

A close-up, artistic photograph of a woman's face, focusing on her eyes which are closed. She has light skin with numerous freckles and is wearing a pearl earring. The background is a soft, out-of-focus grey.

ÅRSRAPPORT 2020

ivareta
-pårørende berørt av rus

Ansvarlig utgiver: Ivareta – pårørende berørt av rus

Tittel: Årsrapport 2020

Redaktør og design: Erika C. Krogstad

Tekst: Michael Lindholm, Kjell Sæthre, Kari Sundby,
Miriam Neegaard, Katrine Storm og Erika C. Krogstad

Forsidefoto: Kenzie Kraft 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 et svært spesielt år med usikkerhet, frykt og smitteverntiltak. 2020 ble et spesielt år for oss alle. Vi er godt i gang med 2021, og det er lov å håpe at vi kan få tilbake noe av normaliteten vår etter sommeren. Tiden vil vise.

For organisasjonen har dette bydd på utfordringer, som for så mange andre. Først og fremst går tankene til brukere som har opplevd nedstengte tiltak og tjenester, og minst like mye, går tankene til alle pårørende, som i denne tiden har gjort en verdifull og viktig jobb. Mye av denne jobben skjer i kulissene nå som mange tiltak har vært nedstengt. Vi vet at mange av dere har gjort mye i denne tiden.

Ivareta har gjennom pandemien holdt fortet. Både lokalt og sentralt har organisasjonen bidratt inn i brukermedvirkning, samt opprettholdt tilbud til pårørende, så langt det har latt seg gjøre. I tillegg til dette har organisasjonen deltatt i Helsedirektoratets Koronarådsmøter, som ved starten av smitteverntiltakene i mars og april 2020 foregikk ukentlig. Ivareta

benyttet her kunnskap og erfaring fra både pårørendetelefon og tilbakemeldinger fra lokalt engasjerte i lokalforeninger og nettverk. Selv om pandemien på mange måter preget året, skjedde det en del rekke viktige saker for oss pårørende. Pårørendestrategien, med tilhørende handlingsplan ble lansert like før jul. Ivareta har hatt en lang prosess på denne, inkludert en høring ut i lokallagene. Forslag til rusreformen preget store deler av fjoråret, og er like aktuell i skrivende stund. Ivareta ga i 2020 sitt høringssvar, som ligger tilgjengelig på regjeringen sine sider. I tillegg til dette var både pakkeforløp og opptrappingsplanen for rusfeltet viktige og mye omtalte tema i 2020.

Engasjementet i foreningen er sterkt, erfaringene er mange. I den nye situasjonen som vi nå befinner oss i, er det viktig at vi tar vare på erfaringene vi nå lager oss. At vi snakker med hverandre, og at vi snakker med andre om hvordan vi har det, og minst like viktig: at vi formidler erfaringene om hvordan dette oppleves, til beslutningstakere og til tjenestene.

Michael J. Lindholm
Generalsekretær



Nøkkeltall

Pårørendehenvendelser: 456

Aktive lokallag og nettverk: 18

Råd og utvalg: 47

Innspill og høringsvar: 8

Medlemmer: 1128

Facebook: 20 377



Innhold

Ansatte og styret	6
Brukermedvirkning og likepersonsarbeid	7
Veiledningstilbud – Pårørendetelefonen 800 40 567	9
Seminarer og samlinger for brukermedvirkere, telefonvakter og likepersoner	11
Lokalt engasjement og frivillighet	13
Samarbeid	15
Prosjekter	20
Høringssvar og innspill	22
Synlighet og kommunikasjon	25
Vedlegg	
Aktivitet 2019, sentralt – vedlegg 1	27
Aktivitet 2019, lokalt – vedlegg 2	29

Ansatte og styret

Ansatte

Michael Lindholm
generalsekretær

Mette Koch
kontorleder

Miriam Neegaard
rådgiver

Kari Sundby
rådgiver

Kjell Sæthre
erfaringskonsulent

Katrine Storm
kommunikasjonsrådgiver,
sluttet februar 2020

Erika Krogstad
kommunikasjonskonsulent

Styret

Per Sandvik
styreleder

Ann Mari Romul
nestleder

Egil Einar Nordlie
styremedlem

Paul Werner Kristiansen
styremedlem

Sigmund Selvik
styremedlem

Una Stenberg
styremedlem



Brukermedvirkning og likepersonsarbeid

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

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

Gjennom 2020 har vi sett at rusbehandling og ettervern i kommunene er fortsatt i utvikling. Implementering av pakkeforløp har stått sentralt i mange av brukerrådene. I året som har gått har vi blant annet vært representert pårørende på Borgestadklinikken, ved Helgeland sykehus, i Fagrådet psykisk helsevern, rus og avhengighetsmedisin ved St. Olavs Hospital, i Etat for psykisk helse og rustjenester i Bergen kommune, Avdeling rus- og avhengighet Oslo universitetssykehus, og i Nasjonal kompetansetjeneste for tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) ved Oslo universitetssykehus, for å nevne noen.

Helsedirektoratets BrukerROP

Som en av 17 organisasjoner har Ivareta i 2020 vært en del av Helsedirektoratets brukerråd på feltet for rus, psykisk helse, avhengighet og vold. Rådet møtes fire ganger i året og jobber med aktuelle problemstillinger og saker, veiledere, retningslinjer med mer. I 2020 har naturlig nok mye av møtevirksomheten dreiet rundt pakkeforløpene og Covid-19. Ivaretas rolle her er primært å rette søkelys på saker som er viktig for organisasjonen. Samtidig er mange av sakene naturlig nok bundet tett opp til rusfeltet som sådan, med ringvirkninger for pårørende. I tillegg til pakkeforløpene har strategier, brukermedvirkning som tema og Tvangslovutvalget vært større temaer i 2020.

Kompetanseutvikling rus og vold

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

fortsette i 2021, med videre oppfølging i samsvar med implementeringsplan og med samhandling mellom KoRus og RVTS i den enkelte region.

Status kunnskapsmoduler:

Produksjon av kunnskapsmoduler har pågått gjennom 2020 og 5 kunnskapsmoduler ble overlevert i løpet av 2020. Basiskartleggingsmodulen ferdigstilles sommer 2021.

Overordnet implementeringsstrategi er i slutfase. Anskaffelser av utstyr som kan være til hjelp for kompetansesentre pågår, dette gjelder VR briller, brosjyrer og Roll-Uper.

Nettsted: www.rusogvold.no

Redaksjonsgruppe er opprettet, takk til alle

bidrag vi har mottatt når det gjelder fagstoff til vårt nettsted! Redaksjonsgruppe bistår nå med å presentere de ulike kunnskapsmoduler og bidrag på beste måte på nettstedet. Administrator og ansvarlig redaktør for nettstedet vil være Trond Ola Tilseth, kommunikasjonsrådgiver KoRus-Midt i samarbeid med kommunikasjonsrådgiver Unni Skoglund RVTS-Midt.

Evaluerings:

Prosjektledelsen er i dialog med Helsedirektoratet om evaluering. Det vil utarbeides en kravspesifikasjon som forankres i styringsgruppe og sendes ut til alle kompetansesentre til høring.

Digital lansering planlegges i januar 2021.



A close-up, over-the-shoulder photograph of a person with short brown hair talking on a black mobile phone. The person is wearing a dark blue jacket. The background is blurred, showing what appears to be a white surface, possibly a bed or a wall. The lighting is soft and natural.

Veiledningstilbud -Pårørendetelefonen 800 40 567

Veiledningstilbudene utgjør noen av de viktigste likepersonbaserte tiltakene i Ivareta. Likepersonstøtte kan fylle andre behov enn tradisjonell terapi og andre behandlingsformer, da støtten består av normalisering av egne erfaringer i møte med andre som har opplevd noe tilsvarende. Vår erfaring har vist oss at likepersonstøtte har stor betydning for mange. Våre veiledere bruker først og fremst egne erfaringer for å veilede pårørende som henvender seg til oss. I tillegg er de kurset i temaer som organisering og innhold i norsk rusbehandling, krisehåndtering, og pårørendes rettigheter. På seminarer diskuterer vi jevnlig temaer som grensesetting, medavhengighet, kommunikasjon, og det å ta vare på seg selv.

Styrking av pårørendetelefonen

I en proposisjon til stortinget Prop. 42 S (2020-2021), og senere innstilling, Innst. 165 S (2020-2021), mottok Ivareta en sum midler øremerket til Pårørendetelefonen. Dette som et tiltak rettet mot ensomme og sårbare knyttet til konsekvenser av Covid-19.

Ivareta takker for midlene. Det ble satt i gang et arbeid med å promotere pårørende-telefonen, det ble jobbet med å få på plass nok vakter, og det ble jobbet med å utvide åpningstiden for telefonen. Ivareta vil fremholde fokuset på tilstedeværelse gjennom denne vanskelige tiden.

Deler av midlene er søkt overført, og Ivareta vil jobbe godt for at man oppnår formålet for tildeling av disse midlene.

De fleste kontakter oss på Pårørendetelefonen 800 40 567

De fleste henvendelser vi får gjennom våre veiledningstjenester får vi inn gjennom Pårørendetelefonen 800 40 567. Henvendelser på Pårørendetelefonen, mailen post@ivareta.no og veileder@ivareta.no utgjorde 271 henvendelser i 2020. Vi mottar også noen henvendelser på sentralbordet og meldinger via Facebook-siden vår. De fleste henvendelser besvarer vi gjennom telefon og e-post, men der vi ser behov eller det er ønsket av pårørende tilbyr vi også individuell veiledning i våre lokaler.

Hvem kontakter oss og hvorfor?

De fleste som henvender seg til oss gjennom Pårørendetelefonen tar kontakt med oss for første gang. I de fleste tilfeller er det pårørende som ringer, og de fleste er mødre. Samboere, søstre og fedre er også godt representert. De fleste henvendelser

dreier seg om menn under 40 år, hvorav de fleste er mellom 21-30 år. I mange av samtalene har rusmisbruket vart i 6 år eller mer. Mange henvendelser kommer fra Oslo og Bergen, og samtalene har ofte vart mellom 11-30 minutter.

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. 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 2020. Et annet gjentakende tema har vært muligheter for å få personen de er glad i inn til behandling. Vi ser at alkohol, hasj/marihuana/cannabis og amfetamin registreres hyppigst i samtalene. Mange pårørende kan også fortelle om blandingsmisbruk, uten å nødvendigvis være sikre på hvilke rusmidler det er snakk om.

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

Seminarer og samlinger for brukermedvirkere, telefonvakter og likepersoner

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

Dagsseminar for brukermedvirkere

Det er utfordrende å være brukermedvirker på tjeneste- og systemnivå.

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

I 2020 ble verden litt annerledes. Tradisjonelt har vi hatt minst 2 seminarer for våre brukermedvirkere årlig. Mange av våre brukermedvirkere er også ledere i våre lokallag og nettverk. En digital omstilling lokalt var nødvendig og krevende. Dette gjaldt også mange av brukerrådene. Vi så tidlig at omstillingen krevde tid, så vi satte av tid i sekretariatet til opplæring i bruk av digitale



plattformer, dette var også nytt for oss. Når vi gikk inn i august- september 2020 hadde denne arbeidsformen begynt å sette seg i organisasjonen. Vi besluttet da å løfte frem veilederen i brukervedvirkning. Veilederen bygger på tilbakemeldinger fra brukervedvirkere gjennom de siste årene, der de peker på sine behov for økt kunnskap.

I heftet beskriver vi brukervedvirkning på tre nivåer, samt gjennomgår relevant lovverk. Videre har vi samlet kunnskap og erfaring om pårørende, gjennom å beskrive det meste av relevante offentlige utredninger som har belyst pårørendeproblematikk de siste årene. Vi viser også til annen interessant forskning og lesning om pårørende. Vi avslutter med et kapittel som heter brukervedvirker for Ivareta, her gjør vi et dypdykk i erfaringer så langt, med 7 sider med gode råd og tips til våre brukervedvirkere. Dette heftet er sendt ut til våre brukervedvirkere med håp om at det kan bli et nyttig verktøy i hverdagen, og ikke minst trygge den enkelte i sitt arbeid som brukervedvirker. Vi tenker dette er spesielt viktig i en tid hvor pårørendes stemme er svært viktig, all den tid pårørende gjør en stor og usynlig jobb gjennom de tøffe tidene vi har opplevd i 2020

Vi planla et brukervedvirkningsseminar i november 2020, her fikk vi dessverre ganske mange forfall like før seminarstart, så vi valgte å avlyse dette. I etterkant av dette ble det besluttet av det legges opp til hyppigere møter i brukervedvirkning for 2021, hvor man legger opp til kortere møter.

Dagsseminar for telefonvakter

I 2020 arrangerte vi et seminar for telefonvaktene i Ivareta. Det var god

deltakelse på seminaret. Vi har et ønske om å kunne trekke ut mer kunnskap fra samtalene på pårørendetelefonen. Vi presenterte derfor et nytt digitalt registreringsskjema og dette vil bli tatt i bruk utover i 2021. Det ble også avsatt tid til erfaringsutveksling. Tilbakemeldingene var klare på at seminarene er nyttige for å kunne diskutere ulike utfordringer vi møter på telefonen.

Når de frivillige blir bedre kjent med hverandre er det lettere for dem å kontakte hverandre, dersom de ser behovet for det.

Det var et ønske om å få laget et dokument som gjør det mulig å raskt finne fram til hva som finnes av tilbud for pårørende lokalt både fra frivillig sektor, kommunalt og statlig. Tjenesten er landsdekkende og slike oversikter er vanskelige å holde ajour. Vi vil se nærmere på dette.

I desember klarte vi å skaffe 5 nye telefonvakter for å møte behovet for å holde telefonen åpen alle dager i desember og januar. Dette som bakgrunn for en ekstra tildeling like før jul, øremerket pårørendetelefonen.



Lokalt engasjement og frivillighet

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

På tross av de spesielle utfordringene som 2020 har gitt oss alle, har vi fortsatt ett oppsøkende engasjement ovenfor aktive medlemmer som allerede engasjerer seg, men også mot medlemsmassen generelt. Er det noe dette siste året har vist oss så er det hvor viktig vår frivillige innsats er også i forhold til å redusere ensomhet for en fra før utsatt gruppe. Svært mange av våre senior medlemmer har virkelig anstrengt seg for å klare å delta på nye digitale plattformer. Ikke alle klarer det og våre lokallag- og nettverks ledere melder om økt kontakt fra disse på telefonen. Vi bruker fremdeles rekrutteringsportalen Frivillig.no. for rekruttering av frivillige. Rundt 200 personer per år viser interesse for ulike oppdrag innen likepersonsarbeid og brukermedvirkning innen pårørende- og rusfeltet.

I utgangen av 2020 hadde vi 21 lokallag og ulike nettverk som engasjerte seg opp mot



sitt nærmiljø. I tillegg kommer enkeltstående brukermedvirkere og telefonvakter. I året som gikk etablerte vi ett nytt nettverk i Rælingen, og vi har jobbet med 3 egne møtepunkt i Oslo, det er i Bydel Stovner, Bydel Alna, og et samarbeidsprosjekt mellom Bydelene Frogner, Ulleren og Vestre Aker. Vi så også i desember konturene av et mulig nytt nettverk i Tromsø.

Aktiviteten og engasjementet blant våre frivillige kommer til uttrykk på flere måter – fra å legge til retter for trygge fora man kan prate sammen og sosiale pusterom i en

hektisk hverdag, til å representere pårørendes erfaringer og interesser i ulike brukerråd. For mer informasjon og oversikt over lokale aktiviteter, se lenger bak i årsrapporten.

Fra sentralt til våre frivillige – tusen takk for innsatsen i 2020! Til deg som jobber for et stabilt lokallag. Til deg som jobber for å få opp aktiviteten i et lokallag som har hatt en roligere periode. Til deg som har klart å etablere noe nytt og annerledes. Også til deg som til det daglige står på alene for å bedre andres pårørendes situasjon, husk at vi er der for å støtte deg som støtter andre.

Nettverk Rælingen

Første møte med Lisbeth Wangen, en engasjert pårørende i kommunen, ivareta sentralt og representanter for Rælingen Kommune skjedde i januar. I september hadde vi våre første pårørendemøter på Ressursenteret. Vi holdt fysiske møter regelmessig frem til også Rælingen kommune stengte ned. Vi har deltatt på avdelingsmøter på rusfeltet i kommunen dette er en viktig kanal inn til det kommunale hjelpeapparatet. Vi har allerede planer for fortsatt samarbeid med Rælingen Kommune i 2021.



Samarbeid

Samarbeidsformer har vært et område som har blitt utfordret av koronasituasjonen. I 2020 ble man i stor grad kastet inn i relativt nye måter å samarbeide på. Ivareta har på tross av situasjonen 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 Stovner – samarbeid mellom ivareta sentralt og lokalt og bydelen

I 2019 flyttet vi en stilling på mandager til bydelen for å bli bedre kjent med både tjenesteytere og pårørende i deres eget nærmiljø. Rekrutteringen av frivillige gikk tregt. I 2020 skulle bydelen opprette et informasjons-stand på Stovner bydelstorg. Det var planlagt at vi skulle dit med egen informasjonsstand for å nå pårørende uten at de må oppsøke ansatte i rusomsorgen i bydelen. Stovner bydel har en stor andel ikke etnisk norske innbyggere og disse vil det muligens være lettere å nå via bydelstorget. Det ble også initiert i samarbeid med blant annet «Bydelsmødrene» for å nå innvandrerkvinner i befolkningen. Dette skulle prioriteres i 2020. Innsatsen er delvis lønnet via tilskuddsmidler fra Oslo kommune for 2020 og dels egenfinansiert av Ivareta sentralt. Dessverre bremsset smittesituasjonen i bydelen mye av aktiviteten i 2020.

Bydel Alna

Det planlegges med en samarbeidsavtale mellom Ivareta sentralt og Alna bydel. Det har vært noen forsinkelser i etablering av lokalet vi skal inn i. Samarbeidsavtalen er nå signert og et formalisert samarbeid mellom NAV Alna Russeksjonen og

Enhet Psykisk helse-og Miljøarbeidertjenester er nå klart. Etter planen skal vi være i gang etter påske 2021.

Bydelene Frogner, Ullern og Vestre Aker

Det er allerede etablert et pårørendesamarbeid mellom Ivareta og bydelene. På

Aktivitetshuset; et samarbeidsprosjekt mellom de vestlige bydelene, Blå Kors, Frelsesarmeen og Ivareta, vil det i 2020, som følge av Corona krisen bli etablert et virtuelt møtested for pårørende til rusavhengige. Tiltaket utføres av frivillige i Ivareta, samt erfaringskonsulenten fra sekretariatet. Tiltaket er prioritert videreutviklet i 2021.

Fagrådet -Rusfeltets hovedorganisasjon

Ivareta er som medlem i Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon, en del av Fagrådets nettverk. Her møtes organisasjonenes daglige ledere flere ganger i året for å drøfte utfordringer, muligheter og samarbeid på rusfeltet. Nettverket jobbet i 2020 med viktige og synlige saker på rusfeltet. Korona var et tidlig tema, på flere måter: Hvordan preger dette organisasjonene? Hvordan preger det brukerne av tjenestene? Det ble også drøftet status for feltet sett i lys av smittevernssituasjonen. Videre og mer «naturlige» saker for rådet, ble det diskutert alt fra fjorårets sak om økning i polikliniske tjenester, status på akutte tjenester, brukermedvirkning, samt tilskuddspolitikken hvor organisasjonene i fagrådet fremmet en henvendelse til Helsedirektoratet om årets tildeling. Henvendelsen resulterte i et møte med tilskuddsavdelingen i Helsedirektoratet.

Pårørendeopplæring ved Avdeling rus- og avhengighetsbehandling ved Oslo universitetssykehus

Ivareta har også i 2020 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 et år, langs tre ulike opplæringsbolker: pårørendeopplæring, pårørendeveiledning/ behandling og pårørendeinvolvering. I arbeidet har man trukket godt på bruk av egenerfaring i utformingen, dette fra tidlig i prosessen. I gruppen har man dermed hatt en god sammensetning av ulike fagprofesjoner i møte med egenerfaring. Opplæringstilbudet skal kjøres som et standardtilbud til pårørende til rusavhengige ved avdelingen, og er ment å være en døråpner inn mot ARA sine egne pårørendetilbud, så vel som å veilede videre til ulike pårørendeorganisasjoner på feltet. Ivareta har også bidratt med tre filmer om pårørende, som er lagt ut på ARA OUS sine hjemmesider. Arbeidet med pårørendetilbudet er utsatt og ventet satt i gang høsten 2021, og er noe Ivareta vil kunne bidra med å promotere.

Pakkeforløp ikke-dødelig overdose

Ivareta har også i 2020 hatt en rolle i Pakkeforløp ikke-dødelig overdose. Helsedirektoratets arbeidsgruppe hadde to brukermedvirkere med i dette arbeidet. En fra brukersiden og en fra pårørendesiden. Gruppen har hatt flere møtepunkter i arbeidet. Ivareta har bidratt inn med pårørendeperspektivet. En overdose er en alvorlig hendelse, også for de som står nær. For pårørende betyr dette øyeblikket å ha vært svært nær ved å miste den man er glad i, og mange stiller seg spørsmålet «hva nå?». Pårørende trenger også informasjon og hjelp etter en slik hendelse.

Prosjektet «Bruker i Sentrum»

Ivareta bidro i 2019 bidratt inn i en film om

bruk av ansvarsgruppe. Dette prosjektet er ytterligere aktualisert i 2020 grunnet koronapandemien. Ivareta har gjennom 2020 bidratt inn i samarbeid med OUS, UiO og ulike organisasjoner.

Prosjektet ligger tilgjengelig her: <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/tsb/nasjonal-kompetansetjeneste-tsb/vare-prosjekter/bruker-i-sentrum>

Prosjektet er driftet av NK-TSB (Nasjonal kompetansetjeneste for tverrfaglig spesialisert rusbehandling), gjennom finansiering fra Stiftelsen Dam. Ivareta stilte med en person til gjennomføringen av filmopptakene i en rolle som pårørende i ansvarsgruppen. Med egenerfaring som pårørende og erfaring fra ansvarsgruppemøter, var dette en fin arena for å kunne vise til det å nyttiggjøre seg pårørendes kunnskap og erfaring. Filmen simulerte en ekte gruppe knyttet opp mot en individuell plan. Det ble benyttet en skuespiller i hovedrollen som bruker. I rollene som deltagere i gruppen stilte ansatte som til daglig jobber i tjenestene, som seg selv i sin rolle.

Filmen har et undervisningsformål og er basert på Universitetet i Oslo sitt opplegg med simulering av ansvarsgrupper for legestudenter ved Det medisinske fakultet. Opptakene vil inngå som en del av et helhetlig undervisningsopplegg som gjennomføres på studiesteder som er aktuelle for utdanning av fagpersoner som forestår rusbehandling – primært medisin, sykepleie, psykologi, vernepleie og sosialt arbeid. Målgruppen er studenter og andre som trenger opplæring i de aktuelle temaene. Det vil derfor også være aktuelt å benytte undervisningsopplegget eksempelvis (men ikke begrenset til) ved helseforetak og TSB-institusjoner for ansatte, pasienter og pårørende-undervisning.

Studenter overveldes ofte når de kommer i kliniske praksis-situasjoner. Dette prosjektet skal forberede dem på samarbeid rundt brukere med sammensatt og kompleks problematikk, gjennom simulerte situasjoner. Metodene som brukes er individuell plan og andre tverrfaglige og tverrstilige samarbeidsmetoder, der brukeren står i sentrum.

Undervisningsprosjektet er utviklet ved Universitet i Oslo i samarbeid med brukere og pårørendeorganisasjoner og aktuelle tjenester. Nå ligger vi en film og en undervisningspakke som kan brukes i undervisningen, og som viser verdien av brukermedvirkning og tverrfaglig og tverrstilig samarbeid.



Skjerm bilde av trailer til filmen om ansvarsgruppe, «Bruker i sentrum». Traileren ligger tilgjengelig på oslo-univeristetssykehus.no

Et bedre liv

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

Et bedre liv totalt 12 temadager med 337 deltagere i 2020. Man måtte avlyse og utsette mange dager som følge av koronapandemi. Hadde man gjennomført som planlagt ville det vært 20 dager med undervisning.

Syv av ti av pasienter som er inne til behandling har vært innlagt tidligere.

Tilbakemeldinger vi får fra deltakerne er at dagen bidrar til å skape håp, både for pasienter og fagpersonell. Vi ser også at det er en styrke at dagen gjennomføres av mennesker med egenerfaringer, samt kombinasjonen av bruker- og pårørendebakgrunn. Vi som kommer fra ulike organisasjoner på feltet har selv følt utfordringene som pasient, pårørende og barn av på kroppen.

Prosjektet har fremholdt i 2020, på tross av koronapandemien, dog i en mer begrenset form. Dette også i tråd med at prosjektfinansieringen fra Stiftelsen Dam er utløpt.

Koronaråd

Ivareta har siden starten av pandemien vært deltager og bidragsyter inn i Helsedirektoratets Koronaråd for feltet rus og psykisk helse. Rådet består av deltagere fra Helsedirektoratets BrukerROP (Brukerrådet til Helsedirektoratet). Rådet har fra starten av pandemien behandlet aktuelle tema knyttet til Korona, smitteverntiltak og konsekvenser av smitteverntiltak. Rådet har hatt en lav terskel for å melde inn saker, og har fortløpende behandlet meldinger knyttet til smittesituasjon og smittevernsituasjon. Brukersiden, så vel som pårørendesiden, har meldt inn saker og gjort fagmiljøet oppmerksom på hvor skoen trykker, hvilke grupper som er i faresonen, og ansporet områder som til enhver tid har krevd oppmerksomhet. Rådet har blitt arrangert ukentlig i pressperioder, og månedlig i de mer rolige periodene. Rådet fortsetter inn i 2021, og er en god arena for å kunne fremme synspunkter og erfaringer fra organisasjonens tiltak. Ivareta har gjennom perioden formidlet erfaringer fra medlemmer, så vel som anonymiserte erfaringer fra pårørendetelefonen.

ProLARnett

Takket være ekstrabevilgning kunne Ivareta initiere et samarbeid med proLAR Nett i forbindelse med julen 2020. Samarbeidet var rettet mot sårbare grupper i korona- og jule-tid, og resulterte i at proLAR Nett og frivillige pakket og leverte over 210 varme og nyttige julegaver.

Gavene inneholdt superundertøy, munnbind, sokker, hansker, lue, undertøy, sjokolade, gavekort på 200 kr, og et julekort. De ble

levert til Feltsykepleien Kristiansand, Lar Øst Stavanger, LLP Sogndal og til ansatte i proLAR Nett Bergen. Feltsykepleien i Kristiansand leverte gaver til brukere som kom innom dem.

ProLAR Nett Bergen pakket og leverte over 40 gaver på døren til deres medlemmer, og til utvalgte brukere i kommunen som kanskje trengte en oppmuntring. De leverte i tillegg gaver til arrangementet Korskirke allmenningen.



Bilder tilsendt av proLAR Nett. Ansatte som har bidratt med gaveinnpakning og utdeling.

Prosjekter

Ivareta har i 2020 jobbet med prosjektarbeid. Primært «Snakk med meg», som er finansiert av Helsedirektoratet, og Unge pårørende, som er finansiert av Stiftelsen Dam. Takk til Helsedirektoratet og Stiftelsen Dam for støtte i 2020. Ivareta's prosjektarbeid i 2020 har vært preget av koronasituasjonen, samt to fødselspermisjoner, henholdsvis helveis, og delvis knyttet til begge disse prosjektene.

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

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

I 2020 ble det jobbet med nest siste fase av dette prosjektet, som var produksjon av filmer. Se fjorårets rapport for utdypende detaljer om de øvrige delene av prosjektet. Flere unge pårørende meldte sin interesse for å bidra, og til slutt stod vi igjen med tre stykker, som hadde sin viktige historie å dele. Ivareta takker for engasjementet og bidraget. Det betyr svært mye å få frem så gode stemmer for å tale pårørendes sak. Søskenperspektivet er noe som tradisjonelt har forsvunnet når man snakker om pårørende. Med denne filmen fikk vi satt søskens stemme på kartet for alvor.

<https://www.youtube.com/watch?v=BPfRd-8Pvct4>



Skjerm bilde av filmen «Ivareta» som ligger publisert på vår youtube-kanal.

Siste fase i prosjektet har vært å etablere et sorgstøttetilbud til etterlatte etter narkotikarelatert død. En oppgave vi har sett på som svært viktig. END-prosjektet ved HVL i Bergen, (Etterlatte etter narkotikadød ved Høgskulen på Vestlandet), ledet av Kari Dyregrov, har over en periode jobbet med å bringe frem kunnskap, forståelse og behov for en gruppe som tradisjonelt ikke har blitt sett eller hørt i en form for stille sorg. Vår egen kunnskap gjennom prosjektet og tilhørende undersøkelser, i tillegg til samtaler gjennom en årrekke med pårørende og etterlatte gjorde at vi så et behov for å kunne igangsette samtaler med etterlatte. Ansatt i prosjektet knyttet seg til sorgstøttearbeidet ved A-hus. Organisasjonen knyttet seg også til sorgstøttealliansen. Ansatt i prosjektet skolerte seg gjennom kurs, og vi igangsatte tilbudet som planlagt. Dessverre inntraff Koronapandemien, og dette i tillegg til fødselspermisjon, gjorde at vi før sommeren måtte legge sorgstøttetilbudet i ro, inntil både situasjon og ressurser er tilbake til normalen.

Ung Pårørende

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

Gjennom prosjektet har vi fått på plass en gruppe som siden start har møttes en gang i måneden for erfaringsutveksling og diskusjon av tema. I 2020 har vi i stor grad opprettholdt de månedlige møtene. Grunnet korona-situasjonen har vi derimot måttet utføre det på Skype, noe som har ført til større variasjon i antall deltakere på hvert møte. Dette kan skyldes at det var mer strukturert ved fysiske møter og at ikke alle synes det er like greit med digitale møter. Vi har i 2020 gjennomført 9 møter med 2-6 deltakere til stede. Grunnet en permisjon og usikkerhet i forhold til fysiske møter kom vi litt sent i gang på høsten.

Tilbudet er likepersonsbasert, og ledes av en gruppeleder som selv har pårørendeer-

faring. Temaene har blitt satt sammen på bakgrunnen av hva medlemmene i gruppen har uttrykket behov for, og har blant annet bestått av løgn, manipulasjon og medavhengighet. Grunnet pandemien vi hatt mye fokus på hvordan livet har vært siden forrige møte og hvordan det går her og nå.

Vi ser at spesielt erfaringsbakgrunn utgjør en god ramme for spørsmål og videre diskusjoner i gruppen. I tillegg til gruppesamlingene hver måned, har gruppen en lukket gruppe på Facebook der de kan holde kontakten. En målsetting er at deltakerne skal bli godt kjent med andre i samme situasjon, og om de ønsker skal det også være opp til dem om de vil beholde kontakten. Bakgrunnen for dette er at mange unge pårørende føler seg alene i den situasjonen de står i, og at de ønsker å kjenne noen som forstår.

Terskelen for å oppsøke denne type tilbud er høy. Vi vet at mange går rundt med erfaringer de ikke har snakket om til noen, og det å skulle åpne seg for nye mennesker kan virke skremmende. På tross av dette fikk vi inn flere henvendelser fra unge pårørende som ønsket å være med i gruppen, og vi fikk satt sammen en gruppe som fungerer fint sammen. Deltakerne er engasjerte, modige og støttende, og det er fint å se den gode dynamikken og samspillet som utspiller seg. På siste møte før sommeren ønsket vi å høre gruppens tanker om videre deltakelse. Samtlige ga da uttrykk for at de har satt stor pris på å være med og ønsker å fortsette. Samtlige deltakere ga også uttrykk for at de har i større grad har blitt klar over egne behov og grenser gjennom samtaler i gruppen. I 2021 skal vi opprettholde månedlig møteaktivitet.

Hørings svar og innspill



I 2020 leverte Ivareta innspill på følgende:

- Sintefs følgeevaluering for pakkeforløpene
- Sintef rapport nummer 2, knyttet til pakkeforløpene
- Psykoseretningslinjen anbefalinger – innspill
- Hørings svar - Legeforeningens råd om prioritering av pasienter under forløpet av encovid-19
- Hørings svar på rusreformutvalgets forslag
- Innspill til pårørendestrategien
- Intervju knyttet til pårørendestrategien

Vi trekker frem hørings svaret til utvalgets forslag:

Ivareta sitt hørings svar til rusreformutvalgets forslag

Rusreform –fra straff til hjelp –NOU 2019: 26 Hørings svar fra Ivareta –pårørende berørt av rus Ivareta viser til Helse- og omsorgsdepartementets høringsbrev av 19. desember 2019 «Rusreformutvalgets innstilling NOU 2019: 26». Ivareta er en interesseorganisasjon, og Norges største medlemsorganisasjon for pårørende til rusavhengige. Nedenfor følger Ivareta 's innspill til utredningen. Ivareta støtter utvalgets forslag om at ansvaret for samfunnets reaksjon på bruk og besittelse av illegale rusmidler til eget bruk skal overføres fra justissektoren til helsetjenesten. Vi er enige i at rusproblematikk i aller størst grad dreier seg om helseutfordringer, både for den rusavhengige og for de pårørende. Kriminalisering har ført til en urettferdig og unødvendig tilleggsbelastning i mange år, som har gitt negative utslag både sosialt,

psykisk og økonomisk. Ivareta ser ikke hvordan den kommunale organiseringen som skisseres vil kunne bidra til bedret innsats og samhandling mellom kommunale helse –og omsorgstjenester og spesialisthelsetjenesten. Vi ser ikke hvordan utvalgets forslag løser disse utfordringene noe mer enn dagens lovverk. Det kan med fordel utarbeides en mer presis beskrivelse av samarbeidet mellom kommunene og TSB, der det også tydeligere fremkommer hvordan samarbeidet skal kunne bli mer systematisk enn i dag. Videre er Ivareta av den oppfatning at kommunenes ansvar må lovfestes tydeligere, og at det vil være viktig å satse på kompetanseheving av de kommunale rådgivningsethetene. Det bør stilles krav om at enhetene har tverrfaglig kompetanse knyttet til ungdom, rus, nettverk og pårørende/ familierelasjoner, og avsettes øremerkede midler til enhetene. Innstillingen er omfattende og grundig. Litt vanskeligere er det å se hvordan forslaget skal gjennomføres i praksis, og uten ekstra overføringer av midler. Videre savner vi en større differensiering av gruppene som vil bli berørt. En av utfordringene, slik vi ser det, blir å ta fatt på gradsspørsmålet, hva er tung bruk? Med unntak av de obligatoriske

rådgivningssamtalene

tiltenkt unge, tenker flertallet seg at alle skal «behandles» etter de samme rutinene. Dette ser vi kan være lite hensiktsmessig, da tyngre brukere, unge som eksperimenterer med rusmidler og de merskjulte brukerne, har ulike behov og trenger ulik oppfølging. Videre reagerer vi på at det ikke følger reaksjoner dersom ungdom ikke møter opp til de obligatoriske rådgivningssamtalene i kommunene, og at det ikke legges opp til at samtalene skal følges opp i tid. Når man er ung og sliter med rus har man et behov for faste rutiner og et fast opplegg for å forebygge framtidig rusmisbruk. Spesielt sårbar ungdom uten tilstedeværende ansvars personer kan være i en risikogruppe her. Ved en overgang fra justissektoren til helsesektoren er det noen punkter vi ser at utvalget i sin kommunikasjon bør være ekstra tydelige på. Avkriminalisering er ikke det samme som legalisering. Ivareta blir stadig kontaktet venner, foreldre og søsken til unge personer som eksperimenterer med rusmidler, som bruker argumenter fra den offentlige debattensom forherliger bruk, og ikke tar høyde for skadevirkninger. Vi mener at en tydeligere nyansering er vil være fornuftig. Når vi samtidig får inn økende henvendelser som dreier seg om samtidig rusbruk og psykiske lidelser blant unge, ser vi behovet for en tydelig kommunikasjon som signaliserer at bruk av rusmidler fremdeles verken er lov eller sosialt akseptert. Brudd på forbudet bør slik vi ser det ,møtes med reaksjoner, og dette må i særlig grad signaliseres til unge.

Øvrige bemerkninger:

- Sammensetningen av arbeidsgruppen mangler sentrale fagprofesjoner, og pårørende er heller ikke representert. Slik Ivareta ser det har dette ført til at forslagene til organisatoriske løsninger er noe snever. Pårørendeperspektivet burde også vært ivaretatt i sterkere grad.

- Oppfølging og samarbeid med pårørende. I høringsbrevet står det at det ligger utenfor utvalgets mandat å foreslå endringer i tjenestetilbudet til andre pårørende enn barn av personer som omfattes av utvalgets foreslåtte modell (kap.16,pkt. 16.9.2). Ivareta mener det likevel vil være viktig å minne om at behandling av rusavhengige og pårørendearbeid er og bør være tett sammenvevd. Godt pårørendearbeid vil kunne være en god kraft i rusavhengiges behandling, bedringsprosess og prognose. Videre vil det kunne forebygge helseplager hos pårørende, og bidra til et mer effektivt samarbeid mellom behandlingstilbud og pårørende.
- Bøtestraff. Å fjernebøtestraff vil kunne lette økonomiske og psykiske belastninger for rusavhengige og pårørende. Som det fremkommer av høringsbrevet vil straffarter som bøtelegging og frihetsberøvelse kunne ha en indirekte negativ virkning på den straffedes nærmeste pårørende (kap. 12, pkt. 12.3.2.5.). Dette er i samsvar med våre erfaringer. Pårørende opplever et press om å betale bøter, og mangepårørendesom betaler bøter blir stående med stor gjeld. Bøter kan forfølge rusavhengige, og ødelegge for rusfrihet. Videre kan dette være en unødvendig faktor knyttet til at rusavhengige unødige veves inn i kriminalitet.
- Pålagt ruskontroll vil kunne ha en allmennpreventiv effekt. Ivareta er imot bøtestraff, men mener at en pålagt ruskontroll vil kunne ha en allmennpreventiv effekt. Vi mener at politiet fremdeles skal ha ansvaret for å avdekke bruk og besittelse av narkotika, og videre for sanksjoner ved bruk av rusmidler av større kvanta. Helsetjenesten bør imidlertid yte praktisk hjelp til ruskontroll i spytt, urin eller blod eller i tråd med helsepersonellovens §

12. Ivareta har også fått tilbakemeldinger på at alternative straffereaksjoner som ruskontrakter for ungdom, for flere ser ut til å fungere. Ivareta er av den oppfatning at ordningen med ruskontrakter bør videreføres, da uten sanksjonsmuligheter knyttet til straffeloven. Ivareta har også fått tilbakemeldinger på at noen opplever oppsettet som kontrollerende, og det bør tas sikte på å utforme opplegget på en måte som ikke kjennes invaderende eller krenkende for de som er til denne ordningen.

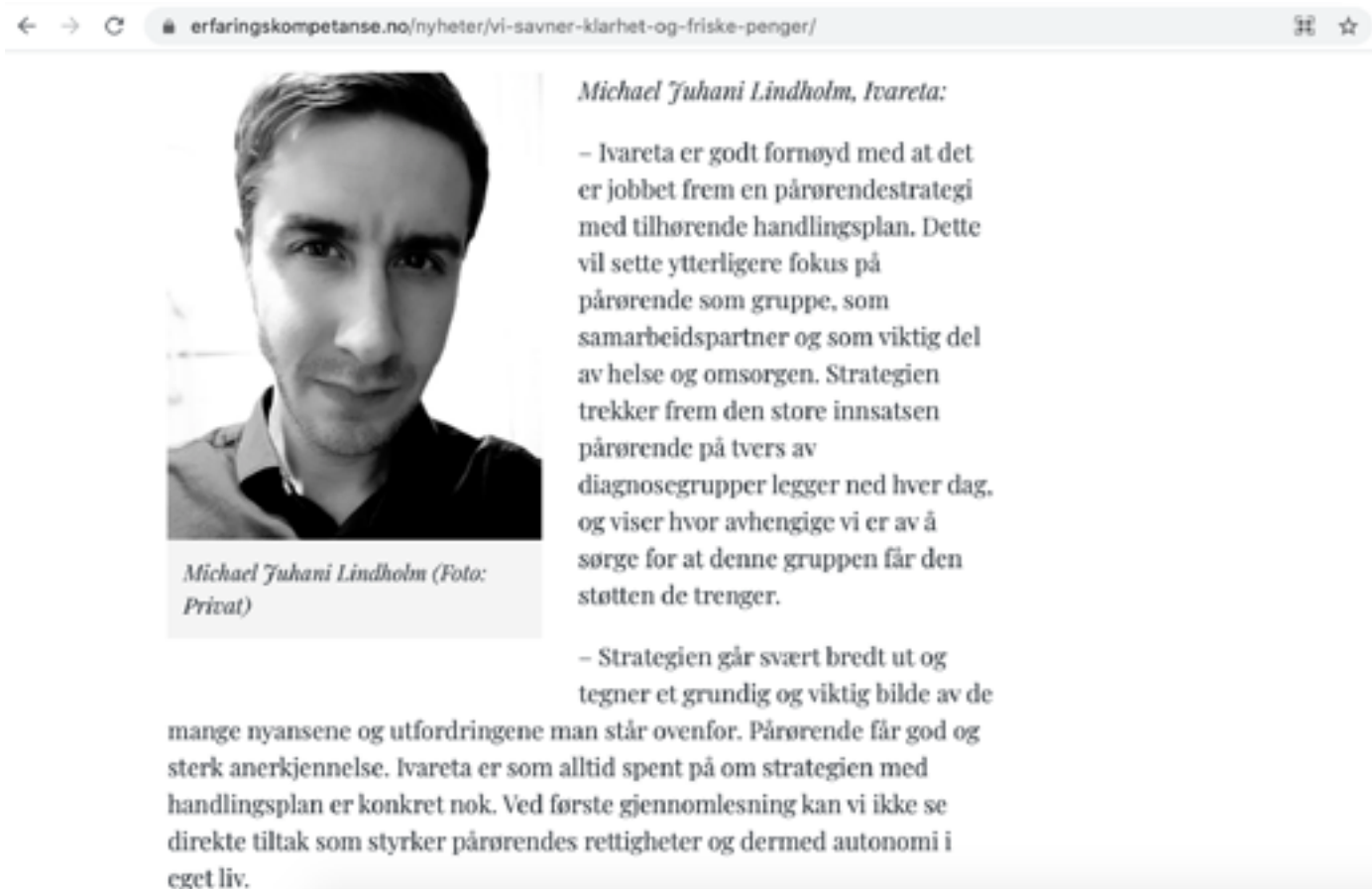
Kommentar til pårørendestrategien

I 2019 ba Helse- og omsorgsdepartementet om innspill til arbeid med en pårørendestrategi. I vårt innspill vektla vi uvissheten pårørende til rusavhengige opplever (som

omtalt i Årsrapport 2019).

Da ny strategi og tilhørende handlingsplan ble lagt frem var det både naturlig og viktig at Ivareta uttalte seg. Ivaretas generalsekretær Michael Juhani Lindholm delte sitt førsteinntrykk i en artikkel på erfaringskompetanse.no sammen med daglig leder i pårørende-alliansen og landsstyremedlem i Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse. Her kunne Lindholm fortelle om å være fornøyd med at det har blitt utarbeidet en handlingsplan og strategi med godt kunnskapsgrunnlag som anerkjenner pårørende. Han kunne også fortelle om at det blant annet manglet ansvarsfordeling og mer konkrete tiltak. Artikkelen kan leses her: <https://erfaringskompetanse.no/nyheter/vi-savner-klarhet-og-friske-penger/>

I 2021 skal Ivareta ta en nærmere titt på strategien og følge opp arbeidet.



The screenshot shows a web browser window with the URL erfaringskompetanse.no/nyheter/vi-savner-klarhet-og-friske-penger/. On the left is a portrait of Michael Juhani Lindholm. To the right, the text reads: *Michael Juhani Lindholm, Ivareta:*
– Ivareta er godt fornøyd med at det er jobbet frem en pårørendestrategi med tilhørende handlingsplan. Dette vil sette ytterligere fokus på pårørende som gruppe, som samarbeidspartner og som viktig del av helse og omsorgen. Strategien trekker frem den store innsatsen pårørende på tvers av diagnosegrupper legger ned hver dag, og viser hvor avhengige vi er av å sørge for at denne gruppen får den støtten de trenger.
– Strategien går svært bredt ut og tegner et grundig og viktig bilde av de mange nyansene og utfordringene man står ovenfor. Pårørende får god og sterk anerkjennelse. Ivareta er som alltid spent på om strategien med handlingsplan er konkret nok. Ved første gjennomlesning kan vi ikke se direkte tiltak som styrker pårørendes rettigheter og dermed autonomi i eget liv.

Skjerm bilde av artikkel på erfaringskompetanse.no hvor generalsekretær Michael Juhani Lindholm uttalte seg om pårørendestrategien og tilhørende handlingsplan.

Synlighet og kommunikasjon

I 2020 har Ivareta prioritert å fortsette å bygge kjennskap til og kunnskap om det nye navnet. Dette har vi gjort gjennom å arbeide med å spisse kommunikasjonen vår, bygge profil og fokusere på godt innhold rettet mot ulike målgrupper. Vi har valgt å ha fokus på å løfte frem organisasjonens tilbud og tjenester til pårørende. For synliggjøring av våre tilbud og tjenester har det vært viktig å gi dem en tydelig identitet. Identitetene vil være en viktig del av vårt videre arbeid med rekruttering av frivillige og medlemmer, samt promotering av pårørendetelefonen, kontaktskjema og sorgstøtte. Gjennom sosiale medier og nettsiden har vi lansert vår nye film "Ivareta" som er laget for å fremme åpenhet rundt pårørende og etterlattes situasjon. Vi har i 2020 satset på hyppig aktivitet på våre kanaler, og vil fortsette dette arbeidet videre fremover.

Dialog med medlemmer og frivillige

I 2020 har vi forsøkt å opprettholde kontakt og dialog med aktive medlemmer i organisasjonen. Ivareta har tradisjoner for selvstendige lokallag som har ulik frivillig aktivitet. De legger til rette for at pårørende skal kunne møte hverandre i fortrolige fora. Mange har faste medlems- og samtalegrupper, flere legger til rette for sosiale aktiviteter og er aktive brukermedvirkere, noen har egne kontorer med faste åpningstider. Dialogen med lokale krefter gjør at vi kan holde innholdet på nettsiden oppdatert, og bidrar til at pårørende har tilgang på informasjon om lokale aktiviteter nært dem. Takket være lokale krefter har vi ofte noe konkret vi kan tilby pårørende som henverder seg til oss gjennom pårørendetelefonen



eller veiledermailen. Dialogen bidrar også til at vi får innhold på andre kanaler som Facebook og Instagram.

Videreutvikle: Ivareta.no

En brukervennlig, rask og relevant nettside har vært viktig for oss siden lanseringen av Ivareta.no. I 2020 har vi startet planlegging av endringer vi ønsker å foreta på nettsiden for å skape en mer dynamisk plattform som kan romme mer av informasjonen pårørende etterspør gjennom pårørendetelefonen og kontaktskjema. I samarbeid med Oktan skal vi fortsette dette arbeidet. Dette arbeidet er viktig for å sørge for at relevant informasjon og kunnskap tilgjengeliggjøres for pårørende. Det står også sentralt i vårt videre arbeid med å synliggjøre organisasjonen.

Facebook

Facebook-siden vår er en viktig kanal for Ivareta. Facebook siden har over 20 000 likere på siden og over 20 000 følgere. Dette forteller oss at Ivareta oppfattes som en relevant aktør på rus- og pårørendefeltet. I

2020 har vi på Facebook satset på å markedsføre våre tjenester, og ta opp temaer som er viktige for pårørende. I forbindelse med julen hadde vi fokus på å løfte frem aktivitet i lokallag og nettverk i organisasjonen, samt promotering av utvidet åpningstid på vår pårørendetelefon. Vi har også brukt kanalen til å markere viktige dager som Verdens overdosedag, Verdensdagen for psykisk helse, og pårørendedagen. Et innlegg som skapte særlig stort engasjement i 2020 var Ivareta filmen. Den nådde over 54 000 personer, og engasjerte over 1300 til å like, dele eller kommentere innlegget. Et annet innlegg som skapte stort engasjement var promotering av utvidet åpningstid på pårørendetelefonen. Dette innlegget nådde 14 307 personer og engasjerte 157 personer til å like, dele og kommentere. 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.

Instagram

I 2020 har Ivareta økt satsningen på Instagram som en formidlingskanal. I vårt arbeid med å nå en yngre målgruppe har vi jobbet med å utvikle innhold som passer kanalen, og sørget for mer hyppig aktivitet enn tidligere. Vi ser at satsningen har lønt seg, da antall følgere har økt. Dette viser oss at også organisasjonens Instagram profil kan bli en viktig plattform videre. Et innlegg som skapte særlig stort engasjement var promotering av utvidet åpningstid på pårørendetelefonen. Dette innlegget nådde 70 361 personer og engasjerte nærmere 100 personer til å like, kommentere og lagre innlegget. I tillegg valgte over 500 personer å trykke seg inn på nettstedet vårt gjennom promoteringen. Vi vil jobbe videre med gjøre organisasjonens Instagram profil til en etablert kanal.



Annonsering

Annonsearbeidet har vært viktig for oss i 2020, spesielt med tanke på julen som kanskje kunne oppleves ekstra utfordrende for mange. Vårt fokus i år har vært godt innhold, og definerte gode segmenter og målgrupper som har gitt oss kostnadseffektive annonser på Facebook og Instagram. Optimal Norge har vært en god sparringspartner og støttespiller som har bidratt til positive resultater i 2020. 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 pårørende som målgruppe, da det å ha rusproblemer i nære relasjoner kan være vanskelig å være åpen om. Resultatene viser oss allikevel at annonsene har skapt en interesse hos målgruppen.

Informasjonsmaterieill

I 2020 kan det ha vært et mindre behov for informasjonsmaterieill enn tidligere år, da korona nok har ført til mindre aktivitet for aktive i organisasjonen som arbeider lokalt, samt mindre fysisk oppmøte på steder hvor våre brosjyrer er tilgjengelige. Allikevel har vi i løpet av året mottatt flere henvendelser med behov for flere brosjyrer. Vi har oppdatert brosjyrer til våre lokale krefter som enkelt kan printes uten å føre til de store kostnadene for lokallag og nettverk.

Aktivitet 2020, sentralt

-Vedlegg 1

Januar

- Planleggingsmøte -brukerrådsmøter 2020 (OUS) Avdeling rus og avhengighet (ARA)
- Brukerrådet Oslo Universitetssykehus (OUS) Avdeling rus og avhengighet (ARA)
- Møte forløpsteam, pakkeforløp tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) OUS, ARA
- 1 kontrollkommisjonsmøte Søndre Oslo DPS (distriktpsikiatrisk senter) OUS
- 5 kontrollkommisjonsmøter Oslo universitetssykehus OUS akuttpsykiatri
- Møte i Fagrådets nettverk for brukerorganisasjoner
- Møte i arbeidsgruppe for pakkeforløp Ikke-dødelig Overdose Helsedirektoratet

Februar

- 4 kontrollkommisjonsmøter OUS, akuttpsykiatri
- 1 Kontrollkommisjonsmøte Søndre Oslo DPS, OUS
- Planleggingsmøte, Pårørendedag Villa Berg
- Helsedirektoratets BrukerROP møte

Mars

- Brukerrådsmøte OUS, ARA
- 3 kontrollkommisjonsmøter OUS, akuttpsykiatri
- 1 kontrollkommisjonsmøte Søndre Oslo DPS, OUS
- Infolunsj Actis
- Foredragsholder Temadag A-senteret
- Deltagelse Brukerråd Lillestrøm

Kommune

April

- Brukerrådsmøte OUS, ARA
- 2 kontrollkommisjonsmøter OUS akuttpsykiatri
- Deltagelse og planlegging i pasient og pårørendeopplæring ARA OUS
- Samarbeidsmøte prosjektet «Et bedre Liv»
- Koronadialogmøter Helsedirektoratet (ukentlig)

Mai

- Møre Pasientsikkerhetsråd OUS, ARA
- 1 Kontrollkommisjonsmøte OUS, Søndre Nordstrand DPS
- 2 kontrollkommisjonsmøter OUS akuttpsykiatri
- Deltagelse og planlegging i pasient og pårørendeopplæring ARA OUS
- Koronadialogmøter Helsedirektoratet (ukentlig)

Juni

- Brukerrådsmøte OUS, ARA
- Møte i forløpsteam, pakkeforløp TSB, OUS, ARA
- Brukerrådsmøte Borgestadklinikken Blå Kors
- Brukerrådsmøte OUS, klinikk psykisk helse, rus og avhengighet
- Møte i pasientsikkerhetsrådet OUS, ARA
- Kontrollkommisjonsmøte OUS, Søndre Nordstrand DÅS
- 3 kontrollkommisjonsmøter OUS

akuttpsykiatri

- Deltagelse og planlegging i pasient og pårørendeopplæring ARA OUS
- Arbeidsgruppe Pakkeforløp Overdose
- Oppdatering pakkeforløp Helsedirektoratet
- Koronadialogmøter Helsedirektoratet (ukentlig)

August

- Brukerrådsmøte OUS, klinikk for psykisk helse, rus og avhengighet
- Møte i pasientsikkerhetsrådet OUS, ARA
- Møte i forløpsteam, pakkeforløp TSB, OUS, ARA
- Brukerrådsmøte OUS, ARA
- Kontrollkommisjonsmøte OUS, Søndre Nordstrand DPS
- 4 kontrollkommisjonsmøter OUS, akuttpsykiatri
- Formøte med Fagrådet for rusfeltet
- Deltagelse og planlegging i pasient og pårørendeopplæring ARA OUS
- Innspillsmøte – oppdateringer i pakkeforløp Helsedirektoratet

September

- Møte etablering av oppfølging av pårørende tilbud poliklinisk OUS, ARA
- Møte pasientsikkerhetsrådet OUS, ARA
- Kontrollkommisjonsmøte OUS, Søndre Nordstrand DPS
- 5 kontrollkommisjonsmøter OUS, akuttpsykiatri
- Koronadialogmøter Helsedirektoratet
- Møte om pasientbestemt utsettelse – Helsedirektoratet
- Møte i Fagrådets nettverk for brukerorganisasjoner

Oktober

- Brukerrådsmøte OUS, klinikk psykisk helse, rus og avhengighet
- Brukerrådsmøte OUS, ARA
- Møte i pasientsikkerhetsrådet OUS, ARA
- Kontrollkommisjonsmøte OUS, Søndre Nordstrand DPS
- 4 kontrollkommisjonsmøter OUS, akuttpsykiatri
- Møte i referansegruppen NK TSB
- Koronadialogmøte Helsedirektoratet
- Deltagelse og planlegging i pasient og pårørendeopplæring ARA OUS

November

- Møte i pasientsikkerhetsrådet OUS, ARA
- Kontrollkommisjonsmøte Søndre Nordstrand DPS
- 2 kontrollkommisjonsmøter OUS, akuttpsykiatri
- Årsmøte og infomøte - Pårørendealliansen
- Koronadialogmøte Helsedirektoratet

Desember

- Møte i styringsgruppe prosjekt, etablering av heroinassistert behandling, OUS; ARA
- Brukerrådsmøte OUS, ARA
- Brukerrådsmøte Klinikk psykisk helse og rus og avhengighet OUS
- 2 kontrollkommisjonsmøter OUS, akuttpsykiatri
- Arbeidsgruppe Pakkeforløp Ikke dødelig-overdose
- Arbeidsgruppe risikobrukere – Bærum Kommune
- Koronadialogmøte Helsedirektoratet
- Heldagsmøte pakkeforløp ROP
- Møte i Fagrådets nettverk for brukerorganisasjoner
- Brukerråd Lillestrøm Kommune

Aktivitet 2020, lokalt

-Vedlegg 2

Agder

Ivareta Vennesla

- 12 medlemsmøter i lokallaget, pluss 1 årsmøte
- Juleavslutning
- Den årlige lysmessen avlyst pga Corona, men ble sendt digitalt på Facebook, da noe redusert
- Delt ut brosjyrer

Oslo

Ivareta Oslo

- Det er avholdt 3 styremøter i 2020 og 7 arbeidsmøter med deler av styret. Ivareta i Oslo har 66 betalende medlemmer pr. 31.12.20.
- Hovedaktiviteten vår er pårørendemøter hver 14. dag gjennom hele året, med unntak av juli måned og høytidsdager. Det har vært 23 pårørendemøter i 2020. Fram til 12. mars hadde vi 5 møter på Grorud stasjon, Villa MAR Grorud. Deretter har alle møtene vært digitale, bortsett fra 3 i august -september. Vi har vært ca. 10-15 personer på hvert møte.
- Juleavslutningen bortfalt i år og medlemmene besluttet å bruke kr. 10.000,- til utdeling av mat og kaffe til trengende gjennom =Kaffe.
- Vi har hatt en rekke forberedende møter med Aktivitetshuset Kastanjen, og i juni startet bydelen i samarbeid med oss de første digitale pårørendemøtene fram til 25. juni. I august startet vi opp igjen den 27. Vi innleder alle møtene med en kort introduksjon av et tema, vi la til rette for full aktivitet i siste halvår 2020.
- 2 medlemmer i Oslo lokallag sitter frivillig

vakt på pårørendetelefonen. Dette utgjør 654 timer pr. år.

- Vi deltok på Ivaretas sentrale årsmøte. Her ble vårt styremedlem Per Sandvik valgt til ny leder av sentralstyret.
- 27. januar: Internt møte om forberedelser til Temauke om rus og rusmidler ved Elvebakken Skole i juni.
- 6. -7. Februar: Arbeidsseminar på Tveten gård – Ny handlingsplan psykisk helse og rusarbeid Bydel Alna 2020 – 2024
- 17. februar: Møte med Anna Nunes Aktivitetshuset Kastanjen
- 26. februar: Deltok på hygge kveld med telefonvaktene i Oslo
- 27. februar: Møte i Velferdsetaten. Brukerundersøkelser og brukerstatistikk
- 3. mars: Møte i brukerrådet Blå Kors Øst
- 5. mars: Møte med ny kontaktperson Aktivitetshuset Nina Winge, Kim Elphinstone, pårørendekoordinator for Vestre Aker og Ullern, og Else Hartmann-Johnsen, som er ruskoordinator i bydel Frogner, men som også har fått tildelt pårørendeansvar.
- 13. mars: Sendt innspill til Byrådsavdelingen for eldre, helse og arbeid gjeldende Oslostandarden.
- 25. mars: Simulering av ansvarsgruppemøte for legestudenter i regi av OUS
- 12. mai: Statusmøte pårørendearbeid Aktivitetshuset Kastanjen
- 11. juni: Digitalt pårørendemøte Kastanjen, Tema: Pårørende før og etter Covid 19, endres hverdagen? v/Ingunn Otterbeck Uteseksjonen.
- 25. juni: Digitalt pårørendemøte Kastanjen, Tema: Selvaretakelse v/ Korus Oslo
- 01. juli: Fellesmøte digitalt for alle med aktiviteter på Aktivitetshuset Kastanjen
- 13. august: Digitalt pårørendemøte

Kastanjen, Tema Selvhjelp god medisin

- 17. august: Digitalt fellesmøte for alle med aktiviteter på Kastanjen
- 26. august: Møte i Bydel Stovner med Marit Polle
- 27. august: Digitalt pårørendemøte Kastanjen, Tema: Hvordan tørre å gi fra seg kontrollen.
- 01. september: Skrevet bekymringsmelding til Bjerke bydel på vegne av en familie der.
- 09. september: Deltok på rusplandag med bydel Stovner.
- 10. september: Fysisk pårørendemøte på Kastanjen.
- 11. september: Møte med sorgstøttealliansen Tema: etterlatte
- 17. september: Digitalt fellesmøte for alle med aktiviteter på Kastanjen
- 17. september: Møte med Liese Recke ved fakultetet for sosialfag VID
- 18. september: Statusmøte Kastanjen
- 23. september: Møte oppfølging av pårørendegruppa Unge pårørende i Oslo
- 24. september: Digitalt pårørendemøte Kastanjen Tema: Hvordan kan jeg ha nytte av selvhjelp.
- 01. oktober: Åpning Rus FACT og Aktivitetshuset
- 13. oktober: Møte med Randi Aasen, Fagansvarlig rusarbeid NAV Alna.
- 14. Oktober: Deltatt på digital strategisamling Blå Kors Øst
- 13. november: Deltatt på digitalt brukerrådsmøte Kirkens Bymisjon
- 07. desember: Digitalt møte om risikovurdering rundt Pilotveien 6, Oslo
- 07. desember: Møte med ny telefonvakt, Oslo
- 08. desember: Møte med ny telefonvakt, Oslo (Skjetten)
- 09. desember: Møte med ny telefonvakt, Oslo
- 6 møter i Velferdsetatens sentrale brukerråd.
- Møter i underutvalg rus.
- Skriftlige innspill til arbeidsgrupper.

Rogaland

Ivareta Eigersund

- Pr. Januar er det avholdt 4 styremøter, hvorav ett ble gjennomført digitalt.
- Det er avholdt 3 medlemsmøter etter årsmøtet 03.02.2020.
- Rekefesten, som var planlagt 09.10.2020 i Kirsten og Kurt Arvids sjøbod, ble avlyst i tråd med myndighetenes krav til smittevern.
- Til møtet i mars hadde vi invitert Anne Lise Kvamsø, som er stasjonssjef ved Eigersund politistasjon. Bakgrunnen for dette var den nye rusreformen som var ute til høring, og vi ønsket å høre politiets tanker omkring denne.
- Møtene i april, mai og juni gikk ut i tråd med Covid-19 restriksjoner.
- I løpet av høsten 2020 ble det avholdt medlemsmøter i september og oktober. Det ble vurdert at lokalene på Kjerjanaset ikke var aktuelle, dersom man skulle overholde anbefalt avstand til andre mennesker.
- I september ble møtet holdt hos Kirsten, og oktobermøtet ble holdt hos Sissel og Terje i Svånes. På oktobermøtet hadde vi besøk av Randi Bendiksen, som er leder av Mestringsenheten i Eigersund kommune. Hun var invitert for å fortelle om «pakkeforløp».
- Antallet som har møtt på medlemsmøtene har variert fra 6 til 11, med et gjennomsnitt på 8,3.
- På årsmøtet 03.02.2020 ble det besluttet å endre foreningens navn til IVARETA - Eigersund. Dette er i tråd med forbundets navneendring.
- Terje har deltatt på sentralforeningens ekstraordinære årsmøte 08.06.2020, som ble gjennomført digitalt. Møtet ble avholdt på grunn av foreslåtte endringer i foreningens retningslinjer og vedtekter. Sentralt årsmøte 2020 ble også gjennomført digitalt, og Terje deltok på dette.

- 05.11.2020 var vi invitert til kommunens inspirasjonskveld i kulturhuset i regi av prosjektet «Samspill med pårørende». På grunn av restriksjoner i forbindelse med Covid-19, kunne de ikke ha stands i lokalet slik som året før. Da tidspunktet for samlingen nærmet seg, ble det imidlertid besluttet å gjennomføre arrangementet digitalt.
- Terje har møtt som pårørenderepresentant i brukerutvalget for «Ja, vi kan!», og som representant i brukerrådet ved Dalane DPS.

Ivareta Sandnes

- 6 medlemsmøter (4-10 deltagere) et av møtene var på Jæren Recovery collage. 3 styremøter.
- IVARETA sentralt, valgkomiteen 7 digitale møter
- Digitalt Årsmøte for IVARETA
- Pårørendetelefon kurs, digitalt
- Pårørendetelefon vakt en dag i uken. (0-5 samtaler), en kveldsvakt pr uke i desember. Jeg har også hatt flere samtaler fra fortvilte pårørende de dagene jeg ikke har vakt.
- Bruker og pårørende forum, Sandnes Kommune 4 digitale møter
- Bruker og pårørende forum, Rogaland A-senter 4 møter
- Fagdag på Rogaland A-senter
- Overdosegruppen 3 planleggingsmøte + 1 evalueringsmøte
- Overdosedagen 31. august, stand + «Minne og håps gudstjeneste» i Stavanger.
- Aktivitetsmessen «Fyll dagene» ble dette året digitalt, som pårørende ble jeg intervjuet av Petter Nyquist.
- Styrerepresentant på Veiledningssenteret, 2 møter.
- Styrerepresentant på Funkishuset, 2 møter.
- Foredrag hos AEF Stavanger, «Å være

- pårørende til en rusavhengig» (65stk)
- Pårørendekonferansen, digitalt
- Digitalt møte med Statsforvalter sammen med brukerorganisasjoner i forhold til rus og psykiatri.

Trøndelag

Brukermedvirker, Trondheim kommune

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

- Representant: Helseplattformen, Trondheim kommune
- Aktiviteten opphørte i august 2020.

Vestfold og Telemark

Ivareta Grenland og omegn

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

Vestland

Ivareta Bergen

- Drop- in: fra 16-18 hver onsdag Kanalveien 5. Gratis tilbud fra Helse Bergen & Ivareta til pårørende.
- Kaffe-Prat-Kafe tirsdager eller torsdager kl. 13. (1. time - toppen 2.timer)
- Medlemsmøte første tirsdag i starten av hver mnd. m/Styremøter i forkant.
- Temamøter når vi får det til å passe med lokale og foredragsholder.
- Faste Sommer og Julemøte samlinger.
- 02.01-20 4. pårørende tar siste tøffe takene på befaring av rene og fraflyttede lokaler i Vågsbunnen.
- 07.01-20 torsdagstreff for frivillige

- pårørende - hva blir veien videre og hvordan.
- 08.01-20 Drop-in Ivareta ansvar
- 09.01-20 Røst Møte i Helse Bergen på Murhjørnet, Ivareta ansvarlig representant
- 15.01-20 Drop-in Helse Bergen og Ivareta Kanalveien 5.
- 21.01-20 tirsdag Kaffe-Prat-Treff på Kafe med pårørende, Galleriet
- 26.01-20 Hjemmekontor søndag for å komme i rute (tøffe tider).
- 04.02-20 Medlemsmøte Ivareta på Trappen Holbergsallmenning 7.a Tema: Vinterfest i Korskirken Arrangør, deltakere og hjelpere. Fult Hus.
- 06.02-20 Førstehjelpskurs m/Batteriet, Natteravnene og Ivareta på Krohnhagen 3.timer.
- 11.02-20 kl.11.45 Sikkerhetsmøte med Politiet for leder i Ivareta (observert iht. salg på utested)
- 11.02-20 kl. 13.00 Lunsj med pårørende på Galleriet – Ingen kvelds møte denne gang.
- 21.02-20 Vinterfest konsert i samarbeid med bruker organisasjoner i Korskirken sammen med Kirkens Bymisjon.
- 10.03-20 Kaffe-Prat-Kafe for pårørende på Opus Storsenteret
- 11.03-20 Elektronisk Innspills møte m/ Amalie Skamshuset Bergen Kommune
- 12.03-20 Det hagler inn med Korona Info til Ivareta fra Bergen Kommune m/ fler «svært få vil ta dette på alvor, det blir vanskelig å håndtere.»
- 15.mars Kommunale og Statlige regler – Nedstengning av Byen.
- 17-03-20 INFO går ut til pårørende: Ivareta Avlyser alt inntil videre
- 18.03-20 Helse Bergen & Ivareta avlyser Drop-in inntil videre.
- 20.03-20 Mange spørsmål tikker inn på Lokallaget mobiltelefon, vanskelige spørsmål og ta stilling til og henviser til Kirkens Bymisjon og til Livskrisehjelpen på Bergen Legevakt.
- 07.04-20 Kaffe-Prat-Kafe for nye og

- Ivareta pårørende
- 07.03-20 Avlyst styremøtedag (styremøter har foregått pr. telefon og epost og Messenger)
- 23.04-20 Kaffe-Prat-Kafe pårørende treff på Brun Bryggen, UTE i solen
- 28.04-20 forberedende tirsdagsmøte iht. årsmøte / sende ut papirer
- 05.05-20 Styremøte + Årsmøte / Alvorlige Regler for hvor mange vi kan være
- 08.05-20 Ivareta møte på Egon for signering av dokument – Sigmund, Kari, Kari, Tor og Inga.
- 19.05-20 tirsdag leverer kake i Kirken til Frivillige og Brukere fra IVARETA Lokallaget.
- 21.05-20 Kaffe-Prat-Kafe på Galleriet
- 22.05-20 Møte med Kulturhuset og signering for utlån av nøkler til Pårørendemøter i rom Utsikten.
- 26.05-20 forespørsel på e-post, intervju og utfylling av langt spørre skjema iht. pårørende før, nå og iht. Korona tider. Leverte også noen private dikt om å være pårørende.

Viken

Ivareta Kongsberg og omegn

- Medlemsmøter og telefonmøter.

Ivareta Lørenskog

- Foreningen arrangerte nyttårsselskap i januar for medlemmene.
- Medlemsmøte 26.02.20 med tema «Skyldfølelse» (ekstern foreleser). Foreningen hadde 25 medlemmer i 2020. Foreningen har en fast gruppe på 18 medlemmer som møter på medlemsmøtene og deltar i kurs, yoga og sosiale aktiviteter.
- Medlemsmøte 30.09.20, med ekstra god mat. Alle var glade for å kunne møtes igjen.

- Medlemsmøte 28.10.20, med god mat, gode samtaler.
- Yoga 9 ganger, på våren, til nedstenging. Vi fikk til 10 ganger på høsten, til neste nedstenging. Antall faste deltakere 9 medlemmer.
- Selvhjelpsgruppen var aktiv fram til november 2020.
- Styret har hatt 7 møter. Styret har holdt foreningen i gang, med informasjon til medlemmene på epost og Facebook. Styret har kontakt på telefon og epost.
- Styret fulgte opp kommunestyre sak om «Boligtilbud for vanskeligstilte» gjennom kontakt med 2 aktive politikere som ikke skulle slippe taket i saken.
- Kontor og lokaler har vi leid gjennom FFO (Frivillighetens hus). FFO flyttet ut av lokalene 01.08.20 og vår forening fikk ny kontrakt direkte med eier av eiendommen, Hagen Eiendom. I den forbindelse ble det avholdt flere møte med utleier og med nye leietakere.
- Årsmøte i Ivareta sentralt, 24.10.20. Digitalt. Styret hadde gjennomgang av års dokumentene, nestleder deltok på møtet.
- Styret uttalte seg i forbindelse med høring om Rusreformen og Opptappingsplan for rusfeltet.
- Styret sendte 3 søknader til Stiftelsen Dam. Vi fikk kr, 25 000,- til «Videreutvikling av selvhjelpsgrupper».
- Styret sendte evalueringsrapport til Stiftelsen Dam høsten 2020. MediYoga et verktøy for mestring av hverdagen.
- Årsmøte ble gjennomført med epost og SMS. Årsdokumentene ble sendt til medlemmene per post. Årsmøtet ble godkjent 04.05.20.
- Brukerutvalget i NAV har ligget nede i hele 2020
- Styret vedtok 30.11.20 at medlemmene skulle få en oppmuntring til jul. Aktive medlemmer fikk et gavekort på kr.500,- samt en hyggelig julehilsen som ble sendt i posten 14.12.20.
- Foreningen har en gruppe på Facebook,

som har vært viktig dette året. Sosial kontakt på nettet.

- Hjemmeside.
- Friskus, hjemmeside.

Nettverk Fredrikstad

- Medlemsmøter hver 14. dag med mellom 6 -10 deltakere pr. gang.
- Faste møter digitalt har for en stor forgått på messenger.
- Nettverkets leder har hatt en til en samtaler med et 10 talls personer som av ulike årsaker ikke ønsker å delta i gruppa.
- Vi har hatt ett samarbeidsmøte med andre frivillige organisasjoner og kommunen rundt bruk av felles lokaler og flytting til nytt sted.
- Deltatt i 5 arbeidsgruppemøter «sammen om sorg» i regi av Fredrikstad Kommune med mål om å lage en Fagdag for ansatte i kommunen og en åpen temakveld hvor frivilligheten kan invitere folk i kommunen til møte.
- 8. Oktober. (Verdensdagen for psykisk helse)
- Formiddag: Deltok på Fagdag på Litteraturhuset med 120 personer fra kommunen til stede. Vi hadde
- Stand på stedet. Hovedtaler Kari Dyregrov.
- Kveld: Tema Etterlatte etter selvmord eller overdosedødsfall, hvordan kan du best hjelpe etterlatte?
- Hovedtaler Kari Dyregrov. Frivillige organisasjoner i Fredrikstad presenterte sine tilbud og hadde stands på stedet.

Ivareta

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