



ivareta
-pårørende berørt av rus

ÅRSRAPPORT 2022

www.ivareta.no

Ansvarlig utgiver: Ivareta - pårørende berørt av rus

Tittel: Årsrapport 2022

Redaktør og design: Erika C. Krogstad

Tekst: Michael Lindholm, Erika C. Krogstad, Monica Henriksen.

Forsidefoto: Unsplash, Jordan Whitfield

Organisasjonsnummer: 971 278 900

Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Telefon: 230 80 550

E-post: post@ivareta.no

www.ivareta.no



FORORD

Kjære Ivareta-medlem, til deg som er pårørende og til alle samarbeidspartnere. 2022 ble et år hvor vi vendte forsiktig tilbake til normalen, etter to år preget av pandemi og smitteverntiltak. Gradvis har vi nå fått tilbake møtepunkter, og vi håper på mer av dette i 2023. Takk til alle dere som la ned en stor innsats i denne perioden. Uten alle frivillige og engasjerte hadde dette blitt en enda vanskeligere tid for mange. Takk til deg som engasjerer deg og bruker dine erfaringer for å hjelpe andre!

Årsrapporten du nå sitter med viser alt det gode arbeidet som gjøres i organisasjonen, fra selvhjelpsarbeid til åpne pårørendemøter. Fra seminarer om brukermedvirkning til webinarer om sorg. Fra deltagelse i arbeidsgrupper til deltagelse i utforming av morgendagens pårørendepolitikk. Rapporten viser til en stor bredde i det lokale og sentrale pårørendearbeidet. Den viser til en bred flate for samarbeid med embetsverk, spesialisthelsetjenesten og kommunen. For årene som kommer er vi avhengig av mer av alt samarbeidet.

Pårørenderollen er stadig et tilbakevendende tema i det offentlige ordskiftet, om ikke direkte, så mellom linjene. Der tjenestene ikke snakker sammen, eller samarbeider, er det ofte pårørende som legger ned innsatsen for å sy sammen tilbud og tiltak. Ny forebygging- og behandlingsreform er på trappene. Det samme er begrepet pårørendemedvirkning, som vi finner i Regjeringens pårørendestrategi. Dette vil bli viktige områder fremover for pårørende og for Ivareta. Vi skal og må formidle våre erfaringer, våre historier og vår kunnskap inn i dette arbeidet.

I 2022 hadde organisasjonen sitt årsmøte på Stiklestad. En stor takk rettes til FMS Innherred, som bidro til et godt arrangement hvor det var et innholdsrikt program, mange gamle kjente og noen nye ansikter. Neste gang sees vi i Sandnes på Fagsamlingen i 2023, før vi igjen avholder årsmøte i Tromsø i 2024.

Takk til alle for et godt engasjement i 2022!

Michael J. Lindholm
Generalsekretær

INNHold

Styret og ansatte	6
Brukermedvirkning og likepersonsarbeid	7
Veiledningstilbud	13
Seminarer og samlinger for engasjerte	28
Samarbeid	32
Prosjekter	36
Høringssvar og innspill	39
Synlighet og kommunikasjon	43
Oversikt over aktivitet sentralt og lokalt	
Aktivitet 2022, sentralt	52
Aktivitet 2022, lokalt	55

NØKKELTALL

Henvendelser

Henvendelser
pårørende

578

Henvendelser
etterlatte

20

Webinar-
deltakere

111

Pårørende og
etterlatte totalt

881

Aktivitet

Aktive lokallag
og nettverk

17

Råd og
utvalg

40

Deltakere
samlinger

103

Frivillighetstimer

6196

Synlighet

Medlemmer

910

Følgere
Facebook

19 842

Følgere
Instagram

646

Besøkende
nettside

28 532

STYRET OG ANSATTE

Styret

Styreleder	Kari Sundby
Nestleder	Ann Mari Romul
Styremedlem	Egil Einar Nordlie
Styremedlem	Paul Werner Kristiansen
Styremedlem	Sigmund Selvik
Styremedlem	Per Sandvik
Styremedlem	Kari Kjønnaas Kjos

Ansatte

Generalsekretær	Michael Lindholm
Kontorleder	Mette Koch
Rådgiver	Anongnat Nak-in Amundsen
Erfaringskonsulent	Monica Henriksen
Kommunikasjonskonsulent	Erika Krogstad

Brukermedvirkning og likepersonsarbeid

Aktive
brukermedvirkere

23

Aktive
likepersoner

26

Frivillighetstimer

6196

Råd og
utvalg

40

BRUKERMEDVIRKNING OG LIKEPERSONSARBEID

Brukermedvirkning og likepersonsarbeid er i hovedsak det organisasjonen er bygget på. Konstruktiv bruk av egen erfaring, deling av kunnskap og møte folk som har gått veien før. På mange måter driver organisasjonen med det samme som man gjorde da organisasjonen kom i gang med hemmelige likepersonsgrupper i 1969. I gruppene møttes pårørende for å dele erfaringer, snakke om hvordan man hadde det og hvordan man skulle leve et liv med rus hos noen man var glad i. Dette er fortsatt mye av kjernen i dag.

Bruker- og pårørendemedvirkning har blitt en helt sentral del av Ivareta. Vi har flere brukermedvirkere som representerer pårørende i ulike råd og utvalg. Vår deltakelse bidrar til at pårørende i økende grad prioriteres og får bedre helsetilbud. Vi mener at pårørendes rettigheter må styrkes, og at vår kunnskap må tas i bruk i utviklingen av offentlige tjenester og i den enkelte pasients behandlingstilbud.

Brukermedvirkning og likepersonsarbeid utgjør de to viktigste pilarene i organisasjonen. Det politiske arbeidet og tilbud til pårørende organiseres både sentralt og lokalt, men felles for all aktivitet er at det baseres på erfaringskompetanse og frivillig engasjement. Mange likepersoner og brukermedvirkere i organisasjonen har et stort engasjement, og innehar flere roller og frivillige verv.



BRUKER- OG PÅRØRENDEMEDVIRKNING

Bruker- og pårørendemedvirkere i Ivareta er pårørende som har et ønske om å engasjere seg på feltet ved å benytte egen erfaring til å snakke pårørendes sak.

I takt med at brukermedvirkning ble en viktig pasientrettighet i 2001, har mange organisasjoner satset på utvikling av erfaringsbasert kompetanse. I en årrekke 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. De bruker egen kunnskap når de snakker med fagfolk, administrasjoner og politikere i planlegging, utforming og drift av et bedre tjenestetilbud til mennesker med psykiske lidelser og rusproblemer.

Det skjer mye på feltet for brukermedvirkning, og i 2022 så man en videreutvikling av feltet. Med Pårørendestrategien ble vi introdusert for et nytt ord: Pårørendemedvirkning. Det jobbes i tillegg med nasjonale anbefalinger for brukermedvirkning. Dette er store og viktige områder Ivareta vil engasjere seg innen i tiden som kommer. Fremover vil vi kanskje kalle våre seminarer og aktiviteter for pårørendemedvirkning fremfor brukermedvirkning? Tiden vil vise og er en diskusjon man bør ta. Pårørendes stemme vil være viktigere enn noen gang på et helse- og

velferdssfelt hvor man stadig får inntrykk av tjenester i press, og en pårørenderolle som stadig vokser. I året som gikk så vi at arenaer for medvirkning igjen åpnet opp, i det minste i form av hybridløsninger, hvor noe skjer digitalt og noe skjer i tradisjonelle møteformer.

Ivareta har i 2022 hatt en ustrakt aktivitet når det gjelder bruker- og pårørendemedvirkning. Organisasjonen har engasjerte over hele landet som er knyttet opp mot utvalg ved sykehus, eller råd og utvalg på kommune- eller bydelsnivå. Medvirkere i organisasjonen jobber for å bedre tilbudet til pasienter og pårørende, gjennom bruk av egne erfaringer som pårørende.

I aktivitetsoversikten kan du se et bredt nedslagsfelt, sentralt og lokalt. Råd og utvalg som i perioden under pandemien ble avholdt digitalt, gikk gradvis over til løsninger som innebar både digitale og fysiske møter.

Helsedirektorets BrukerROP

Representant for Ivareta har vært til stede på BrukerROPs møter gjennom året. 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 10 møter i BrukerROP.

Pasient-/pakkeforløp Helsedirektoratet 2022

Ivareta har også i 2022 bidratt inn i Helsedirektoratets arbeid med pasientforløp, tidligere pakkeforløp. I gruppen har vi samarbeidet med blant andre A-larm og Mental Helse. Utgangspunktet for gruppen er Sintefs evaluering av pakkeforløpene. Ivareta har her bidratt inn med pårørendeperspektivet, og bidrar inn med pårørendekunnskap knyttet til hvert stadium i et forløp, fra henvisning til utskrivning. Helt grunnleggende, har arbeidet bestått av å utvikle materiell om pasientforløp til bruk

i organisasjonene. Dette med opplærings øyemed. Totalt sett har representant fra Ivareta deltatt på 3 møter med denne gruppen i 2022. Vi har sagt ja til å bidra inn i dette arbeidet også i 2023.

ROP Ekspertråd

Ivareta sitter i NKROPs ekspertråd. Rådet diskuterer, gir uttalelser, innspill og konkrete forslag med tanke på aktuelle problemstillinger, veivalg og prioriteringer vedrørende kompetansetjenestens virksomhet.

Brukerråd, Klinikk psykisk helse og avhengighet ved Oslo Universitetssykehus (OUS)

Representant fra Ivareta er leder i brukerrådet ved Klinikk psykisk helse og avhengighet. Brukerrådet skal være et rådgivende organ for ledelsen på klinikknivå. Ivaretas representant medvirker i aktuelle saker og bidrar for at det tas hensyn til pårørendeperspektivet. I brukerrådet er representanter fra pårørende-, pasient- og brukerorganisasjoner.

Brukerutvalget ved St. Olavs Hospital

Ivaretas representant er leder for brukerutvalget ved St. Olavs Hospital. Brukerutvalget skal fungere som et rådgivende organ for styret og administrerende direktør i saker av strategisk karakter, som angår tilbudet til pasienter og pårørende. Dette skal bidra til gode og likeverdige spesialisthelsetjenester.

Velferdsetatens underutvalg og sentrale brukerråd

Velferdsetaten i Oslo kommune er en fagetat som utvikler og tilbyr tjenester som bidrar til gode levekår for innbyggerne i Oslo. Siden 2016 har Ivareta vært representert i Velferdsetatens underutvalg for rus. Fra oktober 2022 har Ivareta også vært representant i Velferdsetatens sentrale brukerråd. Brukerrådet skal fungere som et rådgivende organ for Direktøren i Velferdsetaten og være et bindeledd

mellom Velferdsetaten, og brukere og pårørende i kommunen. Det sentrale brukerrådet skal bistå i saker som angår tilbudet til brukere.

I brukerrådet skal vi arbeide for gode og likeverdige tjenester uavhengig av alder, kjønn, bosted, etnisk opprinnelse, sosial status, diagnose og funksjonsevne. Vi skal i tillegg bidra til god samhandling på tvers av tjenester og forvaltningsnivå, samt bidra til god medvirkning fra brukere, pårørende og organisasjoner på alle nivåer i Velferdsetatens tjenestetilbud. Brukerrådet skal gjenspeile og ivareta Velferdsetatens bruker- og pårørendegrupper. Ved å delta i brukerrådet kan organisasjonen bidra til ivaretagelse av pårørendeperspektivet i utforming av tilbud og tjenester.

«Bruker i sentrum» – simulert ansvarsgruppe som et læringsverktøy

Undervisningsopplegget «Bruker i sentrum» er utviklet for å forberede

medisinstudenter på samarbeid rundt brukere med sammensatt og kompleks problematikk, gjennom simulerte situasjoner. Opplegget er også nyttig for yrkesaktive klinikere i TSB. Metodene som brukes er individuell plan (IP) og andre tverrfaglige og tverretatlige samarbeidsmetoder der brukeren står i sentrum.

Med økonomisk støtte fra Stiftelsen Dam, ble opplegget videreutviklet i et prosjekt driftet av Nasjonal kompetansetjeneste TSB, bruker- og pårørendeorganisasjonen A-larm og Universitetet i Oslo. I 2019 bidro Ivareta inn i en film om bruk av ansvarsgruppe. I 2022 har Ivareta bidratt inn i samarbeid med OUS, UiO og andre bruker og pårørende organisasjoner i Simulering av ansvarsgruppemøter for medisinstudenter.

Deltagelse ved brukerrådet i Lillestrøm Kommune

Representant fra Ivareta deltok gjennom 2022 på 7 møter i brukerrådet i Lillestrøm



«Medregnet aktivitet fra brukermedvirkere lokalt, har Ivareta representert pårørendeperspektivet i totalt 40 råd og utvalg det foregående året.»

LIKEPERSONSARBEID

Ivareta bygger på likepersonsarbeid og erfaringsutveksling. Mennesker som lever eller har levd med noen som bruker rusmidler, har opplevd situasjoner og gjort seg erfaringer som gir dem en helt spesiell kompetanse. Denne kompetansen gir dem en unik evne til å forstå andre pårørende og etterlatte, og kan dermed være av stor verdi for andre. Likepersonsarbeid består av støtte til noen som trenger, fra en annen som har erfart det selv. En likeperson er et medmenneske som har viktig kompetanse på bakgrunn av egne erfaringer. Han/hun er ikke en erstatning for annen type hjelp, men kan gi utvidede perspektiver. Kjernen i likepersonsarbeid er forståelsen en pårørende møter ved å prate med en som har opplevd tilsvarende situasjon før. En likeperson klarer å snakke om problemene på en annen måte enn en fagperson gjør, og klarer på en annen måte å se utfordringene fra innsiden.

Likepersonsarbeid er gjennomgående i alle våre tilbud om hjelp og støtte til pårørende og etterlatte. Pårørendekontakter på Pårørendetelefonen har alle egenerfaring, og det samme gjelder for frivillige i Sorgstøtte-tilbudet og organisasjonens mange gruppe- og aktivitetstilbud.

Organisasjonens likepersoner er tett på pårørende og etterlatte, og vet mye om problemstillinger og utfordringer mange står ovenfor. Likepersoner står derfor sentralt i medvirkning internt i organisasjonen, og i utvikling og videreutvikling av tilbud. Seminarer og møtepunkter for frivillige er en viktig arena for erfaringsdeling og kunnskapsutveksling mellom likepersoner og sekretariatet.

Det ble besluttet av årsmøtet på Stiklestad at man igjen skal se på mulighetene for kurs. Dette har tidligere vært en sentral del av organisasjonens pårørendetilbud, men har med årene vært utfordrende å drifte. Nå skal man se på muligheter for igjen jobbe med dette, og det er en del av organisasjonens handlingsplan. Her vil man se på løsninger for å ta med seg det viktige arbeidet fra tidligere og inkludere dette inn i en plan for tiden som kommer.

Veiledningstilbud til pårørende og etterlatte

Pårørende og
etterlatte totalt

881

Henvendelser
pårørende

578

Antall
tilbud

7



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, Sorgstøtte, kontaktskjema, webinarer, Unge Pårørende, samt samtaler og møter med pårørendekontakter og nøkkelpersoner lokalt gjennom frivillige initiativ.

Gjennom veiledningstilbud sentralt har vi i 2022 vært i direkte kontakt med 881 pårørende og etterlatte. 586 av disse henvendelsene har vi fått sentralt, og 156 er henvendelser som er registrert lokalt. I tillegg til pårørendesamtalene, har vi nådd 139 pårørende og etterlatte gjennom gruppetilbud og webinarer sentralt i organisasjonen. Vi er også kjent med at mange pårørende og etterlatte vi ikke har registrert, mottar veiledning og bistand fra engasjerte i sine nærområder.

Veiledningstilbudene utgjør noen av organisasjonens viktigste tiltak, og er alle likepersonsbaserte. Likepersonsstøtte fyller andre behov enn tradisjonell terapi og andre behandlingsformer, da kjernen i støtten består av normalisering av egne erfaringer i møte med noen som har opplevd tilsvarende. Av erfaring vet vi at likepersonsstøtte 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 og krisehåndtering, samt organisering og innhold i norsk rusbehandling. Tema som samtaleteknikk, kommunikasjon, grensesetting, medavhengighet og selvivaretagelse, diskuteres jevnlig på våre seminarer.

I tillegg til organisasjonens etablerte og promoterte tilbud, tilbys pårørende individuelle samtaler ved behov. Det er mulighet for å få samtale ved oppmøte i Torggata eller på telefon. I likhet med andre tilbud, er også samtaletilbudet basert på egenerfaring. I 2022 hadde vi 14 individuelle samtaler, hvorav 8 samtaler foregikk i Torggata og 6 samtaler på telefon.



402

Besvarte

80,56%

Svarprosent

21:54

Gjennomsnittlig
samtaletid

00:23

Gjennomsnittlig
ventetid

PÅRØRENDETELEFONEN 800 40 567

De fleste som henvender seg til oss tar kontakt på Pårørendetelefonen 800 40 567. Telefonen er et anonymt lavterskeltilbud som holder åpent alle hverdager kl. 9-15. Vi etterstreber å holde tjenesten åpen i ferier og høytider. Telefonen besvares av frivillige likepersoner. I 2022 hadde vi totalt 499 innkommende samtaler på telefonen, hvorav 402 henvendelser ble besvart. Dette utgjør en svarprosent på 80,56%. Gjennomsnittlig ventetid på Pårørendetelefonen i 2022 var 23 sekunder, og samtalen varte i gjennomsnitt i 21 minutter og 54 sekunder.

I 2022 ser vi at dagene med flest henvendelser på telefonen var mandager (25%) og tirsdager (22%). I tilfellene hvor vi vet hvordan innringer fant frem til tjenesten, fremkommer det at 69% har funnet oss via søkemotor eller ivareta.no. Vi ser også at mange har funnet oss på sosiale medier, eller blitt henvist til oss fra enten en bekjent eller det offentlige hjelpeapparatet.

Hvem kontakter oss?

Henvendelser vi mottar på Pårørendetelefonen registreres av telefonvakter i et digitalt registreringsskjema. Dette gir oss statistikk over hvem som ringer oss og hvorfor, uten å gå på bekostning av innringers anonymitet. I registreringsskjema har vi benyttet flervalgsspørsmål på flere punkter. Dette gjenspeiles i statistikken. Av alle innringere i 2022, hadde kun 11% vært i kontakt med organisasjonen tidligere. Hele 93% av henvendelsene kom fra pårørende, og i 46% av tilfellene var det mødre som ringte. Samboere/ektefeller/kjærester, søsken og fedre er også godt representert. En stor andel av de som ringte oss var mellom 31-40 (22%) og 41-50 år (28%). Pårørende ringer oss fra hele landet. I 2022 har særlig Oslo, Bergen og Sandnes vært godt representert. Mange har også ringt oss fra Østfold-området, da spesielt Moss og Fredrikstad. Majoriteten av de som kontakter oss er i arbeid (74%), men vi ser også

at 17% av innringerne er sykemeldt, ufør eller mottar arbeidsavklaringspenger. I hele 74% av henvendelsene uttrykker innringer bekymringer. Mange opplever angst og uro (45%), skam og skyld (20%), og psykiske helseplager (19%). I 24% av samtaleene gir de uttrykk for at de har god helse.

I over halvparten av tilfellene dreier bekymringene seg om menn (74%), ofte i alderen 21-30 eller 31-40 år. I det foregående år har vi sett en økning i antall henvendelser som gjelder relativt nyoppdaget rusbruk (fra 13% i 2021 til 19% i 2022) og rusbruk som har pågått i 1-5 år (fra 30% i 2021 til 38% i 2022). Når det gjelder hvilke typer stoffer samtaleene omhandler, har vi i 2022 sett en økning i antall henvendelser som gjelder heroin og andre opiater, og amfetamin/metamfetamin. Den største økningen ser vi derimot på samtaler om cannabis, hasj og marihuana, som har økt fra 35% til 50%. Vi ser også en større økning når det gjelder henvendelser om kokain, hvor antallet har økt fra 14% til 22%.

Hvorfor tar de kontakt med oss?

Av pårørende som ringte oss i 2022, tok 60% kontakt med utgangspunkt i et behov for å snakke med noen. Andre ringte Pårørendetelefonen fordi de hadde konkrete spørsmål knyttet til det å være pårørende, og brukers situasjon (44%), eller fordi de ønsket generell veiledning rundt det å være pårørende (37%). Vi ser at de som ringte gjerne ønsket å diskutere temaer som grensesetting (52%), kommunikasjon (29%), info om behandling og det offentlige tjenesteapparat (23%), eller boligsituasjon (16%). 48% hadde behov for å snakke med noen uten en bestemt årsak. I mange henvendelser som gjelder behandling og tjenesteapparat, har vi registrert at innringer ønsket å diskutere behandlingspraksis eller muligheter for å få personen de er glad i inn til behandling. Vi har også registrert at det har vært mange henvendelser om tvang, trusler og samtidig rus og psykisk lidelse (ROP).

Mange som kontakter oss er sterkt preget av bekymring, fortvilelse og frustrasjon.

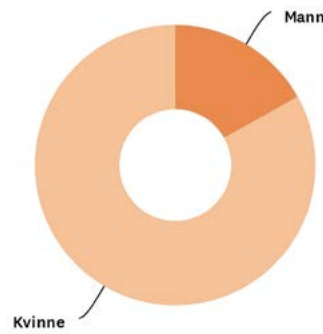
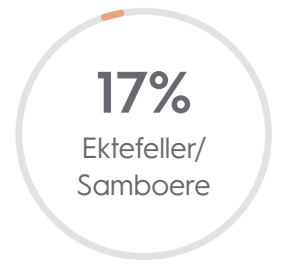
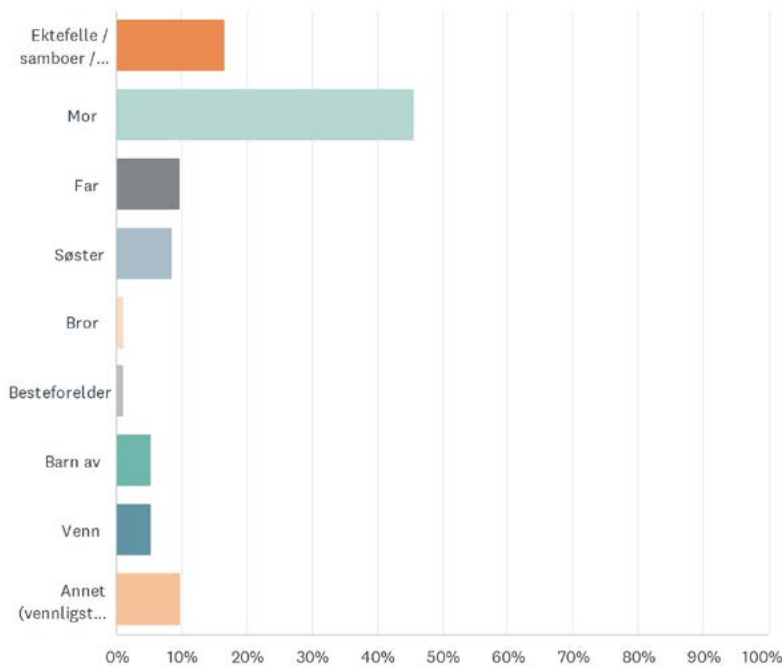
Mange innringere har aldri snakket med noen om bekymringene sine, blant annet fordi de frykter stigma fra samfunnet og represalier fra det offentlige, for eksempel barnevern eller politi. De har et uttalt behov for å diskutere den rusavhengige eller mangelen på oppfølging fra tjenesteapparatet. Våre veiledere er åpne for å diskutere dette, men forsøker alltid å dreie samtalen inn på den pårørendes egen situasjon. "Hvordan er dette for deg?" og "hvordan tror du at du kan forsøke å gi litt plass til ditt eget liv også?" er grunnleggende spørsmål som ofte setter i gang en del tanker og refleksjoner. Ved behov setter vi 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 samtaleene. De gir også uttrykk for at de setter pris på å ha fått snakke med noen som forstår, som gir nye perspektiver og som bidrar med verdifull støtte og informasjon.

Styrker rutiner og kvalitetssikringen

I 2022 startet vi et mer omfattende arbeid med kvalitetssikring og å styrke rutiner. Tiltak vi har gjennomført er å ta i bruk SLA-monitorering og en rådgivningslinje som fungerer som et sikkerhetsnett for Pårørendetelefonen. Denne linjen skal fange opp innringere ved ventetid eller manglende pålogging på tjenesten. Her er alltid en ansatt fra sekretariatet pålogget. Dersom samtalen ikke blir besvart på rådgivningslinjen, blir den sendt videre til sentralbordet. Vi har i tillegg sett på rutiner for oppfølging av statistikk og innsendte registreringsskjema, og gjort nødvendige tiltak her. Det gjøres kontinuerlig vurderinger når det gjelder behov for utvidet åpningstid og bakvakter. I likhet med 2022 har tirsdager vist seg å være en hektisk dag i perioder, og vi har derfor sett behov for å få på plass en ekstra frivillig her. Vi vil fortsette arbeidet med kvalitetssikring og styrking av rutiner i 2023.

Relasjon



Innhold

48%

Behov for å snakke

29%

Kommunikasjon

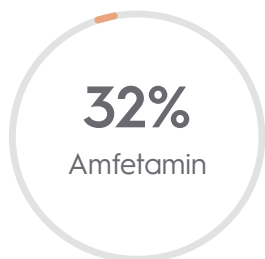
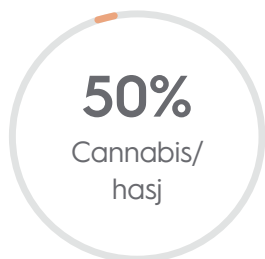
52%

Grensesetting

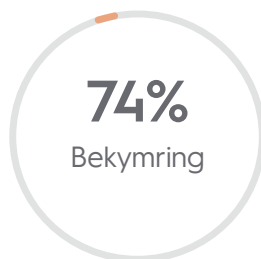
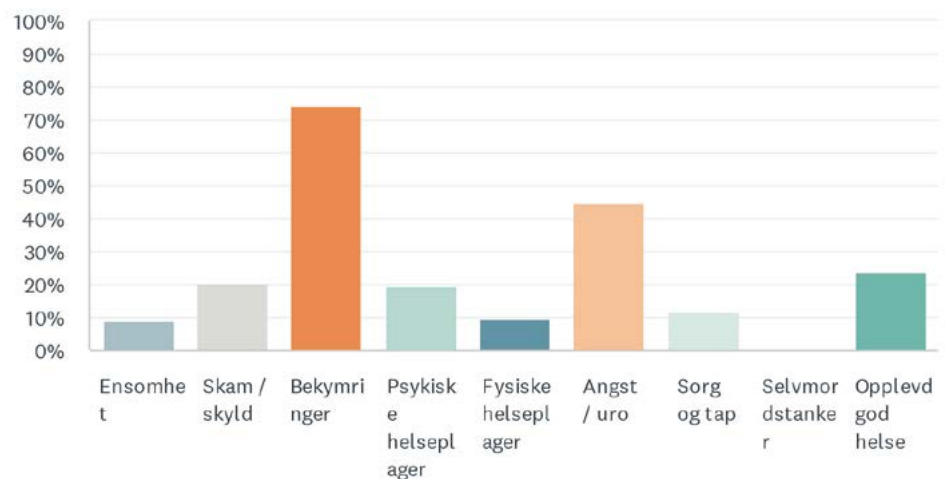
23%

Info om behandling

Type stoffer



Pårørendes helse



SORGSTØTTE

Rusrelaterte dødsfall kan være spesielt vanskelige å bearbeide, siden de ofte oppstår plutselig. I det foregående år har Ivareta tilbudt sorgstøtte til etterlatte etter rusrelaterte dødsfall, i form av individuelle sorgsamtaler og sorggrupper.

I 2022 bisto vi inn i et pilotprosjekt hos Fransiskushjelpen, som omhandlet digitale sorggrupper for etterlatte som har mistet barn i rusrelatert dødsfall. I samarbeid med Rådet for psykisk helse, mottok Fransiskushjelpen støtte til prosjektet fra Stiftelsen Dam. Målet med pilotprosjektet var at etterlatte etter rusrelatert død over hele landet skulle ha tilgang til en sorggruppe. Målgruppen for begge grupper var etterlatte som har mistet barn i rusrelatert dødsfall. Sorggrupper kan være til god hjelp for etterlatte som opplever at de trenger mer støtte enn de får gjennom sitt naturlige nettverk og fra andre hjelpere. Gruppeleder har selv egenerfaring og mottok opplæring i regi av Fransiskushjelpen. De digitale gruppene hadde oppstart på våren i 2022, og vi mottok 12 henvendelser som gjaldt deltakelse i sorggruppe. Potensielle deltakere til gruppene hadde forsamtale med gruppeleder i forkant av oppstart.

De individuelle sorgsamtalene tilbys ved personlig oppmøte, digitalt eller per telefon. Samtaletilbudet skiller seg fra de individuelle pårørendesamtalene ved at det er noen flere førende rammer for sorgsamtaler. For å bearbeide sorgen, tilbys etterlatte også flere samtaler. I det foregående år har vi mottatt 8 henvendelser angående individuelle sorgsamtaler. Sorgstøtten bygger på likepersonsstøtte. Tilbudet vil bli videreført i 2023, men ressurser og kapasitet vil påvirke satsningen.



KONTAKTSKJEMA

73

Henvendelser

Vi vet at mange pårørende har spørsmål vedrørende tilbud, egen situasjon eller har behov for noen å snakke med. Likevel kan terskelen være høy for å ta kontakt på telefonen. Hvert år mottar Ivareta henvendelser via et kontaktskjema på ivareta.no, som alle besvares av sekretariatet med egenerfaring som pårørende. Gjennomsnittlig svartid for henvendelsene er 1 dag. For å sikre mer detaljert og tilgjengelig statistikk for tjenesten, ble det i 2022 opprettet et digitalt registreringsskjema. I korrespondanse med stor variasjon i mengde informasjon og begrensede muligheter til å stille avsender spørsmål, vil vi ikke alltid få svar på alt vi ønsker å vite. I tilfeller hvor vi ikke har fått tilstrekkelig informasjon til å besvare alle punkter i registreringsskjemaet, benyttes "fremkommer ikke".

1 dag

Gjennomsnittlig svartid

I det foregående år mottok vi 73 pårørendehenvendelser via kontaktskjemaet, hvorav 88% prosent av henvendelsene ble sendt fra kvinner. Av de som kontaktet oss var 33% ektefeller/ samboere/ kjærester, 29% var mødre og 15% var søstre. I nærmere halvparten av henvendelsene ga avsender uttrykk for å være bekymret, og hele 57% av de som kontaktet oss hadde konkrete spørsmål knyttet til det å være pårørende og den rusavhengiges situasjon. De resterende henvendelsene hadde som utgangspunkt at avsender ønsket generell veiledning rundt det å være pårørende, eller ønsket noen å snakke med. I 2022 ser vi at temaer som grensetting/ medavhengighet, kommunikasjon og informasjon om behandling, utgjorde en stor andel av henvendelsene.

33%

Ektefeller/
Samboere

I tillegg til å fortelle oss litt om hvem avsendere er, hvordan de har det og hva som opptar dem, sier statistikken også noe om personen de er pårørende til. I 47% av henvendelsene er det snakk om rusbruk som har pågått over en periode på 1-5 år, og i 22% av tilfellene er rusbruken relativt nyoppdaget. I henvendelsene hvor type stoff oppgis, utgjør alkohol en stor andel med 35%. Videre ser vi at det ofte er snakk om hasj/cannabis (24%) og amfetamin (13%).

88%

Kvinner

WEBINARER

Tilbudet om webinarer ble startet i 2021, da restriksjoner knyttet til korona fortsatt var en stor del av hverdagen. Etter tilbakemeldinger fra deltakere, ønsket vi å videreføre tilbudet til tross for lettelser i restriksjoner. Webinar-tilbudet er landsdekkende og gir støtte og kunnskap for pårørende og etterlatte, også de som bor på mindre steder med dårligere tilgang til tilbud. Deltakelse er gratis, og webinarer er åpne for alle pårørende, etterlatte og berørte av rus.

I 2022 arrangerte vi 6 webinarer, som alle hadde innledere med god kjennskap til den aktuelle tematikken. Vi har benyttet både eksterne innledere og ansatte i Ivareta. I det foregående år har vi hatt fokus på temaer knyttet til hverdagen som pårørende, sorg og rettigheter. Vi etterstreber at det arrangeres ett webinar hver måned, med unntak av ferie- og høytid.

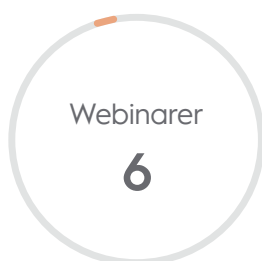
Vi arrangerte følgende webinarer i 2022

- Avmakt og uvisshet med Kjell Sæthre
- Nav og gjeldsordning med Ane Sofie Tømmerås
- Arv og testament med Ane Sofie Tømmerås
- Hva er dine rettigheter som pårørende? Med Ane Sofie Tømmerås
- Sorgen og ensomheten med Knut Andersen
- Søsken som pårørende med Tove Mathisen

I gjennomsnitt hadde vi 40 påmeldte og 18 deltakere på webinarer. Antall påmeldte og deltakere var mer stabilt i 2022 enn tidligere, og tyder på at tiltak for å forbedre og videreutvikle tilbudet har gitt resultater. Tiltakene som har blitt gjort innebærer endringer i hyppighet, klokkeslett og strategi for synliggjøring.

Alle webinarer med unntak av "Hva er dine rettigheter som pårørende?", har startet kl. 19 og hatt varighet på 2 timer. Webinaret om pårørendes rettigheter ble arrangert i forbindelse med markering av VÅR DAG. Da det tok for seg et omfattende tema, ble det besluttet at dette skulle vare 1 time lengre enn normalt. Dette webinaret ga indikasjoner på at lengre varighet i noen tilfeller kan resultere i mer frafall blant deltakere underveis.

Webinarer med flest deltakere var "Avmakt og uvisshet", "Hva er dine rettigheter som pårørende?" og "Søsken som pårørende". Vi opplevde størst engasjement blant deltakere på "Avmakt og uvisshet" og "Sorgen og ensomheten". Her var det tydelig at temaene var gjenkjennelige for mange. Innleder for "Avmakt og uvisshet" Kjell Sæthre, tok opp temaer som bekymring, grensesetting, hvordan pårørende kan ivareta seg selv og hvordan de kan



skape pusterom. Av de 25 som deltok på webinar, valgte flere å engasjere seg ved å stille spørsmål, dele erfaringer og komme med tilbakemeldinger underveis.

På webinar om sorg og ensomhet var det 14 deltakere. Ved hjelp av verktøyet Mentimeter, som innleder benyttet aktivt i starten av webinar, vet vi at de fleste deltakere var pårørende eller etterlatte med søsken- eller foreldrerelasjon. I løpet av 2 timer belyste Knut Andersen temaer knyttet til jul, ensomhet, sorg, ventesorg, samt bevisste og ubevisste triggere. I tillegg ga han deltakere konkrete eksempler på tapsorienterte aktiviteter og hvordan vi aktivt kan minnes noen vi har mistet.

Egenrapportering fra deltakere

I etterkant av hver webinar, mottar alle deltakere et digitalt evalueringsskjema de kan benytte for å gi oss tilbakemeldinger anonymt. Dette er viktig for arbeidet med å videreutvikle og forbedre tilbudet. I 2022 mottok vi tilbakemeldinger fra 19% deltakere. Dette utgjør 21 innsendte evalueringsskjemaer.

Av 21 respondenter, oppga 71% at de fant frem til tilbudet via Facebook eller

Instagram, mens 33% oppga at de har mottatt informasjon om tilbudet på e-post. Evalueringsskjemaene gir oss også informasjon om hvem som deltar. I 2022 oppga 76% at de var pårørende, og 29% oppga at de var etterlatte. Det var flest mødre som deltok, og 57% var allerede medlemmer i organisasjonen.

Tilbakemeldingene tyder på at foretrukket varighet på webinarer er 2 timer, og at temaene som interesserer mest er mestring og selvivaretagelse (70%), sorg, krise og livssorg (55%) og psykisk helse hos pårørende (55%).

Flere enn halvparten av respondentene vurderte plattform, innhold, innleder, lengde, gjennomføring og klokkeslett, som svært bra. Ingen punkter ble vurdert som svært dårlig. Over halvparten oppga at webinarer bidro til at de i stor eller svært stor grad følte seg mindre alene, fikk kunnskap som er nyttig for dem selv eller noen de er glade i, fikk tips og råd om selvivaretagelse og inspirasjon. Flere enn halvparten opplevde også at det i stor eller svært stor grad var gode muligheter for å stille spørsmål.

WEBINAR

05/12
kl 19.00

SØSKEN SOM
PÅRØRENDE

«Utrolig flott webinar, jeg vil gjerne takk deg fra hjerterota for at du deler på en så flott måte, bruker humor men klarer også å favne om det tunge og alvorlige. Jeg fikk veldig mye igjen for å delta. Takk!»

«Dette ble en kveld med mening i.»

«Jeg setter pris på at noen tok seg tid til å lære bort disse tingene på webinar. Det er ikke så mange andre steder å få hjelp til å forstå hvordan alt fungerer. Setter pris på at det er gratis i og med at mange av oss er i en vanskelig økonomisk situasjon.»

«Dette var innholdsrikt, og kort og presist. Kjenner meg igjen i alt han forteller.»

«Tusen takk. Dette skulle flere ha hørt.»

«Kjempe interessant. Gode tanker rundt prosessen pårørende er igjennom. Kjente meg igjen i det som ble fortalt.»

«Tusen takk for informative timer.»



UNGE PÅRØRENDE

«Det fineste med å delta i gruppen har vært å snakke åpent med andre som står eller har stått i noen av de vanskelige situasjonene jeg selv har opplevd.»

Mange unge pårørende går under radaren til det offentlige hjelpeapparat, 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 deltakere i Unge Pårørende skal føle seg mindre alene, få mer tilfredsstillende liv, og at de blir styrket i å mestre utfordringer i hverdagen.

Unge pårørende ble opprinnelig startet som et prosjekt støttet av Stiftelsen Dam. Det finnes få andre likepersonsbaserte tilbud for unge pårørende, og dette tilbudet favner en gruppe som Ivareta lenge har vært opptatt av, søsken. Gruppen er også åpen for andre pårørende og etterlatte i alderen 18-35 år. Tilbudet er likepersonsbasert og ledes av en gruppeleder med pårørendeerfaring.

Gruppen består av 8 deltakere, som selv er med på å påvirke gruppens grunnregler og temaer på samlinger. Temaer på samlinger kan være løgn, manipulasjon, medavhengighet,

hemmelighold, håndtering av vonde minner, følelser og mestring. Vi arrangerer en Unge Pårørende-samling i måneden, med unntak av ferie- og høytid.

Våren 2022 ble den opprinnelige gruppen avsluttet. For å videreføre tilbudet, startet vi arbeidet med å finne gruppeleder til en ny gruppe. Tidligere deltakere fikk tilbud om å bli med videre, men kun et fåtall følte behov. Vi benyttet derfor sosiale medier for å rekruttere nye deltakere. Til tross for at det kan være høy terskel for å oppsøke denne type tilbud, fikk vi raskt henvendelser fra unge som ønsket å delta.

Før nye deltakere blir med i gruppen, har vi en forsamling for å bli litt kjent og snakke om tilbudet. To ganger årlig mottar deltakere et digitalt evalueringsskjema hvor de kan gi tilbakemeldinger og innspill. Vi har årlig evaluering med gruppeleder, i tillegg til jevnlig kontakt for å få status og undersøke behov.


Tilbakemeldinger fra tidligere deltakere viser at de har satt stor pris på å være med i gruppen, og at deltakelsen har gjort at de i større grad opplever å ha blitt klar over egne behov og grenser. Ny gruppe ble startet i januar 2023.

DIGITAL PÅRØRENDEGRUPPE

I det foregående år ønsket Ivareta å starte et nytt landsdekkende tilbud for pårørende som opplever at terskelen er høy for å delta i fysiske grupper, eller som bor i mindre kommuner hvor det eksisterer færre tilbud. Dette resulterte i et pilotprosjekt i form av en digital pårørendegruppe for foreldre, som ble ledet av en gruppeleder med egenerfaring. Gruppen besto av 5 deltakere som møttes hver 14. dag. Det ble arrangert 6 digitale gruppemøter i 2022. Deltakere i gruppen tok kontakt med oss via påmeldingsskjema på ivareta.no, og alle hadde en forsamtale med en ansatt i sekretariatet i forkant av oppstart.

Hvert møte startet med en innledende runde, hvor hver deltaker fortalte hvordan de hadde hatt det siden sist. Videre snakket vi om et forhåndsbestemt tema. Noen av temaene vi tok for oss var grensesetting, maktesløshet og stigma. Etter gruppens siste møte ble det sendt et evalueringsskjema til alle deltakere, som 4 av 5 besvarte. Her fremkommer det at de var meget fornøyde med forhåndsinformasjonen de mottok, innholdets relevans med tanke på egen situasjon, gjennomføring av samlingene og muligheter til å komme med innspill.

Alle respondenter rapporterte at de opplevde en følelse av tilhørighet, og av å bli hørt og forstått. De ga også tilbakemelding om at de i stor grad følte seg mindre alene, og at de fikk nye perspektiver på hvordan de kan håndtere egen situasjon. Da respondentene fikk mulighet til å legge inn en kommentar om hva de hadde opplevd som mest positivt ved sin deltakelse, fikk vi tilbakemeldinger om at det var verdifullt å treffe andre som forstår, at de fikk hjelp til å tenke nytt, og at de opplevde å få støtte og å føle seg mindre alene. Da vi spurte deltakere hva som kunne forbedres, oppga to deltakere at de ønsket flere enn 6 møter. Tilbakemeldinger fra deltakere har gitt oss verdifull informasjon som er nyttig når tilbudet skal videreføres i 2023. I det inneværende år vil det bli startet en gruppe i april og en i september.



Lokalforeninger
og nettverk

17

Potensielle
frivillige

72

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, 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.

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. Frivillige som ønsker å engasjere seg lokalt kan gjøre dette som lokallag, nettverk, pårørendekontakter lokalt eller brukermedvirkere.

Organisasjonen har stadig behov for flere frivillige, og Frivillig.no har blitt en viktig rekrutteringsportal for organisasjonen. Her har vi til enhver tid 4 oppdrag publisert. Med disse håper vi å rekruttere nye pårørendekontakter, etterlatt-kontakter, brukermedvirkere og engasjerte lokalt. I 2022 mottok vi 56 henvendelser på denne plattformen, fra personer som ønsket å bli frivillige. Ivareta.no er også en viktig plattform for rekruttering. Her mottok vi 16 henvendelser i 2022. Alle henvendelser fra potensielle frivillige svares ut så raskt som mulig, og noen ganger resulterer det i at vi får kontakt og kan avtale et møte.

Lokalt engasjement i 2022

Lokallag og nettverk er en viktig del av organisasjonens likepersonsbaserte tilbud, og i 2022 hadde vi 14 lokallag og 3 nettverk. I rapporter fra lokallag og nettverk, fremkommer det at de har mellom 4-15 deltakere på sine gruppemøter. I 2022 kunne lokallaget i Innherred feire sitt 25 års jubileum, og Ivareta fikk et nytt nettverk i Hokksund. For å synliggjøre seg i nærmiljøet, velger mange lokallag og nettverk å ha stand, delta på

markeringer, arrangere aktiviteter og holde foredrag. I det foregående året kan vi for eksempel trekke frem Ivareta Vennesla som har arrangert sin årlige lysmesse med ca. 70 deltakere, Ivareta Sandnes som har holdt en rekke foredrag i 2022 og Nettverk Tromsø som arrangerte sin første helgesamling. Vi vil også trekke frem Ivareta Tønsberg som laget 60 julepakker som ble gitt til Brøddama og deretter levert til brukere.

Verdens Overdosedag er en viktig markering for mange i organisasjonen, noe som tydelig fremkommer av engasjementet til lokale krefter denne dagen. I 2022 var Ivareta til stede på 9 ulike markeringer fordelt på sekretariatet og lokale krefter. En ansatt holdt appell i Bydel Stovner og vi var til stede foran Stortinget sammen med en frivillig som holdt appell. Vi var i tillegg tilstede på markeringen i Lillestrøm, hvor vi hadde stand med en av våre frivillige. Lokallag og nettverk var til stede på markeringer i Tønsberg, Sandnes, Stavanger, Steinkjer, Bergen og Hokksund. Her ble dagen markert med appeller, musikk, stands, minnestunder og felles måltider.

I 2022 har vi vært vitne til mye godt arbeid lokalt. Mange har arrangert ett eller flere faste møtepunkter hver måned med oppimot 18 deltakere til stede. Noen tilbyr også en-til-en samtaler. Vi vet at engasjerte lokalt har svart ut minst 146 individuelle pårørendehenvendelser i det foregående år. Vi har også sett at mange har lyktes med rekruttering av nye medlemmer til pårørendegrupper og aktiviteter i lokallagene og nettverkene. En utfordring vi har vært vitne til i 2022 er at noen lokallag opplever at det er vanskelig å rekruttere medlemmer som ønsker å forplikte seg til et leder- eller styreverv.

For å lære mer om hva de lykkes med og hvilke utfordringer de har lokalt, startet Ivareta i 2022 en besøksrunde til alle lokallag og nettverk. I det foregående år fikk Nettverk Hokksund og Ivareta Bergen besøk, og i 2023 fortsettes besøksrunden. Vårt håp er at besøkene skal senke terskelen for å ta kontakt med sekretariatet,

og sørge for et enda tettere samarbeid mellom sekretariatet og lokale initiativ.

Fra sentralt til våre frivillige – tusen takk for innsatsen i 2022. Til deg som jobber for et stabilt lokallag eller nettverk. Til deg som jobber for å få opp aktiviteten lokalt. Til deg som har klart å etablere noe nytt og annerledes. Og til deg som til det daglige står alene for å bedre andre pårørendes situasjon, husk at vi er der for å støtte deg som støtter andre.



Bilde 1: Markering av Verdens Overdosedag hvor Ivareta Sandnes deltok. Bilde 2: Lokallagsleder i Ivareta Sandnes avbildet på stand. Bilde 3: Lokallagsleder i Ivareta Tønsberg avbildet med "brøddama" ved utlevering av julepakker.

Nettverk Tromsø

Selvhjelpsgruppa Ivareta nettverk Tromsø ble etablert i januar 2021. Av organisasjonens 26 medlemmer i Tromsø og omegn, deltar 14 av disse aktivt i nettverk Tromsø. I 2022 fikk nettverket 6 nye medlemmer. Nettverket drives av frivillige, og skal være et lavterskelltilbud og et supplement til tilbudet som gis til pårørende i kommune- og spesialisthelsetjenesten. Nettverket har den eneste åpne selvhjelpsgruppen for pårørende berørt av rus i Tromsø og omegn. Her møtes pårørende som selv har erfart hvordan det er å bry seg om noen som ruser seg.

Nettverk Tromsø har som målsetting å gi pårørende mulighet til å treffes i et fellesskap hvor de kan oppleve trygghet og tørre å dele tanker, følelser og hendelser. For deltakernes opplevelse av trygghet, gjøres alle nye deltakere kjent med taushetserklæring og gruppregler. Gruppen skal også være en kanal som kan bidra til å spre informasjon om tilbud som finnes både i kommune- og i spesialisthelsetjenesten. I januar 2022 ble det tegnet en intensjonsavtale mellom Losen lavterkselsenter i Tromsø kommune og Ivareta nettverk Tromsø.

Nettverkets aktiviteter planlegges, gjennomføres og evalueres av en arbeidsgruppe bestående av 3 engasjerte. I 2022 ble det arrangert 2 timers nettverksmøter hver 14. dag, med unntak av ferier og høytider. På høsten arrangerte nettverket en helgesamling for pårørende, i samarbeid med Tromsø kommune ved Losen lavterskelsenter og Ivareta sentralt. Samlingen resulterte i nye medlemmer i gruppen. I tillegg til samling og faste møtepunkter i 2022, har nettverket vært i møte med Stortingspresidenten i regi av kommunen og arbeidet med informasjon og rekruttering. Mer informasjon om nettverkets aktivitet finnes i "Aktivitet 2022, lokalt".



Foto: www.tromso.kommune.no / Nyhetssak om kommunens og frivillige organisasjoners møte med stortingspresidenten.



SEMINARER OG SAMLINGER FOR ENGASJERTE

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 livet til mennesker som lever med en utfordrende hverdag. Derfor har våre brukermedvirkere, telefonvakter og likepersoner behov for arenaer for kunnskapsutvikling og erfaringsutveksling, samt relasjonsbygging seg i mellom. Vi arrangerer jevnlig seminarer for å holde god kvalitet og sørge for ivaretagelse av frivillige.

I 2022 ble det besluttet å styrke den psykososiale oppfølgingen for frivillige på Pårørendetelefonen, i Sorgstøtte-tilbudet og Unge Pårørende. Vi inngikk et samarbeid med psykologspesialist om et tilbud som omhandler omsorgsrollen og omsorgstretthet. Dette har i 2022 vært en stor del av tilbudet til frivillige. Som et ledd i kvalitetssikring av tilbudene og ikke minst med tanke på ivaretagelse av frivillige og engasjerte som gjør en stor innsats, vil vi sette fokus på fortsatt psykososial oppfølging og en lav terskel for debrief.

Årsmøte og konferanse

Høsten 2022 arrangerte Ivareta årsmøte og konferanse på Stiklestad



Hotell i Verdal. Her deltok mange av organisasjonens likepersoner og brukermedvirkere på felles aktiviteter, årsmøtet og konferansen. Konferansen var også åpen for pårørende og etterlatte som ikke er engasjert eller medlemmer i organisasjonen. Totalt deltok 45 personer på konferansen. Vi startet konferansen med et musikalsk innslag og feiring av 25 års jubileet til lokalforeningen i Innherred, før vi fikk foredrag fra både interne og eksterne innledere. Her ble flere temaer belyst, blant annet pårørende som en ressurs, helsekompetanse, psykisk og somatisk helse hos pårørende, og egenomsorg. Vi fikk i tillegg et innlegg om barn som pårørende, fra Lærings- og mestringssenteret ved St. Olavs Hospital. Konferansen ble avsluttet med en paneldebatt med flere av organisasjonens styremedlemmer.

Brukermedvirkningsseminar

Ivareta holdt to seminarer for brukermedvirkere i 2022. Ett i august og ett i desember. Seminaret i august ble avholdt digitalt. Tema for samlingen var pågående aktivitet, hvordan feltet arter seg etter gjenåpningen, samt politiske høringer og behov for et felles utgangspunkt for budskap. I desember ble det avholdt et fysisk møte på Hotel Rosenkrantz med et godt oppmøte. Tema for samlingen var erfaringsutveksling og en runde med alle på hva som foregår lokalt og sentralt. På dette seminaret hadde vi besøk av Tommy Sjøfjell fra A-larm, som innledet med et innlegg om bruker- og pårørendemedvirkning. Avslutningsvis gikk man gjennom en presentasjon, som kan være til bruk for alle som engasjerer seg i Ivareta.

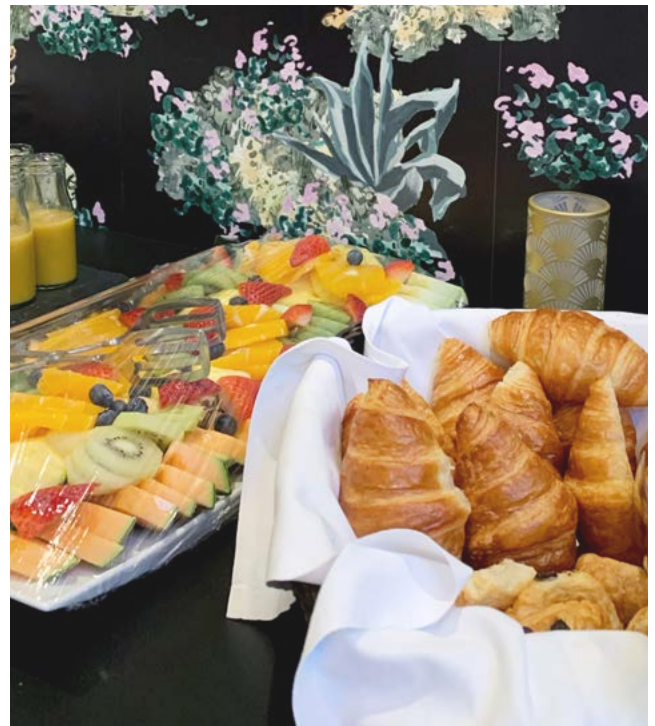
Likepersonssamlinger

I 2022 arrangerte vi 4 seminarer med psykososial oppfølging for likepersoner i Ivareta, hvorav to seminarer ble avholdt digitalt og to ble arrangert i Oslo. På likepersonssamlingene deltar pårørendekontakter på Pårørendetelefonen, etterlatte-kontakter i sorgstøtte-tilbudet og gruppeleder for Unge Pårørende. På Pårørendetelefonen har vi frivillige fra hele

landet, og det er viktig at ny kunnskap og god oppfølging er tilgjengelig for alle. Samtidig ser vi at de fysiske møtepunktene er viktige for tilhørighet og samhold. Det er derfor hensiktsmessig å ha en god balanse mellom digitale og fysiske samlinger. Etter endt seminar mottar alle deltakere et evalueringsskjema som skal hjelpe Ivareta med å videreutvikle tilbudet til frivillige.

Februar

Starten av 2022 var preget av mye usikkerhet, og først kort tid før årets første samling, kunne vi med sikkerhet si at den ville la seg gjennomføre. Sammen med 7 frivillige hadde vi samling med psykososial veiledning i Oslo. I forkant av samlingen fikk deltakere i oppgave å forberede seg på spørsmål om egenomsorg, psykologiske forutsetninger og grenser. Selve samlingen startet med en hyggelig lunsj før psykologspesialist initierte en presentasjonsrunde for å bli bedre kjent.



Videre tok hun opp temaet omsorgstretthet og beslektede begreper, risikofaktorer, samt forebygging og veien ut. Gjennom hele seminaret inkluderte og engasjerte hun deltakere ved å stille spørsmål og åpne opp for erfaringsdeling rundt de aktuelle temaene. Etter endt samling avsluttet vi dagen med felles middag.

Tilbakemeldinger fra deltakere forteller oss at de var fornøyde med samlingen og syntes det var givende å delta. Flere ga uttrykk for at de ble overrasket over at fokuset på samlingen var på dem og hvordan de har det, og at de opplevde dette som positivt. Deltakere ga i etterkant tilbakemelding om at det eneste de savnet på samlingen var et større fokus på erfaringsdeling knyttet til vervet de innehar.

Mai

Årets andre samling ble avholdt digitalt og hadde fokus på erfaringsdeling og psykososial veiledning. Viktige temaer her ble lærdom fra forrige samling, grensesetting, stigma, gjenkjennelige historier og samtaler med foreldre som nylig har oppdaget rusbruken.

September

I september arrangerte vi et digitalt seminar. Her hadde vi erfaringsdeling og etterspurte innspill til temaer for neste samling, før vi hadde oppfølging med psykologspesialist. Under den psykososiale oppfølgingen snakket vi om å sette grenser for seg selv, restitusjon og energipåfyll, menneskers behov når ting er vanskelig, fysiologiske responser og å stole på egen kompetanse. Temaet vi hadde mest fokus på var triggere. Deltakere fikk en rekke spørsmål om triggere og mestringsstrategier som de skulle tenke litt på før de ble delt inn i grupper på to og to. Videre snakket vi om temaet i plenum.

Desember

Årets siste samling ble arrangert i Oslo med 6 deltakere til stede. Samlingen ble startet med erfaringsdeling, før psykososial oppfølging med psykologspesialist. Den psykososiale oppfølgingen ble startet med en innledende runde om hvordan de hadde hatt det siden sist, og denne runden la grunnlaget for resten av tiden med psykologspesialisten. Et tema som fikk stor plass under oppfølgingen, var håp. Følelsen av håp kan for noen oppleves som helt nødvendig, mens det for andre kan oppfattes som ladet. Det ble derfor emne for en fin diskusjon mellom deltakere.

Etter den psykososiale veiledningen hadde vi erfaringsdeling, før en gjennomgang av appen de bruker i sitt verv og problemløsning i appen. Videre fikk deltakere presentert driftsstatistikk, informasjon om kampanje for Pårørendetelefonen og statistikk som viste trender på telefonen i det foregående år. Etter ønske fra frivillige, fikk erfaringsdeling stort fokus på samlingen. Samlingen ble avsluttet med en felles middag på kvelden.

Seminarer for lokalt engasjement

Seminarer for lokalt engasjement er et viktig møtepunkt for lokallags- og nettverksledere, og nøkkelpersoner lokalt. Seminarene sørger for arenaer for erfaringsutveksling, faglig påfyll og relasjonsbygging. Gjennom erfaringsutveksling og relasjonsbygging håper vi at de kan bidra til å åpne opp for samarbeid på tvers av initiativene og gi mulighet til å hente inspirasjon fra andres arbeid.

I 2022 arrangerte vi 3 seminarer for lokalt engasjement. Med stor geografisk spredning blant frivillige, valgte vi å arrangere to av seminarene digitalt. På de digitale seminarene hadde vi 5 og 6 deltakere. Fokus på seminarene var rekruttering og å få svar på deres ønsker og behov. Vi snakket om hva sekretariatet kan gjøre for å bidra til det lokale engasjementet, og hvordan lokale krefter selv kan jobbe med rekruttering av medlemmer og frivillige.

På høsten i 2022 arrangerte vi en fysisk samling i Oslo med 15 frivillige, hvor rekruttering nok en gang ble tema før vi hadde felles lunsj. Videre fikk vi besøk av Maiken Arnesen fra Frivillighet Norge, som holdt innlegg og ga deltakere opplæring i bruk av frivillig.no til rekruttering. På slutten av seminaret hadde vi en spørreundersøkelse som ble sendt til alle deltakere. Bakgrunn for undersøkelsen var å gi lokalt engasjerte mulighet til å medvirke og gi tilbakemeldinger på temaer som synlighet, rekruttering, behov, tiltak og tilbud. Undersøkelsen skal være et årlig tiltak i forbindelse med fysiske samlinger.



SAMARBEID

Samarbeidsformer var et område som ble utfordret av koronasituasjonen, men vi ser at dette i stor grad har normalisert seg. Ivareta har hatt en rekke gode samarbeid i året som har gått. Som tidligere år har det vært gode samarbeid med tjenesteapparatet og andre bruker- og pårørendeorganisasjoner. Dette for å skape bedre tjenester og fremme politisk endring.

Markering av Verdens Overdosedag, i regi av Velferdsetaten

Verdens overdosedag markeres 31. august hvert år. Markeringen skal bidra til å sette fokus på overdoseutfordringer og vise respekt for dem som vi har mistet til overdose, samt deres pårørende. Markeringen skal i tillegg bevisstgjøre alle om denne samfunnsutfordringen og formidle kunnskap knyttet til overdoseforebygging. I regi av Velferdsetaten i Oslo kommune ble det arrangert en markering på Eidsvoldsplass ved Stortinget, og Ivareta var deltagende i planleggingen. En representant fra Ivareta deltok på to planleggingsmøter sammen med 24sju, FMR, Mio, IOGT, Kirkens bymisjon, FHN/Brukerrådet i, Dalsbergstien hus, FTR, Wayback, Barn av Rusmisbrukere (BAR), Feltpleien, KORUS, Alarm, Prolar nett og Sykepleie på hjul. På markeringen ble det satt ut hvite sko med roser og merkelapper for å minne om at det er ikke bare tall i statistikken, men at det rammer ekte mennesker med mange som er glad i dem. Dagen ble også markert med musikkinnslag og appeller. En av appellanterne er frivillig i Ivareta.

Fagrådet for rusfeltet

Ivareta er medlem av paraplyorganisasjonen Fagrådet for Rusfeltet. Fagrådet legger til rette for kvartalsvise nettverksmøter mellom bruker- og pårørendeorganisasjonene. Fagrådet holder et høyt aktualitetsnivå og er en god samarbeidspartner om ulike saker på rusfeltet. Ivareta er en av organisasjonene som bidrar inn med pårørendeperspektivet i dette nettverket. Gjennom flere saker de senere årene, inkludert 2022 har Ivareta stått sammen med andre organisasjoner på rusfeltet gjennom Fagrådet.

Fransiskushjelpen

Ivareta samarbeidet i det foregående år med Fransiskushjelpen om digitale sorggrupper for etterlatte etter rusrelatert dødsfall. Dette var et pilotprosjekt som Fransiskushjelpen sammen med Rådet for psykisk helse, mottok støtte fra Stiftelsen Dam til å gjennomføre. En frivillig fra Ivareta fikk opplæring hos Fransiskushjelpen og var gruppeleder for to digitale grupper med oppstart på våren i 2022.

Pårørendealliansen

Ivareta er tilknyttet Pårørendealliansen. Dette samarbeidet vil være viktig i årene som kommer. Ikke minst med tanke på pårørendes situasjon og stadig økte forventninger til pårørenderollen i årene som kommer. Pårørendemedvirkningsbegrepet er kommet for å bli; pårørende har en viktig stemme i utformingen av behandlings og rehabiliteringstilbudet. I dette arbeidet vil Pårørendealliansen være en viktig samarbeidspartner for Ivareta.

Sorgstøttealliansen

Ivareta er tilknyttet sorgstøttealliansen. Alliansen er et kompetansenettverk for fag og likepersoner som møter og jobber med etterlatte og pårørende. Hovedformålet til alliansen er å gi en stemme til etterlatte som har opplevd tap ved død, og forebygge kompliserte sorglidelser. Ivareta deltar på samlinger med sorgstøttealliansen 2 ganger årlig.

Erfaringsforum

Ivareta er en 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, lære av hverandre og diskutere aktuelle temaer på feltet. Andre organisasjoner som deltar i erfaringsforumet er NKS, BAR, Ja, det nytter, Blåkort kompasset, A-larm og Pårørendehuset. I oktober deltok to ansatte på erfaringsforum. På møtet diskuterte vi

blant annet hvordan forumet kan få et tettere samarbeid, og det ble besluttet at det skulle opprettes en felles plattform for deling av referater og informasjon om organisasjonenes tilbud. Ivareta tok ansvar for å opprette samarbeidsplattformen.

Verdensrommet, bydel Alna

I 2021 ble det signert en samarbeidsavtale mellom Ivareta og bydel Alna. I 2022 ble det arrangert offisiell åpning av Verdensrommet, hvor Ivareta bidro med musikalsk innslag og var deltakende. Ivareta har vært til stede på Verdensrommet i bydelen, hver tirsdag i 2022. Verdensrommet har tilbud til mennesker som har ulike utfordringer. Her får de et tilbud om sosialt felleskap to dager i uken. Tanken er at Ivareta gjennom å knytte kontakt med de som benytter kafeen, også kan snakke om tapte relasjoner til pårørende. Noen av de som besøker kafeen er selv pårørende. Vi har blitt møtt med positivitet og mye forståelse for at det å være pårørende til mennesker som har utfordringer med rus og psykisk helse, ikke er lett. De aller fleste besøkende har tatt med informasjon om tilbudet vårt til sine pårørende. Dette har resultert i samtaler med flere pårørende, og tendensen er stigende.

På Verdensrommet har vi tilgang til et eget kontor med muligheter for å ha pårørendesamtaler. I 2022 har vi her hatt samtaler med ca. 10 pårørende. Ved behov har pårørende fått tilbud om flere oppfølgingssamtaler. Når vi ikke har pårørendesamtaler, deltar vi som en del av serviceteamet på Verdensrommet.

I det foregående år ble det gjennomført et evalueringsmøte hvor samarbeidsavtalen ble gjennomgått. Her fremkom det at begge parter er fornøyd med samarbeidet. Ny avtale er utformet og signert av begge parter, og er gjeldende ut 2024.

Lokale samarbeid

Flere av organisasjonenes lokallag og nettverk samarbeider med sin kommune,

institusjoner eller med andre organisasjoner. Et eksempel som kan trekkes frem er Nettverk Tromsø, som i 2022 signerte en intensjonsavtale med Tromsø kommune ved Losen Lavterskelsenter. Videre kan vi nevne Ivareta Steinkjer som samarbeider tett med LPP Trøndelag om å arrangere pårørendemøter, og Ivareta Bergen som samarbeider med Helse Bergen om et drop-in tilbud for pårørende. Lokalforeningen i Vennesla har i det foregående år samarbeidet med Vennesla Frivillighetssentral og Jan Kjell Johansen om prosjektet UT DØRA, for å fremme frivillige organisasjoner i kommunen. Vi vil også trekke frem Nettverk Østfold som har et tett samarbeid med Pårørendesenteret i Fredrikstad, og Ivareta Tønsberg som har deltatt i samarbeidsmøter med kommunen og andre frivillige organisasjoner, samt gitt pengegave til Huset Bergen og Brøddama i Tønsberg. Lokalforeningen laget 60 julepakker som ble gitt til Brøddama og deretter levert ut til brukere. Ivareta sentralt bistår lokale ledd med etablering av samarbeid og utforming av samarbeidsavtaler ved behov.

Film for Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, ved Oslo Universitetssykehus

Generalsekretær Michael Lindholm, har tidligere bidratt inn i en film for Oslo Universitetssykehus, som en del av deres pasient- og pårørendeopplæring. Filmen formidler at mange mennesker opplever noen av de samme utfordringene



Foto: Skjerm bilde av film for Avdeling rus- og avhengighetsbehandling, ved Oslo Universitetssykehus.

som pårørende. I tillegg formidler Michael Lindholm ulike dilemmaer og mulige løsninger som hver enkelt kan tilpasse til egen livssituasjon. Filmen benyttes fortsatt og er tilgjengelig på nettsiden til ARA OUS.

“Bruker i sentrum”

Som del av et prosjekt i regi av NK-TSB, bidro Ivareta i 2019 inn i en film om bruk av ansvarsgruppe. 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 benyttes fortsatt og inngår 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.



Foto: Skjerm bilde av trailer til filmen om ansvarsgruppe, “Bruker i sentrum”. Traileren ligger tilgjengelig på oslo-universitetssykehus.no.

PROSJEKTER

Ivareta er alltid interessert i prosjekter som kan bidra til mer kunnskap om pårørende og etterlatte, eller som kan bidra til å skape pårørenderettede aktiviteter og tiltak. Ved å være medlemsorganisasjon og godkjent søkerorganisasjon hos Stiftelsen DAM, har vi en unik mulighet til å skape egne prosjekter og være en samarbeidspartner i eksterne prosjekter.

Vi ser et behov for gode helseorienterte prosjekter, så vel som forskning som kan gi oss mer kunnskap om etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse. Like viktig er prosjekter og tiltak som retter seg mot lokal aktivitet og frivillighet.

Vi mottar årlig henvendelser om å være søkerorganisasjon for forskningsprosjekter. I 2022 ble vi kontaktet om to ulike prosjekter, og i februar 2023 ble det sendt inn søknad for ett av dem. Organisasjonen benytter synliggjøring på sosiale medier aktivt for å finne flere prosjekter og potensielle samarbeidspartnere. I 2022 arrangerte vi et digitalt søknadskurs for lokalt engasjerte i organisasjonen, med særlig fokus på søknader til Stiftelsen Dams Ekspressordning.

I kontakt med engasjerte som drifter eller ønsker ønsker å starte lokale initiativ, oppmuntrer vi til å søke støtte fra deres kommune. De tilbyr også bistand i søknadsprosessen. Flere av organisasjonens lokallag og nettverk har lyktes med å få tilskuddsmidler fra sin kommune. For å starte lokale initiativ i Nordland og Troms og Finnmark, er det mulig å søke midler fra Lilly Kongsbakks fond. Fondet er en gave som ble gitt til organisasjonen, for at pårørende i disse fylkene kan få økonomisk støtte til ulike aktiviteter og formål. Også eksterne søkere kan motta støtte fra fondet.

Rekruttering til eksterne prosjekter

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

råd og utvalg vi er representert i, og 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.

END -prosjektet

Etterlatte ved narkotikarelatert død - i et recoveryperspektiv» (END) er et stort nasjonalt forskingsprosjekt. Prosjektet hadde oppstart våren 2017 ved Høgskulen på Vestlandet. END-prosjektet forsker på hvilke konsekvenser og belastninger narkotikarelatert dødsfall har for nære etterlatte, hvordan de mestrer hverdagen og hvilken støtte de får. Hva hjelpeapparatet gjør og ønsker å forbedre er et viktig forskningstema. I END-prosjektet deltar forskere fra HVL og erfaringskonsulenter.

Ivareta deltok i år på END-konferansen i Bergen, som samler feltet om forskning, engasjement og meningsutveksling på kunnskapsområdet om og for etterlatte etter narkotikarelatert død. Vi mener det fremdeles er mye å jobbe for når det gjelder ivaretagelse av de som opplever noe så vondt og vanskelig, ikke minst får vi bekreftet dette gjennom funn i prosjektet: Det er stor forskjell mellom hvordan etterlatte følges opp av tjenestene i etterkant. Det er stor forskjell mellom kriseberedskap og hvordan man blir møtt som etterlatt.

Også i 2022 har END- prosjektet vært et viktig område for Ivareta. I året som gikk har representanter fra Ivareta vært del av forskningssirkel, så vel som deltager i prosjektets referansegruppe. Ivareta har bidratt inn med sin erfaringskompetanse og kunnskap. I tillegg til direkte medvirkning i forskningen gjennom forskningssirkel og referansegruppe, har Ivareta også i år samarbeidet med stipendiat Hilde Margit Løseth om prosjektet «Hjelp ved narkotikarelatert død», som er tilknyttet END-studien. En rekke publikasjoner har

vært gjort her, og vi anbefaler alle å ta en kikk på END-prosjektet sine nettsider.

Hjelp ved narkotikarelatert død

Prosjektet «Hjelp ved narkotikarelatert død» er et samarbeid med stipendiat Hilde Margit Løseth, og som er finansiert av forskningsmidler fra Stiftelsen Dam. Prosjektet ble startet i 2019 og er treårig. Hovedmålet for prosjektet er 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 kommune helse- og velferdstjenester for etterlatte utvikles. I 2022 var prosjektet inne i sitt siste prosjektår, og prosjektet vil avsluttes i innværende år.

Vi takker Stiftelsen Dam for finansiering av viktig kunnskapsutvikling.

Unge Pårørende

Unge pårørende er et prosjekt som har blitt tildelt midler fra Stiftelsen Dam. Prosjektet ga oss mulighet til å starte et tilbud som kunne favne en gruppe Ivareta har vært opptatt av lenge; søsken. Gruppene er også åpne for andre pårørende og etterlatte i alderen 18-35 år. Prosjektperioden ble avsluttet i 2022, men tilbudet videreføres som en del av organisasjonens ordinære tilbud.

Takk til Stiftelsen Dam for finansiering til et viktig tilbud.





HØRINGSSVAR OG INNSPILL

Hvert år leverer Ivareta skriftlige svar på flere høringer, enten på eget initiativ eller fordi vi har blitt invitert til å gi innspill. Ofte får også medlemmer og engasjerte i organisasjonen mulighet til å ytre sine meninger om de aktuelle sakene, slik at dette kan inkluderes i høringssvarene. Innspillene kan bidra til å påvirke og øke kvaliteten på utredning og beslutningsgrunnlaget, og er derfor viktig for organisasjonenes påvirkningsarbeid.

I 2022 leverte Ivareta innspill på følgende:

- Innspill til Forebygging og behandlingsreformen for rusfeltet
- Felles innspill med bekymring for brukermedvirkning i Helsedirektoratet
- Felles innspill med bekymring knyttet til nedleggelsen av Frankmotunet.

Forebygging og behandlingsreformen for rusfeltet ble sendt på intern høring i organisasjonen, og innspill fra medlemmer ble inkludert i utformingen av et høringssvar.

Felles innspill med bekymring for brukermedvirkning

Sammen med en rekke andre bruker- og pårørendeorganisasjoner fra Helsedirektoratets BrukerROP, skrev vi et bekymringsbrev til Helse- og omsorgsdepartementet. I brevet ble det ytret bekymring for korte tidsfrister og prosesser som ikke gir mulighet til reell brukermedvirkning i direktoratet. Fagrådet – rusfeltets hovedorganisasjon, publiserte artikkel om bekymringsbrevet.

Felles innspill med bekymring knyttet til nedleggelsen av Frankmotunet

Sammen med andre organisasjoner i Bruker- og pårørendenettverket på rusfeltet, var vi i møte med Tyrili angående nedleggelsen av Frankmotunet. Dette med bakgrunn i en bekymring for utviklingen innen rusbehandling og spesielt situasjonen for Frankmotunet.

Ivareta sitt innspill til Forebygging og behandlingsreformen for rusfeltet

Helse og omsorgsdepartementet inviterte til å gi skriftlig innspill til forebyggings- og behandlingsreformen på rusfeltet. Ivareta leverte med dette vårt svar. Organisasjonen representerer pårørende til personer med rusmiddelproblemer, og svaret gjenspeiler Ivaretas interesseområde. Vårt høringsinnspill har stort fokus på god forebygging, samhandling, behandling og oppfølging.

God forebygging

I høringsinnspillet presiserer vi hva som ligger til grunn for god forebygging. Det må være kunnskapsbasert og starte med oppbygging av gode oppvekstvilkår. Gjennom inkludering, og å bli sett og akseptert. Det handler også om et velfungerende barnevern. Ivareta ser behov for et kompetanseløft når det gjelder rus hos flere instanser, både i helse- og velferdstjenestene. NAV, fastleger og barnevernstjenesten vil kunne styrkes med en sterkere grad av ruskompetanse for å komme i posisjon i viktig forebyggende arbeid, når det gjelder unge, voksne og eldre.

For Ivareta er pårørendeperspektivet viktig. Gode tilbud til pårørende er god forebygging. Styrking av strukturer og forhold som kan legge til rette for gode vilkår, og et godt familie- og nettverksperspektiv. Ivareta mener kunnskap, informasjon og tilgjengelighet til gode tjenester er mye av nøkkelen.

Behandling og oppfølging

Enkelte steder er det lang ventetid, og

det er derfor viktig at det ikke forsvinner behandlingsplasser. I vårt høringsinnspill minner vi om at individuelt tilpasset tilbud ikke må være ensbetydende med oppfølging nært bosted. For enkelte kan døgnbehandling på institusjon være løsningen fremfor poliklinisk oppfølging.

Gjennom vår kontakt med pårørende, synes det å være forskjeller på kompetanse, kunnskap og ressurser i de ulike kommunene. Et konkret eksempel i denne sammenhengen er kriseberedskapskorp. Mange etterlatte mottar ikke grunnleggende psykososial støtte etter overdosedødsfall. I tillegg melder noen pårørende bekymringer om at DPS fungerer som venterom.

Som vi trekker frem i vårt høringsinnspill, er organisasjonen særlig bekymret for tilbudet til ROP-pasienter og pasienter med sammensatte utfordringer. Mange pasienter med sammensatte behov venter i svært lang tid på den utredningen, behandlingen og oppfølgingen de har behov for og krav på. På dette området mener Ivareta at man bør se nærmere på lovverket, som ikke kan synes å være tilpasset gruppen, og som ikke legger grunnlag for å gjøre nødvendige grep for pasienter med hyppige rusepisoder.

Samhandling

Mangelfull samhandling fører i de verste tilfellene til tap av liv. Dette synliggjøres kanskje spesielt i de sårbare overgangene som for eksempel utskrivning fra institusjon eller løslatelse fra fengsel. En helhetlig tankegang vil derfor være viktig. Ivareta mener at bolig, tilknytning til arbeidsliv, nettverk og familie er essensielle deler av en helhetlig tankegang rundt behandling og rehabilitering. Vi ønsker at forberedelsene på utskrivning skal starte tidlig i behandlingsforløpet.

Individuell plan er et godt verktøy for å få en helhetlig plan, men har etter vår mening blitt benyttet i for liten grad. Ivareta mener det er behov for å løfte dette verktøyet høyere på agendaen og revitalisere verdien

av et verktøy som dette, hvor intensjonen er samhandling på tvers av nivå og tjenester med en grunnleggende form av brukermedvirkning og pårørendeinvolvering.

Etter noen år med pakkeforløp kan man langt på vei se at reformen ikke har hatt ønsket effekt, og majoriteten av pasientene har ikke engang hørt om pakkeforløpene. Et av de svake punktene i pakkeforløp var nok pakkeforløpskoordinatorene, og at bestillingen her var litt uklar. Ivareta mener det er behov for å se nærmere på en solid og god koordinerende funksjon i kommunene, både for pasienter og pårørende.

Brukermedvirkning er i stadig vekst og tjenestene innretter seg stadig i retning av et mer individorientert fokus. Likevel mener vi at det er et stykke igjen, særlig når det gjelder medvirkning på tjenestenivå. Ivareta har sett en positiv utvikling når det gjelder brukermedvirkning og samhandling med organisasjoner, og håper denne utviklingen fortsetter.

Synlighet og kommunikasjon

Følgere
Facebook

19 842

Følgere
Instagram

646

Besøkende
nettside

28 532

SYNLIGHET OG KOMMUNIKASJON

Synliggjøring av organisasjonen og våre tilbud er et kontinuerlig arbeid, og derfor noe vi fortsatt har hatt fokus på i det foregående år. Dette innebærer synliggjøring på digitale flater og trykkmateriell som kan benyttes på stand og til synliggjøring mot kommuner, helsetjenester og helseforetak. Optimal Norge AS har vært en viktig samarbeidspartner og rådgiver for organisasjonen ved innholdsmarkedsføring og annonsering.

Markeringer, materiell og fysisk tilstedeværelse


I 2022 var Ivareta med på feiringen av frivillighetens år ved å ta del i VÅR DAG kampanjen. 21. September feiret vi Ivaretas frivillighetsdag med stand i Oslo og et webinar om pårørendes rettigheter. Engasjerte lokalt ble oppfordret til å markere dagen sammen med oss. Markeringen ble synliggjort på sosiale medier og nettsiden. På Facebook ble det opprettet en arrangementside, og publisert organiske innlegg og annonser om markeringen og webinarer. På ivareta.no ble det opprettet en landingside med informasjon om frivillighetens år og aktiviteter denne dagen.

Andre viktige markeringer i det foregående år var Verdensdagen for psykisk helse og Pårørendedagen, som begge ble synliggjort på sosiale medier. Markeringen av Verdens Overdosedag ble synliggjort på Facebook med to etterlatt-historier som skapte mye engasjement, og ved å publisere Ivareta-filmen hvor vi får historiene til to etterlatte og en pårørende. Denne dagen var det også mulig å treffe representanter fra Ivareta sentralt og lokalt flere steder i landet. Det ble i forkant publisert informasjon på Facebook om hvor vi skulle være til stede. I 2022 var Ivareta også til stede med stand på LAVTERSKElkonferansen; en stor konferanse i regi av KoRus Øst.

I årene med pandemi har fysisk tilstedeværelse vært utfordrende, og det har vært lite behov for fysisk materiell. I 2022 har vi derfor økt satsningen på dette for å styrke merkevarebygging og synlighet. Vi bestilte derfor tekstiler, flasker og stressballer som engasjerte fikk utdelt på arrangementer, og som kan benyttes på stand.

Medlemskommunikasjon

I det foregående år har fokuset for medlemskommunikasjonen i stor grad vært på informasjon om organisasjonens tilbud. Medlemmer har også mottatt forespørsler om prosjektdeltakelse og invitasjoner til å gi skriftlige innspill på relevante høringer. På våren sendte vi en medlemsundersøkelse hvor vi etterspurte medlemmers mening om Nalokson nesepray. I undersøkelsen ble medlemmer spurt om egen situasjon, erfaringer de har med Nalokson, og tanker og meninger. I løpet av en uke fikk vi 56 svar på undersøkelsen. Svarene ble benyttet i et foredrag om temaet. Videre har vi i det foregående år sendt nyhetsbrev, sommerhilsen og julehilsen med oppdateringer og generell informasjon.



Nye følgere
Facebook

239

Nye følgere
Instagram

67

SOSIALE MEDIER

Av organisasjonens plattformer, er Facebook-siden en viktig formidlingskanal med nærmere 20 000 følgere. Antall følgere forteller oss at Ivareta oppfattes som en relevant aktør på rus- og pårørendefeltet. På Facebook har vi i 2022 hatt stort fokus på synliggjøring av tilbud. Vi har i tillegg hatt økt fokus på Lilly Kongsbakks fond, Ekstra ekspress ordningen til Stiftelsen Dam, medlemskap og på lokal aktivitet. Vi har også benyttet Facebook til å synliggjøre markeringer og dele relevante kronikker og artikler. Organisasjonens Instagram-profil benyttes i mindre grad enn Facebook, men vi ser likevel en jevn økning i antall følgere i 2022. Formidlingskanalene i sosiale medier er viktige for organisasjonens bidrag til økt åpenhet og aksept for situasjonen pårørende står i.

Det organiske Facebook-innlegget som resulterte i størst engasjement i 2022, var en etterlatthistorie som ble publisert i forbindelse med markering av Verdens overdosedag. Dette innlegget hadde rekkevidde på 9340 og fikk 263 reaksjoner, 80 kommentarer og 12 delinger. Et annet innlegg som har skapt engasjement, er et innlegg om oppstart av sorgstøttetilbudet. Innlegget hadde rekkevidde på 5494 og fikk 128 reaksjoner, 5 kommentarer og 22 delinger.

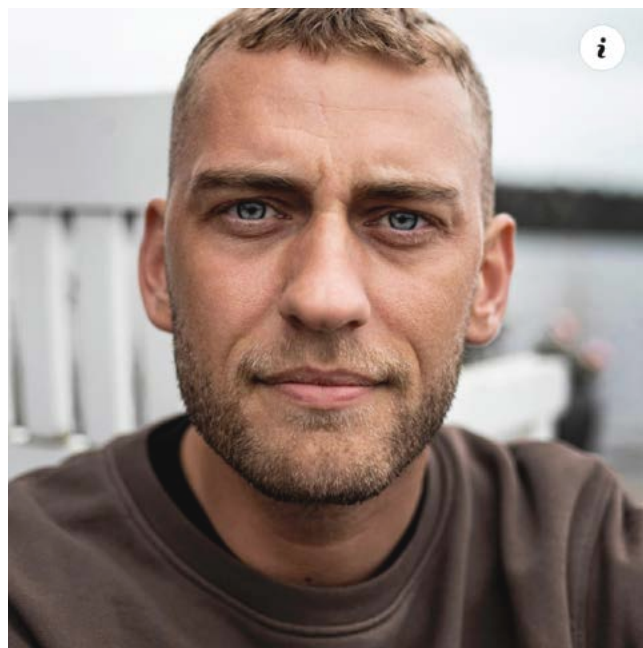
Facebook er organisasjonens viktigste plattform for synliggjøring av webinar-tilbudet. For hvert webinar har det blitt opprettet arrangementside, organisk innlegg og annonse. På det meste har webinarne hatt rekkevidde på 12 044, og vi har mottatt arrangementssvar fra oppimot 220 personer på en arrangementside. Webinaret med størst rekkevidde var "Avmakt og uvisshet", men vi mottok flest arrangementssvar på "Hva er dine rettigheter som pårørende?".

Kampanje for Pårørendetelefonen

Det ble besluttet at Pårørendetelefonen skulle ha utvidet åpningstid i desember, og at vi derfor ønsket en økt satsning på synliggjøring av tjenesten fram mot jul. Dette resulterte i en 6 måneders kampanje, med størst satsning i desember. Digital kampanje og kampanjeplan ble utarbeidet i samarbeid med Optimal Norge AS. Kampanjen

skal synliggjøre telefonen med mål om å øke antall henvendelser og bevisstgjøre pårørende og tjenestene om at tilbudet eksisterer. Med kampanjen skal vi også rekruttere nye frivillige til tjenesten.

Kampanjen inneholder 5 annonser for synliggjøring av tilbudet og 3 annonser for rekruttering av frivillige. I desember resulterte annonser på Facebook i 74 470 sidevisninger, 33 216 unike brukere,



ivareta.no

Det hjelper å snakke med noen

Finn ut mer



ivareta.no

Det hjelper å snakke med noen

Finn ut mer

og 1031 klikk. De har også gitt oss 220 innleggreaksjoner, 12 kommentarer og 20 delinger. 14 personer har lagret annonsene. På annonsen som har gitt best resultater har vi fått 388 klikk, 3 kommentarer, 3 delinger og 47 reaksjoner. Som et resultat av kampanjen har vi fått 764 klikk på hjemmesiden.

Annonser på Facebook for rekruttering av frivillige til tjenesten har gitt oss 109 156 sidevisninger fra 22 656 unike brukere og 328 klikk. Annonsen som har gitt best resultat har gitt oss 328 klikk, 8 delinger og 47 innleggsreaksjoner. Som et resultat av annonsene har vi fått 292 klikk på hjemmesiden.

Ivareta besluttet å gjøre en satsning på digitale annonser i lokalaviser i desember. A-media utformet 3 ulike annonseoppsett som ble vist i 122 lokalaviser i desember. Annonsene fikk 1 235 459 visninger og resulterte i 1543 klikk. De nådde 64% menn og 36% kvinner, selv om kvinner oftere trykket på annonsen. Annonsene fikk flest visninger i Viken (27%), Innlandet (14%), Vestland (12%) og Vestfold og Telemark (12%).

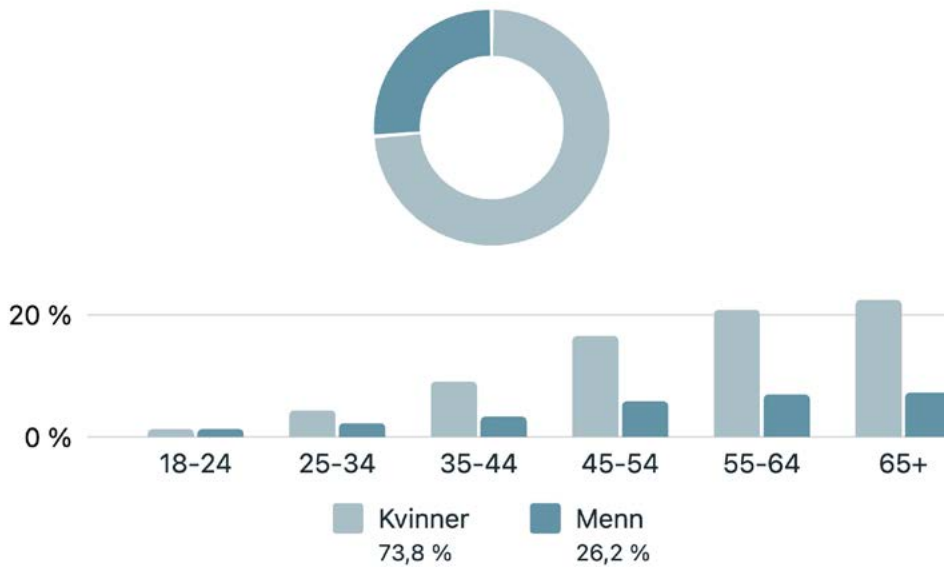
I desember 2022 ser vi at vi fikk nærmere en dobling i antall henvendelser på Pårørendetelefonen, sammenlignet med året før.

Satsning lokalt

I samme periode startet Oslo lokalforening en 6 måneders kampanje som driftes fra Ivareta sin Facebook og Instagram-side, og som har landingside på ivareta.no. Oslo lokalforening ønsket en satsning som kunne bidra til å synliggjøre dem med mål om å rekruttere medlemmer til pårørendegruppen og øke antall pårørendesamtaler ved Verdensrommet i Bydel Alna. Lokalforeningen forsøkte også med en liten satsning i Avisa Oslo, og A-media utformet derfor 2 ulike annonseoppsett. Dette resulterte i 206 005 visninger, 425 klikk og flest visninger i Oslo og Viken. Annonsene nådde 57% menn og 43% kvinner.

FACEBOOK

Publikum



Engasjement

Likerklikk /
reaksjoner
2919

Kommentarer
284

Delinger
359

Lenkeklikk
5671

Topp 2 organiske innlegg

1

Etterlatt historie

Rekkevidde: 9340
Reaksjoner: 263
Kommentarer: 80
Delinger: 12

2

Info om sorgstøtte

Rekkevidde: 5494
Reaksjoner: 128
Kommentarer: 5
Delinger: 22

Facebook
rekkevidde
226 458

Sidebesøk
4972

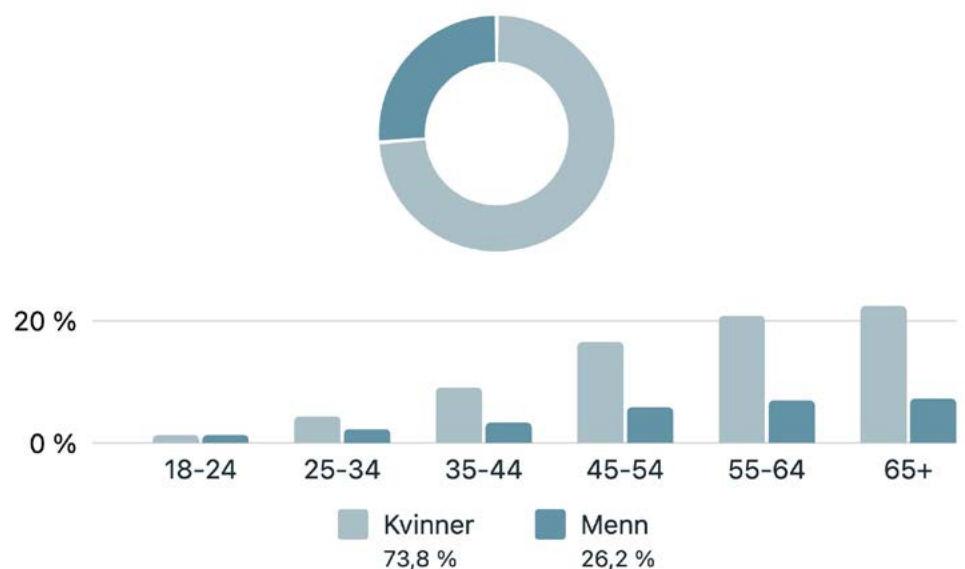
Instagram profil

Rekkevidde
12 775

Sidebesøk
376

INSTAGRAM

Kjønn og alder





NETTSIDE

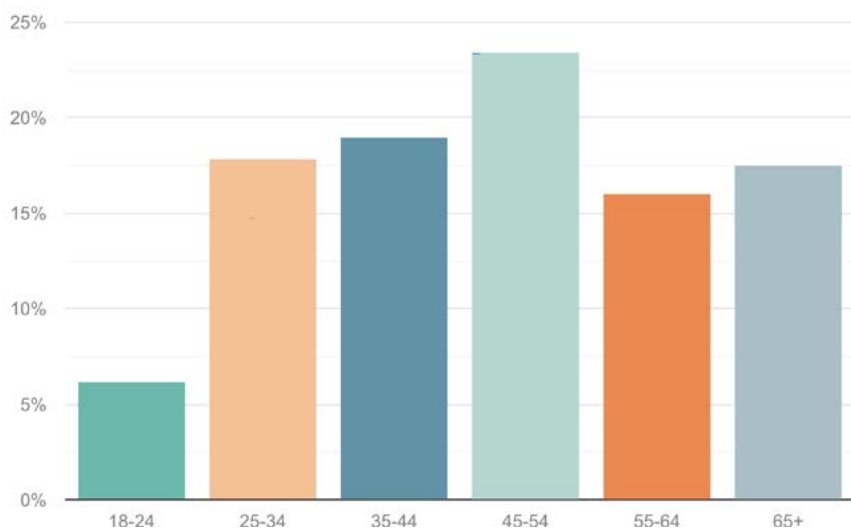
Ivaretas nettviser hadde 28 532 besøkende i 2022. Ivareta.no skal være en brukervennlig og relevant nettside som kan romme og tilgjengeliggjøre informasjon vi blir etterspurt av medlemmer og i henvendelser vi får. Som et ledd i denne prosessen har vi opprettet en side for publisering av organisasjonens årsrapporter og vedtekter. I tillegg har en av de mer dynamiske undersidene endret navn fra "Vi mener" til "Aktuelt", for å bli en side med hyppigere publisering og som kan romme mer informasjon. I takt med nye pårørendetilbud, blir det også opprettet undersider for disse. På undersider for webinarer og lokal aktivitet, oppdateres informasjonen fortløpende. Mange pårørende tar kontakt med oss via kontaktskjema på nettsiden for å få støtte eller informasjon om tilbud. Ivareta.no er også en viktig plattform for henvendelser fra potensielle frivillige, og for påmeldinger til webinarer.

Registreringsskjemaene våre viser at mange som henvender seg til oss, har funnet tilbudene våre på nettsiden. Faktisk viser statistikk fra Pårørendetelefonen at mer enn halvparten av innringere fant frem til tjenesten via søkemotor og/eller ivareta.no. Dette gjenspeiles i statistikken som viser de mest besøkte undersidene. Blant disse finner vi sidene for Pårørendetelefonen, lokal aktivitet og pårørendes rettigheter. Flest besøkende på siden har funnet oss via organisk søk i søkemotor, men vi ser også at sosiale medier og direktelenker har spilt en viktig rolle i å føre trafikk til siden.

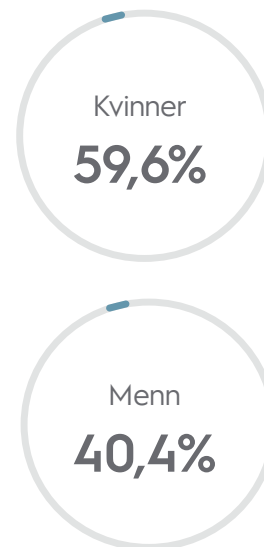
Blant undersidene hvor det blir gjennomført flest målfulle føringer, finner vi sidene for Pårørendetelefonen, webinarer og lokal aktivitet.

Når vi skal se på hvem som besøker nettsiden, er det viktig å påpeke at alder og kjønn ikke er registrert for hver økt. Av øktene hvor denne informasjonen er registrert, ser vi at flest besøkende er i aldersgruppen 45-54 år, men at en stor andel også er mellom 35-44 og 25-34 år. Kvinner utgjør 59,6% av besøkende og menn utgjør 40,4%.

Alder



Kjønn



Topp 3 steder

OSLO

VIKEN

VESTLAND

Topp 3 undersider for målfullføring

Pårørende-telefonen

Webinarer

Ivareta lokalt

Topp 3 besøkte undersider

1

Pårørendetelefonen

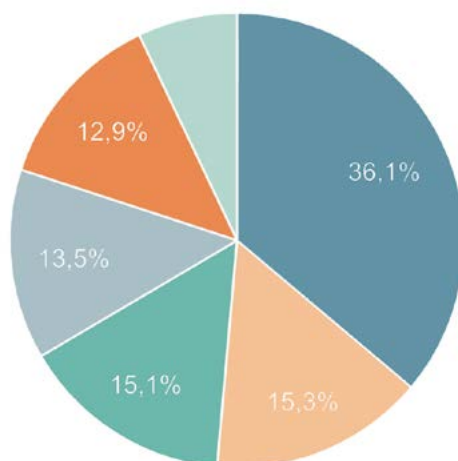
2

Ivareta lokalt

3

Pårørendes rettigheter

Hvordan fant besøkende frem til nettsiden?



- Organic Search
- Social
- Direct
- Paid Search
- Referral
- (Other)

FOREDRAG, INNLEGG OG KRONIKKER

I 2022 har vår satsning på politisk fokus, derav innlegg og kronikker, vært mindre enn planlagt grunnet permisjon og sykdom i sekretariatet. Ivareta ønsker et større politisk fokus, og har i 2023 startet arbeidet med å øke satsningen på dette området.

I 2022 har organisasjonen uttalt seg om følgende saker:

I et intervju med Nasjonalt senter for erfaringskompetanse, uttalte fagansvarlig seg i debatten om begrepet medavhengighet. Intervjuet ble publisert på erfaringskompetanse.no.

Sammen med et nettverk av bruker- og pårørendeorganisasjoner på

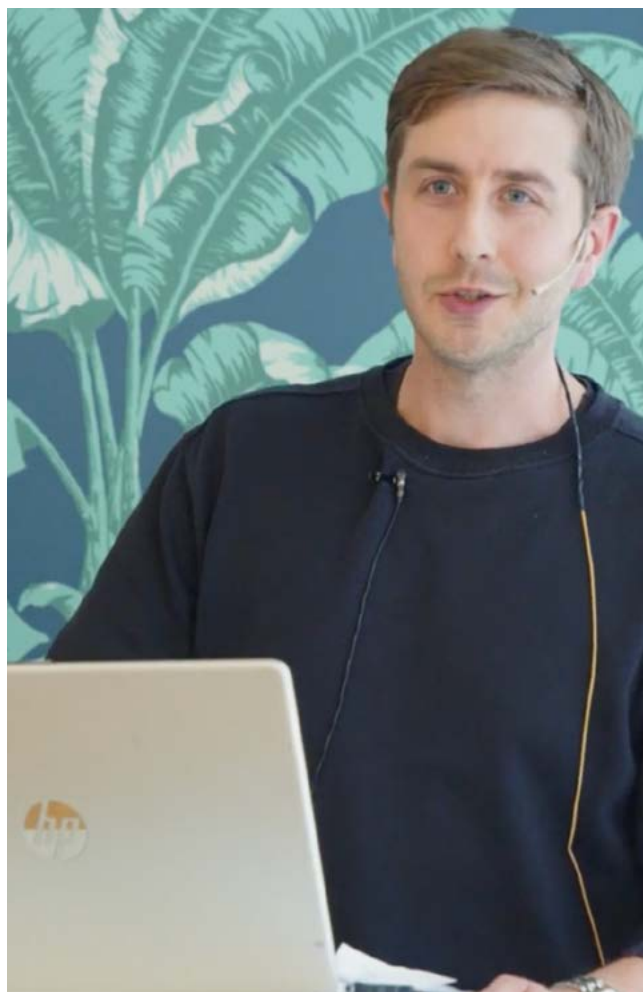


Foto: Skjerm bilde fra opptak av seminar i regi av FHN. Avbildet: Generalsekretær Michael Juahni Lindholm.

rusfeltet stilte vi oss bak et felles brev til helseminister Ingvil Kjerkol, der vi ba om et møte. Bakgrunnen for brevet var en felles bekymring for utviklingen innen behandling og rehabilitering. Da Kjerkol takket nei til møtet, ble det publisert en sak om dette på Fagrådets nettside. På Fagrådets side ble det også publisert innlegg om organisasjonenes felles innspill med bekymring for brukermedvirkning i Helsedirektoratet, og til nedleggelsen av Frankmotunet.

På et seminar i regi av Foreningen for human narkotikapolitikk (FHN) holdt generalsekretær Michael Lindholm et innlegg hvor han uttalte seg om Nalokson og overdosestrategien. Michael Lindholm var også en av flere innledere på Toppmøte i regi av Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse. Her var temaet pårørendemedvirkning på individnivå.

Forsøker å unngå omdiskutert begrep

Miriam Neegaard (fagansvarlig i foreningen Ivareta – pårørende berørt av rus) kommenterer debatten om begrepet «medavhengighet». –Jeg er ikke tilhenger av et begrep som plasserer skyld.



–Begrepet «medavhengighet» er et omdiskutert begrep, noe som også gjenspeiler seg i medlemsmassen til Ivareta. Det sier Miriam Neegaard fra Ivareta. Foto: Håkon Lundblad.

Foto: Skjerm bilde fra artikkel på erfaringskompetanse.no



Foto: Skjerm bilde fra innlegg på rusfeltet.no

AKTIVITET 2022, SENTRALT

Januar

- Deltagelse i Fagrådet for rusfeltets nettverksmøte
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet Task Force Pakkeforløp
- Brukerråd Lillestrøm Kommune

Februar

- Møte med Fagrådet om nedleggelse av Frankmotunet
- Koronadialogmøte Helsedirektoratet
- Møte mellom pårørende- og brukerorganisasjonene Fagrådet og ledelsen i Tyrili
- Pårørendenettverk ARA Oslo Universitetssykehus
- Referansegruppe Nasjonal Kompetanstjeneste TSB
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP
- Møte med Helsedirektoratet om innretning av tilskuddsordning

Mars

- Møte med Optimal Norge AS.
- Koronadialogmøte Helsedirektoratet
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP

April

- Pårørendesamtale på Verdensrommet i bydel Alna
- Planleggingsmøte om oppstart av Nettverk Hokksund
- Møte med representant fra NAV Bygdøy allé
- Pårørendesamtale på Verdensrommet i bydel Alna.
- Planleggingsmøte om oppstart av

Nettverk Hokksund.

- Møte med Bydel Frogner om synliggjøring av Ivareta Oslo i ny app "BydelFrogner".
- Digital konferanse om utfordringsbildet på rus og psykisk helsefeltet. (Helsedirektoratet).
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP.
- Brukerråd Lillestrøm Kommune.

Mai

- Møte med Nettverk Østfold.
- Deltakelse på årsmøte, Stiftelsen Dam.
- Møte med NAV Alna og lokallagsleder for Ivareta Oslo på Verdensrommet.
- Møte med Nettverk Tromø.
- Frokostmøte "Hvor skoen trykker i rusfeltet", i regi av IOGT.
- Pårørendesamtale på Verdensrommet i bydel Alna.
- Planleggingsmøte Oslo kommune: Velferdsetatens markering av verdens overdosedag
- Pårørendesamtale på Verdensrommet i bydel Alna.
- Foredrag på Toppmøtet til Erfaringskompetanse: Lenke til stream: <https://erfaringskompetanse.no/videoarkivet/hvordan-fa-til-bedre-paroendemedvirkning-pa-individniva/>
- Ivaretas representant på Fagrådet for rusfeltets årsmøte.
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP.
- Pakkeforløp 1-2-3 Arbeidsgruppe Helsedirektoratet.
- Innlegg Nalokson-konferansen til Foreningen Human Narkotikapolitikk.

Juni

- Møte med Høgskulen på Vestlandet om mulig prosjektsamarbeid (Stiftelsen Dam).
- Møte med Ivareta Tønsberg.
- Møte med Optimal Norge AS.
- Møte i Underutvalg rus, ved Velferdsetaten Oslo kommune
- Planleggingsmøte Oslo kommune: Velferdsetatens markering av verdens overdosedag.

- Pårørendesamtale Torggata.
- Brukerråd Lillestrøm Kommune.
- Formøte - Pårørendenettverket ARA Oslo Universitetssykehus.
- Pårørendenettverk ARA Oslo Universitetssykehus.

Juli

- Pårørendesamtale i Torggata.
- Pårørendesamtale i Torggata.

August

- Deltakelse på workshop: Kartlegging av digitale hjelpetjenester, i regi av Oslo Economics.
- Besøk på showroom / SVE Profilgaver, i forbindelse med bestilling av materiell.
- Digitalt prosjektkoordinatormøte, Stiftelsen Dam.
- Stand på Lillestrøm Torv i forbindelse med markering av Verdens Overdosedag.
- Pårørendesamtale Torggata.
- Offisiell åpning av Kastanjen i bydel Frogner.
- Deltakelse på fagdag i regi av bydel Frogner.
- Konferanse om sorg og støtte i regi av Sorgstøttealliansen, ved Akershus Universitetssykehus.
- Holdt appell på markering av Verdens Overdosedag for Seksjon bolig- og rustiltak i bydel Stovner.
- Deltakelse på markeringen av Verdens Overdosedag i Oslo, i regi av Velferdsetaten.
- Kartlegging av digitale hjelpetjenester - Helsedirektoratet.
- Samarbeidsmøte med Bærum Kommune om pårørendeundersøkelse.
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP.
- Brukerråd Lillestrøm Kommune.

September

- Deltakelse på workshop i regi av Pårørendealliansen.
- Møte med ansatt i Bydel Frogner om

- appen BydelFrogner.
- Møte med Nettverk Østfold.
- Møte i Underutvalg rus, Velferdsetaten Oslo kommune
- Møte med Wayback.
- Opplæring i forkant av Simulering av ansvarsgruppemøter for medisinstudenter, i regi av Wayback.
- Delaker og innleder på fagdag "Pårørende i et helseperspektiv", i regi av Det hjelper.
- Simulering av ansvarsgruppemøter for medisinstudenter ved Ullevål sykehus.
- Interessentmøte nasjonale råd for brukermedvirkning i rus og psykisk helsefeltet (Helsedirektoratet)
- Intervju med IVARETA om digitale hjelpetjenester.
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP.
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet Pakkeforløp.
- Brukerråd Lillestrøm Kommune.

Oktober

- Statusmøte med prosjektledere for prosjektet "Etterlatte etter narkotikarelatert død" ved Høgskulen på Vestlandet.
- Deltakelse på offisiell åpning av Verdensrommet i Bydel Alna.
- Deltakelse i Erfaringsforum med andre organisasjoner på feltet.
- Planleggingmøte med innleder for webinar om sorg og etterlatte.
- Besøk hos organisasjonen "Barn av rusmisbrukere".
- Digital pårørendegruppe
- Velferdsetatens brukerråd
- Plan psykisk helse og avhengighet - Innspillsmøte Rælingen kommune.
- Simulering av ansvarsgruppemøter for medisinstudenter ved Ullevål Sykehus
- Møte i underutvalget rus, Velferdsetaten Oslo kommune
- Deltagelse i Fagrådet for rusfeltets nettverksmøte
- Webinar for søkere på tilskuddsordninger med søknadsfrist 1. desember (Helsedirektoratet)

- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP
- Brukerråd Lillestrøm Kommune

November

- Deltakelse på årsmøtet til Pårørendealliansen.
- Deltakelse på Hjernehelsekonferansen, "Den avhengige hjerne" i regi av hjernerådet.
- Møte i Velferdsetatens sentrale brukerråd, Oslo kommune.
- Stand og deltagelse på LAVterskelkonferansen 2022 KORUS Oslo
- Workshop "Opplæring og opplæringsbehov» Oslo Economics og Helsedirektoratet.
- Deltagelse på END-konferansen, samt referansegruppemøte END-konferansen.
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP.
- Prosjektkoordinatormøte i regi av Stiftelsen Dam.
- Reforhandling av avtale med Oslo kommune v/ bydel Alna.

Desember

- Stand og deltagelse på LAVterskelkonferansen 2022 KORUS Oslo.
- Møte i brukerråd ved Avdeling rus- og avhengighetsbehandling (ARA) ved Oslo Universitetssykehus (OUS).
- Samtaler om etablering av samarbeidsavtale med Helse Bergen.
- Møte underutvalget rus Velferdsetaten Oslo kommune.
- Møte i Rælingen for oppstart av nytt initiativ, i regi av Longsdalen boliger.
- Samtaler om etablering av samarbeidsavtale med Knut Andersen v/ VID.
- Brukerrådsmøte Blå Kors Øst (Eina).
- Samtaler om etablering av samarbeidsavtale med Fredrikstad kommune v/Pårørendehuset.
- Arbeidsmøte Helsedirektoratet BrukerROP.
- Samtaler om etablering av samarbeidsavtale med Halden

kommune.

- Brukerråd Lillestrøm Kommune.
- Møter med nettverk Østfold.
- Bistand til reforhandling av avtale med Tromsø kommune v/Losen lavterskeltilbud.
- Etablering av samarbeid med BAR, Fransiskushjelpen og Erfaringsforum.
- Samtaler om etablering av samarbeidsavtale med Moss kommune.

AKTIVITET 2022, LOKALT

Agder

Ivareta Kristiansand

- Fast møte i lokallaget en mandag i måneden med 4-5 deltakere.
- Avholdt årsmøte i mars.
- Arrangerte sommeravslutning i juni med ca. 10 medlemmer.
- Julebord som vanligvis arrangeres i desember, ble utsatt til januar 2023.

Ivareta Vennesla

- Vi har møter hver 14. dag og har i 2022 hatt 15 medlemsmøter. Medlemmer bytter å ta med noe til kaffen, og på noen møter har vi servert varmmat.
- Vært tilgjengelig på telefon, også i ferier og juletider.
- Samarbeid med kommunen om lån av lokaler.
- Vi har fått 3 pårørendehenvendelser på telefon, 2 på e-post, og har vært på ett hjemmebesøk. De fleste henvisninger har kommet fra NAV.
- Vi har avholdt ett styremøte.
- Det har blitt avholdt ett årsmøte.
- Vi har levert ut brosjyrer, reflekser og nøkkelbånd til diverse kommunale venterom/kontorer.
- Vi har vært med i en reportasje i Vennesla Tidene sammen med Vennesla Kirke i november.
- Benytter Facebook aktivt til å informere om medlemsmøter.
- Samarbeid med Vennesla Frivillighetssentral og Jan Kjell Johansen om prosjektet UT DØRA, med mål om å fremme frivillige organisasjoner i kommunen. Vi støttet i den forbindelse opp om en konsert og annonse i 60+ magasinet som ble delt ut gratis til alle husstander i Vennesla.
- Kommunikasjon med Vennesla Frivillighetssentral på e-post.
- Arrangerte årlig lysmesse i samarbeid

med Vennesla Kirke, med ca. 70 deltakere. Et populært arrangement i området. Vi synliggjorde arrangementet i Vennesla Tidene.

- Vi arrangerte juleavslutning for medlemmene i desember.

Oslo

Ivareta Oslo

- Vært tilstede på Verdensrommet i Bydel Alna på tirsdager, for å ha pårørendesamtaler og snakke med brukere.
- Arrangert møte i lokallaget hver 14. dag utenom ferier og høytider. I 2022 har vi arranger 3 digitale og 17 fysiske møter. Det har vært 6-8 deltakere på møtene.
- I 2022 har vi mottatt ca. 51 pårørendehenvendelser. Vi har fått ca. 40 henvendelser på kontakttelefonen og 11 skriftlige henvendelser.
- Gjennomført tiltak for økt synlighet.
- Møte med en pårørende i Torggata, før digitalt pårørendemøte.
- Møte i brukerrådet Blå Kors Borgestadklinikken.
- Deltaker på telefonseminar.
- Møte med IPS Haugenstua vedrørende oppstart av fysiske møter.
- Årsmøte i lokallaget.
- Møte med sekretariatet vedrørende synliggjøring av Verdensrommet.
- Møte med NAV Frogner.
- Møte om synliggjøring av Ivareta i den nye appen for innbyggere i bydel Frogner.
- Møte om retningslinjer vedrørende behandling i LAR.
- Innleder på webinar om avmakt og uvished, i regi av Ivareta.
- Nettverkstur med Rusforsk, prosjektet Hekta på jobb.
- Sommeravslutning i lokallaget.
- Foredrag på Korus Sør konferanse.
- Digitalt seminar for lokalt engasjement, i regi av Ivareta.
- Teams-møte med Nettverk Tromsø, forberedelse av helgesamling.
- Deltok på markering av overdosedagen

i bydel Alna, Stovner og på Eidsvolls plass.

- Intervju med forsker om Ivareta og forholdet til Oslo kommune.
- Deltakelse på likepersonssamling for engasjerte i Ivareta.
- Formidlet kontakt til Ivaretas sorgstøtte-tilbud, til etterlatte etter narkotikarelatert død.
- Skrevet tekst til musiklask opptreden på Verdensrommet.
- Sendt utkast til kampanjeforslag til styret i lokallaget.
- Deltakelse og opptreden på offisiell åpning av Verdensrommet.
- Holdt innlegg på helgeramling, i regi av Nettverk Tromsø.
- Møte med Ivareta Bergen og Spesialisthelsetjenesten, for å få informasjon om hvordan tilbudet til pårørende i Bergen er organisert.
- Sendt endelig forslag til kampanjeplan til styret.
- Foredrag om pårørendes situasjon og behov knyttet opp mot folkehelse, kommunalt psykisk helsearbeid og forebygging på Bli sett-konferansen.
- Innlegg og ledelse av gruppearbeidet på Velferdsetaten i Oslo sin erfaringssamling for likepersonsarbeid.
- Møte i sekretariatet vedrørende fornyelse av avtale med bydel Alna.
- PRI OSLO: Fokusgruppeintervju om ideelle organisasjoners plass i desentraliseringen.
- Møte med bydel Alna for evaluering av samarbeidsavtalen.
- Planlegging av møtedatoer i Oslo lokallag for 2023.
- Stand på KORUS LAVTERSKEKkonferanse på Gardemoen.
- Brukerutvalgsmøte i Kirkens Bymisjon.
- Fagsamling på Verdensrommet om traumesensitiv tilnærming.
- Juleavslutning i Oslo lokallag.

Rogaland

Ivareta Eigersund

- Lokalforeningen har 11 enkeltmedlemmer og 6 familiemedlemmer i foreningen.

- I 2022 har det vært 6 medlemsmøter, og antall medlemmer på møtene har variert fra 6 til 10, med et gjennomsnitt på 7,8.
- I mars 2022 hadde vi et fellesarrangement med overnatting på Sola Strandhotell, for de av våre medlemmer som ønsket det. Vi var 9 deltakere som hadde et fint opphold og sosialt samvær.
- I oktober 2022 ble den tradisjonelle rekefesten avholdt i Kirsten og Kurt Arvid sin sjøbod, og vi var 12 deltakere. Det var en koselig kveld med god mat og drikke, samt quiz.
- Medlemsmøtene har vært avholdt på Kjerjanaset, med unntak av julemøtet som var i Strandgaten hos Laila og Kristian.
- Anne Kristoffersen fra Eigersund kommunes ROP-team og Camilla Gomsrud fra Dalane DPS har deltatt på medlemsmøtene i juni og desember. Dette har vært nyttig for alle parter. I mars hadde vi besøk av Agnethe Nevland, som fortalte engasjert om driften av Fyrlyssenteret.
- Terje har møtt som pårørenderepresentant i brukerutvalget for "Ja, vi kan!", og som representant i brukerrådet ved Dalane DPS. Han er også medlem av Ivaretas kontrollkomité sentralt.

Ivareta Sandnes

- 9 medlemsmøter (4-15 deltagere). På møtene har vi hatt besøk fra Crux, Veksthuset, Funkishuset, «Mestringsenheten» i Sandnes kommune, «Stasjonen» Stavanger kommune og tidligere ansatt ved Veiledningscenteret.
- 2 styremøter
- Hatt ca. 20 pårørendesamtaler med pårørende som har kontaktet lokalforeningen. Leder for lokalforeningen har også hatt ca. 8 individuelle pårørendesamtaler på et kontor på Funkishuset.
- «Erfaringsråd», Sandnes kommune: 4 møter møter.
- Prosjekt «Pårørendesamtaler»: 2 møter.
- «Bruker og pårørende forum», Rogaland A-senter 2 møter + 1 møte i forbindelse

med at A-senteret har tapt anbudet i Helse Vest i forhold til rusbehandling.

- Overdosegruppen 6 planleggingsmøte (3 i Stavanger og 3 i Sandnes) + 2 evalueringsmøter.
- 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 DNB arena, Ivareta deltok med stands, sammen med 50 forskjellige instanser innen rus og psykiatri.
- Ivareta har deltatt på stand i forbindelse med Verdensdagen for Psykisk helse i Sandnes og Klepp og Samhandlings forum i Kriminalomsorgen.
- Styrerepresentant på Funkishuset, 2 møter.
- Heldagsmøte møte med Statsforvalter i Rogaland sammen med Kompetansesentrene og brukerorganisasjoner med tanke på rus og psykiatri.
- Heldagsmøte i KORFOR referansegruppe i Helse Vest.
- Foredrag «Å være pårørende til en rusavhengig» hos følgende: Fagforbundet i Sandnes, Strand Sanitetsforening, Klepp Kommune (Verdensdagen for psykisk helse), Pårørendesamling ved Rogaland A-senter og Temakveld i Sandnes Kirke. I forbindelse med foredrag og konferanser har vi delt ut informasjonsmateriell fra Ivareta.
- Telefonvakt på Pårørendetelefonen en dag i uken. (0-5 samtaler) + vakt i Nyttårshelgen.
- Deltakelse på digitalt brukermedvirkningsseminar med Ivareta.
- Deltakelse på 2 digitale telefonseminarer.
- Deltatt på 5 av Ivaretas webinarer.
- Deltatt på 5 digitale møter i forbindelse med valgkomite i Ivareta.
- Deltatt på diverse arrangementer og konferanser i regi av Ivareta.
- Deltakelse på årsmøte og konferanse i Ivareta.
- Seminar for lokalt engasjement i Oslo
- Brukemedvirkningsseminar i Oslo



Foto: Avbildet er lokallagsleder i Ivareta Sandnes under foredrag.

- Likepersonssamling i Oslo
Møre og Romsdal

Ivareta Rauma

- Vi hadde 7 pårørendemøter
- Juleavslutning med utlodning, hvor overskuddet gikk til Frelsesarmeen.
- Det har ellers vært planlagt aktiviteter, som ikke har blitt gjennomført pga få påmeldte.
- Representant i brukerrådet i kommunen, hvor det har vært 2 møter.

Ivareta Sunndal og omegn

- Det har vært avholdt 9 styremøter i 2022.
- Det har vært 8 medlemsmøter i perioden.
- Det har blitt avholdt 1 årsmøte.
- Nestleder har deltatt på digitalt Teamsmøte med Ivareta.
- Vi arrangerte juleavslutning med Jazzåkoret, med påfølgende middag.

Nordland

Brukermedvirker og pårørendekontakt, Rana kommune

Som brukermedvirker ved Helgelandssykehuset har jeg deltatt på følgende:

- Som nestleder i Brukerutvalget. 8 møter.
- Funksjon gruppe Nye Helgelandssykehus, 4 møter.
- Møterekke Nye Helgelandssykehuset, 4 møter.
- Arbeidsgruppe for kompetanseheving, gode pasientforløp, 3 møter.
- Deltatt på Samhandlingskonferanse.
- Klinisk Etisk Komite, 5 møter.
- Deltatt på Nasjonalt Høstmøte i Klinisk etiskkomite.
- Deltatt på regional konferanse i Klinisk etisk komite.

Aktivitet som pårørendekontakt i Rana kommune:

- Gjenta individuelle samtaler med 4 pårørende.
- Hold innlegg i en kursrekke for pårørende innen rus og psykiatri, i regi av Helgelandssykehuset.

Troms og Finnmark

Nettverk Tromsø

- Antall ulønnet frivillig arbeid i Nettverk Tromsø i 2022 utgjør nærmere 400 timer (inkluderer ikke arbeidsgruppens deltakelse i selvhjelpsgruppen).
- Vi arrangerer møter kl. 18-20 hver 14. dag. I 2022 arrangerte vi 19 møter, med mulighet til å delta både digitalt og fysisk. Vi har 7-12 deltakere på hvert møte. På møtene tar vi for oss ulike tema.
- Nettverket har en arbeidsgruppe som arbeider med planlegging, gjennomføring og evaluering. Arbeidsgruppen hadde 7 møter i 2022.
- På høsten arrangerte vi en helgesamling på Sommarøy Arctic Hotel i samarbeid med Ivareta og Tromsø kommune ved Losen lavterskelsenter. Her hadde vi 16 deltakere.
- Møte med stortingspresidenten ang. frivillighet i Tromsø 4. november.

Stortingspresidenten besøkte Tromsø med mål om å bli kjent med norsk frivillighet. Her presenterte vi nettverket, sa litt om hva vi får til og hvilke utfordringer vi opplever.

- Utarbeidet og distribuert informasjonsbrosjyre for nettverk Tromsø.
- Informert om nettverket på møte hos Sosial- medisinsk senter (SMS).
- Møter, telefonsamtaler, e-poster etc. med Ivareta sentralt, i forbindelse med drift av nettverk Tromsø.
- Deltakelse på Ivaretas temakvelder og webinarer.
- Bidro med innlegg på Ivaretas fagseminar om å søke midler.
- Deltok på organisasjonens årsmøte i Verdal.
- Deltok med to representanter på seminar i Oslo, i regi av Ivareta.
- Vært representant i Ivaretas valgkomite.
- Tegnet intensjonsavtale med Losen Lavterskelsenter.
- Deltatt på 3 infomøter for frivillige organisasjoner, i regi av Losen Lavterskelsenter.
- Deltatt som pårørenderepresentant i brukerrådet for enhet for psykisk helse og rus i kommunen.
- Deltatt som pårørende representant i for-prosjektet Fact-ung i Tromsø kommune.
- Informert om nettverket på møte på Sosial medisinsk senter 25.mai.
- Gitt innspill til representanter i prosjektgruppe for prosjektet Barn som pårørende.
- Markering av Verdens Overdosedag: Stand utenfor Nerstranda kjøpesenter, og deltakelse på arrangement i Kirkens Bymisjons lokaler.

Trøndelag

Ivareta Innherred

Ivareta Steinkjer og omegn

- I samarbeid med LPP Trøndelag har vi arrangert Møteplass en gang i måneden, for pårørende innen rus og psykisk helse i nordre del av Trøndelag.

- De fleste møtene har hatt et bestemt tema med innlegg av ekstern fagperson, påfølgende refleksjonssamtaler. Noen eksempler: Hvordan sette grenser for egen del, utendørsterapi, og livssorg.
- Møtene er gjort kjent gjennom utsending av e-post direkte til privatpersoner, kommuner, pårørendekontakter i institusjoner, Crux Jarlegården med flere.
 - Møter har blitt arrangert i lokale i sentrum leid av Steinkjerbygg eller i Helse og beredskapshuset i Steinkjer. Noen møter har vært avholdt utendørs i gapahuk rundt et bål, men en kort spasertur først og bålsamtale.
 - Det har deltatt i gjennomsnitt 10 personer på Møteplass hver gang. Det har vært opptil 15 personer til stede på enkelte møter. Vi har hatt deltakere fra flere kommuner utenfor Steinkjer. Det er god aldersspredning på møtene.
 - Styreleder har deltatt i Steinkjer kommunes prosess "Framtidssafari for bedre tverrfaglig oppfølging av barn og unge" (fortsetter i 2023).
 - 2 styremedlemmer har deltatt på samlingsbasert kurs i "Utendørsterapi - livsmestring støttet av naturen" i regi av Korus, Napha og Stiftelsen Medvandrerne (2 samlinger på fjellet med overnatting). Deltakelsen har helt konkret ført til at vi har tatt med pårørendegrupper ut i skogen til bål i gapahuken med bålsamtale.
 - Styreleder og ett styremedlem hadde stand på Steinkjer kommunes markering av Overdosedagen 31. august i Jernbaneparken i Steinkjer sentrum.
 - To styremedlemmer var i Levanger og holdt foredrag på et kurs for personell innen rus og psykiatri i kommuner i Nord-Trøndelag.
 - To personer har hatt møter med Steinkjer kommune om organisering av arbeidet innen rus og psykisk helse.
 - Det har vært 3 samarbeidsmøter mellom Ivareta og LPP om gjennomføring av Møteplass.
 - Det har vært jevnlig møter i arbeidsutvalget i Ivareta Steinkjer og omegn i forbindelse med gjennomføring av Møteplass (fysisk og på telefon).

- 1 styremedlem deltok på landsmøte i Ivareta og konferanse på Stiklestad.
- Deltakelse på diverse nettmøter i regi av Ivareta sentralt.
- 3 stk ordinære styremøter.
- To styremedlemmer har hatt henvendelser direkte fra pårørende i perioden (disse er ikke loggført).

Brukermedvirker, Trondheim kommune

Aktivitet som brukermedvirker ved St. Olavs Hospital.

- Leder i Brukerutvalget ved St. Olavs hospital. Vi har 10 faste møter i året.
- Leder av Brukerutvalget i alle styremøter. 10 møter i året
- PSU (Politisk samarbeidsutvalg) ca 4-6 i året
- ASU (Administrativt samarbeidsutvalg) 4-6 i året
- Forskningsutvalget ca 4-5 i året
- Fondstiftelsen ca 4 i året
- Regionalt nettverk for brukermedvirkere for Helse-Midt. ca 3 i året
- Styreseminar for styrene i Helse-Midt. 2 i året
- Drøftingsmøter med styret og ledelse.
- Helseplattformen. Har vært endel møter, så vanskelig å anslå.

Vestfold og Telemark

Ivareta Grenland og omegn

- I 2022 ble det avholdt 10 medlemsmøter. Oppmøte varierer fra 4-10 personer. Deltakere på møtene føler alltid at de har godt utbytte.
- Sommeravslutning med god mat, der både nye og gamle medlemmer deltok. Her fikk vi også noen "solskinshistorier" til inspirasjon.
- Vi har hatt ca. 15 ulike henvendelser på vår kontakttelefon, men terskelen er høy for å bli med på møtene våre.
- Lokallagets leder deltar på brukerrådet i Rus og psykiatri i Porsgrunn kommune.
- Leder og kasserer deltok på årsmøte på Stiklestad i Verdal.
- Et medlem ble intervjuet i lokalavsnen Varden, om hvordan det er å leve med

en rusavhengig.

Ivareta Tønsberg

- 6 medlemsmøter (oppmøte fra 5-13 personer)
- Foredrag på kulturhuset v. Ingvard Wilhelmsen «sjef i eget liv» 30 stk.
- 6 Styremøter
- Årsmøte
- Sommeravslutning (15 personer)
- juleavslutning (14 personer)
- Julekonsert Nøtterøy kultur hus «Alejandro Fuentes og Chris Medina» 25 stk.
- Vi har i år fått 2 æresmedlemmer (sommeravslutningen) Ole og Karin. De har vært med fra foreningen startet.
- Deltatt på Nasjonal overdosestrategi 2023, med Helsedirektoratet, kommuner, spesialisthelsetjenesten og brukerorganisasjoner. 4 hele dager + e-post og teams møter. Deltager Ivareta, Rita
- Samarbeid om markering av Verdens Overdosedag i Tønsberg, 2 møter og e-post. Gerd og Rita deltok.
- Rita deltok på 3 samarbeidsmøter mellom brukerorganisasjonene og ARA.
- Deltatt på «Hva er viktig for deg dagen» på ARA.
- Innspill på fagdag hos ARA sammen med Carina PLN.
- Markering av merkedager hos ARA.
- Rita har deltatt på 2 samarbeidsmøter mellom Tønsberg kommune og de frivillige organisasjonene.
- Deltakelse på END konferansen Bergen.
- Deltatt på 2 digitale ekstraordinære årsmøter, Ivareta sentralt.
- Deltatt på to digitale seminarer for lokalt engasjement, i regi av Ivareta.
- Vært i Oslo i to dager i forbindelse med seminar for lokalt engasjement, i regi av Ivareta. 4 personer fra lokallaget deltok.
- Deltakelse på brukermedvirkningsseminar i Oslo.
- Ivareta Tønsberg har gitt pengegave til Huset Bergen og «brøddama» i Tønsberg. Laget 60 stk julepakker som ble gitt til Brøddama og deretter levert ut til brukere.



Foto: Medlem i Ivareta Tønsberg avbildet med kake til æresmedlem.

Vestland

Ivareta Bergen

- Inga representerer Ivareta i Evelyn Mathisens bisettelse. Takker for mange år i frivilligheten, også som styremedlem og leder. Om kvelden hadde vi en samling (Årsmøte) på Klosterhagen Hotell (10 - 12 deltakere).
- Inga og Mildred, møte om lokale saker.
- Inga hadde møte med pårørende på Kafe Galleriet.
- Inga, møte med to pårørende.
- Tor, Inga, Sigmund, møte i Sandviken i forbindelse med Kommune Rapporten.
- Inga, møte med pårørende, for tekst og utlån av «Min Sorg»-bok og info om Leve Ung.
- Konferanse/Årsmøte, Stiklestad. Deltakere fra Bergen: Inga, Tor, Kari E., Mildred, Paul Werner Kristiansen, Sigmund.
- Kari og Inga i møte med Rusfri Oppvekst, Kong Oscarsgt. Sjekker muligheter for tilgjengelige lokaler.
- Kari og Inga, møte med Link Bergen v/

Maria. Info om Ivareta og spørsmål fra oss til Link.

- Møte i Grieghallen på «Fyll Dagene», og besøkte alle stands, informerte om Ivareta, og om hvem som nå er ansvarlige
- Besøk fra Oslo, Kjell Sætre og Monica Henriksen, besøkte Drop In-tilbudet til Helse Bergen.

Viken

Ivareta Kongsberg og omegn

- Ivareta Kongsberg arrangerer møter en gang i måneden. I 2022 har vi arrangert ca. 10 møter.
- Har hatt 20 gåturer og 10 telefonmøter med pårørende ved behov.
- Vi har startet samarbeid med Kirkens Bymisjon om temakvelder. Der skal vi få lov til å ha stand.
- Startet Facebook side og lukket gruppe pga GDPR, da medlemmer ønsket dette.
- Pårørendekontakten i kommunen har tatt kontakt, og vil videreformidle informasjon om lokallaget til pårørende.
- Deltakelse på 300 års jubileumet til Kongsberg.
- Arrangert julebord og årsmøter.

Ivareta Lørenskog

- Foreningen hadde 25 betalende medlemmer i 2022 (1 nytt medlem i 2022).
- 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. Sosial kontakt på nettet.
- Drift av hjemmeside web: ivareta-lorenskog.no
- Friskus, hjemmeside
- Medlemsmøte-Nyttårstreff i januar. Ekstra god mat og gode samtaler.
- Planleggingsmøte for Stiftelsen Dam prosjektet "Videreutvikle selvhjelpsgrupper for pårørende til rusavhengige", sammen med psykolog/

kursleder.

- Gjennomføring av "Videreutvikle selvhjelpsgrupper for pårørende til rusavhengige". I prosjektet arrangerte vi et kurs over 4 kvelder med 2 timer pr. kveld. Temaer: Skam, skyldfølelse og selvfølelse.
- Rapport til Stiftelsen Dam etter endt prosjektperiode.
- Årsmøte 30.mars. Medlemsmøte 27.april.
- Tur til Kiel i juni.
- Medlemsmøte 9.juni, sommermøte.
- Middag på Restaurant Buen 11.august.
- Medlemsmøte 31.august, tema: Arv, testament, fremtidsfullmakt mm. Advokat Kenneth Jøranli.
- Medlemsmøte 28.september.
- Medlemsmøte 26.oktober, tidligere overlege Egil Nordlie. Tema: Pårørendes helse psykisk/fysisk.
- Medlemsmøte - før jul kos. 1.desember.
- Yoga 10 ganger fra januar og 10 ganger på høsten. Antall faste deltakere 9 medlemmer.
- Styret har hatt 12 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.
- Vi har henvist medlemmer til samtaler på NKS Veiledningscenter.
- Deltatt i 4 husmøter, (kontorfellesskap.)
- Ekstraordinært årsmøte i Ivareta sentralt 21.mars. Styret diskuterte forslag til vedtektsendring. To fra styret deltok på årsmøtet.
- Digitalt lokallag og nettverksledermøte 20.juni. en deltaker
- Årsmøte/konferanse i Verdal. 23.til 25.september, en deltaker
- Ekstraordinært årsmøte digitalt, i desember.
- Flere av våre medlemmer har deltatt i møter i Lillestrøm, arrangert av Psykisk helse og rus ved Ahus.

Pårørendekontakt Lillestrøm kommune

- Bidro på stand på arrangement/ markering på torvet i Lillestrøm kommune i forbindelse med Verdens overdosedag sammen med Erika.

- Lagt ut brosjyrer på AHUS og gitt brosjyrer til Akutt psykiatrisk avdeling, som de kan gi til pårørende.
- Deltaker på åpning av Leirsundveien boliger november 22.
- To fysiske pårørendesamtaler en våren 22 og en høsten 22. En telefonsamtale som pårørendekontakt lokalt.
- Deltaker på aktiviteter i Ivareta Lørenskog. Bidrar i Valgkomite og som Revisor.

Brukermedvirker, Asker kommune

Brukermedvirker i Asker kommune innehar følgende verv:

- Leder brukerrådet ved OUS - klinikk psykisk helse og avhengighet
- Medlem av brukerrådet ved OUS - avdeling rus og avhengighet
- Medlem av sentralt brukerutvalg ved OUS
- Medlem av programstyret - Ny sikkerhetspsykiatri
- Pårørenderepresentant i kontrollkomisjoner for psykisk helsevern ved OUS og AHUS

Møteaktivitet

- Januar: OUS klinikk psykisk helse og avhengighet (KPHA) - brukerrådsmøte
- Februar: OUS KPHA - møte organisasjonsprosjekt ved klinikken
- Februar: OUS KPHA brukerrådsmøte
- Mars: OUS KPHA brukerrådsmøte
- Mars: OUS sentralt brukerutvalg - brukerutvalgsmøte
- April: OUS sentralt brukerutvalg - møte
- April: OUS avdeling rus og avhengighet (ARA) - brukerrådsmøte
- April: OUS KPHA - planleggingsmøte - brukerrådet
- April: Nye OUS -programstyremøte - ny sikkerhetspsykiatri
- Mai: Nye OUS - programstyremøte - ny sikkerhetspsykiatri
- Juni: OUS sentralt brukerutvalg - brukerutvalgsmøte
- Juni: OUS KPHA - brukerrådsmøte
- Juni: OUS workshop - utviklingsplan 20540
- Juni: OUS ARA - brukerrådsmøte

- August: OUS KPHA - arbeidsmøte - brukerrådsaktivitet høsten 2022
- August: OUS KPHA - strategisamling - organisasjonsprosjektet
- August: OUS KPHA - møte innspill - porteføljestyremøte (oppfølging prosjekter ved klinikken)
- September: OUS KPHA - brukerrådsmøte
- September: OUS KPHA - møte - sak samarbeidsforum OUS og Oslo kommune
- September: OUS ARA - brukerrådsmøte
- September: OUS sentralt brukerutvalg - brukerutvalgsmøte
- Oktober: OUS KPHA - brukerrådsmøte
- Oktober: Nye OUS programstyremøte - ny sikkerhetspsykiatri
- Oktober: OUS - arbeidsgruppemøte - mandat utvikling av veileder for brukermedvirkning i prosjekter ved OUS
- November: OUS - arbeidsgruppemøte - mandat utvikling av veileder for brukermedvirkning i prosjekter ved OUS
- November: OUS ARA - brukerrådsmøte

Nettverk Østfold

- Arrangert 9 pårørendemøter med 4-7 deltagere
- Pårørendetelefon hver tirsdag. Pluss ekstra i Julen på 2 personer
- Flere pårørende har ringt for en til en samtaler, samt hjemmebesøk.
- Representanter i Brukerrådet på Kalnes Sykehuset Østfold - Rus og psykisk helse 4 ggr
- 7 februar: Samarbeidsmøte med Pårørendesenteret i Fredrikstad
- 10-12 Februar: Seminar Psykososial veiledning m/Ivareta Sentralt
- 21 mars: Panel-intervju m/ Beathe. Fredrikstad kommune og Selvhjelp Norge
- 6 Mai: Psykososial veiledning via Teams
- 25 August: Brukermedvirkningsseminar med Ivareta på Teams
- 29 August: Lokallag og nettverksmøte med Ivareta på Teams
- 30 August: Beathe og Trine i intervju med Fredrikstad Blad.

- 8 September: Psykososial Oppfølging m/ Ivareta
- 13 September: Besøkt Pårørendemøte i Sandnes v/Reidun
- 16 September: Etablerte egen Facebook side for Ivareta Østfold i samarbeid med Erika. Facebook-siden har 175 følgere.
- 21 September: Seminar om Pårørendes rettigheter m/ Ivareta på Teams
- 22 September: Markering av Pårørendedagen Halden v/Beathe
- 23-25 September: Ivareta`s Årsmøte på Stiklestad (delegat)
- 19 Oktober: Foredrag om det å være pårørende og etterlatt. Fagskolen psykisk helse v/Trine
- 28-30 Oktober: Lokallag og nettverksmøte med Ivareta sentralt.
- 22 November: Årsavslutning for medlemmer m/pizza
- 25 November: Møte m/Halden kommune vedr ny pårørendegruppe i Halden
- 30 November: Digitalt webinar om Sorgen og ensomheten m/Ivareta
- 7-9 Desember: Brukermedvirkningseminar og Psykososial oppfølging v/Ivareta Sentralt
- 13 Desember: Fagdag i Halden om overdosestrategier og overdosedagen.
- 14 Desember: Intervju med NRK om pårørenderolle og mobilbruk i psykiatrien v/Beathe
- 19 Desember: Ekstraordinært årsmøte Ivareta sentralt (Digitalt)

Nettverk Østfold engasjerer seg i etterlatt-arbeid, og har en rekke aktiviteter knyttet til det.

- 1/1-31/12 Trine er med i END sin forskningssirkel via Ivareta og har møter med de en gang pr mnd. Møtene er i hovedsak på Gardemoen men også i Bergen ved noen anledninger. Der har vi to "aksjoner" på gang:
- Digitale sorggrupper m/Tema i samarbeid med Fransiskushjelpen Mars-Juni -22
- Inngå avtale med bl a Fredrikstad kommune om samarbeid om likepersonstøtte mellom Ivareta og

kommune.

- Det har vært fire fysiske møter med Fredrikstad kommune samt flere digitale møter mellom Birthe (forsker), Berit (etterlatt) og Trine.
- 15-16 November; Deltatt på END konferanse i Bergen. END=Etterlatte ved narkotikarelatert død.
- Det har vært ganske mange en til en etterlatte-samtaler på telefon, da de blir henvist både fra Ivareta, Fredrikstad kommune-kriseteam og via nettsiden. De fleste ønsker i en periode tett oppfølging og setter veldig pris på å snakke med en person som har opplevd det samme.
- 17 januar; Sorggruppeleder-kurs med Gry Fjeldet - Fransiskushjelpen
- 3 mars; Sorggruppeleder-kurs med Gry Fjeldet - Fransiskushjelpen
- 9 mars; Sorggruppeleder-kurs med Gry Fjeldet - Fransiskushjelpen
- 8-11 Mars; Forsamtaler med etterlatte før Digitale sorggrupper
- 30 August; Sorgstøttekurs/seminar A-Hus
- 31 August; Markering av overdosedagen i Fredrikstad v/Trine
- 21 etterlattesamtaler i tillegg til forsamtaler med de som var påmeldt til digitale sorggrupper.

Nettverk Hokksund

- I 2022 arrangerte vi møter hver uke. Til sammen hadde vi 25 pårørendemøter. Vi har hatt 9 deltakere i gruppen.
- Vi sto på stand for å synliggjøre oss og rekruttere deltakere til den nyoppstartede gruppen.
- Vi hadde 4 pårørendesamtaler på telefonen.
- Pårørende vi har vært i kontakt med har ytret ønske om hjemmebesøk hos familien.

Pårørendekontakt Frogn Kommune

- Hadde felles selvhjelpsgruppemøte med gruppen vi hadde i 2021.
- Jeg har snakket med 18 pårørende fra Follo regionen på telefon.

Ivareta

Organisasjonsnummer: 971 278 900

Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Telefon: 230 80 550

E-post: post@ivareta.no

www.ivareta.no