



ivareta
-pårørende berørt av rus

ÅRSRAPPORT 2023

www.ivareta.no

Ansvarlig utgiver: Ivareta - pårørende berørt av rus

Tittel: Årsrapport 2023

Redaktør og design: Erika C. Krogstad

Tekst: Michael Lindholm, Monica Henriksen, Erika C. Krogstad,
Anongnat Nak-in Amundsen.

Forsidefoto: Unsplash, Naitian Tony Wang

Organisasjonsnummer: 971 278 900

Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Telefon: 230 80 550

E-post: post@ivareta.no



FORORD

Takk for alt engasjement og samarbeid i 2023! Det er fint å se all den gode innsatsen folk har lagt ned i året som har gått. Det er virkelig givende å se at så mange ufortrødent står på videre for å bidra inn i pårørendesaken. Det er mye håp!

Det er interessante tider for pårørende, og det er mye vi har å jobbe for og med, i tiden som kommer. Det jobbes fra myndighetene sin side med å dempe forventningene til hva man kan motta av helsetjenester og oppfølging, dette på tvers av tjenestene. Sykehusene må kutte og de fleste kommuner har en stadig mer presset økonomi, pårørende har og vil få en stor rolle i dette. Mange av Ivareta sine medlemmer har allerede brettet opp ermene i mange år, og vet på mange måter hvordan det er å være saksbehandler, taxisjåfør, letemannskap og være glad i noen som faller mellom flere stoler i et system som ikke snakker sammen.

Det vil være viktigere enn noen gang å få frem pårørendestemmen lokalt og sentralt i en tid hvor vi mest sannsynlig vil se at det vil forventes enda mer av pårørende. Vi må se på våre rettigheter, på hvordan vi kan få til reelle og faktiske samarbeid, og vi må se på hvordan vår situasjon som pårørende kan styrkes, slik at vi har gode forutsetninger for å leve våre liv, samtidig som vi kan være en god støtte for de som vi bryr oss om.

Det skjer mye interessant i Ivareta, og i året som har gått har mange frivillige bidratt inn i alt fra arbeid med medvirkning, til pårørenderettet arbeid og til arbeid med etterlatte etter rusrelatert død. Det har blitt jobbet med å revitalisere kurs i organisasjonen, og man har påbegynt arbeidet med vedtekter, etter årsmøtevedtak i 2022. Årsrapporten du nå sitter med viser til all den gode innsatsen som har vært gjort i organisasjonen i året som har gått.

Alt dette er arbeid som kan og skal bidra til at Ivareta som organisasjon er godt rustet til å møte utfordringer, og gripe muligheter i tiden som kommer. Ikke minst, være en organisasjon som er der for pårørende.

Tusen takk for ditt engasjement i 2023!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mette F. Loh". The signature is fluid and cursive.

INNHold

Styret og ansatte	6
Likepersonsarbeid og brukermedvirkning	7
Veiledningstilbud for pårørende og etterlatte	14
Seminarer og samlinger for engasjerte	35
Samarbeid	40
Prosjekter	47
Høringssvar og innspill	51
Synlighet og kommunikasjon	55
Oversikt over aktivitet sentralt og lokalt	
Aktivitet 2022, sentralt	73
Aktivitet 2022, lokalt	79

NØKKELTALL

Henvendelser

Henvendelser
pårørende

925

Henvendelser
etterlatte

14

Webinar-
deltakere

185

Pårørende og
etterlatte totalt

1336

Synlighet

Revisorbekreftet
medlemstall

795

Følgere
Facebook

19 930

Aktivitet

Aktive lokallag
og nettverk

21

Råd og
utvalg

48

Deltakere
samlinger

154

Frivillighetstimer

8691

Følgere
Instagram

740

Besøkende
nettside

24 733

STYRET OG ANSATTE 2023

Styret

Styreleder	Kari Sundby
Nestleder	Ann Mari Romul
Styremedlem	Egil Einar Nordlie
Styremedlem	Sigmund Selvik
Styremedlem	Per Sandvik
Styremedlem	Kari Kjønaas Kjos
Styremedlem	Eva Selford Pedersen

Ansatte

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

Likepersonsarbeid og brukermedvirkning

Aktive
brukermedvirkere

26

Råd og
utvalg

48

Frivillighetstimer
brukermedvirkning

562

Aktive
likepersoner

45

Frivillighetstimer

8691

LIKEPERSONSARBEID OG BRUKERMEDVIRKNING

Ivareta er bygget på likepersonsarbeid og brukermedvirkning. Dette innebærer møte med personer som har gått veien før, konstruktiv bruk av egen erfaring og deling av kunnskap. Organisasjonen har tradisjoner tilbake til 1969, da det ble startet hemmelige likepersonsgrupper. I gruppene møttes pårørende for å dele erfaringer, snakke om hvordan man hadde det og hvordan mestre situasjonen. Dette er fortsatt mye av kjernen i 2023.

Bruker- og pårørendemedvirkning har blitt en helt sentral del av Ivareta, og vi har etter hvert fått mange brukermedvirkere som er aktive i råd og utvalg rundt om i landet. Ved å delta i råd og utvalg ved sykehus og på kommune- og bydelsnivå, bidrar vi til at pårørendes stemme i økende grad er representert. Vi arbeider for å styrke pårørendes rettigheter, 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 frivillige i Ivareta har valgt å engasjere seg som både brukermedvirkere og likepersoner, og får på den måten kjennskap til historier, erfaringer og problemstillinger som de kan nyttiggjøre seg av i sine verv som brukermedvirkere.

I 2023 har Ivareta jobbet med å styrke organisasjonens pårørendepolitiske arbeid. Vi har tro på at resultatet av dette arbeidet vil bidra til å styrke engasjementet til våre mange brukermedvirkere og likepersoner lokalt.

LIKEPERSONSARBEID

Ivaretas virksomhet 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 en helt spesiell kompetanse. Erfaringskompetansen gir et eget utgangspunkt for å forstå andre pårørende og etterlatte, og kan dermed være av stor verdi for andre. Likepersonsarbeid består av støtte til noen som trenger det, fra en annen som har erfart det selv. En likeperson er et medmenneske som har viktig kompetanse på bakgrunn av egne erfaringer. Likepersonsbaserte tilbud er ikke en erstatning for annen type hjelp, men kan bidra til å gi utvidede perspektiver. Kjernen er forståelsen pårørende kan møte ved å snakke med noen som har opplevd tilsvarende situasjon før. En likeperson kan snakke om problemene på en annen måte enn en fagperson gjør, og klarer å se utfordringene fra innsiden.

Likepersonsarbeid er gjennomgående i alle våre tilbud om hjelp og støtte til pårørende og etterlatte. Felles for alle frivillige i Ivareta er at de har egen erfaring, enten de er engasjert på Pårørendetelefonen, i Sorgstøtte-tilbudet eller i noen av 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 Ivaretas medvirkningsarbeid, når det gjelder utvikling og videreutvikling av organisasjonens egne tilbud. Seminarer og samlinger for engasjerte er viktige arenaer for erfaringsdeling og kunnskapsutveksling mellom likepersoner og sekretariatet.



BRUKER- OG PÅRØRENDEMEDVIRKNING

Flere av Ivareta sine medlemmer driver medvirkning, enten det er i helse eller velferdstjenestene. Pårørende har med årene fått en viktig plass mange steder i utforming av tjenestetilbudet, men fremdeles gjenstår det mye arbeid, ikke minst er det store variasjoner lokalt når det gjelder inkludering av både bruker og pårørendestemmen. For et par år siden ble man introdusert for et nytt begrep: Pårørendemedvirkning. Gjennom pårørendestrategien er pårørende som begrep løftet inn i medvirkning og vi håper dette vil løfte pårørendestemmen og pårørendeperspektivet ytterligere inn i utforming av tilbud og tjenester.

Medvirkning på systemnivå handler om konstruktiv bruk av egne erfaringer, det handler om samarbeid og det handler om deling av kunnskap til det beste for pasient/bruker og deres pårørende. For Ivareta er dette et svært viktig område: Både for å få frem erfaringer og kunnskap, men også for å sette organisasjonen tydeligere på kartet som en god samarbeidsaktør. Pårørendes rettigheter må styrkes for fremtiden, og pårørendes stemme må frem og med, i enda sterkere grad.

Bruker- og pårørendemedvirkning er en sentral del av det arbeidet Ivareta utfører lokalt og sentralt. I 2023 har organisasjonen vært til stede på mange områder og nivå, medlemmer har brukt sin stemme for å bringe inn pårørendeperspektiver i utforming av politikk, føringer og tjenestetilbud. Som denne årsrapporten viser, har Ivareta styrket innsatsen med flere stemmer på flere områder enn tidligere. I 2023 fikk Ivareta 6 nye brukermedvirkere med på laget, hvorav 4 er bosatt i Nord-Norge, en på Vestlandet og en på Østlandet. I det foregående år hadde vi totalt 26 brukermedvirkere spredt over det ganske land. 2023 har Ivareta igjen arrangert interne seminarer for organisasjonens

engasjerte innen brukermedvirkning, og aktiviteten vil fortsette i 2024. I løpet av året hadde vi blant annet hatt besøk av nestleder i RIO og Pasientombudet i Oslo og Akershus, som bidro med sine erfaringer og kom med tips til former for samarbeid. Oversikten over aktivitet for 2023 er samlet under ett, men vi trekker her frem noen sentrale råd, utvalg og områder hvor Ivareta representerer pårørende og fremmer pårørendeperspektivet innen brukermedvirkning.

BrukerROP Helsedirektoratet

Ivaretas representant inn i Helsedirektoratets brukerråd for psykisk helse og rus, deltok på rådets møter gjennom året. BrukerROP hadde også en to-dagers samling i Kristiansand i 2023. Ivareta har vært representert i BrukerROP gjennom mange år, og dette er en viktig post for organisasjonen.

Pasientforløp Helsedirektoratet

Ivareta deltok i 2023 i arbeidet med utviklingen av de reviderte pasientforløpene. Dette gjennom deltakelse i arbeidsgruppe. Forløpene som i skrivende stund er ute på høring, er foreslått effektivisert gjennom færre områder for koding, og betydelig forkortet informasjon om forløpene. Ivareta har vært tett knyttet på dette arbeidet med pårørendeperspektivet.

Helgelandssykehuset

Ivareta's representant ved Helgelandssykehuset har bred erfaring med å formidle pårøndererfaringer, og har gjennom 2023 bidratt med pårørendekunnskap inn i 10 møter. Representanten er også medlem av klinisk etikk komite ved sykehuset som også har en høy aktivitet.

Tromsø Kommune og RVTS- Nord

Representanter fra Ivareta i Tromsø har i 2023 samarbeidet med Tromsø Kommune gjennom Losen Lavterskelsenter, og som del av kommunens Brukerråd. Man deltok også på en felles fagdag for kunnskapsdeling

mellom fag- og bruker/pårørendemiljø i regi av RVTS-Nord og i samarbeid med andre organisasjoner.

St. Olavs Hospital

Ivareta har gjennom flere år hatt et godt samarbeid med St. Olavs Hospital, dette gjennom mange års representasjon ved sykehuset. Ivareta sin representant er leder ved brukerutvalget som også inkluderer deltagelse i styremøter. Gjennom denne posisjonen er man også del av regionalt nettverk for brukermedvirkere i Helse-Midt. Gjennom sin rolle i brukerutvalget, stilte Ivareta sin representant opp i et intervju i Adresseavisen i 2023.



Foto: Skjerm bilde av artikkel på Adresseavisen.no, med intervju av Ivareta sin representant i brukerutvalget ved St. Olavs Hospital.

Oslo Universitetssykehus

Tre representanter er involvert i samarbeid og medvirkning ved sykehuset, på ulike nivå innen psykisk helse og rus. Klinikknivå, brukerråd og gjennom pårørendenettverk som er et fora for pårørendeansvarlige. Brukerrådene er rådgivende organer på henholdsvis klinikk og avdelingsnivå, og Ivareta's representanter bidrar inn med erfaringskompetanse og pårørendeperspektiv inn i utforming av tilbud og behandling av saker.

«Bruker i sentrum» – simulert ansvarsgruppe som et læringsverktøy (UIO og OUS)

Ivareta har i lang tid samarbeidet med

Universitetet i Oslo, Oslo Universitetssykehus og et knippe organisasjoner, om opplæring av fremtidens leger. Undervisningsopplegget «Bruker i sentrum» er utviklet for å forberede medisinstudenter på samarbeid rundt brukere med sammensatt og kompleks problematikk, gjennom simuleringsgrupper som tar sikte på å skape et realistisk bilde av hvordan et ansvarsgruppemøte vil være. Legestudentene deltar og observerer. 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 2023 bidro vi inn i utforming av opplæringstilbudet og var til stede gjennom simuleringsgrupper. Ivareta bidro også på dette feltet til en undervisningsfilm i regi av NK-TSB som anvendes i stor utstrekning og ligger tilgjengelig på kompetansebroen.no.

Tverrfaglig Utdanningsprogram (SEPREP TU), Lofoten

Ivareta har en pårørenderepresentant i styringsgruppen til Tverrfaglig Utdanningsprogram (SEPREP TU) i Lofoten. Senter for psykoterapi og psykososial rehabilitering ved psykoser (SEPREP) ved Tverrfaglig Utdanningsprogram,

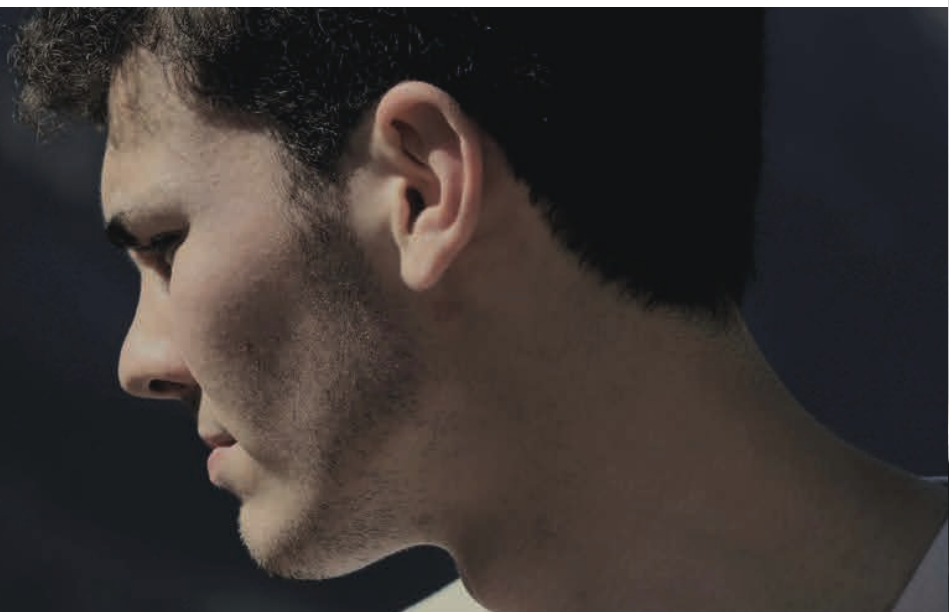
er en desentralisert utdanning hvor de som skal samarbeide om personer med alvorlige psykiske lidelser og ruslidelser, i hele Norge, utdanner seg sammen. Programmet er for ansatte i kommune og spesialisthelsetjenesten, og de har fokus på behandling, rehabilitering og oppfølging av mennesker med alvorlige psykiske lidelser og ruslidelser.

Utdanningsprogrammet ledes en lokal styringsgruppe som har overordnet ansvar for planlegging og gjennomføring av det stedlige utdanningsprogrammet, lokale tilpasninger og organisering av lokalt SEPREP i Lofoten. Ivareta ble forespurt om å delta i styringsgruppen for å sikre pårørendeperspektivet. Gruppen består av faglige og administrative ledere fra begge forvaltningsnivåer for studenter i det lokale program, ansatte i SEPREP TU, lokal koordinator, administrativ og faglig leder ved arrangørstedet, bruker-/pårørenderepresentanter, veilederansvarlig for utdanningen og studentrepresentant.

Velferdsetatens sentrale brukerråd, Oslo kommune

Velferdsetatens sentrale brukerråd skal fungere som et rådgivende organ for Direktøren i Velferdsetaten og være et bindeledd mellom Velferdsetaten, og brukere og pårørende i kommunen. Ivareta har vært representert i brukerrådet siden 2022, og bidrar her til å ivareta pårørendeperspektivet i utforming av tilbud og tjenester. I brukerrådet arbeider vi for

Medregnet aktivitet fra brukermedvirkere lokalt, har Ivareta representert pårørendeperspektivet i totalt 48 råd og utvalg det foregående året.





gode og likeverdige tjenester uavhengig av alder, kjønn, bosted, etnisk opprinnelse, sosial status, diagnose og funksjonsevne. Brukerrådet 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. Ivareta deltok på 4 møter i brukerrådet i 2023.

Velferdsetatens underutvalg, Oslo kommune

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 russaker, sammen med representanter fra en rekke andre organisasjoner på rus- og pårørendefeltet. Ivaretas representant deltok på 6 møter i underutvalget i 2023.

Brukerrådet Blå Kors Øst (BKØ)

Brukerrådet ved Blå Kors Øst skal bidra med rådgivning for ledelsen i saker som angår tilbud til pasienter. Det skal være en drøftingsarena for strategisk viktige saker og prosesser knyttet til Blå Kors Øst sitt samfunnsoppdrag, samt være et forum for utvikling av bruker- og pårørendemedvirkning og gode og likeverdige tjenester innenfor tverrfaglig spesialisert rusbehandling.

Pårørendealliansens Ungdomsråd

Som ledd i et økt fokus på brukermedvirkning har Ivareta i løpet av 2023 undersøkt mulighetene or å knytte til seg noen yngre stemmer i arbeidet med medvirkning. I denne prosessen kom vi i kontakt med en liten håndfull personer som ønsket å bidra inn i dette. Dette fokuset er noe vi vil jobbe videre med i 2024. Pårørendealliansen og Ivareta knyttet kontakt i forbindelse med alliansens satsning på unge, og Ivareta fikk som resultat av intern prosess, på plass en brukermedvirker i denne aldersgruppen. Vedkommende deltok på arrangementer i regi av Pårørendealliansen i 2023, parallelt med støtte og faglig påfyll fra Ivareta. Vi ser på dette som en god start for en videreutvikling av organisasjonens fokus på å fremheve medvirkning for yngre, og ser for oss i årene som komme å skape et miljø hvor også søskenstemmen samt venner av- kan bidra inn i utvikling av tjenestetilbudet, med sine erfaringer og opplevelser som pårørende. Vi ser at det her ligger store muligheter for å bringe inn nye og andre perspektiver, samt innspill til utvikling for pårørende i denne aldersgruppen.

Veiledningstilbud til pårørende og etterlatte

Pårørende og
etterlatte totalt

1336

Henvendelser
pårørende

925

Antall
tilbud

9



VEILEDNINGSTILBUD TIL PÅRØRENDE OG ETTERLATTE

Ivareta har et bredt spekter av veiledningstilbud til pårørende, nærstående, etterlatte og andre som har spørsmål og behov for å snakke med noen om sin relasjon til noen som har utfordringer med rus og psykisk helse. Veiledningstilbud i Ivareta omfatter Pårørendetelefonen 800 40 567, Sorgstøtte, kontaktskjema, Unge Pårørende, Digital Pårørendegruppe, individuelle pårørendesamtaler, og møter med pårørendekontakter og nøkkelpersoner lokalt gjennom frivillige initiativ.

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 lignende erfaringer. Dette er ikke ment å erstatte behandlingstilbud, men bidra med hjelp og støtte til selvhjelp. Likepersoner har derfor lav terskel for å henvise til rett instans for faglig hjelp. Vi vet at likepersonsstøtte er av stor betydning for mange. Frivillige i organisasjonen benytter først og fremst egen erfaring når de tilbyr veiledning, men er også kurset i tema som pårørendes rettigheter og krisehåndtering. Tema som samtaleteknikk, kommunikasjon, grensetting, medavhengighet og selvivaretagelse, er jevnlig oppe til diskusjon på seminarer og samlinger for frivillige.

Gjennom veiledningstilbud har vi i 2023 vært i direkte kontakt med 939 pårørende og etterlatte som har hatt behov for veiledning. 93 av disse er henvendelser registrert gjennom lokale initiativ. Vi må regne med at antall henvendelser lokalt er et betydelig mye høyere enn tallet vi kan vise til, da det er utfordrende å sikre god statistikk fra alle lokale initiativ. I tillegg har vi nådd 397 pårørende og etterlatte gjennom gruppetilbud og webinarer i regi av Ivareta sentralt. Vi har i det foregående år har vi hatt en stor økning i antall pårørende og etterlatte vi har vært i kontakt med gjennom våre tilbud. I 2023 har vi vært i kontakt med totalt 1336 pårørende og etterlatte, mot 881 i 2022. Dette tilsvarer en økning på 51,6%.

Kurs

Fra 1986 og frem til midten av 2010-tallet, var kursarbeid en sentral del av organisasjonens tilbud til pårørende. På Ivaretas årsmøte i 2022, ble det besluttet at man igjen skal se på muligheter for å arrangere kurs og inkludere kursarbeid i organisasjonens handlingsplan. I 2023 ble det derfor nedsatt en arbeidsgruppe bestående av 5 frivillige og 2 ansatte fra sekretariatet, som fikk i oppdrag å utarbeide forslag til kurs for pårørende. Arbeidsgruppen har i det foregående år hatt 7 møter hvor de har jobbet frem 3 ulike kursmoduler. Arbeidsgruppen vil fortsette sitt arbeid i 2024.



662

Besvarte

52,5%

Økning siden
2022

85%

Svarprosent

00:17

Gjennomsnittlig
ventetid

PÅRØRENDETELEFONEN 800 40 567

Pårørendetelefonen 800 40 567 er et anonymt lavterskeltilbud for alle som er berørt av andres rusbruk og psykiske helseutfordringer. Telefonen er landsdekkende og holder åpent kl. 9-15 alle hverdager. Det etterstrebes også å holde tjenesten åpen i ferier og høytider. Telefonen besvares av frivillige med egenerfaring, som alle har taushetsplikt.

Ivareta har drifet Pårørendetelefonen siden vi fikk den av Røde Kors i 2008. Telefonen er for mange første kontakt med organisasjonen, og noen ganger også første kontakt med noen form for støttetiltak. I 2023 mottok vi 761 innkommende samtaler på Pårørendetelefonen. Av henvendelsene vi mottok ble 662 besvart, hvorav 617 ble besvart på Pårørendetelefonen og 45 ble besvart på backup-linjen. I 2023 besvarte vi 64% flere henvendelser enn i 2022, og hadde en samlet svarprosent på 85%. Svarprosenten er 4,44% høyere enn året før. Samtalenes varighet var i gjennomsnitt 22 minutter og gjennomsnittlig ventetid var 17 sekunder. Dette er 6 sekunder mindre enn i 2022. I 2023 hadde vi en økning i antall innkommende samtaler på totalt 52,5%, fra 499 i 2022 til 761 i 2023.

I 2023 ser vi at dagene med flest henvendelser på telefonen var mandager (23%) og tirsdager (24%). Vi vet at 42% av de som ringte oss, fant frem til tjenesten via søkemotor eller ivareta.no. Noen har også funnet oss på sosiale medier, og blitt henvist til oss fra en bekjent eller det offentlige hjelpeapparatet.

Åpningstider i ferie og høytid

I 2023 valgte vi i likhet med tidligere år å holde Pårørendetelefonen åpen hele påsken og julen, også på helg og helligdag. Basert på

driftsstatistikken fra året før, vurderte vi det ikke som nødvendig å utvide åpningstidene utover de faste tidspunktene. I julen 2023 opplevde vi en økning i antall henvendelser på nærmere 20% sammenlignet med samme periode året før. Åpningstider i ferier og høytider ble synliggjort på sosiale medier, og i 2023 gjorde vi en ekstra satsning på synliggjøring av tjenesten på våren og frem mot jul.

Statistikk og kvalitetssikring

Henvendelser vi mottar på Pårørendetelefonen registreres av telefonvaktene i et digitalt registreringsskjema. Her anonymiseres alle innringere ved at personopplysninger utelukkes ved henvendelser der dette fremkommer. Dette kan være opplysninger som innringers navn, konkret alder, eller konkret bosted dersom det er snakk om mindre steder. For å sikre innringeres anonymitet ytterligere, henter vi aldri ut individuelle svar fra skemaet, vi benytter kun samlet svarstatistikk.

I registreringsskjemaet er det i mange tilfeller benyttet flervalgsspørsmål. Dette gjenspeiles i statistikken ved at den sammenlagte svarprosenten for noen spørsmål er høyere enn 100%. Videre må det tas høyde for at spørsmål i noen tilfeller vil være hoppet over av respondenten, og at vi derfor mangler statistikk fra noen henvendelser. Det må i tillegg tas høyde for at menneskelige feil kan forekomme ved utfylling av registreringsskjemaet, eller at innringer kan ha oppgitt uriktige opplysninger.


Som del av arbeidet med kvalitetssikring av tjenesten, har statistikk fra registreringsskjemaer og driftsstatistikk blitt fulgt tett opp i 2023. Dette for å sørge for at alle besvarte samtaler blir registrert, og for å sikre høy svarprosent, kort ventetid og at tjenesten kapasitet samsvarer med antall henvendelser vi mottar. En tett oppfølging av statistikken bidrar til at vi ved behov kan være raske til å innføre nødvendige

tiltak for forbedring. Vi har også utredet mulige løsninger for egenrapportering fra innringere. Dette for å sikre organisasjonen et godt statistisk grunnlag til arbeid med forbedring og videreutvikling, og for å sikre at vi innfrir Helsedirektoratets nye krav til egenrapportering fra brukere. Det har vist seg at det er utfordrende å sikre statistikk for egenrapportering for en tjeneste hvor innringeres anonymitet og personvern må ivaretas. Ett tiltak som har blitt gjennomført i 2023 er å publisere en brukertilfredshetsundersøkelse på ivareta.no, hvor innringere anonymt kan gi en tilbakemelding på sin kontakt med tjenesten. Dette har ikke resultert i mer enn en tilbakemelding, fra en innringer som ga tilbakemelding om å være svært fornøyd med sin kontakt med tjenesten.

Egenrapportering er en av flere årsaker til at vi i det foregående år har utredet muligheter for bedriftsløsninger fra andre operatører enn de vi benytter i dag. I kartleggingsarbeidet og møte med ulike operatører har vi derfor undersøkt om noen kan levere en løsning for egenrapportering som ikke går på kompromiss av innringeres anonymitet. I utredningen har det også vært viktig å vurdere operatørendes driftsstatistikk, og hvorvidt denne har samme omfang eller er mer dekkende enn den vi har per dags dato. Dette for å sikre så dekkende driftsstatistikk som mulig. Utredningsarbeidet resulterte ikke i endring av bedriftsløsning eller operatør i 2023, men vi vil jobbe videre for en løsning i 2024.

Rekruttering, opplæring og ivaretagelse av frivillige

Som et resultat av økningen i antall henvendelser vi opplevde på Pårørendetelefonen 2023, har rekruttering av flere frivillige vært et viktig tiltak for kvalitetssikring av tjenesten. Dette for å sikre at vi har to frivillige pålogget til enhver tid slik at tjenesten har kapasitet til å besvare alle henvendelser. For å komme i kontakt med nye frivillige er frivillig



Antall frivillige

15

Nye frivillige

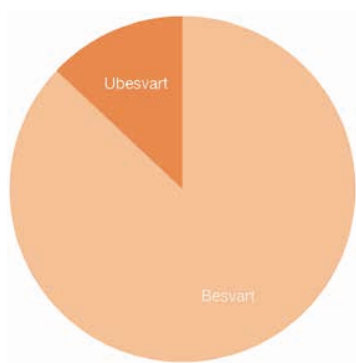
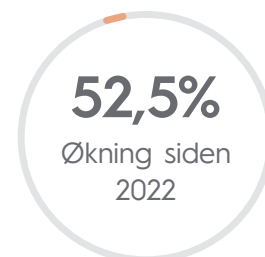
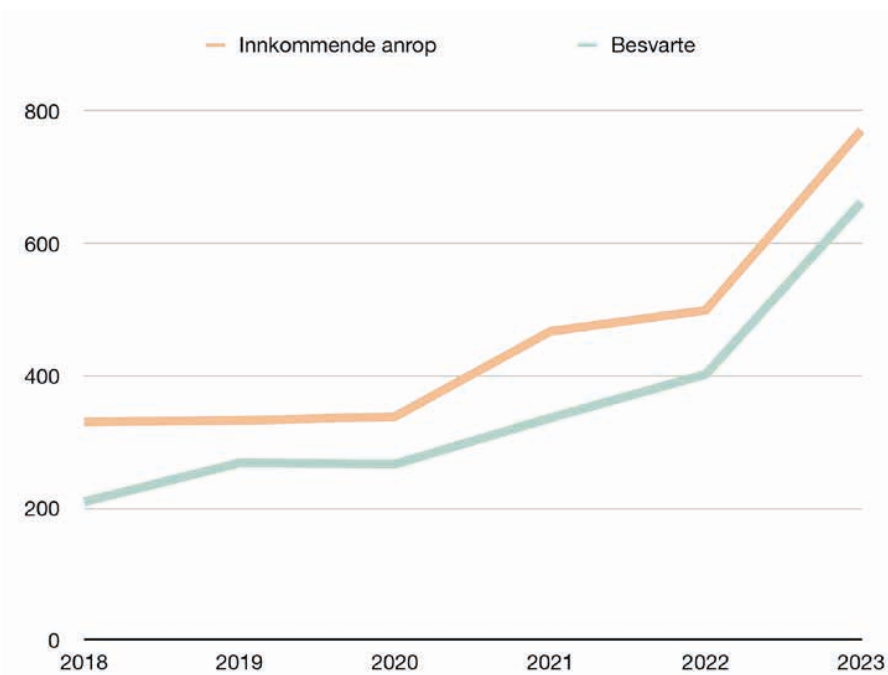
7

no og ivareta.no viktige plattformer, i tillegg til medlemskommunikasjon og sosiale medier. Når noen ytrer et ønske om å bli frivillig på Pårørendetelefonen har vi en forsamtale som del av vår screening, for å vurdere om de har nødvendig egenerfaring og om de har et avklart forhold til sine erfaringer slik at de kan benytte den på en konstruktiv måte. Dette er essensielt i et likepersonsbasert tilbud som Pårørendetelefonen.

I 2023 fikk vi 53 henvendelser fra personer som ønsket mer informasjon om vervet, hvorav 43 henvendelser ble sendt via frivillig.no og 14 ble sendt via kontaktskjemaet på vår nettside. Av disse ble det gjennomført opplæring med 7 personer som alle startet som frivillige på Pårørendetelefonen i løpet av året. Vi kom også i kontakt med 3 personer som starter sin opplæring i begynnelsen av 2024. Opplæringen som blir gitt til nye frivillige omfatter blant annet likepersonsarbeid, spørre- og samtaleteknikk, anonymitet og personvern, og rutiner ved henvendelser som gjelder kriser eller selvmord. Da tjenesten ikke markedsføres som en krisetelefon, mottar vi svært få av denne type henvendelser. Det er likevel viktig at våre frivillige har blitt opplært i hvordan de kan håndtere slike samtaler og hvilke rutiner vi har. I tillegg til opplæring, gjennomføres det en oppfølgings samtale med nye frivillige etter første vakt på telefonen. De får også tilbud om flere samtaler ved behov og blir informert om at de når som helst kan kontakte sekretariatet ved behov for debriefing. Videre inviteres de til å delta på psykososial oppfølging med psykologspesialist, og seminarer for faglig påfyll og erfaringsdeling.

I 2023 hadde vi til sammen 12 aktive frivillige på tjenesten, og lykkes med å gå fra en pålogget telefonvakt hver dag til å ha to personer pålogget de aller fleste ukedager. Dette i tillegg til fokus på ventetid og samtale tid i dialog med frivillige, har bidratt til at vi i det foregående år lykkes med å redusere ventetiden på tjenesten. I 2024 vil vi gjøre en økt satsning på rekruttering av frivillige, i tråd med organisasjonens planlagte rekrutteringskampanje.

Innkommende anrop og besvarte samtaler 2018-2023



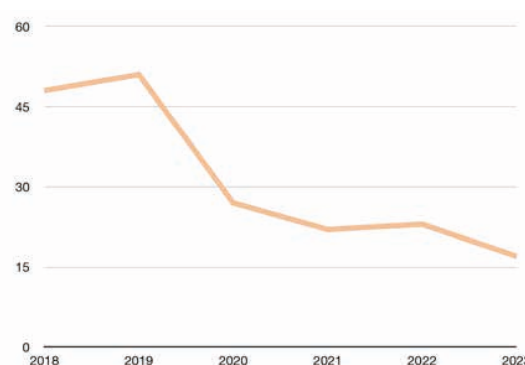
662

Besvarte anrop

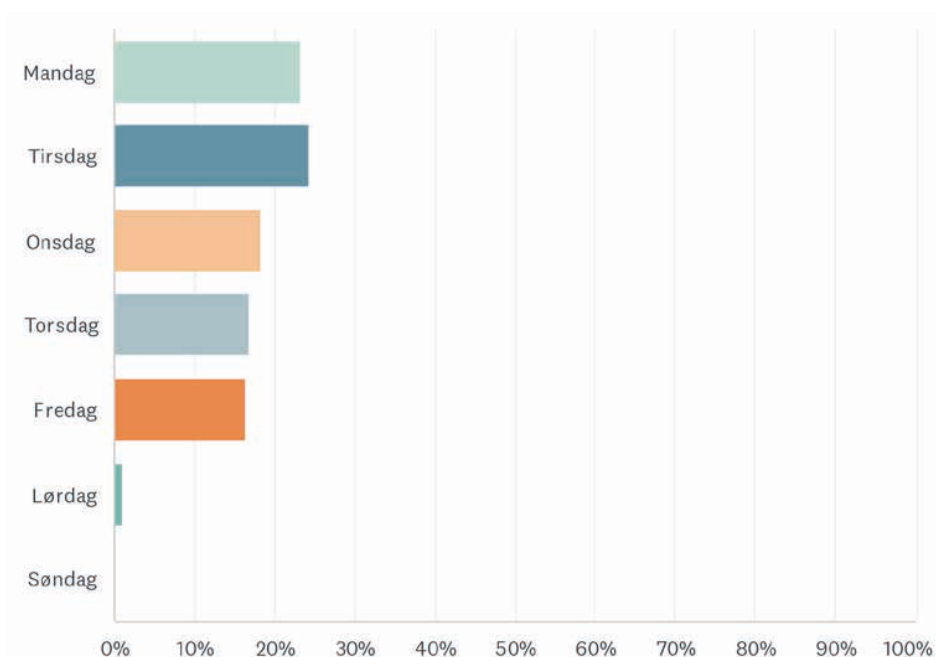
105

Ubesvarte anrop

Gjennomsnittlig ventetid 2018-2023



Besvarte samtaler fordelt på ukedager





Hvem kontakter oss?

Av alle som tok kontakt med oss på Pårørendetelefonen i 2023, hadde kun 12% vært i kontakt med oss tidligere. Hele 82% av innringerne var pårørende, og 36% av henvendelsene kom fra mødre. 17% av innringerne var ektefeller, samboere eller kjærestere (17%), og ellers er fedre, søstre, barn av og venner godt representert med 7% hver. En stor andel av de som ringte oss var aldersgruppen 41-50 (24%) og 51-60 år (23%). Vi ble også kontaktet av mange i alderen 31-40 (19%), 21-30 (13%) og over 60 år (19%). Statistikken over innringeres bosted viser at Oslo, Bergen og Stavanger var sterkt representert i 2023.

En stor andel av dem som kontaktet oss i 2023 var i arbeid (42%), men noen var også sykemeldt, ufør eller mottakere av arbeidsavklaringspenger (12%), eller pensjonert (9%). I 56% av henvendelsene ga innringer uttrykk for å leve med bekymringer. Mange opplevde også angst og uro (31%), psykiske helseplager (18%), følelser som skam og skyld (13%), og ensomhet (11%). Når det gjelder antall henvendelser hvor innringer ga uttrykk for å oppleve god helse, ser vi her en negativ trend fra året før. I 2022 var det registrert at 24% av innringerne opplevde god helse, men i 2023 utgjorde dette kun 6% av samtalenene.

I mange av samtalenene dreide innringers bekymringer seg om menn (63%), men vi ser også en liten økning fra 2022 i antall henvendelser som dreide seg om kvinnelige brukere. I det foregående år omhandlet mange av henvendelsene brukere i aldersgruppen 21-30 (28%), 31-40 (28%), eller 41-50 år (14%). I mange tilfeller hadde rusbruken vedvart over 6 år eller mer (34%) eller i 1-5 år (23%), men vi fikk også henvendelser

som omhandlet relativt nyoppdaget rusbruk (19%).

Av henvendelsene vi fikk i 2023 omhandlet 48% av dem bruk av alkohol, men mange tok også kontakt med oss om bruk av piller (23%) og amfetamin og metamfetamin (22%). I 2022 så vi en økning på 8% i antall henvendelser som omhandlet kokain, dette tallet har holdt seg relativt stabilt i 2023 og var tema i 21% av samtalenene. I det foregående år så vi en nedgang fra året før i antall samtaler om cannabis og marihuana. I 2022 utgjorde dette 50%, men i 2023 var det kun tema i 24% av samtalenene. Vi ser også en liten nedgang i samtaler om heroin og andre opiater, fra 15% i 2022 til 10% i 2023.

Hvorfor tar de kontakt med oss?

Av innringere på Pårørendetelefonen i 2023 tok 45% kontakt med utgangspunkt i at de ønsket noen å snakke med. Andre tok kontakt fordi de hadde konkrete spørsmål knyttet til det å være pårørende og den rusavhengiges situasjon (41%) eller fordi de hadde behov for generell veiledning rundt det å være pårørende (28%). Mange innringere ønsket å diskutere temaer som grensetting og medavhengighet (36%), kommunikasjon mellom pårørende og personen med rusutfordringer (26%), info om behandling og det offentlige tjenesteapparat (24%) eller boligsituasjon

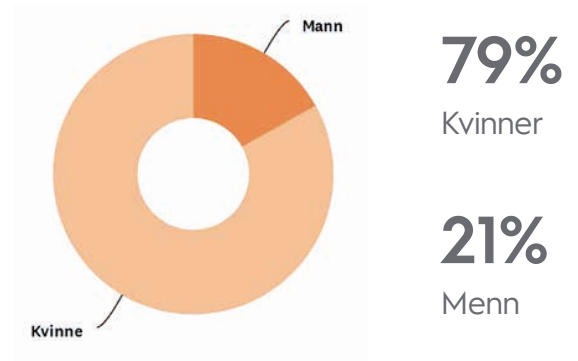
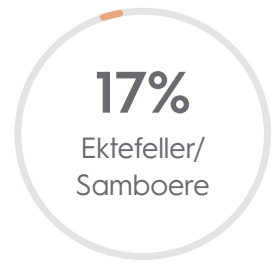
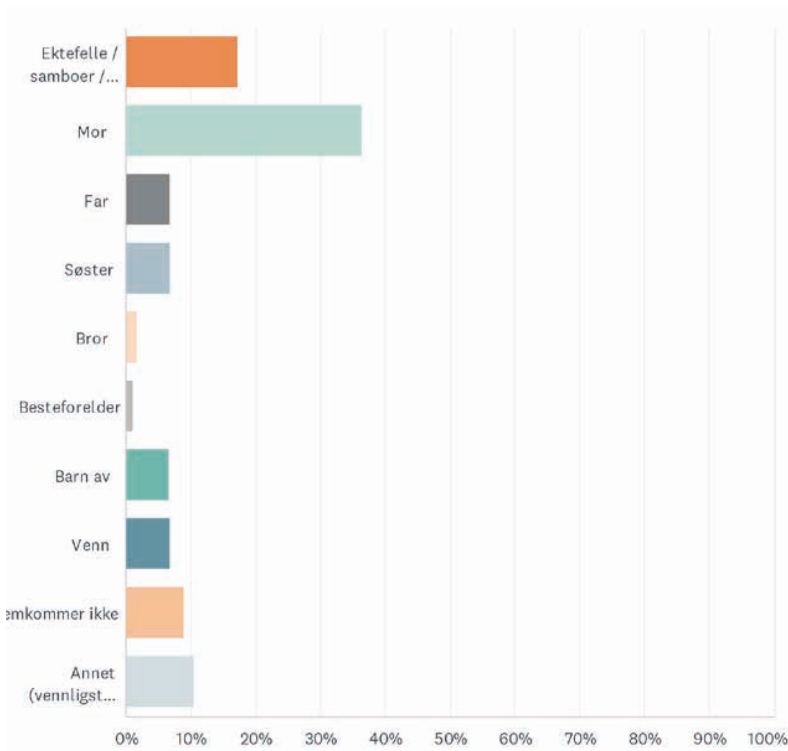
(13%). Vi har også registrert at samtaler i det foregående år omhandlet økonomi og gjeld, tvang, vold og trusler, samtidig rus- og psykisk lidelse (ROP), og tilbud til pårørende.

Mange som kontakter oss er sterkt preget av bekymring, fortvilelse og frustrasjon. Flere forteller at de aldri har snakket med noen om bekymringene sine, blant annet fordi de frykter stigma fra samfunnet og sanksjoner fra det offentlige, for eksempel barnevern eller politi. Mange 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 innringers 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 om egen situasjon. 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 samtalen. 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.



Innringers relasjon



Innhold

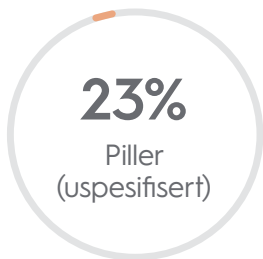
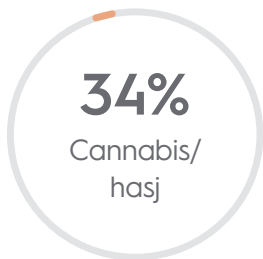
36%
Grensesetting

26%
Kommunikasjon

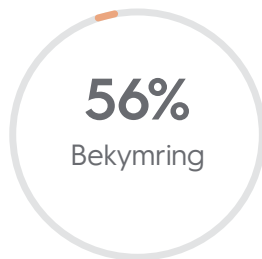
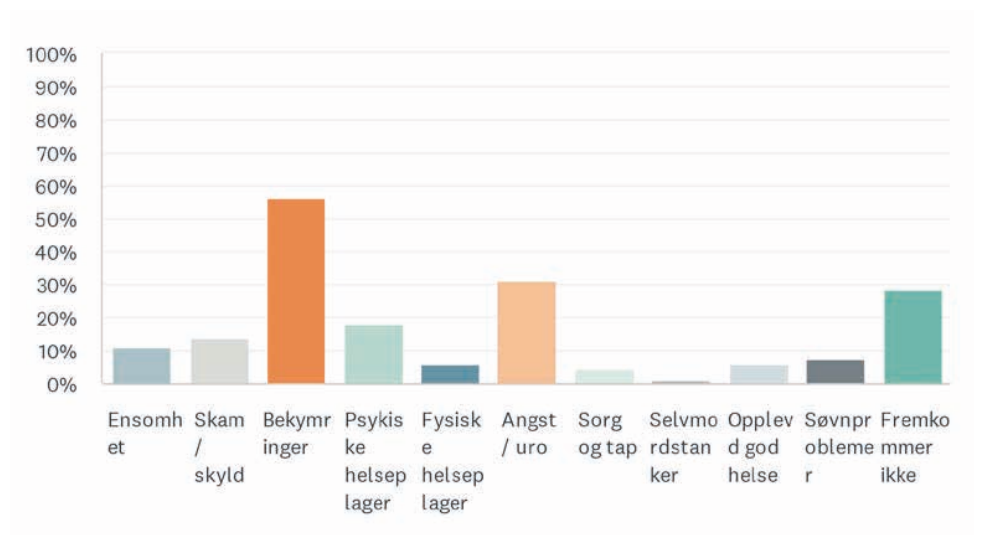
24%
Info om
behandling

13%
Boligsituasjon

Type stoffer



Pårørendes helse



SORGSTØTTE

I 2022 startet Ivareta et tilbud om sorgstøtte til etterlatte etter rusrelaterte dødsfall, i form av individuelle sorgstøttesamtaler og sorggrupper. I 2023 har vi videreført tilbudet om individuelle sorgstøttesamtaler med en likeperson. Samtalene 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 oppfølgingssamtaler. Dette er ikke et behandlingstilbud, men et tilbud om hjelp og støtte til selvhjelp. Etterlatte som tar kontakt med oss gjør dette av ulike årsaker. Noen ønsker på sikt å delta i sorggruppe, men føler seg ikke klar for det. Noen har nylig mistet noen og er på et tidlig stadium i sorgen, mens for andre har det gått lengre tid siden tapet og sorgen føles fastlåst. Felles for mange er at de ønsker å dele sorgen med noen som kan forstå. I 2023 har vi registrert 22 sorgstøttesamtaler.

For 87% av de etterlatte som benyttet seg av tilbudet, gikk det under 1 år fra de mistet noen til de hadde første samtale hos Ivareta. Majoriteten var kvinner som hadde opplevd å miste barn (73%), søsken (20%) eller en forelder (13%). En stor andel av de som hadde sorgsamtale hos Ivareta i det foregående år, hadde mistet noen i aldersgruppen 21-40 år, og 27% av dem beskrev en intens lengsel og sorg som medførte at vedkommende ikke fungerte i hverdagen. 60% av de etterlatte har fått hjelp, støtte eller oppfølging tidligere, enten i form av krisehjelp (46%), oppfølgingssamtaler (46%), informasjon (8%) eller annet. Vi vet at noen ble henvist til vår likeperson i sorgstøtte-tilbudet via lokallag i Ivareta, Ivareta sentralt og kriseteamet i Fredrikstad kommune. I 2023 ble det inngått en samarbeidsavtale mellom Nettverk Fredrikstad og Fredrikstad kommune v/Pårørendesenteret, med mål om at etterlatte etter rusrelatert død som er i kontakt med Pårørendesenteret, får tilbud om sorgstøttesamtaler fra Ivaretas likeperson i Fredrikstad. Avtalen er innlemmet i prosedyren til kriseteamet i kommunen. Av de som benyttet seg av tilbudet om sorgstøtte-samtaler i Ivareta i 2023, ga 95% uttrykk for at sorgsamtalen hjalp dem og ble satt pris på. I 2024 vil vi starte arbeidet med en økt satsning på etterlatte og sorgstøtte. For å rekruttere nye frivillige til tilbudet, har vi et oppdrag publisert på frivillig.no og på egen nettside. I 2023 svarte vi ut 12 henvendelser fra personer som ønsket mer informasjon om vervet som etterlatt-kontakt.



KONTAKTSKJEMA

44

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 blir besvart av en ansatt i sekretariatet med egenerfaring. Gjennomsnittlig svartid for henvendelsene er ca. 1 virkedag. Som et tiltak for kvalitetssikring og for å sikre at vi får nødvendig statistikk, registreres alle henvendelser i et registreringskjema hvor alle innsendere blir anonymisert.

1 dag

Gjennomsnittlig
svartid

I 2023 mottok vi 44 pårørendehenvendelser via kontaktskjemaet, hvorav 73% av henvendelsene ble sendt av kvinner. Sammenlignet med kjønnsfordelingen i statistikken fra 2022, viser dette at vi i det foregående år hadde en liten økning i antall henvender fra menn. I 2023 var 38% av innsendere mødre, men vi mottok også henvender fra ektefeller/samboere, og søsken, fedre og barn av. Av henvendelsene hvor alder fremkommer, var 50% over 60 år. Ellers ser vi at aldergruppene 51-60 og 21-30 år er godt representert med 25% hver. Nærmere halvparten av alle innsendere tok kontakt med oss om konkrete spørsmål og en stor andel av at henvendelsene handlet om temaene grensesetting/medavhengighet, kommunikasjon mellom pårørende og rusavhengig, og info om informasjon om behandling.

38%

Mødre

Når vi registrerer henvendelser vi mottar, registrerer vi også informasjon om andre faktorer som kan bidra til å gi oss et bilde av innsenders situasjon. Dette kan være informasjon om hvor lenge de har vært pårørende og hvilke rusmidler det er snakk om. I det foregående år omhandlet 30% av henvendelsene alkohol og 11% gjaldt cannabis/marihuana. Av innsenderne som opplyste oss om rusutfordringenes varighet, skrev 28% at det hadde pågått i 6 år eller mer og 26% informerte om at det hadde vart i 1-5 år.

73%

Kvinner

INDIVIDUELLE PÅRØRENDESAMTALER

Mange av organisasjonens tilbud til pårørende er gruppebasert, men vi vet at det for noen kan føles både utfordrende og overveldende å skulle starte i en gruppe. Det kan være ulike årsaker til at et gruppetilbud ikke er riktig for dem. For noen kan det handle om et behov for tettere oppfølging eller å få et mer avklart forhold til sine erfaringer før de deltar i et gruppetilbud. For andre kan det handle om at de ikke har gruppetilbud tilgjengelig der de bor. Ivareta sentralt tilbyr derfor individuelle pårørendesamtaler ved personlig oppmøte, digitalt eller per telefon. Samtaletilbudet er likepersonsbasert. Grunnet ressurser og kapasitet blir ikke det tilbudet om individuelle pårørendesamtaler synliggjort eller promotert, men tilbys personer i målgruppen ved forespørsel eller i tilfeller hvor vi ser at de kan ha nytte av det.

Som et tiltak for statistikk og kvalitetssikring av tilbudet, registreres alle individuelle pårørendesamtaler i et registreringsskjema hvor de anonymiseres. I 2023 hadde vi 17 individuelle samtaler, hvorav 3 var sentralt i Oslo, 4 på Teams og 10 samtaler ble gjennomført på telefonen. Av disse var alle kvinner. Mødre utgjorde 88% og barn utgjorde 12%. En stor andel av de vi snakket med var over 60 år (44%), men vi hadde også samtaler med personer i aldergruppen 41-50 år (25%), 51-60 år (19%) og 31-40 år (12%). Nærmere 70% ga uttrykk for å være bekymret, og flere opplevde også å kjenne på psykiske helseplager (38%), angst eller uro (25%), og fysiske helseplager (19%). Til tross for dette ga 50% uttrykk for å ha god helse. Av de som hadde samtale hos oss, opplyste 53% om at de hadde mottatt hjelp, støtte eller oppfølging tidligere.

I alle disse samtalene i 2023 ble grensesetting og medavhengighet et tema. I noen tilfeller omhandlet samtalen også kommunikasjon mellom pårørende og personen med rusutfordringer (41%), kommunikasjon innad i familien, boligsituasjon eller info om behandling. Alle som benyttet seg av tilbudet ga uttrykk for at samtalen var til hjelp eller ble satt pris på.

Mange som er i kontakt med oss kan ha nytte av tilbud utover en individuell samtale, og ved samtals slutt henvises det derfor ofte til lokale og sentrale tilbud de kan benytte seg av. I tilfeller hvor det er behov for tettere oppfølging over en periode, tilbys vedkommende oppfølgingsamtaler av Ivareta sentralt.

WEBINARER

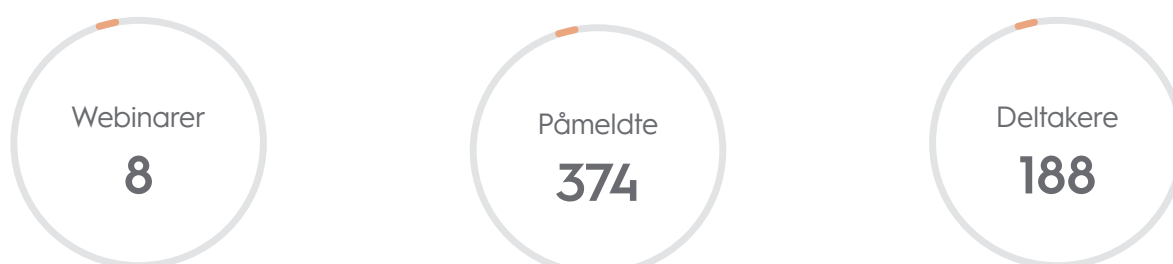
Vi startet tilbudet om webinarer i 2021, da restriksjoner knyttet til korona fortsatt var en stor del av hverdagen. Etter tilbakemeldinger fra deltakere, ønsket vi å videreføre tilbudet til tross for lettelser i restriksjoner. Webinartilbudet er landsdekkende og gir støtte og kunnskap til pårørende og etterlatte, også de som bor på mindre steder med dårligere tilgang til tilbud. Blant deltakere kan det også være fagpersoner og andre som ønsker å lære mer om temaet. Deltakelse er gratis, og webinarene er åpne for alle pårørende, etterlatte og berørte av rus.

For noen kan webinarene være første steg til å søke kunnskap, informasjon og råd eller til å delta på en arena med andre i tilsvarende situasjon. I samråd med innledere legger vi ofte til rette for dialog ved at deltakere kan stille spørsmål og dele erfaringer underveis i webinarene. Webinarene skal gi deltakerne kunnskap og verktøy som kan være nyttige for å akseptere og mestre egen livssituasjon. I 2023 arrangerte vi 8 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 2023:

- Avmakt og uvisshet med Kjell Sæthre
- Pårørende, etterlatte og den store sorgen med Knut Andersen
- Forvaltningslov og klage med Ane Sofie Tømmerås
- Søsken som pårørende med Terje Turøy
- Parforhold, familierelasjoner og samspill med Ingrid Helle Trana og Hege Oksvold
- Voksne barn av rus med Inger Ellingsen
- Pårørendes rettigheter med Ane Sofie Tømmerås
- Sorgen og ensomheten med Knut Andersen

Antall påmeldte var 374 og deltakere var 188, som tilsvarer en økning på henholdsvis 53% påmeldte og 69% deltakere sammenlignet med 2022. I gjennomsnitt hadde vi 47 påmeldte og 24 deltakere på webinarene. Antall påmeldte og deltakere økte i 2023 sammenlignet med foregående år, og tyder på at tiltak for å forbedre, videreutvikle og synliggjøre tilbudet har gitt resultater. Tiltakene som har blitt gjort innebærer endringer i hyppighet, rutiner for og effektivisering av gjennomføring, samt strategi for synliggjøring.



Webinarene med flest deltakere var "Søsken som pårørende", "Pårørende, etterlatte og den store sorgen", "Pårørendes rettigheter", "Avmakt og uvisshet" og "Sorgen og ensomheten". Vi opplevde stort engasjement blant deltakere, og særlig på "Søsken som pårørende". Det var tydelig at temaene var gjenkjennelige for mange. Innleder for sistnevnte webinar, Terje Turøy, tok opp temaer som omsorgssvikt og omsorgsbyrde, skam, lojalitetskonflikter og hvordan søsken kan ivareta seg selv. Av de 38 som deltok på webinar, valgte flere å engasjere seg ved å stille spørsmål, dele erfaringer og komme med tilbakemeldinger underveis. Det var stor aktivitet i chatfeltet, og flere deltakere ytret at de ønsker en «del 2» av webinar med samme tema og innleder. Det vil vi selvfølgelig hensynta i planleggingen av framtidige webinarer og etterstrebe få til i 2024.

På webinar om avmakt og uvisshet med Kjell Sæthre hadde vi 25 deltakere. Vi er blant annet kjent med at en annen organisasjon på rusfeltet brukte webinar som sitt innhold på et møte i sin pårørendegruppe denne dagen. På webinar fikk deltakere høre Kjell Sæthre snakke om pårørende- og foreldrerollen. Han snakket om utfordringer, grensetting, medavhengighet, selvivaretagelse,

familieperspektivet, og om å søke hjelp. På webinar "pårørende, etterlatte og den store sorgen" med Knut Andersen, var det 30 deltakere. På webinar snakket Knut Andersen om sorg som begrep og fenomen, sorgens ulike nyanser, og om hvordan skyld og skam kan påvirke de sosiale rollene. Han snakket også om ulike former for tap, og ulike modeller som for eksempel toleransevinduet.

Det var 55 påmeldte til webinar om pårørendes rettigheter, og 25 som deltok. Advokat og mekler Ane Sofie Tømmerås snakket om forvaltningens plikt til å informere og veilede, spesielle regler innenfor helse, fullmakt og fremtidsfullmakt, samt økonomiske rettigheter. Deltakere stilte spørsmål både muntlig og i chat, som alle ble besvart av innleder. Flere ga uttrykk for stor frustrasjon knyttet til samtykke, kontakt med hjelpeapparatet og tilgjengelig informasjon om egne rettigheter.

For mange kan julen fremstå som et forstørrelsesglass, som intensiverer vonde følelser som sorg og ensomhet. Det ble derfor arrangert et webinar om sorg og ensomhet ved inngangen til adventstiden. Av 52 påmeldte, var det 23 deltakere på webinar. I starten av webinar inviterte innleder, Knut Andersen, deltakerne til å

WEBINAR

17/10
kl 19-21

PÅRØRENDES
RETTIGHETER

dele det første de tenker på når de hører om «jul» og «juleforberedelser». Blant svarene som gikk igjen var «stress», «trist» og «savn», og mange deltakere ga uttrykk for å grue seg til jul. På webinarer belyste Knut temaer og problemstillinger knyttet til jul og nyttår, ensomhet, sorg og ventesor, samt skyld og skam. Det ble også fokus på bevisste og ubevisste triggere, samt hvordan å bearbeide vanskelige følelser. I tillegg fikk deltakerne konkrete eksempler på tapsorienterte aktiviteter, hvordan vi aktivt kan minnes noen vi har mistet og selvivaretagelse i form av positivt selvsnakk, selvmedfølelse og fysisk aktivitet.

På webinarer «Parforhold, familierelasjoner og samspill» med Ingrid Helle Trana og Hege Oksvold fra Oslo Universitetssykehus, og «Voksne barn av rus» med Inger Ellingsen fra Blå Kors Skien, søkte mange deltakere informasjon og veiledning knyttet til utfordringer med kommunikasjon, grensesetting og egenomsorg. Det ble særlig fokus på viktigheten av bevisstgjøring og oppmerksomhetstrening som verktøy for å kjenne på ubehagelige følelser og opplevelser. Det var 45 påmeldte og 22 deltakere på førstnevnte webinar, og 47 påmeldte og 20 deltakere på sistnevnte. Flere deltakere ønsket at webinarer skal settes opp på nytt senere, og gjerne i fysisk form. Særlig gjaldt det webinarer «Voksne barn av rus», der innleder trakk fram mange konkrete utfordringer og problemstillinger som var gjenkjennbart for flere av deltakerne.

Egenrapportering fra deltakere

I løpet av webinarer kan vi få tilbakemeldinger fra deltakere både muntlig og i chat. En tilbakemelding som ofte går igjen er ønsket om opptak av webinarer. Dette og andre innspill, tas med inn i evalueringen og planleggingen av framtidige webinarer. I tillegg mottar alle deltakere i etterkant av hvert webinar et digitalt evalueringsskjema, som de kan benytte for å gi oss anonyme tilbakemeldinger. Alle

tilbakemeldinger er viktige for arbeidet med forbedring og videreutvikling. I 2023 mottok vi tilbakemeldinger fra 29% av deltakerne. Dette tilsvarer 55 innsendte evalueringsskjemaer. Vi vil jobbe for en videre økning når det gjelder tilbakemeldinger for 2024.

Av 55 respondenter, oppga 53% at de fant frem til tilbudet via Facebook eller Instagram. 16% oppga Ivaretas nettside, Google eller annen søkemotor. 42% oppga at de har mottatt informasjon om tilbudet på e-post fra Ivareta. Evalueringsskjemaene gir oss i tillegg informasjon om hvem som deltar. I 2023 oppga 92% at de var pårørende, 7% oppga at de var etterlatte og 22% oppga at de jobber på feltet eller var interessert i å lære mer om temaet. Det var flest mødre og søstre som deltok. De utgjorde henholdsvis 69% og 17%, mens fedre utgjorde 9% og brødre utgjorde 2% av deltakerne. 58% var allerede medlemmer i organisasjonen.

I likhet med 2022, tyder tilbakemeldingene på at foretrukket varighet på webinarer er 2 timer. Temaene som interesserte deltakerne mest i 2023 var mestring og selvivaretagelse (89%), psykisk helse hos pårørende (73%) og sorg, krise og livssorg (69%). Mens temaer som rettigheter og somatisk helse hos pårørende ble målt til henholdsvis 32% og 44%.

Flere enn halvparten av respondentene vurderte plattform, innhold, innleder, lengde, gjennomføring og klokkeslett, som svært bra. 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. Samlet opplevde flere enn 70% at det i stor eller svært stor grad var gode muligheter for å stille spørsmål. 93% svarte at det er nyttig for dem å motta presentasjoner fra webinarer de har deltatt på i etterkant av arrangementet, og det vil vi selvfølgelig fortsette med.

«Fantastisk bra tilbud da det først og fremst er gratis. Behovet for læring og forståelse er uendelig stort, disse webinarne dekker mange av de ubesvarte spørsmålene mange pårørende sitter med.»

«Interessant og aktuelt tema. Fantastisk at et slikt gratis tilbud finnes. Mye trøst, og ny kunnskap og nye begrep å få! Heier på dette.»


«Utrolig god foredragsholder, og alle fikk svar på sine spørsmål. Et stort og viktig tema.»

«Veldig relevante emner som hjelper meg i arbeidshverdagen og som privatperson.»

«Satte veldig pris på forelesers ydmykhet, respekt og bevissthet av at hun kunne si ting som oppleves støtende. Denne åpne bevisstgjøringen gjorde at når triggerne kom så var det gjenkjennbart og «akseptabelt».»

«Det er veldig gjenkjennelig. Spesielt det om ikke å snakke om det.»

«Givende, men også rørende... kom noen tårer underveis. Takk»



“Grappa har vært en god støtte for meg i en tøff tid i livet”

UNGE PÅRØRENDE

Unge Pårørende-tilbudet startet opprinnelig som et prosjekt støttet av Stiftelsen Dam, og gir pårørende i alderen 18-35 år en møteplass hvor de kan treffe andre som har erfaring med å leve tett på noen som har utfordringer med rus og psykisk helse. Deltakelse i gruppen skal bidra til at unge pårørende kan føle seg mindre alene, få mer tilfredsstillende liv og at de blir styrket i å mestre utfordringer i hverdagen. Tilbudet er likepersonsbasert og ledes av en gruppeleder som selv har pårørendeerfaring. Høsten 2023 fikk vi en ny frivillig i tilbudet, og dermed en ekstra gruppeleder. Dette bidro til å gjøre tilbudet mindre sårbart ved sykdom eller uforutsette hendelser, og åpnet opp for nye muligheter ved behov for debriefing.

Gruppen har 8 plasser og er lukket. I 2023 tok totalt 13 personer del i tilbudet. Ved oppstart får gruppedeltakerne sammen i oppgave å lage grunnregler og foreslå temaer for samlinger. Samlingenes temaer kan være løgn, hemmelighold, lojalitetskonflikt, aksept av egne følelser, relasjoner, mestring og selvaretakelse. Det arrangeres en samling månedlig, med unntak av ferietid. I 2023 startet første gruppe opp i januar, og vi hadde totalt 7 samlinger dette året. For å rekruttere deltakere til gruppen, ble tilbudet promotert på sosiale medier. Ved henvendelser fra personer som ønsker å delta, gjennomføres det en forsamtale for å snakke om tilbudet og bli kjent. Her ønsker vi å få svar på hva deres pårønderelasjon er og hva motivasjonen er for å delta. Mange som tar kontakt med oss om tilbudet forteller at de tidligere har snakket med fagpersoner eller eget nettverk om sine erfaringer, men at de ønsker å treffe andre som har opplevd tilsvarende, og som kan forstå følelsene og problemstillingene de står ovenfor. I 2023 hadde vi forsamtale med 15 personer.

Tilbudet evalueres gjennom et anonymt evalueringsskjema for deltakere. I tillegg har vi årlig evalueringsmøte med gruppeleder og jevnlig kontakt for status og oppfølging. Basert på tilbakemeldingene vi fikk i 2023, vet vi at tilbudet bidro til at noen følte seg mindre alene og at de satte pris på at gruppen er lukket. Vi har også fått tilbakemeldinger om at de følte seg forstått og at deltakelse ga nye perspektiver.


DIGITAL PÅRØRENDEGRUPPE

I 2022 startet Ivareta et pilotprosjekt i form av digitale pårørende grupper, med mål om å ha et landsdekkende tilbud for pårørende som opplever at terskelen kan være høy for å delta i fysiske grupper, eller som bor i mindre kommuner hvor det eksisterer færre tilbud. For noen kan det også fungere som et springbrett for å delta i fysiske gruppetilbud i sitt nærområde. Digitale pårørende grupper skal være en trygg møteplass hvor deltakere kan dele erfaringer og lære av hverandre. Det ble besluttet at tilbudet skulle videreføres og det ble derfor startet en ny gruppe på våren i 2023, bestående av 5 deltakere.

De digitale pårørende gruppene ledes av en gruppeleder med egenerfaring og er lukkede grupper bestående av inntil 6 deltakere som alle har samme pårønderelasjon. I 2023 besto gruppen av foreldre. Dette skyldes at oppstart av nye grupper skjer ved etterspørsel fra målgruppen, og at det i stor grad var foreldre som tok kontakt med oss om tilbudet i det foregående år. Før oppstart av nye grupper har vi forsamtale med alle som har ytret ønske om å delta. Forsamtaler er et viktig tiltak for at vi skal bli kjent med deres motivasjon for å delta og for å sikre at de får tilstrekkelig informasjonen til å vurdere om tilbudet er riktig for dem. Samtalene bidrar også til at vi kan gjøre nødvendige vurderinger for å sikre en god gruppedynamikk.

I hver gruppe arrangeres det 6 møter over 2 timer hver. Alle møter starter med en innledende runde om hvordan alle har hatt det siden sist, før gruppen snakker om et forhåndsbestemt tema. I 2023 tok gruppen for seg temaer som grensetting, maktesløshet, stigma og strategier. Som et tiltak for å bidra til at gruppene er en trygg arena for deltakere selv om de arrangeres digitalt, krever vi at alle signerer en taushetserklæring før første møte. For å sikre kontinuitet i tilbudet og at deltakere kan få utbytte av å delta, må de forplikte seg til å selte på alle 6 møter så fremt det er mulig.

Tilbudet evalueres gjennom et anonymt evalueringsskjema. I 2023 fikk vi tilbakemeldinger om at deltakelse i gruppen bidro til at de følte seg mindre alene og opplevde å få nye perspektiver på hvordan de kan håndtere egen situasjon og ivareta seg selv. Vi fikk også tilbakemelding på at forståelsen, tilhørigheten og tilgjengeligheten var viktige faktorer for deres tilfredshet. De var i stor grad fornøyd med gjennomføringen og opplevde at temaene på møtene var relevant for deres situasjon. Etter gode tilbakemeldinger fra deltakere, er det besluttet at digitale pårørende grupper vil fortsette å være en del av organisasjonens tilbud i 2024.



Lokalforeninger
og nettverk

21

Nye
initiativ

5

LOKALT ENGASJEMENT OG FRIVILLIGHET

Ivareta hadde ikke vært den organisasjonen vi er uten frivilligheten og engasjementet i det lokale nærmiljøet. Aktivitet og engasjement 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. For å rekruttere nye frivillige til lokale verv, har Frivillig.no blitt en viktig rekrutteringsplattform. I 2023 hadde vi 3 oppdrag publisert på frivillig.no og ett oppdrag på ivareta.no. På disse oppdragene mottok vi totalt 16 henvendelser i det foregående år, hvorav noen ledet til samtaler med vedkommende på Teams eller telefon, og noen resulterte i oppstart av nye initiativ.

Lokale ledd og sekretariatet - samarbeid

Lokallag og nettverk utgjør en stor del av organisasjonens likepersonsbaserte tilbud. For å ivareta og opprettholde det lokale engasjementet er det viktig at frivillige opplever at man har en tilhørighet til organisasjonen og at det er lav terskel for å ta kontakt med sekretariatet. Det er også viktig for ansatte i sekretariatet å vite hva som driver engasjementet, hvordan det jobbes, hva man lykkes med og hvilke utfordringer man står i lokalt. I 2023 ble det derfor planlagt besøk til en rekke av organisasjonens lokallag og nettverk.

Årets første besøk gikk til Nettverk Fredrikstad og Ivareta Lørenskog, før turen gikk til Ivareta Vennesla i forbindelse med "Kakefest" som ble arrangert i samarbeid med Vennesla Frivillighetssentral. Arrangementet var for alle som har rus i nære relasjoner, kjenner noen som har det eller som ønsket å få informasjon om lokale tilbud for pårørende berørt av rus. Her kunne deltakere høre personlige fortellinger, musikalske innslag og innlegg om tematikken fra fagpersoner, blant annet fra en ansatt i Ivaretas sekretariat, lege, Mental Helse, ARA og flere. I anledning oppstart av aktivitet for Nettverk Moss i samarbeid med Et Slag Av Gangen, Rygge

og Moss Golfklubb og Moss kommune, gikk neste tur til Moss. Her deltok en ansatt fra sekretariatet på deres aktivitet. Dette skal være en mestringsarena hvor deltakere blant annet får mulighet til å snakke sammen og samtidig utvikle golfferdigheter.

I forbindelse med organisasjonens Fagsamling i Sandnes i september, dro to ansatte i Ivareta på besøk til Mestringsenheten for rus og psykisk helse i Sandnes kommune sammen med leder for Ivareta Sandnes. Der fikk vi høre om det mangeårige samarbeidet mellom lokallaget og mestringsenheten gjennom tiltak som Jæren Recovery College og kommunens rutiner for pårørendearbeid. Senere på dagen besøkte vi NKS Veiledningssenter og Byprestene i Sandnes, som fortalte om deres engasjement og samarbeid med Ivareta Sandnes. Dagen ble avsluttet med foredrag og omvisning på Jæren Recovery College, som er et resultat av et flerårig tverrkommunalt samarbeid i Rogaland, hvor Ivareta Sandnes har medvirket. Det er et utdanningstilbud og et fellesskap med stort nedslagsfelt.

Senere på høsten ble det knyttet tettere kontakt med Nettverk Tromsø, hvor to ansatte fra sekretariatet var på besøk. Besøksrunden vil fortsette i 2024.

Lokalt engasjement i 2023

Frivillige i organisasjonen gjør en betydelig innsats, og i 2023 har vi sett mye god aktivitet flere steder i landet. Mange har gjort en innsats for å synliggjøre organisasjonen ved å stå på stands, delta på markeringer, dele ut informasjonsmateriell og holde innlegg og foredrag. I forbindelse med organisasjonens vervekonkurranse på høsten, gjorde flere også en stor innsats for å rekruttere nye medlemmer til sitt lokallag eller nettverk. I en lengre periode har mange opplevd at det har vært utfordrende å komme i kontakt med pårørende som ønsker å delta på deres aktiviteter, men mot slutten av 2023 har vi fått tilbakemelding fra flere lokalt om at de har begynt å se en positiv utvikling.

Mange lokale initiativ arrangerer faste møtepunkter 1-2 ganger i måneden, og



Bilde fra Ivareta Vennesla sin "Kakefest".



Bilde av nettverksledere i Nettverk Fredrikstad og Nettverk Halden i forbindelse med utdeling av påskeegg.

har i 2023 sørget for mye god aktivitet også utenom dette. Her kan vi trekke frem Ivareta Vennesla som arrangerte kakefest i samarbeid med Frivillighetssentralen og en årlig lysmesse i samarbeid med Vennesla Kirke. Vi kan også nevne Ivareta Lørenskog som tilbyr yoga og arrangerte avslutning med teater for sine medlemmer. Lokalforeningen i Lørenskog arrangerte også jevnlig temamøter med ulike innledere som omhandlet personlige historier og temaer som søvn og selvhjelp.

Vi ønsker også å trekke frem Ivareta Tønsberg som i 2023 inviterte sine medlemmer med på overnattingstur og som i forbindelse med sin juleavslutning tok med medlemmer på julekonsert. Nettverk Tromsø arrangerte i likhet med 2022, en vellykket helgesamling for pårørende, med 16 deltakere til stede. Helgesamlingen ble ledet av en rus- og familieterapeut og her tok de for seg temaer som selvivaretagelse, rusens vesen, avhengighet, medavhengighet, grensesetting og familierelasjoner. Ivaretas lokalforeningen i Steinkjer startet i 2023 et nytt tilbud i samarbeid med LPP Steinkjer, om gågruppe for pårørende. Gågruppen går sammen til en gapahuk i hvor de tenner bål, spiser mat og har bålprat. Ivareta Steinkjer arrangerte også temamøter med foredragsholdere fra andre organisasjoner og fra kommunen. I 2023 har man her i tillegg jobbet aktivt med å synliggjøre sine tilbud ved å informere blant annet psykisk helse og rus i kommunen, Utekontaktene i Steinkjer, Kommuneoverlegen, nabokommuner, NAV, Avdeling rus og avhengighet (ARA) ved Levanger sykehus, og en rekke behandlingsinstitusjoner og organisasjoner i sitt område.

Ivaretas nettverk i Hokksund hadde også aktivitet utenom det vanlige i 2023. De arrangerte faste temamøter både med og uten eksterne innledere. De inviterte også sine medlemmer til å være med på aktiviteter i regi av Stiftelsen Petter Uteligger. Medlemmene fikk tilbud om å

delta på båttur i Oslofjorden med servering av reker og på hagefest med grillmat. I 2023 bidro også noen lokallag og nettverk til oppmuntrende og nødvendige gaver til noen som trengte det. I samarbeid med Stiftelsen Petter Uteligger, delte Nettverk Halden og Nettverk Fredrikstad ut påskeegg til institusjoner og pårørende. Ivareta Tønsberg donerte 60 julepakker med mat og annet til Brøddama for å levere til brukere, og donerte en sum som bidro utdeling av julegaver til personer som trengte det.

Mange av organisasjonens lokallag og nettverk tilbyr også støtte til pårørende gjennom individuelle pårørendesamtaler på telefon eller fysisk, i likhet med våre pårørendekontakter lokalt. Det er utfordrende å sikre statistikk på alle pårørendehenvendelser som mottas lokalt, men vi vet at frivillige lokalt hadde mer enn 93 pårørendesamtaler i 2023. Vi er også stolte av å si at vi i det foregående år fikk 5 nye lokale initiativ i organisasjonen i form av nettverk. Nettverk Halden startet opp i starten av 2023, med faste møtepunkter for pårørende i sitt område. Siden da har de jobbet godt med synliggjøring og samarbeid i sin kommune. Nettverk Frogn startet også opp i det foregående år, og har siden da hatt fokus på selvhjelpsgruppe og individuelle pårørendesamtaler. Det tredje nettverket som ble startet var Nettverk Haugesund. De har siden oppstart arrangert faste møtepunkter og jobbet aktivt med å synliggjøre seg i sin kommune. Nettverk Moss startet opp med aktivitet i samarbeid med Ett Slag Av Gangen, og Nettverk Innlandet startet sin møteaktivitet.

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 sikre gode tilbud lokalt. Til deg som har klart å etablere noe nytt og annerledes. Og til deg som til det daglige står alene om å jobbe for å bedre andre pårørendes situasjon, husk at du har organisasjonen i ryggen.



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 frivillige i Ivareta behov for arenaer for kunnskapsutvikling og erfaringsutveksling, samt relasjonsbygging seg i mellom. Et viktig ledd i kvalitetssikring av organisasjonens tilbud er oppfølging og ivaretagelse av frivillige. Derfor arrangerer vi seminarer jevnlig, i tillegg til våre opplæringstiltak for nye frivillige.

Ivareta arrangerer følgende seminarer for frivillige:

- Brukermedvirkingsseminar
- Lokalpolitisk påvirkning
- Telefonseminar
- Seminar for lokallag og nettverk
- Søknadskurs
- Fagsamling annethvert år

I 2023 ble det arrangert 14 seminarer for frivillige. I løpet av året hadde vi til sammen 154 deltakere, hvorav 107 deltok fysisk og 47 deltok digitalt. I tillegg til at frivillige får oppfølging i form av seminarer og psykososial oppfølging, er vi opptatt av at det skal være lav terskel for å ta kontakt med sekretariatet ved behov for debriefing.



Organisasjonens seminarer innehar i stor grad brukermedvirkning, ved at det er lav terskel for evaluering og tilbakemeldinger. Deltakere mottar et anonymt evalueringsskjema ved seminarets slutt. Dette for å sikre at vi får tilbakemeldinger og statistikk som bidrar til kvalitetssikring og videreutvikling av seminarene. I tillegg bes frivillige om å sende forslag til tema, trender og spørsmål før hvert seminar. På denne måten kan vi sikre at innholdet er aktuelt og nyttig, og at seminarene er konstruktive.

Brukermedvirkningsseminar

Ivareta har arrangert brukermedvirkningsseminarer i mer enn 10 år. Dette er et viktig tiltak for rekruttering og kompetanseheving. Som et supplerende tilbud til frivillige, ble det i 2023 besluttet at vi også skulle legge opp til temabaserte webinarer for brukermedvirkere, hvor fokus skulle være dagsaktuelle temaer og kunnskap om rusfeltet og rettigheter. I løpet av 2023 arrangerte vi to seminarer og ett webinar om brukermedvirkning. Det faglige innholdet bestod av kunnskapshevende foredrag og det ble lagt til rette for gode samtaler og diskusjoner rundt aktuelle temaer.

Seminarene ble arrangert fysisk i Oslo våren og høsten 2023, og det var godt oppmøte på begge. På vårens seminar var det lokalt engasjement og aktiviteter blant brukermedvirkere, samt revidering av organisasjonens veileder for brukermedvirkere som stod på programmet. Kjell Sæthre, en ansatt og brukermedvirker i Ivareta, holdt også foredrag om det formelle samarbeidet mellom Ivareta Oslo og Oslo kommune ved Bydel Alna. På høstens seminar satte vi fokus på pårørendes og ruspasientens rettigheter knyttet til tvang, rollen som brukermedvirker og hvordan man kan løfte enkeltsaker til å omfavne flere. Pasient- og brukerombudet Oslo og Viken Anna Ryymin og jurist Ida Cecilie Holten Sem, holdt et spennende og informativt foredrag om brukermedvirkning

og tvang. Vi fikk også besøk av Asbjørn Larsen, nestleder i RIO, som hadde et engasjerende innlegg om sin erfaring med brukermedvirkning på brukersiden.

Brukermedvirkere kan oppleve utfordringer med å fremme sin sak og samarbeide med tjenestene. På webinaret om brukermedvirkning høsten 2023 delte Artur Mandahl fra ADHD Norge sin erfaring med brukermedvirkning gjennom mange års engasjement for saken sentralt og lokalt. Han snakket om brukermedvirkning i et historisk perspektiv og utviklingen av feltet, i tillegg til muligheter og utfordringer knyttet til tematikken.

Telefonseminarer

Telefonseminarene er et viktig tiltak for kvalitetssikring og oppfølging, og hit inviteres frivillige fra Pårørendetelefonen, Sorgstøtte og Unge Pårørende for psykososial oppfølging og faglig påfyll. For å sikre god ivaretagelse av frivillige i disse tilbudene, har vi et samarbeid med psykologspesialist om psykososial oppfølging på seminarene. I 2023 arrangerte vi 2 telefonseminarer fysisk i Oslo, og ett digitalt. I 2023 ble det arrangert ett seminarer mindre enn året før. Dette skyldes en vurdering av oppmøte på webinarer og tilbakemeldinger fra deltakere om at de får mer utbytte av fysiske seminarer.

På våren arrangerte vi to telefonseminarer, hvorav ett var digitalt og ett var fysisk. På det digitale webinaret deltok 7 frivillige. Her orienterte vi om tiltak for synlighet som kunne påvirke trykket på telefonen og hadde caseoppgave. Vi diskuterte adferdsmønstre, samtaleteknikker, spørreteknikker og hvordan vi kan danne oss et mer helhetlig bilde av innringers situasjon. På det fysiske webinarer deltok 6 likepersoner. Dette var et heldagsseminar med fokus på rutiner, hjelperrollen, psykososial oppfølging og erfaringsutveksling. Vi satte av 2 timer med psykososial oppfølging og hadde under

denne tiden fokus på selvkritikk, å lytte til kroppen, ansvarfølelse og anerkjennelse av vonde og vanskelige tanker og følelser. Vi snakket også om avslapning og hva det kan innebære for ulike mennesker og i ulike faser av livet. Vi avsluttet seminardagen med en felles middag for alle deltakere.

På høsten arrangerte vi årets siste telefonseminar, hvor 8 likepersoner var til stede. Også på dette seminaret hadde vi fokus på erfaringsdeling og psykososial oppfølging, med vanskelige samtaler som et overordnet tema. I likhet med seminaret tidligere, satte vi av 2 timer til psykososial oppfølging. I løpet av den tiden hadde vi fokus på vanskelige samtaler og hvordan de påvirker oss. Vi avsluttet dagen med en hyggelig middag og show på Wallmans.

Søknadskurs

Høsten 2023 arrangerte vi et digitalt søknadskurs for lokalt engasjerte, med særlig fokus på søknader til Stiftelsen Dams Ekspresprogram. På kurset fikk deltakerne også informasjon om andre tilskudds- og støtteordninger, samt en introduksjon til utforming og gjennomføring av typisk søknads- og prosjektarbeid.

Fagsamling

Annethvert år arrangerer Ivareta Fagsamling for alle frivillige og æresmedlemmer i organisasjonen. I 2023 ble Fagsamlingen arrangert i Sandnes i september og 39 av organisasjonens frivillige deltok. Temaet var "Pårørendes fremtidige rolle og omsorgsbyrde med endring og utvikling i behandlingstilbud", og skulle bidra til å oppildne til diskusjon og engasjement i organisasjonen. Fagsamlingen ble åpnet med en pårørendehistorie fra Reidun i Sandnes, som også bidro godt på arrangørsiden. Videre ble det holdt innlegg om organisasjonens politiske arbeid, Nasjonal sykehusplan, Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan, Helse direktoratets pårørendeveileder, og fremtidens helsetjeneste. Deltakere fikk også høre innlegg om å være pårørende

versus etterlatt, før dagen ble avsluttet med et innlegg om erfaringer fra DPS med behandling av ROP pasienter. På kvelden kunne deltakere være med på en felles middag.



Bilde av innleder på Fagsamlingen, Berit Rønning.

Seminar for lokalpolitisk påvirkning

I 2023 lanserte vi en ny seminarrekke om lokalpolitisk påvirkning, for alle som engasjerer seg lokalt. Det ble lagt opp til to seminarer for lokalpolitisk påvirkning i det foregående år, for å gi frivillige mulighet til å lære mer om hvordan de kan jobbe med synlighet og påvirkning lokalt. Det første seminaret ble avholdt digitalt og var lagt opp som en introduksjon til lokalpolitisk påvirkning. Det andre ble avholdt fysisk

i Oslo og bygget videre på innføringen deltakerne fikk i det digitale seminaret. Begge seminarene hadde innledere med god kjennskap til aktuell tematikk.

På digitalt seminar i september fikk deltakerne en innføring i hvordan de kan skape synlighet rundt pårørendesaken og jobbe med påvirkning lokalt. Marte Oraug Skogtrø, politisk rådgiver i Frivillighet Norge, snakket om viktige roller i demokrati og politisk liv sett i et historisk perspektiv. Videre snakket hun om det politiske årshjulet og hvordan man kan styre, organisere og bygge omdømme på lokalt nivå for å fremme sin sak, bli hørt og få gjennomslag. Deretter holdt Anna Ryymin fra Pasient- og brukerombudet Oslo og Viken et foredrag om hva hun mener er viktig å tenke når man skal fremme pårørendesaken og komme i posisjon til å kunne bidra til reell endring.

På seminaret i oktober kunne deltakere lære mer om lokalpolitisk påvirkning gjennom nye foredrag fra de samme innleiderne og en veldig engasjert brukermedvirker og lokallagsleder for Ivareta Sandnes Reidunn Borsheim Riskedal, etterfulgt av en liten workshop om formidling og klarspråk. Reidunn fortalte om sitt mangeårige påvirkningsarbeid og samarbeid med kommuner i Sandnes- og Stavangerområdet. I sitt foredrag, påpekte Anna Ryymin at det finnes mange viktige pårørendehistorier å fortelle, men at formidlingen er viktig for om de blir hørt og husket. Marte Oraug Skogtrø ledet den nevnte workshopen, der deltakerne fikk konkrete eksempler på klar og tydelig formidling som kan bidra til å fremme budskapet, både muntlig og skriftlig. De fikk også oppgaver og mulighet til å utforme en "heis-pitch" om for eksempel seg selv, sin pårørendehistorie eller Ivareta.

Vi opplevde stort engasjement blant deltakerne rundt årets temaer. Tilbakemeldinger viser at flere ble positivt overrasket og inspirert, da de oppdaget

at de allerede driver påvirkningsarbeid i en eller annen grad. Vi håper seminarene har gitt deltakerne noen nyttige tips og inspirasjon med tanke på videre engasjement, og vi håper enda flere engasjerte vil bli med på de neste seminarene i 2024!

Seminar for lokallag og nettverk

I 2023 arrangerte vi 4 seminarer for lokallag- og nettverksledere, og nøkkelpersoner lokalt. Ett av seminarene ble arrangert fysisk på Gardemoen og 3 ble arrangert digitalt. Vi ønsker at disse seminarene kan bidra til tettere samhold og samarbeid mellom lokale ledd og Ivareta sentralt, og at vi sammen kan ta lærdom av hverandres utfordringer og suksessfaktorer. På seminarene er vi opptatt av å løfte temaer og problemstillinger som opptar deltakerne, og i 2022 ble de derfor bedt om å besvare en spørreundersøkelse hvor de kunne gi oss tilbakemeldinger om temaer som synlighet, kommunikasjon, oppfølging fra sekretariatet, rekruttering, behov, tiltak og tilbud. Med bakgrunn i svarene fra undersøkelsen hadde vi i 2023 fokus på rekruttering av medlemmer og deltakere til lokale tilbud, synliggjøring, og samarbeid mellom lokale initiativ og sekretariatet.

Det første digitale seminaret ble arrangert i januar, med 11 deltagere til stede. Her var de overordnede temaene samarbeid på tvers av lokale initiativ, og kontakt og oppfølging fra sekretariatet. På det digitale seminaret i april deltok 11 engasjerte. På etterspørsel fra frivillige hadde vi fokus på rekrutteringskampanje og status for organisasjonens arbeid med kurs. På seminaret fikk de i tillegg mulighet til å komme med innspill til det fysiske helgeseminaret som skulle arrangeres på Gardemoen i november. På det fysiske seminaret deltok 21 frivillige fra lokallag og nettverk. Her hadde vi fokus på erfaringsdeling og oppfølging ledet av en rus- og familieterapeut, med hjelperrollen i fokus.



SAMARBEID

Ivareta er representert i 14 fylker gjennom lokallag og nettverk. Vi jobber kontinuerlig for å styrke de lokale initiativene i tillegg til de sentrale tilbudene, og for å utvide organisasjonens tilstedeværelse og synlighet der det identifiseres et behov. For å lykkes med dette, kan gode samarbeidspartnere være viktig. Formaliserte samarbeid har også i økende grad blitt nødvendig i forbindelse med søknad om tilskuddsmidler.

Ivareta samarbeider med mange instanser og aktører på pårørende-, rus- og psykisk helsefeltet over hele landet. Vi er opptatt av at samarbeidsavtaler forankres godt hos alle involverte parter og jobber for å skape langvarige, bærekraftige samarbeid som kan bidra til å sikre gode tiltak og tjenester for pårørende og etterlatte. På nasjonalt plan, har man de siste par årene inngått mange formelle samarbeid med myndigheter, forskningsmiljøer og andre organisasjoner på feltet, som gir organisasjonen gode påvirkningsmuligheter. Sekretariatet kan også bistå lokallag og nettverk med formalisering av samarbeidsavtaler lokalt. Avtalene kan forankres på sentralt nivå der dette er formålstjenlig og hensiktsmessig, men følges opp av lokalt engasjerte som i større grad kan ivareta samarbeidet og relasjonene. Avtaler med kommuner og lokale aktører forutsetter dermed at det er frivillig engasjement og kapasitet tilgjengelig lokalt.

Pårørendealliansen

Ivareta har gjennom flere år vært tilknyttet Pårørendealliansen (PA) og deltar jevnlig på medlemsmøter og arrangementer i regi av alliansen. PA jobber for pårørendes rettigheter, på tvers av diagnoser. Ivareta har i løpet av 2023 samarbeidet tettere med alliansen gjennom et Ungdomsråd med fokus på unge pårørende og medvirkning. Dette er en viktig stemme som i liten grad er blitt fremmet tidligere. Ivareta har en representant inn i dette arbeidet, som er langsiktig og vil fortsette for årene fremover.

Rusfeltets Hovedorganisasjon

Ivareta er medlem av paraplyorganisasjonen Rusfeltets Hovedorganisasjon (RHO), og deltar gjennom året på RHO sine nettverksmøter for bruker og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet. RHO er et viktig nettverk for Ivareta, og man har i 2023 gjennom

denne plattformen stått sammen med andre organisasjoner i spørsmål om blant annet den nye forebyggings og rehabiliteringsreformen. Bolig har også vært et viktig tema organisasjonene har diskutert i 2023, blant annet gjennom et felles arrangement på Arendalsuka. Nettverket holder et høyt aktualitetsnivå og er en god samarbeidspartner om ulike saker på rusfeltet.

Sorgstøttealliansen

Som medlem av Sorgstøttealliansen er Ivareta del av et kompetansenettverk for fag- og likepersoner som møter etterlatte og pårørende. Ivareta bidrar inn i nettverket med fokus på etterlatteperspektivet, og alliansen har oppjustert antall møtepunkter fra to til tre. Ivareta er fast deltaker inn i alliansens nettverksmøter. Alliansen er en viktig del av Ivareta sitt videre fokus på å jobbe for et bedre tilbud for etterlatte etter rusrelatert død. Vi vet av erfaring og gjennom forskning at det i stor grad oppleves en manglende kriseberedskap ute i kommunene. Dette er et viktig felt for Ivareta.

Verdensrommet, bydel Alna

I 2021 ble det signert en samarbeidsavtale mellom Ivareta og bydel Alna. Ivareta har vært til stede på Verdensrommet i bydelen, hver tirsdag i 2023. Verdensrommet tilbyr sosialt felleskap to dager i uken, til mennesker med ulike utfordringer. 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. En dag i uken er en ansatt fra Ivareta i en 20% stilling, til stede

på Verdensrommet. Dette er en stilling som finansieres med midler fra Velferdsetaten i Oslo kommune. På Verdensrommet har vi tilgang til et eget kontor med muligheter for å ha pårørendesamtaler. Her har vi i 2023 hatt samtaler med 23 pårørende. Dette er mer enn dobbelt så mange som i 2022, og 40 timer er medgått til disse samtalene. Ved behov gis det tilbud om flere oppfølgingssamtaler eller deltakelse i Oslo lokalforenings pårørendegruppe.

Når vi ikke har pårørendesamtaler, deltar vi som en del av serviceteamet på Verdensrommet. I det foregående år ble det gjennomført tre evalueringsmøter hvor samarbeidsavtalen ble gjennomgått. Tiltak for økt synlighet er gjennomført. Begge parter er fornøyd med samarbeidet. Ny avtale er utformet og signert av begge parter, og er gjeldende ut 2024.

Erfaringsforum

Ivareta har i flere år vært del av et erfaringsforum bestående av 7 pårørendeorganisasjoner på rus- og psykisk helse feltet. I tillegg til Ivareta, består erfaringsforum av NKS, BAR, Ja, det nytter, Blåkors kompasset, A-larm og Pårørendehuset. Organisasjonene formaliserte en samarbeidsavtale i november 2022. Erfaringsforumet avholder møte 1-2 ganger årlig, hvor organisasjonene får mulighet til å dele erfaringer og lære av hverandre. I juni 2023 deltok en ansatt i Ivareta på erfaringsforum på Pårørendehuset på Sagene, hvor hver av organisasjonene stilte med 1-2 personer. Møtet ble startet med en introduksjonsrunde før det videre ble utvekslet tanker og erfaringer, særlig knyttet til gruppetilbud, muligheter og utfordringer, prosjekter og offentlige tilskuddsordninger.

Markering av verdensoverdosedag

Verdens Overdosedag markeres 31. august hvert år. Markeringen skal bidra til å sette fokus på overdoseutfordringer og vise respekt for dem vi har mistet



til overdose, samt deres pårørende. Markeringen skal i tillegg bevisstgjøre alle om dennesamfunnsutfordringen og formidle kunnskap knyttet til overdoseforebygging. I regi av Velferdsetaten i Oslo kommune ble det i 2023 arrangert en markering på Eidsvoldsplass ved Stortinget, og Ivareta var som tidligere år deltagende i planleggingen. En representant fra Ivareta deltok på planleggingsmøter sammen med Frelsesarmeen, Kirkens Bymisjon, Blå Kors, WayBack, Stiftelsen Retretten, RIO, A-larm, MIO, Foreningen for helhetlig ruspolitikk, Barn av rusmisbrukere, IOGT, proLAR Nett, Forbundet mot rusgift, Tryggere ruspolitikk og Foreningen for human narkotikapolitikk.

Dagen ble markert med appeller og musikalske innslag, i tillegg til at det ble satt ut sko. I tillegg til samarbeid om planlegging av selve arrangementet, gikk vi sammen om å synliggjøre markeringen i forkant. Det ble i den forbindelse plassert ut sko på ulike lokasjoner i Oslo, hver dag i en uke. Sammen med skoene lå en rose og en merkelapp med informasjon om kjønn, alder og relasjon, i tillegg til hashtagen #detangåralle. Dette skulle bidra til å skape fokus og undring rundt markeringen og tematikken, i tillegg til å minne om at det ikke bare er tall i statistikken, men at det rammer ekte mennesker med mange som er glad i dem.

Samarbeid med Seksjon Ung ARA Oslo Universitetssykehus

Ivareta samarbeidet med Seksjon Ung på sensommeren 2023, om en pasientundervisningsdag om pårørende. I forkant av selve pasientundervisningsdagen hadde man to samarbeidsmøter om opplegg og innhold. Ivareta stilte med to innledere denne dagen, og tok for seg pårørende som tema. Pasienter og ansatte hadde god tid til å stille spørsmål etter innleggene, og det var stor aktivitet med spørsmål og betraktninger i grenseoppgangen mellom pårørendes og pasientens situasjon.



ØKT SATSNING PÅ SAMARBEID

I 2023 gjorde Ivareta en satsning på samarbeid som resulterte i flere nye samarbeid og styrking av eksisterende. I forbindelse med dette ble det avholdt flere møter med potensielle samarbeidspartnere på rus- og psykisk helsefeltet.

Det ble avholdt fem møter og workshops med representanter fra Ivareta, kommuner, spesialisthelsetjeneste og organisasjoner i løpet av våren 2023. Tromsø, Oslo, Fredrikstad, Halden og Moss kommune, Helse Bergen, Barn av rusmisbrukere (BAR) og Fransiskushjelpen var blant de inviterte. Hensikten var å utveksle erfaringer og undersøke muligheter for samarbeid om og rekruttering til lokale og landsdekkende tiltak. Det var også et ønske blant representantene at dette ble utgangspunkt for videre dialog mellom partene etter at prosessen avsluttes.

Nevnte møter kombinert med initiativ og sterkt engasjement fra etterlatt-kontakt, nettverksleder og brukermedvirker i Nettverk Fredrikstad, førte til møter om en samhandlingsavtale mellom Ivareta og Fredrikstad kommune om likeperson- og sorgstøttetilbud. Avtalen omhandler oppfølging av saker fra Fredrikstad kommune sitt kriseteam, blant annet ved at Ivareta tilbyr individuelle sorgstøtte-samtaler

med likeperson. Den ble forhandlet fram med Pårørendesenteret i Fredrikstad, men er forankret og avklart med kriseteamets ledelse. Avtalen ble signert i august 2023 og er den første av sitt slag med tanke på likepersonsbasert sorgstøtte i tilknytning til kommunalt krise- og beredskapsteam. Vi håper den kan bli en foregangsmodell for samarbeid med andre kommuner om likepersonsbasert støtte til pårørende og etterlatte i forbindelse med krise- og beredskapsarbeid.

Møtene bidro også til at det ble signert en intensjonsavtale med Moss kommune i november 2023. Som et resultat av dette har vi medvirket i utformingen av kommunens handlingsplan for psykisk helse og rus. I forbindelse med etablering av Nettverk Sarpsborg har det i løpet av 2023 også vært møter med Sarpsborg kommune om en lignende samarbeidsavtale, som vi håper kommer på plass i begynnelsen av 2024. I november ble det signert en samarbeidsavtale med bruker- og pårørendeorganisasjoner, kompetansesentrene og statsforvalteren i Rogaland. Senere i november formaliserte vi også en samarbeidsavtale med brukerorganisasjonen RIO. frem til det videre samarbeidet, særlig med tanke på samarbeid i Nord-Norge.



SATSNING I NORD-NORGE

I 2023 signaliserte Ivareta ovenfor Helsedirektoratet, at man ville se nærmere på organisasjonens engasjement i Nord. Ivareta har tradisjonelt hatt en god del engasjement i den nordlige delen av landet, men de siste årene har det dessverre vært sparsomt, dog med noen hederlige unntak som har gjort en formidabel innsats. I all hovedsak dreier dette seg om å legge til rette for etablering av lokallag og nettverk, og støtte lokalt engasjement gjennom medlemmer som ønsker å drive medvirkning eller påvirkning.

Den innledende kartleggingen bekreftet en konsentrasjon av medlemmer i Tromsø-området, hvor vi har et veletablert nettverk allerede. Det har derfor vært naturlig å inkludere Nettverk Tromsø Nord Norge-satsningen, der involvering fra nettverkets representanter har hatt stor betydning. I tillegg til Tromsø, skilte Lofoten og Bodø-området seg ut som mulige steder for eventuell etablering. Både med tanke på andre tilgjengelige tilbud lokalt, antall eksisterende medlemmer og potensiale for å rekruttere nye, men også muligheter for gode lokale samarbeid og deltakelse i ulike brukerråd og utvalg.

Vi har identifisert et behov for flere tilbud til pårørende og etterlatte begge steder, og har hatt et sterkt engasjement i Bodø tidligere. Imidlertid vil det det kreve frivillige med engasjement for pårørendesaken, i tillegg til kapasitet og ressurser til å imøtekomme behovet som er avdekket, dersom Ivareta skal starte opp i Lofoten eller Bodø i en eller annen form. Videre planlegging og mulige tiltak knyttet til dette vil vurderes nærmere og iverksettes i neste faser av Nord Norge-satsningen.

I november 2023 besøkte Ivareta sentralt både Bodø, Lofoten og Tromsø i forbindelse med kartleggingsarbeidet og planleggingen av Nord Norge-satsningen. Det ble avholdt flere møter og samtaler alle tre steder for å bli kjent og knytte kontakter for arbeidet videre. I Bodø hadde man et møte med medlemmer av Ivareta, som begge har vært frivillige i organisasjonen og kunne bidra med viktig lokalkunnskap om pårørendes situasjon og tilgang til tilbud i området. Man hadde også møte med representanter fra Bodø kommune og lokale organisasjoner som LPP, RIO, Marborg, BAR og NKS Veiledningssenter. Dette ga et bredere bilde av pårørendes muligheter og utfordringer, samt muligheter for framtidige samarbeid i forbindelse med en eventuell oppstart av et initiativ her gjennom Nettverk Salten.

I Lofoten kan vi også rapportere om møter med representanter fra en pårørendegruppe i Leknes, Vestvågøy kommune og Vågan kommune i forbindelse med mulig oppstart av lokalforeningen Ivareta Lofoten. I Tromsø besøkte vi Losen Lavterskeltilbud, der vi ble godt mottatt av fire engasjerte representanter og brukermedvirkere fra Nettverk Tromsø. Vi fikk høre om deres pårørendearbeid lokalt, og de fortalte om nettverkets behov og ønsker framover.

Den årlige felles fagdagen for fagnettverkene i Nord-Norge ble arrangert i Tromsø 8. november 2023, blant annet i regi av RVTS Nord og NAPHA. To ansatte i Ivareta deltok på denne sammen med brukermedvirkere fra Nettverk Tromsø. Blant deltakerne på samlingen var Helsedirektoratet, Statsforvalteren i Nordland, Statsforvalteren i Troms og Finnmark, KORUS Nord og en rekke kompetansesentre som RKBU Nord, VIVAT og SANKS. I tillegg til Ivareta, deltok en rekke bruker- og pårørendeorganisasjoner på rus- og psykisk helsefeltet. Deriblant RIO, Marborg, LPP og Mental Helse. Programmet for dagen var fullspekket

med presentasjoner fra samtlige deltakere, i tillegg til interessante foredrag om hva som fremmer godt samarbeid om brukermedvirkning og forskning knyttet til dette. Det ble også gjennomført workshop med gruppearbeid, som blant annet omhandlet hvilke konkrete tiltak som kreves for at samarbeid mellom fagmiljøene og bruker-/pårørendeorganisasjoner i Nord-Norge skal bli best mulig.

Oppfølgingsarbeidet etter besøket i Nord-Norge har ført til ytterligere møter og samtaler om samarbeid med både Vestvågøy, Vågan og Bodø kommune knyttet til oppstart av lokalforening i Lofoten og mulig etablering i Salten-området. Begge steder vil kreve planlegging og oppfølging i de neste fasene av Nord Norge-satsningen, men førstnevnte har allerede en motivert pårørendegruppe på plass med støtte fra en kompetansesterk kommune i ryggen.

Allerede i slutten av november 2023 ble det inngått en samarbeidsavtale mellom Ivareta og Vestvågøy kommune, og samarbeidet kom raskt i gang i form av tilgang til lokaler for den lokale pårørendegruppen som skal starte opp Ivareta Lofoten, samt deltakelse i ulike referansegrupper og arbeidsutvalg som SEPREP TU (tverrfaglig videreutdanning innen psykisk helse og rus i Lofoten) og nyoppstartet boligprosjekt for ruspasienter. Prosjektet «Sammen for pårørende i Vest-Lofoten» kan også bli et interkommunalt samarbeid mellom tre kommuner i Lofoten og organisasjoner som Ivareta, RIO og Mental Helse.

Prosjektet omhandler strategi og handlingsplan, kompetanseheving og ulike tiltak for pårørende og etterlatte som pårørendekoordinator/-kontakter, drop-in, ROM med mer. ROM er en felles læringsarena der fagfolk og pårørende/berørte møtes til likeverdig dialog. Vi ser fram til å følge opp Ivareta Lofoten og samarbeidene i Lofoten videre i 2024 og årene som kommer.



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. Å være medlemsorganisasjon og godkjent søkerorganisasjon hos Stiftelsen Dam gir oss 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 forskningsbaserte prosjekter, som kan gi oss mer kunnskap om pårørende og etterlatte til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse. Like viktig er prosjekter og tiltak som retter seg mot lokal aktivitet og frivillighet, samt prosjekter og tiltak gjennom samarbeid med kommuner eller andre instanser og organisasjoner på feltet.

Vi mottar årlig henvendelser om å være søkerorganisasjon for prosjekter innen ulike programmer hos Stiftelsen Dam. Av henvendelsene vi mottok og vurderte i 2023, ble det sendt inn søknad til Stiftelsen Dam for et treårig forskningsprosjekt om pårørendes omsorgsbyrde i samarbeid med Folkehelseinstituttet (FHI) og prosjektet ble tildelt full støtte. Samtidig går prosjektet «Hjelp ved narkotikarelatert død» inn i avslutningsfasen.

I kontakt med engasjerte som drifter eller ønsker å starte lokale initiativ, oppmuntrer vi til å søke støtte fra både Stiftelsen Dam og egen kommune. De tilbys også bistand i søknadsprosessen. Flere av organisasjonens lokallag og nettverk har lyktes med å få tilskuddsmidler fra sin kommune. Ved lokale initiativ i Nordland og Troms og Finnmark,

har engasjerte i tillegg mulighet til å søke midler fra Lilly Kongsbakks fond. Fondet er en gave, som ble gitt til Ivareta 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 prosjekter

Organisasjonen benytter synliggjøring på sosiale medier aktivt for å finne interessante prosjekter og potensielle samarbeidspartnere, men de kan også springe ut av organisasjonens nettverk og posisjon på pårørende- og rusfeltet.

I tillegg til å være søkerorganisasjon hos Stiftelsen Dam, tilbyr vi veiledning og bistand til prosjekter som ønsker pårørendeperspektivet inn gjennom pårørendemedvirkning. Vi får jevnlig henvendelser fra eksempelvis forskere og ansatte i tjenesteapparatet, som ønsker å komme i kontakt med medlemsmassen vår for å sikre ivaretagelse av pårørende- og etterlatt-perspektivet. Vi bistår interessenter gjennom vår medlemskommunikasjon, men er i denne prosessen 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.

Også i 2023 har END-prosjektet vært et viktig område for Ivareta. I året som gikk har to representanter fra Ivareta vært del av prosjektets forskningssirkel. Ivareta har bidratt inn med sin erfaringskompetanse

og kunnskap. I tillegg til direkte medvirkning i forskningen gjennom forskningssirkel, 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, som er finansiert av forskningsmidler fra Stiftelsen Dam. Prosjektet ble startet i 2019 som et treårig prosjekt. 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. Prosjektperioden ble forlenget og i 2023 var prosjektet inne i sitt siste prosjektår. Prosjektet vil avsluttes i innværende år.

Vi takker Stiftelsen Dam for finansiering av viktig kunnskapsutvikling.

Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)

Vi har lenge savnet tallbasert kunnskap om pårørende og etterlattes livssituasjon og omsorgsbyrde, som kan gi oss et større bilde og tall på det vi tror vi vet om pårørendes situasjon og hvor mange mennesker som er berørt.

Våren 2023 bisto vi en gruppe forskere på FHI med å utforme en tottrinns søknad til Stiftelsen Dams Forskningsprogram om midler for et treårig. Forskningsprosjektet «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)» er den første store kvantitative studien av hvordan ruspasienter



i familien påvirker livssituasjonen til pårørende. I oktober 2023 ble prosjektet tildelt full støtte med oppstart våren 2024. Sammen med Stiftelsen Dam fikk vi gleden av å overraske prosjektleder Solveig Glestad Christiansen og forsker Inger Synnøve Moan fra FHI med nyheten før den offisielle kunngjøringen i oktober.

Gjennom prosjektet skal det undersøkes hvordan det er å være pårørende til pasienter med rusmiddeldiagnose i Norge. Studien fokuserer på områder som kan måles og kvantifiseres. Med grunnlag i resultater fra statistiske analyser, kan forskerne kvantifisere noen negative konsekvenser av å være pårørende. Kunnskapen om hvilke livsområder pårønderollen har konsekvenser for, kan bidra til å bedre frivillige organisasjoner og offentlige myndigheters hjelp til denne gruppen. Videre skal det analyseres om konsekvensene for pårørende henger sammen med kommunal ressursbruk. Dette vil kunne gi indikasjoner på offentlige ressurser bør settes inn for å best å hjelpe pårørende.



Selv om prosjektet er registerstudie, er det gjennom en bred og målrettet prosess implementert mange muligheter til sterk og reell medvirkning. For eksempel ved å ha representanter fra organisasjonens sekretariat i prosjektgruppen, i tillegg til å ha referansegruppe bestående av personer med ulike pårønderelasjoner for å inkludere pårørendestemmen. Mens dialoggruppe bestående av representanter fra kommuner, spesialisthelsetjenester, behandlingssteder og andre instanser, skal bidra til å gi andre perspektiver.



Vi ser frem til det videre samarbeidet med prosjektleder Solveig Glestad Christiansen og de tre andre forskerne på Folkehelseinstituttet. Vi takker Stiftelsen Dam for finansiering til et viktig og etterlengtet forsknings- og kunnskapsbasert prosjekt.

Bilde fra overraskelsesbesøk hos FHI sammen med Stiftelsen Dam. Avbildet: Prosjektleder Solveig Glestad Christiansen, forsker Inger Synnøve Moan, styreleder i Ivareta Kari Sundby, ansatt i Ivareta Kjell Sæthre, og ansatte i Stiftelsen Dam.



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 høringene. Dette bidrar til at Ivaretas høringssvar i større grad representerer organisasjonens medlemsmasse. Å gi innspill på høringer er en viktig del av organisasjonens påvirkningsarbeid, da dette bidrar til å påvirke og øke kvaliteten på utredning og beslutningsgrunnlaget. Organisasjonens innspill gjenspeiler vårt interesseområde. I 2023 leverte vi 3 skriftlige høringsinnspill og ga 4 muntlige gjennom innspills- og dialogmøter.

I 2023 leverte Ivareta skriftlig innspill på følgende:

- Helse- og omsorgsdepartementet: Rapport fra ekspertutvalget som skulle evaluere vilkåret om manglende samtykkekompetanse for bruk av tvang i psykisk helsevern (Samtykkeutvalget).
- Helsedirektoratet: Nasjonalt Pasientforløp psykiske lidelser Rusbehandling (TSB), intern høring.
- Helsedirektoratet og Politidirektoratet: Rundskriv om helsetjenesten og politiets ansvar for psykisk syke.
- Velferdsetaten, Oslo kommune: Handlingsplan for Oslo kommunes rusinstitusjoner 2024-2025

I 2023 ga Ivareta muntlig innspill på følgende:

- Helsedirektoratet: Nasjonalt pasientforløp psykiske lidelser barn og unge.
- Helsedirektoratet: Nasjonalt pasientforløp psykiske lidelser voksne.
- Statssekretær og Helse- og omsorgsdepartementet: Forebygging og rehabiliteringsreform.
- Helsedirektoratet og politidirektoratet: Rundskriv om helsetjenesten og politiets ansvar for psykisk syke
- Velferdsetaten, Oslo kommune: Framtidens uteseksjon

Ivaretas muntlige innspill til Helsedirektoratets arbeid med Nasjonalt pasientforløp psykiske lidelser, ble gitt i interne høringer vi deltok i gjennom vår representasjon i Helsedirektoratets arbeidsgruppe for Nasjonale Pasientforløp Psykisk Helse og Rus. Innspillene om Forebygging og rehabiliteringsreform ble gitt til statssekretær Ellen Rønning-Arnesen i et innspillsmøte med Rusfeltets Hovedorganisasjon sitt Bruker- og pårørendenettverk. Det ble også gitt innspill på dette i et dialogmøte med Helse- og omsorgsdepartementet. Videre ga vi innspill til Helsedirektoratet og politidirektoratet på revidert rundskriv: Helsetjenesten og politiets ansvar for psykisk syke. Dette fikk vi mulighet til gjennom deltakelse på Helsedirektoratets BrukerROP-møte i Kristiansand. Sammen med Velferdsetatens underutvalg ga vi felles innspill på to høringer, hvorav ett ble gitt muntlig og ett ble gitt skriftlig.

Ivareta sitt innspill til rapport fra ekspertutvalget (HOD)

Helse- og omsorgsdepartementet inviterte til å gi skriftlig innspill til Rapport fra ekspertutvalget som skulle evaluere vilkåret om manglende samtykkekompetanse for bruk av tvang i psykisk helsevern (Samtykkeutvalget). Ivareta sendte det ut på høring internt i organisasjonen og leverte med dette vårt svar.

I vårt hørings svar støtter vi hovedkonklusjonene i utvalgets rapport. Vi gjenkjenner også deres oppfatning av de sammensatte utfordringene som pasienter og pårørende møter. Ivareta støtter av §4-3 2.ledd i pbrl. bør være diagnosenøytralt og at det gjøres en begrepsmessig endring. For å sikre retten til helsehjelp og selvbestemmelse bør krav om samtykkekompetanse endres til sannsynlighetsovervekt. Det bør i tillegg utredes om samtykkekompetanseevalueringer for ROP pasienter er forsvarlige.

For å sikre ROP pasienter forsvarlig

helsehjelp bør helsepersonell få en tydeligere meldeplikt ved omfattende rusmiddelbruk etter hol §10.1. Dette må i dag meldes inn av pårørende. Ivareta mener også at det bør legges større vekt på komparentopplysninger fra pårørende i vurdering av voldsrisiko, farekriterier og utskrivning. Ivareta mener at pårørendes rettigheter og rett til medvirkning må forsterkes, og det må tydeliggjøres hvilken informasjon nærmeste pårørende har krav på og hvordan de skal informeres om vedtak etter phvl. kap.3 og 4. I tilfeller hvor man er avhengig av pasientens nettverk for å fange opp forverring, bør det være formalisert at det skal inngås en samarbeidsavtale med nærmeste pårørende. Avslutningsvis presiserte vi at tvangsmidler i behandling kun bør benyttes unntaksvis for å sikre forsvarlig helsehjelp.

Ivareta sitt innspill til Rundskriv om helsetjenesten og politiets ansvar for psykisk syke, Helsedirektoratet og Politidirektoratet

Helsedirektoratet og Politidirektoratet inviterte til å gi skriftlig innspill til rundskriv om helsetjenesten og politiets ansvar for psykisk syke. Ivareta sendte det ut på intern høring i organisasjonen og leverte med dette vårt svar.

I vårt hørings svar støtter vi formalisering av samarbeidet i form av tydeligere avtaler hvor forholdet mellom pasientens integritet og trygghet avveies mot samfunnsvernet, men presiserer at også håndtering av barn og unge pårørende bør inngå konkret i samarbeidsavtalene for å sikre tilstrekkelig oppmerksomhet rundt deres behov, både ved gjennomføringen av bistanden og hvordan sikre eventuelt behov for oppfølging i ettertid. Videre at vi ønsket noe mer konkretisering av politiets rutiner for dette samt informasjon om meldeplikt til barnevernet. Vi ønsket også at samarbeidsavtalene skulle ha et større fokus på felles evaluering av gjennomførte oppdrag for å sikre læring og kvalitetsforbedring, særlig ved oppdrag der

pasienter hentes i eget hjem. Vi var fornøyd med rundskrivets av ulike profesjoners ansvar, men ønsket presisering av at politi ikke kan benyttes døgnkontinuerlig over tid på for eksempel akuttavdelinger, og at pasienten ved vedvarende behov overføres til høyere sikkerhetsnivå.

I rundskrivet fremkom det at oppdrag skulle vurderes å gjennomføres i sivil. Vi ga tilbakemelding på at oppdrag som hovedregel burde gjennomføres sivil, av hensyn til traumebelastningen. Der rundskrivet omtaler særlig vern av barn, ønsket vi en presisering av at unge voksne også er i en sårbar fase av livet, både som pårørende og pasienter.

Utsendelse av høringer internt i organisasjonen

I 2023 sendte vi også ut en rekke høringer internt i organisasjonen til både engasjerte og medlemmer, med invitasjon til å sende oss sine innspill. Utsendelser av høringer gir ikke alltid resultat, men vi er likevel opptatt av å gi medlemsmassen mulighet til å medvirke. Totalt sendte vi 7 høringer, hvorav 3 ble sendt til alle medlemmer og 4 ble

sendt til brukermedvirkere og lokallag og nettverk.

Vi sendte ut følgende høringer internt i organisasjonen i 2023:

- Helsedirektoratet: Nasjonal faglig retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB).
- Helsedirektoratet: Nasjonalt faglig råd om kommunale helse- og omsorgstjenester for innsatte i fengsel.
- Helsedirektoratet og Politidirektoratet: Rundskriv om helsetjenesten og politiets ansvar for psykisk syke
- Helse- og omsorgsdepartementet: Forslag om endring av pasientbetalingsforskriften
- Helse- og omsorgsdepartementet: Rapport fra ekspertutvalget som skulle evaluere vilkåret om manglende samtykkekompetanse for bruk av tvang i psykisk helsevern.
- Det kongelige barne- og familiedepartementet: Barnevernsinstitusjonsutvalgets NOU 2023:24
- Helse- og omsorgsdepartementet: Abort i Norge - Ny lov og bedre tjenester



Synlighet og kommunikasjon

Følgere
Facebook

19 930

Følgere
Instagram

740

Besøkende
nettside

24 733

SYNLIGHET OG KOMMUNIKASJON

Synliggjøring av organisasjonen og tilbudene er et kontinuerlig arbeid, og derfor noe vi alltid har fokus på. Dette er viktig for å sikre god tilgjengelighet for målgruppen og bidra til vekst i organisasjonen. Synliggjøring innebærer innhold til digitale flater, materiell og profilartikler, fysisk tilstedeværelse på relevante arenaer, og synliggjøring mot helsetjenester og helseforetak. Optimal Norge AS har vært en viktig samarbeidspartner og rådgiver for organisasjonen ved innholdsmarkedsføring og annonsering. I 2023 har vi jobbet med en større satsning på synlighet, også her har Optimal hatt en sentral rolle.

Å stå på stand på relevante arenaer og være til stede på markeringer, gir Ivareta sentralt og lokale initiativ en unik mulighet til å komme i kontakt med pårørende, etterlatte, fagpersoner, andre organisasjoner, beslutningstakere og andre som ønsker å høre mer om tematikken og organisasjonens arbeid. Denne aktiviteten er viktig for synligheten til organisasjonen som helhet, og for de lokale tiltakene.

Medlemskommunikasjon

Medlemskommunikasjon er viktig for å ivareta organisasjonens medlemmer. Gjennom e-post utsendelser fra vårt medlemsregister får medlemmer tilsendt nyhetsoppdateringer i form av nyhetsbrev. I 2023 omhandlet disse blant annet arrangementer og vår tilstedeværelse på Arendalsuka, organisasjonens tilbud, frivillige verv, markeringer og aktuelle innlegg. Gjennom medlemskommunikasjon inviterte vi også medlemsmassen til å gi innspill på utvalgte høringer.

Ivareta mottar flere henvendelser årlig fra journalister og andre som ønsker å komme i kontakt med pårørende eller etterlatte fra vår medlemsmasse. Dette bistår vi med gjennom e-post utsendelser, men vi er i disse tilfellene opptatt av å sikre ivaretagelse og oppfølging av våre medlemmer. I 2023 startet vi arbeidet med en medlemsundersøkelse. Dette arbeidet vil fortsette i 2024.

Stands

I det foregående år var Ivareta til stede med stand på Borgestadklinikens brukertorg, Fyll dagene-messe på Kastanjen aktivitetshus i bydel Frogner i Oslo og på Fyll dagene-messen som ble arrangert av Velferdsetaten i Oslo rådhus. Fyll dagene er en aktivitetsmesse som retter seg mot mennesker som har eller har hatt utfordringer med rus eller psykisk helse. Her kom vi i kontakt med en rekke aktører og organisasjoner på rus- og pårørendefeltet, som i sitt arbeid kunne ha nytte av å vite mer om Ivareta og våre tilbud til pårørende og etterlatte.

I 2023 var vi også til stede med eget felt og stand under hele Arendalsuka. Dette er en nasjonal politisk festival over 5 dager, med 200 stands og omlag 1900 arrangementer. Festivalen er en demokratisk møteplass for alle som er engasjert i samfunnet vårt. Her møtes folk og aktører innenfor politikk, samfunns- og næringsliv. Standen ble besøkt av mange pårørende, etterlatte, andre organisasjoner,

fagpersoner og samfunnsengasjerte mennesker, og ga oss en unik mulighet til å knytte kontakter og synliggjøre våre tilbud. I løpet av uken fikk vi blant annet delt ut omlag 800 infokort for Pårørendetelefonen, 500 brosjyrer, og over 1000 profilartikler.

Stands er også et godt alternativ for lokallag og nettverk som ønsker å synliggjøre organisasjonen lokalt og rekruttere nye deltakere til sine tilbud. I 2023 er vi kjent med at en rekke lokallag og nettverk i organisasjonen har vært til stede med stand på Fyll dagene-messer, kjøpesentre, arrangementer og markeringer i sin kommune. Her kan vi blant annet nevne Ivareta Bergen som hadde stand på Fyll dagene-messe, Nettverk Tromsø som hadde stand på rådhuset i forbindelse med en konferanse, Nettverk Hokksund som sto på stand i sitt nærmiljø 3 ganger i fjor, og Ivareta Grenland som var til stede med stand på Blåkorsklubben sitt brukertorg.

Markeringer

I tillegg til stand-aktivitet er det viktig



for organisasjonen å ta del i årlige markeringer som Verdens Overdosedag, Pårørendedagen og Verdensdagen for psykisk helse. Dette bidrar til å sette fokus på viktig tematikk og synliggjøre organisasjonen. Verdens Overdosedag markeres 31. august og er til for å minnes de som har mistet livet til rusrelaterte dødsfall og forebygge nye dødsfall. Markeringen bidrar til å øke oppmerksomheten rundt overdoser og redusere stigmaet.

Ivareta sentralt og flere lokale initiativ tar aktivt del i planlegging og markering av Verdens Overdosedag. I 2023 tok Ivareta del i planlegging av markeringen i Oslo, i regi av Velferdsetaten. Vi deltok på markeringen på Eidsvolds plass ved Stortinget og var til stede med stand på markeringen på FUBIAK Furuset bibliotek, i regi av Kirkens Bymisjon og Bydel Alna. Lokallag og nettverk tok del i planleggingen av markeringen i Fredrikstad, Tromsø, Sandnes og Stavanger. Enda flere var til stede på markeringer i sin kommune, deriblant i Tønsberg, Bergen, Lillestrøm, Halden, Fredrikstad, Hokksund, Lillestrøm, Tromsø, Sandnes og Stavanger. Både Nettverk Halden og Nettverk Fredrikstad var til stede på markeringene med tilbud om individuelle samtaler for pårørende og etterlatte som hadde behov for noen å snakke med. Ivareta Bergen holdt appell denne dagen. Ivareta markerte også dagen med innhold på sosiale medier,

både i form av video med pårørende- og etterlatthistorier, og innlegg om hvor i landet Ivareta ville være til stede på markeringer.

22. september markeres Pårørendedagen, som i 2023 skulle sette søkelyset på balansen mellom arbeidsliv, omsorg og privatliv. Vi markerte dagen på sosiale medier. I forbindelse med markeringen, deltok Ivareta Nettverk Fredrikstad i planlegging av arrangementet "Pårørende - på liv og død", i samarbeid med Fredrikstad kommune, Spillavhengighet Norge, LPP, CarciNor og Prostatakreftforeningen. På arrangementet hadde Nettverk Fredrikstad stand, i tillegg til at en representant fra nettverket deltok i et panelintervju. Ivareta sentralt synliggjorde arrangementer på Facebook i forkant. Denne dagen hadde også Nettverk Halden stand i byparken i Halden.

10. oktober markerte vi Verdensdagen for psykisk helse på sosiale medier. Denne gangen skulle temaet for markeringen oppfordre til å gjøre de viktigste møteplassene mer inkluderende, for å motvirke ensomhet og utenforskap. Vi markerte dagen på sosiale medier. Ivaretas nettverk i Halden markerte dagen ved å stå på stand og Nettverk Tromsø hadde stand på Fyll dagene-messen som ble arrangert av Losen Lavterskelsenter i Tromsø denne dagen.





REKRUTTERINGSKAMPANJE

En vedtatt plan for rekrutteringskampanje ble satt i gang i 2023, med fokus på rekruttering av medlemmer og frivillige inn mot organisasjonen og organisasjonens tiltak. Kampanjen skal synliggjøre Ivareta og bevisstgjøre målgruppen på organisasjonens formål. I kampanjen inngår en satsning på aktivitet på sosiale medier, nettside og i andre kanaler. Det skal også satses på stand-aktivitet, medlemsfordeler, materiell og profilartikler, og å motivere lokale krefter til å ta en aktiv del i verving av nye medlemmer.

Videoinnspilling

Til den digitale kampanjen ønsket vi å skape innhold som kan bidra til åpenhet rundt pårørendes situasjon og allmengjøring av en livssituasjon svært mange har opplevd å være i, uten at det nødvendigvis har blitt snakket så mye om. Et mål var at innholdet skulle nå frem til pårørende og etterlatte, og vekke gjenkjennelse og forståelse for at de ikke er alene. Videre ønsket vi at innholdet skulle nå frem til de som har politisk, administrativt og helserettlig ansvar for at pårørende og etterlatte blir ivaretatt, og til de som er i kontakt med pårørende og etterlatte i det daglige.

Vi kom frem til at det ville være hensiktsmessig å benytte video til dette formålet, og i 2023 ble det derfor besluttet at det skulle spilles inn 5 videoer, hvorav 4 skulle formidle ekte historier og erfaringer, mens den siste skulle være mer informativ. For å sikre at kampanjebudskap og innhold skulle treffe en bred målgruppe var det ønskelig med variasjon i kjønn, alder og relasjon. To av videoene skulle ha til hensikt å bidra til rekruttering av frivillige, og skulle derfor formidle erfaringene til

en brukermedvirker og en frivillig på Pårørendetelefonen. For å rekruttere medvirkende til dette, tok vi direkte kontakt med noen frivillige som innehar disse vervene. Det var også viktig for oss å ha to videoer som formidler erfaringene til to personer som selv er pårørende, for å sette søkelyset på pårørendes situasjon. Det var ønskelig at disse kunne benyttes på tvers av budskap og tilbud. Vi ønsket derfor å komme i kontakt pårørende i ulike aldersgrupper og med ulike erfaringer, som kunne tenke seg å medvirke i video. For å nå bredt ut, ble det opprettet et oppdrag på frivillig.no som også ble delt på vår Facebook-side. I den siste videoen som skulle inneholde informasjon om organisasjonen, ønsket vi at generalsekretær, Michael Lindholm, skulle være ansiktet utad. Det ble jobbet med spørsmålsutforming for hver enkelt video, og 4 av 5 videoer ble spilt inn i 2023.

Det har i prosessen vært viktig for oss å sikre at medvirkende følte seg ivaretatt og trygge, og at de gjorde nødvendige avklaringer med nærstående i forkant av innspilling. Det ble derfor gjennomført forsamtale med alle medvirkende, med formål og prosess i fokus. Videre fikk alle tilsendt en avtale om samtykke, som blant annet inneholdt informasjon om bruk av opptakene og ivaretagelse av medvirkende. Sekretariatet har også vært opptatt av å tilby det de har behov for av oppfølging og debriefing både før, under og etter innspilling.

Kartlegging av informasjon på kommuners nettsider

Et tiltak i rekrutteringskampanjen er å kartlegge informasjon om Ivareta på kommunenes hjemmesider og andre relevante nettsider, med mål om å gjøre organisasjonen og Pårørendetelefonen mer synlig og tilgjengelig for målgruppen. I 2023 startet vi kartleggingsarbeidet med å besøke nettsiden til alle kommuner i landet for å undersøke om de har undersider som inneholder informasjon

for pårørende og etterlatte eller om hjelpetelefoner, og om de har henvist til Ivareta på relevante undersider. Vi kom frem til at 250 kommunesider hadde relevante undersider, men at hun 21 av dem inneholdt informasjon om Ivareta eller Pårørendetelefonen. Resultatet av kartleggingsarbeidet for hver enkelt nettside har blitt registrert og det har blitt gjort et omfattende arbeid med å skrive tilpassede tekster til alle sider der det manglet informasjon om Ivareta eller Pårørendetelefonen.

Vi har i tillegg gjennomført kartlegging av nettsidene til andre organisasjoner og aktører på feltet, og fant 28 undersider hvor det var publisert informasjon om oss. Av disse inneholder 20 sider utdatert informasjon som organisasjonens opprinnelige navn, Landsforbundet Mot Stoffmisbruk. Vi oppdaget også 6 undersider hvor det manglet informasjon om oss. I 2024 vil vi fortsette arbeidet med å sørge for at det oftere henvises til Ivareta der det er relevant.

Medlemsfordeler

I tråd med planlagte tiltak for rekrutteringskampanjen, ble det i 2023 igangsatt et arbeid med å undersøke mulige samarbeidspartnere og jobbe frem samarbeidsavtaler som kan gi medlemsfordeler til nye og eksisterende medlemmer. Medlemsfordelene skal bidra til å gjøre medlemskap i organisasjonen mer lukrativt ved at medlemmer får fordeler de kan ha nytte av, i form av tilgang til og/eller rabatter på tjenester og varer. I forbindelse med kartleggingen og valg av mulige samarbeidspartnere, vurderes det om aktørenes samfunnsprofil, engasjement og verdier passer overens med Ivaretas verdier og formål. Geografisk spredning og tilgjengelighet er også av betydning, da vår medlemsmasse bor spredt over hele landet.

I 2023 ble det startet forhandlinger om en samarbeidsavtale med Advokatfirmaet Tvetter og Kløvfjell AS. Avtalen ble signert



i starten av 2024 og gir organisasjonens medlemmer 1 times gratis konsultasjon per sak, rabatt på veiledende priser for juridisk bistand og på deltakelse på alle advokatfirmaets kurs og foredrag.

Det var også innledende samtaler med Den Norske Turistforeningen (DNT) og et par utvalgte sportsforretninger, treningssentre og forsikringsselskap i løpet av 2023. Vi vil følge opp disse nærmere i 2024, i tillegg til å undersøke muligheter for å inngå samarbeid med utvalgte tidsskrifter, interiørforretninger, byggevareforretninger og hotellkjeder som kan være av interesse for eksisterende og nye medlemmer.

Vervekonkurranse

I rekrutteringskampanjen er det planlagt vervekonkurranser for lokallag og nettverk, for å oppmuntre til å ta aktivt del i synliggjøring av organisasjonen og verving av nye medlemmer. Dette for at vi som organisasjon kan stå sammen om å skape vekst. I 2023 jobbet vi frem retningslinjer for vervekonkurranser og på høsten kunne vi igangsette den første konkurransen. Konkurransen hadde varighet på 2 måneder og resultater ble registrert jevnlig gjennom konkurranseperioden. De 3 lokallagene og nettverkene som klarte å verve flest nye medlemmer i perioden, ble belønnet med en premie som kunne komme lokallaget eller nettverket til gode.

Noen av lokallagene og nettverkene gjorde en stor innsats for å verve og til sammen lykkes de med å verve 50 nye medlemmer. De som lykkes med å verve flest medlemmer var Nettverk Hokksund med 32 nye medlemmer. Nettverk Halden kom på 2. plass med 8 medlemmer og Nettverk Frogn kom på 3. plass med 4 medlemmer. I det kommende året vil vi fortsette å motivere lokale krefter til å hjelpe oss med å skape vekst i organisasjonen, gjennom blant annet vervekonkurranser.

Nye følgere
Facebook

285

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. I 2023 har vi hatt stort fokus på rekruttering av frivillige og synliggjøring av tilbud sentralt. Vi hadde også et økt fokus på tilbud og aktivitet lokalt, og dedikerte en uke til synliggjøring av arrangementer og stand-aktivitet under Arendsuka. I likhet med tidligere år har vi også hatt fokus på høytid i forbindelse med julen. Til tross for mindre aktivitet på Instagram enn på Facebook, ser vi likevel en økning i antall følgere på plattformen i 2023. Formidlingskanalene i sosiale medier er viktige for organisasjonens arbeid med å bidra til åpenhet og aksept for situasjonen pårørende står i.

Et av de organiske Facebook-innlegg som resulterte i størst engasjement i 2023 var en oversikt over organisasjonens tilstedeværelse på markeringer av Verdens Overdosedag. Innlegget hadde en rekkevidde på 9701 og fikk 197 reaksjoner, 22 kommentarer og 19 delinger. Et annet innlegg som skapte engasjement var deling av en NRK artikkel med uttalelse fra styreleder i Ivareta, Kari Sundby. Dette innlegget hadde rekkevidde på 4694 og fikk 236 reaksjoner, 16 kommentarer og 23 delinger.

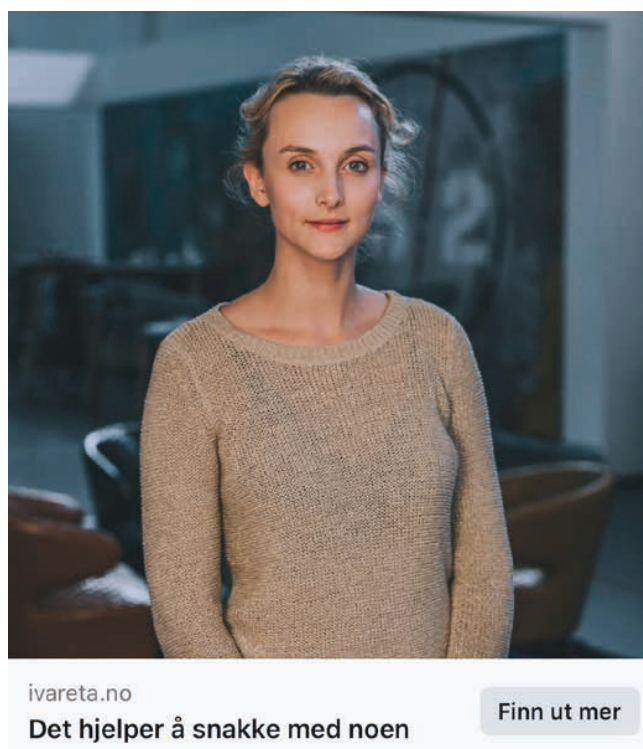
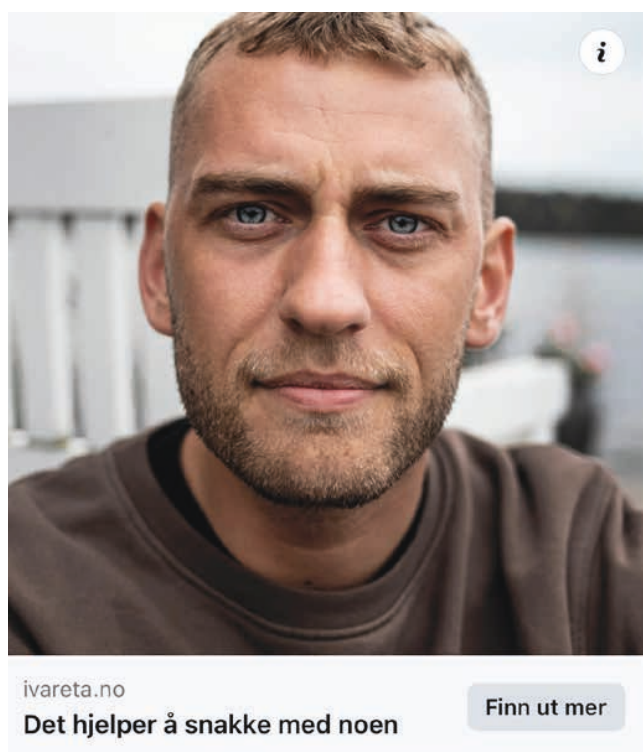
Facebook er organisasjonens viktigste plattform for synliggjøring av webinarer vi arrangerer. Alle webinarer synliggjøres med en arrangementside, organiske innlegg og annonse. I 2023 hadde et webinar om søsken som pårørende størst rekkevidde. Webinarets rekkevidde var 37 439 og vi mottok 257 svar på arrangementsiden.

Organisasjonenes Instagram profil benyttes i mindre grad enn Facebook. På denne plattformen hadde vi i 2023 fokus på å synliggjøre aktivitet og markeringer, både i form av innlegg og historiefunksjonen. Innlegget som skapte mest engasjement handlet om markering av Verdens Overdosedag. Innlegget fikk 42 reaksjoner, 8 kommentarer og nådde 275 kontoer.



Kampanjer for Pårørendetelefonen

I 2023 ble det gjort en større satsning på synliggjøring av Pårørendetelefonen og rekruttering av frivillige til tjenesten gjennom annonser på Facebook og Instagram. Den første kampanjeperioden ble startet i desember 2022 og var en 6 måneders kampanje som hadde fokus på




både synliggjøring og rekruttering. I 2023 ble det besluttet at Pårørendetelefonen skulle holde åpent i juleferien, også på røde dager. I tråd med planlagte tiltak i rekrutteringskampanjen ønsket vi derfor å synliggjøre tilbudet og åpningstider. Fra 11. Desember ble det derfor igangsatt en ny kampanje.

Den 6 måneders kampanjen som ble igangsatt i desember 2022, inneholdt annonser for synliggjøring av tjenesten og annonser for rekruttering av nye frivillige. Annonsene for rekruttering resulterte i 13 404 lenkeklikk, 618 868 eksponeringer og ga en rekkevidde på 150 272. Begge annonser formidlet at deres pårørendeerfaring kan benyttes til å hjelpe andre i samme situasjon, og at vi hadde behov for flere frivillige med på laget. På en av annonsene fikk vi 52 reaksjoner, 9 kommentarer og 5 delinger. På den andre annonsen fikk vi 127 reaksjoner, 4 kommentarer og 20 delinger.

Det ble kjørt 5 ulike annonser for synliggjøring av telefonen, som samlet sett ga en rekkevidde på 688 705 og 2 513 216 eksponeringer. Alle annonser inneholdt budskap som ga informasjon om Pårørendetelefonen og målgruppe for tjenesten. Annonsen som ga best resultat ga oss 121 reaksjoner, 9 kommentarer og 8 delinger. Annonsen som ga nest best resultat fikk 53 reaksjoner, 5 kommentarer og 2 delinger. En annen fikk 35 reaksjoner, 3 kommentarer og 3 delinger.

I desember 2023 ble det kjørt to ulike annonser med mål om å øke antall henvendelser og bevisstgjøre målgruppen og tjenestene om at tilbudet eksisterer. Begge annonser hadde et budskap i tråd med høytiden vi sto ovenfor, ved at de begge formidlet at Pårørendetelefonen var tilgjengelig for alle som synes julen er vanskelig og som hadde behov for noen å snakke med. De informerte også om åpningstidene for tjenesten, med fokus på romjul og røde dager. Disse annonsene resulterte i 7031 lenkeklikk, 1 290 811

eksponeringer og ga en rekkevidde på 240 237. På den ene annonsen fikk vi 116 liker/klikk /reaksjoner, 17 kommentarer og 15 delinger. På den andre annonsen fikk vi 404 reaksjoner, 32 kommentarer og 60




ivareta
-pårørende berørt av rus

Pårørendetelefonen
800 40 567

ivareta.no
Det hjelper å snakke med noen

Finn ut mer



ivareta
-pårørende berørt av rus

Pårørendetelefonen
800 40 567

ivareta.no
Det hjelper å snakke med noen

Finn ut mer

delinger. Kommentar ble fulgt opp tett under hele perioden og besvart fortløpende.

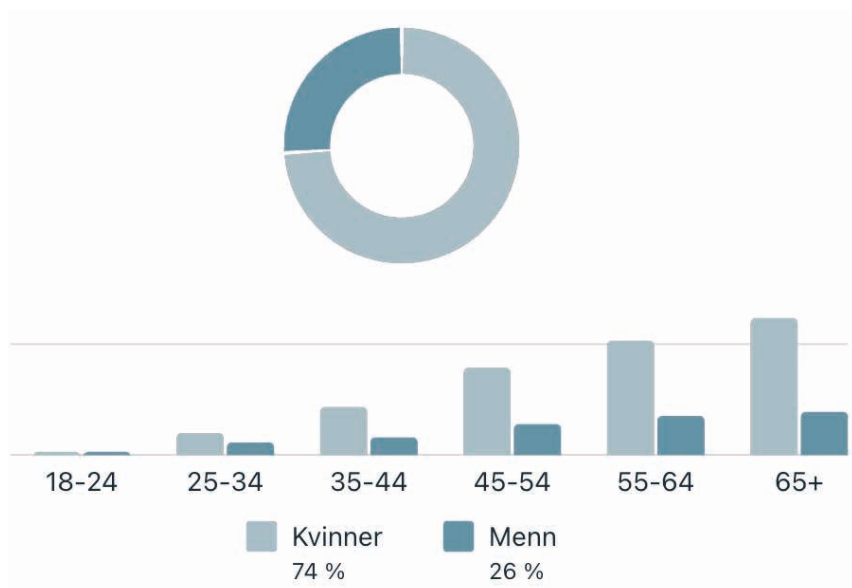
Satsning lokalt

Som nevnt innledningsvis, har vi i det foregående år hatt fokus på å synliggjøre aktivitet og tilbud lokalt, på vår Facebook-side. I denne satsningen inngår organiske innlegg om nyopprettede tilbud i lokallag og nettverk, og om allerede etablerte gruppetilbud. I tillegg ble det gjennomført en 6 måneders kampanje på vegne av Oslo lokallag, som ble startet i 2022. Kampanjen ble driftet fra Ivareta sin Facebook og Instagram, og det ble opprettet en egen landingsside for kampanjen på ivareta.no. Oslo lokalforening ønsket med satsningen å rekruttere medlemmer til pårørendegruppen og øke antall individuelle pårørendesamtaler på deres tilbud på Verdensrommet i Bydel Alna.

I 2023 har vi også kjørt annonser for Nettverk Tromsø, som ønsket å synliggjøre sin helgesamling med mål om å synliggjøre nettverket ovenfor målgruppen og få deltakere på samlingen. Til dette ble det opprettet en egen påmeldingsside som annonsene lenket til. Ivareta sentralt har i tillegg opprettet Facebook-side for Ivareta Sandnes og Ivareta Bergen. En rekke lokallag og nettverk i organisasjonen benytter Facebook aktivt til synliggjøring av sine tilbud og aktiviteter, deriblant Ivareta Tønsberg, Ivareta Vennesla, Nettverk Halden og Nettverk Fredrikstad. Vi vet også at noen bruker lukkede Facebook-grupper til å holde kontakt med sine medlemmer. Vi har erfart at egne Facebook-sider kan være en god løsning for lokale krefter som i større grad ønsker å bli synlige ovenfor målgruppen, kommunen, samarbeidspartnere og andre organisasjoner. Vi vil derfor oppfordre flere til å benytte seg aktivt av denne plattformen.

FACEBOOK

Alders- og kjønnsfordeling blant følgere



Engasjement

Likerklikk / reaksjoner

1658

Kommentarer

77

Delinger

334

Lenkeklikk

30 200

Topp 2
organiske innlegg

1

Markering Verdens Overdosedag

Rekkevidde: 9701

Reaksjoner: 197

Kommentarer: 22

Delinger: 19

2

NRK artikkel med styreleder

Rekkevidde: 4694

Reaksjoner: 236

Kommentarer: 16

Delinger: 23

Facebook rekkevidde

862 544

Besøkende

10 089

Instagram profil

Rekkevidde

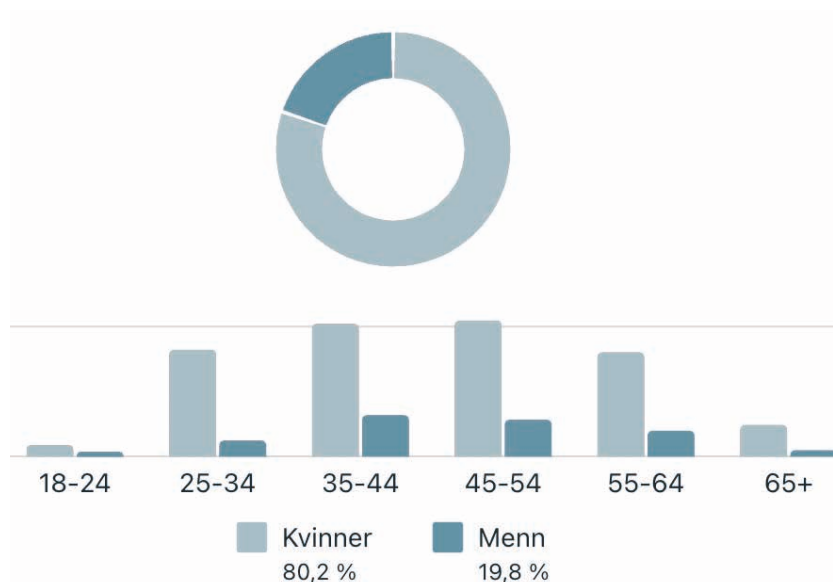
373 113

Sidebesøk

1198

INSTAGRAM

Alders- og kjønnsfordeling blant følgere





NETTSIDE

Ivareta.no skal være en brukervennlig og relevant nettside som rommer og tilgjengeliggjør nyttig informasjon for vår målgruppe. På nettsiden publiseres det derfor informasjon om tilbud sentralt og lokalt, filmer og aktuelle nyhetssaker. Ivaretas nettside hadde 24 733 besøkende i 2023, hvorav 18 747 var nye brukere. Vi hadde håpet å oppnå et høyere besøksantall dette året, men føler oss trygge på at vi vil nå vårt mål når vår digitale rekrutteringskampanje blir igangsatt i 2024.

En av nettsidens mer dynamiske undersider er nyhetssiden hvor vi publiserer oppdateringer fra organisasjonen og rus- og pårørendefeltet. Denne siden ble først opprettet i 2022 og i 2023 har vi derfor jobbet med å øke aktiviteten her. Dette er også gunstig for sosiale medier og medlemskommunikasjon da vi får mer innhold vi kan dele med våre følgere og medlemmer.

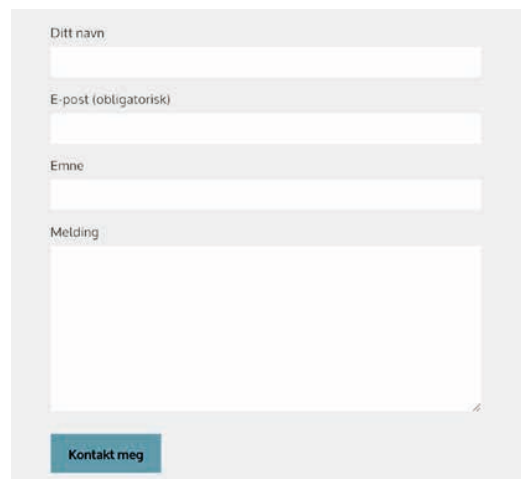
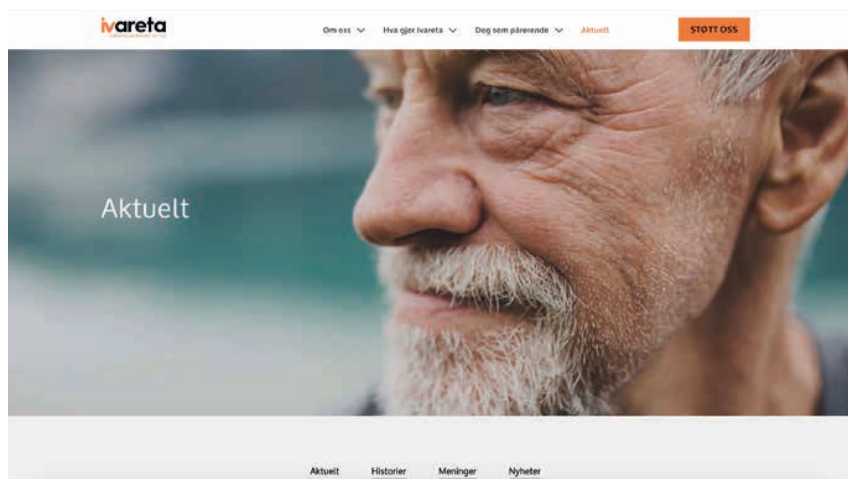
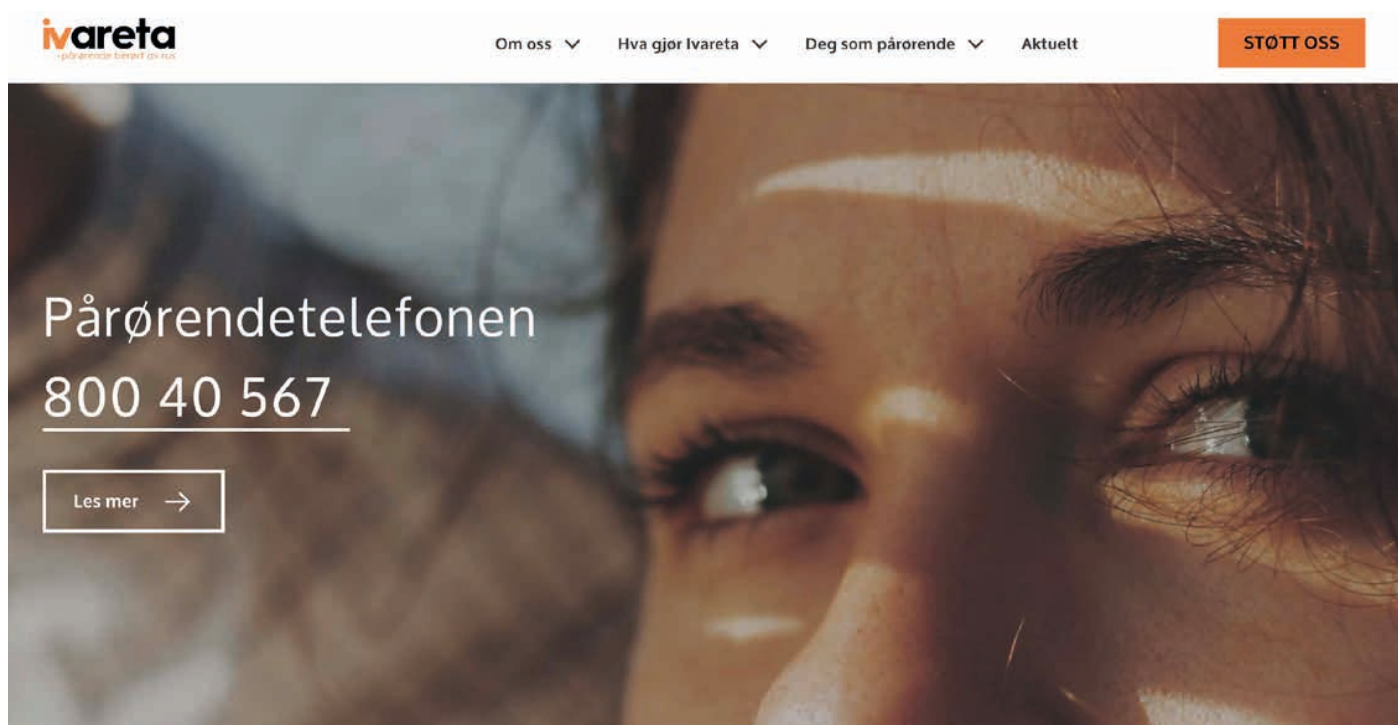
I det foregående år ble det publisert 5 innlegg på denne siden, hvorav 3 artikler hadde et politisk fokus og 2 omhandlet aktivitet eller endringer i organisasjonen. I de politiske sakene vi publiserte i 2023 hadde vi fokus på kommunevalget, pårørendes omsorgsbyrde og en bekymringsmelding sendt fra brukerrådet ved Klinikk psykisk helse og avhengighet ved Oslo Universitetssykehus, til Helse- og omsorgskomiteen og ansvarlig statsråd Ingvild Kjerkol. Her stilte brukerrådet seg kritiske til foreslåtte innsparingstiltak. I tillegg til å publisere nyhetssaker har vi brukt nettsiden aktivt for å synliggjøre organisasjonens webinarer og den lokale aktiviteten. Det er ellers en viktig kanal for formidling av Pårørendetelefonens åpningstider i høytider og ferier.

I 2023 har vi i tråd med tiltak i rekrutteringskampanjen jobbet med designendringer for å sikre nødvendig oppgradering og modernisering av nettsiden. Designendringer vil også sikre at nettsiden inkluderer en større del av organisasjonens fargeprofil. Det ble i tillegg påbegynt et arbeid med søkemotoroptimalisering (SEO) for å sikre at det blir lettere for målgruppen å finne frem til oss og våre tilbud. Arbeidet med design og

SEO vil fortsette i 2024. Gjennom våre registreringsskjemaer for Pårørendetelefonen og kontaktskjema, vet vi at en stor andel av de som henvender seg til oss, har funnet frem til organisasjonen via søkemotor eller ivareta.no. Faktisk viser statistikk fra Pårørendetelefonen at 42% av alle innringere i 2023 fant telefonen gjennom disse kanalene. Dette gjenspeiles i statistikken for nettsiden, som viser at siden for Pårørendetelefonen var den mest besøkte siden i 2023. Den var også blant topp to sider for målfullføringer.

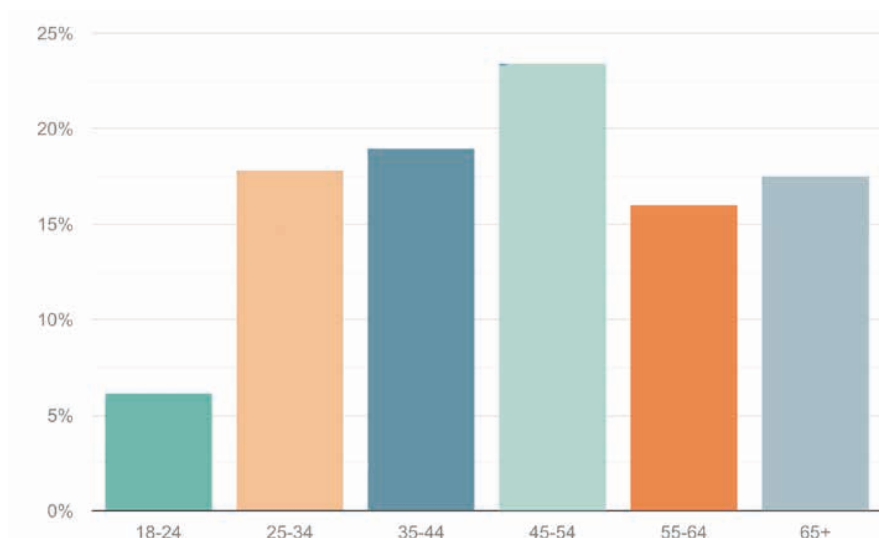
I det foregående år ble det lansert en ny versjon av Google Analytics som ble

tatt i bruk fra og med september. Dette påvirker nettsidens statistikk ved at data baseres på hendelser i stede for økter, og at årets statistikk er oppdelt. I 2023 ser vi likevel at nettsiden fikk flest besøkende fra Oslo i begge perioder. Ellers var mange besøkende fra Viken og Vestland. Når vi skal se på alder- og kjønnsfordeling blant besøkende, er det viktig å påpeke at disse faktorene i de fleste tilfeller er ukjent. Blant besøkende hvor dette ble målt, ser vi at en stor andel var i aldersgruppene 45-54 og 35-44 år. Vi hadde også mange besøkende over 60 år. Ellers ser vi i 2023 at kvinner er godt representert.



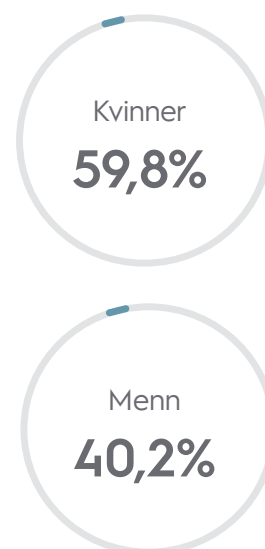
Alder

Frem til 1. september 2023



Kjønn

Frem til 1. september 2023



Topp 3 steder

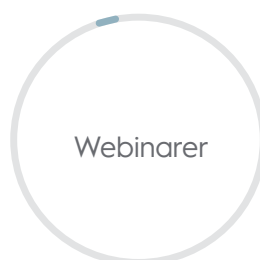
OSLO

VIKEN

VESTLAND

Topp 3 undersider for målfullføring

Frem til 1. september 2023



Topp 3 besøkte undersider

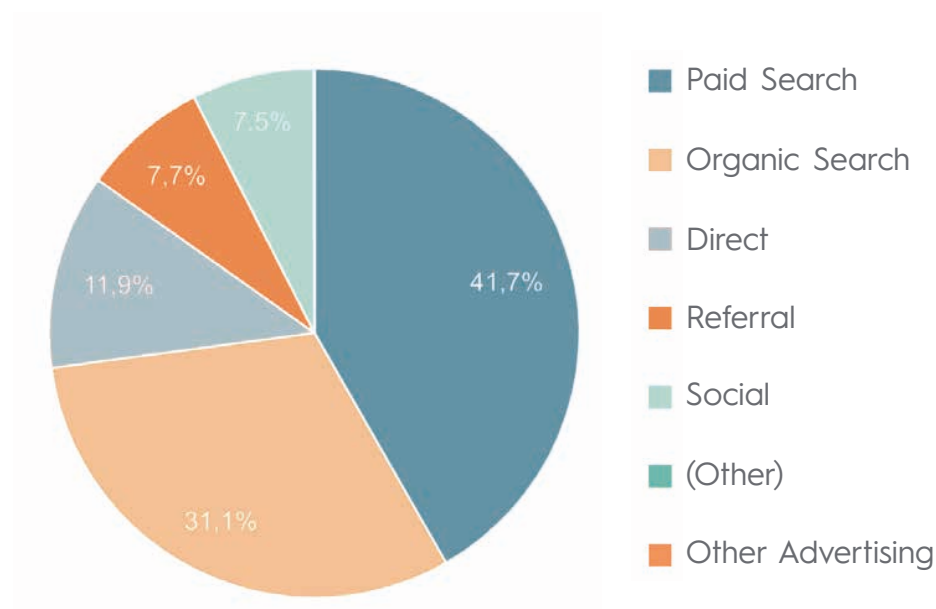
1
Pårørendetelefonen

2
Ivareta lokalt

3
Webinarer

Hvordan fant besøkende frem til nettsiden?

Frem til 1. september 2023





REDAKSJONELL PRESSE

For å sikre at organisasjonen oppfattes som en relevant aktør på rus- og pårørendefeltet, er det viktig at vi uttaler oss i aktuelle saker om tematikk som berører våre medlemmer og vår målgruppe. Økt satsning på synlighet i media kan bidra til å fremme organisasjonens politiske standpunkt og at vi i større grad blir et naturlig kontaktpunkt for saker som gjelder rus- og pårørendepolitikk. På denne måten kan vi styrke organisasjonens arbeid for åpenhet og redusert stigma, bedre rettigheter og en kunnskapsbasert pårørendepolitikk.

I tråd med tiltak i rekrutteringskampanjen har vi i 2023 økt vårt politiske fokus og satsning på synliggjøring i form av innlegg, intervjuer og uttalelser. I det foregående år var vi involvert i 5 saker ulike saker i nettaviser og på andre relevante nettsider. I tillegg stilte generalsekretær, Michael Lindholm, opp i podcasten SyktFrisk.

Bedre forebygging og rask og effektiv hjelp (rop.no)

I forbindelse med regjeringens

forebyggings- og behandlingsreform, publiserte Nasjonal kompetansetjeneste ROP et intervju med statssekretær Ellen Rønning-Arnesen, Michael Lindholm, og andre aktører som leverte høringsinnspill. I intervjuet med Michael Lindholm lå fokuset på god samhandling, kortere ventetid og pårørendeperspektivet.

Pårørende blir sjukmelde og uføre (NRK.no)

I forbindelse med en artikkel om Pårørende til ROP-pasienter som faller ut av arbeidslivet som følge av belastningene de opplever, ble styreleder i Ivareta, Kari Sundby intervjuet av NRK. I intervjuet hadde Kari Sundby fokus på hva som er nødvendig for at pårørende skal bli bedre ivaretatt og hvordan pårørende opplever det.

Vil redde liv med bedre rusomsorg (Klassekampen)

I 2023 gikk vi sammen med seks andre organisasjoner på feltet for å stille felles krav til regjeringens forebyggings- og behandlingsreform for rusfeltet.

På Klassekampen.no kunne lesere få informasjon om hvilke krav vi stilte sammen med organisasjoner som RIO og Actis.

Å være pårørende til personer med avhengighetslidelser (SyktFrisk podcast)

I 2023 deltok Michael Lindholm i en episode av podcasten SyktFrisk. Podcasten er et samarbeid mellom Oslo universitetssykehus og Regional kompetansetjeneste for pasient- og pårørendeopplæring i Helse Sør-Øst. I episoden kunne lyttere høre Michael Lindholm og lege og medisinskfaglig rådgiver ved Avdeling for rus og Avhengighet ved OUS, Asle Enger, i samtale med Linda Schade Andersen. Episoden handlet om hvordan det kan oppleves å være pårørende til noen med avhengighetslidelser, og hvordan man kan ta vare på seg selv og personen man er pårørende til. Den ble publisert på syktfrisk.no og på plattformer for publisering av podcaster.



Foto tatt av SyktFrisk i forbindelse med innspilling. Avbildet: Michael Lindholm og Asle Enger.

Mitt rusfelt (rus.no)

Til spalten "Mitt rusfelt" ble Michael Lindholm intervjuet av Rus & samfunn. Spalten omhandlet en vanlig arbeidsdag, hva som kunne vært gjort annerledes, og hva som er den viktigste lærdommen.

Positiv forskjellsbehandling heller enn diskriminering (rusfeltet.no)

I 2023 gikk vi sammen med 6 andre organisasjoner i Rusfeltets Hovedorganisasjons Nettverk av bruker- og pårørendeorganisasjoner, om å be om en gjennomgang av NAV's diskriminerende praksis ovenfor pasienter med rus- og psykiske lidelser. I saken uttrykket vi også et ønske om positiv særbehandling til denne pasientgruppen for å fremme likestilling i helsetjenestene. Saken hvor vi sto sammen med A-larm, FHN, Marborg, proLAR Nett, BaR og RIO, kunne leses på nettsiden til Rusfeltets Hovedorganisasjon.

Medieomtale lokalt

Å bli omtalt i en lokalavis kan være en effektiv og kostnadseffektiv måte for lokallag og nettverk å synliggjøre sitt tilbud på. I det foregående år bisto vi nettverksleder i Nettverk Moss med å få et intervju i Moss avis i forbindelse med oppstart av nettverket. I 2023 vet vi også at Nettverk Hokksund og deres tilbud ble omtalt i en reportasje i sin lokalavis, som omhandlet tilbudet lokalt og en pårørendehistorie.

Nettverk Halden ble intervjuet av Halden Arbeiderblad i forbindelse med oppstart av nettverket. Dette resulterte i en artikkel med fokus på pårørendes situasjon, nettverksleders egne erfaringer og det nye tilbudet. I tillegg bidro Nettverk Halden inn i oppstarten av et pårørendeforum i samarbeid med LPP, LEVE, Mental Helse og Metalheads Against Bullying i Halden. I forbindelse med oppstarten var nettverksleder i Nettverk Halden i kontakt med Halden Arbeiderblad som skrev artikkel om pårørendeforumet. I 2023 stilte også Ivaretas brukermedvirker i Trondheim opp i et intervju i Adresseavisa.



INNLEGG OG FOREDRAG

Å være synlige på de rette arenaene er en sentral del av organisasjonens arbeid med å spre informasjon om pårørende og etterlattes livssituasjon, og bidra til kunnskapsutvikling og redusert stigma. Ved å holde innlegg og foredrag får vi en unik mulighet til å nå frem til målgruppen, beslutningstakere, fagpersoner og andre på rus- og pårørendefeltet. I 2023 holdt vi innlegg på 6 ulike arenaer. I tillegg har en rekke av organisasjonens frivillige lokalt holdt innlegg flere steder.

Rusfeltets fagkonferanse 2023 – Livet og rus

På fagkonferansen til Rusfeltets hovedorganisasjon holdt generalsekretær i Ivareta, Michael Lindholm innlegg sammen med Vigdis Løbach fra A-larm og Jan Gunnar Skoftedal, leder i Rusfeltets hovedorganisasjon, om viktigheten av å lytte til pårørende hvis vi skal forandre fremtiden.

SPoR - NSF's Faggruppe

I anledning markering av Verdens Overdosedag 31. August, holdt Michael Lindholm et innlegg om pårørende og etterlatte for SPoR - NSF's Faggruppe for sykepleiere innen psykisk helse og rus.

Arrangementer og foredrag under Arendalsuka

Under Arendalsuka tok Ivareta del i to arrangementer sammen med resten av Rusfeltets hovedorganisasjon sitt nettverk av bruker- og pårørendeorganisasjoner. Arrangementene var "Der ingen skulle tru at rusavhengige måtte bu - Er camping og container godt nok?" og "65+ Den våte generasjonen - med vin og medisin blir du fin,

eller?”. På sistnevnte arrangement var Michael Lindholm foredragsholder. Begge arrangementer ble streamet og tilgjengeliggjort for alle som ikke var til stede i Arendal.



pasientundervisningsdag på Seksjon Ung ARA ved Oslo Universitetssykehus, med pårørende som tema.

Borgestadklinikken brukertorg

Erfaringskonsulent i Ivareta, Monica Henriksen holdt innlegg på Borgestadklinikken brukertorg om Ivareta og å være pårørende.

Innlegg på pårørendekafe, Bydel Grünerløkka

I 2023 holdt Monica Henriksen et innlegg på pårørendekafe som arrangeres av Oslo kommune, Bydel Grünerløkka.

Innlegg og foredrag lokalt

I 2023 har mange av organisasjonens frivillige i lokallag og nettverk gjort en stor innsats for å synliggjøre organisasjonen og lokale tilbud ovenfor målgruppen og fagpersoner, ved å holde innlegg og foredrag. Her kan vi blant annet trekke frem Ivareta Sandnes som holdt innlegg på Universitetet i Stavanger for 3. års studenter som studerer sosialt arbeid og barnevern. Leder for lokalforeningen i Sandnes holdt også innlegg på et personalmøte i bolig for rus og psykiatri i Sandnes kommune, for Dale Pensjonistene, en pårørendegruppe i Klepp kommune og for frivillige i Røde Kors, etter soning.

Vi vet også at Nettverk Fredrikstad deltok i et panelintervju på en markering for Pårørendedagen, at Ivareta Rauma holdt innlegg på et folkemøte i regi av Rauma kommune, og at Nettverk Haugesund holdt to innlegg på pårørendekvelder i regi av Blå Kors Klinikk Haugaland, om hennes historie og Ivaretas tilbud. Ellers har Nettverk Halden holdt foredrag på pårørendeseminarer til enhet rus og psykisk helse i Halden kommune og på seminaret "Vi trenger å høre til" på Halden bibliotek, i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. Vi kan også nevne Nettverk Tromsø som holdt foredrag for ledere i Tromsø kommune i forbindelse med prosjektet "Barn som pårørende".



Bilde fra arrangementet "65+ Den våte generasjonen – med vin og medisin blir du fin, eller?"
Avbildet: Kari Henriksen, Michael Lindholm, Tommy Sjøfjell, Hannah Teigland, Marius Sjømæling, Kai Øyvind Brenden og Espen Gade Rolland.

Innlegg på Seksjon Ung ARA, ved Oslo Universitetssykehus

Sammen med lokallagsleder i Oslo, holdt Michael Lindholm innlegg på en

AKTIVITET 2023, SENTRALT

Januar

- Møte med FHI om mulig forskningsprosjekt om pårørende
- Møte om Oslosøknad velferdsetaten
- Samarbeidsmøte mellom Fredrikstad Kommune, Halden Kommune og Moss Kommune, møtet avholdt i Fredrikstad
- Webinar om tilskuddsordninger i regi av Helsedirektoratet
- Helsedirektoratet BrukerROP
- Brukerråd Psykisk Helse og Rus Lillestrøm Kommune
- Møte om podkasten Psykt frisk med Oslo Universitetssykehus
- Inngått samarbeidsavtale med Fredrikstad kommune og Halden kommune.
- Møte og samtaler med Nettverk Østfold om kommunesamarbeid i Østfold og samarbeidsavtaler.
- Møte med Pårørendesenteret i Fredrikstad, samt pårørende koordinator for Moss og Halden i forbindelse med kommunesamarbeid.
- Møte og workshop på Pårørendesenteret i Fredrikstad i forbindelse med kommunesamarbeid.
- Møter og samtaler med FHI om brukermedvirkning i forbindelse med skissesøknad (trinn 1) til Stiftelsen Dam for forskningsprosjekt «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)».
- Møte og samtaler med Fagfilmforlaget om eventuell prosjektsøknad til Stiftelsen Dam helseprogram.

Februar

- Arbeidsgruppe- Nasjonale Pasientforløp Psykisk Helse og Rus Helsedirektoratet
- Deltagelse i Bruker og pårørendenettverket til RHO
- Møte i Referansegruppe NK-TSB
- Pårørendenettverket ARA Oslo Universitetssykehus

- Muligheter for norske organisasjoner – EU helseprogram via Helsedirektoratet
- Møte og samtaler med Nettverk Østfold og Sarpsborg kommune i forbindelse med oppstart av Nettverk Sarpsborg, kommunesamarbeid og etablering av samarbeidsavtale.
- Samtaler om samhandlingsavtale med Fredrikstad kommune kriseteam om likeperson- og sorgstøttetilbud.
- Møte og samtaler med Nettverk Moss og Moss kommune v/ pårørende koordinator og frivillighetskoordinator i forbindelse med oppstart av Nettverk Moss, kommunesamarbeid og etablering av samarbeidsavtale.
- Digitalt prosjektkoordinatormøte, Stiftelsen Dam.
- Digitalt møte med Nettverk Østfold og Teamledere i Sarpsborg kommune i forbindelse med kommunesamarbeid og etablering av samarbeidsavtale.
- Møter med FHI om skissesøknad (trinn 1) til Stiftelsen Dam for forskningsprosjekt «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)».
- Møte og workshop på Pårørendesenteret i Fredrikstad i forbindelse med interkommunalt samarbeid.
- Deltakelse på Digital fundraisingfrokost: Nasjonale kampanjer og distribusjon

Mars

- Innspilling av Podkast med Psykt Frisk
- Møte med HOD i forbindelse med forebygging og rehabiliteringsreform
- Samarbeidsmøte RHO, planlegging av Arendalsuka (2 møter i mars)
- Representasjon av Ivareta på Stiftelsen Dam's 30-års jubileum
- Arbeidsgruppe- Nasjonale Pasientforløp Psykisk Helse og Rus Helsedirektoratet
- Deltagelse på 2 dagers samling med BrukerROP Helsedirektoratet i Kristiansand
- Møte med Helsedirektoratet om opplæringsmaterieill NKT SB
- Brukerråd Psykisk Helse og Rus

Lillestrøm Kommune

- Fellesmøte med HOD ved Strømsmo og Sørensen i anledning Forebygging og rehabiliteringsreform
- Møte med Fagfilmforlaget om eventuell prosjektsøknad til Stiftelsen Dam helseprogram.
- Møter og workshop på Pårørendesenteret i Fredrikstad og Gamle Rygge Rådhus i Moss i forbindelse med interkommunalt samarbeid.
- Møte og samtaler om samhandlingsavtale med Fredrikstad kommune kriseteam om likeperson- og sorgstøttetilbud.
- Møte og samtaler med Ett slag av gangen om eventuelt samarbeid.
- Møte og samtaler med Nettverk Moss og BaR om samarbeid i Moss og Østfold.
- Møte med BaR om mulig samarbeid om Unge Pårørende

April

- Arbeidsgruppe- Nasjonale Pasientforløp Psykisk Helse og Rus Helsedirektoratet
- Workshop Helsedirektoratet Nasjonale Pasientforløp Psykisk Helse og Rus, heldags- Gardermoen
- Ekstramøte BrukerROP – Helsedirektoratet
- Pårørendenettverket ARA Oslo Universitetssykehus
- Kurs om GDPR og personvern v/ Frivillighet Norge, i regi av Actis.
- Møter og samarbeid med FHI om utvidet søknad (trinn 2) til Stiftelsen Dam for forskningsprosjekt «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)».
- Møte og samtaler med Moss kommune og Ett slag av gangen om eventuelt samarbeid.
- Samtale med innleder til webinar om «Forvaltningsrett og klage».
- Samtaler om medlemsfordeler og eventuelt samarbeid med Ivareta.

Mai

- Møte med FHI, forskningsprosjekt om pårørende
- Formøte med RHO i anledning møte med Statssekretær
- Møte med Rønning Arnesen, HOD, via RHO
- Innspillsmøte BrukerROP Helsedirektoratet
- Heldagssamling Helsedirektoratet – Pasientforløp
- Helsedirektoratet BrukerROP
- Deltakelse på årsmøtet til Stiftelsen Dam på Vega Scene i Oslo.
- Møter og samarbeid med FHI, samt møte med referansegruppe om utvidet søknad (trinn 2) til Stiftelsen Dam for forskningsprosjekt «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)».
- Samtale med innleder til webinar om «Søsken som pårørende».
- Møte og samtaler om samhandlingsavtale om likeperson- og sorgstøttetilbud med Fredrikstad kommune.
- Workshop med Optimal
- Møte med to ulike bedriftsløsninger for Pårørendetelefonen

Juni

- Forberedelsesmøte med BAR og A-larm i forbindelse Arendalsuka, eldre og rus
- Forberedelsesmøte Pasient og ansattedag på avdeling Ung ARA OUS
- Møter og samarbeid med FHI om utvidet søknad (trinn 2) til Stiftelsen Dam for forskningsprosjekt «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)».
- Samtaler med utvalgte kommuner, spesialisthelsetjenester, behandlingssteder og andre instanser til dialoggruppe for forskningsprosjekt med FHI: «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)».
- Høringssvar om administrasjonstillegg, Stiftelsen Dam.
- Samtaler om medlemsfordeler og

- eventuelt samarbeid med Ivareta.
- Samtale med Et slag av gangen om eventuelt samarbeid.
- Samtaler med RIO om fagnettverkssamling i Nord Norge i november 2023 og samtaler med utvalgte kommuner i forbindelse med kommunesamarbeidet og Nord Norge-satsningen.
- Samtaler med Moss kommune i forbindelse med kommunesamarbeid og etablering av samarbeidsavtale.
- Møte med sponsor, Organisasjonshjelpen.
- Møte med Spillavhengighet Norge om samarbeid.
- Deltakelse på to dagers kurs i regi av Fundraising Norge: Innføring i fundraising.
- Deltakelse på webinar et Vipps morgengryn: Gjør innsamling enklere

August

- Pårørendenettverket ARA Oslo Universitetssykehus
- Arendalsuka – Medarrangør og foredragsholder på arrangement om Eldre og Rus
- Arendalsuka- Medarrangør via RHO om boligutfordringer
- Til stede på stand hele Arendalsuka
- Brukerråd Psykisk Helse og Rus Lillestrøm Kommune
- Helsedirektoratet BrukerROP
- Innlegg for SPoR – NSF's Faggruppe for sykepleiere innen psykisk helse og rus, i anledning overdosemarkeringen 31.08
- Møter og samtaler med innledere til seminarer om brukermedvirkning og lokalpolitisk påvirkning.
- Samtale med innledere til webinar om «Parforhold, familierelasjoner og samspill».
- Deltakelse på markeringen av Verdens Overdosedag i Oslo, i regi av Velferdsetaten.
- Stand i forbindelse med markeringen av Verdens Overdosedag på FUBIAK Furuset bibliotek, i regi av Kirkens

Bymisjon og Bydel Alna.

- Inngått samhandlingsavtale med Fredrikstad kommune v/ Pårørendesenteret om likepersons og sorgstøttetilbud.

September

- Evalueringsmøte med RHO om felles arrangement Arendalsuka
- Forberedelsesmøte Pasient og ansattedag på avdeling Ung ARA OUS
- Møte i brukerpanelet – Nasjonale pasientforløp psykisk helse og rus – Helsedirektoratet
- Pasient og ansattedag på avdeling Ung ARA OUS
- Samtaler med innleder til webinar om «Voksne barn av rus».
- Møter og samtaler med innledere til seminarer om brukermedvirkning og lokalpolitisk påvirkning.
- Deltakelse på konferanse og kurs «Den store Møteplassen» på Legenes hus i Oslo, i regi av Frivillighet Norge.
- Prosjektkoordinatormøte til Stiftelsen Dam på Vitensenteret til Kreftforeningen i Oslo.
- Møter og samtaler med Sandnes kommune Mestringsenheten, NKS Veiledningssenter i Sandnes og Byprestene i Sandnes i forbindelse med Ivaretas fagsamling og interkommunalt samarbeid.
- Omvisning og presentasjon av Jæren Recovery College i Sandnes.
- Møte med mulig bedriftsløsning for Pårørendetelefonen.
- Stand på Fyll dagene på Oslo rådhus i regi av Velferdsetaten.

Oktober

- Deltagelse på lansering av Rapport Brukermedvirkning – Helsedirektoratet
- Heldagsmøte BrukerROP – Helsedirektoratet
- Besøk på Enga, Kirkens Bymisjon via brukerråd Kirkens Bymisjon
- Foredrag på RHO sin årlige konferanse

- Deltagelse i Bruker og pårørendenettverket til RHO
- Brukerråd Psykisk Helse og Rus Lillestrøm Kommune
- Samtaler med Bodø kommune og kommuner i Lofoten (Vestvågøy, Vågan, Moskenes, Værøy og Røst) i forbindelse med kommunesamarbeid og Nord Norge-satsningen.
- Deltakelse på webinar om rapport om brukermedvirkning, i regi av Helsedirektoratet.
- Deltakelse på Søknadsverksted og kurs, i regi av Actis.
- Deltakelse på seminar om rapporten fra Ekspertutvalget for samtykkekompetanse, i regi av Mental Helse og Pårørendealliansen.
- Samtaler med innleder til webinar om «Pårørendes rettigheter».
- Var på besøk hos FHI sammen med Stiftelsen Dam for å overraske dem med nyheten om at de fikk innvilget støtte til sitt prosjekt.
- Oppstartmøte for Pårørendealliansens ungdomsråd for unge pårørende

November

- Heldagsmøte Sorgstøttealliansen
- Møte i brukerpanelet – Nasjonale pasientforløp psykisk helse og rus – Helsedirektoratet (2 møter i november)
- Samtaler med Bodø kommune og kommuner i Lofoten (Vestvågøy, Vågan, Moskenes, Værøy og Røst) i forbindelse med kommunesamarbeid og Nord Norge-satsningen.
- Møte og samtaler med lokale organisasjoner i Bodø i forbindelse med Nord Norge-satsningen (herunder LPP, Marborg, RIO, BAR og NKS Veiledningssenter.
- Møte og samtaler med Bodø kommune i Bodø i forbindelse med kommunesamarbeid og Nord Norge-satsningen.
- Møter og samtaler med pårørendegruppe i Leknes i forbindelse med oppstart av Ivareta Lofoten, kommunesamarbeid og Nord Norge-satsningen.
- Møter med Vestvågøy kommune og Vågan kommune i Leknes i forbindelse med kommunesamarbeid og Nord Norge-satsningen.
- Møte med Nettverk Tromsø på Losen Lavterskelsenter i Tromsø.
- Deltakelse på samling for fagnettverkene i Nord-Norge i Tromsø, i regi av RVTS Nord og NAPHA.
- Inngått samarbeidsavtale med bruker- og pårørendeorganisasjoner, kompetansesentrene og statsforvalteren i Rogaland.
- Webinar for søkere på tilskuddsordninger med søknadsfrist 1. desember, Helsedirektoratet.
- Samtaler med innleder til webinar om «Sorgen og ensomheten».
- Samtaler med innledere til webinarer 2024.
- Samtaler om oppstart av Nettverk Salten, kommunesamarbeid og Nord Norge-satsningen i området rundt Bodø-Salten.
- Inngått samarbeidsavtale med Vestvågøy kommune.
- Inngått samarbeidsavtale med RIO.
- Inngått intensjonsavtale med Moss kommune.
- Deltakelse i referansegruppe i forbindelse med handlingsplan for psykisk helse og rus i Moss kommune.
- Samarbeidsmøte med Uteseksjonen.
- Første møte i Pårørendealliansens ungdomsråd for unge pårørende.
- Møte med advokatfirmaet Tveter og Kløvfjell om mulig samarbeidsavtale, som del av arbeidet med medlemsfordeler.

Desember

- Deltagelse i Bruker og pårørendenettverket til RHO
- Pårørendenettverket ARA Oslo Universitetssykehus
- Helsedirektoratet BrukerROP
- Samtaler med Bodø kommune og kommuner i Lofoten i forbindelse med

kommunesamarbeid og Nord Norgesatsningen.

- Deltakelse på digitalt oppstartsmøte for Arbeidsutvalg SEPREP TU (tverrfaglig videreutdanning innen psykisk helse og rus i Lofoten) i forbindelse med samarbeidet med Vestvågøy kommune.
- Samtaler med innledere til webinarer 2024.
- Møte om mulig samarbeid om filmprosjekt.

AKTIVITET 2023, LOKALT

Agder

Ivareta Vennesla

- Lokalforeningen arrangerte 17 møter med alt fra 3-8 deltakere i 2023.
- Det ble arrangert 2 årsmøter
- Det ble arrangert 4 styremøter
- Det ble arrangert 4 møter med andre aktører og styret i lokalforeningen.
- I 2023 arrangerte Ivareta Vennesla kakefest sammen med Vennesla Frivillighetssentral og andre frivillige, en sosial/info kveld for alle i og utenfor kommunen. Dee var en ny ide vi skapte sammen med Frivillighetssentralen. Kvelden inneholdt foredrag fra fagpersoner som lege, Mental Helse, ARA og andre. I tillegg hadde vi musikalske innslag og serverte en haug med kaker som var bakt av frivillige og også sponset fra 3 bakerier i Vennesla.
- 2 medlemmer i styret hadde i høst et lunsjmøte med legene på legesenteret i Vennesla, informerte om Ivareta og ønske om at de bringer det videre til sine pasienter som kan ha nytte av å gå på pårørendemøter.
- Vi ble invitert av kommunen I et ny prosjekt, "plattform for samskaping i Vennesla ". 2 medlemmer gikk i det møtet, og dette er møter som vil fortsette i 2024 også.
- Vi har hatt besøk av nytt forebygging team fra kommunen," Basen". Vi hadde besøk av de i et pårørendemøte og det ble delt erfaringer med å være pårørende, som de kunne bruke i sin jobb i teamet.
- Den årlige Lysmessa/ Solidaritetsgudstjenesten ble arrangert 15. nov sammen med Vennesla kirke. Her kommer det mange faste og i år kom det også mange nye. Vi hadde musikalske innslag og varm mat etter

gudstjenesten. Vellykket arrangement dette også. Her hadde vi kollekt.

Akershus

Nettverk Frogn

- Arbeid med oppstart av Nettverk Frogn
- Nettverk Frogn arrangerte selvhjelpsgruppe bestående av 6 samlinger over 8 uker, med ulike temaer.
- Nettverk Frogn har svart ut 7 pårørendesamtaler på telefonen, fra pårørende bosatt i kommunen.
- Hatt fysiske pårørendesamtaler med 4 personer.
- Samarbeid med ruskonsulenten i Drøbak.
- Deltatt på Fagsamling i Sandnes i regi av Ivareta.
- Deltatt i en arbeidsgruppe i Ivareta som har arbeidet med forslag til Kunnskap og mestrings kurs.

Brukermedvirker, Asker kommune

Ivaretas brukermedvirker i Asker har i 2023 innehatt følgende verv:

- Medlem i brukerrådet ved Oslo Universitetssykehus - klinikk psykisk helse og avhengighet
- Medlem av programstyret - Ny sikkerhetspsykiatri i deler av 2023.
- Pårørenderepresentant i kontrollkommisjon for psykisk helsevern ved Oslo Universiteterssykehus
- Pårørenderepresentant i kontrollkommisjon for psykisk helsevern ved Akershus Universitetssykehus
- Representant i referansegruppe for FHIs forskningsprosjekt «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR). En kvantitativ studie om hvordan ruspasienter i familien påvirker pårørendes livssituasjon.

Ivareta Lørenskog

- Foreningen hadde 23 betalende medlemmer i 2023.(1 nytt medlem i 2023) 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.
- Drifter hjemmeside web: ivareta-lorenskog.no
- Selvhjelp/nettverksgruppen har faste møter hver 14.dag. Telefonkontakt med medlemmer som trenger en samtale. Gruppen har fra 8 til 10 deltakere.
- Foreningen har hatt 8 medlemsmøter i 2023 og arrangert sommeravslutning og teatertur til Oslo.
- Medlemsmøte-Nyttårstreff i januar. Ekstra god mat og gode samtaler.
- Medlemsmøte, 22. februar, tema Ivareta sentralt v/ erfaringskonsulent Monica Henriksen
- Lørenskog Hus, møte med Petter uteligger, 5 medlemmer deltok.
- Årsmøte 29.mars. Medlemsmøte.
- Medlemsmøte 26.april, samtaler og fellesskap.
- Sommeravslutning 7.juni i hagen til et av medlemmene.
- Medlemsmøte 30.august, samtaler, hvordan har sommeren vært?
- Tur til Oslo, Chat Noir («Evig ung») 18 medlemmer.
- Medlemsmøte 27.september. Kjell Sætre holdt et personlig og innsiktsfullt foredrag.
- Medlemsmøte 25.oktober, samtale/ diskusjon om selvhjelp og rekruttering.
- Medlemsmøte 29.november, tema søvn. Marit Aschehoug i Søvnforeningen holdt et foredrag. Etter foredraget «før jul kos».
- Arrangert Yoga 10 ganger fra januar og 10 ganger på høsten. Antall faste deltakere 8 medlemmer.
- Styret har hatt 12 møter, samt korte møter før hvert medlemsmøte. Ut over det har styret holdt foreningen i gang, med informasjon til medlemmene på epost og Facebook. Styret har kontakt på telefon og epost.
- Selvhjelpsgruppen/nettverk hadde gruppemøter 16 ganger i 2023.

- De har henvist medlemmer til samtaler på NKS Veiledningssenter.
- Deltatt i 1 husmøte, (kontorfellesskap.)
- Et medlem deltok i nettverksmøte Ivareta sentralt 23.01.23
- Et medlem deltok i møte med Lillestrøm kommune 19.01.23 og informerte blant annet om vår forening
- 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.
- Deltok på ekstraordinært årsmøte digitalt i Ivareta, i desember.
- Fjellhamar kirke har støttet vår forening i mange år. Vi mottok også kollekt i år.

Brukermedvirker og pårørendekontakt, Lillestrøm kommune

- Mottok i 2023 henvendelser fra 3 pårørende som alle fikk veiledning på telefon. Møtte også to personer til fysisk samtale og veiledning. De fikk informasjon om Ivareta og to ble henvist til pårørendekurs i regi av Lillestrøm kommune, og en til pårørendehuset i Oslo. Tilbakemeldingene på de fysiske samtalerne var gode.
- Deltok på samling på Biblioteket 19. Januar sammen med personale fra Lillestrøm kommune. Tema var «Å være pårørende i hverdagen». Informerte her om egne erfaringer og om Ivareta sentralt og Ivareta Lørenskog. Samlingen var i forkant av pårørendearbeid og kurs for pårørende i regi av Lillestrøm kommune.
- Satt i planleggingsgruppa for pårørendekurs i Lillestrøm sammen med personale fra Lillestrøm kommune. Vi hadde formøte til samlingen 16. Januar
- Hadde stand på markering av Verdens Overdosedag på torvet i Lillestrøm, sammen med personale fra Lillestrøm kommune og andre aktuelle organisasjoner. Delte ut materiell og profilartikler.

- Har levert brosjyrer om Ivareta til Lillestrøm kommune og til biblioteket.
- Betjener Pårørendetelefonen og deltar på samlinger og opplæring for vaktene.
- Satt i arbeidsgruppen som har jobbet med hvordan man kan gjennomføre pårørende kurs i Ivareta.
- Er brukermedvirker i NAV Lillestrøm.
- Sitter i brukerrådet i Lillestrøm kommune avdeling Psykisk helse og Rus for en annen organisasjon, men har med erfaringene og kompetansen på "pårørende berørt av rus" inn i dette arbeidet. Har også sittet i Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne.
- Deltar aktivt på møter og andre aktiviteter i IVARETA Lørenskog. Sitter i valgkomiteen og er revisor for Ivareta Lørenskog.
- Deltar på «Ta seg frem i livet» som er et samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten, kommunene Lillestrøm, Lørenskog og Rælingen og Mental helse/ LPP. Her er det innlegg fra en fagperson, en bruker og en pårørende i forhold til det tema som tas opp.
- Deltok på digitalt Årsmøte i Ivareta.
- Deltok på fagsamling i Sandnes, i regi av Ivareta.
- Deltok på en rekke Webinarer i regi av Ivareta.
- Deltok på samlinger for lokalt engasjerte i Ivareta.
- Deltok på Brukermedvirkningsseminarer i Ivareta.
- Deltok på telefonseminarer i Ivareta.
- og juleavslutning for sine deltakere.
- Medlemmer i nettverket ble invitert til å delta på Båttur i Oslofjorden med reker, arrangert av Stiftelsen Petter Uteligger.
- Nettverket inviterte sine medlemmer med på hagefest med grillmat, arrangert av Stiftelsen Petter Uteligger.
- Deltok på markering av Verdens Overdosedag og delte ut materiell.
- Nettverksleder og nestleder er tilgjengelig på telefon hvor de svarer ut pårørendehenvendelser.
- Hadde 3 stands i nærmiljøet for utdeling av materiell og profilartikler.
- Har hengt opp informasjon i nærmiljøet om Ivareta Nettverk Hokksund.
- Levert ut brosjyrer om Ivareta I kommunale venterom/kontorer.
- Reportasje om Ivareta og pårørende, som delte sin historie i lokalavisen.
- Utlevering av materiell hos Crux og samtale med Erna Solberg.
- Samarbeid med psykisk helse og rus i Drammen.
- Informert pårørende grupper om Ivareta si tilbud to ganger.
- Samarbeid med Crux.
- Samarbeid med frivillighetssentralen i Hokksund Kommune.

Ivareta Kongsberg og omegn

- Møter.
- Telefonmøter.
- Deltar på kveldsmøter til kirkens bymisjon.
- Gåtturer med pårørendesamtaler.
- Deltar i Kongsberg 400 års jubileum.

Buskerud

Nettverk Hokksund

- Antall medlemmer i 2023: 34
- I 2023 arrangerte Nettverk Hokksund 18 møter for pårørende, med temaer som grensesetting, skam, skyld, aksept, sorg, bekymring og ensomhet. Noen med eksterne foredragsholdere.
- Det ble arrangert pizzakveld.
- Nettverk Hokksund arrangerte sommer-

Innlandet

Nettverk Innlandet

- Oppstart av nettverk Innlandet og aktivitet.
- Arrangerte møter etter oppstart av nettverket på høsten.

Møre og Romsdal

Ivareta Rauma

- Det har vært avholdt 6 styremøter i perioden.
- Nestleder i Ivareta Rauma sitter i Brukerrådet i Rauma kommune.
- Det har vært avholdt 7 medlemsmøter i perioden, 4 av dem temamøter. Det har vært bra oppmøte, i snitt 10 stk pr møte. Temamøter har vært medavhengighet, fornektelse, skyldfølelse, sorg. Har også hatt et temamøte om VUBB. Vi har ikke hatt inne noen foredragsholdere i 2023, som vi har brukt før, temaene er styrt av styret.
- Den 30.03.23 var deltok Ivareta Rauma med på et folkemøte, arrangert av Rauma kommune. På folkemøtet hadde nestleder i lokalforeningen et foredrag, i tillegg til at det var foredrag fra politi, barnevern, nav og Rus og psykiatri.
- Ledelsen betjener telefonen, nummer til både leder og nestleder er oppgitt. Det har vært kontakt med personer som har vurdert å melde seg inn i gruppen. To av disse har meldt seg inn.
- Vi har et greit samarbeid med rus og psykiatri. Vi har også hatt et fellesmøte med mental helse, men det fungerte ikke helt.
- Deltatt på Fagsamling i regi av Ivareta.
- Deltatt på to seminarer i regi av Ivareta.
- Deltatt på to webinarer i regi av Ivareta.

Nordland

Brukermedvirker og pårørendekontakt, Rana kommune

Ivaretas brukermedvirker og pårørendekontakt i Rana kommune har i 2023 innehatt følgende verv:

- Nestleder i brukerutvalget ved Helgelandsykehuset. Deltok på 10 brukerutvalgsmøter i 2023.
- Medlem i Klinisk Etikk Komite ved Helgelandsykehuset. Deltok på 7 møter i 2023.

- Deltok på regional samling for Klinisk Etikk Komiteer i Helse Nord.
- Deltok på samarbeidsmøte mellom brukerutvalget og ungdomsrådet i Helse Nord.
- Deltok på stiftelsesmøte av Helsefellesskap Helgeland.
- Deltok på Dialog- og partnerskapsmøte i regi av Helsefellesskap Helgeland.
- Deltok på Fagsamling i Sandnes i regi av Ivareta.
- Deltatt i en arbeidsgruppe i Ivareta som har arbeidet med forslag til Kunnskap og mestrings kurs.
- Står oppført som pårørendekontakt lokalt i Ivareta og mottar pårørende henvendelser fra pårørende i området.

Oslo

Ivareta Oslo

- Det har vært avholdt 2 styremøter i år. Det har vært tre arbeidsmøter med deler av styret.
- Antall medlemmer pr. 31.12.23 er 59.
- Ivareta Oslo arrangerte pårørendemøter hver 14. dag gjennom hele året, med unntak av juli måned og høytidsdager. Arrangerte til sammen 21 samlinger i 2023. Det kommer 5-8 personer på møtene.
- Aktiviteter på Aktivitetshuset Kastanjen: Vi har kontakt med 2-3 pårørende i de vestlige bydeler sporadisk.
- Samarbeid med bydel Alna: Vært til stede på Verdensrommet i Bydel Alna på tirsdager, for å ha pårørendesamtaler og snakke med brukere. Når vi ikke har pårørendesamtaler, deltar vi som en del av serviceteamet på Verdensrommet. Vært tilstede i 264 timer i 2023.
- Hadde pårørendesamtale med 23 personer på Verdensrommet i 2023.
- Har medgått tid til telefonsamtaler vedrørende verdensrommet, omlag 25 timer.
- Planlegging av musikkprosjekt på

- Verdensrommet i 2024, for besøkende.
- Det ble i 2023 gjennomført 3 evalueringsmøter med bydel Alna, i forbindelse med samarbeidet på Verdensrommet.
- Deltatt med stand på innbyggermøte sammen Verdensrommer, på Biblioteket. Her var fokus på pårørende.
- Medlemmer i lokalforeningen har hatt verv i sentralstyret, valgkomite og delegatutvalg i Ivareta.
- Ivareta har en representant i Velferdsetatens Sentrale Brukerråd og det som heter underutvalget.
- Gitt innspill til Fagrådet gjennom Ivareta sentralt.
- Møte i brukerutvalget Kirkens Bymisjon i januar.
- Innleder på webinar om avmakt og uvisshet, i regi av Ivareta sentralt.
- Deltok på Ivareta prosjekt, oppstartsmøte for idegruppe.
- Statusmøte med Ivareta sentralt, Optimal og synlighetskampanjen.
- Deltok på workshop for interkommunalt samarbeid, i regi av Ivareta.
- Presentasjon av Ivareta for avdelingsledere Bymisjonen.
- Samtale med en pårørende i Torggata i mars.
- Samtale med en pårørende på Bydel Frogner i mars.
- Deltakelse på digitalt telefonseminar.
- Deltok på telefonseminar i regi av Ivareta sentralt
- Stand på brukertorg Blå Kors Borgestad
- Evalueringsmøte med NAV Alna i mars.
- Møte i brukerutvalget Kirkens Bymisjon i mars.
- Deltok på Fagdag Verdensrommet i mars.
- Deltok på digitalt seminar for lokallag og nettverk i regi av Ivareta.
- Deltok på oppstart med referansegruppe i FHI prosjekt
- Fagdag Verdensrommet i juni.
- Evalueringsmøte med NAV Alna i juni.
- Arrangerte sommeravslutning i Lokallaget.
- Møte i brukerutvalget Kirkens Bymisjon i juni.
- Deltok på kick-off for høstens aktiviteter i Sekretariatet.
- Deltatt på webinar om familierelasjoner og samspill, i regi av Ivareta.
- Markering av Verdens Overdosedag på Furuset.
- Brukerrådsmøte i Kirkens Bymisjon i september.
- Fagsamling Verdensrommet, «Hjernen og rusen».
- Evaluering samarbeidet Alna i september.
- Oppstartsmøte ny kursgruppe «Kunnskap og Mestring» i oktober.
- Deltok på Fagsamling i Sandnes i regi av Ivareta Sentralt.
- Foredrag på Avd. Ung. Gaustad.
- Innleder på Ivareta Tromsø sitt helgeseminar for pårørende
- Møte hos FHI sammen med stiftelsen Damm Digitalt møte kursgruppe «Kunnskap og Mestring»
- Brukerrådsmøte i Kirkens Bymisjon i oktober.
- Møte kursgruppe «Kunnskap og Mestring» i oktober.
- Deltok på ekstraordinært årsmøte sentralt.
- Fagsamling om minoriteter på Verdensrommet Juleavslutning i Oslo Lokallag.

Rogaland

Nettverk Haugesund

- Nettverk Haugesund arrangerte 8 pårørendetreff i 2023. Vi har vært 3-4 deltagere hver gang vi møttes.
- Nettverksleder var til stede på pårørendekvelder på Blå Kors Klinikk Haugaland to ganger i november. Her fikk deltakere høre nettverksleders historie og informasjon om tilbudet til Ivareta. Det ble delt ut brosjyrer og visittkort.
- Nettverksleder deltok på Fagsamling i Sandnes i regi av Ivareta i september.

- Deltakelse på seminar for lokalpolitisk påvirkning i regi av Ivareta i oktober.
- Deltakelse på seminar for lokallag og nettverk i regi av Ivareta i november.

Ivareta Sandnes

- Arrangerte 9 møter i 2023 med eksterne innledere fra blant annet Mestringsenheten, Veiledningssenteret, Trigga Sandnes kommune og Funkishuset. Møtene varer i 2 timer.
- Arrangerte drop-in møte en gang i oktober og en gang i november.
- Holdt foredrag for UIS (barnevern og sosionom 3.års studenter)
- Holdt foredrag for Røde Kors (Frivillige, etter soning).
- Holdt foredrag for Dale Pensjonistene (Pensjonister fra Dale Psyk. Institusjon).
- Holdt foredrag for Sandnes Kommune (Personalmøte i bolig for rus og psykiatri).
- Holdt foredrag for Pårørendegruppe i Klepp Kommune.
- Intervju med student som skriver masteroppgave når det gjelder å være pårørende til rus og psykiatri (2 ganger over 3 timer).
- Deltatt på Byprestenes 20års jubileum.
- Deltatt på markering i forhold til at Veiledningssenteret ikke har fått tildelt midler fra Statsbudsjettet (Apell + intervju i Radio/TV Rogaland).
- Vært pårørenderepresentant i Erfaringsråd (Sandnes Kommune). Det har vært 4 møter over 2 timer.
- Har deltatt i nettverkmøte hos Statsforvalter sammen med bruker- og pårørendeorganisasjoner. Her har det vært et to dagers seminar og et dagseminar over 5-6 timer.
- Statsforvalter i Rogaland, Dagskonferanse med diverse pårørendeorganisasjoner og kompetansesentre. På denne konferansen var Ivareta Sandnes med som arrangør.
- Representant i KORFOR (Regionalsenter for rusforskning i Helse Vest).

- Deltatt på Fagsamling på Sandnes i regi av Ivareta. Tok også aktivt del i planleggingen.
- Sto på stand på Fyll dagene-messen.
- Deltok på avslutning for Brukerråd ved Rogaland A-senter.
- Tok del i planleggingen av markering av Verdens Overdosedag i Stavanger. Her hadde vi 5 møter over 2 timer.
- Planlegging av Verdens Overdosedag i Sandnes. Her hadde vi 3 møter over 2 timer.
- Deltok på markering av Verdens Overdosedag i Stavanger og Sandnes.
- Deltok på brukermedvirkningsseminar i regi av Ivareta.
- Deltok på seminar for lokalpolitisk påvirkning i regi av Ivareta.
- Deltok på seminar for lokallag og nettverk i regi av Ivareta.
- Deltok på Telefonseminar i regi av Ivareta.
- Deltok på en rekke webinarer i regi av Ivareta.
- Hadde 9 individuelle samtaler med pårørende i 2023, fysisk.
- Svarte ut flere pårørendehenvendelser på telefonen i 2023.

Stiller opp som frivillig på Pårørendetelefonen.



Bilde av Ivareta Sandnes sin stand på Fyll dagene-messe.

Telemark

Ivareta Grenland og omegn

- Ivareta Grenland og omegn har i 2023 arrangert fast medlemsmøte hver måned, med 4-10 deltakere tilstede.
- Lokallagsleder er tilgjengelig på telefon for å ta imot henvendelser fra pårørende, og mottok 1-2 samtaler i måneden i det foregående år.
- Lokalforeningen arrangerte sommeravslutning på en hytte ved havet, med reker og kake.
- Det ble arrangert juleavslutning med pizza og julegodteri.
- Er aktiv i Brukerrådet for psykisk helse og rus i Porsgrunn, og har i 2023 deltatt på 4 møter.
- Deltar i Brukerrådet for Blåkors Skien og Avdeling Borgestad. Var i 3 møter i 2023.
- Deltok på Brukertorg ved Blå Kors klinikken og ved Borgestad, hvor de hadde stand og informerte om Ivareta, selvhjelpsgrupper og møter, i tillegg til å dele ut materiell og profilartikler.
- Planlegging av Brukerkontor med oppstart januar 2024.
- 3 møter for planlegging av Verdens Overdosedag. Det ble laget en film med presentasjon av blant annet Ivareta.
- Deltok på webinar i juni.
- Deltok på seminar for lokallag og nettverk, i regi av Ivareta.

Troms

Nettverk Tromsø

- Nettverket har en arbeidsgruppe som består av 3 personer. Arbeidsgruppen planlegger, gjennomfører og evaluerer aktiviteter i nettverket. Videre har arbeidsgruppen ansvar for årlig rapportering og søknader om midler. Arbeidsgruppen har hatt 7 arbeidsmøter i 2023.
- Det arrangeres møter i selvhjelpsgruppen hver annen mandag kl. 18-20, med unntak av

ferie og høytider. Det ble arrangert 16 mandagsmøter i 2023, med mulighet for både fysisk og digital deltakelse. Møtene omhandlet temaer som åpenhet og skam, grensesetting, nærhet og avstand til personen som bruker rusmidler, avhengighet og medavhengighet, søsken/andre pårørende i familiedynamikken.

- Det ble arrangert helgesamling på Sommarøy Arctic hotel i samarbeid med Ivareta sentralt. Målgruppe var pårørende berørt av andres rusbruk. Totalt 16 pårørende deltok på samlingen. I tillegg deltok tre innledere/foredragsholdere. Samlingen ble ledet av en rus- og familierapeut. Tema på samlingen var Å ta vare på seg selv som pårørende, Rus og rusens vesen, Avhengighet og medavhengighet - å sette grenser, Familierelasjoner og endring, Mestring og mestringsstrategier. Pårørende møttes også til måltider, aktiviteter og det var mulighet for å få individuelle samtaler for de som hadde behov for å snakke med noen underveis.
- Det har vært gjennomført 35 individuelle samtaler med pårørende i 2023.
- Har utarbeidet og distribuert informasjonsbrosjyre for Ivareta - nettverk Tromsø for 2023
- Har egen kontakttelefon til nettverk Tromsø.
- Har lukket gruppe på facebook for informasjon til medlemmer i nettverk Tromsø.
- Har informert om nettverket i Formannskapetssalen med andre frivillige organisasjoner og administrasjon i Tromsø kommune.
- Informert om nettverket for medlemmer i Rebekka losjen, i januar.
- Informert om nettverket for politikere i helse- og velferdsutvalget
- Hatt stand på Jekta kjøpesenter.
- Info til ansatte på Mellomvegen 100 (nytt tilbud i Tromsø kommune; åpnet juni 23; avd. skal tilby heldøgns kartleggingsboliger for innbyggere med

- ROP og rusmiddelavhengighet)
- Info og samarbeidsmøte med Link Tromsø
- Verdens overdosedag; stand i kirkeparken i samarbeid med Sosial med. senter, Losen lavterskelsenter, Kirkens bymisjon. Deltok på arr. hos Kirkens bymisjon med bla. Appell fra Ivareta.
- Stand på Rådhuset; digital pårørende konferanse «På liv og død» i kommunestyresalen
- Stand på Rådhuset. Verdensdag for psykisk helse
- Info og innlegg på fagdag for ledere i Tromsø kommune i forbindelse med Prosjektet Barn som pårørende.
- Møter, telefonsamtaler, eposter etc i forbindelse med drift av nettverk Tromsø.
- Deltatt på seminar for lokallag og nettverk i Ivareta.
- Deltatt på Fagsamling i Sandnes, i regi av Ivareta.
- Deltatt på seminar i Oslo 26.10 for lokallag og nettverk. Tema: politisk påvirkning
- Deltatt på brukermedvirkerseminar i Oslo, i regi av Ivareta.
- Hatt samarbeidsmøte i Tromsø 07.11. med Ivareta sentralt
- Deltatt på seminar for lokallag og nettverk på Gardermoen 17.-19.11
- Vært representant i valgkomite i Ivareta, møter 18.10. og 25.10. Kommet med innspill til sentralstyret som ble valgt på ekstraordinært årsmøte 29.11.
- Vært delegat på ekstraordinært årsmøtet 29.11 i Ivareta.
- Videreført intensjonsavtale med Losen lavterskelsenter i 08.03.
- Deltar som pårørenderepresentant i brukerrådet for enhet for psykisk helse og rus i kommunen.
- Hatt samarbeidsmøter med Losen.
- Pårørendenetttverk er etablert med Losen, LPP, Prosjektbarnsompårørende, Veiledningssenteret og Ivareta nettverk Tromsø. Tre møter gjennomført i 2023.
- Gitt innspill til: Omorganisering

- av forvaltningskontoret, Utkast til handlingsplan for prosjektet Barn som pårørende, Handlingsplan Selvmordsforebygging og selvskading
- Felles fagdag 08.11. i RVTS-nord sine lokaler i Tromsø for Statsforvalter, representanter for bruker- og pårørendeorganisasjonene og kompetansesentrene på psykisk helse- og rusfeltet i Nord-Norge. Representanter fra Ivareta sentralt deltok også. Mål for samlingen var; Kunnskapsdeling mellom fag- og bruker/pårørendemiljø, Styrket strategisk samarbeid og koordinering mellom bruker- og kompetansemiljø, Felles engasjement for det regionale psykisk helse- og rusarbeidet. Innhold på samlingen besto av presentasjoner og prosessorientert jobbing.
- I etterkant av fagdagen har KORUS nord tatt kontakt for et samarbeidsmøte. Dette vil bli avholdt i januar 2024.



Bilde fra Nettverk Tromsø sin stand på Fyll Dagene-messen.

Brukermedvirker Ung, Tromsø kommune

Ivareta

Ivaretas brukermedvirker i Tromsø har i 2023 innehatt følgende verv:

- Representant i Pårørendealliansens Ungdomsråd og deltok i 2 møter i 2023.

Trøndelag

Ivareta Steinkjer og omegn

- Ivareta Steinkjer har i 2023 avholdt 4 styremøter.
- De har avholdt 8 temamøter hvorav noen hadde eksterne innledere. Her tok de for seg temaer som avspenning og ro, etablering av A-larm i Steinkjer, kroppen husker, mestring av stress og belastning, førjulstid og jul, og rus og psykisk helse og belastningene det medfører.
- De arrangerte 2 ganger "Mindful Walk" til gapahuk i skogen. Her hadde de bål, svartkjelkaffe, bålsamtale og servering av mat.
- Høsten 2023 ble det etablert en gågruppe for pårørende innen rus og psykisk helse, samt etterlatte.
- Lokallagsleder er kontaktperson og tar imot henvendelser fra målgruppen. I 2023 svarte hun ut anslagsvis 8 pårørendehenvendelser på telefonen.
- Løpende informasjonsarbeid om lokalforeningen og deres tilbud til Steinkjer kommune avd. psykisk helse og rus, Utekontaktene i Steinkjer, Kommuneoverlegen i Steinkjer kommune, Crux Jarlegården, Snåsa kommune, NAV, Namsos kommune, Inderøy kommune, Levanger kommune, Blå Kors Trondheim, Korus, Trondheim, Sykehuset Levanger v/ Avdeling for rus og avhengighet (ARA) og NKS veiledningssenter.
- Har i 2023 samarbeidet med LPP Trøndelag om planlegging, gjennomføring og evaluering av «Møteplass» for pårørende. De har i perioden samarbeidet med NKS veiledningssenter og erfaringskonsulent i Snåsa kommune om tilbud til pårørende.

- Deltatt på webinarer i regi av Ivareta.
- Antall medlemmer i lokalforeningen i 2023: 8

Brukermedvirker, Tromsø kommune

Ivaretas brukermedvirker i Trondheim har i 2023 innehatt følgende verv:

- 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 møter i året
- ASU (Administrativt samarbeidsutvalg) 4-6 møter i året
- Forskningsutvalget ca. 4-5 møter i året
- Fond stiftelsen ca. 4 møter i året
- Regionalt nettverk for brukermedvirkere for Helse-Midt. ca. 3 møter i året
- Styreseminar for styrene i Helse-Midt. 2 møter i året
- Drøftingsmøter med styret og ledelse. Helseplattformen. Har vært endel møter, så vanskelig å anslå.
- Deltagelse seminar lokalpolitisk
- Deltagelse videoinnspilling Ivareta

Vestfold

Ivareta Tønsberg

- Arrangerte 8 medlemsmøter i 2023 (oppmøte fra 5-13 personer).
- Arrangerte 6 styremøter.
- Lokalforeningens Årsmøte.
- Arrangerte sommeravslutning med 15 deltakere til stede.
- Arrangerte juleavslutning med 22 deltakere til stede.
- Inviterte medlemmer med på Julekonsert Støperiet Tønsberg m. Marius Roth Kristensen. 20 medlemmer ble med.
- Samarbeid om markering av Verdens Overdosedag i Tønsberg: 2 møter, e-post. Deltager Ivareta Tønsberg, Rita.
- Arrangere markering av Verdens Overdosedag 31.8.23. Ivareta Tønsberg deltok med 100 røde roser og stand. Deltagere Gerd, Tove og Rita.
- Deltok i 2 samarbeidsmøter mellom

brukerorganisasjonene og ARA. Deltaker: Rita.

- Rita deltok i 2 samarbeidsmøter mellom Tønsberg kommune og de frivillige organisasjonene.
- 5 representanter fra lokalforeningen deltok på Fagsamling i Sandnes 22-24 september, i regi av Ivareta.
- To representanter deltok på END konferansen Bergen.
- Tove, Gerd og Linda deltok på Fagdag om pårørendesamarbeid PIV.
- 4 stk deltok på seminar for lokallag og nettverk 17-19 november, i regi av Ivareta.
- Deltok på Ekstraordinært årsmøte på Teams.
- Arrangerte overnattingstur til Fulehuk fyr for medlemmer, med 11 deltagere.
- Ga 60 stk. julepakker («Brøddama fikk de og leverte de ut til brukeren)
- 12. 5000.- gitt til dame i Kodal som ordnet julegaver til personer som trengte litt hjelp.

lokalforeningen.

- Deltok på markering av Verdens Overdosedag på Vågsalmenningen i Bergen sentrum.
- Sto på stand og representerte Ivareta på " Fyll dagene" i Grieghallen Bergen, blant 72 andre stands.



Bilde fra Ivareta Bergen sin stand på Fyll Dagene-messen.

Vestland

Ivareta Bergen

- Arrangert medlemsmøte en tirsdag hver mnd. fra kl.17.00 til 19.00 på Stedet som er drevet av Frelsesarmeen.
- Gjennom Ivareta Bergens samarbeid med Frelsesarmeen, kan pårørende og andre andre som har behov for det kan benytte seg av arrangementer som jevnlig foregår på Stedet, som svømming/ bading på Nordnes sjøbad, turgrupper, musikkterapi, skrivegrupper, samtalegrupper osv.
- Facebook/ Messenger benyttes til å minne om medlemsmøtene.
- Pårørende gruppe hver onsdag 16.00 -18.00 Et Drop-in tilbud som drives i samarbeid med Helse Bergen.
- Deltok på markering av Verdens Overdosedag hvor Kari Edvardsen holdt appell, for å informere om Ivareta. Representanter hadde på Ivareta t-skjorter for å synliggjøre

- Deltok på Fagsamling i Sandnes i regi av Ivareta.
- Deltok på pårørendeseminar over 2 dager på Hotel Orion Bergen, hvor representanter fra lokalforeningen var invitert for å synliggjøre Ivareta.
- Deltok på støttekonsert på Ole Bull Scene imot nedleggelse av ROP posten på Dr.Martens.
- Deltakelse på juleavslutning på Stedet sammen med andre brukere av Stedet. Der var underholdning og god mat. Skal også ha egen avslutning, men den er utsatt til våren 2024.
- Lokalforeningens kontakttelefon betjenes av lokallagsleder, som henviser pårørende til drop-in tilbudet hvor de blir tatt imot av en representant fra lokalforeningen.

- Har lagt ut brosjyrer på diverse på legekontor/ venterom.
- Ivareta har ved Sigmund Selvik vært representert i Bergen kommune sitt Ruspolitisk råd. Ruspolitisk råd er et medvirkningsråd på lik linje med eldreråd, kommunalt råd for personer med funksjonsnedsettelse og ungdomsråd. Rådets medlemmer er valgt for hele bystyreperioden. Sigmund Selvik representerte Ruspolitisk råd i hele bystyreperioden helt frem til rådet gikk av i forbindelse med kommunevalget i september 2023.

Østfold

Nettverk Fredrikstad

- Arrangerte 9 møter for pårørende i 2023.
- Hadde 22 sorgstøtte-samtaler i 2023.
- Januar
- Samarbeidsmøte mellom Ivareta nettverk Fredrikstad og Halden og Moss (Østfold) på Pårørendesenteret i Fredrikstad i januar.
- Samarbeidsmøte med Pårørendesenteret i januar.
- Idémøte Pårørendedagen (Fredrikstad kommune og aktuelle foreninger) i januar.
- Møte med Fredrikstad kommune vedrørende sorgstøttetilbud i januar.
- Tlf-møte med Sarpsborg kommune vedrørende eventuell oppstart av nytt initiativ i 2024.
- Deltakelse på webinar "Pårørende, etterlatte og den store sorgen" i regi av Ivareta.
- Samarbeidsmøte med Pårørendesenteret i Fredrikstad i februar.
- Selvhjelpsgruppekurs med Selvhjelp Norge i februar.
- 2 samarbeidsmøter m/ Moss kommune i februar vedrørende eventuell oppstart av nytt initiativ.
- Møte i END Forsknings sirkel (2 dager Gardemoen).
- Teams-møte - introduksjon av Ivareta med teamledere i Sarpsborg kommune, i februar.
- Teamsmøte med ansvarlig Sarpsborg kommune Koordinator friskliv, læring og mestring vedrørende eventuell oppstart av Sarpsborg samt ett fysisk møte, i februar.
- Møte digital støttegruppe for pårørende i februar.
- Planleggingsmøte i februar med «Prosjektgruppe Fredrikstad» - Verdens Overdosedag 2024.
- Besøk av Petter Nyquist.
- Utdeling av påskeegg fra pårørende fra Stiftelsen Petter Uteligger sammen med Pårørendesenteret i Fredrikstad.
- Selvhjelpsgruppekurs med Selvhjelp Norge i mars.
- Planleggingsmøte m/Prosjektgruppe i mars - Pårørendedagen 2024
- Planleggingsmøte m/Prosjektgruppe i mars - Verdens Overdosedag 2024
- Tlf møte med Ivareta Østfold vedrørende samarbeid Fredrikstad, Halden og Moss (Ivareta Østfold).
- Ivareta, prosjekt Pårørende- og sorgtilbud workshop del 2.
- Deltakelse på webinar "Sorgen og ensomheten" i regi av Ivareta.
- Photo shoot til ny brosjyre.
- Teams-møte med Ivareta sentralt om ønsker og kapasitet.
- Møte m/Fredrikstad i mars vedrørende utarbeidelse av avtale vedrørende sorgstøttetilbud.
- Ivareta, prosjekt Pårørende- og sorgtilbud workshop avslutning
- Utkjøring av påskeegg fra «Petter uteligger» til forskjellige institusjoner og privatpersoner i Fredrikstad, Halden og Sarpsborg.
- Seminar på Kalnes sykehus om psykoselidelser.
- Planleggingsmøte i april m/ Prosjektgruppe - Verdens Overdosedag 2024
- Deltakelse på webinar i Ivareta: «Forvaltningslov og klage med adv. Ane Sofie Tømmerås
- Digitalt møte Ivareta Østfold i april.
- Deltakelse på brukermedvirkningseminar Ivareta.

- Deltakelse på telefonseminar i Ivareta.
- Kurs med Selvhjelp Norge i mai.
- Oppdateringsmøte i mai vedrørende erfaring med END forsknings sirkel med Michael Lindholm, Berit Rønning og Trine Johansen
- Møte med Leif Nybøle vedrørende sorgstøtte og evt fagdag 2024 med Michael L, Berit R og Trine
- Møte med Brukerrådet for rus og psykisk helse Kalnes Sykehuset i mai.
- Samarbeidsmøte på Teams med pårørendesenteret i Fredrikstad i juni.
- Møte mellom Ivareta Østfold og Ivareta sentralt i juni.
- Fagdag v/ Sarpsborg kommune «Barn som pårørende».
- Planleggingsmøte i august m/ Prosjektgruppe - Verdens Overdosedag 2024
- Planleggingsmøte i august m/ Prosjektgruppe - Pårørendedagen 2024
- Ivareta Fredrikstad var med på markeringen av Verdens overdosedag 31 august. Vi hadde i samarbeid med Varmestua, tilbud om en til en samtaler med etterlatte etter markeringen på torget.
- Markering av Pårørendedagen med stand på Litteraturhuset i Fredrikstad. Vår Beathe Grøgaard var med i panelintervju.
- Deltakelse på Fagsamling i Sandnes, i regi av Ivareta. Nettverksleder Trine Johansen holdt foredrag i samarbeid med medlem Berit Rønning om hvordan det er å være etterlatt.
- Oppstart av Etterlattegruppe likepersonsbasert.
- Møte med brukerrådet for rus og psykisk helse Kalnes Sykehuset i september.
- Etterlattegruppe møte i september.
- Deltakelse på telefonseminar m/Ivareta.
- Møte med brukerrådet for rus og psykisk helse Kalnes Sykehuset i november.
- Julesamling med pårørendegruppa
- Teams-møte med Ivareta i januar.
- 2 samarbeidsmøter på Pårørendesenteret i Fredrikstad i januar.
- Deltakelse på webinaret "Pårørende, etterlatte og den store sorgen" i regi av Ivareta.
- Oppstart av "Pårørendeforum" i februar, bestående av Ivareta, LPP, LEVE, Mental Helse og Metalheads Against Bullying. Jobbe mot ett pårørendesenter.
- Samarbeidsmøte med Pårørendesenteret i Fredrikstad i februar.
- Deltakelse på kurs om selvhjelpsgrupper med Selvhjelp Norge i mars og februar.
- Utdeling av påskeegg til pårørende fra Petter Nyquist. Kjørte rundt i Halden og leverte påskeegg 2 kvelder.
- 2 teams-møter med Pårørendesenteret i mars.
- Planleggingsdag med Pårørendesenteret i Fredrikstad ang. Pårørendedagen.
- Deltakelse på digitalt telefonseminar i mars, regi av Ivareta.
- Photo shoot til ny brosjyre
- 2 møter med "Pårørendeforum" i april.
- Nettverksleder holdt foredrag på seminaret "Vi trenger å høre til" På Halden bibliotek.
- Teams-møte med "Arbeidsgruppa pårørendesenter" i april.
- Deltakelse på seminar på Kalnes sykehus om psykoselidelser.
- Møte med pårørende og Halden kommune i April.
- Intervju med Halden Arbeiderblad om oppstart av "Pårørendeforumet"
- Deltakelse på webinaret "Sorgen og ensomheten" i regi av Ivareta.
- Deltakelse på brukermedvirkningseminar i mai, i regi av Ivareta.
- Deltakelse på telefonseminar i mai, i regi av Ivareta.
- Møte med "Pårørendeforum" i mai.
- Møte i brukerrådet på Kalnes sykehus i mai.
- Teams-møte med pårørendesenteret i Fredrikstad i juni.
- Møte med Halden bibliotek i august.
- Planleggingsmøte med Pårørendesenteret i Fredrikstad ang. Pårørendedagen i

Nettverk Halden

- I 2023 arrangerte Nettverk Halden en rekke møter for pårørende i sitt område.

august.

- Deltakelse på webinar for pårørende i regi av Ivareta.
- Stand på Verdens overdosedag i Byparken i Halden.
- 2 møter med "Pårørendeforum" i september.
- Møte med Halden kommune - enhet rus og psykisk helse i september. Har blitt med i ny arbeidsgruppe.
- Stand på Pårørendedagen i Byparken i Halden.
- Møte i brukerrådet på Kalnes sykehus i september.
- Møte med "Pårørendeforum" i oktober.
- Møte med arbeidsgruppa rus og psykisk helse i Halden i oktober.
- Stand på Mental Helse-dag i Halden.
- Digitalt møte med Ivareta i oktober.
- Deltakelse på webinaret "sorgen og ensomheten" i regi av Ivareta.
- Nettverksleder holdt foredrag på pårørendeseminaret til Halden kommune - enhet rus og psykisk helse.
- Møte med "Pårørendeforum" i november.
- Deltakelse på telefonseminar i regi av Ivareta.
- Møte i brukerrådet på Kalnes sykehus i desember.
- Møte med ny pårørendegruppe via Halden Kommune.

Nettverk Moss

- Arbeid med oppstart av nettverk Moss.
- Møter med Ivareta sentralt om oppstart av nettverk og aktivitet.
- Møter med Moss kommune og Ivareta sentralt om samarbeid mellom Nettverk Moss og Nettverk Moss.
- Inngikk samarbeidsavtale med Moss kommune.
- Samarbeid med Ett Slag Av Gangen og oppstart av felles aktivitet.

Ivareta

Organisasjonsnummer: 971 278 900

Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Telefon: 230 80 550

E-post: post@ivareta.no

www.ivareta.no