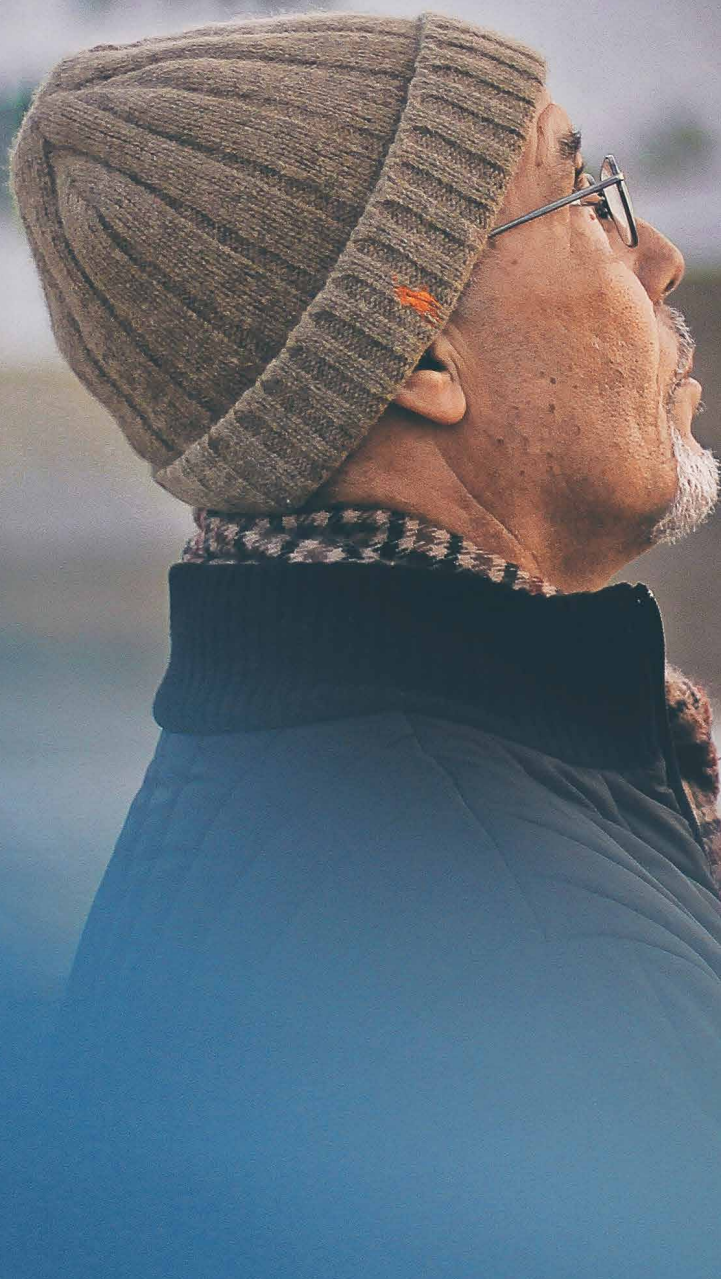


2021

ÅRSRAPPORT



Ansvarlig utgiver: Ivareta – pårørende berørt av rus

Tittel: Årsrapport 2021

Redaktør og design: Erika C. Krogstad

Tekst: Michael Lindholm, Kjell Sæthre, Miriam

Neegaard og Erika C. Krogstad

Forsidefoto: Aziz Acharki 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

Kjære medlemmer, pårørende og samarbeidspartnere. Vi har lagt bak oss nok et spesielt år med pandemi og medfølgende smitteverntiltak. 2021 ble mer spesielt enn vi hadde håpet, men det ser ut til at mye har begynt å normalisere seg i 2022. For Ivareta har pandemi og smitteverntiltak bydd på utfordringer, som det også har gjort for så mange andre. I to år har brukere opplevd helt eller delvis nedstengte tiltak og tjenester, og pårørende har i samme periode gjort en verdifull og viktig jobb. Selv om mye av pårørendes jobb skjer i kulissene, vet vi at mange av dere har gjort mye.

Både lokalt og sentralt har organisasjonen bidratt inn i brukermedvirkning, og jobbet for å opprettholde tilbud til pårørende, så langt det har latt seg gjøre. Organisasjonen har også deltatt i Helsedirektoratets Koronarådsmøter hvor Ivareta har benyttet kunnskap og erfaring fra både Pårørendetelefonen, Skriv Om Det og tilbakemeldinger fra lokalt engasjerte i lokalforeninger og nettverk. En viktig sak for Ivareta det foregående året var oppfølging av forslagene fra tvangslovutvalget, hvor organisasjonen forente lokale og sentrale krefter i

arbeidet med høringsinnspillet.

Selv om pandemien på mange måter har preget 2021, har organisasjonen hatt en rekke aktiviteter. Engasjementet lokalt har vært sterkt og vi ser at mange har gjort en stor innsats for å tilpasse seg den nye hverdagen. Mange har tatt i bruk nye møteformer, og hatt flere individuelle samtaler og møtepunkter med pårørende enn tidligere. Også sentralt har vi måttet tenke i nye baner. Dette resulterte i en satsning på et nasjonalt webinar-tilbud for etterlatte og pårørende berørt av rus og utfordringer med psykisk helse. Vi avholdt 10 webinarer med ulike temaer og foredragsholdere med god kjennskap til aktuell tematikk. Temaer for webinarene ble valgt med utgangspunkt i spørsmål vi ofte får av pårørende som tar kontakt med Ivareta på Pårørendetelefonen eller Skriv Om det. Vi tok blant annet for oss rettighetsorienterte temaer, somatisk helse, hverdagen som pårørende, og sorg. Vi har fått gode tilbakemeldinger på webinarene og skal fortsette webinar-tilbudet i 2022.

Michael J. Lindholm
Generalsekretær





Nøkkeltall

Pårørendehenvendelser: 475

Aktive lokallag og nettverk: 19

Råd og utvalg: 40

Innspill og hørings svar: 5

Medlemmer: 1128

Facebook: 20 053

Instagram: 557

Digitale arrangementer: 10

Antall pårørende og etterlatte: 581

Innhold

| | |
|---|----|
| Ansatte og styret | 6 |
| Brukermedvirkning og likepersonsarbeid | 7 |
| Veiledningstilbud – Pårørendetelefonen 800 40 567, sorgstøtte og Skriv Om Det | 10 |
| Webinarer | 14 |
| Seminarer og samlinger for brukermedvirkere, telefonvakter og likepersoner | 16 |
| Lokalt engasjement og frivillighet | 19 |
| Samarbeid | 21 |
| Prosjekter | 24 |
| Høringssvar og innspill | 26 |
| Synlighet og kommunikasjon | 29 |
| | |
| Vedlegg | |
| Aktivitet 2019, sentralt – vedlegg 1 | 32 |
| Aktivitet 2019, lokalt – vedlegg 2 | 36 |

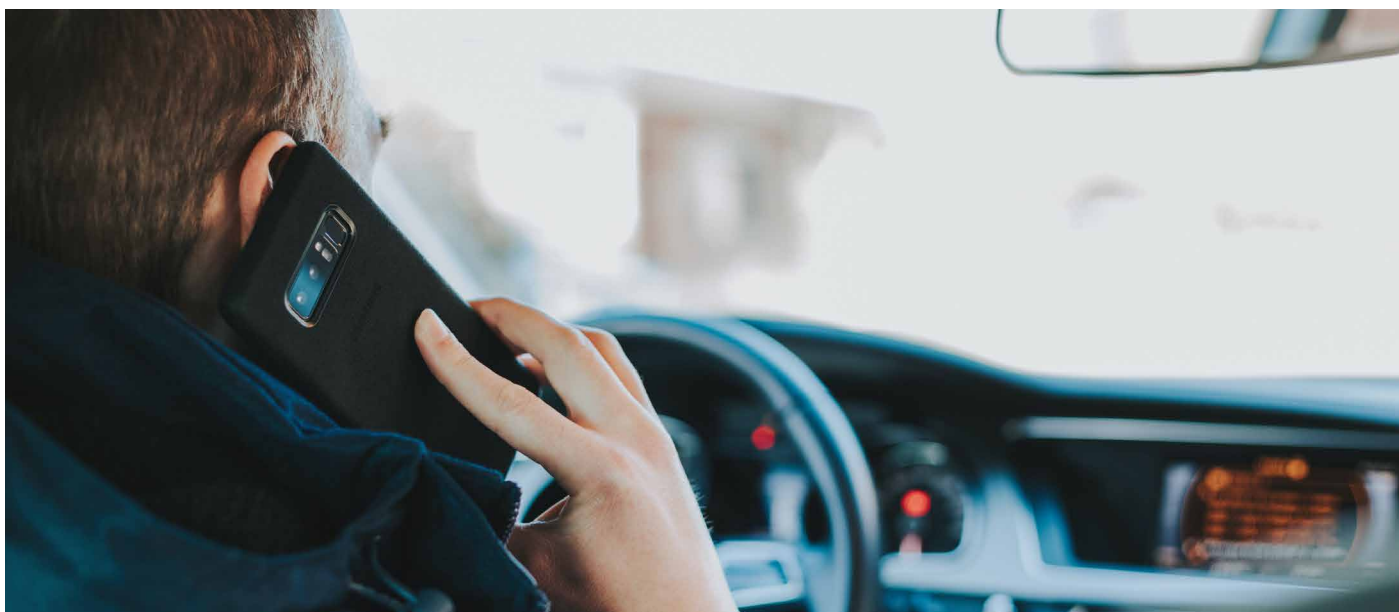
Ansatte og styret

Ansatte

| | |
|-------------------------|------------------|
| Generalsekretær | Michael Lindholm |
| Kontorleder | Mette Koch |
| Fagansvarlig | Miriam Neegaard |
| Erfaringskonsulent | Kjell Sæthre |
| Kommunikasjonskonsulent | Erika Krogstad |

Styret

| | |
|-------------|-------------------------|
| Styreleder | Per Sandvik |
| Nestleder | Ann Mari Romul |
| Styremedlem | Egil Einar Nordlie |
| Styremedlem | Paul Werner Kristiansen |
| Styremedlem | Sigmund Selvik |
| Styremedlem | Una Stenberg |



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 Gunhild 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 årrekket 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 snakket med fagfolk, administrasjoner og politikere i planlegging, utforming og drift av et bedre tjenestetilbud til mennesker med psykiske lidelser og rusproblemer.

Gjennom 2021 har vi sett at temaer som blant annet pakkeforløp og Covid-19 har stått sentralt i mange av brukerrådene. I året som har gått har vi representert pårørende på Borgestadklinikken, Kirkens Bymisjon, Lillestrøm kommune, Akershus Universitetssykehus og Oslo Universitetssykehus. Medregnet aktivitet fra brukermedvirkere lokalt, har Ivareta representert pårørendeperspektivet i totalt 40 råd og utvalg det foregående året.

Se oversikt lenger bak i årsrapporten over råd og utvalg hvor frivillige brukermedvirkere representerer pårørendeperspektivet.

Akershus Universitetssykehus: Langtidsvirkende naltrekson mot opioidavhengighet og forsøkets innvirkning på pårørende

Deltagelse i utforming av intervjuguide tilknyttet Naltrekson-studien. Studien tar også for seg hvilken innvirkning behandling med Naltrekson har på pårørende. I denne sammenheng har representant for Ivareta gitt innspill gjennom to arbeidsmøter med forsker som er ansvarlig for pårørendedelen av denne studien. Mer om arbeidet som foregår ved A-hus kan man finne her: <https://www.ahus.no/kliniske-studier/langtidsvirkende-naltrekson-mot-opioidavhengighet>

Helsedirektorets BrukerROP

Representant for Ivareta har vært til stede på BrukerROPs møter gjennom året. Her har man vært innom diskusjoner og meningsbrytning i alt fra Pakkeforløpene til brukermedvirkning, pårørendeinvolvering og mer konkrete tema som vanedannende medikamenter. Ivareta har vært en deltaker i Helsedirektoratets BrukerROP gjennom mange år. Rådet er nå utvidet med flere organisasjoner, og dekker et bredt spekter av interesser på feltet for rus, psykisk helse og vold. I 2022 deltok Ivareta på 8 møter i BrukerROP.

Helsedirektoratets Koronaråd for sårbare grupper

Ivareta deltok gjennom året i koronaråd i regi av Helsedirektoratet. Formålet for gruppen er å fange opp trender, utvikling og bekymring knyttet til sårbare grupper. Rådets møtehyppighet avhenger av pågående smitte og smittevernsituasjon. Ivareta deltok på 15 møter av denne typen i 2021. Helsedirektoratet orienterer fra

sin side om pågående tiltak og planer, og deltakerorganisasjonene spiller inn sine tema. Gjennom denne tilknytningen har Ivareta mulighet for å spille inn bekymringer og behov for oppmerksomhet rundt nødvendige tema. Av temaer organisasjonen har spilt inn i dette foraet, er «Pårørende som yter omsorg når systemene er nede», «Informasjon om smitteverntiltak til pårørende, også fremmedspråklige». En stadig tilbakevendende tematikk fra organisasjonen sin side, har vært en bekymring for at pårørende i smittevernsituasjonen har gått inn og løst veldig mye, og mottatt flere oppgaver, uten at man har rettet oppmerksomhet rundt innsatsen som legges ned. Enten gjennom tilbud om støttetiltak eller informasjon. Ivareta har i foraet formidlet anonymiserte erfaringer og tilbakemeldinger fra pårørendetelefonen, samt medlemmers tilbakemeldinger.

Pakkeforløp arbeidsgruppe Helsedirektoratet

Ivareta har i 2021 bidratt sterkt inn i Helsedirektoratet sitt arbeid med pakkeforløp. Utgangspunktet for gruppen er Sintefs evaluering av pakkeforløpene, og Ivareta har her bidratt inn med pårørendeperspektivet. Helt grunnleggende, har arbeidet bestått av å utvikle materiell om pakkeforløp, til bruk i organisasjonene. Dette i opplærings øyemed. Totalt sett har representant fra Ivareta deltatt på 19 møter med denne gruppen. Resultatet fra gruppen tok foreløpig form av en undervisningsdag på Gardermoen, hvor en rekke organisasjoner var invitert for en innspillsrunde og diskusjonsrunde. Ivareta har også her jobbet med et eget arbeid med pårørendeperspektivet innen pakkeforløp. Her er det lagt opp til å se pårørendes perspektiv til de ulike stadiene i pakkeforløpet. Arbeidet fortsetter i 2022.

Deltagelse ved brukerrådet i Lillestrøm Kommune

Representant fra Ivareta deltok gjennom 2021 i brukerrådet i Lillestrøm Kommune. Covid 19 preget mange av møtene, både i form og innhold.

Evaluering av nasjonalt senter for erfaringskompetanse

Deltagelse i evalueringen av Erfaringskompetanse. Intervju.

ROP Eksperttråd

Ivareta sitter i NKROPs eksperttråd. Rådet diskuterer, gir uttalelser, innspill og konkrete forslag i forhold til aktuelle problemstillinger, veivalg og prioriteringer vedrørende kompetansetjenestens virksomhet.

Brukerråd for klinikk for psykisk helse og avhengighet ved Oslo Universitetssykehus

Representant fra Ivareta er leder i brukerråd for klinikk for psykisk helse og avhengighet ved Oslo Universitetssykehus. Brukerrådet skal fungere som rådgivende organ, og bidra til at brukere og pårørende får medvirke i aktuelle saker.

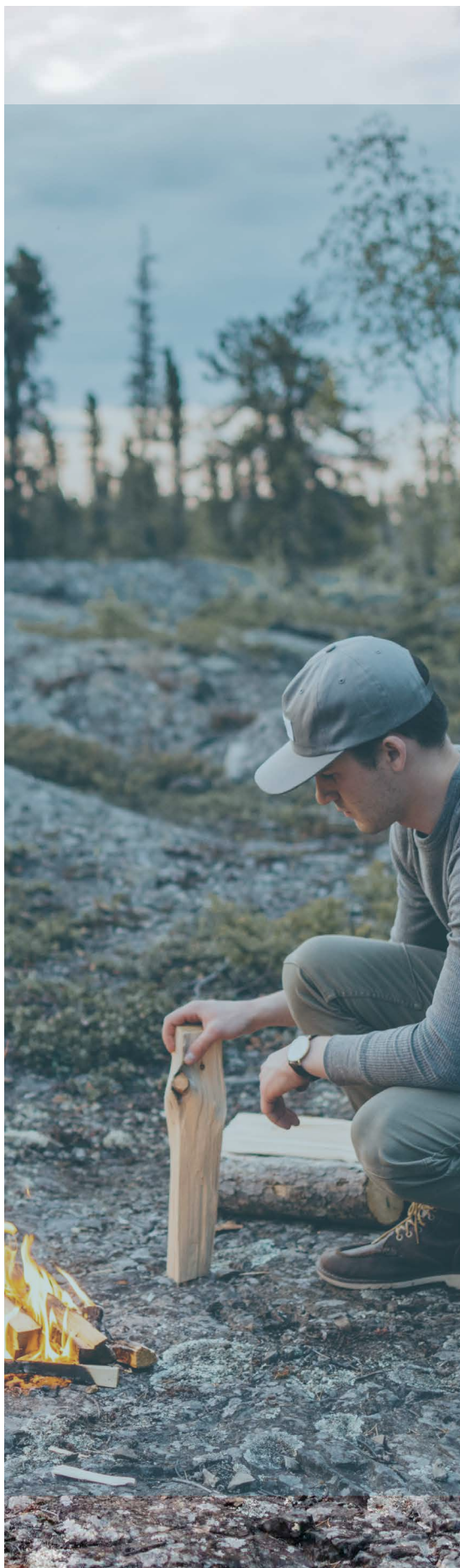
Pårørendeopplæring ved Avdeling rus- og avhengighetsbehandling ved Oslo Universitetssykehus

Ivareta har også i 2021 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 medisinskfaglig rådgiver til leder av ARA OUS. Gruppen har jobbet tett og jevnt over en periode på over to år, lang tre ulike opplæringsbolker: pårørendeopplæring, pårørendeveiledning/ behandling og pårørendeinvolvering. I arbeidet har man trukket godt på bruk av egenerfaring i utforming, 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.





Veiledningstilbud til pårørende og etterlatte

Ivareta har et bredt veiledningstilbud til pårørende, nærstående, etterlatte og alle som har spørsmål og behov for en samtale relatert til relasjoner og rus. Veiledningstilbudet i Ivareta omfatter Pårørendetelefonen 800 40 567, veiledning via kontaktskjema-tjenesten «Skriv om Det», sorgstøttesamtaler til etterlatte, samtaler gjennom oppmøte, samt lokale samtaler og møter rundt om i lokalforeninger og gjennom frivillige initiativ.

Gjennom Veiledningstilbudet sentralt + Oslo var vi i 2021 i kontakt med 521 pårørende og etterlatte. Dette er en økning fra fjoråret. I tillegg får mange pårørende og etterlatte veiledning og bistand i sine nærområder.

Veiledningstilbudet utgjør et av de viktigste likepersonbaserte tiltakene i organisasjonen. Likepersonstøtte fyller andre behov enn tradisjonell terapi og andre behandlingsformer, da kjernen i støtten består av normalisering av egne erfaringer i møte med en / noen 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 når de tilbyr veiledning, men er også kurset i tema som pårørendes rettigheter, krisehåndtering og organisering og innhold i norsk rusbehandling. Tema som samtaleteknikk, kommunikasjon, grensesetting, medavhengighet og det å ta vare på seg selv, diskuteres jevnlig på våre seminarer.

Hvem kontakter oss og hvorfor?

De fleste som henvender seg til oss gjennom Pårørendetelefonen tar kontakt med oss for første gang. I 2021 var det totalt 475 innkomne henvendelser til Pårørendetelefonen, derav 341 besvarte henvendelser. De fleste finner Pårørendetelefonen gjennom søkemotor på internett, men flere kontakter oss fordi de har fått informasjon om oss fra tjenesteapparatet eller bekjente, eller fordi de har lest om oss på sosiale medier. Majoriteten av de som kontakter oss er mødre til noen som sliter med rus (42 %). Deretter kommer søstre (10 %), ektefeller, samboere og fedre (alle rundt 8 %). Om vi registrerer alle partnere som en gruppe ender disse på rundt 20 %. De fleste henvendelser dreier seg om menn under 40 år, hvorav de fleste er mellom 21-30 år. Vi ser imidlertid en økning i antall henvendelser som gjelder brukere fra 40 år og oppover. Mens bekymringene vedrørende brukere over 40 år i 2020 utgjorde 19 % av henvendelsene, utgjorde de i 2021 35 % av henvendelsene. Spesielt er det en økning i henvendelser fra pårørende til brukere over 50 år. De fleste er pårørende til menn, men vi ser en liten økning i antall henvendelser fra pårørende til kvinnelige brukere (fra 23 % i 2020 til 30 % i 2021).

I mange av samtalen har rusmisbruket vart i 6 år eller mer. Pårørende ringer oss fra hele landet. I 2021 har særlig Oslo, Bergen og Trondheim vært representert. I tillegg har vi hatt flere henvendelser fra Kongsberg, Tønsberg og Fredrikstad. De fleste innringere uttrykker et stort behov for å snakke med noen. Vi ser også at de som ringer gjerne ønsker å diskutere temaer som grensesetting og medavhengighet. Ønsket om å diskutere temaer som skyld og skam økte i 2021, og vi har registrert at mange av samtalen har dreid seg om svært alvorlig tematikk. Vi registrerte også en økning i antall henvendelser fra de som ønsket å diskutere brukers boligsituasjon.

Mange henvendelser gjelder også et ønske om å få informasjon om det offentlige tjenesteapparatet og for å diskutere behandlingspraksis. Psykiske lidelser og samtidig rusmisbruk har vært et tema for mange henvendelser i 2021. Et annet gjentakende tema har vært muligheter for å få personen de er glad i inn til behandling. Suicidalitet, vold, psykoser, kriminalitet og Individuell Plan som ikke fungerer, er andre gjentakende tema i 2021. Vi ser at det særlig har vært en økning i henvendelser fra pårørende til personer som sliter med alkohol. I tillegg registreres hasj/marihuana/cannabis og amfetamin hyppig i samtalen. Mange pårørende kan også fortelle om blandingsmisbruk, uten å nødvendigvis være sikre på hvilke rusmidler det er snakk om.

Mange som kontakter oss er sterkt preget av bekymring, fortvilelse og frustrasjon. Mange har ikke snakket med noen om bekymringene sine, blant annet fordi de frykter stigma fra samfunnet og represalier fra det offentlige, for eksempel barnevern og politi. De 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.

Styrker tilbudet til frivillige

I 2021 besluttet vi å styrke den psykososiale oppfølgingen av frivillige med pårørende – og etterlatte-erfaring. Vi inngikk et samarbeid med psykolog om et tilbud om omsorgsrollen og omsorgstretthet, som vil bli en del av tilbudet til frivillige fremover. I 2021 arrangerte vi to seminarer for våre telefonvakter, et på våren og et på høsten. I seminarene hadde vi foruten om de faste punktene om pårørendes rettigheter, «den gode samtalen» og diskusjon av case-oppgaver, et særskilt fokus på digitalopplæring og koronapandemien. Bakgrunnen for dette var pandemien, og større bruk av digitale verktøy, både når det gjelder registrering av pårørendesamtaler og møtevirksomhet mellom telefonvakter og Sekretariatet. Telefonvaktene ble også oppfordret til å delta på webinarne vi arrangerte i 2021, for å få et større innblikk i utvalgte tema av betydning for pårørende og etterlatte. Eksempler på tema det ble tatt et dypdykk i var tvang, sorg, grensesetting, helsekompetanse, pårørendes rettigheter og familieperspektivet på rus.

Seminarene våre arrangeres jevnlig for å holde god kvalitet, sørge for ivaretagelse av telefonvaktene, og for å skape et godt

miljø i en tjeneste som tidvis kan være tøff å betjene. Videre er ansatte i Sekretariatet i løpende kontakt med telefonvaktene, og tilbyr alltid debrief etter krevende samtaler.

I 2021 har vi samarbeidet med Fransiskushjelpen vedrørende oppstarten til to digitale sorggrupper for etterlatte etter rusrelatert død. To frivillige fra Ivareta vil lede sorggruppene, som vil starte opp våren 2022, og vil få tilbud om opplæring og støtte både gjennom Fransiskushjelpen og Ivareta.

Sorgstøtte til etterlatte etter rusrelatert død

Ivareta tilbyr sorgstøtte til etterlatte etter rusrelaterte dødsfall. I 2021 har arbeidet hovedsakelig bestått av individuelle sorgstøttesamtaler. I tillegg har vi vært i dialog med Fransiskushjelpen, og satt flere etterlatte i kontakt med deres sorggruppe i Oslo. Videre har vi bistått inn i et pilotprosjekt som omhandler digitale sorggrupper. Målet er at etterlatte etter rusrelatert død over hele landet skal ha tilgang til en sorggruppe. De digitale gruppene vil ha oppstart våren 2022, og vi har allerede vært i kontakt med flere etterlatte som ønsker å delta i gruppene.



De individuelle sorgsamtalene tilbys enten ved personlig oppmøte, digitalt eller per telefon. De skiller seg fra pårørendesamtalene, ved at en etterlatt tilbys flere samtaler for å bearbeide sorgen, og at det er noen flere førende rammer for samtalene. Sorgstøtten bygger på en kombinasjon av likepersonsstøtte og komplisert sorg-behandling.

Skriv om Det

For å nå pårørende som har et ønske om veiledning, men som ikke er komfortable med å snakke på telefonen, har vi en skriftlig veiledningstjeneste. Skriv Om Det er et kontaktskjema på ivareta.no hvor pårørende kan sende oss en e-post med spørsmål, tanker og følelser de sitter inne med. Gjennomsnittlig svartid på henvendelsene er

2,3 dager.

I 2021 mottok vi 62 henvendelser gjennom «Skriv Om Det». En stor andel av de som tok kontakt med oss gjennom skjemaet var kvinner (80%), og mange henvendte seg til oss med bekymringer for en mann (61%). I over halvparten av tilfellene (68%) fremkommer ikke alderen til personen som henvendelsen gjelder, men i tilfeller hvor alder oppgis er gjennomsnittsalder 28,5 år. Det foregående året omhandlet 70% av henvendelsene narkotika, og 27% omhandlet alkohol. Henvendelsene vi får inneholder gjerne flere spørsmål, men temaer som tas opp er ofte de samme som på Pårørendetelefonen. Det dreier seg blant annet om det offentlige hjelpeapparat, juridisk hjelp, grensesetting og grupper for Pårørende.



Webinarer

På grunn av den pågående pandemien måtte vi tenke i nye baner. Dette har resultert i et landsdekkende webinar-tilbud for alle som er etterlatt eller berørt av andres utfordringer med rus og psykisk helse. Webinarene skulle være en trygg arena med lav terskel for å stille spørsmål og dele erfaringer. Tilbudet ble startet i september og vi har siden da avholdt 10 2-timers webinarer, tilsvarende 2-3 webinarer hver måned. Alle webinarer ble holdt av foredragsholdere med god kjennskap til den aktuelle tematikken. Dette har vært eksterne foredragsholdere og ansatte i Ivareta.

Temaer for høstens webinarer

- Forvaltningslov og klage
- Avmakt og uvisshet
- Arv og Testamente
- Rusens vesen
- NAV og gjeldsordning
- Pårørende og somatisk helse
- Barnevern



ivareta
spesialtjeneste barn og unng



Med Knut Andersen og Miriam Neegaard

ivareta
spesialtjeneste barn og unng

Bilder brukt til synliggjøring av webinar om barnevern, og om pårørende, etterlatte og den store sorgen.

- Familie- og søskenperspektivet
- Pårørende, etterlatte og den store sorgen
- Tvang PHVL/HOL

Gjennom høstens webinarer har vi gjort oss erfaringer som tas med inn i planleggingen av nye webinarer i 2022. Antall påmeldte og deltakere på webinarene har vært varierende. På det meste har antall påmeldte vært 58 personer, og antall deltakere vært 34 personer. På det minste har antall påmeldte vært 5 personer, og antall deltakere 3 personer. Et webinar måtte avlyses på grunn av for få påmeldte, og et annet ble utsatt på grunn av sykdom. Vi har hatt totalt 191 påmeldte på webinarene og 106 deltakere. Deltakere har hatt ulike relasjoner, men mødre har vært godt representert. Deltakere har også vært fedre, søsken, ektefeller, barn av, og venner.

Variasjonen i antall påmeldinger kan skyldes flere faktorer, blant annet tidspunkt. Med unntak av ett webinar, var tidspunktet kl. 16:00-18:00. Vi har sett at dette for mange er en hektisk tid, og endret derfor tidspunkt for årets siste webinar til kl. 19-21. Dette ga raskt resultater i form av flere påmeldte og deltakere. For å synliggjøre webinarene opprettet vi en egen webinar-side på ivareta.no, og Facebook-arrangementer som ble synliggjort på vår Facebook-side. Ved å underveis gjøre endringer i tekst og bildebruk, samt bruke midler på promotering, så vi raskt en økende interesse hos målgruppen.

Engasjement fra deltakere

Underveis i webinarene fikk deltakere mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer, enten muntlig eller i chat. Vi opplevde på alle webinarene at deltakere engasjerte seg ved å stille spørsmål knyttet til egen situasjon og dele opplevelser de

har hatt knyttet til temaet. På webinarer med få deltakere opplevde vi at de fleste engasjerte seg muntlig, men på de med mange deltakere ble chat-funksjonen brukt i større grad. Vårt inntrykk er som forventet, at terskelen for å snakke blir høyere ved flere til stede. Uavhengig av antall deltakere opplevde vi at de ikke bare engasjerte seg i tematikken, men også i hverandres erfaringer ved å vise støtte og gi råd. Webinaret om avmakt og uvisshet var et godt eksempel på dette. Da en deltaker delte egne erfaringer, kom gjerne en eller flere deltakere med støttende tilbakemeldinger og råd relatert til det som ble delt.

På webinarene “Familie- og søskenperspektivet” og “Pårørende, etterlatte og den store sorgen”, opplevde vi et særlig stort engasjement i chatten. På webinaret om familie- og søskeeperspektivet stilte foredragsholder spørsmål som dreide seg om vanlige belastninger for de andre i familien, og hva som har vært til hjelp for dem. Disse ble besvart i chatten, og deltakere kunne fortelle om mye usikkerhet, uforutsigbarhet, skyld og skam. De kunne også fortelle at det hadde hjulpet dem å sette grenser, å tilegne seg kunnskap, legge vekt på gleder i livet, gå turer, og å få veiledning fra veiledningssentre eller i grupper.

På webinaret om pårørende, etterlatte og sorg, brukte foredragsholder Mentimeter for å gi deltakere mulighet til å engasjere seg anonymt. Flest deltakere var etterlatt, mange var pårørende, og noen var både og. Da deltakere fikk spørsmål om hva som har vært mest til hjelp for dem, kunne de fortelle at fysisk aktivitet, naturen og å gå tur hadde vært viktig. Mange opplevde også å få god hjelp i grupper og av å snakke med andre som hadde lignende erfaringer. På spørsmål om tider som opplevdes ekstra vanskelige, svarte mange deltakere julen, “den andres” fødselsdag, og årsdag siden eventuelt dødsfall.

Vi var forberedt på at temaet for webinaret kunne trigge vanskelige tanker og følelser hos deltakere, og foredragsholder henviste derfor til ulike hjelpetelefoner og steder å henvende seg ved behov. Chatten ble brukt hyppig til å dele tanker og erfaringer, og mot slutten av webinaret oppsto det en samtale mellom noen deltakere hvor det ble snakket om tap, skyldfølelse og suicidalitet. Denne samtalen gjorde at vi så behov for en form for oppfølging av deltakere i etterkant av webinaret. Det ble derfor sendt ut en e-post til alle påmeldte, med en oppfordring om å snakke med noen hvis de satt med vanskelige tanker og følelser. Vi henviste til ulike hjelpetelefoner og 113, oppfordret til å snakke med noen de stoler på, og ba dem ta kontakt med oss ved behov for en likeperson, et lokallag/nettverk, eller en sorggruppe.

Tilbakemeldinger

Selv om tilbudet kan forbedres på noen områder, fikk vi gode tilbakemeldinger fra deltakere underveis og i etterkant av webinarene. Noen tilbakemeldinger har vært:

- “Jeg skulle ønske jeg hadde hørt dette tidligere, for dette hadde jeg hatt bruk for.”
- “Dette var veldig nyttig for meg, og kunne vært nyttig for mange andre.”
- ”Synes dette var veldig bra. Tusen takk. Det var mye å ta innover seg, men jeg ble litt klokere”
- “Veldig godt å høre at jeg ikke er alene. Takk.”
- “Alt har vært gjenkjennelig. Nyttig. Blir gjerne med på et nytt seminar.”
- “Vært veldig gjenkjennelig. Vært godt å høre på, og vite at det jeg kjenner på er normalt.”
- “Følte det godt å være en del av dere andre pårørende og etterlatte, vi er ikke alene.. Tross alt. Tusen takk, et flott webinar.”

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.

Digitalt seminar for lokallags- og nettverksledere

Seminarer for lokallags- og nettverksledere er en viktig arena for erfaringsdeling mellom frivillige som er engasjert lokalt. Her får de mulighet til å bli kjent med andre likepersoner, og få inspirasjon fra hverandre

når det gjelder tilbud, aktiviteter, samarbeid med kommunale tjenester eller andre organisasjoner i nærområdet. Seminarene kan også bidra til mer samarbeid mellom lokallagene og nettverkene.

I april 2021 arrangerte vi et seminar for lokallags- og nettverksledere hvor 11 frivillig deltok. Med hensyn til restriksjoner og smittesituasjon ble seminaret arrangert digitalt. Seminaret startet med at Ivareta ønsket velkommen, før en representant fra StyreWeb ledet opplæring i deres IT-løsning som fungerer som medlemssystem og et verktøy for frivillige i lokale verv. Ivareta tilbyr basismodulen til sine frivillige, og representanten fra Styreweb snakket om hva denne modulen innebærer, og hvilke muligheter som finnes utover denne. Deltakere på seminaret fikk også



en innføring funksjonene som modulene innehar.

Videre fikk deltakere informasjon fra Ivareta om relevante aktiviteter som var under planlegging, før vi åpnet opp for erfaringsdeling mellom deltakere. Her ble det gode samtaler og diskusjoner mellom deltakere. Tilbakemeldingene fra deltakere var at de satte pris på seminaret, og at de skulle ønske det ble lagt opp til at de kunne dele erfaringer oftere. Vi tar med oss tilbakemeldingene inn i planlegging av aktiviteter i 2022. Vi så at seminaret ga resultater i form av at flere lokale krefter tok i bruk IT-løsningen StyreWeb som et verktøy i sitt verv.

Seminarer for telefonvakter

I 2021 arrangerte vi to seminarer for telefonvaktene i Ivareta, og det var godt oppmøte på begge. På Pårørendetelefonen har vi frivillige fra hele landet, og på grunn av smittesituasjonen valgte vi å avholde begge seminarer digitalt.

Mars

Det første seminaret ble avholdt i mars. Vi startet seminaret med å vise statistikk fra Pårørendetelefonen i 2020, for å vise resultatet og viktigheten av tiden og innsatsen de frivillige har lagt inn i Pårørendetelefonen. Dette fikk vi tilbakemeldinger på at var interessant. Andre temaer som ble snakket litt om er viktigheten av anonymitet for de frivillige og for innringere, og viktigheten av å bruke sekretariatet som støttespillere.

I forkant av seminaret valgte vi å spørre telefonvaktene om de hadde noen tanker rundt temaer de ønsket at vi skulle snakke om. Dette gjorde vi for å forme seminarets innhold etter deres behov. Etter innspill og tilbakemeldinger ble det bestemt at vi skulle snakke litt om hva vi kan gjøre når unge

ringer oss og ber om råd i forhold til om de skal fortelle noen om en venns rusproblem. Det ble lagt opp til diskusjon rundt temaet, da erfaringsdeling er en sentral del av telefonseminarene.

Mot slutten av 2020 laget vi et digitalt skjema for registrering av henvendelser på Pårørendetelefonen, for å kunne trekke ut mer kunnskap fra samtalene. Det digitale skjemaet ble presentert for de frivillige på et seminar i 2020, men vi valgte å ha en ny gjennomgang av det på seminaret i mars 2021. På denne måten kunne vi sørge for at alle følte seg trygge på utfylling av skjemaet i forkant av å skulle ta det i bruk.

September

Det andre seminaret i 2021 ble avholdt i september. På dette tidspunktet hadde det digitale skjemaet vært brukt i noen måneder, og vi benyttet anledningen til å spørre hvordan de opplevde å bruke skjemaet, og om noen hadde innspill til forbedringer. Tilbakemeldingene var at det har gått fint å venne seg til det digitale skjemaet, at det er enkelt å bruke, og at skjemaet har tilstrekkelig fokus på pårørende/innringere.

Under seminaret i september snakket vi om den gode samtalen, og hvordan vi kan bli flinkere til å lytte, støtte, intervju, og gi innringer håp om hjelp for seg selv eller andre. Videre snakket vi om samtaler med etterlatte, og spurte om noen av de frivillige hadde fått henvendelser fra noen som hadde mistet en de er glad i til et rusrelatert dødsfall. Under seminaret viste vi ulike nettsider hvor pårørende kan finne god informasjon, og hvor de frivillige kan henvise innringer hvis det er nødvendig. Vi så på hva som finnes av informasjon på ivareta.no og rusinfo.no, og tok en titt på Ullevål sykehus sitt pårørendetilbud.

Fagsamling

Annenhvert år arrangerer Ivareta en Fagsamling på hotell med alle telefonvakter, brukermidvirkere, æresmedlemmer, og lokallags- og nettverksledere. Med lettelser i smittevernrestriksjoner kunne vi på høsten i 2021, endelig arrangere en fysisk samling.

Med lettelser i smittevernrestriksjoner kunne vi på høsten arrangere en fysisk samling for alle telefonvakter, brukermidvirkere, æresmedlemmer og lokallags- og nettverksledere. Lørdag 30. Oktober arrangerte vi Fagsamling på et hotell i Fredrikstad hvor frivillige kunne få faglig påfyll og en mulighet til å bli bedre kjent med hverandre. På samlingen deltok frivillige fra hele landet.

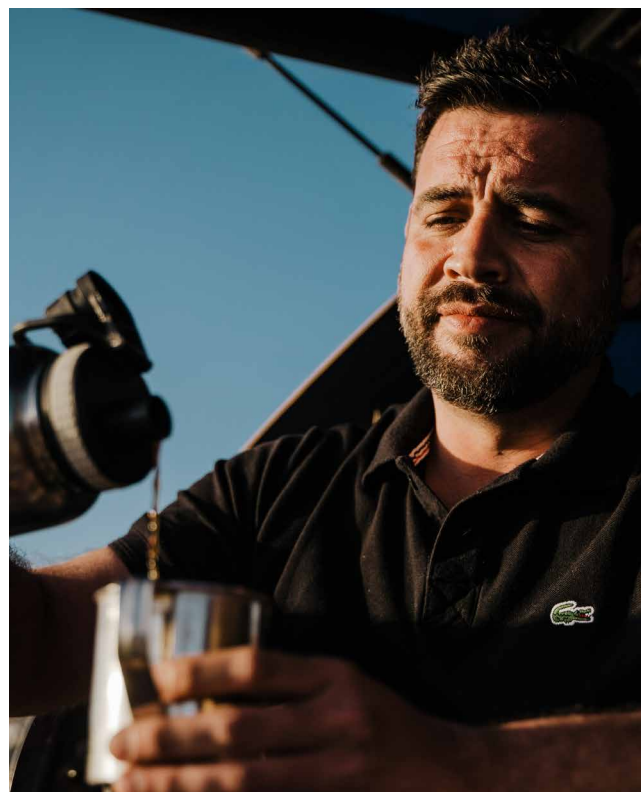
Vi startet samlingen med praktisk informasjon vedrørende lokalet og dagen, før deltakere ble ønsket velkommen av Gry Haugland, rådgiver i etat Friskliv og mestring, seksjon Helse og Velferd, med en morsom og underholdende presentasjon. Videre fortalte Lene Cecilie Skahjem om Pårørendesenteret i Fredrikstad. Her fikk deltakere et innblikk i hva Pårørendesenteret fokuserer på, hvem de samarbeider med, hvordan de jobber, og hvem som oppsøker dem.

På Fagsamlingen holdt styremedlem, Una Stenberg, et foredrag om mestring og Helsekompetanse. Styremedlem, Egil Nordli, holdt foredrag om psykisk og somatisk helse hos pårørende, før alle spiste en felles lunsj. Videre holdt Michael Lindholm foredrag med fokus på brukermidvirkning, før Miriam Neegaard snakket om unge pårørende og Ivaretas tilbud til dem. Til slutt ble det holdt foredrag av styreleder Per Sandvik som presenterte styret og orienterte om deres arbeid og videre mål. Alle deltakere på fagsamlingen var invitert på en felles middag på kvelden, med mulighet for å bli bedre kjent.

Tilbakemeldingene fra deltakere ga uttrykk for at de fikk godt utbytte av dagen, og at både innhold og det sosiale ble en positiv opplevelse. Vi fikk gode tilbakemeldinger på alle foredrag som ble holdt, og samtlige presentasjoner ble etterspurt i etterkant. Flere deltakere ga tilbakemelding om at de ønsket å viderebringe informasjon til sin kommune om arbeidet ved Pårørendesenteret i Fredrikstad, for å oppfordre kommunen til et tettere samarbeid med organisasjonene.

Seminarer for brukermidvirkere

Da mange deltakere på fagsamlingen innehar verv som brukermidvirkere i Ivareta, holdt Michael Lindholm foredrag om brukermidvirkning på samlingen. Det ble snakket om hva brukermidvirkning er, hva det innebærer, viktigheten av det, gode samarbeid, viktige elementer, og rettighetsorienterte temaer.



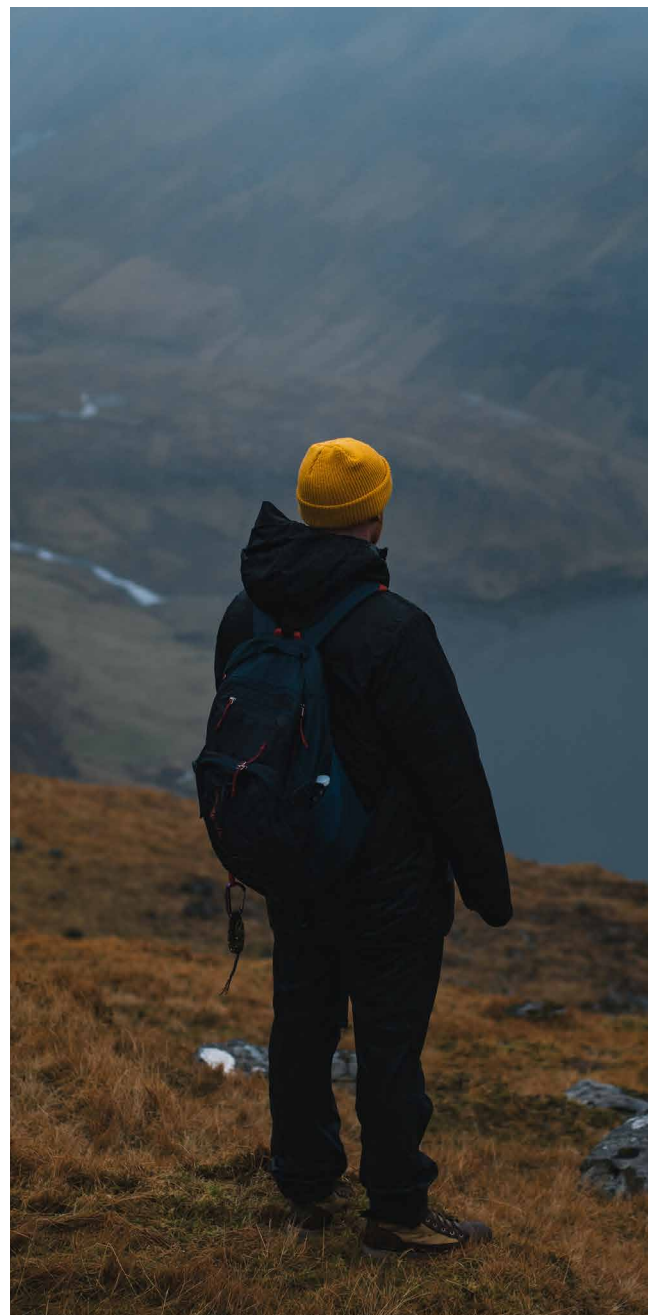
Lokalt engasjement og frivillighet

Ivareta var den første organisasjonen i landet som startet grupper for familien og nære som opplevde rus tett på. Vår 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, nettverk, brukerråd og utvalg, på konferanser, over telefonen og under fire øyne. 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.

Selv om 2021 i likhet med 2020 har bydd på noen utfordringer, har vi fortsatt et oppsøkende engasjement ovenfor aktive medlemmer som allerede engasjerer seg, men også mot medlemsmassen generelt. Er det en ting de siste to årene har vist oss er det hvor viktig vår frivillige innsats er, kanskje spesielt i forhold til å redusere ensomhet hos en allerede utsatt gruppe. Til rekruttering av frivillige bruker vi rekrutteringsportalen Frivillig.no, samt medlemsmailer, egen nettside og Facebook-side. Det foregående året fikk vi 24 henvendelser gjennom Frivillig.no.

I utgangen av 2021 hadde vi 19 lokallag og nettverk som engasjerte seg opp mot sitt nærmiljø. Til tross for en utfordrende tid ser vi at mange har omstilt seg, og funnet nye måter å engasjere seg på. Vi ser for eksempel at flere lokallags- og nettverksledere i perioder med restriksjoner, har valgt å møte flere pårørende for gåturer eller individuelle samtaler. Vi ser også at mange lokallag og nettverk har opplevd en oppgang i antall en-til-en samtaler med pårørende på telefon disse to årene med pandemi. I tillegg til lokallag og nettverk har vi flere enkeltstående

brukermedvirkere, telefonvakter og pårørendekontakter lokalt. Aktiviteten og engasjementet blant våre frivillige kommer til uttrykk på flere måter - fra å legge til rette for trygge fora hvor man kan snakke sammen og skape 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 vedlegg bak i årsrapporten.

Fra sentralt til våre frivillige – tusen takk for innsatsen i 2021. 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. Og til deg som til det daglige står på alene for å bedre andre pårørendes situasjon, husk at vi er der for å støtte deg som støtter andre.

Hva er nytt i 2021

I 2021 fikk vi et nytt nettverk i organisasjonen, Nettverk Tromsø. Nettverk Tromsø har det foregående året holdt møter

2 ganger i måneden, utenom sommertid. Nettverket har også opprettet en egen kontakttelefon som står oppgitt på Ivareta.no og i deres lokale brosjyre. De har siden oppstart brukt tid på å sikre seg midler gjennom søknader til ulike tildelinger og programmer.

Det allerede etablerte nettverket i Østfold samarbeider med Pårørendesenteret i Fredrikstad. Leder og nestleder i nettverket er engasjert i flere verv i organisasjonen.

Noen lokallag i Ivareta har lange tradisjoner og har lyktes i å drive et aktivt lokallag i mange år. Blant annet Ivareta Lørenskog, Ivareta Bergen og Ivareta Vennesla, for å nevne noen. I oktober 2021 kunne lokallaget i Vennesla feire sitt 20 års jubileum.



A photograph of a man with a beard and a cap, looking out over a landscape at sunset. The image is split into two vertical panels: the left panel shows the man's profile against a bright, hazy sky, and the right panel is a solid light blue background containing text.

Samarbeid

Samarbeidsformer har vært et område som har blitt utfordret av koronasituasjonen. For andre år på rad har man måttet forholde seg til relativt nye måter å samarbeide på. På tross av situasjonen har Ivareta hatt en rekke gode samarbeid i året som har gått. Som tidligere år har det vært gode samarbeid med tjenesteapparat og andre bruker- og pårørendeorganisasjoner, dette for å skape bedre tjenester og for å fremme politisk endring.

Bydel Alna

I løpet av 2021 ble det signert en samarbeidsavtale mellom Ivareta og bydel Alna. Rusteamet ved NAV Alna driver tilbudet "Verdensrommet", hvor Ivareta har vært til stede hver tirsdag fra medio mai. Verdensrommet skal være en sosial møteplass og arena med tilbud og aktiviteter for mennesker med ulike utfordringer. Et par dager i uken møtes ulike mennesker her for et sosialt fellesskap. Ivareta er ukentlig tilstede på Verdensrommet for å knytte kontakt med de som besøker kaféen, og for å snakke om tapte relasjoner til pårørende. Noen av kaféens besøkende er selv pårørende.

På verdensrommet har vi blitt møtt med positivitet og stor forståelse for at det ikke er lett å være pårørende til mennesker som har utfordringer med rus og psykisk helse. De fleste besøkende har tatt med seg informasjon om tilbudet vårt til sine pårørende, noe som har resultert i samtaler med ca. 10 pårørende så langt. Vi ser at tendensen er stigende.

Når vi ikke har pårørendesamtaler deltar vi som en del av serviceteamet på Verdensrommet. Vi snakker med besøkende om det som opptar dem. Da det er et voksent publikum, ser vi at de setter pris på referanser fra 60- og 70-tallet.

Tilbudet på Verdensrommet er ikke markedsført på andre måter enn gjennom informasjon til brukere av tjenestene. Fra og med 2022 vil vi forhåpentligvis kunne åpne opp ytterligere slik at vi også kan markedsføre tilbudet bredere. For at Ivaretas tilbud på Verdensrommet skal nå en bredere målgruppe, er informasjonsmateriell laget på bokmål, urdu, arabisk, somali og tyrkisk.

Ivareta brukte kr. 5000,- på tiltaket, som gjorde det mulig å servere god julemat et par dager i desember.

Fagrådet for rusfeltet

Ivareta er del av Fagrådets nettverk og nettverksmøter. Med jevne mellomrom møtes representanter for de ulike organisasjonene til møter for å diskutere og finne felles møtepunkter for en utvikling i både ruspolitikk og rusbehandling. Ivareta er med sitt pårørendeperspektiv en viktig organisasjon, som bidrar inn med erfaringer og synspunkter knyttet til pårørende som tema. I 2021 bidro Ivareta til at pårørende som tema ble fremmet på Arendalsuka. Dette gjennom et samarbeid med Fagrådet og Pårørendealliansen.

ARA Oslo Universitetssykehus pårørendenettverk

Ivareta har gjennom året hatt god kontakt med ARA Oslo Universitetssykehus (OUS) og det pågående pårørendearbeidet. Avdelingens nettverk består blant annet av de lederne for de ulike seksjonene. Ivareta er fast deltager i dette nettverket. Her er terskelen lav for å kunne diskutere måter å gjøre ting på, systemer og ivaretagelse av pårørende til avdelingens pasienter. Ivareta har informasjonfilmer publisert på nettsiden til OUS og jobber kontinuerlig med et godt samarbeid ved et av landets største plasser for rusbehandling. Blant annet har ivareta i 2021 hatt besøk av medisinsk faglig rådgiver til avdelingsleder, som holdt foredrag om avhengighet for Ivareta's medlemmer.

Sorgstøttealliansen

Ivareta er medlem i Sorgstøttealliansen. Sorgstøttealliansen er et kompetansenettverk for fag- og likepersoner som møter etterlatte og pårørende. Hovedmålsettingen for Sorgstøttealliansen

er å gi en stemme til etterlatte som har opplevd tap ved død, og forebygge kompliserte sorglidelser.

Erfaringsforum

Ivareta er del av et erfaringsforum bestående av 7 pårørendeorganisasjoner på rus- og psykisk helse feltet. Erfaringsforumet avholder møte 2 ganger årlig, hvor organisasjonene får mulighet til å dele erfaringer og lære av hverandre. Andre organisasjoner som deltar i erfaringsforumet er NKS, BAR, Ja, det nytter, Blå Kors kompasset, A-larm og Pårørendehuset.

I november 2021 deltok to ansatte i Ivareta på erfaringsforum på Pårørendehuset på Sagene, hvor 5 av organisasjonene stilte

med 1-2 personer. Møtet ble startet med en introduksjonsrunde før det videre ble utvekslet erfaringer, særlig knyttet til gruppe-tilbud.

Ansettelse av Erfaringskonsulent i Lillestrøm Kommune

Representant fra Ivareta i brukerrådet ved Lillestrøm kommune var deltager i ansettelsesprosessen av erfaringskonsulent i Lillestrøm Kommune. Gjennom rekrutteringsprosessen sørget man for at bruker og pårørendeperspektivet var ivaretatt.



Prosjekter

Unge Pårørende

Unge pårørende er et 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 og etterlatte i alderen 18–35 år, som for eksempel barn av, kjærester og nære venner. Tilbudet er likepersonsbasert, og ledes av en gruppeleder som selv har pårørendeerfaring. 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 åpen gruppe som siden start har møttes en gang i måneden for erfaringsutveksling og diskusjon av tema. I tillegg åpner gruppen opp for sosial aktivitet. I 2021 ble de fleste samlingene holdt digitalt, og det ble vanskelig å gjennomføre så mange sosiale møtepunkter. Da tiltakene slapp litt opp i løpet av sommeren, møttes gruppen fysisk igjen, og hadde en sommeravslutning i Frognerparken.

Temaene som diskuteres i samlingene har blitt satt sammen på bakgrunnen av hva medlemmene i gruppen har uttrykket behov for. Eksempler på tema som har blitt diskutert er løgn, manipulasjon, medavhengighet, hemmelighold, håndtering av vonde minner, følelser og mestring. Utfordringer rundt pandemien har også fått mye plass på samlingene i 2021.

Noen ganger har ekstern likeperson eller fagperson innledet samlingene.

Vi ser at 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. 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 har vi fått inn mange henvendelser, og til sammen har mellom 15 og 20 personer med pårørende og/ eller etterlatt-erfaring deltatt i gruppen i løpet av en toårsperiode. Deltakerne er engasjerte, modige og støttende, og det er fint å se den gode dynamikken og samspillet som utspiller seg. Evalueringer viser at samtlige har satt stor pris på å være med i gruppen. Noen har syntes det har blitt litt mer utfordrende under pandemien, og det å skulle åpne seg i digitale grupper. Samtlige deltakere har gitt uttrykk for at de har i større grad blitt klar over egne behov og grenser gjennom samtaler i gruppen.

I 2021 hadde vi prosjektbesøk fra Stiftelsen Dam, og prosjektet ble blant annet synliggjort med egen nettsak på Stiftelsen Dams nettsider og på erfaringskompetanse.no. Prosjektets gruppeleder ble også invitert til Litteraturhuset i Fredrikstad for å delta på en temakveld for å fortelle om erfaringer fra prosjektet og snakke om unge pårørende, for å bidra til å sette problematikken på dagsorden.

Hjelp ved narkotikarelatert død

Prosjektet "Hjelp ved narkotikarelatert død" er finansiert av Stiftelsen Dam, og er en del av END-prosjektet ved Høgskulen på Vestlandet. Ph.d. prosjektet er et treårig prosjekt, og har som hovedmål å sikre gode levekår, psykisk helse, livskvalitet og sosial deltakelse til en utsatt og marginalisert gruppe mennesker; etterlatte etter narkotikarelatert død. Basert på ny kunnskap skal grunnlaget for kunnskapsbasert utdanning for helse- og velferdsarbeidere styrkes, og brukertilpassede og effektive kommunale helse- og velferdstjenester for etterlatte utvikles.

Brukermedvirkning står sentralt i prosjektet og er implementert gjennom hele forskningsprosessen, fra idé til presentasjon; Organisasjonene Ivareta, Fransiskushjelpen og Kirkens Bymisjon deltar i ENDs Advisory Board, hvor også 19 hjelpere fra kommunale helse- og velferdstjenester deltar i tillegg til prosjektgruppe.

I END-prosjektet er det også dannet en END-forskningssirkel som skal arbeide sammen over en periode på 1.5 år. Forskningssirkelen består av deltakere med mange års erfaring fra arbeid i sorg- og rusfeltet, og med å være pårørende og etterlatte. Blant deltakerne er også to representanter fra Ivareta. Deltakere i sirkelen skal få presentert kunnskapsbasert kunnskap fra END-prosjektet direkte fra forskere, og så arbeide med å omsette denne til bruk i praksisfeltet. Deltakere skal også prøve ut kunnskapene i sine organisasjoner underveis i denne prosessen.

Rekruttering til eksterne prosjekter

Ivareta tilbyr veiledning til fagpersoner som ønsker pårørendeperspektivet inn i forskning og klinisk arbeid. Ivareta får henvendelser både gjennom råd og

utvalg vi er representert i, og vi mottar direkte henvendelser fra forskere, ansatte i tjenesteapparatet og journalister. Mange ønsker å komme i kontakt med medlemsmassen vår, for å komme i direkte kontakt med pårørende og etterlatte. Vi bistår interessenter, men er samtidig opptatt av å beskytte og ivareta medlemmene våre på en god måte.

I 2021 bidro vi med rekruttering av deltakere til prosjekter. Vi sendte i 3 tilfeller en henvendelse på e-post til organisasjonens medlemmer.

Ivareta rekrutterte to deltakere til forskningssirkel i END-prosjektet ved Høgskulen på Vestlandet. I forbindelse med utvikling av en modul for familiearbeid, i regi av Helsedirektoratet, rekrutterte vi 3 medlemmer.

Videre sendte vi en henvendelse til våre medlemmer på vegne av Bærum kommune. I forbindelse med deres prosjekt for å tilegne seg kunnskap om hvilke behov målgruppen, pårørende og tjenestene har for å yte best mulig hjelp.

Senere sendte vi en forespørsel på vegne av en masterstudent ved Universitetet i Sørøst-Norge. Studien skulle undersøke og utvikle kunnskap om søsken til personer med rusmiddelproblemer, og det var derfor behov for å komme i kontakt med søsken som pårørende. Vi fikk henvendelser fra flere medlemmer som var interessert i å delta i dette prosjektet.

Hørings svar og innspill

I 2021 leverte Ivareta innspill på følgende:

- Høring - oppfølging av forslagene fra Tvangslovutvalget
- Høring - nasjonal digital samhandling til beste for pasienter og brukere - endringer i pasientjournalloven mv.
- Brev til helseministeren (SORG OG SYKEMELDING). Forespørsel om en utredning knyttet til rettigheter for etterlatte).
- Skriftlig innspill – revidering av veilederen «Sammen om mestring», Helsedirektoratet
- I tillegg stilte vi oss bak høringsinnspill i «Revidert nasjonal faglig retningslinje for behandling ved opioidavhengighet» på vegne av NKROP.

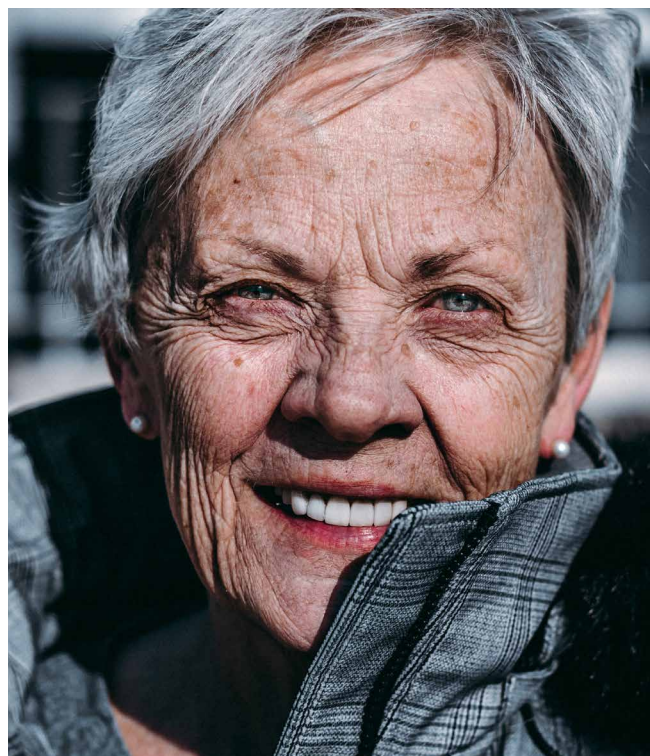
Vi trekker frem hørings svaret om oppfølging av forslagene fra tvangslovutvalget:

Ivareta sitt hørings svar om oppfølging av forslagene fra tvangslovutvalget

Helse – og omsorgsdepartementet (HOD) ber om innspill til hvilke forutsetninger som må være på plass for å innføre et nytt regelverk for bruk av tvang i tråd med hovedlinjene i tvangslovutvalgets forslag. Ivareta leverer med dette sitt hørings svar.

Ivareta organiserer etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse. Organisasjonen drifter veiledningstilbud til pårørende og utøver brukermedvirkning både på individ - og systemnivå. Mange medlemmer i Ivareta er pårørende til mennesker som sliter med alvorlig rusavhengighet i kombinasjon med alvorlig psykisk lidelse (Rop pasienter).

Et hovedformål med forslaget til ny tvangslov er å legge til rette for størst mulig grad av frivillighet i helse- og



omsorgstjenestene i tråd med de prinsipper menneskerettighetene bygger på. Siktemålet er å redusere antall innleggelses på tvang, samt benytte tvangsmidler i mindre grad enn i dag. Det foreslås å fase ut mekaniske tvangsmidler helt eller delvis. Ivareta støtter i hovedsak disse målsettingene, men er av den oppfatning av at en total utfasing av mekaniske tvangsmidler ikke er veien å gå. Ivareta minner om at for noen pasienter vil bruk av mekaniske tvangsmidler være mindre inngripende enn for eksempel kortvarig fastholding (for eksempel for enkelte pasienter som har vært utsatt for overgrep og vold). Overordnet sett mener Ivareta at det vil være svært ressurskrevende å sikre forsvarlige rammer rundt disse pasientgruppene dersom lovforslaget blir vedtatt.

Høringsinnspillet har hovedfokus på hvilke forutsetninger som må være oppfylt i de kommunale helse – og omsorgstjenestene og i spesialisthelsetjenesten for at pasienter med alvorlige psykiske lidelser

og eller alvorlig rusavhengighet og deres pårørende skal sikres gode helsetjenester og trygge liv. Ivareta legger i det følgende hovedvekten på hvilke konsekvenser en innsnevret adgang til å behandle mennesker mot deres vilje, samt forslaget om reservasjonsrett mot antipsykotika i 5 år og utfasing av mekaniske tvangsmidler, vil få for organisering og opprustning av de kommunale helse – og omsorgstjenestene og spesialisthelsetjenesten.

Videre hvilke rettigheter og tiltak «nærmeste pårørende» og pårørende som bor sammen med pasient og bruker er i behov av, for å kunne leve gode liv. Ivareta er særlig opptatt av på hvilken måte det foreslåtte regelverket vil påvirke voksne pårørendes omsorgsbyrde, i tilknytning til arbeidslivet og sosialt liv, samt i hvilken grad lovforslaget vil påvirke barn som pårørende negativt og frata dem tryggheten for en barndom, fri for omfattende helsebelastninger og traumatiske opplevelser.

Ivareta kommer også avslutningsvis med noen konkrete innspill til enkeltforslag, men viser i hovedsak ellers til vårt høringsinnspill til «NOU 2019:14 – Tvangsbegrensningsloven – Forslag til felles regler om tvang og inngrep uten samtykke i helse – og omsorgstjenesten».

Øvrige bemerkninger:

- Det foreslåtte regelverket vil øke behovet for kommunale helse – og omsorgstjenester i stor grad. Dersom reservasjonsretten mot antipsykotika og adgangen til å legge de sykeste pasientene inn på tvang snevres inn, vil dette kunne lede til at mange alvorlig syke mennesker vil unndra seg behandling og stå i fare for å forkomme i større grad enn i dag.
- Spesialisthelsetjenesten må styrkes dersom lovforslaget skal realiseres. I

dag preges mange døgninstitusjoner av ressursfattigdom og et for lite antall døgnplasser. Dette er i seg selv et hinder for frivillig behandling. Utfasing av mekaniske tvangsmidler, samt reservasjonsretten mot å bli behandlet med antipsykotika, vil kreve at store deler av den eldre bygningsmassen på sykehusene må rustes opp.

- Ivareta savner en gjennomgående utredning av hvilke konsekvenser det foreslåtte regelverket vil få for pårørende til rusavhengige og alvorlig psykisk syke mennesker. Ivareta mener at man i for liten grad avveier den økende omsorgsbyrden og livsbelastningene de foreslåtte tiltakene vil påføre pårørende, sett opp mot alvorlige syke menneskers rett til medbestemmelse og autonomi. Vi savner en mer grundig gjennomgang av etiske dilemmaer som vil oppstå som følge av tvangslovutvalgets forslag, ikke minst i forhold til barn som pårørende.
- Ivareta støtter Helsedirektoratets anmerkning om en utvidelse slik at «reservasjonen ikke skal gjelde dersom tungtveiende hensyn til de som personene bor sammen tilsier det». Ivareta mener at pårørende som bor sammen med pasienten, må gis rett til å uttale seg før tvangsnemdene godkjenner reservasjoner mot tvangsbehandling.
- Pårørende som bor sammen med pasienten må gis rett til advokatbistand for å ivareta sine rettigheter.
- Videre må pårørende som yter omfattende omsorgsoppgaver til alvorlig syke rusavhengige og psykisk helse pasienter få rett til omsorgslønn, samt utvidede rettigheter til lønnet sykefravær fra arbeid. Permisjonsordninger uten lønn må også forsterkes. Uten økte økonomiske rettigheter vil voksne pårørende i økende grad marginaliseres

i forhold til arbeidslivet med de store personlige og samfunnsøkonomiske omkostninger dette vil medføre. I et helsevesen, som i økende grad skyver ansvaret for omsorgstjenester over på pårørende, må det offentlige også anerkjenne at dette har en kostnadsside velferdsstaten må bære.

Synlighet og kommunikasjon

I 2021 har Ivareta fortsatt arbeidet med å bygge kjennskap til og kunnskap om navnet. Vi har jobbet med å bygge profil ved å ha fokus på å løfte frem organisasjonens tilbud og aktiviteter for pårørende, samt nyttig informasjon som finnes på ivareta.no. For å synliggjøre organisasjonen og tilbudene til pårørende ytterligere, har vi i det foregående år startet planlegging av en rekrutteringskampanje. For å bidra til videre vekst på ulike plattformer, og at vi når flere i målgruppen, har Ivareta i 2021 inngått en avtale med Optimal Norge AS. Optimal Norge vil videre være en viktig samarbeidspartner og rådgiver for organisasjonen ved innholdsmarkedsføring og annonsering.

Videreutvikle: [Ivareta.no](http://ivareta.no)

Siden lansering av ivareta.no har vi hatt et mål om å skape en brukervennlig og relevant nettside, som kan romme og tilgjengeliggjøre mye av informasjonen som blir etterspurt i henvendelser vi får. I 2020 startet vi planlegging av endringer vi ønsket å gjøre på nettsiden for å gjøre den mer dynamisk, og for å sørge for at relevant informasjon og kunnskap tilgjengeliggjøres for pårørende og etterlatte. I starten av 2021 lå mye av vårt fokus på å gjennomføre planen, og med det, på innholdsproduksjon. Dette har resultert i flere nye informasjonssider. Vi har publisert tekster om tverrfaglig spesialisert rusbehandling, retten til nødvendig helsehjelp, fritt behandlingsvalg, forsvarlig helsehjelp, og individuell plan. Det er i tillegg laget en side for publisering av Ivaretas synspunkter på aktuelle saker. Arbeidet med innholdsproduksjon til nettsiden vil fortsettes i 2022.

Dialog med medlemmer og frivillige i 2021 har vi forsøkt å opprettholde kontakt og dialog med aktive medlemmer.

Organisasjonens pårørendekontakter, og selvstendige lokallag og nettverk legger til rette for fortrolige fora og tilbud lokalt. Mange har faste medlems- og samtalegrupper, og flere legger til rette for sosiale aktiviteter, er aktive brukermedvirkere og har egne kontorer med faste åpningstider. Mange finner Ivaretas tilbud i deres nærområde gjennom Pårørendetelefonen, Skriv Om Det, ivareta.no og Sorgstøtte-tilbudet. Det er derfor viktig at sekretariatet og frivillige har den oppdaterte kontaktinformasjonen til lokallagene, og kjennskap til deres tilbud. Vi arbeider kontinuerlig med å holde informasjonen oppdatert på nettsiden. En god dialog er viktig for å synliggjøre aktiviteter, arrangementer og markeringer i regi av lokale krefter. Takket være dem har vi ofte noe konkret vi kan tilby pårørende som henvender seg til oss. Vi jobber kontinuerlig med å ha en god dialog med de frivillige på Pårørendetelefonen, da det er viktig at terskelen er lav for at de kan henvise innringer til sekretariatet, og at de frivillige selv kan ta kontakt med oss hvis de har spørsmål eller behov for debriefing. Vi ser at det også viktigheten av å ha en god informasjonsflyt ut til alle øvrige medlemmer i Ivareta. Å utsende informasjon på e-post til alle organisasjonens medlemmer har vært viktig for å komme i kontakt med pårørende som ønsker å bidra ved å være frivillig på Pårørendetelefonen eller svare på undersøkelser. Det står også sentralt i å nå ut til pårørende som ønsker å delta på webinarer, eller i eksterne prosjekter som kan bidra til å øke kunnskap om pårørendes situasjon.

Facebook og Instagram

Facebook-siden er en viktig kanal for Ivareta, med over 20 000 likerklipp på siden og nærmere 20 000 følgere. Dette forteller oss at Ivareta oppfattes som en relevant aktør på rus- og pårørendefeltet. I

2021 har vi hatt mye fokus på å løfte frem tilbud, aktiviteter og kunnskap. I starten av året hadde vi to ulike undersøkelser for pårørende, med fokus på deres opplevelse av julen og restriksjonene som fulgte den pågående pandemien. Synliggjøring av disse på Facebook ga resultater i form av antall besvarelser. Med tanke på en utfordrende jul hadde vi utvidet åpningstid på Pårørendetelefonen i samme periode, og derfor mye fokus på synliggjøring av tilbudet.

Organisasjonens tilbud, medlemskap og muligheten for å engasjere seg som frivillig, har blitt synliggjort jevnlig gjennom året. Vi har synliggjort Unge Pårørende og viktige markeringer, publisert pårørende- og ruspolitiske tekster, og delt relevante kronikker og artikler. Høsten 2021 fokuserte vi i stor grad på å synliggjøre webinarer. Et organisk innlegg som skapte særlig stort engasjement i 2021 omhandlet Sorgstøtte-tilbudet. Innlegget nådde 5469 personer, fikk 88 likerklipp/reaksjoner, 7 kommentarer, 72 lenkeklipp og ble delt 10 ganger. Et annet innlegg som stort engasjement var en etterlatt-historie i forkant av markeringen av Verdens Overdosedag. Dette innlegget nådde 3927 personer, fikk 108 likerklipp/reaksjoner, 23 kommentarer, og ble delt 5 ganger. Engasjementet tyder på mer åpenhet og aksept rundt temaene som er viktig for pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse. Vi skal fortsette å bidra til økt åpenhet og aksept for situasjonen pårørende står i.

I 2021 har vi på Instagram hatt mye av det samme fokuset som på Facebook, men det er fortsatt en kanal som brukes mindre hyppig da den ikke er like egnet til mer omfattende innhold. Siden vi startet arbeidet med å gjøre vår Instagram-profil til en sterkere og mer etablert formidlingskanal, har vi likevel opplevd en jevn vekst i form av antall følgere.

Annonsering og promotering

Annonsearbeid har vært viktig for oss i 2021. Pandemi og påfølgende smitteverntiltak har gjort at hverdagen til mange pårørende har endret seg, og at den for noen har blitt mer utfordrende.

I arbeidet med annonsering har vi derfor hatt særlig fokus på tilbud til pårørende, og Ivareta-filmen. Optimal Norge har vært en god sparringspartner og støttespiller som har bidratt til positive resultater i 2021. De definert gode segmenter og målgrupper, som har gitt kostnadseffektive annonser på Facebook og Instagram. Vi ser at et høyere antall klikker seg inn på våre annonser enn dem som engasjerer seg ved å like, dele eller kommentere. Dette er typisk for målgruppen, da det å ha rusproblemer i nære relasjoner kan være vanskelig å være åpen om. Resultatene viser oss likevel at annonsene har skapt interesse hos målgruppen. En annonse som for Pårørendetelefonen som skapte stort engasjement nådde 51 037 personer. Annonsen fikk 358 likerklipp/reaksjoner, 16 kommentarer, 1893 lenkeklipp, og ble delt 48 ganger. En annonse for Ivareta filmen som ga gode resultater nådde 30 600 personer, fikk 293 likerklipp/reaksjoner, 3 kommentarer, 2000 lenkeklipp, og ble delt 36 ganger.

Informasjonsmaterieil

I 2021 ser vi at det har vært et mindre behov for informasjonsmaterieil enn tidligere år, da korona nok har ført til mindre aktivitet for engasjerte i organisasjonen. Vi har likevel sett en økning fra 2020 i antall forespørsler fra både engasjerte i organisasjonen, og fra ulike tjenester. Vi har fått henvendelser om brosjyrer, lokale brosjyrer, visittkort og annet materieil.

Innlegg og kronikker

Ivareta har det foregående året skrevet og vært involvert i flere kronikker og innlegg i aviser, nettaviser og på nettsider.

Barn som kan beskrive overdoser

Publisert i Dagsavisen 26. mai

Ivaretas sentralstyremedlem Una Stenberg og generalsekretær Michael Lindholm uttalte seg i et debattinnlegg i papirutgaven av dagsavisen. De tok opp viktigheten av å delta på den neste store dugnaden når samfunnet åpner opp igjen.

Monas bror døde etter overdose: - Jeg har hatt mye dårlig samvittighet

Publisert på rop.no, 20.august

Fagansvarlig og prosjektleder i Ivareta, Miriam Neegaard snakket med Nasjonal kompetansetjeneste ROP om Ivareta-filmen og viktigheten av åpenhet rundt det å være pårørende.

Urimelig forskjellsbehandling av ulike pasientgrupper

Publisert på klassekampen.no, 13.september

Ivareta er en av flere bruker- og pårørendeorganisasjoner som har underskrevet en felles uttalelse som peker på urimeligheten ved trygderettighetene til pasienter innlagt på behandlingsinstitusjoner innenfor rus- og psykisk helse.

Hvordan er det å være ung pårørende?

Publisert på erfaringskompetanse.no, 15. oktober

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse arrangerte temakveld i Fredrikstad, hvor gruppeleder i Ivaretas likepersonsbaserte tilbud «Unge Pårørende», Jonas Frislid Jarfonn, snakket om egne erfaringer og hva mange unge

pårørende strever med.

Unge pårørende

Publisert på dam.no, 24. november

Stiftelsen Dam var på besøk under en Unge Pårørende-samling og snakket med generalsekretær Michael Lindholm, gruppeleder Jonas Frislid Jarfonn, og deltakere i gruppen.

Kan sorgmelding for etterlatte erstatte dagens sykmelding?

Publisert på dagensmedisin.no, 26. november

Ivareta er medlem av Sorgstøttealliansen, og er en av organisasjonene som stiller seg bak kronikken i Dagens Medisin. Vi støtter oss til Sorgstøttealliansens ønske om at dagens ordninger vurderes, og at nye løsninger for etterlatte utredes.

Barn som kan beskrive overdoser

RUS

UNA STENBERG
På vegne av sentralstyret,
IVARETA



MICHAEL JUHANI LINDHOLM
Generalsekretær,
IVARETA



Et fristed kan være innebandytreening, skolen, fritidsklubben eller stallet. Vanligvis. Men ikke siden mars 2020. Samtidig som alkoholforbruket ute stengte ned, har rusbruken i mange familier IVARETA er i kontakt med økt. Vinmonopolet, økte salget med 40 % i februar 2021 mot samme måned i 2020. I samme periode har tilbud til barn og unge vært så godt som stengt ned. Gjennom

pårørendetelefonen snakker ansatte og frivillige i IVARETA daglig med pårørende til personer med rusproblemer fra hele landet. Vi kan melde om økt grad av utmattelse og slitenhet etter lang tid med omfattende smitteverntiltak.

Pårørende til personer med rusproblemer har gjerne levd i alarmberedskap dag og natt gjennom mange år. Noen barn og unge kjenner ingen annen virkelighet. Noen av barna vi er i kontakt med kan beskrive hvordan en overdose foregår i detalj. For disse har smitteverntiltakene tatt bort de siste fristedene de hadde i sin hverdag, og de er derfor rammet ekstra hardt.

Folkhelsetiluttettdet anslår at ca 450.000 barn har minst en forelder som har en psykisk lidelse og/eller rusproblemer. Mange av disse lider i stilhet. En mor på pårørendetele-

fonen fortalte for kort tid siden: «Jeg har mer enn nok med å beskytte ungene mot farens vold når han drikker». En far forteller om en tenåringsdatter som ikke lenger orker å bo hos mor som stadig drikker mer og oftere. Med foreldre som kanskje har mistet struktur og innhold i hverdagen, er vi redd for konsekvensene nedstengningen har for disse barna.

Disse barna og ungdommene trenger pauser fra å være pårørende, trygge og stabile relasjoner, læring og mestring som gir tro på egne evner og mål – og ikke bare være en allfor ung omsorgsgiver. Kanskje er det dette som blir den viktigste neste dugnaden du skal delta på. En dugnad som investerer i små samfunnsbyggere som ikke bare tror på seg selv, men kan realisere sitt potensiale og ta sin plass i samfunnet. Ikke utenfor samfunnet.

Kronikk i Dagsavisen 20.08.21



Forsikrelse og fellesskap er viktig for gruppa i Unge pårørende. Her fikk Stiftelsen Dams generalsekretær Hans Christian Lillehaugen (nummer tre fra venstre) komme på besøk og ta en prat med generalsekretær Michael Lindholm (nummer fire fra venstre) og noen av deltakerne. Av hensyn til familiene til deltakerne er de anonyme i denne saken. Foto: Maria Topas Storm/Sjefbladet Dam

Unge pårørende er en samtalegruppe for likepersoner som er søsken- eller barn av rusavhengige eller psykisk syke. Behovet for en slik gruppe ble tydelig gjennom anonyme telefoner til Ivaretas pårørendetelefon.

Sak på dam.no, 24.11.21

PROSJEKTLEDER/FORSKER
Miriam Neegaard

DETALJER

Program Helse høst (2018)
Prosjektnavn Unge pårørende
Organisasjon [Ivareta - Pårørende berørt](#)
Beløp Bevilget 2019: kr 198 000, 2020: kr 250 000
Startdato 15.08.2019
Sluttdato 15.08.2022
Status Under gjennomføring

Aktivitet 2021, sentralt

-Vedlegg 1

Januar

- Deltakelse på webinar om opptrappingsplanen, i regi av Fagrådet.
- Deltakelse på webinar om innspillsrunden 2020, i regi av Stiftelsen Dam.
- Møte med Rælingen kommune ang. Pårørendegruppa.
- Lansering av digital kompetanseutvikling rus og vold.
- Møte med NAV Frogner: Veien videre med pårørendearbeid.
- Møte med Velferdsetaten: Prosjekt desentralisering og samskaping.
- Deltok på digital workshop HelseDirektoratet.
- Pasient og pårørendeopplæring ved avdeling rus- og avhengighetsmedisin, Oslo Universitetssykehus
- Digitalt intervju med forsker
- Seminar: Pasient og pårørendeopplæring ved avdeling rus- og avhengighetsmedisin, Oslo Universitetssykehus
- Møte i Fagrådets nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjoner
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, HelseDirektoratet
- Koronadialogmøte HelseDirektoratet
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune

Februar

- Møte med forsker og hovedveileder i Ph.d. prosjektet "Hjelp ved narkotikarelatert død".
- Skaffet deltakere til forskningssirkel i END-prosjektet.
- Digitalt møte med NAV Alna vedr. Samarbeidskontrakt.
- Møte VEL-prosjekt desentralisering og

samskaping.

- Møte med Bydel Alna om samarbeidskontrakt.
- Møte i referansegruppa NK TSB
- Digitalt informasjonsmøte om forskningssirkel i END prosjektet
- HelseDirektoratets BrukerROP
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, HelseDirektoratet
- Møte i valgkomiteen Stiftelsen Dam
- Koronadialogmøte HelseDirektoratet
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune

Mars

- Prosjektkoordinatormøte, i regi av Stiftelsen Dam.
- Informasjonsmøte VEL ang. Tildelinger på helse og sosialområdet 2022.
- Brukerutvalgsmøte Kirkens Bymisjon.
- Samarbeidsavtalen med Bydel Alna signert og returnert.
- Digitalt møte om fortsatt samarbeid med Stovner Bydel.
- 9.mars: Møte i Fagrådets nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjoner
- Dialogmøte med bruker- og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet, HelseDirektoratet
- "Heldagsmøte" i HelseDirektoratets BrukerROP 2021-2022
- "Task- force" bruker- og pårørendemedvirkning i pakkeforløp, HelseDirektoratet
- Arbeidsgruppemøte Aldring og rus, Bærum kommune
- Koronadialogmøte HelseDirektoratet
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune

April

- Møte med forsker og hovedveileder i Ph.d. prosjektet "Hjelp ved narkotikarelatert død".
- Møte med Rælingen kommune ang. Pårørendegruppe.
- Møte med Seksjon Bolig og Rus VEL.
- Møte med Alna Bydel på Verdensrommet.
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, HelseDirektoratet
- Dialogmøte med bruker- og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet, HelseDirektoratet
- Møte om Intervjuguide, Bærum kommune
- Pasient og pårørendeopplæring ved avdeling rus- og avhengighetsmedisin, Oslo Universitetssykehus
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, HelseDirektoratet
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, HelseDirektoratet
- Møte i Fagrådets nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjoner
- Referansegruppemøte, HelseDirektoratet - Pakkeforløp/modul ROP
- Arbeidsmøte i HelseDirektoratets BrukerROP
- Koronadialogmøte HelseDirektoratet
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune

Mai

- Deltakelse på webinar: Julegryta 2020 – Samme gryte, men nye ingredienser! I regi av Norges Innsamlingsråd.
- Seminar i nettverk for pårørendeforskning.
- Invitasjon til deltakelse i Brukerråd for klinikk for psykisk helsevern og rusbehandling ved Sykehuset Østfold HF. Brukerrepresentanter er påmeldt.
- Fagmøte NAV Alna.
- Fagmøte NAV Alna.
- Møte om mulig Somalisk prosjekt.

- Møte i Fagrådets nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjoner
- Årsmøte i Stiftelsen Dam
- Møte i Fagrådets nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjoner
- Årsmøte Fagrådet
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, HelseDirektoratet
- Møte om Arendalsuka 2021, Fagrådet
- Arbeidsmøte i HelseDirektoratets BrukerROP
- Koronadialogmøte HelseDirektoratet
- "Task-force" pakkeforløp, første arbeidsgruppe, HelseDirektoratet
- Møte om Arendalsuka, Fagrådet
- Arbeidsmøte i HelseDirektoratets BrukerROP
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune

Juni

- Deltakelse på webinar: Ta plass i valgkampen, i regi av Frivillighet Norge
- Møte i ROP Ekspertråd
- Brukerrådsmøte Blå Kors Borgestadklinikken.
- Samarbeidsmøte med Fr.stad kommune og frivillige org.
- Foredrag for Bydel Gamle Oslo
- Taskforce pakkeforløp andre arbeidsgruppemøte, HelseDirektoratet
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, HelseDirektoratet
- Taskforce pakkeforløp tredje arbeidsgruppemøte, HelseDirektoratet
- Arbeidsmøte i HelseDirektoratets BrukerROP
- Møte i Fagrådets nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjoner
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune
- Arbeidsgruppe: Pasient og pårørende, ved avdeling rus- og avhengighetsmedisin, Oslo

Universitetssykehus

Juli

- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, Helseidirektoratet
- Invitert til brukerråd Lillestrøm kommune. Hadde ikke mulighet til å delta.

August

- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helseidirektoratet
- Koronadialogmøte Helseidirektoratet
- KvaRus, Stavanger universitetssykehus
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune
- Møte i Fagrådets nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjoner
- Pakkeforløp 123, Helseidirektoratet

September

- Filminnspilling over 2 dager, for å spille inn opplæringsfilmer. En fotograf, to stk. fra sekretariatet og en frivillig var tilstede under innspilling.
- Kriseberedskap og oppfølging av etterlatte –, møte med RVTS og Fransiskushjelpen
- Møte sorg og kriseoppfølging bydel Alna
- Skriftlig innspill RVTS
- Brukerutvalget Kirkens Bymisjon.
- Strategisamling Blå Kors Borgestadklinikken.
- Strategisamling Blå Kors Borgestadklinikken.
- Møte med Bydel Alna presentasjon av overdosefilmen.
- Møte med Rælingen kommune.
- Fagsamling "Samskaping" med Kirkens Bymisjon, Alna Bydel.
- "Task-force" brukermedvirkning i

- pakkeforløp, Helseidirektoratet
- Gruppearbeid pårørende, Oslo Universitetssykehus
- Oppfølgingsmøte Pakkeforløp på 1,2,3, Helseidirektoratet
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helseidirektoratet
- Arbeidsmøte i Helseidirektoratets BrukerROP
- Dialogmøte med bruker- og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet, Helseidirektoratet
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune
- Pakkeforløp 123, Helseidirektoratet
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, Helseidirektoratet

Oktober

- Høring (frist)
- Møte med Knut Andersen, Ahus
- Møte Tone Larsen Hoel- Nasjonalt Senter Erfaringskompetanse
- Fagsamling, Fredrikstad, inkl innlegg om brukermedvirkning.
- Brukerrådsmøte Borgestadklinikken, Skien.
- Brukerrådsmøte Blå Kors Øst, Oslo.
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helseidirektoratet
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helseidirektoratet
- Intervju, Lillestrøm kommune
- 2 Intervjuer, Lillestrøm kommune
- Heldagsseminar for Helseidirektoratets BrukerROP
- Dialogmøte med bruker- og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet, Helseidirektoratet
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, Helseidirektoratet

November

- Erfaringsforum ved Pårørendehuset i Maridalsveien hvor to representanter fra Ivareta møtte og delte erfaringer med representanter fra andre organisasjoner på feltet.
- Møte, Sorgstøttealliansen
- Prosjektbesøk, Unge Pårørende
- Møte, Favne
- Møte, Ahus poliklinikk for sorgstøtte
- Erfaringsforum
- Temakveld søsken og familie-perspektivet
- Favne
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helsedirektoratet
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helsedirektoratet
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helsedirektoratet
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helsedirektoratet
- Arbeidsmøte i Helsedirektoratets BrukerROP
- Dialogmøte med bruker- og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet, Helsedirektoratet
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helsedirektoratet
- Dialogmøte med organisasjoner på psykisk helse- og rusfeltet, Helsedirektoratet
- Workshop: Evaluering av tilskudd til Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse pårørendetilbud.
- Brukerrådsmøte Blå Kors Borgestadklinikken, Skien.
- Møte om brukermedvirkning, sorgarbeid og erfaringer fra END
- "Task-force" brukermedvirkning i pakkeforløp, Helsedirektoratet
- Deltakelse Brukerråd Lillestrøm kommune
- Koronadialogmøte Helsedirektoratet
- Dialogmøte med bruker- og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet, Helsedirektoratet

Desember

- Webinar, sorg
- Ekspertrådet, ikke mulighet denne gangen
- Ivareta var invitert til å sitte i panelet på END-konferansen, men ble nødt til å avlyse grunnet faktorer utenfor vår kontroll.
- Brukerrådsmøte Kirkens Bymisjon, Oslo.
- Møte i Nordstrand Bydel om etablering av

Aktivitet 2021, lokalt

-Vedlegg 2

Agder

Ivareta Vennesla

- 15 medlemsmøter
- 1 årsmøte
- 20 års jubileum ble feiret oktober
- Lysmesse arr. I november
- Julebord i desember

Oslo

Ivareta Oslo

- Det er 65 medlemmer pr. 31.12.21
- Hovedaktiviteten vår er pårørendemøter hver 14. dag gjennom hele året med unntak av juli måned og høytidsdager. Det kommer 6-8 personer på møtene.
- Oslo Lokallags bidrag til vår landsdekkende pårørendetelefon 800 40 567: 2 medlemmer i Oslo lokallag sitter frivillig vakt på pårørendetelefonen, dette utgjør 654 timer pr. År.
- Fagsamling for Ivareta sentralt ble avholdt i Fredrikstad 30. oktober. 3 av Oslo Lokallags medlemmer deltok.
- Kontakttelefon: Vi mottar ca. 40 henvendelser på kontakttelefon i året.
- 04. Jan. Internt møte kartlegging av medlemmer og kontakter i Tromsø.
- 04. Jan. Digitalt møte med Way Back, Tromsø, angående lokaler.
- 07. Jan. Møte med ny mulig samtaleleder til nettverk Tromsø.
- 07. Jan. Statusmøte Unge pårørende med Jonas.
- 08. Jan. Vakt Pårørendetelefonen.
- 11. Jan. Sendt bekymringsmelding/klage til NAV på vegne av en pårørende.
- 15. Jan. Vakt Pårørendetelefonen.
- 18. Jan. Første møte med fotograf for å få tilbud på produksjon av videosnutter.
- 20. Jan. Møte med folk i Tromsø som ønsker å starte ny gruppe.
- 01. Feb. Digitalt lokallagsmøte i Oslo.
- 02. Feb. Digitalt møte med folk i Tromsø som ønsker å starte opp ny gruppe.
- 05. Feb. Møte med leder av IPS Haugenstua, Oslo lokallags gamle lokaler stenges og vi ser etter nye muligheter.
- 05. Feb. Vakt Pårørendetelefonen.
- 06. Feb. Digitalt møte med en familie i krise.
- 12. Feb. Vakt Pårørendetelefonen.
- 15. Feb. Gjennomgang med regnskapsfører, regnskapet for Oslo Lokallag.
- 16. Feb. Møte med gruppa i Tromsø om å skrive søknad om å opprette nettverk Tromsø.
- 19. Feb. Vakt Pårørendetelefonen.
- 01. Mars. Lokallagsmøte i Oslo.
- 05. Mars. Vakt Pårørendetelefonen.
- 10. Mars. Brukerråd Blå Kors Borgestadklubben.
- 15. Mars. Statusmøte samarbeidsgruppa Kastanjen.
- 16. Mars. Brukermedvirkningsseminar.
- 02. April. Vakt Pårørendetelefonen.
- 09. April. Vakt Pårørendetelefonen.
- 13. April. Møte med Pårørende.
- 14. April. Møte med frivillige.
- 16. April. Vakt Pårørendetelefonen.
- 21. April. Fullføre søknad Velferdsetaten.
- 22. April. Samtaler med frivillige.
- 22. April. Seminar for lokallagene.
- 03. Mai. Møte Oslo lokallag.
- 07. Mai. Vakt Pårørendetelefonen.
- 11. Mai. Verdensrommet Alna Bydel.
- 14. Mai. Vakt Pårørendetelefonen.
- 18. Mai. Verdensrommet Alna Bydel.
- 19. Mai. Møte om opplæring brukermedvirkning.
- 20. Mai. Møte med nettverk Tromsø.
- 25. Mai. Verdensrommet Alna Bydel.
- 31. Mai. Møte Oslo Lokallag.
- 01. Juni. Verdensrommet Alna Bydel.
- 08. Juni. Verdensrommet Alna Bydel.

- 15. Juni. Verdensrommet Alna Bydel.
- 02. Juni. Verdensrommet Alna Bydel.
- 07. Sep. Verdensrommet Alna Bydel.
- 21. Sep. Verdensrommet Alna Bydel.
- 23. Sep. Telefonseminar.
- 27. Sep. Intervjuer med frivillige til Pårørendetelefonen.
- 28. Sep. Verdensrommet Alna Bydel.
- 04. Okt. Opplæringsmøte Pårørendetelefonen.
- 05. Okt. Verdensrommet Alna Bydel.
- 11. Okt. Møte Værestedet Stovner.
- 12. Okt. Verdensrommet Alna Bydel.
- 14. Okt. Møte Kastanjen.
- 18. Okt. Filminnspilling.
- 19. Okt. Filminnspilling opplæring på utstyr.
- 25. Okt. Møte med IPS Haugenstua.
- 02. Nov. Verdensrommet Alan Bydel.
- 05. Nov. Vakt Pårørendetelefonen.
- 08. Nov. Pårørendemøter Alna Bydel.
- 09. Nov. Verdensrommet Alna Bydel.
- 16. Nov. Verdensrommet Alna Bydel.
- 23. Nov. Verdensrommet Alna Bydel.
- 30. Nov. Verdensrommet Alna Bydel.
- 03. Des. Vakt Pårørendetelefonen.
- 10. Des. Vakt Pårørendetelefonen.
- 13. Des. Møte med Ivaretas deltakere i END forskningssirkel.

Rogaland

Ivareta Eigersund

- Pr. Januar 2021 har foreningen 14 enkeltmedlemmer og 6 familiemedlemmer. Det er avholdt 2 styremøter.
- På samme måte som i fjor har året 2021 vært preget av mindre aktivitet enn vanlig, men det ble avholdt rekefest. Rekefesten i oktober 2021, var som alltid svært vellykket. Den ble holdt i en koselig sjøbod. Det deltok 16 stk. På festen, inkludert medlemmer fra Bryne og Sandnes.
- Det ble ikke holdt medlemsmøter første halvår 2021, dette i tråd med Covid-19 restriksjoner. Møtene ble avholdt på Kjerjaneset, med unntak av desebermøtet som ble avholdt i Svånes.
- Dette året er det bare Anne Kristoffersen fra Eigersund kommunes ROP-team og Camilla Gromsrus fra Dalane DPS som har vært eksterne gjester på medlemsmøtene. De deltok på møtene i september og desember.
- Antallet som har møtt på medlemsmøtene har variert fra 4 til 9, med et gjennomsnitt på 6,75.
- Sissel og Terje deltok på fagsamling i Fredrikstad i slutten av oktober. De opplevde samlingen som positiv sett i lys av at vi er i en tid som er preget av restriksjoner. Den faglige delen var også bra, i følge Sissel og Terje.
- Terje har møtt som pårørenderepresentant i brukerutvalget for "Ja, vi kan!", og som representant i brukerrådet ved Dalane DPS.

Ivareta Sandnes

- 7 medlemsmøter (4-12 deltagere), 2 styremøter. På møtene våre har vi hatt besøk fra Byprestene, Blå Kors og tidligere ansatt ved Veiledningssenteret.
- Digitalt Brukermedvirkeseminar for IVARETA
- Digitalt Pårørendetelefon kurs, for IVARETA
- Fagsamling i Fredrikstad, for IVARETA
- Deltatt på flere Webinar som Ivareta har arrangert dette året.
- Pårørendetelefon vakt en dag i uken. (0-5 samtaler), + vakt i Nyttårshelgen. Jeg har også hatt mange telefoner fra fortvilte pårørende de dagene jeg ikke har vakt.
- Dette året har jeg hatt flere pårørende som har ønsket en til en samtale med meg. I den forbindelse så låner jeg kontor på Funkishuset.
- Sandnes kommune: Erfaringsråd, 4 digitale møter. Prosjekt . «Pårørendesamtaler» 2 møter.

Arbeidsgruppe i «Antistigmakampanje»
1 møte. Sandnes kommune og Ivareta hadde Teams møte sammen med Saltdal kommune i forhold til bygging av en bofellesskap til Funksjonshemma, rus og psykiatri.

- Bruker og pårørende forum, Rogaland A-senter 2 møter
- Overdosegruppen 5 planleggingsmøte + 1 evalueringsmøte
- Overdosedagen 31. august, stand i Sandnes og Stavanger + «Minne og håps gudstjeneste» i St Petri kirke i Stavanger.
- Aktivitetsmessen «Fyll dagene» ble dette året arrangert på BNB arena, Ivareta deltok med stands, sammen med 50 forskjellige instanser innen rus og psykiatri.
- Styrerepresentant på Funkishuset, 2 møter.
- Digitalt møte med Statsforvalter sammen med brukerorganisasjoner i forhold til rus og psykiatri.
- Foredrag «Å være pårørende til en rusavhengig» hos følgende: Bryne Kirke, Time Bygdekvinne, Åkra Sanitetskvinner

Møre og Romsdal

Ivareta Rauma

- På grunn av korona-situasjonen har det ikke blitt avholdt samme antall møter som vi pleier å ha. Vi har avholdt 6 møter, inklusive juleavslutning med utlodning og god mat.
- Vi ga overskuddet etter loddsalget til vanskeligstilte i kommunen, da det vi lodder ut, stort sett er gaver vi har fått fra bedrifter, butikker og private.
- Vi hadde mange planer for dette året, blant annet en helgetur og andre aktiviteter. Disse ble ikke noe av på grunn av korona.

Ivareta Sunndal og omegn

- Vi har hatt 7 medlemsmøter og styremøter I 2021. (21 jan, 18 mars, 29

april, 27 mai, 26 aug, 23 sep og 28 okt)

- Årsmøte ble gjennomført 18 februar.
- Vi hadde juleavslutning 28 nov.
- Deltakelse på et digitalt møte, 22 april.

Trøndelag

Ivareta Innherred

- Vi har hatt åpen dør 3 dager i uken, i tillegg til 1 dag i uken på Levanger. Vi har stengt og åpnet i takt med Norges restriksjoner. Vi hadde planlagt å ha flere kvelder med gjesteforelesere, men antallsbegrensninger gjorde dette vanskelig.
- Vi har gjennomført et selvhjelpskurs for pårørende.
- Vi har hatt åpne dager, markering av overdosedagen, foredrag på skoler og arbeidsplasser. Vi har også arrangert lotteri.
- Styreleder driver tilbud om gatefotball i lokallagets navn. Denne gjengen er med på å styrke FMS sitt og anerkjennelse i lokalsamfunnet.
- Vi har startet planlegging av feiringen av vårt 25 års jubileum som er i 2022.

Ivareta Steinkjer og omegn

- 7.5.21: Første møtet i interimsstyret for Ivareta Steinkjer og omegn org. nr. 986428291 ble avholdt. Møtet kom i stand på bakgrunn av initiativ fra et tidligere styremedlem i LMS Steinkjer og omegn om å gjenoppta aktiviteten for pårørende i Steinkjer og omegn. Det ble konkludert med å begynne arbeidet med å restarte foreningen. Det ble også besluttet å ta kontakt med LPP Trøndelag om å samarbeide om aktiviteter. Til stede på møtet var Kari Helene Alstad, Ann Kristin Mejinger og Vigdis Aasegg.
- 27.5.21: Møte mellom Ivareta Steinkjer og omegn og LPP Trøndelag v/ Turid Eian. Til stede fra Ivareta Steinkjer og omegn: Jan Dahlen, Kari Helene Alstad, Ann Kristin Mejinger og Vigdis Aasegg. Vi

ble enige om å samarbeide om tilbud for pårørende innen rus og psykisk helse.

- 8.6.21: Ivareta Steinkjer v/ Vigdis Aasegg og LPP Trøndelag v/ Turid Eian har møte med Linda Rørvik, enhetsleder for psykisk helse og rus i Steinkjer kommune. Vi presenterer foreningene og samarbeidet samt ber om hjelp til å finne et egnet lokale i Steinkjer for virksomheten. Linda Rørvik bekrefter at det er et stort behov for tilbud til denne gruppen personer. Steinkjer kommune ønsker samarbeid og vil lete etter egnet lokale.
- 31.8.21: Deltok på Steinkjer kommune sin markering av verdens overdosedag i Jernbaneparken i Steinkjer. Vigdis Aasegg og Turid Eian hadde innlegg fra scenen.
- September 21: Diverse befaringer i lokaler i Steinkjer. Vi ender opp med å leie lokaler i Bystranda aktivitetshus sentralt i Steinkjer. Lokalet er trivelig, har enkelt adkomst og har gratis parkering like ved. Vi inngår skriftlig leiekontrakt.
- 7.10.21: Markering av verdensdagen for psykisk helse på Steinkjer Torg. Ann Kristin Mejinger, Åge Telnes, Sturla Leirvik og Vigdis Aasegg representerte Ivareta Steinkjer og omegn og LPP Trøndelag ved å stå på stand. Vi praterte med folk og deler ut infobrosjyrer, nøkkelsnorer, reflekser og penner.
- 3.11.21: Vi arrangerer første Møteplass av og for pårørende innen rus og psykisk helse på Bystranda aktivitetshus (kl. 18-20). Ved hjelp av Ivareta sentralt fikk vi laget en plakat som vi sendte ut digitalt til ulike aktører og til enkeltpersoner i forkant. Tema: Å vokse opp med alkohol. Innlegg v/ Arnhild Brønstad, erfaringskonsulent med pårøndererfaring i Snåsa kommune. 11 personer deltok.
- 8.12.21: Andre Møteplass av og for pårørende innen rus og psykisk helse ble gjennomført på Bystranda aktivitetshus (kl. 18-20). Tema: Hvordan mestre jula. 3

personer var til stede.

Vestfold og Telemark

Ivareta Grenland og omegn

- Medlemsmøter en gang i måneden utenom juni og perioder med nedstengning.
- Hyggelig sommeravslutning.
- Flere en-til-en samtaler med pårørende på telefon.
- Representant i møte med rus og psykiatri i Porsgrunn
- Tilstede på Borgestadklinikken/ møteplassen «Rom», hvor pårørende kan møte både fagpersoner og andre pårørende, og informert om Ivareta

Ivareta Tønsberg

- Årsmøte
- Kjøp av div varer som vi gav til Feltpleien i Tønsberg for utdeling (Refundert av Ivareta sentralt)
- 2 cafebesøk
- 1 pizzakveld
- Middag på Verdens Ende
- Sommeravslutning med reker
- Deltagelse på OD dagen i Tønsberg
- Delte ut 90 røde roser
- Kinobesøk. Inviterte med flere brukere også!
- Cafebesøk
- 4 stk. deltagere på samling i Fredrikstad
- Pizzakveld
- 2 stk. Deltok på END i Bergen
- Medlemmer med følge dro på teaterforestillingen "Hva nå".
- Julebord
- Vi lagde 70 stk. julegaver som vi delte ut til Stoltenbergs gate 24 og Frelsesarméen. Noen enkeltpersoner fikk også gaver. Vi kjøpte mat til en som ikke hadde noe for 1200.-
- Rita har deltatt på div nett møter i regi av Ivareta sentralt + deltatt på møter i regi av: Sykehuset i Vestfold: Samarbeidsmøte mellom

brukerorganisasjoner og avdeling rus og avhengighet. På mange av arrangementene har vi invitert inn den bedre halvdelens vår. Dette har vært veldig positivt!



Bilde av Feltpleien og varer kjøpt av Ivareta Tønsberg. Varene ble delt ut til de som trenger det.

Vestland

Ivareta Bergen

- Aktiviteten i 2021 er preget av den spesielle situasjonen landet er i. Vi har måttet improvisere med hva vi har kunnet gjøre, men noe har vært som normalt.
- Drop-in tilbudet som er et samarbeid med Helse Bergen, har vært i drift som vanlig, onsdager mellom kl. 1600 – 1800, i Helse Bergens lokaler, Kanalveien 5. Fra Ivareta er det Inga og Kari som møter opp, og hjelper folk videre til ulike hjelpeetater som f.eks:
 - 1) Helse Bergen AFR (Avdeling for

rusmedisin)

2) Gruppetilbud, poliklinikk

3) Tilbud om familiesamtaler dersom det ønskes

- Oversikt over tilbud til pårørende i Bergen, hvor Ivareta er mer eller mindre involvert:
 - Bergen Kommune: Bergen Legevakt – Livskrisehjelpen, Bergen Legevakt - Rusakutten
 - LISA-gruppene sin pårørende gruppe
 - Blå Kors: Kompasset – Tilbud til barn og søsken av rusmiddelavhengige
 - Al-Anon Bergen – Vitalitets-senteret, Møhlenpris
 - A-LARM: Bruker og pårørende organisasjon
- I tillegg har Ivareta Pårørende-telefon som bemannes av Kari og Inga. De tar også en-til-en samtaler på en kafe for de som ønsker det (kafe i mangel av egne lokaler for tiden).
- Vanlige samlinger for våre medlemmer i lokallaget har det vært dårlig med pga Pandemien, men vi hadde en sommeravslutning i nydelig vær 4. mai, 8 stk. i Musèhagen. Medbragt mat og drikke og god stemning.
- Av andre ting som må nevnes er at den 10. september kom en gruppe fra Natteravnene i Oslo (sponset av TRYG Forsikring i Bergen) på besøk for å se hvordan pårørende-arbeidet til Ivareta, Natteravnene og Trappen Motiveringssenter foregår. Ca 20 personer til stede, 12 av dem fra Oslo
- SENTRALSTYRET, Sigmund (repr. Region Vest) (18/2, 15/3, 12/4, 10/5, 14/6, 21/9, 29/10, 30/11, 15/12] - 9 styremøter, de fleste på nett
- RUSPOLITISK RÅD (Bergen Kommune) – repr. Sigmund - Møter: 9 møter, de fleste på nett
- HAB (Heroinbasert behandling) – Arbeidsgruppe i regi av Helse Bergen – repr. Sigmund Fysiske møter: 31/5, 30/8, 12/10
- INFORMASJONS- OG IMPULSMØTER

- (v/Bergen Kommune) – Psykisk helse og rustjenester - repr. Sigmund - Nettmøter 19/5 og 8/9
- Vi er også representert i Bergen Kommunes Boligprogram for rusavhengige, for mennesker med helseutfordringer m.m. Repr. Sigmund. - Dette innebærer nettmøter og befaringer på aktuelle tomter/ byggesteder. Vi blir også invitert til beboer-møter (møte med velforeninger, naboer osv.)
 - Hadde et pårørendekurs i Kalfarhuset Crux i høst. Tema ” Foto, mobilbruk, finne motiv.”
 - I slutten av oktober var Kari og Inga invitert til et samarbeidsmøte for alle de som jobber med pårørende. Dette skjer to ganger i året i regi av Bergen Kommune.
 - Kari har også fulgt 3 pårørende til Drop-in tilbudet hos Helse Bergen i Kanalveien. De hadde alle ringt på støttetelefonen.

Viken

Ivareta Kongsberg og omegn

- Implentering av internettside og nye visittkort.
- Gå avtaler med nykommere.
- Møter ved behov
- Samarbeid med Kirkens bymisjon, når de starter opp igjen med temakvelder.

Brukermedvirker, Kongsberg kommune

- Representasjon i Vestre Vikens Felles Brukerråd for Kongsberg BUP og DPS og Kommunene Flesberg, Kongsberg, Nore og Uvdal, Rollag og Øvre Eiker.
- 21. Juni: Brukerrådsmøte - Oppdatering siden sist.
- 1. Oktober: Møte - Spørsmål om budsjett og mulighet til å delta i aktuelle konferanser, fagdager og seminarer. Planer for institusjonsbesøkene. Undersøker om Brukerråd kan få til egen mailadresse.
- Informasjon om brukerrådet på infotavlen på DPS venterom.

- 13. Oktober: Møte - Deltagelse i Kongsberg DPS intern undervisning.
- 18. Oktober: Møte - Oppdatering av handlingsplan, blant annet: Regler om tvanginnleggelse, kvalitetssikring med ny spørsmålguide, øker forståelse av samvalg.
- 14. Desember: Møte - Presentasjon om Ivareta fagsamling i Fredrikstad 30.10.21.Diskusjon om spørreskjemaet ifm institusjonsbesøk. Forberedelse av Brukerråds presentasjon til Vestre Viken sykehus ledersamling i januar.

Ivareta Lørenskog

- Foreningen hadde 23 betalende medlemmer i 2021.(1 nytt medlem i 2021) Foreningen har en fast gruppe på 18 medlemmer som møter på medlemsmøtene og deltar i kurs, yoga og sosiale aktiviteter.
- Foreningen har en gruppe på Facebook, som har vært viktig dette året. Sosial kontakt på nettet.
- Hjemmeside.
- Friskus, hjemmeside
- Kontor og lokaler leier vi av Hagen Eiendom. Det er et kontorfellesskap med andre foreninger og logoped.
- Selvhjelp/nettverksgruppen med faste møter hver 14.dag, samt telefonkontakt med medlemmer som trenger en samtale.
- Sluttrapport til Stiftelsen Dam prosjekt «Medi yoga verktøy for å mestre hverdagen». Tilbakemelding: positivt at vi har fortsatt med timene og inkludere nye i tilbudet.
- Foreningen mottok kr.25 000,- fra Stiftelsen Dam til prosjekt: «Videreutvikle selvhjelpsgrupper for pårørende til rusavhengige». Prosjektet skulle vært gjennomført i 2021, men ble utsatt til 2022.
- Medlemmene ble invitert til god mat på restaurant 25.august, første medlemsmøte.

- Foreningen hadde et vellykket teaterbesøk 23.september, hvor vi så og opplevde «Thank you for The Music (Abba)
- Medlemsmøte 27.10.21, med god mat, gode samtaler.
- Medlemsmøte 24.november, hyggemøte før jul.
- Styret sendte julehilsen til alle medlemmene per post.
- Yoga 10 ganger på høsten. Antall faste deltakere 9 medlemmer.
- Styret har hatt 5 møter. Ut over det har styret holdt foreningen i gang, med informasjon til medlemmene på epost og Facebook. Styret har kontakt på telefon og epost.
- Årsmøte ble gjennomført med epost og SMS. Års dokumenter ble sendt til medlemmene per post. Årsmøtet ble godkjent 12.04.21.
- Leder har gitt veiledning og informasjon til en student som skrev en hovedoppgave om pårørende.
- Planlegging av prosjekt: Videreutvikle selvhjelpsgrupper for pårørende til rusavhengige».
- Samtale med psykolog, hvor medlemmene hadde innspill om tema for kurset. Kurs med psykolog blir holdt i februar 2022.
- Digitalt brukermedvirkningsseminar 16.mars i regi av Ivareta sentralt. En deltaker fra oss.
- Digitalt brukermedvirkningsseminar 22.april i regi av Ivareta sentralt. En deltaker fra oss.
- Fagsamling, Ivareta sentralt i Fredrikstad 30.10.21. En brukermedvirker og 3 medlemmer deltok.
- Webinar, tilbud fra Ivareta sentralt, med aktuelle temaer. Flere av medlemmene har deltatt.

Brukermedvirker, Asker kommune

- Verv ved Oslo Universitetssykehus (OUS): Leder Brukerrådet ved avdeling for rus og avhengighet (ARA), medlem

i styringsgruppe HABIO (heroinassistert behandling Oslo, medlem brukerrådet ved klinikk for psykisk helse og avhengighet (KPHA).

- Januar: ARA brukerråd – brukerrådsmøte
- Januar: Klinikk KPHA – brukerrådsmøte
- Februar: ARA brukerråd – brukerrådsmøte
- Februar: Klinikk KPHA -brukerrådsmøte
- Mars: Klinikk KPHA – ekstraordinært brukerrådsmøte – innspill handlingsplan
- Mars: Styringsgruppe HABIO – møte
- Mars: Klinikk KPHA – brukerrådsmøte
- Mars: ARA Brukerråd - forberedende planleggingsmøte
- Mars: ARA brukerråd - ordinært møte
- April: ARA brukerråd - ordinært møte
- Mai: ARA – forberedende møte pakkeforløp TSB
- Mai: OUS – dialogmøte: brukermedvirkning i kvalitet og pasientsikkerhetsarbeid
- Juni: ARA brukerråd - brukerrådsmøte
- September: ARA brukerråd – ordinært møte
- September: Klinikk KPHA : Arbeidsgruppe – Rop pasientforløp
- September: Klinikk KPHA : Arbeidsgruppe – Rop pasientforløp
- Oktober: Klinikk KPHA: Arbeidsgruppe – Rop pasientforløp
- Oktober: Klinikk KPHA ordinært brukerrådsmøte
- Oktober: Klinikk KPHA: arbeidsgruppe – Rop pasientforløp
- Oktober: Klinikk KPHA – arbeidsgruppe – ROP pasientforløp
- November: Klinikk KPHA – arbeidsgruppe Rop pasientforløp
- November: Klinikk KPHA – ekstraordinært møte i brukerrådet
- Desember: ARA brukerråd: ordinært møte
- Desember: Klinikk KPHA – brukerråd: ordinært møte

Nettverk Fredrikstad

- Nettverket har holdt gruppemøter i 2021, men på grunn av pandemien ble det

avholdt færre møter enn planlagt.

- Antall deltakere på møtene har variert, men det har i gjennomsnitt vært ca. 5 deltakere på hvert møte.
- Nettverket opprettet en Messenger-chat for å holde kontakt med medlemmer i nettverket.
- Brukerrådsmøter i brukerrådet på Kalnes ved Sykehuset Østfold.
- Deltaker i forskningssirkel i END-prosjektet ved Høgskulen på Vestlandet.
- Samarbeid og kontakt med Pårørendesenteret i Fredrikstad.
- Nettverksleder engasjerte seg i Sorgstøtte-tilbudet.
- Nestleder i nettverket hadde ukentlig vakt på Pårørendetelefonen.

Pårørendekontakt Frogn Kommune

- Det er levert ut informasjonsmateriell om Ivareta og Pårørendetelefonen i nærområdet.
- Deltakere på pårørende-møter som tidligere ble arrangert i området, har i 2021 blitt fulgt opp.
- Har hatt samtaler med pårørende gjennom telefonsamtaler og kaffe-møter. Det har vært 4-5 kaffemøter, og mange telefonsamtaler.

Troms og Finnmark

Nettverk Tromsø

- Arbeidsgruppe på 3 personer møttes første gang i november 2020. Det er avholdt 4 digitale møter med Ivareta nasjonalt og 7 lokale arbeidsmøter fra november 2020 til desember 2021.
- Det er utarbeidet følgende rutiner: Mottak av nye medlemmer, kommunikasjon internt i gruppa, signering av taushetserklæring og gjennomgang av hva dette innebærer. Alle som deltar på gruppemøter skal være trygge på at det som tas opp i gruppa blir i gruppa.
- Lokaler er skaffet for gjennomføring av

møter i selvhjelpsgruppa. Møtene holdes på Kafé X i Vestregate 66 i Tromsø hver annen mandag fra kl 18-20, med unntak av høytider og ferier. Det er mulig å delta enten fysisk eller digitalt. Deltagelse på møtene er gratis. Det er gjennomført 17 møter i selvhjelpsgruppa i 2021. Det har i gjennomsnitt vært 7 deltakere på hver møte. Første møtet var 8. februar. En blanding av fagkompetanse og erfaringskompetanse benyttes på møtene. Tema på møtene har vært: Åpenhet og skam, å sette grenser, nærhet og avstand til den som ruser seg, avhengighet og med-avhengighet, søsken/andre pårørende i familiedynamikken, jul og høytider, taushetsløfte, grupperegler, og tilbud til pårørende berørt av rus i Tromsø kommune.

- Informert og invitert pårørende, som arbeidsgruppa hadde kjennskap til fra tidligere, blant annet fra tidligere LMS, om opprettelse av en ny selvhjelpsgruppe, med oppstart i februar.
- Ivareta sentralt har informert betalende støttemedlemmer i Tromsø og omegn om oppstart av lokal gruppe
- Informasjon om nettverket på Ivareta sin nasjonale side. Se nettsiden for møter <https://www.ivareta.no/om-ivareta/lokalt/>
- Utarbeidet og distribuert informasjonsbrosjyre for Ivareta – nettverk Tromsø for 2021 og 2022
- Etablert egen kontakttelefon til nettverk Tromsø, se info brosjyre
- Etablert lukket gruppe på Facebook for informasjon til medlemmer i nettverk Tromsø
- Samarbeid med Ivareta sentralt: Møter, telefonsamtaler, eposter etc i forbindelse med oppstart og drift av nettverk Tromsø Fagsamlingen i Fredrikstad, nettverk Tromsø deltok med en representant Temakvelder og webinar høsten 21, nettverk Tromsø deltok med flere deltagere
- Samarbeid med Tromsø kommune: Hatt

møte med fag- og kvalitetskoordinator for psykisk helse og rus den 16.02.21 for å kartlegge tilbud til pårørende berørt av rus i Tromsø kommune

- Hatt eget møte med ruskonsulent og psykolog på Losen lavterskeltilbud. Losen har også informert om sitt tilbud på møte i selvhjelpsgruppa den 26.04.21
- Deltar som pårørenderepresentant i brukerrådet for enhet for psykisk helse og rus i kommunen, første møte i var 02.12.21
- Deltar som pårørende representant i prosjektet Fact-ung i kommunen. Første møte var 10.12.21
- Markering av den internasjonale overdosedagen 31.08.21 i Tromsø sentrum i regi av Kirkens bymisjon. Nettverk Tromsø deltok på stand utenfor Nerstranda kjøpesenter og på arrangement i Kirkens bymisjon sine lokaler i etterkant. Andre deltagere var sosialmedisinsk senter og Losen lavterskeltilbud i kommunen

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