



ivareta

ÅRSRAPPORT 2024

www.ivareta.no

Ansvarlig utgiver: Ivareta

Tittel: Årsrapport 2024

Redaktør og design: Erika C. Krogstad

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

Forsidefoto: Unsplash_Toa Heffiba

Organisasjonsnummer: 971 278 900

Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Telefon: 230 80 550

E-post: post@ivareta.no



FORORD

Kjære medlem og engasjerte, takk for året som har gått. Når du leser denne rapporten er vi godt i gang med 2025, og det er mye å ta fatt i både på rusfeltet og for alle som er pårørende og berørt av rus. Innsatsen som legges ned i organisasjonen er stor, og den er helt nødvendig for at andre og nye pårørende skal få den hjelpen og veiledningen som trengs. Tusen takk for engasjementet ditt og for det du bidrar med for andre. Ivareta består av mange historier og erfaringer, det er dette som er kjernen i organisasjonen, ikke minst utgangspunktet for å være der for nye som kommer inn.

Det er mye som foregår når det gjelder helsepolitikken, og dette gjelder i stor grad også på rusfeltet. I 2024 har det vært jobbet frem nye anbefalinger for medvirkning og det har blitt lansert pårørendeavtaler. Pårørendestrategien går inn i sitt siste år i 2025, pasientforløp er relansert og vi har både perspektivmelding og helsepersonellkommissjonens utredning friskt i minne. I tillegg er det lansert faglige råd for overdoseforebygging og sist, men ikke minst har man fått myndighetenes perspektiver på ruspolitikken gjennom rusreform del 1, som ble lansert høsten 2024. Ivareta har i stor grad vært del av alle disse prosessene, enten gjennom høringer eller gjennom arbeid i arbeidsgrupper.

Det er mye vi kan trekke ut av alt som foregår. I hovedtrekk kan vi helt sikkert si, at pårørende er løftet tydeligere opp på agendaen. Dette har skjedd på kort tid. Så får det være opp til oss i Ivareta og alle andre som kjemper pårørendes sak, hvordan vi jobber med akkurat dette. Samfunnet er fullstendig avhengig av sterke pårørende som kjenner sine rettigheter og står støtt i å mestre sine egne liv. Dette får vi ikke til uten forutsigbarhet, eller gode samarbeid som er bygget på respekt og forståelse.

Ivareta hadde i 2024 årsmøtet i Tromsø. En stor takk rettes til nettverket i Tromsø for samarbeid og tilrettelegging. Ivareta sin tilstedeværelse ble også omtalt i avisen, med et intervju med leder for nettverk Tromsø. Årsmøtet behandlet en rekke saker og blant disse var et revidert sett med vedtekter og forslag til en nye pårørendepolitiske satsningsområder. Både vedtektene og satsningsområdene må nå sies å være godt oppdaterte for utviklingen vi ser på feltet, med presset økonomi og stadig sterkere forventninger til pårørendes innsats.

Pårørenderettet aktivitet har det vært mye av i 2024 som du vil se i resten av denne årsrapporten. Mye er stødig arbeid som har foregått over flere år, annet er av nyere dato. I 2024 har kursgruppen jobbet frem nye pårørendekurs basert på gammel modell etter Kunnskap og Mestring, og vi er spent på å se resultatene av dette i 2025. Sentralstyret har tatt satsningen på etterlatte et skritt videre, og man jobbet i 2024 med planer for et tilbud til denne gruppen. I tillegg til dette vi man i fremtiden gjøre et fremstøt for å nå frem til yngre pårørende, gjennom en revitalisering av Ivareta's pårørende ung-tilbud. Vi står med andre ord ovenfor et spennende år med både kjent og kjær aktivitet, i tillegg til nye satsninger på områder vi kjenner veldig godt fra før.

Årsrapporten du sitter med nå, tar avslutningsvis for seg all aktiviteten lokalt og sentralt. Det er imponerende mye man får til i Ivareta, en stor takk rettes til deg som står på for andre og for at tilbudet til pårørende skal bli bedre i fremtiden!

Generalsekretær Michael Juhani Lindholm



INNHold

Styret og ansatte	7
Likepersonsarbeid og veiledningstilbud	8
Bruker- og pårørendemedvirkning	29
Seminarer og samlinger for engasjerte	34
Samarbeid	38
Prosjekter	42
Politikk og påvirkning	46
Synlighet og kommunikasjon	54
Oversikt over aktivitet sentralt og lokalt	
Aktivitet 2024, sentralt	68
Aktivitet 2024, lokalt	73

NØKKELTALL

Henvendelser

Pårørende og etterlatte totalt

1546

Henvendelser pårørende

1340

Webinar-deltakere

162

Aktive verv

80

Aktivitet

Aktive lokallag og nettverk

21

Råd og utvalg

45

Deltakere samlinger

129

Frivillighetstimer

8712

Synlighet

Revisorbekreftet medlemstall

775

Følgere Facebook

20 305

Følgere Instagram

822

Økter på nettside

19 583

STYRET OG ANSATTE 2023

Styret

Styreleder	Kari Sundby
Nestleder	Ann Mari Romul
Styremedlem	Egil Einar Nordlie
Styremedlem	Kari Kjønaas Kjos
Styremedlem	Per Sandvik
Styremedlem	Eva Selfors Pedersen
Varamedlem	Trine Johansen
Varamedlem	Merethe Krohn

Ansatte

Generalsekretær	Michael Lindholm
Kontorleder	Mette Koch
Politisk rådgiver	Tore Berge
Erfaringskonsulent	Monica K. Henriksen
Kommunikasjonskonsulent	Erika C. Krogstad
Rådgiver (permisjon)	Anongnat Nak-in Amundsen

Likepersonsarbeid og veiledningstilbud

Pårørende og
etterlatte totalt

1546

Antall tilbud

9

Aktive
likepersonserv

52

Frivillighetstimer

8712



LIKEPERSONSARBEID

Likepersonsarbeid er kjernen i organisasjonen. Møtet mellom mennesker som har lignende erfaringer og hvordan man kan lære av hverandre, fyller på i verktøykassa og dele viktig erfaring og kunnskap. Likepersonsarbeid formet organisasjonen tilbake i 1969. Da ble det arrangert hemmelige selvhjelpsgrupper i Oslo. Selv om vi har kommet et stykke med tanke på skam og stigma, er det fortsatt vanskelig for mange å snakke om dette med andre der ute. Likepersonsarbeidet står like sterkt i dag som ved oppstarten i 1969, og ved det formelle stiftelsesåret som er 1981.

Det har i 2024 foregått mye likepersonsarbeid i Ivareta. Mye av det gode arbeidet skjer i lokalforeningene og i nettverkene. Her møtes nye og erfarne pårørende og berørte gjennom samtaler, åpne møter og i form av selvhjelp- eller samtalegrupper. Enkelte lokalforeninger og nettverk har også lokale telefoner eller telefonkontakt med nye pårørende. Alt dette utgjør kjernen av likepersonsarbeidet i Ivareta. Alt arbeidet er inkludert i oversikten som ligger som siste kapittel i denne årsrapporten.

Utover engasjementet lokalt har man i 2024 fra sentralt hold driftet pårørendetelefonen 800 40 567 som er omtalt under eget avsnitt. I tillegg har sekretariatet individuelle samtaler, og mottar enkelte telefoner og skriftlige henvendelser som kommer i tillegg til de anonyme samtalene på telefontjenesten. To ansatte sentralt benytter også egenerfaring som pårørende i stor grad når det holdes foredrag, innlegg og undervisning for pårørende, da under regi av spesialisthelsetjeneste, kommune eller private og ideelle aktører på feltet. I 2024 har Ivareta opprettholdt tilbud om etterlatte-samtaler gjennom etterlatte-kontakt. Her står likepersonsarbeid i sentrum, med bruk av egenerfaring i møtet med nye etterlatte.

VEILEDNINGSTILBUD TIL PÅRØRENDE OG ETTERLATTE

Ivareta har et bredt spekter av veiledningstilbud til pårørende, etterlatte og andre som er berørt av noens rusbruk og psykiske lidelser, enten de har konkrete spørsmål eller har behov for å snakke med noen. Veiledningstilbud i Ivareta omfatter blant annet Pårørendetelefonen 800 40 567, sorgstøtte, kontaktskjema, Unge Pårørende, og individuelle pårørendesamtaler både med Ivareta sentralt og nøkkelpersoner lokalt.

Veiledningstilbudene utgjør noen av organisasjonens viktigste tiltak, og er alle likepersonsbaserte. Tilbudene er ikke ment å erstatte behandlingstilbud, men bidra med hjelp og støtte til selvhjelp. Likepersoner i Ivareta 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 temaer som pårørendes rettigheter, krisehåndtering, samtaleteknikk, kommunikasjon, grensesetting og selvivaretagelse.

Gjennom veiledningstilbud har vi i 2024 vært i kontakt med 1546 pårørende og etterlatte. 137 av disse er henvendelser registrert gjennom lokale initiativ, og 415 av dem er personer vi har nådd gjennom gruppetilbud og webinarer i regi av Ivareta sentralt. Vi har de siste årene opplevd en jevn økning i antall pårørende og etterlatte som kontakter oss, også i 2024. I 2023 var vi i kontakt med 939 personer i målgruppen, dette tilsvarer en økning i antall henvendelser på 65%. Vi må også regne med at antall henvendelser lokalt er betydelig høyere enn tallet vi kan vise til, da det er utfordrende å sikre god statistikk fra alle lokale initiativ.



888

Besvarte

27%

Økning siden
2023

86%

Svarprosent

00:19

Gjennomsnittlig
ventetid

PÅRØRENDETELEFONEN 800 40 567

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

Ivareta har driftet Pårørendetelefonen siden 2008. For mange er dette den første kontakten med organisasjonen, og noen ganger også første kontakt med noen form for støttetiltak. I 2024 hadde vi 967 innkommende samtaler på Pårørendetelefonen. Dette er en økning på 27% fra 2023, da antallet innkommende samtaler var 761. I det foregående år ble 888 samtaler besvart, av disse ble 830 besvart på Pårørendetelefonen og 58 på reservelinjen vi har i bakhånd for å fange opp ubesvarte anrop. Dette tilsvarer en samlet svarprosent på 92% i 2024, som er 1% høyere enn året før. I gjennomsnitt varte samtalen i 25 minutter og gjennomsnittlig ventetid var 19 sekunder.

I 2024 var henvendelser på telefonen jevnt fordelt utover uken, men vi ser likevel at trykket var størst på mandager og tirsdager. I samtaler der innringer har opplyst om hvordan de fant frem til tjenesten, ser vi at mange fant den via vår nettside (13%) eller sosiale medier (7%). Noen har også funnet Pårørendetelefonen via henvisning på andre nettsider, og henvisninger fra bekjente og det offentlige hjelpeapparatet.

Tilgjengelighet

I likhet med tidligere år har vi i 2024 vært opptatt av tilgjengelighet på tjenesten i høytider og ferier. Vi valgte derfor å holde telefonen åpen hele påsken med ordinær åpningstid, med unntak av helgedager. Denne vurderingen ble gjort på bakgrunn av antall innkomne anrop i påsken tidligere år. I desember igangsatte organisasjonen en større kampanje på sosiale medier, med annonser for blant annet Pårørendetelefonen. I likhet med tidligere år ble det derfor besluttet å holde telefonen åpen hele julen med ordinær åpningstid, også på helg og røde dager. I denne perioden mottok vi 48 henvendelser på telefonen. Dette er en økning på 60% sammenlignet med samme periode i 2023.

Statistikk og kvalitetssikring


Henvendelser vi mottar på Pårørendetelefonen registreres av telefonvaktene i et digitalt registreringsskjema. Ivaretagelse av innringernes anonymitet er helt sentralt, og personopplysninger utelukkes derfor ved henvendelser der dette fremkommer. Dette kan være opplysninger som innringers navn, konkret alder eller konkret bosted.

I registreringsskjemaet benyttes det ofte flervalgsspørsmål, noe som gjenspeiles i statistikken ved at den samlede svarprosenten for noen spørsmål kan være

høyere enn 100 %. Videre må det tas høyde for uriktige opplysninger og at spørsmål i noen ikke er besvart. Som del av det kvalitetssikringsarbeidet har statistikk fra registreringsskjemaer og driftsstatistikk blitt fulgt tett opp i 2024. Dette for å sørge for å sikre at tjenestens kapasitet samsvarer med antall henvendelser vi mottar, og høy svarprosent og kort ventetid opprettholdes. Den tette oppfølgingen bidrar til at vi raskt kan innføre nødvendige tiltak, i takt med endringer og utvikling vi ser på tjenesten.

I 2024 har vi videreført påbegynt arbeid fra 2023, med å utrede mulige løsninger for egenrapportering fra innringere på telefonen. Dette har blitt gjort av hensyn til videreutvikling, rapporteringskrav og et ønske om godt statistisk grunnlag. I dette arbeidet har vi blant annet kartlagt bedriftsløsninger fra andre operatører for å få svar på om noen kan levere en anonym løsning for egenrapportering og tilstrekkelig omfattende driftsstatistikk. Det har derimot vist seg å være utfordrende å finne en god løsning for egenrapportering som er lett tilgjengelig for innringer, uten å gå på bekostning av anonymitet og personvern. Inntil videre valgte vi derfor å videreføre en anonym brukertilfredshetsundersøkelse på nettsiden fra 2023. Vi vil arbeide videre med løsning for egenrapportering i 2025, med mål om å finne en løsning som ivaretar innringers anonymitet og samtidig





Antall frivillige

20

Nye frivillige

10

bidrar til å gjøre det enklere for innringer å gi oss en tilbakemelding.

Rekruttering, opplæring og ivaretagelse av frivillige

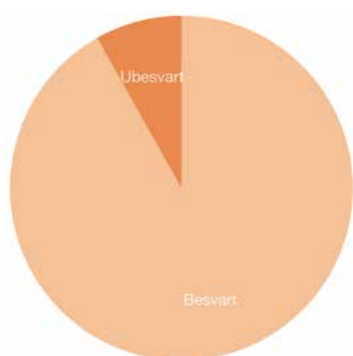
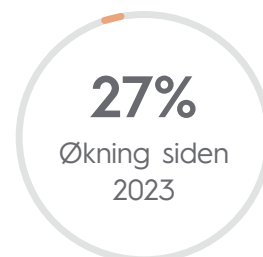
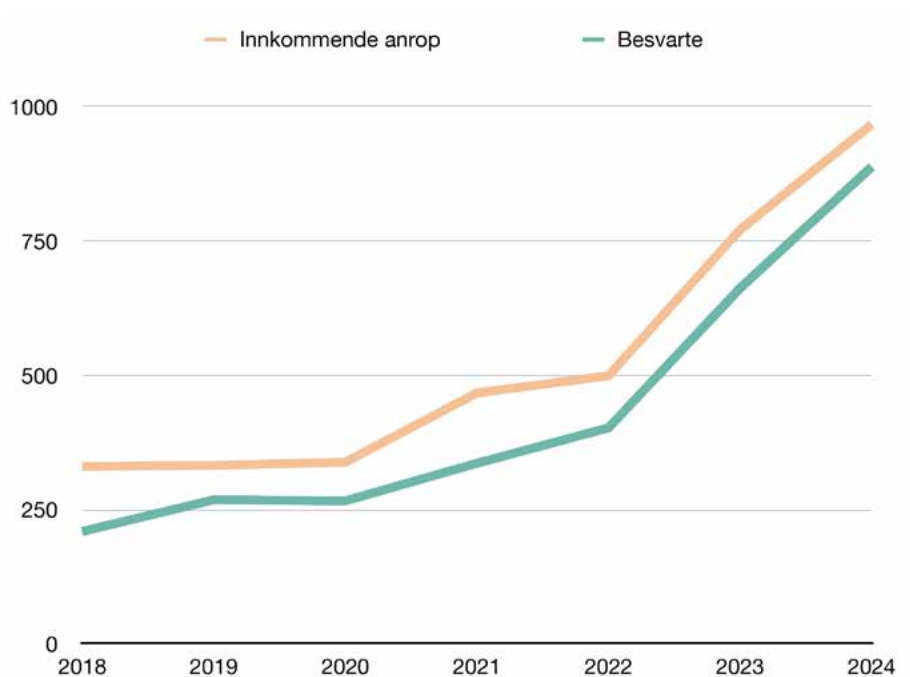
Som følge av økningen vi har hatt på Pårørendetelefonen i 2024, har rekruttering av frivillige vært et viktig tiltak for kvalitetssikring av tjenesten. Dette for å sikre at tjenesten har kapasitet til å svare ut henvendelsene og imøtekomme innringeres behov.

I 2024 hadde 12 aktive telefonvakter store deler av året, men totalt 20 ulike frivillige var innom tjenesten i løpet av året. Til rekruttering av nye telefonvakter benytter vi frivillig.no, egen nettside, medlemskommunikasjon og sosiale medier. I desember 2024 hadde vi også ekstra stort fokus på dette i forbindelse med en igangsatt kampanje. Da telefonen er et likepersonsbasert tiltak er egenerfaring et absolutt krav for frivillige. Ved henvendelser om frivillige verv inviterer vi derfor til en forsamtale hvor vi blant annet vurderer om vedkommende har et avklart forhold til sine erfaringer og kan bruke dem på en konstruktiv måte.

I 2024 mottok vi 53 henvendelser om det frivillige vervet, hvorav 43 ble sendt fra frivillig.no og 10 kom via kontaktskjemaet på vår nettside. Av de som tok kontakt med oss ble det gjennomført opplæring med 10 personer, som alle startet som frivillige i løpet av året. Mot årsslutt kom vi også i kontakt med 3 personer som skal gjennomføre opplæring i 2025. Opplæringen er obligatorisk for frivillige på telefonen, og omfatter blant annet likepersonsarbeid, spørre- og samtaleteknikk, anonymitet og personvern.

Ved oppstart i vervet gjennomføres det også en obligatorisk oppfølgingsamtale etter første vakt. Etter dette tilbys de oppfølging i form av videre samtaler, debriefing, og tilbud om å knytte kontakt med en av de mer erfarne frivillige på tjenesten. Alle telefonvakter inviteres også til årlige seminarer med fokus på faglig påfyll, erfaringsdeling og psykososial oppfølging med psykologspesialist.

Innkommende anrop og besvarte samtaler 2018-2024



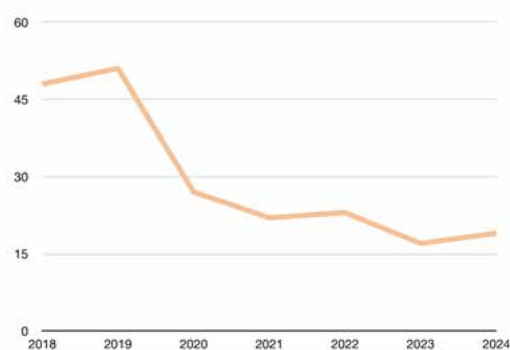
888

Besvarte anrop

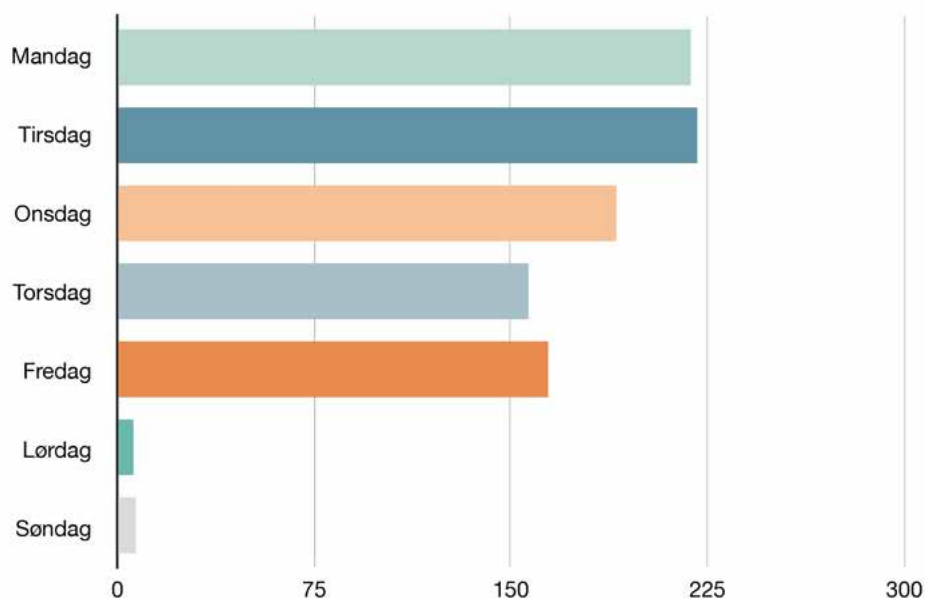
79

Ubesvarte anrop

Gjennomsnittlig ventetid 2018-2023



Besvarte samtaler fordelt på ukedager





Hvem kontakter oss?

I følge registrerte føringer i skjemaene i 2024 hadde 18% vært i kontakt med oss tidligere. 90% av innringerne var pårørende, og av disse var 32% mødre. Ektefeller, samboere og kjærester utgjorde 26%, og fedre, søstre, barn og venner var alle representert med 6-9% hver. En stor andel av innringerne var i aldersgruppen 31-40 år (24%) og 41-50 år (23%). Vi mottok også mange henvendelser fra personer i alderen 51-60 år (20%) og 21-30 år (14%), samt fra personer over 60 år (18%). I likhet med 2023 fikk vi flest henvendelser fra innringere bosatt i Oslo, Bergen og Stavanger.

I følge statistikken fra registreringsskjemaer var 43% i arbeid, men vi fikk også henvendelser fra personer som var sykemeldt, ufør eller mottakere av arbeidsavklaringspenger (15%) eller pensjonert (10%). I 63% av samtalen ga innringer uttrykk for å leve med bekymringer. Dette er en liten økning sammenlignet med 2023 da dette var tilfellet i 56% av samtalen. En stor andel opplevde i tillegg angst og uro (35%), psykiske helseplager (19%) og søvnproblemer (16%). Følelser som skam og skyld (13%) og ensomhet (11%) gikk også igjen hos mange innringere.

Sammenlignet med 2023 hadde vi i det foregående år en 8% økning i antall samtaler der innringeres bekymringer dreide seg om menn (71%). Mange av henvendelsene omhandlet brukere i aldersgruppen 21-30 år (28%), 31-40 år (27%) og 41-50 år (17%). For de som ringte oss i 2024 hadde ofte rus vært en faktor i 1-5 år (25%) eller lengre enn 6 år (39%), men vi fikk også henvendelser om relativt nyoppdaget rusbruk (17%). En stor andel av samtalen i 2024 omhandlet bruk av alkohol (51%). Mange tok også kontakt om bruk av marihuana (33%), piller (24%), kokain (22%) og amfetamin/metamfetamin (19%).

Hvorfor tar de kontakt med oss?

I 2024 tok 48% av innringerne kontakt med Pårørendetelefonen på

bakgrunn av et generelt ønske om noen å snakke med. Andre tok kontakt om konkrete spørsmål knyttet til egen eller den rusavhengiges situasjon (45%) eller fordi de hadde behov for generell veiledning (28%). Temaene som ble løftet i flest samtaler var grensesetting og medavhengighet (39%), kommunikasjon mellom pårørende og personen med rusutfordringer (31%), og informasjon om behandling og det offentlige tjenesteapparatet (20%). Vi registrerte også samtaler som omhandlet økonomi og gjeld, tvang, vold og trusler, tilbud til pårørende, og samtidig rus- og psykisk lidelse (ROP).

I likhet med tidligere år, er mange av de som kontakter oss preget av bekymring, fortvilelse og frustrasjon. Flere har følt seg alene og aldri snakket med noen om bekymringene sine. Blant annet i frykt for stigma eller represalier fra det offentlige, som barnevern eller politi. I mange tilfeller har de et uttalt behov for å diskutere den rusavhengige eller mangelen på oppfølging fra tjenesteapparatet. Våre veiledere er

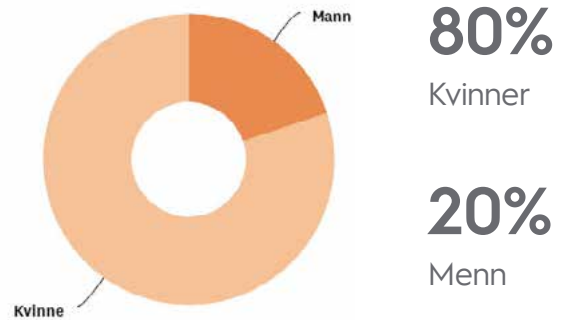
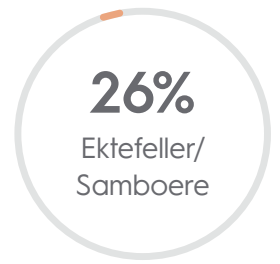
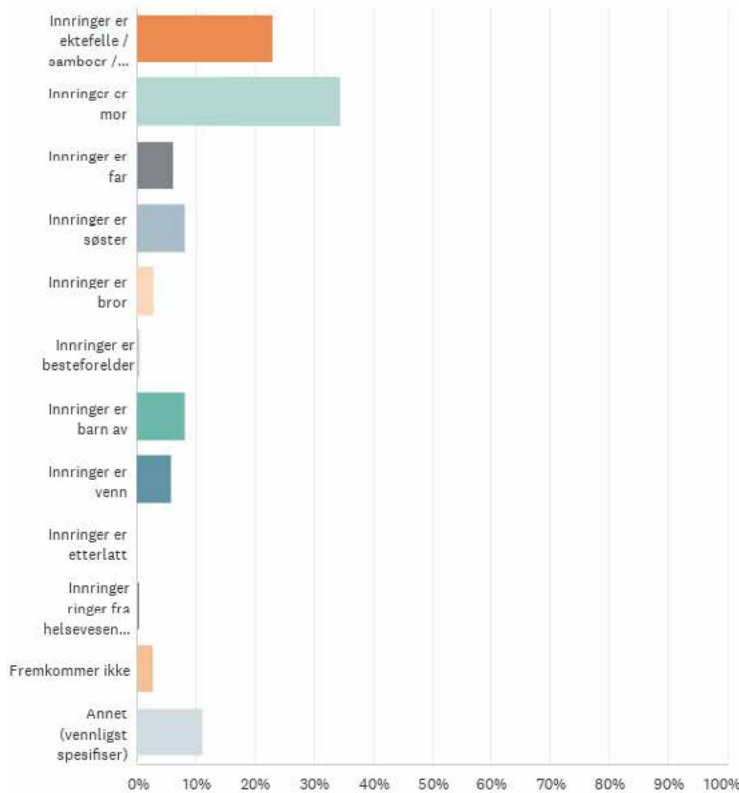
åpne for å diskutere dette, men forsøker alltid å dreie samtalen inn på innringers egen situasjon. Spørsmål som "Hvordan er dette for deg?" og "Hvordan kan du gi litt plass til ditt eget liv også?" setter ofte i gang tanker og refleksjoner. Ved behov setter vi pårørende i kontakt med våre lokallag og nettverk, hvor de kan møte andre pårørende og få hjelp til å håndtere sin situasjon. Selv om mange pårørende uttrykker oppgitthet i begynnelsen av samtalen, er de som regel takknemlige ved slutten. De setter pris på å ha fått snakke med noen som forstår, gir nye perspektiver og bidrar med verdifull støtte og informasjon.

Dette gjenspeiler seg også i vår brukertilfredshetsundersøkelse for tjenesten. Selv om undersøkelsen ikke har gitt det helt store resultatet, ser vi at innringere også her uttrykker at de er fornøyd. 9 personer har gitt oss tilbakemelding etter sin kontakt med tjenesten og av disse opplevde alle at det i stor eller svært stor grad opplevdes trygt å kontakte tjenesten, og at de følte seg hjulpet og lyttet til.

«Jeg var helt rådvill, fortvilet og maktesløs når jeg innså hvor ille det var med alkoholen. Jeg er så takknemlig for den samtalen jeg hadde i dag. Jeg fikk hjelp til å se hvor jeg kunne starte for å ta tak i problemet og jeg ble møtt på en veldig betryggende måte. Takk! Det betyr veldig mye.»



Innringers relasjon



Innhold

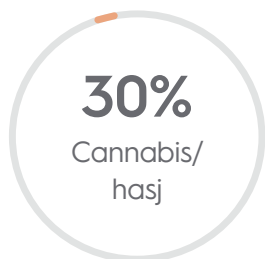
48%
Grensesetting

36%
Kommunikasjon

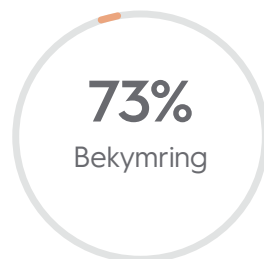
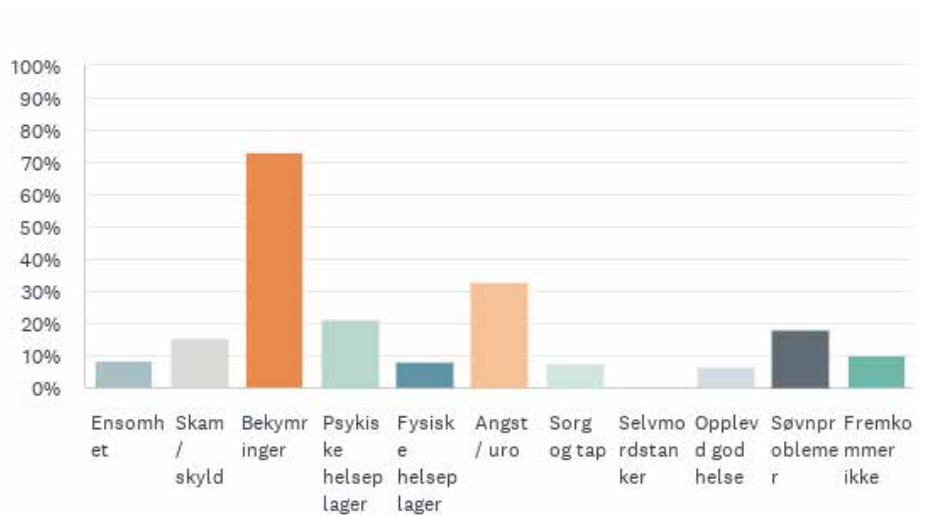
25%
Behandling

14%
Boligsituasjon

Type stoffer



Pårørendes helse




SORGSTØTTE

Det kan være ulike årsaker til at etterlatte kan ønske et tilbud om sorgstøtte. Noen ønsker på sikt å delta i sorggruppe, men er på et for tidlig stadium i sorgen. For andre har det gått lengre tid siden tapet, men sorgen føles fastlåst. Felles for mange er at de ønsker støtte utover sitt naturlige nettverk, og noen å dele sorgen med som kan forstå. I 2022 startet Ivareta et tilbud om sorgstøtte til etterlatte etter rusrelaterte dødsfall, både i form av individuelle sorgsamtaler og sorggrupper. Tilbudet om individuelle samtaler har siden da blitt videreført og i 2024 ble tilbudet benyttet av 19 etterlatte. Samtalene har blitt gjennomført på telefon, men skiller seg fra individuelle pårørendesamtaler ved at det er noen flere førende rammer for sorgsamtaler.

En stor andel av de som benyttet seg av sorgstøttetilbudet i 2024 var bosatt i Oslo og hele 94% var kvinner. Majoriteten var mødre (67%), men samtalene var også med fedre, søstre og barn av. I hele 56% av tilfellene hadde det gått under 1 år fra de hadde mistet noen til de hadde første sorgsamtale i Ivareta. 44% av dem hadde mistet noen i alderen 21-30 år og 33% hadde mistet noen i alderen 31-40 år. 56% av de som mottok sorgsamtale i 2024 beskrev en intens lengsel eller sorg som medførte at vedkommende ikke fungerte i hverdagen. 67% hadde fått hjelp, støtte eller oppfølging tidligere, enten i form av krisehjelp (29%), oppfølgingssamtaler (57%), informasjon (29%) eller annet (43%).

I 2023 ble det inngått en samarbeidsavtale mellom Ivaretas nettverk i Fredrikstad og Pårørendesenteret i Fredrikstad kommune. Denne avtalen har blitt innlemmet i prosedyren til kommunens kriseteam og skal bidra til at etterlatte de er i kontakt med skal få tilbud om samtale med Ivaretas etterlatte-kontakt i Fredrikstad. I 2024 startet også arbeidet med en større satsning på sorgstøtte, med mål om å gjenoppstarte digitale sorggrupper i samarbeid med Fransiskushjelpen. Nye sorggrupper vil bli startet våren 2025. For å rekruttere nye frivillige til sorgstøttetilbudet, har vi et oppdrag publisert på frivillig.no og egen nettside. Her fikk vi til sammen 9 henvendelser om vervet i 2024.



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

UNGE PÅRØRENDE

Unge Pårørende-satsningen i Ivareta startet opprinnelig som et prosjekt støttet av Stiftelsen Dam, og er et gruppetilbud til pårørende i alderen 18-35 år. Dette har vært en møteplass hvor man 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 bli styrket i å mestre utfordringer i hverdagen. Tilbudet er likepersonsbasert og ledes av en gruppeleder som selv har pårørendeerfaring. Erfaringene med disse samlingene har vært mange og gode. I etterkant av prosjektavslutning hos Stiftelsen Dam har det vært etterspurt en videre satsning på dette i organisasjonen.

Ivaretas sentralstyre har i løpet av 2024 tatt de gode erfaringene på alvor og besluttet at også denne gruppen burde satses videre på. Dette i form av en stilling i sekretariatet som skal drive frem pårørende ung satsning i organisasjonen. Kjernen vil bygges rundt de gode erfaringene med likepersonsgruppene, for en utvidelse av dette tilbudet. Det legges også opp til en bredere satsning på yngre pårørende når det gjelder synlighet. Yngre pårørende kan og bør drive utviklingen videre når det gjelder fremtidens pårørendepolitikk. Det er også et stort behov for yngre stemmer inn i utviklingen av tjenestetilbudet rundt om i landet, enten vi snakker om kommune eller spesialisthelsetjeneste. Det er derfor også tenkt at denne funksjonen skal jobbe med å få organisasjonen i posisjon når det gjelder å bringe fram de yngre pårørendestemmene i utforming av morgendagens tjenester til bruker og pårørende.

Resultatet av arbeidet som styret og sekretariatet har lagt ned på dette området settes i verk i 2025, og man forventer å komme i gang med denne satsningen høsten 2025 etter en rekrutteringsprosess. Det vil være naturlig å gå i gang med likepersonsarbeidet og satsningen på synlighet parallelt og det vil bli interessant å se hvordan organisasjonen kan bidra til å løfte ung-perspektivet i tiden som kommer.

KURS I KUNNSKAP OG MESTRING

Ivareta har mange års erfaring med å arrangere kurs for pårørende, blant annet under navnet «Kunnskap og Mestring». På årsmøtet på Stiklestad i 2022 ble det vedtatt en sterkere satsning på pårørendetilbud. Som et resultat av dette ble det etablert en arbeidsgruppe bestående av likepersoner samt kurs- og selvhjelpsledere som arbeidet med forslag til kurs gjennom hele 2023. Ivareta Sentralstyre vedtok i januar 2024 arbeidsgruppens forslag med tilhørende budsjett.

I det foregående år har arbeidsgruppen fortsatt møtene, men da med formål om å planlegge et konkret pårørendetilbud. Forslaget som styret vedtok var en tilpasset versjon av Kunnskap og Mestring, med samme innhold. Varianten som er en kombinasjon av fysisk kurs og digitalt kurs ble planlagt for våren 2025. Arbeidsgruppen har hatt 4 arbeidsmøter underveis i 2024, i tillegg til at kurslederne har møttes, både med formål om å jobbe med kursenes innhold og for opplæring i digitale verktøy for å kunne holde den digitale delen av kursene. Resultatet av arbeidet er et fysisk kurs i Trondheim februar 2025, samt digitale kurs i april og mai.

Med denne formen som er delt mellom det klassiske Kunnskap og Mestring og en digital oppfølging gjennom en del 2 og 3, vil man få testet ut hvordan dette vil fungere i praksis. Gjennomføringen evalueres med tanke på videreføring av denne satsningen. Formålet med å teste ut denne formen er å finne en bærekraftig måte å arrangere kurs på. Både med å ha en kontroll på utgiftssiden og med å kunne ha et bredere nedslagsfelt geografisk.

Arbeidet med kurs er godt i gang med tilbudet som er satt opp våren 2025, og dette er noe organisasjonen vil ha et søkelys på i fremtiden. Vi er inne i en tid med en stadig mer utfordrende kommuneøkonomi. Utfordringsbildet inkluderer de private og ideelle som i lengre tid har drevet pårørendetilbud. For en sikker vei videre for kursing i Ivareta's regi bør man tenke strategisk med tanke på samarbeid med det offentlige når det gjelder denne type likepersonsarbeid. Her ligger det gode muligheter i fremtiden, dersom man får i stand kurs som kan tenkes som samarbeid mellom Ivareta og deler av tjenestetilbudet.



KONTAKTSKJEMA

Vi vet at mange pårørende har ubesvarte spørsmål og behov for noen å snakke med, men at terskelen likevel kan være høy for å ta kontakt på telefonen. Hvert år mottar Ivareta henvendelser via et kontaktskjema på nettsiden, som alle besvares av en ansatt med egenerfaring. Gjennomsnittlig svartid for disse henvendelsene er 1 virkedag. Som et tiltak for kvalitetssikring av tjenesten, registreres alle henvendelser i et registreringsskjema hvor alle innsendere blir anonymisert.

I 2024 mottok vi 27 pårørendehenvendelser via kontaktskjemaet. Blant innsendere ser vi at kvinner er godt representert (81%), og vi hadde en nedgang i andelen mannlige innsendere sammenlignet med året før. Dette gjør seg også synlig i statistikken for pårønderelasjoner som viser at 30% av innsenderne var søstre og 26% var mødre. Vi mottok også henvendelser fra venner, ektefeller/kjærester, og fedre. Ofte omhandlet henvendelsene grensesetting og medavhengighet (50%) eller kommunikasjon (40%), men 30% tok også kontakt på bakgrunn av et mer generelt behov for å snakke med noen. Henvendelser om boligsituasjon eller informasjon om behandling er temaer som også var aktuelle i det foregående år.

I kontakt med pårørende kan det mange ganger være nyttig å kartlegge faktorer som kan bidra til å danne et bilde deres situasjon. Dette gjenspeiles i utforming av registreringsskjemaer, med spørsmål om type rusmidler og rusutfordringenes varighet. I henvendelsene vi mottok i 2024 fremkom det at utfordringene ofte hadde vedvart i 6 år eller mer (32%), eller i 1-5 år (20%). Vi mottok også henvendelser der rusutfordringene var relativt nyoppdaget (12%). I 55% av tilfellene fremkommer det ikke hvilke type rusmidler det er snakk om, men vi ser at piller (15%), alkohol (22%), marijuana (11%) og amfetamin (11%) var tema i flere henvendelser.

27

Henvendelser

1 dag

Gjennomsnittlig
svartid

30%

Søstre

81%

Kvinner

INDIVIDUELLE PÅRØRENDESAMTALER

Mange av organisasjonens tilbud er gruppebaserte, men av ulike årsaker kan enkelte ha behov for individuell oppfølging. Ivareta tilbyr derfor individuelle samtaler til pårørende digitalt, på telefon og ved personlig oppmøte. I mange tilfeller kan disse samtalene på sikt bidra til å senke terskelen for å ta del i et gruppetilbud hvor de kan følges opp videre. Av hensyn til ressurser og kapasitet blir ikke tilbudet synliggjort, men tilbys i tilfeller der det uttrykkes ønske om det eller der det vurderes at det kan være behov.

Som et tiltak for kvalitetssikring av tilbudet, registreres alle individuelle pårørendesamtaler i et eget anonymisert registreringskjema. I 2024 hadde vi 10 individuelle samtaler, hvorav 3 ble gjennomført på Teams og 7 på telefonen. Av disse var 89% kvinner og 33% menn. Vi hadde flest samtaler med mødre (78%) og fedre (33%), men snakket også med søsken og barn av. Mange var eldre enn 60 år (60%) eller befant seg i aldergruppene 21-30 år (20%), 51-60 år (20%). I samtalene uttrykte 67% at de både levde med bekymringer og opplevde psykiske helseplager. I 33% av samtalene var både ensomhet og angst/uro en faktor i deres liv. 75% hadde mottatt en form for hjelp, støtte eller oppfølging tidligere.

I de fleste samtaler i 2024 var grensesetting og medavhengighet et tema (78%). Vi hadde også samtaler om kommunikasjon mellom pårørende og personen med rusutfordringer (33%), og kommunikasjon innad i familien forøvrig (33%). Alle som var i kontakt med oss for individuell samtale ga uttrykk for at samtalen var til hjelp og ble satt pris på.

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

WEBINARER

Vi startet tilbudet om webinarer i 2021, da restriksjoner knyttet til korona fortsatt var en stor del av hverdagen. Med godt oppmøte og gode tilbakemeldinger fra deltakere, ble det tatt en beslutning om å videreføre tiltaket som siden da har vært en viktig del av organisasjonens tilbud til målgruppen. Tilbudet er landsdekkende og gratis, og webinarene er åpne for alle pårørende, etterlatte og berørte av rus. Vi opplever også at fagpersoner deltar for å få faglig påfyll.

For noen kan webinarene være første steg til å søke kunnskap og informasjon om egen situasjon, eller til å delta på en arena med andre i tilsvarende situasjon. Målet med webinarene er ikke bare å formidle kunnskap, men også å gi deltakere verktøy som kan være nyttige for å akseptere og mestre egen livssituasjon. I samråd med innledere legger vi ofte til rette for dialog underveis, slik at terskelen skal være lav for å stille spørsmål og dele erfaringer. I 2024 arrangerte vi 8 webinarer, som alle hadde eksterne innledere med god kjennskap til den aktuelle tematikken. I det foregående år hadde vi fokus på temaer knyttet til rettigheter, sorg, kommunikasjon, følelser og hvordan målgruppen kan ivareta seg selv. Det etterstrebes at webinarene arrangeres månedlig, med unntak av ferie og høytid.

I 2024 arrangerte vi følgende webinarer:

- Fullmakt og pårørendes rettigheter med Ane Sofie Tømmerås
- Skyld, skam og samvittighet med Knut Andersen
- Unge pårørende med Marius Sjømæling
- Søsken som pårørende med Terje Turøy
- Grensesetting og dialog med Ingrid Helle Svana, Hege Oksvold
- Sorgens nyanser med Knut Andersen
- Tvang og samtykke med Ane Sofie Tømmerås
- Egenomsorg med Knut Andersen

I 2024 hadde vi totalt 384 påmeldte og 162 deltakere på webinarene. Dette viser at interessen for tilbudet er relativt lik som året før. På hvert webinar hadde vi i gjennomsnitt 48 påmeldte og 20 deltakere. Det med flest påmeldte omhandlet grensesetting og dialog, og det med flest deltakere omhandlet skyld, skam og samvittighet. Sistnevnte var også et





webinar hvor vi opplevde særlig stort engasjement fra deltakere. Webinaret om grensesetting og dialog hadde 25 deltakere. Her tok Ingrid Helle Trana og Hege Oksvold opp temaer som egenomsorg, kommunikasjon og grensesetting. De var også innom tankemønstre og verktøy som kan være nyttige når hverdagen føles overveldende. På webinaret hvor Knut Andersen belyste temaene skyld, skam og samvittighet, hadde vi 65 påmeldte og 36 deltakere. Her snakket innleder om hvordan tap kan påvirke livene våre, med særlig fokus på perspektivet til pårørende og etterlatte berørt av rus. Andersen snakket også om hvilken funksjon følelsene skyld, skam og samvittighet har, og om «human error theory» og toleransevinduet.

Vi arrangerte 2 rettighetsorienterte webinarer i det foregående år. Det første omhandlet fullmakt og pårørendes rettigheter, og hadde 19 deltakere. Her snakket advokat og mekler Ane Sofie Tømmerås om forvaltningens plikt til å informere og veilede, spesielle regler innenfor helsesektoren, fullmakt og fremtidsfullmakt, og pårørendes økonomiske rettigheter. På det andre rettighetsorienterte webinaret ga Tømmerås en innføring i ulike former for tvang, og snakket om sentrale lover og vilkår som regulerer tvang i helse- og omsorgstjenesten og etter psykisk helsevernloven. Videre snakket innleder om hvem som regnes som pårørende etter loven, og hvilke vilkår som må være oppfylt for at det skal fattes et tvangsvedtak.

I 2024 fikk vi også besøk av Marius Sjømæling fra Barn av rusmisbrukere (BaR), som satte fokus på unge pårørende. Han snakket om hvordan man kan møte barn og unge på en god måte, og tok opp sentrale temaer som selvfølelse, grensesetting, mestring, hemmelighold, aksept og fremtid. Webinaret hadde 24 deltakere. Vi arrangerte også et webinar som omhandlet søsken som pårørende, med Terje Turøy som innleder. Her var 28 deltakere til stede når Turøy snakket om sentrale temaer knyttet til søsken som pårørende, og hvordan man kan møte denne gruppen på en god måte. Han var også innom temaer som omsorgsbyrde, lojalitetskonflikt, familiedynamikk og hvordan rusbruk kan påvirke familierelasjoner. I tillegg ble ulike tilbud om hjelp, støtte og oppfølging for unge pårørende belyst.

Høytiden kan for mange fremstå som et forstørrelsesglass, som intensiverer vonde følelser som sorg og ensomhet. I likhet med tidligere år, ble det derfor arrangert et webinar før jul med fokus på hvordan vi kan gå høytiden i møte og ha det best mulig selv når ting er vanskelig. Dette webinaret ble ledet av Knut Andersen og hadde egenomsorg som overordnet tema. Her snakket Andersen om sorg, ventesorg, selvivaretagelse og selvtrøst, og belyste teorier og problemstillinger knyttet til følelser som skyld og skam. På webinaret ble det også presentert verktøy som kan være nyttige for å håndtere vonde følelser i hverdagen.

Egenrapportering fra deltakere

På webinarene kan deltakere dele tilbakemeldinger både muntlig og i chat. I tillegg til muligheter for tilbakemeldinger underveis, mottar alle deltakere et anonymt evalueringsskjema etter endt webinar. Alle tilbakemeldinger og innspill vi får er viktige for arbeidet med planlegging, forbedring og videreutvikling.

I 2024 valgte 49 deltakere å benytte seg av evalueringsskjemaet. Dette tilsvarer 30% av deltakerne. Av respondentene fant

53% frem til tilbudet via sosiale medier, og 24% fant tilbudet via Ivaretas nettside, Google eller annen søkemotor. 20% ble bevisst på tilbudet etter å ha mottatt e-post fra Ivareta. Av de som besvarte evalueringsskjemaet var 65% pårørende, 30% fagpersoner og 18% etterlatte. Blant disse var mødre (67%) og søstre (15%) godt representert. Både fedre og døtre utgjorde 8%. Kun 37% av respondentene var medlemmer i organisasjonen fra før.

For å gi deltakere mulighet til å medvirke i videre planlegging av webinarer, blir de spurt hvilke temaer de ønsker å lære mer om. Her scorer flere temaer høyt, blant annet psykisk helse hos pårørende (86%), mestring og selvivaretagelse (84%), og sorg, krise og livssorg (65%). Til sammen 92% av respondentene vurderte plattform, innhold, innleder, varighet, gjennomføring og tidspunkt som bra eller svært bra. Over halvparten ga tilbakemelding om at webinarene i stor eller svært stor grad bidro til at de følte seg mindre alene, at de fikk kunnskap som er nyttig for dem selv eller noen de er glad i, inspirasjon, og at de fikk tips og råd for selvivaretagelse. De fleste opplevde også at det var gode muligheter for å stille spørsmål.

WEBINAR

15/10
kl 19-21


TVANG OG
SAMTYKKE

«Første gang jeg har vært med på webinar og gruet meg litt da jeg var usikker på om jeg måtte ta ordet. Det trengte jeg ikke. Syntes det var veldig opplysende og kommer til å delta på flere webinarer. Det var en god og beroligende gruppe for meg.»

«Et veldig godt webinar, både faglig og medmenneskelig. Dyktig foredragsholder.»

«Det viktigste jeg jobber med og som jeg fikk høre om på dette webinaret, er å ikke drukne i egen dårlig samvittighet. Takk for et godt webinar. Dette har vært så varmt og fint.»

«Takk for en fin kveld. Du deler mye god kunnskap.»



Lokalforeninger
og nettverk

21

Nye
initiativ

2

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, til å representere pårørendes erfaringer og interesser i arbeid med politisk påvirkning og bruker- og pårørendemedvirkning. Frivillige som ønsker å engasjere seg lokalt kan gjøre dette gjennom organisasjonens ordninger for lokal organisering – lokallag og nettverk, som pårørendekontakter lokalt eller som pårørendemedvirkere.

I 2024 ble det startet to nye lokale initiativ i form av et nytt lokallag i Nordmøre og nettverk i Sarpsborg. I likhet med tidligere år, har både nye og godt etablerte lokale ledd gjort en betydelig innsats i 2024. I det foregående år ble dette også anerkjent lokalt da Ivareta Nordmøre ble anerkjent for sitt arbeid i lokalavisens kåring av «årets julestjerne» og Ivareta Rauma ble hedret på frivillighetsfest i sin kommune. Lokallagene og nettverkene i Ivareta jobber aktivt med synliggjøring og informasjonsarbeid gjennom stands, foredrag, redaksjonell presse, utdeling av informasjonsmateriell og tilstedeværelse på viktige arrangementer. Mange jobber også godt med å skape gode samarbeid med ulike instanser og organisasjoner i egen kommune. I fjorårets årsrapport nevnte vi at dette arbeidet ser ut til å ha gitt resultater, da vi så en positiv trend med tanke på rekruttering av deltakere til lokale tilbud. Denne trenden har fortsatt inn i 2024.

En stor motivasjon for mange som engasjerer seg lokalt, er å sørge for gode likepersonsbaserte tiltak som på sikt kan bidra til en bedre hverdag for deltakerne. I mange tilfeller gjøres dette gjennom pårørendegrupper med faste møtepunkter, temamøter, og hyggelige jule- og sommeravslutninger. I 2024 kan vi for eksempel trekke frem Ivareta Sandnes og Ivareta Steinkjer som begge arrangerer faste temamøter med eksterne innledere. Vi kan også nevne Ivareta Tromsø som samarbeider med en rus- og familierapeut om sine temamøter. I forbindelse

med jule- og sommeravslutninger valgte flere lokalforeninger å be inn til et hyggelig måltid, eller å be medlemmene med på konsert eller forestilling. Dette gjorde blant annet gruppene i Oslo, Lørenskog, Tønsberg, Haugesund Bergen og Hokksund.

I likhet med tidligere, har vi også i 2024 sett mange gode eksempler på aktivitet litt utenom det vanlige. Her kan vi trekke frem lokallaget i Lørenskog som inviterte sine medlemmer på både Kiel-tur og yogatimer. Vi kan også nevne lokallaget i Tønsberg som inviterte sine medlemmer med på konsert, ulike foredrag, og som sammen med Kirkens Bymisjon skapte et arrangement med fokus på kvinner med rusutfordringer. I tillegg donerer de hvert år pakker med mat og annet nødvendig til Brøddama, og i det foregående år laget de 50 pakker som alle ble levert ut til de som trenger det. Ivareta Steinkjer har også gjort en betydelig innsats, og har i samarbeid med LPP arrangert gågruppe med faste møtepunkter, i tillegg til sine temamøter. I 2024 startet de også tilbud om kafetreff. I Bergen har Ivareta Bergen i mange år drevet drop-in tilbud i samarbeid med Helse Bergen, hvor målgruppen kan snakke med likepersoner fra lokallaget og fagpersoner. Dette tilbudet ble videreført i 2024.

Rekruttering, opplæring og samarbeid

For å bidra til vekst i organisasjonen i form av flere lokallag og nettverk, har vi oppdrag publisert på frivillig.no og på egen nettside. I 2024 mottok vi totalt 38 henvendelser om dette vervet. I noen tilfeller resulterte dette i en samtale om mulig oppstart av lokalt initiativ.

Når nye lokale initiativ skal startes opp, må frivillige gjennom obligatorisk opplæring. Vi er opptatt av tett kontakt og godt samarbeid med lokale ledd og tilbyr derfor oppfølging i form av arenaer for erfaringsutveksling og faglig påfyll, samt jevnlig kontakt og planlagte besøk. I 2024 besøkte vi lokallaget i Rauma og

nettverket i Hokksund. Det første besøket gikk til Rauma, hvor målet var å styrke samarbeidet, knytte tettere kontakt, og bli bedre kjent med både lokallagsdriften og medlemmene som tar del i tilbudet. Under besøket hadde vi gode samtaler om arbeidet til Ivareta Rauma, med fokus på hvordan de skaper en god gruppedynamikk i sitt pårørendetilbud og hvilke utfordringer de opplever i forbindelse med drift av lokallaget. Dette dannet grunnlaget for en god dialog om hva de ønsker fra Ivareta sentralt og hvordan vi sammen kan styrke arbeidet lokalt. Vi fikk også mulighet til å bli bedre kjent med medlemmene og lokallagsleder under en hyggelig middag og en fantastisk omvisning i Åndalsnes.

Da vi senere i 2024 dro på besøk til nettverket i Hokksund, hadde vi som mål å bli bedre kjent med pårørendegruppen og deltakerne. Her fikk vi delta på et møte i gruppen for å observere gruppedynamikken, og snakke med deltakere og frivillige i etterkant om tilbudet og arbeidet som gjøres lokalt.



Bilde av frivillige i Ivareta Bergen som lager snitter til en av sine aktiviteter i 2024.

Bruker- og pårørendemedvirkning

Aktive
medvirkere

28

Råd og
utvalg

45

Frivillighetstimer
medvirkning

1052

BRUKER- OG PÅRØRENDEMEDVIRKNING

En av organisasjonens formål er å bidra til helhetlige og sammenhengende helse- og rehabiliteringstjenester av god kvalitet for pårørende, etterlatte og bruker eller pasient. Dette arbeider vi med gjennom bruker- og pårørendemedvirkning fra individ til politisk nivå. Dette har etter hvert blitt en svært viktig del av organisasjonen og Ivareta har mange som engasjerer seg for å utvikle tjenestene rundt om i spesialisthelsetjeneste og kommune gjennom å bidra med sin pårørendekunnskap. Denne kunnskapen er verdifull og det er lovpålagt for både spesialisthelsetjeneste og kommune, å ta med bruker- og pårørendeerfaringer inn i utviklingen av tjenestetilbudet. Med de nye anbefalingene for medvirkning vil dette være enda tydeligere. Selve begrepet pårørendemedvirkning er relativt nytt og ble etablert i forbindelse med lansering av pårørendestrategien. Tidligere omtalte vi dette som brukermedvirkning og det tar nok litt tid før det nye begrepet setter seg for alle.

I likhet med tidligere år har vi i 2024 jobbet med å styrke innsatsen med flere stemmer for å sikre at pårørendeperspektivet bringes på banen på flere områder enn tidligere, i alt fra politikk, føringer og tjenestetilbud. Selv om vi har mistet noen medvirkere på veien har dette arbeidet resultert i at vi i 2024 hadde 28 registrerte pårørendestemmer på 30 ulike arenaer spredt utover det ganske land, fra ruspolitisk råd i Bergen Kommune, til deltagelse i Velferdsetatens råd i Oslo. Fra samarbeid med Tromsø Kommune til fast deltagelse ved Helgelandssykehusets brukerråd. Fra Kalnes Sykehus til Statsforvalteren i Rogaland. Av de 26 pårørendestemmene var 5 nye i vervet i 2024. Som del av oppfølgingen og tilbud om faglig påfyll inviteres alle bruker- og pårørendemedvirkere til årlige seminarer.

Satsning på rekruttering av pårørendemedvirkere

Som medlem av Pårørendealliansen fikk Ivareta muligheten mot slutten av 2024, til å videreformidle anledningen til å delta på et nytt kurs alliansen har utviklet. Dette er noe Ivareta ønsker velkommen og som bidrar til en mer systematisk tilnærming til skolering av pårørenderepresentanter. Ivareta ønsker å benytte dette som del av en satsning på rekruttering av pårørendemedvirkere, og som et tilbud til medlemmer som ønsker å bruke sin pårørendestemme i utviklingen av tjenestetilbudet der ute i kommune, bydel og spesialisthelsetjeneste. Kurset tar for seg grunnleggende prinsipper innen medvirkning og gir deltagerne et godt grunnlag for en bredere forståelse for hva, hvorfor

og hvordan- når det gjelder medvirkning. Dette handler om konstruktiv bruk av egenerfaring og hvordan man kan bruke dette aktivt. I 2024 hadde Ivareta 12 påmeldte til denne modulen, og halvparten av disse hadde fullført kurset ved årets utgang. Etter gjennomført grunnkurs ble medlemmene invitert til å delta på et webinar hvor de kunne lære mer om hvordan medvirkere i Ivareta jobber, og veien videre for de som ønsket å bli frivillige. Dette er noe vi vil koble engasjerte på også i 2025 med tilbud og muligheter for deltagelse på Pårørendealliansens kursing.

BrukerROP Helsedirektoratet

Ivaretas representant inn i Helsedirektoratets brukerråd for psykisk helse og rus (BrukerROP), deltok på alle rådets møter gjennom året. I 2024 hadde man 5 digitale samlinger, samt to fysiske møter, den ene samlingen var en heldagssamling på Storo i Oslo, den andre var en to-dagerssamling i Bergen, hvor organisasjonene møttes i regi av Helsedirektoratet. Ivareta har vært representert i BrukerROP gjennom mange år, og dette er en viktig post for organisasjonen hvor man både får informasjon om sentrale satsninger og være delaktig i utformingen av normerende tekster, som for eksempel veiledere og anbefalinger for fagfeltet for psykisk helse- og rus. Ivareta representerer pårørende og etterlatte berørt av rus, i tråd med organisasjonens formålsparagraf.

Pasientforløp Helsedirektoratet

Ivareta deltok også i 2024 i arbeidet med utviklingen av de reviderte pasientforløpene. Dette gjennom deltakelse i arbeidsgruppe og brukerpanel. Forløpene som ble publisert i januar 2025 er nå revidert og effektivisert gjennom færre områder for koding, og betydelig forkortet informasjon om forløpene. Ivareta har vært tett knyttet på dette arbeidet med pårørendeperspektivet underveis i et forløp, med særlig fokus på pårørendes rettigheter og muligheter. Representant fra Ivareta

har deltatt på 6 møter i 2024 i denne sammenheng.

Helgelandsykehuset

Ivaretas representant ved Helgelandsykehuset har bred erfaring med å formidle pårørendeperspektivet, og har i 2024 bidratt med sin pårørendekunnskap i 8 brukerutvalgsmøter ved sykehuset. Representanter har også deltatt i 8 møter i Klinisk Etikk komite, og 12 møter i utvidet ledergruppemøte i forbindelse med funksjon og oppgavefordeling ved Helgelandsykehuset. Som vara har Ivaretas pårørendemedvirker i tillegg deltatt på møter i pasientsikkerhetsutvalget og i Helsefelleskap Helgeland.

Oslo Universitetssykehus

Her medvirker Ivareta på tre nivå, både Klinikk psykisk helse og avhengighet (PHA), en av de underliggende avdelingene Rus og avhengighetsbehandling (ARA) og et eget Pårørendenettverk for ARA. Som representant på klinikknivå spiller representanten fra Ivareta inn perspektiver på hvordan pårørende og pårørendefokus ivaretas. Klinikken er stor, med 2198 pasienter innlagt på døgnopphold i 2024. Med over 3000 ansatte er dette en stor aktør på helsefeltet, og det er viktig at pårørendestemmen er involvert. Som representant på avdelingsnivå har representant fra Ivareta en god oversikt over situasjonen for pasient og pårørende. Innspillene kan ofte bli veldig konkrete, med tanke på hvordan pasient og pårørende følges opp. De ulike seksjonene er ofte tilstede i avdelingens brukerråd, slik at representantene kommer tett på situasjonsbeskrivelsene og status på faktisk pasient og pårørendeoppfølging.

Regionalt kompetansesenter for rusmiddelforskning i Helse Vest (KORFOR)

Ivareta har siden 2022 hatt en representant som bidrar inn i KORFORs referansegruppe. KORFOR driver forskning og fagutvikling på fagfeltet rus, i tillegg til nettverksbygging og undervisning. Referansegruppen skal gi

råd til KORFOR-ledelsen om hvilken profil forskningen skal ha.

Nasjonale arbeidsgruppe

Overdoseforebygging

Ivareta er deltager i denne gruppen som er i regi av Kompetansesentrene for rus (KORUS). Dette er forlengelsen og satsningen på arbeid med forebygging av overdoser og ikke minst overdosestrategien som ble etablert i 2014. Feltet fikk nye nasjonale anbefalinger for arbeidet ved årsskiftet, og Ivareta bringer inn pårørende og etterlatteperspektivet inn i dette som handler om implementering av anbefalingene ut til de kommunale tjenestene. Alle de ulike regionene er med inn i arbeidet.

«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 andre 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. Metodene som brukes er individuell plan

(IP) og andre tverrfaglige og tverretatlige samarbeidsmetoder der brukeren står i sentrum. I 2024 var vi til stede her 3 ganger, for å bidra inn i opplæringstilbudet. Ivareta har også tidligere bidratt til en undervisningsfilm i regi av NK-TSB som anvendes i stor utstrekning og ligger tilgjengelig på kompetansebroen.no.

Tverrfaglig Utdanningsprogram (SEPREP TU), i 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 (SEPREP TU), er en desentralisert utdanning med fokus på behandling, rehabilitering og oppfølging av mennesker med alvorlige psykiske lidelser og ruslidelser for ansatte i kommunene og spesialisthelsetjenesten. Den lokale styringsgruppen har overordnet ansvar for planlegging og gjennomføring av det stedlige utdanningsprogrammet, og for lokale tilpasninger og organisering av lokalt Seprep i Lofoten. Her deltok Ivaretas representant i 4 styringsgruppemøter i 2024.

Velferdsetatens sentrale brukerråd

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 gode og likeverdige tjenester, god samhandling på tvers av tjenester og forvaltningsnivå, og medvirkning på alle nivåer i Velferdsetatens tjenestetilbud. I 2024 var vi til stede på 4 møter i brukerrådet.

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. Her var vi til stede på 6 møter i 2024.

Brokerrådet Blå Kors Øst (BKØ)

Brokerrådet 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. Brokerrådet skal bidra til utvikling av bruker- og pårørendemedvirkning, og gode og likeverdige tjenester innenfor tverrfaglig spesialisert rusbehandling. I 2024 deltok vi i 3 brukerrådsmøter.

Pårørendealliansens Ungdomsråd

Som ledd i et økt fokus på bruker- og pårørendemedvirkning har Ivareta også arbeidet med å knytte til seg yngre stemmer. I 2023 kom vi i kontakt med Pårørendealliansen i forbindelse med en satsning de gjorde på unge medvirkere. Som et resultat av dette fikk Ivareta på plass en representant i alliansens ungdomsråd, som også har vært aktiv her i 2024. Representanten har deltatt på 6 møter i det foregående år. Organisasjonen ser på dette som en god start på arbeidet med å fremme medvirkning for yngre, og ser at det her ligger store muligheter for å bringe inn nye og andre perspektiver og innspill.



SEMINARER OG SAMLINGER FOR ENGASJERTE

Å engasjere seg som brukermedvirker, telefonvakt eller likeperson i Ivareta kan være krevende. Vi operer 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 kompetanseheving, erfaringsutveksling og relasjonsbygging. Dette er også et viktig for kvalitetssikring av organisasjonens tilbud, og oppfølging og ivaretagelse av frivillige. Som del av dette arbeidet, arrangerer vi årlige seminarer for våre frivillige. I tillegg til oppfølgingen som gis i form av seminarer, er vi opptatt av at det skal være lav terskel for å ta kontakt med sekretariatet ved behov for debrifing eller annen oppfølging.

I 2024 arrangerte vi følgende seminarer for frivillige:

- Brukermedvirkningsseminar
- Seminar for lokalpolitisk påvirkning
- Telefonseminar
- Seminar for lokallag og nettverk
- Søknadskurs
- Organisasjonens årsmøte

Totalt ble det arrangert 13 seminarer for frivillige i 2024. I løpet av året hadde vi til sammen 139 deltakere, hvorav 101 deltok på fysiske seminarer og 28 deltok på webinarer. Vi er opptatt av kvalitetssikring og videreutvikling av seminarene. Deltakere kan når som helst gi tilbakemeldinger og innspill muntlig eller anonymt i et evalueringsskjema de får tilsendt etter endt seminar. På denne måten kan deltakere også foreslå temaer for seminarer frem i tid, slik at vi kan sikre relevant og nyttig innhold.

Pårørendemedvirkningsseminarer

Ivareta har arrangert seminarer for medvirkere i mer enn 10 år. I løpet av 2024 arrangerte vi to seminarer og tre webinarer om bruker- og pårørendemedvirkning, med fokus på kunnskapshevende foredrag og diskusjoner rundt aktuelle temaer.

Ivareta hadde årets første seminar for pårørendemedvirkere i starten av mars. Seminaret var lagt til samme helg som seminar for telefonvakter, dette for å gjøre det mer praktisk for frivillige som har begge verv. Michael fra Ivareta innledet om generelle tema på seminaret og kjørte en oppdatering på hva som skjer på feltet for rus og psykisk helse. Her et særlig fokus på ulike anbefalinger, veileder og politiske signaler for pårørendefeltet. Etter dette fikk vi besøk av Robin Andreassen fra Pårørendealliansen som orienterte om deres arbeid for medlemsorganisasjonene og for pårørende. Han gikk særlig inn på alliansens satsning på yngre pårørende og brukermedvirkning av og for denne gruppen. Ivareta er involvert i dette med en representant. Videre gikk man inn på den interne veilederen i bruker- og pårørendemedvirkning, med tanke på en revidering. Seminaret hadde 8 deltagere.

Seminaret arrangert i august tok utgangspunkt i Helsedirektoratets utkast til nasjonale råd for bruker- og pårørendemedvirkning. Vi hadde med oss to representanter fra Suldal kommune (som vant kommunepris i 2023) og en representant fra brukerorganisasjonen ProLAR. Begge delte sine erfaringer om både bruker- og pårørendearbeid og hadde fokus på familieperspektivet. På webinarne for pårørendemedvirkere i 2024 var temaene henholdsvis Ivareta sitt utkast til høringsinnspill for nye nasjonale råd om bruker- og pårørendemedvirkning og verktøyet pårørendeavtaler. Dette var i tillegg til webinarret i forbindelsen med satsning på rekruttering av nye frivillige. Sammen med våre bruker- og pårørendemedvirkere ble det i

2024 bestemt at organisasjonen i sitt videre arbeid skal ha et tydeligere skille mellom brukermedvirkning og pårørendemedvirkning.

Seminarer om lokalpolitisk påvirkning

I 2024 ble det arrangert ett seminar i Oslo om lokalpolitisk påvirkning for alle bruker- og pårørendemedvirkere, og engasjerte i lokallag og nettverk. Tema var hvordan vi kan fremme pårørendesaken og styrke Ivaretas arbeid på dette området. Kunnskapsbasert pårørendepolitikk, pårørendepolitiske satsningsområder, og hvordan Ivareta kan koordinere samarbeidet sitt om lokalpolitisk påvirkning, var også på agendaen. Ulike kommuner har ulike innretninger, på seminaret hadde vi derfor fokus på dialog underveis. Denne dialogen bidro også til at vi fikk mange gode innspill fra deltakerne.

Telefonseminarer

Til telefonseminarene inviteres telefonvakter og frivillige i Sorgstøtte-tilbudet. Her legges det opp til psykososial oppfølging i samarbeid med en psykologspesialist, erfaringsdeling og faglig påfyll. I 2024 arrangerte vi 2 fysiske telefonseminarer i Oslo, over to dager hver. Det første seminaret ble arrangert på våren med 11 deltakere til stede. Her hadde vi fokus på psykososial oppfølging, erfaringsdeling, caseoppgave, rutiner, og trender og statistikk for Pårørendetelefonen. På seminarets siste dag fikk vi besøk av Vivat som gjennomførte OPSI-kurs (oppmerksom på selvmordstanker) med våre frivillige.

På høsten arrangerte vi årets siste telefonseminar, hvor 11 frivillige deltok. På seminaret hadde vi fokus på erfaringsdeling, med vanskelige samtaler som overordnet tema. Det ble også satt av 2 timer til psykososial oppfølging med fokus på toleransevinduet, glede og inspirasjon. Sammen med psykologspesialisten snakket vi om teoretisk rammeverk for toleransevinduet, og hvordan positive følelser som glede kan

påvirker toleransevinduet og livskvaliteten vår. Det ble også gjennomført noen øvelser. Seminaret ble avsluttet med middag og show på Christiania Teater. Tilbakemeldingene vi fikk på begge seminarer var gjennomgående positive, og vi fikk også innspill til temaer for neste seminar.

Seminarer for lokallag og nettverk

I 2024 ble det arrangert tre seminarer for lokallag og nettverk, hvorav ett ble arrangert fysisk i Oslo og to ble arrangert digitalt. Til disse seminarene inviteres lokallag- og nettverksledere, og andre nøkkelpersoner lokalt. Disse seminarene skal i tillegg til erfaringsdeling og læring, bidra til å styrke samholdet og samarbeidet på tvers av de lokale leddene og med Ivareta sentralt. Det fysiske seminaret ble arrangert på våren over en helg, med 14 frivillige til stede. Her brukte vi tiden på erfaringsdeling og samarbeidsoppgaver som omhandlet synlighet, samarbeid, pårørendeguide og ivaretagelse av nye medlemmer. Deltakerne gjennomførte også et fem timers OPS!-kurs (Oppmerksom på selvmordstanker) i regi av Vivat. På det første digitale seminaret i juni snakket vi om rekruttering, informasjonsflyt, samarbeid og organisasjonens kurs- og vedtektsarbeid. På høsten arrangerte vi årets siste digitale seminar. På programmet her sto organisasjonens arbeid med rekrutteringskampanje og med kursarbeid.

Søknadskurs

Ved inngangen til sommeren arrangerte vi et digitalt søknadskurs over to timer for engasjerte lokalt. Her hadde vi fokus på Stiftelsen Dams ekspress-ordning, men så også på andre steder å søke økonomisk støtte. Vi snakket om hvor vi kan starte når vi ønsker å søke støtte, tips til søknadsprosess og søknad, og verdien av samarbeid.

Årsmøte

I oktober arrangerte Ivareta sitt årsmøte i Tromsø, med flere viktige saker på agendaen. Med omlag 40 medlemmer

og frivillige som deltakere, ble det god representasjon og stort engasjement. Dette var kanskje ekstra viktig under de store årsmøtesakene som vil ha mye å si for organisasjonens arbeid i tiden fremover. Over lengre tid hadde organisasjonen jobbet med forslag til nye politiske satsningsområder og en totalrevidering av vedtekter. Begge forslag ble lagt frem for årsmøtet, og skapte engasjement både på talerstolen og i salen. Deltakere kom med gode og konstruktive tilbakemeldinger og innspill, og etter noen endringer vedtok årsmøtet både nye politiske satsningsområder og vedtekter. Årsmøtet ga også sentralstyret mandat til å revidere organisasjonens retningslinjer.

Som del av innledning til sakene om satsningsområder og formålsparagraf, fikk vi høre innlegg av fagsjef i Pårørendealliansen Anne-Grethe Terjesen, og Ivaretas representant i Pårørendealliansens ungdomsråd Stian Kofoed Henriksen. Det ble også rom for hygge under fjorårets årsmøte med musikalsk innslag, teaterforestilling og en festmiddag som avslutning på kvelden.



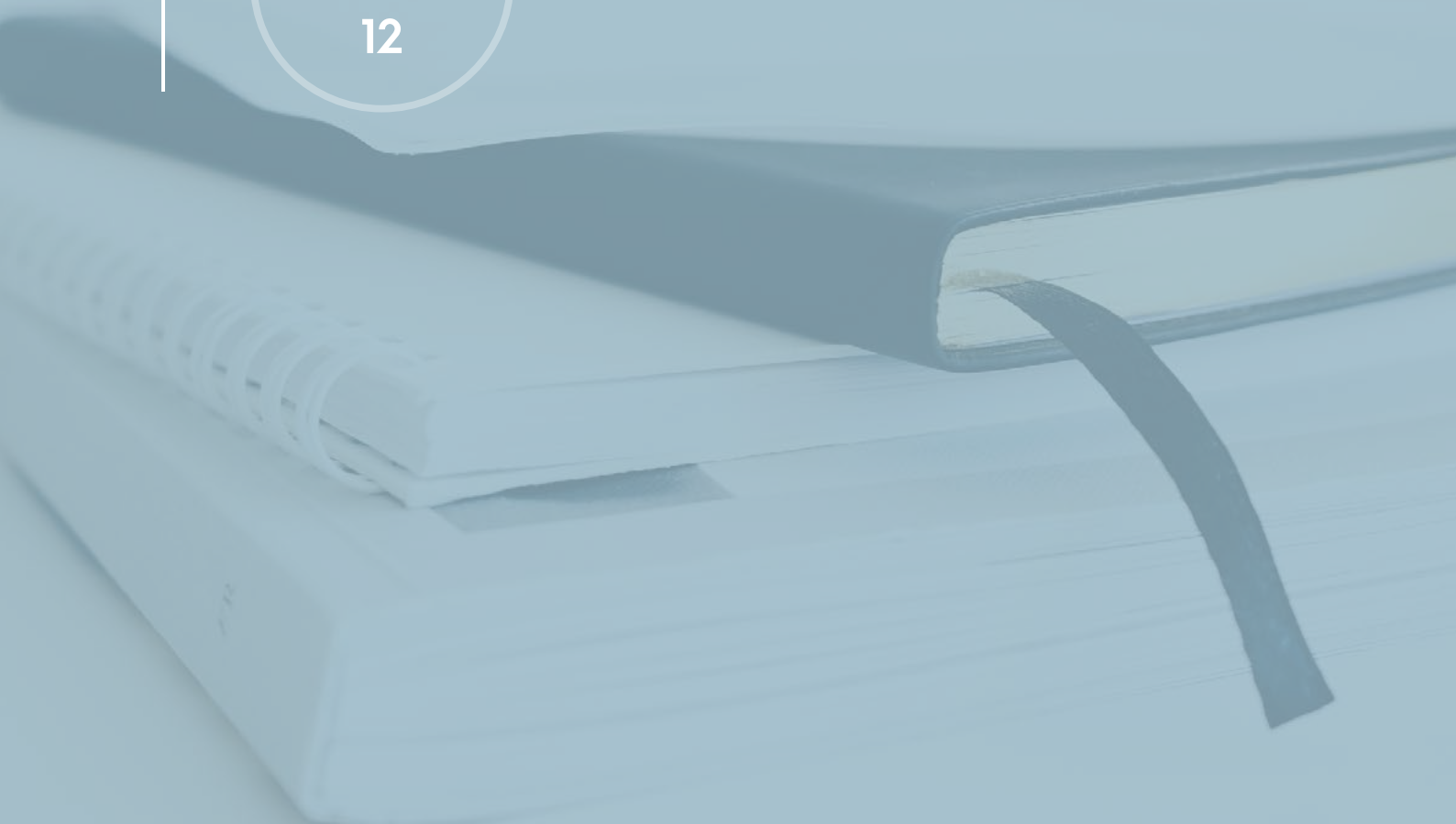
Samarbeid

Samarbeid
sentralt

10

Samarbeid
lokalt

12



SAMARBEID

Samarbeid på rus- og pårørendefeltet er svært viktig, og som organisasjon er vi helt avhengig av å få til gode samarbeid på ulike nivå om vi vil ha gjennomslag for pårørendeperspektivet. Ivareta er representert i 13 fylker gjennom lokallag og nettverk. Det arbeides jevnt og trutt for å styrke de lokale initiativene i tillegg til sentrale tilbud. Videre er det svært viktig å utvide organisasjonens tilstedeværelse og synlighet der vi ser behov eller ønske. Synlighet har med årene blitt en svært viktig del av organisasjonens drift og er noe som har vært jobbet mye med gjennom 2024. Aktører på feltet er det mange av, og for å ikke forsvinne helt i jungelen av gode tiltak og tilbud er vi nødt for å synes der pårørende befinner seg. For å lykkes med dette er samarbeidspartnere viktig. Formaliserte samarbeid har også i økende grad blitt et sterkere krav fra myndighetene. Ivareta samarbeider med mange instanser og aktører på feltet, og dette over hele landet.

Vi er opptatt av at samarbeidsavtaler forankres godt hos alle involverte parter og jobber for å skape gode 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 utvikling- og påvirkningsmuligheter. Det er også formalisert et samarbeid med en rekke kommuner i landet, om samarbeid rundt pårørendetilbud, deling av kunnskap og bidrag inn i utviklingen av tjenester. Noe initieres sentralt og noe initieres lokalt. Sekretariatet kan også bistå lokallag og nettverk med formalisering av samarbeidsavtaler i kommuner eller mellom Ivareta og mulige samarbeidspartnere.

Pårørendealliansen

Ivareta har gjennom flere år vært medlem av 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 2024 samarbeidet godt med alliansen gjennom blant annet 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. Robin fra Pårørendealliansen var også foredragsholder på et av seminarerne hos Ivareta i løpet av fjoråret. Vi har også under

punktet for brukermedvirkning, vist til det nye grunnkurset til PA, hvor flere fra Ivareta har deltatt. Man kan derfor si at samarbeidsflaten med PA er bredere enn tidligere, og vi ser frem til videre samarbeid.

Rusfeltets Hovedorganisasjon

Ivareta er medlem av paraplyorganisasjonen Rusfeltets Hovedorganisasjon (RHO), og er fast deltager i nettverksmøtene for bruker- og pårørendeorganisasjoner på rusfeltet. RHO er et viktig nettverk for Ivareta, og man har i 2024 gjennom denne plattformen diskutert de nye anbefalingene for medvirkning, temaer som bolig og ung TSB. Ivareta var også i 2024 medarrangør sammen med en rekke bruker og pårørendeorganisasjoner via RHO på arrangement i Arendalsuka, igjen på taket Tyrili. 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 etterlatte- og pårørendeperspektivet, og Ivareta var deltager på alle tre halvdagsmøtene til Sorgstøttealliansen i 2024. 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 og som del av alliansen er Ivareta en viktig stemme inn mot sorgarbeid, arbeid med kriseberedskapen og synliggjøring av etterlatte etter rus sin situasjon.

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 2024. 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 2024 hatt samtaler med 21 pårørende. Dette er mer enn dobbelt så mange som i 2022, og 77 timer er medgått til disse samtalene. Ved behov gis det tilbud om flere oppfølgingsamtaler 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 2025.

Pårørendenettverk Oslo

Universitetssykehus Avdeling Rus og avhengighetsbehandling (ARA OUS)

Ivareta har gjennom 2024 samarbeidet med ARA OUS om pårørendetilbud og pårørendefokus. Gjennom kvartalsvise møter har representant fra Ivareta bidratt inn i utviklingen av tjenestetilbudet ved avdelingen. Pårørendeansvarlige ved hver seksjon og medisinskfaglig rådgiver er



del av gruppen, og formålet er å drive pårørendefokuset fremover med et stadig bedre tilbud rettet mot gruppa. Dette handler om alt fra informasjon, oppdatering av informasjon digitalt, til faglig påfyll og arbeid med rutiner for oppfølging av ansatte som jobber med pårørende. Mot slutten av 2024 samarbeidet man også om en filmvisning på litteraturhuset, med pårørende som tema. Dette er et godt eksempel på et konstruktivt samarbeid mellom tjenesten og en pårørendeorganisasjon. Vi takker for godt samarbeid i 2024 og ser frem mot 2025.

Samarbeid lokalt

Flere lokallag og nettverk har samarbeid med ulike instanser i sin kommune og andre organisasjoner lokalt. Blant disse kan vi nevne Ivareta Bergen som samarbeider med Helse Bergen om pårørendetilbud og Ivareta Steinkjer som samarbeider med LPP Trøndelag om sine tilbud. Vi kan også nevne Ivareta Tønsberg som samarbeider med Kirkens Bymisjon og feltpleien, I tillegg til Tønsberg og Færder kommune. Mot slutten av 2024 inngikk også Ivareta Rauma et nytt samarbeid, da de ble kontaktet av KORUS St. Olav avdeling Ålesund, angående et samarbeid om flere pårørendegrupper rundt om i fylket. Flere lokale ledd har også formaliserte samarbeidsavtaler eller intensjonsavtaler. Dette gjelder for eksempel de tre nettverkene i Østfold, som alle har samarbeidsavtaler med sin kommune og deltar inn i ulike samarbeidsfora. I Fredrikstad har avtalen med kommunens pårørendesenter i tillegg blitt innlemmet i prosedyren til kommunenes kriseteam, med mål om at etterlatte skal få tilbud om sorgstøtte i regi av Ivareta. I Tromsø jobbes det også godt med lokale samarbeid. Her har nettverket inngått samarbeidsavtale med enhet for psykisk helse og rus, og avdeling Losen lavterskel. I tillegg har de tegnet samarbeidsavtale med Link Tromsø og omegn, og bidratt inn i en arbeidsgruppe i regi av KORUS nord som bidro inn i planleggingen av en nasjonal fagdag i Bodø.



PROSJEKTER

Som en organisasjon på feltet for rus- og psykisk helse er Ivareta en aktør med et stort nettverk når det gjelder samarbeid og satsninger. Ivareta er som en av 49 organisasjoner medlem av Stiftelsen Dam. Dette gir oss mulighet til å skape prosjekter, og til å være søkerorganisasjon for 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.

I 2024 har organisasjonen vært sterkt involvert i et forskningsprosjekt om pårørende i regi av Folkehelseinstituttet. Etterlatte etter narkotikarelatert død (END-prosjektet ved Høgskulen på Vestlandet) har gått inn i avslutningsfasen og et mangeårig samarbeid går inn i en ny fase. Hilde Margit Løseth disputerte for sin Ph.d.-grad i 2024 med finansiering fra Stiftelsen Dam via Ivareta som søkerorganisasjon. I kontakt med engasjerte som drifter eller ønsker å starte lokale initiativ, oppmuntrer vi til å søke støtte fra både Stiftelsen Dam, Statsforvalter, kommune eller andre stiftelser og legater. De tilbys også veiledning i søknadsprosessen. Flere av organisasjonens lokallag og nettverk har lyktes med å få tilskuddsmidler fra sin kommune i 2024.

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 testamentarisk 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, som ligger synlig på Ivareta sin nettside og i legat-håndboken. Fondet tildeler opptil 40 000 kroner årlig, og i 2024 har man delt ut 37 478,- i tilskudd fra fondet, i tråd med fondets bestemmelser.

END-prosjektet

END -prosjektet Etterlatte ved narkotikarelatert død (END) er et stort nasjonalt forskningsprosjekt ved Høgskulen på Vestlandet. Prosjektet hadde oppstart våren 2017 ved Høgskulen på Vestlandet og driver kunnskapsutvikling om konsekvenser og belastninger narkotikarelatert dødsfall har for etterlatte. Viktige momenter underveis i prosjektet har vært hvilken støtte etterlatte opplever at de får, hvilke opplevelser som er knyttet til det å være etterlatt, samt nivå av støtte og bistand fra det offentlige.

Ivareta har gjennom prosjektperioden bidratt på mange nivå: som erfaringskonsulenter inn i forskningssirkel, som deltager i referansegruppen for prosjektet og gjennom flere foredragsholdere på prosjektets årlige konferanse i Bergen. 2024 markerte på mange måter en ny fase for dette samarbeidet, og da særlig med tanke på at Hilde Margit Løseth disputerte for sin Ph.d.-grad i 2024 med tittelen: How do professional helpers in the municipality's health and welfare services relate to persons bereaved by illicit drug use? Qualitative research. Dette med finansiering fra Stiftelsen Dam via Ivareta som søkerorganisasjon. Dette er interessant materiale for alle som er opptatt av etterlattes situasjon, og understreker behovet for mer fokus på denne gruppen. Særlig er det interessant

hvor lite denne gruppen synes å bli fulgt opp av hjelpeapparatet, ikke minst hvor lavt kunnskapsnivået synes å kunne være om hva etterlatte har behov for i den akutte fasen. Dette er svært viktig kunnskap for alle som jobber med utforming av tjenestetilbudet, og spesielt for alle kommuner og innrettingen i forhold til den kommunale kriseberedskapen. Vi gratulerer Hilde Margith Løseth med fullført doktorgrad og retter samtidig en takk til Stiftelsen Dam for finansiering av viktig forskning. Du kan lese mer om dette på nettsidene til Høgskulen på Vestlandet.

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

I 2023 bisto vi en gruppe forskere på FHI med å utforme en totrinns søknad til Stiftelsen Dams Forskningsprogram om midler for et treårig Forskningsprosjekt: «Når omsorg blir en byrde: Pårørende på rusfeltet (PPR)». I oktober 2023 ble prosjektet tildelt full støtte med oppstart våren 2024. Ivareta har siden da samarbeidet med forskergruppen ved FHI. Ivareta sin rolle her er som søkerorganisasjon til Stiftelsen Dam, som deltager i referansegruppe og i en ressursgruppe med flere deltagere. Her står medvirkning står sentralt. Det har lenge vært et sterkt behov for tallbasert kunnskap om pårørende og etterlattes livssituasjon og omsorgsbyrde, kanskje mer enn noen gang nå som vi ser med bekymring på et helse- og velferdstilbud som kuttes og rasjonaliseres. Vi har lenge savnet tall og fakta på hvor stor betydning belastningene har for pårørende. Dette kan gjelde så mye, i alt fra hvordan liv man lever til hva slags muligheter eller begrensninger man har. Dette prosjektet søker å utvikle mer kunnskap om pårørendes situasjon, hvor mange som er berørt og hvilke konsekvenser dette kan få.

Dette er den første store kvantitative studien av hvordan rus i familien påvirker livssituasjonen til pårørende. Gjennom prosjektet skal det undersøkes hvordan



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.

det er å være pårørende til pasienter med rusmiddeldiagnose i Norge. Studien fokuserer på områder som kan måles og kvantifiseres, dette basert på store mengder registerdata. Med grunnlag i resultater fra statistiske analyser, kan forskerne kvantifisere noen negative konsekvenser av å være pårørende. Vi har i svært lang tid savnet gode data på hvordan det å være pårørende påvirker, og har konsekvenser for livene man lever. Kunnskapen om hvilke livsområder pårønderollen har konsekvenser for, kan bidra til å bedre frivillige organisasjoner og offentlige myndigheters hjelp til og forståelse av 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 en ren registerstudie, er det gjennom en bred og målrettet prosess implementert mange muligheter til sterk og reell medvirkning underveis i fortolkning, analyse og potensielle veivalg. Ivareta her representanter fra organisasjonens sekretariat i prosjektgruppen, i tillegg til å ha referansegruppe bestående av personer med ulike pårønderelasjoner for å inkludere pårørendestemmen. Her medvirker 4 personer med pårørendebakgrunn direkte inn via Ivareta. Dialoggruppe bestående av representanter fra kommuner, spesialisthelsetjenester, behandlingssteder og andre instanser, skal bidra til å gi andre perspektiver. I 2024 har referansegruppa hatt 2 halvdagsmøter med 4 pårørendemedvirkere som deltagere. Prosjektgruppa bestående av 2 representanter fra sekretariatet har hatt 4 møter i 2024. Vi ser frem til det videre samarbeidet med prosjektleder Solveig Glestad Christiansen og forskergruppa på Folkehelseinstituttet. Vi takker Stiftelsen Dam for finansiering til et viktig og etterlengtet forsknings- og kunnskapsbasert prosjekt.

POLITIKK OG PÅVIRKNING

En sterkere satsning på synlighet på det pårørende- og ruspolitiske feltet har lenge vært ønskelig i organisasjonen. I 2024 ansatte man en politisk rådgiver i Ivareta som skal følge opp alt fra lokal til sentral politikk som er relevant for Ivareta som organisasjon. En viktig del av dette er å legge til rette for frivillige gjennom lav terskel for kontakt og tilrettelegging for seminarer og faglig påfyll. Det er stor aktivitet på feltet for rus og psykisk helse, med mange høringsrunder, innspillsrunder og pågående prosesser som er relevante for medlemmer av Ivareta. Organisasjonen har i løpet av 2024 vært påkoblet og deltatt på mange ulike områder når det gjelder utforming av politikk, faglige veiledere og faglige anbefalinger. For å følge utviklingen, har vi også deltatt på en rekke konferanser og andre arenaer, blant annet i regi av Helse- og omsorgsdepartementet og ulike samarbeidspartnere.

En annen viktig oppgave i denne stillingsfunksjonen er å fremme vedtatte pårørendestrategiske punkter. Ivareta har tidligere, og i flere perioder hatt en politisk plan eller et helsepolitisk grunnsyn som legger føringer for organisasjonens medvirkning og politiske arbeid. På organisasjonens årsmøte i oktober 2024 la Ivaretas sentralstyre frem forslag til åtte politiske satsningsområder som ble vedtatt av årsmøtet. I forkant av vedtaket ble den pårørendepolitiske planen i god tid (april) sendt ut til alle våre medlemmer, slik at alle fikk anledning til å komme med synspunkter og innspill.

Følgende politiske satsningsområder ble vedtatt i 2024:

- Breder tenkning rundt pårørende
- Flere døgnplasser i spesialisthelsetjenesten
- Bedre kommunal helse - og omsorgstjenester
- Bedre pårørende- og etterlattearbeid i tjenestene
- Kriseberedskap for pårørende/etterlatte
- Bedre forhold for ROP-pasienter og deres pårørende
- Flere egnede boliger
- Psykiatriambulanse

De politiske satsningsområdene har stått sentralt i organisasjonens politiske arbeid på flere områder i 2024. Blant annet ved uttalelser i media, i dialog med politikere under Arendalsuka, og i henvendelser sendt til politiske partier på Stortinget og til programkomiteene. Dette med mål om å bidra til at pårørende og etterlatte sto på agendaen da partiprogrammene skulle utformes.



HØRINGSSVAR OG INNSPILL

Ivareta er en naturlig høringsinstans for saker som er til behandling på psykisk helse- og rusfeltet. I 2024 var det stor aktivitet i utformingen av tjenestetilbud, utforming av politikk og en rekke forslag til lovendringer på feltet. Rusreform, anbefalinger for medvirkning og den nye veilederen for arbeid med psykisk helse og rusarbeid i kommunene for å nevne noen av disse. For å sikre at medlemsmassen er representert i høringssvar og innspill, inkluderes medlemmer og frivillige i prosessen gjennom interne høringer i organisasjonen. Dette gjøres gjennom e-post til medlemmer og engasjerte.

Vi bringer også inn pågående arbeid på de faglige seminarene for lokalpolitisk påvirkning og pårørendemedvirkning. Ofte kan dette ta form av at det legges frem en oversikt og foreløpige synspunkter for en runde med diskusjon og innspill. På seminaret høsten 2024 ble det benyttet mye tid på de nasjonale faglige rådene for bruker- og pårørendemedvirkning, hvor lokale engasjerte bidro med konstruktive innspill til organisasjonens høringssvar. Man har også lagt seg på et nivå hvor man har forsøkt å gjøre det enda enklere for medlemmer å engasjere seg i dette arbeidet, blant annet ved å sende konkrete spørsmål knyttet til deler av høringene som særlig berører temaet pårørende. En egen mail går også til sentralstyret, som på den måten får påminnelse om aktuelle



høringsrunder for målgruppen, og her har styret også bidratt godt inn svarene organisasjonen har avgitt.

Ivareta sentralt var påkoblet mange høringsrunder i 2024 og leverte så mye som 7 skriftlige høringsinnspill og 3 innspill i muntlige høringsrunder med beslutningstakere. I tillegg samarbeidet Ivareta Tromsø med Veiledningssenteret i Alta om høringsinnspill til Helse Nord sin høring «Tiltak for å sikre bærekraft i Helse Nord», med fokus på mangelfull bruker- og pårørendeinvolvering i prosessen. Ivareta er også representert i Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykisk helse og får i kraft av vervet, mulighet til å komme med innspill i pågående prosesser og arbeid. Mer om dette finnes under bruker- og pårørendemedvirkning i denne rapporten.

Nasjonal veileder i lokalt psykisk helse- og rusarbeid for voksne

Ivareta kommenterte at vi hadde sett det som en fordel hvis veilederen hadde en egen anbefaling knyttet til pårørendearbeidet i kommunene, og at utkastet til veileder burde inneholdt flere formuleringer som kan vise vei når det gjelder hvilke holdninger og verdier som er viktige i møte med innbyggere og deres pårørende som mottar helse- og omsorgstjenester. Vi pekte i den forbindelse på NIM sin rapport «Du har ikke noe her å gjøre», som viser at det fremdeles er grunn til bekymring om diskriminerende og stigmatiserende holdninger i tjenestene. Vi støttet i all hovedsak det innholdsmessige i hovedforløpene, men kommenterte på at det i hovedforløp 3 burde tilføyes beskrivelser av den stigmatiseringen og diskrimineringen personer med alvorlige og langvarige problemer/lidelser ofte blir utsatt for. Til slutt valgte vi å kommentere på det viktige samarbeidet mellom kommune og spesialisthelsetjeneste når det gjelder voldsrisikovurdering og voldsrisikohåndtering. Dette er problemstillinger som også handler om vold i nære relasjoner, og vi kunne ønsket oss mer oppmerksomhet i veilederen

om personer rundt dem som utøver volden.

Nasjonale faglige råd om Overdoseforebyggende arbeid i kommunen

Ivareta støttet omfanget av råd (antallet) og selve rådene, og praktisk informasjon og begrunnelse knyttet til rådene. Veldig viktig at det er inkludert et eget råd om at kommunene, via psykososiale kriseteam eller tilsvarende, bør tilby etterlatte oppfølging. Vi kommenterte at det i teksten under dette rådet burde inkluderes et kulepunkt som omhandler at kommunene bør gi informasjon om frivillige organisasjoner som driver med likepersonsarbeid for etterlatte.

NOU 2024: 12 Håndheving av mindre narkotikaovertrедelser

Ivareta støttet at regjeringen med denne utredningen fremmer forslag til endringer i lovverket, som sikrer at bruk og besittelse av mindre brukerdoser for rusmiddelavhengige kan møtes med helsehjelp og oppfølging, istedenfor uhensiktsmessige straffereaksjoner. Vi støttet også utvalgets vurdering om at det ikke er mulig å klargjøre på en hensiktsmessig måte et presist rettslig innhold av begrepet rusavhengig/rusmiddelavhengig. Når det gjaldt utvalgets mandat om å vurdere rammer for politiets tvangsmiddelbruk i slike saker, pekte vi på at det vil være avgjørende at tvangsmiddelbruken ses opp mot de menneskerettslige forpliktelsene Norge har på dette området.

Nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning i rus- og psykisk helsefeltet

Ivareta ga blant annet tilbakemelding på at det i utkastet til nye faglige råd for medvirkning blir gjort godt rede for hvorfor slike råd er viktige i rus- og psykisk helsefeltet. Vi synes også at arbeidsgruppen har kommet med gode og nyttige begrepsavklaringer og definisjoner knyttet til bruker- og pårørendemedvirkningsfeltet. Det er også godt beskrevet hvordan man i arbeidet har gått frem for å kartlegge/

innhente kunnskap som ligger til grunn for rådene, og hvordan arbeidsprosessen er forankret bredt hos relevante aktører. Vi er imidlertid av den oppfatning at flere av de faglige rådene i utkastet hadde fortjent «skal»-formuleringer, og kanskje særlig faglig råd nr.1. som omhandler lederes kunnskap om bruker- og pårørendemedvirkning. Vi mener at selv om dette rådet ikke nødvendigvis er regulert i lov eller forskrift, så bør rådet anses å være så klart faglig forankret at det sjelden er forsvarlig å ikke gjøre som anbefalt. Med dette mener vi at det bør være en klar forventning om at ledere i rus- psykisk helsefeltet skal (ikke kun bør) ha kunnskap om bruker- og pårørendemedvirkning, og vite hvordan relevante aktører kan medvirke i utforming av helse- og omsorgstjenestene. Dette virker selvsagt når vi vet at det er et ledelsesansvar i både kommune- og spesialisthelsetjeneste å sørge for at lovhjemlede rettigheter om bruker- og pårørendemedvirkning følges opp. Helt til slutt kom vi med innspill til hva som kan bidra til en god implementering av rådene.

Forebyggings- og behandlingsreformen del 1: Meld. St. 5 Trygghet, fellesskap og verdighet

Ivareta valgte blant annet å kommentere på kapittel 6, om bruker-, pasient- og pårørendeperspektivet. Vi mener at god implementering av nye nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning kan bidra til en kvalitetsheving i helse- og omsorgssektoren. Relativt mange brukere, pasienter og pårørende har over ganske lang tid opplevd for liten medvirkning, og flere rapporter har vist at mange opplever at de ikke får nok informasjon om rettigheter, og har for liten kunnskap om egen behandling. I meldingen står det at "et mål med rådene er at de skal bidra til en felles forståelse av hvordan tjenestene kan nyttiggjøre seg brukerkunnskapen fra de ulike aktørene på best mulig måte. Ivareta håper dette innebærer at det etableres flere forpliktende avtaler mellom tjenestene og bruker-


og pårørendeorganisasjoner, og at slikt samarbeid kan føre til mer reell medvirkning for brukere, pasienter og pårørende. Ivareta tror at erfaringskonsulenter i tjenestene kan ha en viktig rolle som brobygger i dette arbeidet. Ivareta kommenterte også at det er svært positivt at regjeringen vil vurdere å innføre krav om pårørende med erfaringskompetanse på systemnivå, og at man vil tilrettelegge for mer familie- og pårørendeorientert tilnærming gjennom å implementere pårørendeavtaler i tjenestene.

Barneverninstitusjonsutvalgets NOU 2023:24

Vi var i vårt hørings svar opptatt av barnets rett til medvirkning, og å formidle viktigheten av samarbeid med familien og god forebygging fra en tidlig fase. Vi støttet forslaget som kan bidra til økt rettssikkerhet for barnet, og forslaget om endret oppbygning av barneverninstitusjonene, men pekte på viktigheten av at de ikke blir så store at det ikke lenger oppleves som en trygg omsorgsbasis. Til utvalgets forslag om å flytte tverrfaglig helsekartlegging til helseforetakene, presiserte vi at dette i likhet med andre foreslåtte tiltak vil kreve ressurser. Dette la vi også vekt på avslutningsvis i vårt hørings svar da vi presiserte ytterligere at mange av utvalgets forslag vil medføre store økonomiske tilleggskostnader, og at spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten derfor må tilføres økte ressurser og øremerkede midler.

Forslag til endringer for de nasjonale pasientforløp psykisk helse og rus

Ivareta avga hørings svar på de reviderte forløpene. Kjernen i hørings svaret til organisasjonen handlet i stor grad om viktigheten av å forberede pasienten på tiden etter behandling. Dette som et viktig element inn i pasientforløpstankegangen, at forløpet på mange måter begynner når pasienten skal tilbake til kommunen. Derfor er det av så stor viktighet at det man kan få på plass, bør være på plass. I tillegg til dette, vektla Ivareta at selv om



man har forståelse for, og er langt på vei enig i å kutte vekk store mengder koding fra det forrige forløpsarbeidet, er det viktig å beholde noen parameter, rett og slett fordi man trenger kunnskap om og forståelse av hva som fungerer. Avslutningsvis vektla Ivareta pårørende, og pårørendes mulighet for involvering og samarbeid, og understreket viktigheten av dette

Digitalt innspillmøte 3.desember - Helhetlig plan for å heve levealderen hos mennesker med alvorlige psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer

Som det viktigste poenget spilte Ivareta inn årskontroll (helst halvårlig) hos fastlege, og at man bør fjerne egenandelen hos fastleger for denne målgruppen.

Rådslag om oppdraget om videreutvikling av tilskudd - Helsedirektoratet

Her ble det spilt inn blant annet behovet for stabilitet og forutsigbarhet. Det ble også spilt tanker om betydningen av likepersonsarbeid

Innspillmøte - Digitale rådgivningstilbud - Helse og Omsorgsdepartementet v/ statssekretær Ellen Rønning Arnesen

Her ble det spilt inn blant annet tanker om behov for feltspesifikke tilbud til enkelte grupper, samt verdien av frivilligheten og det frivillige engasjementet i denne type tilbud. Ivareta sendte også, etter invitasjon mot slutten av året - et innspill angående behandling av forebygging- og behandlingsreform del 1 til helse- og omsorgskomiteen på Stortinget.

VEDTEKTER

Ivaretas årsmøte besluttet i 2022 at organisasjonen skulle gjøre et grundig arbeid med revisjon av sentrale vedtekter. For å gjennomføre dette arbeidet ble det nedsatt en arbeidsgruppe bestående av 6 medlemmer som kunne bidra med ulike erfaringer og perspektiver inn i arbeidet. Her bidro to styremedlemmer, en representant fra lokallag, en representant fra nettverk, og to fra sekretariatet. Arbeidsgruppen startet sitt arbeid våren 2024 og gjennomførte fem digitale arbeidsgruppemøter i løpet av året og ett heldagsmøte i Oslo. Det ble også arbeidet godt mellom møtene.

I arbeidet med reviderte vedtekter var arbeidsgruppen særlig opptatt av å ivareta demokratiske rettigheter og funksjoner, og å sikre en bred og rettferdig oppslutning til organisasjonens årsmøte. Arbeidsgruppen jobbet også godt med organisasjonens målgruppe og formål, da dette i stor grad bidrar til å legge føringer for Ivaretas arbeid i tiden fremover på et felt som gjennomgår store endringer. Dette resulterte i et forslag om utvidet målgruppe og et styrket fokus på pårørende og etterlatte i formålparagrafen. I vedtektsarbeidet ble det gjennomgående tatt hensyn til politiske føringer og regelverk, samt ryddet i uklarerheter og gjort presiseringer der vedtektene tidligere har skapt rom for misforståelse.

For å sikre medvirkning og en så demokratisk prosess som mulig i arbeidet, ble det tidlig sendt ut en undersøkelse til lokallag og nettverk. Her fikk frivillige mulighet til å vurdere ordningene for lokal organisering og komme med innspill til vedtektene generelt. Forslag til reviderte vedtekter ble også sendt på høring til alle medlemmer i organisasjonen før forslaget ble ferdigstilt. Arbeidsgruppens forslag til reviderte vedtekter ble løftet på organisasjonens årsmøte høsten 2024 og vedtatt. Videre ga årsmøtet sentralstyret mandat til å arbeide med forslag til reviderte retningslinjer for organisasjonen i 2025.



MEDLEMSUNDERSØKELSE 2024

I Ivareta er vi opptatt av at arbeidet og tilbudene skal gjenspeile medlemsmassen og at man skal ha mulighet til å påvirke organisasjonens arbeid. Da står inkluderende og demokratiske prosesser helt sentralt. Dette gjenspeiler seg i vår medlemskommunikasjon, og i 2024 gjennomførte vi også en planlagt medlemsundersøkelse. Her ønsket vi å få svar på hvorfor de er medlem hos oss, hva de mener om organisasjonens tilbud og øvrig arbeid, og hva de savner fra oss. Vi ønsket også å vite om eventuelle bekymringer man har for fremtiden som følge av sin pårørendesituasjon.

Vi fikk 73 svar på undersøkelsen, hvorav en stor andel av respondentene var kvinner (78%). Mange var i alderen 51-67 år (37%) eller over 67 år (54%). På spørsmål om hva som er den viktigste årsaken til at de ble medlem i organisasjonen, har mange av respondentene svart fellesskap, støtte og arenaer hvor de kan treffe andre i tilsvarende situasjon. Da medlemmene ble spurt hvor fornøyd man er med organisasjonens ulike tilbud, svarte de fleste at de var fornøyd, svært fornøyd eller nøytrale. På spørsmålet om hva organisasjonen burde jobbe mer med, var mange opptatt av synlighet, politisk påvirkning, medvirkning, kurs, og tilbud til etterlatte og unge pårørende.

Avslutningsvis spurte vi medlemmene om de hadde bekymringer knyttet til endringene vi ser på rus- og helsefeltet. Av medlemmene som besvarte undersøkelsen, uttrykte de fleste av de var bekymret eller svært bekymret for konsekvensene av dette. Mange var bekymret (19%) eller svært bekymret (47%) for at det vil føre til dårligere involvering av pårørende. De var også bekymret (21%) eller svært bekymret (48%) for at det vil føre til økt omsorgsbyrde for pårørende. Svarene var også relativt like på spørsmål knyttet til bekymringer rundt konsekvenser dette vil kunne få for boliger til brukere/pasienter, pårørendes helse, og pårørendes økonomi.

Følgere
Facebook

20 305

Følgere
Instagram

822

Økter på
nettside

19 583

SYNLIGHET OG KOMMUNIKASJON

Synliggjøring av organisasjonen og tilbudene er et kontinuerlig arbeid, og må ses sammen med organisasjonens øvrig arbeid for vekst, utvikling og ikke minst tilgjengelighet for målgruppen. I arbeid med synlighet inngår blant annet innholdsproduksjon, videreutvikling av digitale flater, engasjement i aktuelle saker, kontakt med tjenestene og tilstedeværelse på arrangementer og markeringer. I samarbeid med Optimal Norge AS satte vi i 2024 i gang en større kampanje som skal bidra ytterligere til synliggjøring av organisasjonen og tilbudene, samt rekruttering av medlemmer og frivillige.

Medlemskommunikasjon

Medlemskommunikasjon står sentralt i ivaretagelse av medlemmer, og er en viktig kanal for nyhetsoppdateringer og synliggjøring av tilbudene våre. Kanalen benyttes aktivt for å sikre medvirkning og god representasjon i det politiske arbeidet, i tillegg til å bidra til at vi kan bistå journalister og andre i å komme i kontakt med vår målgruppe og medlemsmasse. I tilfeller hvor medlemmer ønsker å bidra inn i nyhetssaker eller forskningsprosjekter, er vi opptatt av å sikre god ivaretagelse og oppfølging.

I 2024 har Ivareta arbeidet med en ny løsning for nyhetsbrev for å sikre mer profesjonalitet og bedre statistikk fra utsendelsene. Arbeidet resulterte i at vi gikk over til ny løsning i november. I det foregående år ble det også jobbet mer strategisk med innhold og hyppighet for utsendelser av nyhetsbrev. Med mer statistisk grunnlag vil vi i tiden fremover fortsette arbeidet med gode strategier for effektiv og relevant medlemskommunikasjon.

Stands

I arbeidet med synliggjøring og informasjonsarbeid har Ivareta sentralt og lokale ledd vært til stede på en rekke arenaer med stands i 2024, både på arrangementer, markeringer og andre møteplasser. I 2024 var Ivareta til stede med 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. På standen i Arendal kom vi i kontakt med mange i målgruppen, samt fagpersoner og samfunnsengasjerte mennesker. Dette ga oss en unik mulighet til å knytte kontakter og synliggjøre organisasjonens arbeid og tilbud.

Ivareta sentralt var også til stede med stand på Fyll dagene-messen som hvert år arrangeres av Velferdsetaten i Oslo rådhus. Dette er en aktivitetsmesse som retter seg mot mennesker som har eller har hatt utfordringer med rus eller psykisk helse. Her kom vi i dialog med en rekke aktører på rus- og pårørendefeltet, som i sitt arbeid kommer i kontakt med vår målgruppe. Fyll dagene-messer arrangeres flere steder i landet og er en viktig arena for flere av våre lokale ledd. Ivareta Sandnes og Ivareta Bergen var blant lokallagene og nettverkene som hadde stand når deres kommune arrangerte messen i 2024. Vi er også kjent med at flere lokallag og nettverk har stått på stand på andre møteplasser i sin kommune, deriblant Ivareta Oslo og Ivareta Fredrikstad.

Markeringer

Hvert år arrangeres flere nasjonale og internasjonale markeringer som bidrar til å samle aktører på rus- og pårørendefeltet, og personer i målgruppen. Dette gjelder Verdens Overdosedag, Pårørendedagen og Verdensdagen for psykisk helse. Her er det viktig at Ivareta er til stede og synlige. I likhet med tidligere år har både Ivareta

sentralt og flere lokale ledd tatt aktivt del i planlegging og markering av Verdens Overdosedag i 2024. Ivareta sentralt tok del i Velferdsetatens planlegging av markeringen i Oslo. Her ble det arrangert markering på Eidsvolls plass med appeller og musikkinnslag i forkant av den offisielle dato. 31.august ble det arrangert en stille markering i Oslo. Vi var også til stede med stand i bydel Gamle Oslo denne dagen. Lokallagene og nettverkene i Sandnes, Fredrikstad, Tønsberg og Haugesund bidro inn i planlegging av markeringen i sine kommuner. Vi vil også trekke frem lokallaget i Steinkjer og nettverkene i Halden og Tromsø, som bidro inn i planleggingen, sto på stand og holdt appell denne dagen. Andre lokale ledd som gjorde en innsats på markeringen var Ivareta Nordmøre og Ivareta Hokksund.

Flere lokallag og nettverk var også til stede med stand på lokale markeringer av Verdensdagen for psykisk helse og Pårørendedagen, deriblant Ivareta Sandnes og Ivareta Halden. Ivareta Tromsø sto på stand og holdt innlegg på markering av Verdensdagen for psykisk helse i sin kommune.





REKRUTTERINGSKAMPANJE

Organisasjonen har lenge jobbet med en større rekrutteringskampanje vedtatt av sentralstyret. Kampanjen har fokus på å bygge kjennskap og synliggjøre Ivareta ovenfor målgruppen, med mål om å rekruttere medlemmer, frivillige og deltakere inn mot organisasjonen og våre tiltak. Videre ønsker vi å nå de som har politisk, administrativt og helserettlig ansvar for at pårørende og etterlatte blir ivaretatt, og de som er i kontakt med målgruppen i det daglige.

I kampanjeplanen inngår en rekke tiltak som skal bidra til at vi når målene vi har satt oss, deriblant satsning på sosiale medier, nettsiden og i andre kanaler. I tillegg inngår fysisk tilstedeværelse og samarbeid med lokale ledd i organisasjonen. Vi kom så smått i gang med kampanjen mot slutten av 2023, men videre kampanjedrift forsinket som følge av utfordringer med bemanning. I desember 2024 kom vi for alvor i gang med kampanjen som vil fortsette ut 2025.

Annonser og videoinnhold

I forrige årsrapport kunne vi fortelle om et påbegynt arbeid med innspilling av videoer til satsningen på sosiale medier. I 2024 ble den siste av 5 videoer spilt inn, og alle videoer ble ferdigstilt. Disse forteller om pårørende og etterlattes personlige historier, erfaringer fra frivillige verv, og om Ivareta. Dette med hensikt om å sette søkelyset på pårørende og etterlattes situasjon, skape gjenkjennelse og synliggjøre verdien av erfaringskompetanse. Videoene ble publisert organisk på Facebook, YouTube og nettside, og benyttes i annonser på tvers av kampanjebudskap i hele kampanjeperioden. Ved publisering i desember fikk vi god respons på videoene og annonsene, både på sosiale medier

og fra medlemmer. Annonnene har nådd bredt på sosiale medier, og nådde til sammen 439 689 unike kontoer, fikk 1 955 848 visninger, 36 874 klikk og CTR på 1,8%. Engasjementet har også vært stort i form av delinger, kommentarer og reaksjoner. Annonnen som gjorde det best var annonsen for Pårørendetelefonen som nådde 197 145 unike kontoer, fikk 428 359 visninger, 10 960 lenkeklikk og CTR på 2,24%. Vi kan også nevne annonsen for rekruttering av brukermedvirkere, som tydelig skapte engasjement og ga over 2000 reaksjoner, 195 kommentarer, og 59 delinger.

Synliggjøring ovenfor ulike instanser

Som et tiltak i rekrutteringskampanjen, gjennomførte vi i 2023 en omfattende kartlegging av nettsidene til alle landets kommuner og til andre aktører. Dette ble gjort med mål om å gjøre organisasjonen og Pårørendetelefonen mer synlig og tilgjengelig for pårørende og etterlatte, og ulike instanser som er i kontakt med målgruppen. I 2024 tok vi kontakt med kommuner som hadde undersider for hjelpetelefoner eller andre tiltak, men hvor det likevel manglet informasjon om Ivareta eller Pårørendetelefonen. Til disse ble det formulert en e-post med informasjon om oss og årsaken til at vi kontaktet dem. Vi kontaktet kommuner angående 178 undersider, og hittil har det i 67 tilfeller resultert i en tilbakemelding om at de publiserte informasjon på sin nettside. Når det gjelder andre aktører, resulterte arbeidet i publisering av informasjon på 13

av 20 undersider.

I tillegg til å kontakte kommuner, har vi i det foregående år gjort en satsning opp mot DPS og Politi. Dette er instanser som ofte kan komme i kontakt med vår målgruppe, og som det derfor er viktig at er klar over at de kan henvise til oss og Pårørendetelefonen. Vi har gjort en kartlegging for å finne alle DPS og Politistasjoner i landet og sendt dem alle et brev med informasjon om organisasjonen, Pårørendetelefonen og årsaken til at vi kontakter dem. I brevet har vi også lagt ved infokort for Pårørendetelefonen som de kan dele ut til pårørende de kommer i kontakt med.

Andre tiltak

Som del av rekrutteringskampanjen ble det i 2024 gjort en større satsning på materiell og profilartikler. Dette for å sikre at Ivareta sentralt og lokale ledd er godt rustet når vi skal være til stede på ulike arenaer for å synliggjøre organisasjonen. Som følge av en vedtektsendring som skapte endring i organisasjonens logo, ble det også igangsatt arbeid med utforming av nytt materiell. Dette arbeidet vil fortsette i 2025.

I kampanjen inngår også samarbeid med lokale ledd i organisasjonen, blant annet gjennom å arrangere vervekonkurranser for lokallag og nettverk. Vi gjennomførte en vellykket vervekonkurranse høsten 2023, men ble nødt til å pause dette i det foregående år grunnet kapasitet. Konkurransene vil igjen igangsettes i 2025.



SOSIALE MEDIER

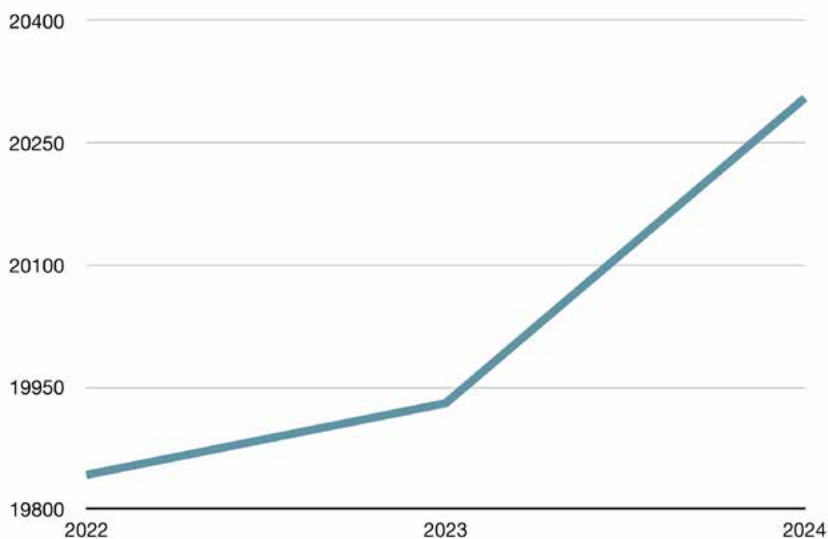
Av organisasjonens plattformer er Facebook vår viktigste formidlingskanal, men vi har også arbeidet mer med Instagram i 2024 enn i tidligere år. I det foregående år har publikumet økt på begge plattformer. På Facebook har antall følgere steget fra 19 930 til 20 305, og på Instagram har det økt fra 740 til 822. Dette forteller oss at vi har blitt mer synlige, og oppfattes som en relevant aktør på rus- og pårørendefeltet.

I 2024 har vi jobbet mer strategisk med å sikre relevant innhold og en god rytme i publiseringen. Selv om vi kan ta oss mange friheter i dette arbeidet, har vi noen føringer for enkelte perioder. Eksempler på dette er markeringer, høytider og planlagte aktiviteter. I august dedikerte vi en hel uke til å synliggjøre vår tilstedeværelse på Arendalsuka med bilder og oppdatering fra stand, arrangementer og det politiske arbeidet. Den samme måneden viet vi også en hel uke til innhold om etterlatte og overdose, i forbindelse med markeringen av Verdens Overdosedag. 2024 var også året da Pårørendedagen ble utvidet til Pårørendeuken, og dermed ble en uke i september dedikert til dette. Til begge markeringer laget vi innhold som skulle skape bevissthet og gjenkjenning, og spre kunnskap. Dette ble gjort i form av poster basert på statistikk og sitater, som alle fikk god respons. Rundt jul og høytider hadde vi i stor grad fokus på innhold knyttet til denne tiden og synliggjøring av Pårørendetelefonen. I likhet med tidligere år, benyttet vi også Facebook aktivt til å synliggjøre webinar-tilbudet, både ved hjelp av arrangementside, organiske innlegg og annonser. Webinaret som i 2024 fikk størst rekkevidde omhandlet grensesetting og dialog, og webinaret med flest arrangementsvar handlet om skyld, skam og samvittighet og fikk 173 svar.

I 2024 fikk vi i tillegg ferdig videoene til kampanjen vår. Disse videoene ble delt i sin helhet på Facebook og var blant de organiske innleggene vi fikk mest respons på. Videoen som fikk størst rekkevidde og mest respons var «Mammahjerte» som nådde 55 982 kontoer og fikk 64 020 visninger, 659 likerklipp/rekasjoner, 52 kommentarer og 104 delinger. Videoen «Sakte, men sikkert» fikk også god respons. Den nådde 47 664 unike kontoer og fikk totalt 54 287 visninger, 354 reaksjoner, 42 kommentarer og 41 delinger. Når det gjelder betalt innhold på sosiale medier, var aktiviteten lavere her i 2024 enn tidligere år i påvente av oppstart av planlagt kampanje.

FACEBOOK

Økning i antall følgere 2022-2024



Topp 2 organiske innlegg

1

Video:

Mammahjerte

Rekkevidde: 55 982

Visninger: 64 020

Reaksjoner: 659

Kommentarer: 52

Delinger: 104

2

Video: Sakte, men sikkert

Rekkevidde: 47 664

Visninger: 54 297

Reaksjoner: 354

Kommentarer: 42

Delinger: 41

Engasjement

Rekkevidde

443 971

Besøk på profil

12 273

Innholds-samhandlinger

11 800

Lenkeklikk

28 095

Instagram profil

Rekkevidde

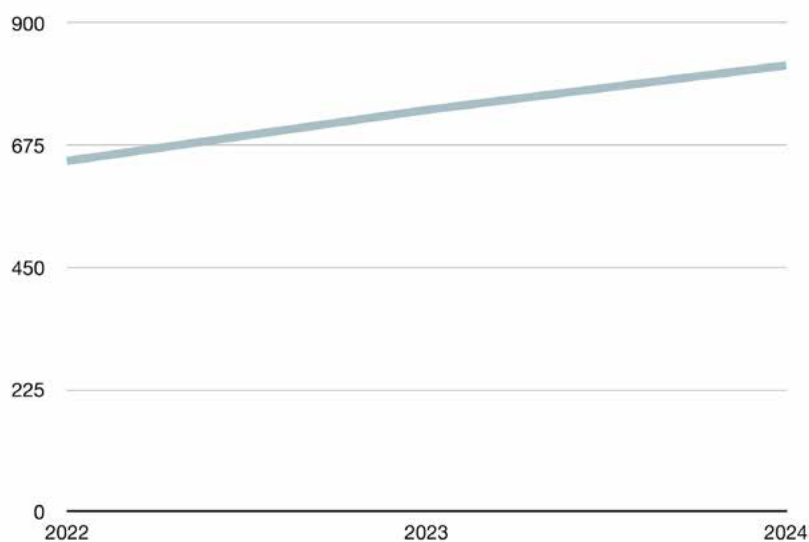
40 787

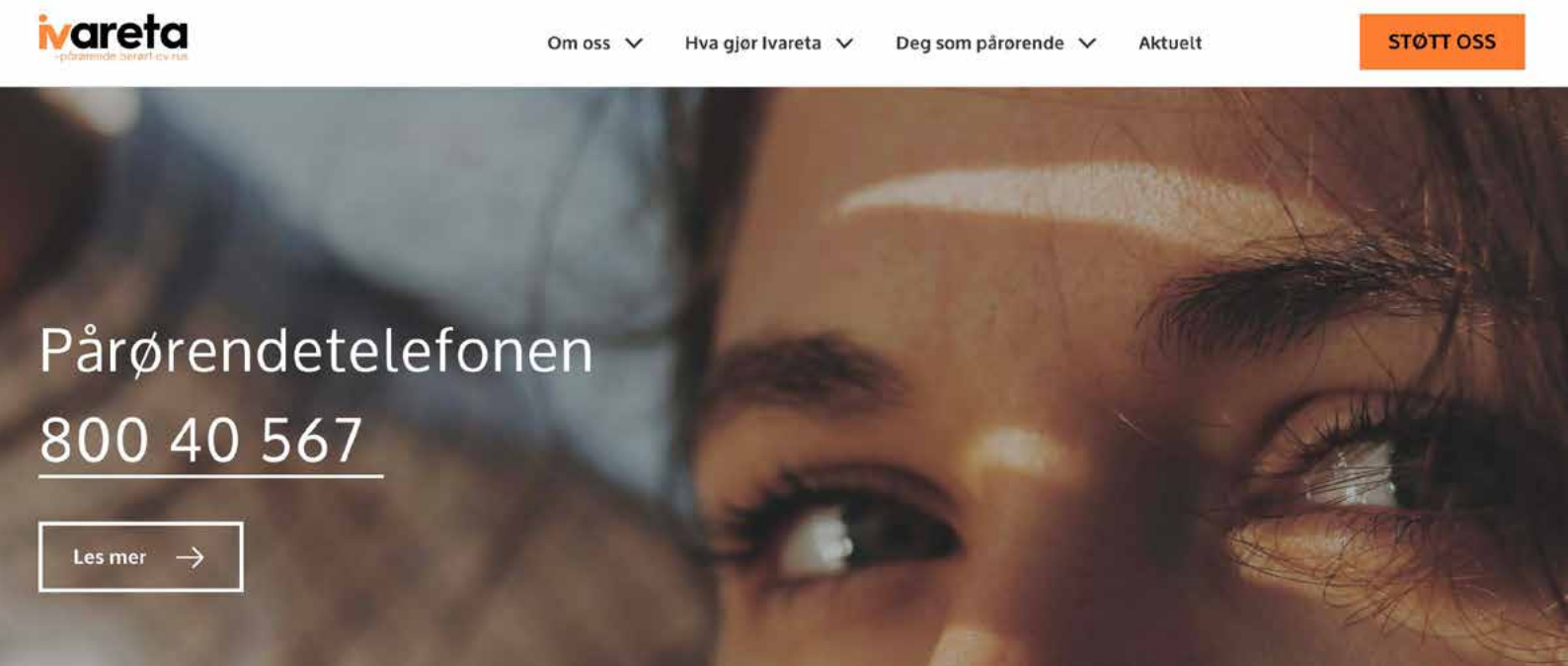
Innholds-samhandlinger

902

INSTAGRAM

Økning i antall følgere 2022-2023





Pårørendetelefonen

800 40 567

Les mer →

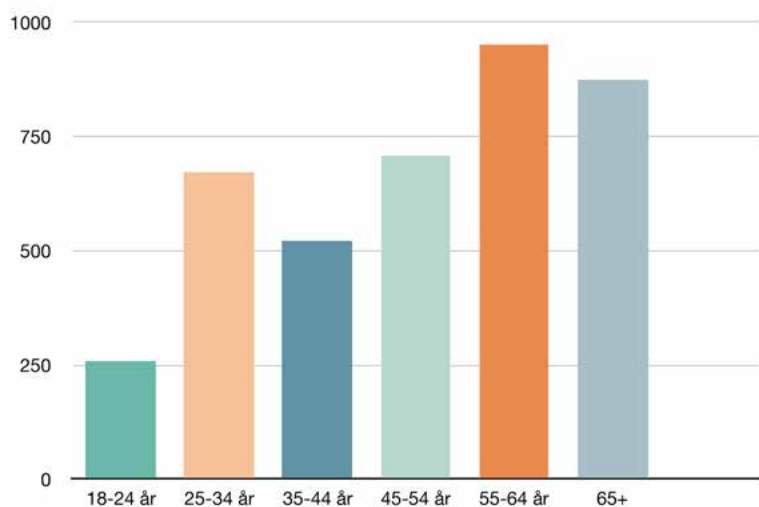
NETTSIDE

Vår nettside skal være både brukervennlig og relevant for målgruppen og andre som kan ha nytte av å vite mer om oss og våre tilbud. Vi er derfor opptatt av å publisere god informasjon om tilbudene våre og om temaer som opptar målgruppen, i tillegg til nyhetssaker. I 2024 ble det på nettsiden påbegynt 19 583 økter fordelt på 13 632 brukere. Dette resulterte i 68 592 sidevisninger, og i 12 928 av tilfellene varte økten i over 10 sekunder, besto av minst to sidevisninger, eller resulterte i at bruker foretok seg noe på nettsiden. På bakgrunn av forsinket kampanjestart, ble antallet økter og brukere på nettsiden lavere enn vårt måltall i 2024. Mot slutten av 2024 kom vi endelig i gang med kampanjen som skal fortsette ut 2025. Vi har tro på at dette vil bidra til at vi når målet vi har satt oss.

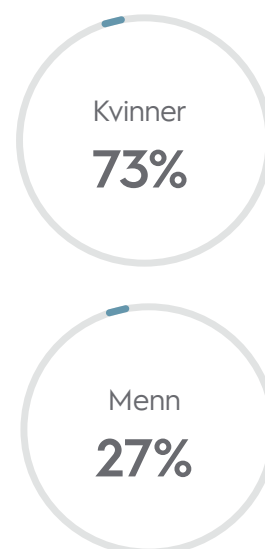
Det vi derimot har lyktes med i 2024 er å øke antall nyhetssaker noe fra tidligere år, med totalt 8 publiserte saker. Disse omhandlet blant annet ansettelse av politisk rådgiver, Arendalsuka, Verdens Overdosedag, Pårørendetelefonen, pårørendemedvirkning for unge pårørende, og organisasjonens nye politiske satsningsområder. Vi publiserte også 4 nye filmer på nettsiden i det foregående år.

Nettsidens mest besøkte undersider i 2024 var informasjonssiden om Pårørendetelefonen, tilbud lokalt og webinarer. Undersiden som omhandler fakta om rusmidler og undersiden med organisasjonens filmer, var også godt besøkt i det foregående år. Størst andel av de besøkende fant nettsiden ved hjelp av organiske søk. Vi ser at mange fant oss ved hjelp av Google, men at Facebook og Helse Norge også har vært viktige kanaler. Flest besøkende var i 2024 fra Oslo, men Bergen, Ullensaker, Trondheim og Stavanger er også godt representert. I forrige årsrapport kunne vi fortelle om et påbegynt arbeid med videreutvikling av nettsiden. Dette arbeidet måtte i løpet av 2024 vike for andre oppgaver, men vil fortsettes i 2025.

Alder



Kjønn

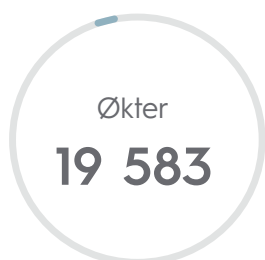


Topp 3 steder

OSLO

BERGEN

ULLENSAKER



Topp 3 besøkte undersider

1

Pårørendetelefonen

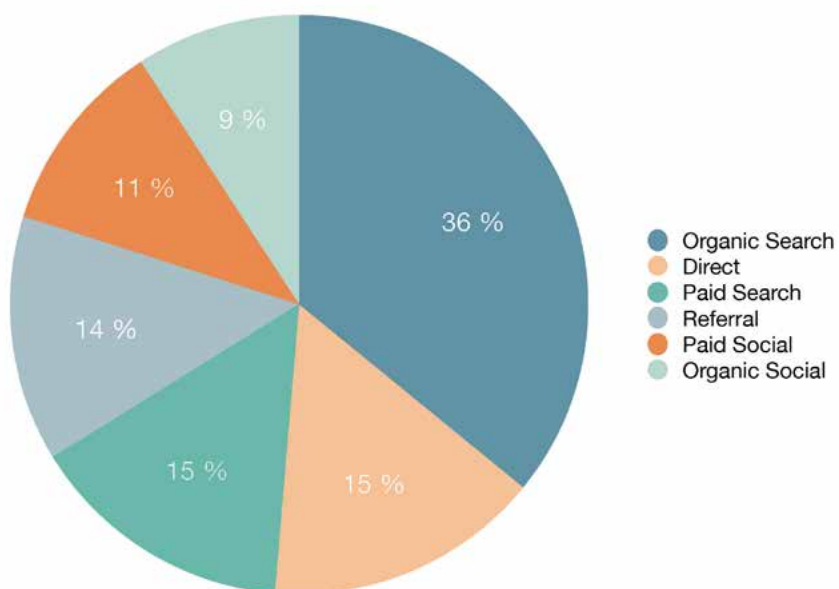
2

Ivareta lokalt

3

Webinarer

Hvordan fant besøkende frem til nettsiden?



REDAKSJONELL PRESSE

Redaksjonell presse er en viktig del av både synlighet og det politiske arbeidet. For å være i posisjon til å være en stemme for målgruppen og bidra til mer åpenhet og redusert stigma, må vi sikre at Ivareta oppfattes som en relevant aktør på rus- og psykisk helsefeltet, og at vi er et naturlig kontaktpunkt for mediene i saker som berører pårørende og etterlatte. I tråd med planlagte tiltak i organisasjonens rekrutteringskampanje, har vi i 2024 engasjert oss i totalt 12 saker nasjonalt og lokalt. I tillegg har flere av organisasjonens lokallag og nettverk engasjert seg i sine lokalaviser og i andre kanaler.

Å kutte EK-team i Ålesund vil få alvorlige konsekvenser (Erfaringsentrum.no)

I 2024 ble Ivareta kontaktet av Erfaringsentrum med forespørsel om å kommentere en sak om mulige kutt av erfaringskonsulenter i Ålesund kommune. Ny opptrappingsplan for psykisk helse tar til ordet for at kommunene skal prioritere tilgjengelige og gode lavterskeltilbud. På bakgrunn av dette valgte Ivareta å kommentere saken, med fokus på erfaringskonsulenter som brobyggere og viktige bistandsytere for både brukere og pårørende.

Vi støtter pårørende, brukeren støtter pårørende, så hvorfor gjør ikke alle kommunene det også? (Pårørendealliansen.no)

Ivareta og Pårørendealliansen ønsket i anledning Pårørendeuken å synliggjøre pårørende på rus- og psykisk helsefeltet. Vi samarbeidet derfor om å skrive en sak som omhandlet pårørendes behov i møte med de kommunale helse- og omsorgstjenestene, med særlig fokus på dialog, involvering, og forventningsavklaring når det gjelder muligheter og ønsker knyttet til hjelpebehov for pårørende sin del.

Fikk sjokk da hun skjønte hvor datteren skulle bo (Bergensavisen)

Bergensavisen henvendte seg til Ivareta med ønsker om å få en kommentar på en sak om midlertidig bosted. De hadde intervjuet en mor om misnøye knyttet til datterens midlertidige bosted, og ønsket å vite hva Ivareta mente om saken og om vi opplevde at dette var tilfellet for flere i målgruppen. Generalsekretær i Ivareta ga kommentar på saken, med fokus på organisasjonens meninger om tilbud til pasienter og pårørende, og tilbud om bolig.

Christin kjemper for sønnen: - Det er et kaldt samfunn (Sandefjords blad)

Sandefjords blad hadde vært i kontakt med en mor om kampen hun

kjempet for at sønnen skal få hjelp. De kontaktet Ivareta med forespørsel om en kommentar på hva Ivareta mente om saken og spørsmål om hvorvidt problematikken var sammenlignbar med beskrivelser vi får av de som er i kontakt med oss. Michael Lindholm ga en kommentar med fokus på bolig, medvirkning, involvering og erfaringene vi har gjort oss gjennom tiltak som Pårørendetelefonen.

Stans nedleggelse av døgnplasser i rusbehandling (Actis.no)

Sammen med et samlet rusfelt signerte Ivareta et opprop til helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre, om nedleggelse av døgnplasser og kortere behandlingstider. Saken fikk bred dekning og ble blant annet omtalt på nettsiden til organisasjonene Actis og Preventio, og i en rekke andre kanaler.

Samtalen med en annen mamma ble vendepunkt for Monica (Pårørendealliansen)

Pårørendealliansen snakket med vår erfaringskonsulent om erfaringene hun har

gjort seg som pårørende, og hva som ble hennes vendepunkt.

Redaksjonell presse lokalt

I likhet med tidligere år kan vi vise til at også flere lokallag og nettverk har vært synlige i ulike kanaler og ytret sin mening i lokale saker som er viktige for dem og medlemmene. Vi kan blant annet nevne nettverksleder i Halden og Fredrikstad som stilte opp på podcasten Bruubyggerne, for å fortelle hvordan det kan oppleves å være pårørende. I kan også nevne Ivareta Nordmøre som ved to anledninger fikk plass i lokalavisen Tidens Krav. Både i forbindelse med oppstart av lokallagets tilbud og en sak om et bofellesskap som sto i fare for å bli nedlagt. Sistnevnte sak fikk også støtte fra sentralt hold. Nettverket i Tromsø ble intervjuet i lokalavisen ITromsø i forbindelse med Verdens Overdosedag og senere direkte på NRK Troms radio. I tillegg kan vi nevne Ivareta Rauma som ble intervjuet til sin lokalavis i forbindelse med overrekkelse av økonomisk støtte til lokalforeningen.





INNLEGG OG FOREDRAG

I likhet med tidligere år, var Ivareta i 2024 til stede på en rekke arenaer og holdt innlegg, foredrag og deltok i debatter. Dette er en viktig del av organisasjonens arbeid med kunnskapsformidling og synliggjøring ovenfor målgruppen, beslutningstakere og andre aktører på rus- og psykisk helsefeltet. I 2024 var Ivareta til stede med innlegg, foredrag eller med i en debatt på 10 ulike arenaer. I tillegg har en rekke av organisasjonens lokallag og nettverk jobbet aktivt med dette i det foregående år, og holdt til sammen innlegg på 14 ulike arenaer.

Fagdag i Gjøvik kommune: Eldre og rus

Ivareta deltok på en fagdag for ansatte i Gjøvik som omhandlet temaet eldre og rus. Temaet er stadig mer aktuelt i tråd med endrede rusvaner og nye trender. Ivareta deltok her med et innlegg fra pårørendeperspektiv, med fokus på bevissthet på dette med pårørende, om hva som kan skape et godt grunnlag for samarbeid og faktiske og reelle samarbeid. I innlegget var man også innom viktige tema som taushetsplikt, informasjonsflyt og forventningsavklaringer i slike samarbeid.

Mye har skjedd på feltet i 2024, så det var også naturlig å trekke frem pågående sentrale arbeider som den nye «sammen om mestring» veileder i kommunalt rus og psykisk helsearbeid. Det var også naturlig med overskriften på fagdagen, å snakke litt om de nye pårørendeavtalene, som skal gjøre hverdag en mer forutsigbar for pårørende som har særlig tyngende omsorgsoppgaver. Sistnevnte tiltak må absolutt sies å være relevant for denne gruppen. Ivareta mottar en og annen samtale fra pårørende til eldre som har slitt med rus i lengre eller kortere tid, da både alkohol og piller. Dette er et tema som har vært løftet på den offentlige agendaen gjennom Helsedirektoratets kampanje som foregikk mot slutten av 2024, med overskriften «Ansvarlig

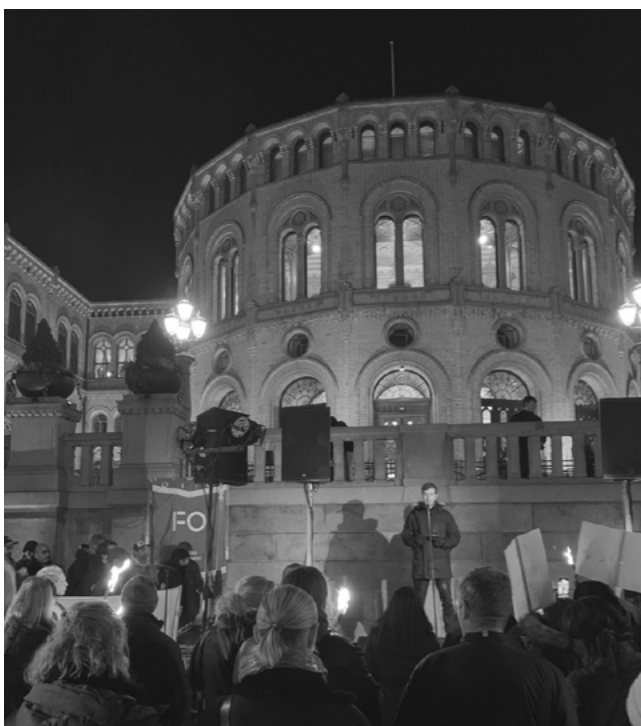
medisinbruk». Det ble en interessant dag, og man kom i samtale med alt fra ruskonsulenter til ansatte i hjemmetjenestene som møter på disse utfordringene i sin arbeidshverdag. Absolutt et tema det er verdt å ha en fagdag om, både for faglig påfyll og for erfaringsutveksling. Ivareta bidrar gjerne inn i slike fagdager enten det er i kommune, bydel eller i spesialisthelsetjenesten, hvor representant fra Ivareta i stor grad bruker erfaringsgrunnlag som det viktigste og på den måten får formidlet organisasjonens samlede erfaring inn i på denne type aktivitet.

Lillestrøm kommune: Eldre og rus

Vår erfaringskonsulent holdt innlegg for ansatte i Lillestrøm kommune om eldre og rus, med fokus på hvordan pårørende til eldre med rusutfordringer kan ivaretas, og hvordan hjemmesykepleien kan bidra til dialog og gode samarbeid med pårørende.

Fakkeltog: Stans raseringen av rusfeltet

Som følge av at mange ideelle institusjoner sto i fare for å ikke få fornyet sine avtaler med Helse Sør-Øst, ble det arrangert et fakkeltog foran Stortinget i Oslo. Her holdt generalsekretær Michael Lindholm appell foran flere tusen deltakere



Nalokson 10 år – Konferanse i Bergen

I anledning markering av Nalokson 10 år i Norge, ble Ivareta invitert til å holde et innlegg fra pårørende- og etterlatteperspektivet. Konferansen som ble arrangert av SERAF (Senter for rus- og avhengighetsforskning), fant sted på Grand i Bergen og var åpen for alle som jobber eller er engasjert på feltet. Ivareta la vekt på i sitt innlegg at Nalokson på mange måter har skapt trygghet for flere, og ikke minst har reddet mange liv i løpet av de ti årene det har vært tilgjengelig i Norge.

I forkant av arrangementet sendte sekretariatet ut en mini-undersøkelse til medlemmer i Ivareta, hvor man ble bedt om å svare på noen få spørsmål om erfaring med og synspunkt på Nalokson. Svarprosenten var ikke veldig høy, men det ble mottatt en rekke svar. Kanskje det mest interessante her var den kvalitative delen hvor respondentene fylte inn egen tekst og tanker. Her kom det mange gode tilbakemeldinger på nytten av Nalokson som et viktig tiltak når det gjelder overdosedødsfall. Videre la representanten fra Ivareta vekt på viktigheten av god kommunikasjon med pårørende og etterlatte, ikke minst i forhold til utformingen av videre arbeid med overdosestrategien, som nå er blitt til de nasjonale faglige rådene: «overdoseforebygging i kommunene».

Hovedbudskapet her er klart: Pårørende som opplever overdoser med ikke-dødelig utgang, og etterlatte som opplever å miste sine i rusrelatert død – må få tilbud om hjelp og oppfølging. Den kommunale kriseberedskaperen må for alvor ta denne gruppen inn og tilby nødvendig hjelp og støtte. Ivareta informerte også her om at organisasjonen har sluttet seg til Nalokson-prosjektet som utdelingsted for Nalokson. Ivareta deltok på hele konferansen som hadde et svært interessant program, og vi gratulerer Nalokson-prosjektet med 10 års svært viktig arbeid.



Dokumentarvisning og samtale med tvillingmammaen (ARA Oslo Universitetssykehus og Ivareta)

Arrangementet var et samarbeid mellom avdeling rus- og avhengighetsbehandling ved Oslo Universitetssykehus og Ivareta. Her deltok Ivaretas generalsekretær i panelsamtale om pårørendes erfaringer, veien videre etter tragiske hendelser og samarbeid mellom pårørende og hjelpeapparatet.

END-seminardagene

I 2024 ble det arrangert seminardager for prosjektet «Etterlatte ved narkotikarelatert død - I et recoveryperspektiv (END)». Her holdt vår erfaringskonsulent innlegg for deltakere i END-prosjektet og forskere, om refleksjoner og erfaringene vi har gjort oss i tiden og samarbeidet med prosjektet, og organisasjonens arbeid med sorgstøtte. I tillegg snakket vi om perspektiver på fremtidige utfordringer og hvordan støtte til etterlatte etter rusrelaterede dødsfall.

Kriminalomsorgens kompetansesenter (KRUS)

Vår politiske rådgiver holdt i 2024 foredrag for kriminalomsorgens kompetansesenter (KRUS), om hvordan det kan oppleves å være pårørende berørt av rus og psykiske lidelser.

Nyere tanker om rusbehandling - perspektiver fra bruker- og pårørendeorganisasjoner

Arrangementet under Arendalsuka var et samarbeid mellom Rusfeltets hovedorganisasjon, Ivareta og resten av bruker- og pårørendenettverket. Sammen med politikere og brukerorganisasjoner deltok Ivaretas erfaringskonsulent i debatten om hvilke innovative grep som må til for å skape bedre behandlingsresultater.

Blå Kors Øst Slemdal

I forbindelse med pårørendekveld på Blå Kors Slemdal holdt vår erfaringskonsulent innlegg om Ivareta og hva pårørende kan gjøre for å bedre ivareta seg selv når ting er vanskelig. På arrangementet deltok pårørende, pasienter og ansatte.

Blå Kors Øst Eina

Vår erfaringskonsulent holdt i 2024 innlegg om Ivareta for pasienter og ansatte ved Blå Kors Eina.

AKTIVITET 2024, SENTRALT

Januar

- Pasient og pårørendenettverk, Avdeling Rus og Avhengighetsbehandling - Oslo Universitetssykehus
- Helsedirektoratet - BrukerROP Pårørenderepresentant i Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykisk helse
- Brukerråd Lillestrøm Kommune - Pårørenderepresentant
- Deltagelse i Lytttepost Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse
- Prosjektmøte Quality improvement - IDT (pårørendemedvirkning i forskningsprosjekt)
- Innspillmøte Underutvalget
- Samarbeidsmøte Nettverk Tromsø
- Pårørendedag på Prindsen mottakssenter
- Brukerrådsmøte ved avdeling rus og avhengighetsbehandling, Oslo Universitetssykehus
- Samling for brukerrådene ved Klinikk psykisk helse og avhengighet
- Ung i Jobb - Alna

Februar

- Sorgstøttealliansen - Halvdagsmøte
- Møte i bruker og pårørendenettverket Rusfeltets Hovedorganisasjon (RHO)
- Samarbeidsmøte-innspill styringsgruppe SEPREP Tverrfaglig utdanningsprogram
- Underutvalg rus
- Møte i Velferdsetatens sentrale brukerråd
- Brukerrådsmøte Blå Kors Øst
- Møte for planlegging av markering av Verdens Overdosedag 2024, i regi av Velferdsetaten
- Innspill til prosjektet om rus og avhengighet i Vestvågøy kommune
- Brukerrådsmøte ved avdeling rus og avhengighetsbehandling, Oslo

Universitetssykehus

Mars

- Rusfeltets Hovedorganisasjon - Planlegging Arendalsuka
- Brukerutvalg Kirkens Bymisjon
- Helsedirektoratet - Rådslag om oppdraget om videreutvikling av tilskudd
- Helsedirektoratet - BrukerROP Pårørenderepresentant i Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykisk helse - Todagerssamling i Bergen
- Temamøte Bolig i Velferdsetatens Sentrale Brukerråd
- Styringsgruppemøte SEPREP Tverrfaglig utdanningsprogram

April

- Helsedirektoratet Pasientforløp
- Helsedirektoratet Møte med IT om Hjelpetelefoner
- Brukerråd Lillestrøm Kommune - Pårørenderepresentant
- Helsedirektoratet Pasientforløp Brukerpanel
- Helse og Omsorgsdepartementet, Innspillmøte Digitale rådgivningstilbud
- Helsedirektoratet BrukerROP Digitalt arbeidsmøte
- Årsmøterepresentant Rusfeltets Hovedorganisasjon (RHO)
- Brukertest av publikumsløsning for tjenestetilbud Lillestrøm Kommune
- Årsmøterepresentant Stiftelsen DAM
- Informasjonsmøte med Fundraising Norge
- Simulering av ansvarsgrupper
- Brukerrådsmøte i klinikk psykisk helse og avhengighet, Underutvalg rus
- Planlegging av første undervisningsdag SEPREP Tverrfaglig utdanningsprogram
- Brukerråd ved avdeling rus og avhengighetsbehandling, Oslo

Universitetssykehus

- Møte med deltagere fra END prosjektet

Mai

- Frokostmøte Frivillighet Norge
- Helsedirektoratet - BrukerROP
Pårørenderepresentant i
Helsedirektoratets brukerråd for rus og
psykisk helse - Digitalt møte
- Møte i bruker og pårørendenettnverket
Rusfeltets Hovedorganisasjon (RHO)
- Brukerråd Lillestrøm Kommune -
Pårørenderepresentant
- Deltatt på representasjonsforslag i
Stortinget
- Brukerutvalg hos Kirkens bymisjon
- Digital høring om etablering av nye
ROP-boliger i Oslo
- «Frivillighetens rolle ved valg» (arr.
Frivillighet Norge)
- Møte i regi av Pårørendealliansen om
planlegging av pårørendedagen og
uken.
- Webinar i regi av Fundraising Norge:
Innsamling på Spleis
- Møte i brukerrådet ved Blå Kors Øst
- Brukerrådsmøte i klinikk psykisk helse og
avhengighet Underutvalg rus,
- Planleggingsmøte Verdens overdosedag
2024, i regi av Velferdsetaten
- Møte i Velferdsetatens sentrale
brukerråd
- Deltakelse på avslutting for ansatt hos
Rusfeltets Hovedorganisasjon

Juni

- Deltatt på opprop levert helseministeren
angående nedleggelse av døgnplasser i
rusbehandling
- Besøk til Rusfeltets hovedorganisasjon
- Bidro til sak på nettsiden til
Erfaringsentrum angående varslet kutt i
erfaringskonsulenter i Ålesund kommune
- Besøk til Rauma lokallag
- Europeisk narkotikarapport (HOD)
- Webinar i regi av Trippus:
Kommunikasjon i forbindelse med
arrangementer
- Holdt innlegg på END seminardager
- Medlemsmøtet Pårørendealliansen

August

- Arbeidsgruppe Vedtekter - Ivareta
Internt
- Dam- pårøredesprosjekt A-larm X 3
- Pasient og pårørendenettnverk, Avdeling
Rus og Avhengighetsbehandling - Oslo
Universitetssykehus
- Arbeidsgruppe Vedtekter - Ivareta
Internt (Siste møte)
- Helsedirektoratet - BrukerROP
Pårørenderepresentant i
Helsedirektoratets brukerråd for rus og
psykisk helse - Digitalt møte
- Møte prosjektgruppe FHI
- Besøk hos samarbeidspartner i Tønsberg
- Deltakelse på markering av Verdens
Overdosedag
- Stand i Bydel Gamle Oslo i
forbindelse med markering av Verdens
Overdosedag
- Møte m/Erfaringsentrum
- Arendalsuka med deltakelse på
arrangementer, dialog med politikere,
og stands.
- UngData rapport (Arendalsuka)
- Overdosevarsling system (Arendalsuka)
- Kommunal rusbehandling (Arendalsuka)
- Møte hos Velferdsetaten - underutvalg
rus, om situasjon rundt bruk av crack
- Møte hos Pasient- og brukerombudet
Oslo og Akershus
- SEPREP Tverrfaglig utdanningsprogram
og besøk i Lofoten

September

- Helsedirektoratet Brukerpanelet
Pasientforløp
- Nalokson 10 år Bergen - Foredrag
- Møte med Helsedirektoratet om
Pårørendeveileder og pasientforløp
- Brukerråd Lillestrøm Kommune -
Pårørenderepresentant
- Arbeidsgruppe Kurs - Ivareta Internt
- Brukerutvalg Kirkens bymisjon
- Digitalt innspillmøte om protokoll for
overdosevarslingssystem (KORUS)
- Møte hos Velferdsetaten - underutvalg
rus
- Digital lansering av Pårørendeavtaler

(Hdir)

- Kunnskapsbasert praksis (Rusfeltets hovedorganisasjon)
- Stand på Fyll Dagene i Oslo, i regi av Velferdsetaten
- Innlegg Blå Kors Øst Slemdal
- Brukerråd ved avdeling rus og avhengighetsbehandling, Oslo Universitetssykehus
- Besøk hos nettverket i Hokksund
- Simulering ansvarsgruppemøter
- Møte i brukerrådet ved Blå Kors Øst

Oktober

- Pasient og pårørendenettverk, Avdeling Rus og Avhengighetsbehandling - Oslo Universitetssykehus
- Brukerrådsmøte klinikk psykisk helse og avhengighet (KPHA) Oslo Universitetssykehus
- Møte i bruker og pårørendenettverket Rusfeltets Hovedorganisasjon (RHO)
- Referansegruppemøte Pårørendeforskning FHI
- Helsedirektoratet Tilskuddskonferanse
- Helsedirektoratet - BrukerROP Pårørenderepresentant i Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykisk helse - Digitalt møte
- RVTS/Helsedirektoratet Workshop Opplæringsmateriell til chat og hjelpetjenester Del 2
- Helsedirektoratet - møte om arbeidet med overdosevarsling
- Nasjonalt fagråd KVARUS
- Tilskuddskonferanse (Hdir)
- «Sterkere sammen» (Erfaringsssentrum)
- SEPREP Tverrfaglig utdanningsprogram styringsgruppemøte
- Brukerrådsmøte ved avdeling rus og avhengighetsbehandling, Oslo Universitetssykehus
- Sterkere Sammen 2024 - Medvirkning i praksis?

November

- Brukerrådsmøte klinikk psykisk helse og avhengighet (KPHA) Oslo Universitetssykehus
- Møte om samarbeid rundt markering ifb

- anbudsprosessen Helseforetakene
- Foredrag Gjøvik Kommune - Eldre, rus og pårørende
- Pasient og pårørendenettverk, Avdeling Rus og Avhengighetsbehandling - Oslo Universitetssykehus
- Møte om markering (fakkeltog vedr døgnplasser)
- Brukerutvalg Kirkens bymisjon
- Innlegg digitalt for Kriminalomsorgens kompetansesenter (KKS)
- Møte med designbyrå om utforming av materiell
- Besøk hos lokalforening i Tønsberg
- Møte med IT-leverandør
- Deltakelse og appell i fakkeltog "Stans raseringen av rusfeltet"
- Underutvalg rus, Velferdsetaten
- Velferdsetatens sentrale brukerråd
- Intervju med Pårørendealliansen
- Innlegg Lillestrøm kommune: Eldre og rus

Desember

- Brukerråd Lillestrøm Kommune - Pårørenderepresentant
- Møte i bruker og pårørendenettverket Rusfeltets Hovedorganisasjon (RHO)
- Sorgstøttealliansen - Halvdagsmøte
- Dialog og filmvisning Litteraturhuset i samarbeid med ARA OUS
- Helsedirektoratet Samarbeid om Pasientforløp og utforming av presentasjon
- Helsedirektoratet - BrukerROP Pårørenderepresentant i Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykisk helse - Digitalt møte
- Digitalt innspillmøte - Helhetlig plan for å heve levealderen hos mennesker med alvorlige psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer
- Nasjonal arbeidsgruppe OD-satsing (KORUS)
- Brukerutvalg Kirkens bymisjon
- Høringsreform konferanse (Rusfeltets hovedorganisasjon)
- Møte med Spleis om innsamling
- Ekstra møte i underutvalg rus
- Brukerrådsmøte ved avdeling rus

og avhengighetsbehandling, Oslo
Universitetssykehus

- Møte med Fransiskushjelpen om
sorgstøtte og samarbeid

AKTIVITET 2024, LOKALT

kursmodul for Kunnskap og mestring,
samt deltatt på kursledersamling.

Agder

Ivareta Vennesla

- Punkt
- Punkt

Ivareta Kristiansand

- Det ble avholdt 8 medlemsmøter i 2024. Ordinære møter holdes på første mandag i måneden utenom ferietiden. Oppslutningen har vært fra 2 til 8 deltakere.
- Medlemsmøtene starter med selvhjelpsarbeid. Her utveksles erfaringer i forsøk på å hjelpe hverandre til å få en bedre hverdag.
- Det ble arrangert sommeravslutning i juni.
- Nye medlemmer tilbys individuelle samtaler.

Akershus

Ivareta Frogn

- Nettverket har arrangert to selvhjelpsgrupper i 2024. En med 6 personer over åtte ganger, og en gruppe med fire personer over 7 ganger.
- Har hatt et møte med ruskonsulenten i Frogn.
- Hatt to samtaler med pårørende, 5 telefonsamtaler og tre treff med pårørende.
- Har deltatt på seminarer i regi av Ivareta sentralt.
- To representanter stilte som delegater på årsmøtet og bli utnevnt som æresmedlemmer i Ivareta for sin mangeårige innsats.
- Har vært medlemmer av Ivaretas arbeidsgruppe for kurs, for å jobbe frem

Brukermedvirker, Asker kommune

Ivaretas brukermedvirker i Asker har i 2024 innehatt følgende verv og deltatt på følgende møter:

- Deltok på 5 brukerrådsmøter ved OUS Klinikk for psykisk helse og avhengighet (KPHA): 12.februar, 8.april, 13.mai, 17.juni og 2.september.
- Nye OUS deltakelse i medvirkningsgrupper – Bygging av Aker sykehus: Deltakelse på fellesmøte 5.januar, møte gruppe A (mottak og akutt voksen) og gruppe B (voksen døgn) 8.januar, 12.februar og 18.mars.
- Deltakelse i referansegruppe – Nytt nasjonalt kompetansesenter Rus og psykisk helse (OUS). Deltok på 3 møter i 2024: 29.februar, 7.mai og 31.mai.
- Bruker og pårørendemedlem i 2 kontrollkommisjoner, OUS og AHUS. Statsforvalterens oppnevning er personlig og uavhengig av Ivareta, men organisasjonens pårørende erfaringer formidles gjennom vervene. Møtene skjer ukentlig.
- 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. Deltok på 2 møter i 2024.
- Er styreleder i Ivaretas sentralstyre, og deltok på 5 digitale og 2 fysiske styremøter i 2024.
- Deltok i Ivaretas arbeidsgruppe for vedtekter som hadde 6 møter i 2024.
- Var til stede på Ivaretas årsmøte i Tromsø.

Ivareta Lørenskog

- 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.

- Hjemmeside web: ivareta-lorenskog.no
- Selvhjelp/nettverksgruppe har faste møter hver 14.dag, samt telefonkontakt med medlemmer som trenger en å snakke med når livssituasjonen er vanskelig. Grappa har 8 deltakere. I 2024 hadde grappa 16 møter.
- Foreningen hadde 9 medlemsmøter. Samt invitasjon til Lørenskog hus musikal «Kristina frå Duvemåla» og sommeravslutning på Buen restaurant. Tur til Kiel for medlemmer som ønsket det.
- Medlemsmøte-Nyttårstreff 31.januar.
- Årsmøte/medlemsmøte 28. februar.
- Medlemsmøte 20.mars.
- Medlemsmøte 24.april, gjennomgang av revidert budsjett.
- Medlemsmøte 29.mai. Informasjon om «Stresstilpasset yoga».
- Sommeravslutning 12.juni på Buen restaurant.
- Medlemsmøte 28.august. Tema hvordan har sommeren vært?
- Medlemsmøte 25.september. Mestringsstrategier for pårørende v/ Marit Grønvold.
- Tilbud til medlemmene 17.oktober i Lørenskog Hus, musikal «Kristina frå Duvemåla».
- Medlemsmøte 30.oktober. Andre del av kurset Mestringsstrategier for pårørende.
- Medlemsmøte 27.november «Før jul kos».
- Yoga 10 ganger fra januar på Be yoga. Fra høsten 2024 engasjerte foreningen en yoga instruktør og har yoga timene i eget møterom. Yogatimer 10 ganger på høsten. Antall deltakere 10 medlemmer som er godt fornøyd med opplegget.
- Vi har henvist medlemmer til samtaler på NKS Veiledningssenter.
- Overdosedagen 30.august, møte i Lørenskog hus.
- Fakkeltog i Oslo 7.november «Stans raseringen av rusfeltet», 4 medlemmer deltok.
- Deltatt i ett husmøte. (kontorfellesskap.)
- Ett styremedlem var med i arbeidsgruppen for arbeidet med endring av sentrale vedtekter. Hun var

med på ett fysisk møte og 5 digitale møter. Det ble lagt ned mye godt arbeid av Ingrid C fra januar og fram til vedtektene ble lagt fram på årsmøtet 12.oktober i Tromsø.

- Ett medlem er representant i valgkomiteen.
- Brukermedvirkningsseminar 27.august i Oslo, 2 medlemmer deltok.
- Årsmøte i Tromsø 11.og 12.oktober, deltok to medlemmer samt et medlem som er i valgkomiteen.

Brukermedvirker og pårørendekontakt, Lillestrøm kommune

- Har veiledet 2 pårørende på telefonen og ett en fysisk samtale.
- Er frivillig på Pårørendetelefonen 2 ganger i måneden.
- Har deltatt på samlinger og opplæring for telefonvakter i Ivareta.
- Er brukermedvirker i NAV Lillestrøm hvor det i 2024 ble gjennomført to møter.
- Sitter i brukerrådet i Lillestrøm kommune avdeling Psykisk helse og Rus for en annen organisasjon, men har med pårørendeperspektivet inn her.
- Deltok på møter og andre aktiviteter i Ivareta Lørenskog.
- Er aktiv i valgkomiteen og som revisor for Ivareta Lørenskog.
- Deltok på Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- Deltok på samlinger for bruker- og pårørendemedvirkere.

Buskerud

Ivareta Hokksund

- Det ble arrangert 30 møter i nettverket i 2024, med temaer som grensesetting, aksept, sorg, selvmedlidenhet, selvivaretagelse og hvordan skape pusterom i hverdagen. På et av møtene snakket en foredragsholder om veien til et bedre liv.
- Arrangerte pizzakveld.
- Arrangerte sommer- og juleavslutning.
- Deltakelse på Verdens Overdosedag.

- Nettverksleder er tilgjengelig på kontakttelefonen lokalt.

Møre og Romsdal

Ivareta Nordmøre

- Vi har pårørendemøte hver siste torsdag i måneden.
- Vi har startet med samarbeidsmøter med alle psykisk helse og rus sektorene i Kristiansund kommune.
- Vi har fulgt opp planene om styremøter for Ivareta Nordmøre.
- Vi mottok «årets julestjerne» fra lokalavisen, dette for det gode arbeidet vi har gjort.
- Vi har avtalt med Psykisk helse og rus i Averøy kommune om oppstart av pårørendemøter der.
- Vi besøkte Ivareta Rauma, hvor vi fikk se deres juleavslutning til inspirasjon.
- Innlegg i lokalavis «Tidens Krav» angående bosituasjoner for rusavhengige, og hvordan dette påvirker pårørende.
- Møte med pårørendegruppe ved DPS for overføring til oss etter endt behandling på deres institusjon.
- Foredrag på Frei ungdomsskole, for foresatte på foreldremøte.
- Vi hadde stand på Overdosedagen.
- Innlegg i «Tidens Krav» lokalavis om oppstart av Ivareta Nordmøre, med tema «Hva gjør vi i Ivareta?»

Ivareta Rauma

- Det ble avholdt 8 styremøter i 2024.
- Det ble arrangert 9 medlemsmøter, med i snitt 9 deltakere på hvert møte.
- En representant er medlem av kontrollutvalget i Ivareta sentralt.
- Ivareta Rauma har møtt brukerråd med påfølgende samtaler med helsesjef i kommunen, med mål om å få rus og psykiatri mer inn på banen med tanke på oppfølging av pårørende.
- Deltok på åpning av Asteri Vii, et arbeidstilbud for tidligere rusavhengige.
- Ivareta Rauma ble hedret under den

- årlige frivillighetsfesten i Rauma.
- Var til stede med stand på markering av Verdens Overdosedag.
- Deltok på åpning av Ivareta Nordmøre.
- Ble kontaktet av KORUS St.Olav avd. Ålesund, om et samarbeid. Samarbeidet går ut på å få flere grupper som Ivareta rundt om i fylket.
- Deltok på seminarer og webinarer i regi av Ivareta.
- Deltok på 3 brukerrådsmøter i kommunen
- Deltok på frivillighetsfest i Rauma.
- Fikk besøk av erfaringskonsulent og politisk rådgiver fra Ivareta sentralt.
- Telefonmøter og fysiske møter med KORUS.

Nordland

Pårørendemedvirker og pårørendekontakt, Rana kommune

Ivaretas brukermedvirker og pårørendekontakt i Rana kommune har i 2024 innehatt følgende verv og deltatt på følgende aktiviteter:

- Nestleder i Brukerutvalget ved Helgelandssykehuset og deltatt på 8 brukerutvalgsmøter.
- Deltatt på Samhandlings konferanse Helgeland.
- Har som vara deltatt på møter i pasientsikkerhetsutvalget og på møter i Helsefelleskap Helgeland.
- Har deltatt på 8 møter i Klinisk Etikkomite.
- Har deltatt på 12 møter i utvidet ledergruppemøte i forbindelse med funksjon og oppgavefordeling ved Helgelandssykehuset.
- Deltok på Ivaretas årsmøte i Tromsø og var engasjert i delegatutvalget.
- Deltok på fagdag i Bodø 13. november.
- Har stått registrert som pårørendekontakt lokalt for Ivareta sentralt.

Oslo

Ivareta Oslo

- Vært til stede på Verdensrommet i Bydel Alna på tirsdager for å ha pårørendesamtaler. Hatt samtaler med 21 pårørende og brukt 40 timer på fysiske samtaler, og 37 timer på pårørendesamtaler på telefonen.
- Arrangert Musikkverksted fra kl. 15 – 17 etter at Verdensrommet stenger. På slutten av året strak vi åpningstiden til kl. 18. Tror dette blir nødvendig i 2025.
- Arrangert pårørendesamlinger hver 14 dag, utenom ferier og høytider. Vi har vi hatt 22 samlinger i 2024, det er 5-8 deltakere på møtene. Årsmøte, sommer- og juleavslutning er også gjennomført.
- Medlemmer i Oslo Lokallag med sentrale verv i Ivareta Sentralt: Per Sandvik har vært medlem i Sentralstyret i 2024. Oskar Sandholt har vært leder i valgkomiteen.
- Kjell Sæthre har vært leder i delegatutvalget.
- Vi har vært med på å planlegge nytt pårørendekurs. Ivareta har tidligere i en årrekke arrangert kurs for pårørende som har spilt en viktig rolle i manges liv. Kurset er nå ferdig i ny drakt og vil bli gjennomført på tidlig på nyåret med en tredagers samling med to digitale oppfølgingsmøter. Kurset er beregnet for inntil 15 deltakere.
- Vi har deltatt på 4 Fagdager på Verdensrommet. Vi valgte å finansiere en foredragsholder til arrangementet hvor temaet var ivaretagelse av egen helse for de som jobber i tjenestene, betjener støttetelefoner eller har rusavhengige rundt seg.
- I 2024 hadde vi 3 evalueringsmøter i løpet av året for å sammen med Verdensrommet evaluere samarbeidet
- Deltakelse på stand med Verdensrommet på innbyggermøte..
- Har produsert roll-up med informasjon om tilbudet som står i publikumsmottaket på nav hver tirsdag.
- Har produsert en elektronisk informasjonsslide som er synlig på

publikumsmottaket til NAV hele uken.

- Har produsert roll-up til markering av Verdens Overdosedag.
- Flere representanter deltok på Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- Deltok på dokumentarvisning i regi av ARA OUS og Ivareta sentralt.
- Det ble avholdt 3 styremøter i lokallaget og 2 arbeidsmøter med deler av styret.

Rogaland

Ivareta Haugesund

- Har hatt 5-6 pårørendesamtaler på den lokale kontakttelefonen.
- Har gjennomført 26 pårørendetreff i 2024, med 5-6 deltakere på hvert treff.
- Har deltatt på pårørendekafeen til Veiledningscenteret for rus og psykiatri (NKS) 3 ganger på høsten.
- Nettverket har en messengergruppe hvor informasjon deles.
- Sto på stand under markeringen av Verdens Overdosedag, og var til stede i Koppervik Kirke på kvelden.
- Deltok på markering av Verdensdagen for psykisk helse.
- Nettverksleder var til stede og holdt innlegg hos Blå Kors Klinikk Haugaland 3 fredager på temakafe, som de arrangerer for sine pasienter. Presenterte her Ivareta sitt tilbud og fortalte om hvordan det er å være pårørende. Fikk positiv respons fra pasientene.
- Nettverket var til stede på pårørendekvelder på Blå Kors Klinikk Haugaland 8 ganger i 2024, for å informere om Ivareta og snakke om å være pårørende. Her ble det også utdelt brosjyrer og visittkort.
- Nettverksleder deltok på 2 møter i regi av Haugesund kommune, Ressursgruppe Rusomsorg og Livsmestring. Her treffes aktører på rusfeltet for å dele erfaringer og samarbeide på tvers. Et eksempel er planlegging og gjennomføring av markering av Verdens Overdosedag.
- Nettverksleder deltok på møte med Lavterskel psykisk helse Haugesund

kommune, for å fortelle om Ivareta. Ble her enige om å fortelle om hverandres tilbud i kontakt med pårørende.

- Deltok på 1 møte med Veiledningssenteret for rus og psykiatri NKS, for å fortelle om Ivareta. Ble enige om å fortelle om hverandres tilbud i kontakt med pårørende.
- Hadde møte med leder av Lavterskel Helsestasjon Rus i Haugesund kommune, og ble enige om å spille på hverandre.
- Nettverksleder deltok på seminar i Oslo i regi av Ivareta sentralt.
- Flere fra nettverket deltok på foredraget "Hva er avhengighet?", i regi av Blå Kors Klinikk Haugaland.
- 5 personer fra nettverket deltok på konsert og foredraget "Hjertejord - rus sett fra den pårørende".

Ivareta Sandnes

- Januar: Møte med info fra Crux. Oppfølging v/ Kjetil Tjessem og Bjørn Atle Erga.
- Februar: Arrangerte lokallagets årsmøte.
- Mars: Arrangerte ekstraordinært. Årsmøte, Info fra: Gatejurist Jonas Jensen
- April: Møte uten foredrag.
- Mai: Møte med info fra: Byprest i Stavanger Rado.
- Juni: Møte med info fra: Solveig Fjermestad fra NKS Veiledningssenter.
- August: Møte uten foredrag.
- Septeber: Møte med info fra Christine Rekdal, Familieprosjekt i Mestringsenheten; Sandnes Kommune.
- Oktober: Møte med video av om avmakt og uvisshet.
- November: Møte med info fra Johan Berg, Psykolog i FACT Sandnes
- Desember: Møte med info fra Signe Nijkamp, «Dilemma i forhold til Julehøytiden».
- Det ble avholdt 6 styremøter i 2024.
- Holdt foredrag om Pårørendehistorie «Smerten og Håpet» for UIS (barnevern og sosionom studenter).
- Holdt foredrag for pårørendegruppe i A-LARM.

- Holdt foredrag for FAB behandling, pårørendesamling for pårørende og pasienter.
- Holdt informasjonsforedrag om Ivareta for LAR Stavanger.
- Har vært pårørenderepresentant i Erfaringsråd Sandnes kommune hvor det i 2024 var 4 møter.
- Deltok på Sandnes kommune sin workshop «Hvordan lage gode boforhold for folk som strever»
- Deltok på nettverksmøte hos Statsforvalter sammen med Bruker- og pårørendeorganisasjoner, et 2 dagers seminar og et seminar på 1 dag. Deltok også i planlegging av seminaret.
- Deltok på 5 nettverksmøter på Teams med Statsforvalter og Bruker- og pårørendeorganisasjoner.
- Representant i KORFOR referansegruppe, Helse Stavanger.
- Deltok på møte i Sandnes kommune angående pårørendeprojekt.
- Sto på stand på Fyll dagene messen.
- Deltok i planlegging av Verdens Overdosedag i Stavanger, hadde 4 møter.
- Deltok i planlegging av Verdens Overdosedag i Sandnes.
- Deltok på markering av Verdens overdosedag i Stavanger, og på minne/håp gudstjeneste.
- Deltok på markering av Verdens Overdosedag i Sandnes.
- To styremedlemmer deltok på Overdosekonferansen.
- Møte om evaluering av overdosedagen.
- To styremedlemmer deltok på Sosial Recovery Konferanse.
- To personer deltok på Asfalt konferanse.
- Stand i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse.
- Har deltatt på diverse møter, seminarer og webinarer i regi av Ivareta sentralt for lokalt engasjerte, bruker- og pårørendemedvirkere, telefonvakter, og om lokalpolitisk påvirkning.
- Deltok på Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- Hadde 6 fysiske pårørendesamtaler i 2024, på Funkishuset.

- Har fast vakt på Pårørendetelefonen 2 ganger i måneden og ekstra i høytider.
- Får mange telefoner fra pårørende på den lokale kontakttelefonen, ca. 1 samtale i uken.

Telemark

Ivareta Grenland og omegn

- Deltok på brukertorg på Blåkors med Ivareta og bruker- og pårørendeorganisasjonen A-larm.
- Deltok på brukerrådsmøte for Rus og Psykiatri i Porsgrunn.
- Deltok på møte i brukerrådet ved Blå Kors avdeling Skien.
- Lokallaget har arrangert møter hver annen tirsdag i måneden, med unntak av juli og to avlyste møter. Møtevirksomheten er flyttet til nye lokaler.
- Kontakttelefonen betjenes av lokallagets leder, og har 1-2 innkomne henvendelser i måneden fra pårørende som ikke er tilknyttet lokallaget.
- Har hatt telefonkontakt med medlemmer når møter har blitt avlyst.
- Har fått 3 nye deltakere i gruppen som nå er med fast.

Troms

Ivareta Tromsø

- Nettverket har en arbeidsgruppe bestående av 3 personer som planlegger, gjennomfører og evaluerer aktiviteter. Arbeidsgruppen hadde 8 arbeidsmøter i 2024 og 4 samarbeidsmøter med rusterapeut.
- Det ble avholdt 4 medlemsmøter og 15 temamøter i selvhjelpsgruppen. Dette arrangeres hver annen mandag, og det er muligheter for å delta både fysisk og digitalt. Her benyttes erfarings- og fagkompetanse. På møtene innleder og veileder en rus- og familierapeut. Vi tar for oss temaer som rusens

vesen, åpenhet og skam, grensesetting, familiedynamikk, egenomsorg m.m. På møtene har også eksterne innledere informert om andre relevante støttetilbud.

- I 2024 ble det gjennomført 79 pårørendesamtaler med rus- og familierapeut, både enkeltsamtaler og oppfølgingsamtaler (det har økt fra 2023 da antallet var 35).
- Det har blitt gjennomført info- og bli kjent samtale med alle nye medlemmer som ønsker å delta i gruppen. I 2024 ble det gjennomført 4 samtaler.
- Den lokale kontakttelefonen betjenes av en likeperson. Her ble det gjennomført 20 samtaler med pårørende i 2024.
- Revidert nettverkets informasjonsbrosjyre.
- Informerte og presenterte Ivareta Tromsø i Formannskapssalen med andre frivillige organisasjoner og administrasjonen i Tromsø kommune.
- Presenterte nettverket for politikere i hese- og velferdsutvalget.
- Sto på stand på Verdens Overdosedag, i samarbeid med andre organisasjoner. Hold også appell denne dagen, og deltok i planleggingen og gjennomføringen av markeringen.
- Ble intervjuet av lokalavisen ITromsø i forbindelse med markering av Verdens Overdosedag.
- Ble intervjuet direkte på NRK Troms radio i september.
- Sto på stand og holdt innlegg på Verdensdagen for psykisk helse.
- Møter og dialog med Ivareta sentralt i forbindelse med drift av nettverket.
- Deltok på seminarer og webinarer i regi av Ivareta sentralt: Bruker- og pårørendemedvirkningsseminar, seminar og lokallag og nettverk, lokalpolitisk påvirkning.
- En representant deltok i arbeidsgruppe for vedtekter som jobbet med forslag til reviderte vedtekter for Ivareta sentralt.
- En representant har vært aktiv i valgkomiteen i Ivareta sentralt.
- To medlemmer deltok som delegater på Ivaretas årsmøte, og flere deltok uten

stemmerett.

- Bidro til gjennomføring og planlegging av Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- En representant ble valgt inn som vara i Ivaretas sentralstyre, en ble valgt som medlem av valgkomiteen og en som medlem av kontrollutvalget.
- To representanter deltok via Ivareta på et digitalt kurs om pårørendemedvirkning på system og tjenestenivå, i regi av Pårørendealliansen.
- Signerte samarbeidsavtale med enhet for psykisk helse og rus, og avd. Losen Lavterskelsenter i desember 2024.
- Et medlem er pårørendererepresentant i Brukerrådet for enhet for psykisk helse og rus i kommunen.
- Deltakere i arbeidsgruppen har hatt to samarbeidsmøter med Losen Lavterskelsenter.
- Deltatt i Pårørendenettverk etablert av Losen lavterskelsenter, sammen med andre organisasjoner. Deltok på to møter i 2024.
- Hatt to samarbeidsmøter og tegnet samarbeidsavtale med Link Tromsø og omegn.
- Arbeidsgruppen har hatt to digitale samarbeidsmøter med KORUS nord.
- Deltok i KORUS nord sin arbeidsgruppe for å planlegge regional fagdag. Det ble avholdt 3 arbeidsmøter.
- Flere representanter deltok på fagdagen i regi av KORUS nord.
- 5 medlemmer deltok på dagseminar i regi av kriseteamet i Tromsø.
- 4 medlemmer deltok på helgesamling i regi av Usynlige Tigere.
- 4 medlemmer deltok på digital konferanse på Rådhuset: Når hverdagslivet snur.
- Deltok på webinar i regi av Helseetaten Oslo kommune i samarbeid med Veiledningscenteret: Å være i nær relasjon til noen som sliter med psykiske utfordringer og/eller rusavhengighet.
- I samarbeid med Veiledningscenteret i Alta, ga nettverket høringsinnspill til Helse Nord, Tiltak for å sikre bærekraft i Helse Nord. Hovedessensen i

innspillet var mangelfull bruker- og pårørendeinvolvering i prosessen.

- Nettverket ga innspill til Ivaretas høring om politiske satsningsområder for organisasjonen.

Pårørendemedvirker Ung, Tromsø kommune

Ivaretas pårørendemedvirker i

Tromsø har i 2024 vært representant i Pårørendealliansens Ungdomsråd og deltatt på følgende møter og arrangementer:

- Møte 18.01.2024: Oppsummering av 2023 og planlegging for 2024, inkl. pårørendemedvirkningsprosjekt og forberedelser til Manchester-konferansen. 2 timer.
- Møte 15.05.2024: Oppfølging av Pårørendeuka, konferansen i Manchester og politisk strategi for samarbeid med unge politikere.
- Møte 12.06.2024: Møte med Simen Velle om mentorordning for unge pårørende, politisk strategi og planlegging av nettside/SoMe.
- Møte 02.09.2024: Workshop om selvmordsforebygging, vurdering av nettsideinnhold og møteforberedelser med Opinion.
- Møte 12.11.2024: Endelig gjennomgang av materiell for selvmordsforebygging og innspill på Pårørendeguiden. 2 timer.
- Deltakelse på Ivareta sitt årsmøte 12.10.2024: Holdt innlegg om Ungdomsrådet og dets arbeid på Clarion Hotel The Edge i Tromsø.
- Brukermedvirkerseminar 27.08.2024: Deltok på seminar med fokus på hvordan brukermedvirkning kan styrkes i helse- og omsorgstjenester.
- Lokalpolitisk påvirkningsseminar 28.08.2024: Deltok på seminar med fokus på hvordan unge pårørende kan påvirke lokalpolitikken og synliggjøre sine utfordringer.
- Desember 2024 Workshop (13-14.12.2024): Evaluering av 2024, gjennomgang av kampsaker, planlegging for 2025 og strategisk arbeid mot ungdomspartier.

Trøndelag

Ivareta Steinkjer og omegn

- Ivareta Steinkjer arrangerte 9 medlems- og temamøter i 2024 (Møteplass). På de fleste møter snakket eksterne innledere om relevante temaer som selvhjelp, hvordan mestre utfordringer, tap, skam, tilbud som finnes m.m.
- I det foregående år hadde de ukentlig tilbud om gågruppe for pårørende og etterlatte.
- Mot slutten av året ble det startet kafetreff. Dette tiltaket vil erstatte gågruppen.
- Den lokale kontakttelefonen besvares av en likeperson. Her kom det 7-8 henvendelser.
- Har jobbet aktivt med løpende informasjonsarbeid om lokallaget og tilbudene til Steinkjer kommunes avdeling for psykisk helse og rus og nærliggende kommuner, andre organisasjoner, kommuneoverlegen i Steinkjer og Avdeling rus og avhengighet (ARA) ved Levanger sykehus.
- Deltok med stand, prolog og personlig historie i forbindelse med Steinkjer kommunes markering av Verdens Overdosedag.
- Lokallaget har samarbeidet med LPP Trøndelag om planlegging, gjennomføring og evaluering av "Møteplass" for pårørende.
- Ivareta Steinkjer har også samarbeidet med NKS veiledningssenter og erfaringskonsulent i Snåsa kommune om tilbud til pårørende.
- Deltok på Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- Deltok på Fagdag på Stiklestad.
- Deltok på webinar for pårørendemedvirkere.

Vestfold

Ivareta Tønsberg

- Arrangerte 8 medlemsmøter i 2024 og 3

temamøter.

- Arrangerte årsmøte for lokallaget.
- Deltok på samarbeidsmøte med Tønsberg kommune og organisasjoner.
- Møte med ARA og brukerorganisasjoner, 4 ganger.
- Deltok på seminar for lokallag og nettverk, i regi av Ivareta sentralt.
- Deltok på OBS! kurs med Vivat, i regi av Ivareta sentralt.
- Foredrag med Audun Myskja i Nøtterøy kulturhus.
- Møte med Tønsberg kommune, pårørendegruppe
- Arrangerte foredrag med Kari Lossius i samarbeid med Kirkens Bymisjon, tema: Kvinner med rusutfordringer.
- Sommeravslutning for medlemmer med reker m.m.
- To møter om Verdens Overdosedag.
- Deltakelse på markering av Verdens Overdosedag. Lokallaget stilte med 100 røde roser.
- 4 representanter deltok på Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- Besøk av Ivareta sentralt for opplæring i bruk av Facebook.
- Deltok på fakkeltog i Oslo.
- Handlet inn 50 julegaver som ble pakket på kontoret og utlevert til brøddama som leverte de videre til de som trengte det.
- Julebord for medlemmer med følge.
- Konsert for medlemmer med følge: Fairytale of New York.
- Det ble avholdt 5 styremøter i lokallaget.
- Samarbeid med brukerorganisasjoner og Kirkens Bymisjon spesielt. Samarbeid med Tønsberg kommune, Færder kommune og Feltpleien.

Vestland

Ivareta Bergen

- Arrangerte medlemsmøter en tirsdag i måneden med 6 eller flere deltakere.
- Arrangerte ekstraordinært årsmøte i lokallaget med 13 deltakere.
- Arrangerte julemøte for medlemmer

og gjester med julemiddag, dessert og kake.

- Pårørendemøtene arrangeres på Stedet Bergen (Frelsesarmeen). Her kan våre medlemmer delta på deres aktiviteter som samtalegrupper, yoga, byvanding, utebading m.m.
- Deltok på yoga sammen med andre pårørende, i regi av Frelsesarmeen.
- Arrangerte drop-in pårørendegruppe hver onsdag kl. 16-18 i samarbeid med Helse Bergen og Ivareta.
- Deltok på brukermedvirkningsseminar i regi av Ivareta.
- Deltok på OBS!-kurs om selvmordsforebygging i regi av Ivareta.
- Sto på stand på Fyll dagene i Bergen.
- Representerte Ivareta på pårørendeseminar på Grand Hotel Terminus.
- Arrangerte styremøte i lokallaget.
- Deltok på Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- Deltok på konferanse for etterlatte og fagekspert, som ledsaget for en etterlatt og for å få informasjon om hva som finnes av hjelp til etterlatte.
- Vi mottar ukentlig mange telefoner fra Pårørende. De henvises til drop-in tilbudet hvor vi tar dem imot.

Østfold

Ivareta Fredrikstad og Halden

- Arrangerte pårørendegruppe i Halden annenhver torsdag.
- Arrangerte digitale pårørendegruppe 6 ganger.
- Hadde 3 pårørendesamtaler.
- 5 arbeidsgruppemøter, samt samarbeid med Halden kommune om pårørende til deltakere på aktivitetssenteret.
- 3 møter med pårørendeforum i Halden.
- Deltok på telefonseminarer i regi av Ivareta.
- Deltok på Vivat sitt OBS! kurs i regi av Ivareta sentralt, om selvmordsforebygging.
- Deltok på pårørendemedvirkningsseminarer i regi

av Ivareta sentralt.

- Hadde vakt på Pårørendetelefonen hver tirsdag, og ekstra vakter i julen og påsken.
- Deltok på diverse webinarer i regi av Ivareta sentralt.
- Deltok på 3 møter i Brukerrådet ved Kalnes sykehus.
- Bildeterapi på pårørendesenteret i Fredrikstad.
- Gjestet podkasten til Brubyggerne, og snakket om hvordan det er å være pårørende.
- Deltok i 2 planleggingsmøter om paneldebatt.
- Holdt foredrag på Verdens Overdosedag hos Kirkens Bymisjon i Halden.
- Sto på stand på Verdens Overdosedag i Fredrikstad.
- Deltok på Fagdag på Kirkens Bymisjon i Halden.
- Sto på stand i Halden i forbindelse med markering av Pårørendedagen.
- Deltok i paneldebatt på Fredrikstad kino.
- Sto på stand i Fredrikstad på 3 ulike arrangementer.
- Sto på stand i Halden i forbindelse med markering av Verdensdagen for psykisk helse.
- Var delegat på Ivaretas årsmøte i Tromsø.
- Som representant for Ivareta nettverk Fredrikstad har Trine bidratt inn i kommunens arbeidsgruppe for «Verdens overdosedag». Samarbeidsmøtene startet i februar og ble avsluttet i august. Det var totalt 6 digitale møter.
- Det ble i tillegg opprettet en arbeidsgruppe for organisering av kunstutstillingen og workshop for pårørende og etterlatte hvor vår representant bidro. Det ble totalt 3 digitale møter, samt én workshop hvor deltagerne bidro med malerier til utstillingen.
- Fysisk etterlattegruppe er fortsatt aktiv med 3 deltagere.
- Avtale vedr samarbeid med Fredrikstad kommune om sorgstøtte er fortsatt aktiv.

Ivareta Sarpsborg

- Nettverket signerer avtale med Sarpsborg kommune vedr lån av lokale etc
- Det ble levert ut brosjyrer til aktuelle etater i kommunen og private aktører.
- Det blir gjort avtale med kommunens senter for rehabilitering vedr å dele ut informasjonsmateriell, samt at nettverket skal komme å fortelle litt om vårt tilbud og Pårørendegruppe.
- 14. februar ble møtene på Helsehuset i Sarpsborg startet opp. Grunnet oppslutningen ble deltakere flyttet til nettverket i Fredrikstad.
- Vi har totalt 5 møter på Helsehuset dette semesteret, hvor det møter totalt 3 personer i tillegg til gruppeleder.

Ivareta

Organisasjonsnummer: 971 278 900

Adresse: Torggata 1, 0181 Oslo

Telefon: 230 80 550

E-post: post@ivareta.no

www.ivareta.no