i kulturhuset» i regi av prosjektet Samspill med pårørende, Eigersund kommune
- I oktober 2019 deltok 4 fra lokallaget på Ivareta sin fagdag på Gardermoen.
- «Felles formidling for felles forståelse»: Gjennom hele året har foreningen planlagt en møteserie sammen med Mette Gjøvåg fra Dalane DPS (Dalane distriktpsykiatrisk senter) og Anne fra ROP-teamet. Første samling ble holdt 13. november med temaet Tvang når det er tvingende nødvendig.
- Pårørenderepresentant i brukerutvalget «Ja, vi kan!»
- Representant i brukerråd ved Dalane DPS (Dalane distriktpsykiatrisk senter)
- Opprettet Facebook-side for lokallaget, med positive erfaringer.
- Forbedringsgruppen, Sandnes Kommune (4 møter)
- Bruker- og pårørende forum, Rogaland A-senter (4 møter)
- Styrerepresentant på Veiledningssenteret (4 møter i året)
- Styrerepresentant på Funkishuset (2 møter i året)
- Delaktig i Overdosegruppen som planla markering av Verdens overdosedag (3 planleggingsmøte)
- Delaktig på markering av Verdens overdosedag med stand i Stavanger, med ca. 100 personer tilstede, og i Sandnes, med ca. 20 personer tilstede
- Overdosekonferanse, ca. 100 personer
- Delaktig på Aktivitetsmessen «Fyll dagene» i Stavanger med stand, hvor ca. 600 personer kom innom
- Delaktig på ROP-konferanse på Jæren med stand, med ca. 100 personer tilstede
- 4 foredrag om å være pårørende: NKS Lyefjell (NKS – Norske kvinners sanitetsforening), med ca. 50 tilhørende
- Foredrag, No Limitation, med ca. 12 tilhørende
- Foredrag, Pensjonisten Kverneland, med ca. 60 tilhørende
- Veiledningssenteret for pårørende, Foreldregruppe, med ca. 10 tilhørende
- 2 workshop på Jæren Recovery collage, med ca. 40 tilhørende
- Delaktig på Pårørendesamling hos Helse Vest, med foredrag og stand, 20 tilhørende

Ivareta Sandnes

- 9 medlemsmøter i lokallaget, mellom 6–18 deltakere.
- 4 styremøter
- Rekefest hos Ivareta Egersund
- Deltatt på 3 møter og kurs i regi av Ivareta sentralt
- Deltatt på telefonseminar i regi av Ivareta sentralt
- Pårørendetelefon-vakt en dag i uken
- Bruker- og pårørende forum, Sandnes Kommune (4 møter)

Troms og Finnmark

Hammerfest kommune, brukarmedvirker

- Tilknyttet gruppeveiledning i Hammerfest i samarbeid med Veiledningssentret i Nord-Norge, som har hovedkontor i Alta. Veiledningssenteret kommer til Hammerfest en gang i måneden.

Trøndelag

Ivareta Innherred

- Besøk fra Helse- og sosialfag ved Verdal videregående skole, som kom for å høre om arbeid vårt.
- Besøk fra Helse- og sosialfag ved Levanger videregående skole, som kom for å høre om arbeid vårt.
- Besøk av ansatte og studenter fra ARA (rus og avhengighet), som ville høre om vårt pårørendearbeid.
- Temamøte: Inviterte kriminalomsorgen til å informere om sitt arbeid. Ca. 15 pårørende møtte opp.
- Gjennomførte 5 «Åpen dag» i lokale med kaffe, vaffel og kaker.
- Totalt 30 samtaler med pårørende. Også flere oppfølgingssamtaler per telefon.
- Temakveld hver måned, i gjennomsnitt 15 deltakere, med temaer som:
 - Skam og skyldfølelse
 - Barn av rusmisbrukere. Vi inviterte en voksen dame som fortalte sin historie om hvordan det var å vokse opp med foreldre i rus.
 - Hvordan klare å koble av i sommerferien?
 - Snart jul
 - Jul. Pårørende samarbeidet i grupper og fikk ulike tema de skulle diskutere.
- 4 sosiale kvelder med quiz
- 4 organiserte trimturer, med kaffe etterpå.
- Strikkekafe
- Utlevering av klær og utstyr til rusmisbrukere, som blir levert inn til lokallaget.
- Foreningen leverte ca. 50 gaver med ullvotter, ullsokker og sjokolade til rustjenesten i Verdal kommune, som de delte ut til sine brukere.
- Årsmøte 2.april.
- I april: Åpnet lokale i nabokommunen Levanger, som er åpent en dag i uken.
- Bistod med begravelse til pårørende. Selskapet var i lokalet vårt og vi serverte kaffe og snitter.
- Stod på egen stand på marked i 4 dager. Solgte lodd for 11.000 kroner og hadde flere gode samtaler.
- Lokalbandet «En dans på nevrosen» hadde en times intimkonsert på Amfi kjøpesenter i Verdal. Alle honorarer de mottok ga de til foreningen. Det kom inn ca. 500 kr.
- Markering av Verdens overdosedag. Rustjenesten, ordfører og ca. 30 pårørende kom.
- Lysmarkering i folkeparken. Vi tente masse lys og hadde fin musikk til minne om de som har tapt kampen mot rus og de som fortsatt kjemper. Rundt 60 pårørende deltok. Politikere og lokalavisen var tilstede.
- Deltakelse på Stiklestad nasjonale kultursenter sitt prosjekt «vårres høytid». Vi pyntet et bord som skulle forestille en vanlig familie på julaften. Hvert familiemedlem hadde et bordkort som beskrev hvilke følelser h*n har rundt dette og hvordan det er å ha en rusmisbruker i familien i en slik høytid. Dette ble svært vellykket!
- Deltakelse på Recovery-konferansen, Trondheim
- Vi er ute i media og markedsfører oss
- Styremøte en gang i måneden
- Foreningen hjelper og bidrar med dugnad på FMS gatefotball sine arrangementer

- Representert i brukerutvalget i Verdal kommune, møtevirksomhet en gang i måneden.

- Representant: Helseplattformen, Trondheim kommune/Helse Midt-Norge

Trondheim kommune, brukervedvirker

- Leder av brukergruppen ved Rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital
- Representant i styringsgruppe for Forbedringsprosjekt fremragende behandling, St. Olavs Hospital
- Brukerrepresentant i Fagråd psykisk helsevern, rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital
- Representant i arbeidsgruppe: Behandling og oppfølging særreaksjonsdømte pasienter i behandling, St. Olavs Hospital
- Representant i brukerutvalget, St. Olavs Hospital
- Brukerrepresentant ved Fagråd for koordinerte tjenester herunder habilitering, rehabilitering og LMS, St. Olavs Hospital
- Representant: LMS-forum, St. Olavs Hospital
- Representant: Psykose forløpsgruppe, St. Olavs Hospital
- Representant: Pakkeforløp for psykisk helse voksne, St. Olavs Hospital
- Representant: Forløpsgruppe psykisk helse, St. Olavs Hospital
- Representant: Pakkeforløp for TSB, St. Olavs Hospital
- Representant: Senter for e-terapi, St. Olavs Hospital
- Representant i regional gruppe: Implementering av pakkeforløpet, Helse midt
- Representant: Menn i ROP, bolig, Trondheim kommune
- Representant: Ny overdosestrategi i Trondheim, Trondheim kommune

Vestfold og Telemark

Ivareta Grenland og omegn

- Medlemsmøter en gang i måneden, minus juli. Deltakere varierer mellom 4-12 personer. Tilbakemeldinger fra de som møter opp i gruppen er at Ivareta har hjulpet dem og brukeren.
- Flere en-til-en samtaler med pårørende per telefon
- Støttet pårørende i prosesser de står i
- Delt ut brosjyrer om lokallaget på legekontorer
- Tilstede på Møteplassen/Rom, hvor pårørende kan møte både fagpersoner og andre pårørende, og informert om Ivareta
- Representant i møte med rus og psykiatri i Porsgrunn
- Deltok på Fagsamlingen til Ivareta sentralt
- Inn i samarbeidet med markering av Verdens overdosedag

Ivareta Tønsberg

- 8 medlemsmøter i lokallaget
- 2 temakvelder med Feltpleien i Tønsberg og Kirkens bymisjon
- 1 kinotur
- 1 skogtur/sopptur
- Sommerfest
- Julebord
- 6 fra lokallaget deltok på RØST-konferansen i Bergen
- Deltakelse i planleggingsgruppen til Verdens overdosedag, Tønsberg
- Deltakelse på markering av Verdens overdosedag med utdeling av røde roser, Tønsberg
- 8 styremøter, pluss jevnlig dialog i løpet av året

- Bidro med julegaver til organisasjoner som Stoltenbergs gate 24, Frelsesarmeen, Øvre Dietriches vei og Kirkens bymisjon

- Deltakelse på END-konferansen (END – etterlatte ved narkotikarelatert død), Bergen

Vestland

Ivareta Bergen

- Medlemsmøter i lokallaget en gang i måneden
- Gratis drop-in tilbud til pårørende, onsdager klokken 16.00-18.00, i samarbeid med Ivareta Bergen og Helse Bergen (tidligere i samarbeid med Bergensklinkinnen)
- Temamøte i lokallaget med AKT kompetanse, med Eva Løvaas, «Pårørende i krise»
- Helgetur for pårørende i september til Førde (med egenandel)
- Julemøte med julemat på Kystkultursenteret (med egenandel)
- Deltakelse i Ruspolitiskråd, Bergen Kommune
- Deltakelse i utvalget for Rus og psykiatri, Bergen Kommune
- Deltakelse i utvalget til Verdens overdosedag, Bergen
- Deltakelse på markering av Verdens overdosedag på Torgallmenningen med stand og påfølgende minnekonsert i Korskirken, Bergen
- Fellesmøte temamøte 3. november med Actis Hordaland med info om Ivareta Bergen og Actis Hordaland
- Deltakelse på «Fyll Dagen» 18. oktober i Bergen med stand
- Deltakelse med stand på Bergens Messen på Scandic Hotell fredag 18. – søndag 20. oktober
- Deltakelse på Batteriets kurstilbud som representanter fra Ivareta Bergen
- Deltakelse i Nalokson-spray gruppen på MO senteret Gyldenpris (tidligere Strax-Huset)

Viken

Ivareta Kongsberg

- 2 deltok på brukermedvirkningsseminar i regi av Ivareta sentralt
- Deltakelse på END-konferansen, Bergen
- Representant i brukerråd Kongsberg DPS (Distriktpsykiatrisk senter)
- Holdt foredrag sammen med Jan Schøyen fra Veien ut
- 2 styremøter
- Medlemsmøter en gang i måneden, med tema for hvert møte
- Arrangert julebord for medlemmer
- Arrangert sommeravslutning for medlemmer
- En-til-en-samtaler med pårørende som tar kontakt, ca. 10 samtaler i 2019

Ivareta Lørenskog

- 7 medlemsmøter. Foreningen har en fast gruppe på 14–18 medlemmer som møter på medlemsmøtene og deltar i kurs, yoga og sosiale aktiviteter.
- Et medlemsmøte med tema. Leder av rus i Lørenskog kommune informerte om pakkeforløpet rus og psykiatri.
- Møter i selvhjelpsgruppe gjennom hele året. Til sammen 20 møter. 6 deltakere i tillegg til møteleder
- Arrangerte nyttårsselskap i januar for medlemmene i lokallaget
- Arrangerte sommeravslutning i mai for medlemmer i lokallaget
- Medlemmer har fått personlig veiledning gjennom NKS Veiledningssenter øst (NKS – Norske kvinners sanitetsforening)

- Flere medlemmer har deltatt på møteplassen i Nittedal (4 medlemmer, 5 ganger)
- Flere medlemmer har vært på møter på Scene 5 i Lillestrøm, aktuelle temaer (5 ganger).
- Yoga: 10 ganger på våren, 12 ganger på høsten. Antall faste deltakere 9 medlemmer.
- Teaterforestilling «Bobler» Lillestrøm Kulturhus, tilbud til medlemmene hvor 18 ble med.
- Deltok på seminar om brukermedvirkning
- Deltok i Felleskirkelig gudstjeneste i Storstua Lørenskog Hus 6.januar. Kollekten blir delt mellom Varmestua og vår forening. Det ble gitt informasjon fra oss fra scenen.
- Foreningen reagerte på kommunestyre sak om «Boligtilbud for vanskeligstilte». Dette førte til mye skrivearbeid og oppfølging. Kontakt med politikere og møte med administrasjonen i kommunen. Interpellasjon som to partier la fram i kommunestyremøte, med positivt resultat for vår sak.
- Artikkel med intervjuer i Romerikes Blad, mye fokus på vår forening.
- Foreningen er medlem i Brukerutvalget NAV Lørenskog (4 møter)
- Husmøter i Frivillighetens Hus – FFO (3 møter)
- Brosjyrer/info ble lagt ut til kommunens legesentre
- Deltakelse på Verdens overdosedag. 30. august 2019
- Foreningen har en gruppe på Facebook og egen hjemmeside.
- Friskus, hjemmeside.
- Deltok på Fagsamling i regi av Ivareta sentralt med 5 medlemmer.
- Styret har hatt totalt 16 møter, inklusive styremøter.

Nettverk Drammen

- Møter for pårørende hver 14. dag, med unntak av fellesferier. 9 personer knyttet til gruppen

Nettverk Fredrikstad

- Møter for pårørende hver 14. dag, med unntak av fellesferier. 5 personer knyttet til gruppen

Pårørendekontakt, Drøbak kommune

- Selvhjelpsgruppe i Drøbak med 7 deltakere som møtes hver 14. dag
- Mellom 30–40 samtaler med pårørende i Drøbaksområdet

Ivareta | Org.nr.: 971 278 900
Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo
Telefon: 23 08 05 50
E-post: post@ivareta.no
www.ivareta.no