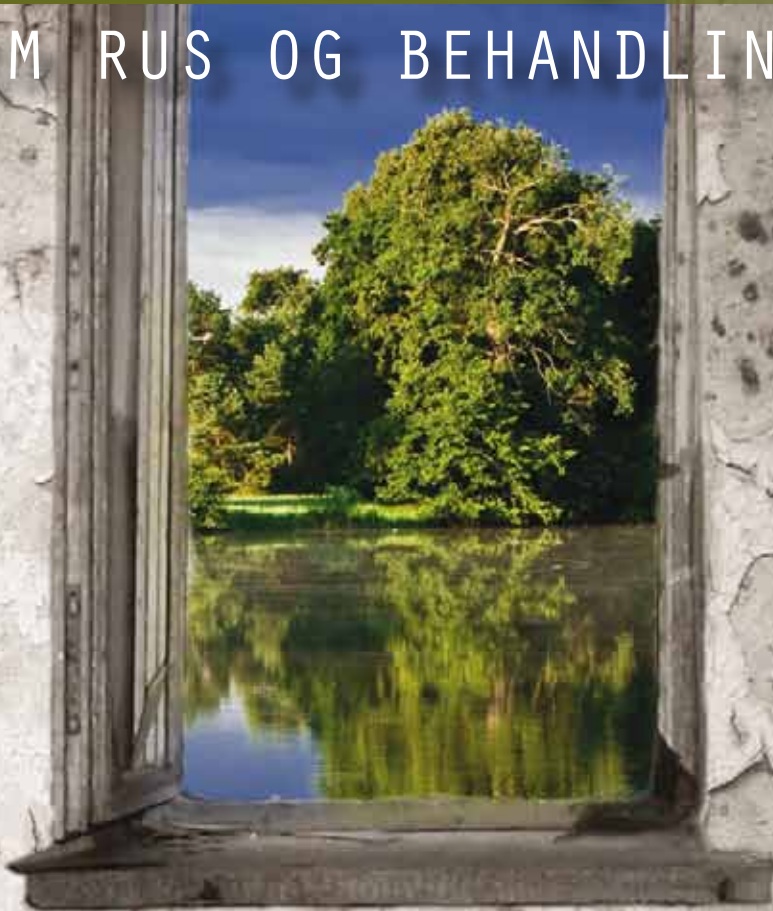


Alko-RUSnytt

ÅPENHET OM RUS OG BEHANDLING



I denne utgaven vil du blant annet kunne lese om

- **Pårørende har også en stemme**
- **Brukere sertifiserer seg som Treningskontakter**
- **"Pøbelprosjektet" i Rogaland**
- **K46**
- **Barne og Ungdomsforum**

AOLARM

BRUKER OG PÅRØRENDE ORGANISASJON
FOR ÅPENHET OM RUS OG BEHANDLING

Innhold i denne utgaven

Redaktøren har ordet - side 4 - 5

Brukere sertifiserer seg som Treningskontakter –
"støttekontakt med joggesko" - side 6 - 7

Pårørende har også en stemme - side 8 - 9

Hvor er vi om 10 år om tjenesteapparatet tar i bruk vår
erfaringsbaserte kompetanse gjennom systematisert
likemannsarbeid? - side 10 - 11

"Pøbelprosjektet" i Rogaland - side 12 - 13

Prosjektarbeid rettet inn mot næringslivet - side 14

Med hilsen i fra A-LARM avd. Telemark - side 15

K46 – en åpen dør for rusavhengig
ungdom i Stavanger - side 16 - 17

Serviceerklæring - side 18

A-LARM inviterer til 15-års jubileumskonferanse - side 19

Åpent brev til landets politikere og byråkrater
- side 20 - 21

Barn og Ungdomsforum - side 22 - 23

HUSK - side 24 - 25

Verd å vite - side 26 - 27

Annonser, kurs, seminarer, nyttig informasjon side 28- 32

Utgiver: A-LARM

Redaksjonen: Jorun Marie Kveldro,
Karin Indrehus

Grafisk design: Karin Indrehus

Stoff til redaksjonen sendes til:

St. Olavs gate 45, 4631 Kr. Sand

E-mail: post@a-larm.no

Web: www.a-larm.no

Redaktøren har ordet:

Nye tider, nye muligheter

Utgaven du nå sitter med i hendene dine erstatter A-LARMs tidligere medlemsblad Hjertesaker. Som dere ser har vi også forandret navnet til Alko-RUS nytt. Bakgrunnen for disse endringene var ønsket om å utgi et medlemsblad som er mer leservenlig og "i tråd med tiden", med andre ord i et A4-format og i tillegg utvikle et tidsskrift som er "for alle".

Det er gledelig å erfare at vi har fått tilgang til flere gode skribenter, som er engasjert i det arbeidet vi holder på med. Det som er aller mest gledelig å erfare er at skribentene kommer fra "våre egne" skjulte ressurser.

Fra å være en lokal venneforening med eksistens tilbake til 1995, er vi nå på vei til å utvikle oss til en landsdekkende bruker og pårørende organisasjon innen rusfeltet. Utviklingen og endringene i vår organisasjon betyr ikke at vi skal slippe det vi er aller mest opptatt av.

- samfunnets holdninger til alkohol og rusavhengighet
- det offentlige ansvar for ivaretagelse av rusavhengige og ikke minst pårørende i behandlingssituasjoner
- synliggjøring og markedsføring av 12 trinns filosofien og andre alternative medikamentfrie behandlingsmetoder som ligger forankret i våre vedtekter
- grunnpilaren som handler om fellesskap – "hjelp til selvhjelps" ideologi og verdien som ligger i likemannsarbeid

Navnet skjemmer ingen - om det ikke skjemmer seg selv.

Gjennom navnet ønsker vi at medlemsbladet skal gi en påminnelse og være et talerør for at det finnes både legale og illegale rusmidler. Vi ønsker å synliggjøre forskjeller og likheter, i forhold til omfang, symptomer, konsekvenser og skadevirkninger for å nevne noe. Spør du "mannen i gata" om hvem vedkommende tenker er rusmisbruker,

så tilsier våre erfaringer at han vil svare: "de som går rundt i det synlige bybildet - de narkomane" de som "forsøpler" gatebildet.

Ordet rusmisbruker har nærmest blitt et skjellsord i samfunnsdebatten – ingen tenker i møtet med den narkomane på hvilken skjebne som ligger bak fasaden. Spør du noen om hvem som er rusavhengig vil du trolig få et noe mer tvetydig svar - det setter i gang tankeprosessen på en annen måte - for hva er avhengighet?

Avhengighet betyr å være hekta på noe, det er et mildere begrep og slik vi ser det knyttes det mer til det individuelle mennesket – det er liksom mindre skambelagt, "ufarlig" og tryggere å snakke om en avhengighet enn et misbruk. Misbruk kan også settes inn i mange sammenhenger, noe som kan avskrive tydeligheten i at det er rusmidler vi snakker om.

Samfunnsdebatten og den gjengse oppfatningen om rus dreier seg svært lite om det som i aller høyeste grad angår oss alle; nemlig alkohol og medikamenter. Konsekvensene av mengde konsuminntak, omfang, skadevirkninger m.m. er det svært få av oss som snakker om i den daglige talen.

Faktakunnskap og forskning viser at nær 95 % av all rusmisbruk foregår innenfor hjemmets fire vegger, i "det skjulte" gjennom alkohol og medikamenter, godskrevet på resept fra leger og alkoholbevilgninger regulert etter lovverk av myndighetene.

Er samfunnet styrt av medavhengighet?

Det at tilretteleggeren muliggjør alkoholinntak og medikamentavhengighet i alle sammenhenger må vel kunne kalles medavhengighet. Om vi våger å se, møter vi den avhengige i alle sammenhenger; i arbeidslivet blant våre kollegaer, i idrettslag, på skolen, under sosiale arrangementer m.m.



Daglig leder i A-Larm, Jorun Marie Kveldro

Det er innenfor normalverdien i dag at fredagsviner blir loddet ut på arbeidsplasser. Alkohol er blitt den største selvfølge. Under forretningslunsjer, på julebord og andre sosiale tilstelninger florerer alkoholservering i stort monn. Men til hvilken pris? Og hvem får det konsekvenser for?

For en tid tilbake var jeg selv deltager på en ruskonferanse. Under et toalettbesøk overhørte jeg en samtale mellom to kollegaer, hvor den ene sier til den andre: "Jeg har over en tid lagt merke til at når "Lise" vinner fredagsvinen på jobb, så har hun uteblitt på mandag. De siste gangene når hun har vunnet så har hun også vært borte fra jobb på tirsdag". "Er ikke det litt påfallende og merkelig"?

Motet og vilje må være tilstede

Ja, det er vågalt når noen evner å stille spørsmål i slike situasjoner - det handler om å bry seg, være observant og tilstedeværende i situasjoner. Det handler om mot til å våge å stille de rette spørsmål og være direkte i møte med de som er rundt oss, og i møter med de vi har en relasjon til. Om motet og viljen hadde vært tilstede hos flere av oss ville kanskje også mange allmennleger kunne ha bidratt til at mørketallene kom frem og til at medikamentavhengighet blant den norske befolkning ble redusert.

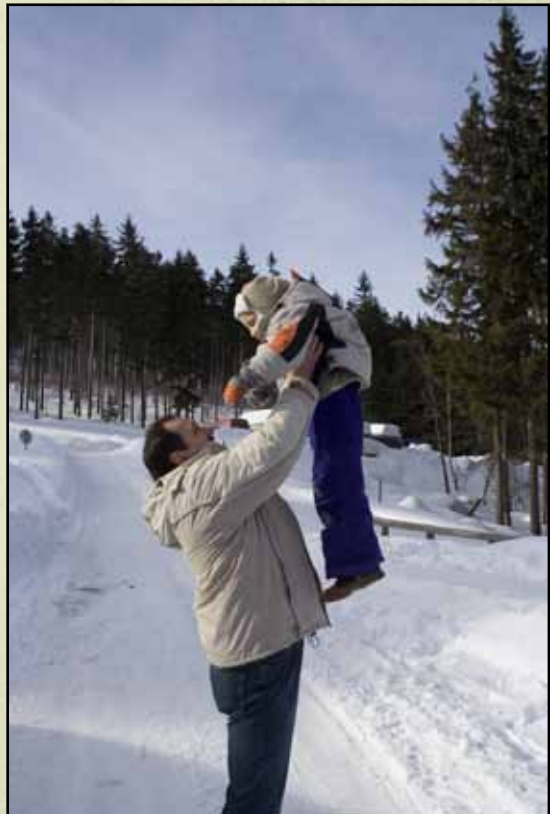
Betydning av relasjoner

Å være menneske i vårt samfunn fordrer mye av oss, ikke minst i rollen som foreldre for våre barn - vår neste generasjon. Rollen som oppdrager er ingen enkel sak - troverdighet hos barn skapes kun ved oppriktighet og at barn opplever seg sett og møtt for den de er, i sitt tempo og gjennom sin personlige og individuelle utvikling. Våre "skyggesider" som voksne overføres lett til våre barn, gjennom blant annet mangel på tilstedeværelse, evne og tid til å lytte. Alkohol, medikamenter og andre rusmidler skaper en kroppslig tilstand som gjør at disse egenskapene og kvaliteten blir redusert i vår omgang med andre - mange barn opplever seg oversett.

A-LARM er ingen avholdsorganisasjon. Det vi ber om er måtehold, mindre tilgjengelighet, et felles engasjement og et kollektivt ansvar slik at alle gis forutsetninger til å kunne bidra til sunne og realistiske holdninger til rusmidler.

Vi har alle et ansvar for at barn og unge vokser opp i sunne og gode miljøer der fremtiden er trygg og forutsigbar. Det er den ikke i familier hvor mor eller far er avhengig av alkohol, medikamenter eller andre rusmidler. Er det en god oppdragelse av vår neste generasjon når rusbrusen står synlig i kolonialen, med flotte farger som frister våre barn og unge?

Vi håper med navneendring at dobbeltmoralen og samfunnets holdninger i forhold til rusavhengighet kan vise flere ansikter og sette fokus på flere temaer som omhandler noe vi anser som den største folkesykdom i Norge; nemlig alkohol og medikamentmisbruk. RUS er mye mer en det vi ser på gata.



Er det ikke på tide å avdekke mørketallene innen rusavhengighet, gjennom holdningsendringer og synliggjøring av den "skjulte" rusen?

Den vi ikke snakker om for den angår oss alle - nemlig alkohol og medikamenter.

God lesning!

Beste hilsen

Jorun Marie Kveldro

Treningskontakt for rusavhengige – "støttekontakt med joggesko"

Av Reidar Andreassen

Våren 2009

Her i vår fikk jeg et tilbud fra A-LARM om et treningskontaktkurs i regi av fylkesmannen i Vest-Agder.

Et kurs utviklet i Førde i perioden 2002-2005 og som har som mål å øke nivået av fysisk aktivitet etter institusjonsopphold og poliklinisk behandling.

Kurset er utviklet i samarbeid med fysioterapeuter og tidligere rusmisbrukere, helsesportpedagog og utdanningskonsulent bl.a. Fysisk aktivitet som behandlingsmetode har vært brukt ved enkelte psykiatri- og rusinstitusjoner i flere år. Nå har dette Førdeprosjektet bredt om seg over store deler av landet og fylkesmennene utdanner nå treningskontakter.

Fysisk aktivitet har mange positive sider

- mindre angst og depresjon
- mindre bruk av rusmidler
- demper abstinenser
- gir en god selvfølelse
- sosialt felleskap
- bedre sosial funksjon

Ja, jeg kunne ramset opp i det uendelige. Kurset er på 40 timer og tar for seg grunnleggende om anatomi, fysiologi, rusproblematikk, psykiatri, treningslære og ikke minst ulike treningsaktiviteter.

Som gammel idrettsutøver og rusmisbruker vet jeg hvor mye aktivitet har betydd for meg, f. eks. følelsen av velvære de gangene man kom seg ut på heia med hunden da russet var som størst. Husker godt første året som nykter da jeg trente for Birkebeinerrittet på sykkel. Så sliten at tårene kom i pur glede etter langturer, der kroppens eget morfin gjorde treningen til en rus. For det blir en rus, da man tar seg helt ut og får nærmest et kikk av adrenalin og mestingsfølelse. Det er ikke uten grunn ordet treningsnarkoman har oppstått. Husker jeg sa til gutta på by'n, at nå måtte jeg ha flere mil, istedetfor å jukse seg til en kjemisk rus. Som pasient eller innsatt er det ikke så mye å fordrive tiden med, mange bruker trening, men

når man kommer ut igjen er det lett å falle tilbake til "gamle synder" og livsmønster. Treningskontakten er da et godt alternativ, du er ikke alene og treningen skal skje ut i fra det nivået du selv er på. Komme i gang, øke gradvis, sette seg mål og da kommer resultatene av seg selv.

Mange forbinder trening med ulyst

Mange forbinder trening med ulyst, kanskje et handikapp eller opplevelse i ung alder som har gjort negative innvirkninger i henhold til oppfatningen av trening.

"Når kjemien stemmer mellom bruker og treningskontakt legges det grunnlag for gode forutsetninger for å lykkes med treningen og for at brukerens trening blir riktig".

Trening er aktivitet hvor du øker mengden, blir kanskje presentert for et treningsstudio, turlag, svømmehall og får en fellesskapsfølelse som gjør det lystbetont. Det er sosialkontorene i de fleste kommuner som formidler denne ordningen, første oppmøte skjer oftest sammen med koordinator og kontakten. Evalueringer skjer underveis.

"Treningskontakt"
er en ny metode å organisere
tjenestetilbudet støttekontakt
på, når fysisk aktivitet er
ønsket.

- Hentet fra Helse Førde

Motivasjon i fellesskap er viktig

Det er kjempevanskelig å finne motivasjon alene, det å komme i gang er mange ganger det vanskeligste. Da er det godt å ha en motivatør, men det er jo du selv som må være innstilt på, og forandre eller forbedre din egen livssituasjon.

Treningskontakten og den avtalen du oppretter ved første møte dreier seg om trening og må ikke forveksles med støttekontakt.

I og for seg så kaller jeg det "støttekontakt med joggesko", men så dette ikke misforstås kan du være bruker av begge deler, men hovedvekten til treningskontakten skal dreie seg om trening i rette former og øke velvære for deg som bruker av tjenesten under full taushetsplikt og respekt.

Komme seg ut fra sofaen og jeg kan love at det tar ganske kort tid før du merker forandring. Mange medisinglass av ulike angst og depresjonsmidler har blitt byttet ut med trening, Forskningen og utøvelsen av fysisk trening beviser gang på gang resultater.

Å være i aktivitet er trening, mange trener feil og pådrar seg skader som igjen slår ut på det psykiske og motivasjonen faller bort. Mange tror de ikke kan trene, men igjen ,ut i fra ditt nivå, gradvis, finnes det faktisk ingen unnskyldning for å la være.

A-LARM har flere sertifiserte treningskontakter. Bor du på Agder og har lyst til å komme i bedre form kan du ta kontakt med:

Reidar Andreassen: reidar@a-larm.no
Lisbeth O Kristensen: lisbeth@a-larm.no
Hege Skomedal: hege@a-larm.no

GOD TRENING!

BEHOV FOR & LYST TIL Å KOMME I BEDRE FORM?



SOLSKINNSDAGSFØLELSE

Æ e så ensom - å kan det være...?
Kanskje det var bedre
hvis vi var flere...?

Nå er vi flere...
Men æ e så ensom
i sammen med dere...!

Tonnie Lindeland



**Denne søvndrukne mannen er en virkelighet i svært mange hjem.
(NB kunne også ha vært en kvinne.)**

**Kan vi akseptere og leve med at mange barn vokser opp i dysfunksjonelle
familiestrukturer, hvor trygghet og forutsigbarhet er en mangelvare?**

**Er det ikke i vår alles interesse, å bidra til at vi i fellesskap arbeider for et moderat
og fornuftig forbruk av legale rusmidler?**

VI BARE SPØR!!

Pårørende – har også en stemme

av: JMK - ILS

Pårørende til rusavhengige (alkohol, medikamenter og illegale stoffer) har også en stemme, men i dagens samfunn er de en gruppe som blir lite omtalt, sett og hørt i systemene rundt oss. Vi ønsker å dele med deg som leser nyhetsbrevet, et lite hjertesukk, på vegne av denne gruppen.

I flere år har vi ervervet oss mange former for møter i det offentlige rom, alt fra fagrådsmøter, prosjektgrupper, arbeidsmøter, konferanser, seminarer m.m.

Vi mener vi er trygt innenfor sannheten når vi her skriver at vi har hørt pårørende bli nevnt/omtalt en håndfull ganger i det offentlige rom. Pårørende er en målgruppe som er blitt, og fortsatt blir svært forsømt. A-LARM er en organisasjon som representerer både rusavhengige og pårørende (pårørende er også barn og unge). Det er et lite skritt og et signal i riktig retning når pårørende gjennom direktoratets opptrappingsplan innen rusfeltet ble imøtesett med en landskonferanse på nasjonalt plan i november 09.

Vi har alle et mellommenneskelig ansvar for å rette fokus også på de pårørende i alt vårt arbeid innen rusfeltet. Bak hver eneste bruker som tar kontakt, enten direkte eller indirekte, er det flere pårørende rundt som også trenger å bli hørt, sett og møtt – ikke minst barna som lever i disse familiene. Vi håper at du som leser dette gjennom ditt engasjement i vår organisasjon eller via en annen organisasjon / tjenesteapparatet også bidrar til å sette de pårørende på dagsorden.



Daglig leder i A-LARM har selv vokst opp i en dysfunksjonell familie – en arv i generasjoner. "Mønsteret" fra oppveksten medførte også to samlivsbrudd med alkoholavhengige. I tillegg utviklet jeg selv medikamentavhengighet over en lang periode.

Når jeg her velger å formidle en liten bit av min livserfaring i det offentlige rom, og ut i fra min rolle som daglig leder i A-LARM, er det også for å formidle at DET NYTTER å gjøre noe, også med en medavhengighet.

Hjelperollen

Det er også for å synliggjøre at vi i rollen som hjelpere, støttepersoner og fagarbeidere alle bærer på personlige historier i egne liv. Livshistorier som kan gi avskyngninger i møte med

den vi skal hjelpe, om vi ikke er våre liv og holdninger bevisst. Til tross for at det er et tidkrevende sorteringsarbeid nytter det å sette i gang endringsprosesser i eget liv – også for medavhengige.

Selvhjelpsgrupper er vel og bra for en tidsbestemt periode, men det er faser i livet til en medavhengig som krever langt mer enn selvhjelpsideologi i bunnen. Og dette signalet håper jeg at hjelperne rundt den rusavhengige, gjennom direktoratets føringer tar på alvor.

Opptrappingsplanen innen rusfeltet er klar på at også barn og pårørende må bli sett, møtt og hørt i dette arbeidet – så nå gjenstår det å se om kommuner og andre offentlige instanser tar dette på alvor ved å følge opp i føringen som er lagt til grunn. *"Selv har jeg hatt svært virkningsfulle resultater gjennom alternative behandlingsmetoder som gestalt og psykodrama, formidler daglig leder i A-LARM. I tillegg til en god porsjon mot, egenvilje og stahet som gode ressurser på veien."*

Målet for oss, uavhengig om vi er rusavhengige, medavhengige eller bærere på andre livstraumer og opplevelser må være å leve et liv hvor offerrollen ikke lenger styrer. Vi har alle frihet til å velge, uansett hvor galt det i perioder kan oppleves. Hvor mørk skogen enn kan oppleves å være. Det vil være ekstra flott om valgmulighetene også kan bli tilpasset i tjenesteapparatet – slik at pårørende også opplever reell innflytelse i eget liv på veien ut av sin medavhengighet.

I Norge er medavhengighetsbegrepet fortsatt lite kjent, både i hjelpeapparatet og blant brukere av ulike hjelpeinstanser. Hjelpen som tilbys medavhengige(pårørende) er ofte tilfeldig og sekundær og stort sett kortvarig. (Rusavhengighet er det primære). De fleste som identifiserer seg med problematikken medavhengighet, må ofte stå alene uten et helhetlig tilbud om behandling i Norge. Vi håper og tror på bedre tider, også for pårørende. Kanskje tiden er inne for ett nytt begrep: Pårørende medvirkere?

På våre nettsider vil du kunne finne mer informasjon om medavhengighet og hvor du kan få hjelp for dette.

I Kristiansand arrangerer avd. Agder pårørende grupper fortløpende etter hvert som gruppene blir fulltallige. Max 8 deltakere pr gruppe.

Kontakt Jorun Marie Kveldro på tlf, 997 98 998 eller mail jorun@a-larm.no for nærmere info.

Hvor er vi om 10 år om tjenesteapparatet tar i bruk vår erfaringsbaserte kompetanse gjennom systematisert likemannsarbeid?

Av Jorun Marie Kveldro

Helse- og Sosialdepartementet definerer så fint likemannsarbeid som "en organisert samhandling mellom personer som opplever å være i samme båt, eller i noenlunde samme livssituasjon og hvor selve samhandlingen har som mål å være en hjelp, støtte og veiledning partene i mellom". I "Likemannsveileder – kriterier for likemannsarbeid", står det bl.a. skrevet: "For at en aktivitet kan kalles likemannsarbeid må den foregå i regi av organisasjonen og ledes av en eller flere likemenn."

Alt vårt likemannsarbeid er basert på at "bruker hjelper bruker", og med fokus på selvhjelpsideologi. Det som skiller seg ut med vårt likemannsarbeid, jf en profesjonell arbeider er at det er likemannen/kvinnen som "styrer" arbeidet og ikke en profesjonell, for eksempel rus/psykiatri konsulent, sosialarbeider eller liknende. Likemannsarbeid kan også minne om MBER (Medarbeider med brukerkompetanse) jf Bærum og Bergen modellen hvor begge kommunene har "skolert" og ansatt brukere med egenerfaring, fortrinnsvis innen psykisk helse.

Mange av våre likemenn har selv en tilbakelagt ruskarriere, eller de er pårørende til en som har hatt et rusproblem. Gjennom sine erfaringer er de til støtte og hjelp for sine likesinnede. På systemnivå inviterer vi kommuner og stat til å implementere et aktivt samarbeid med brukerorganisasjoner innen rusfeltet. En likemann har gått veien før og vet hvor "skoen trykker". Dette kan eksempelvis være innenfor relasjoner, økonomi, arbeid m.m. Denne kunnskap er det vi kaller erfaringsbasert kunnskap. Vi tror også at likemannsarbeid setter i gang en raskere erkjennelse og tilfriskningsprosess hos brukeren (den rusavhengige) ved at han/hun er i møter med noen som selv har erfart avhengigheten /medavhengigheten på kroppen.

Et reflektert forhold til egen avhengighet/ medavhengighet – en nødvendighet

Å ha et reflektert forhold til sin rusavhengighet er en nødvendighet og et krav til alle våre likemenn for at de skal kunne se helheten i et rusproblem og være til hjelp for andre. Likemannsarbeid handler mye om å være et medmenneske, der hans eller hennes omsorg og relasjonskompetanse er

det mest sentrale. Dette er en kompetanse som utvikles over tid og kommer som et resultat av selvopplevde erfaringer og levd liv. Erttertenksomhet og vurdering av de erfaringer man gjør seg i livet, gir innsikt i eget liv og åpner for forståelse og empati for det andre opplever. Erttertenksomhet og refleksjon anser vi som likemannens fremste kvaliteter.

Hvem er målgruppe for våre likemenn/kvinner:

- Ungdom som står i faresonen for å utvikle rusmisbruk
- Personer på vei inn i behandling, på vei ut av behandling eller de som befinner seg i en ettervernsituasjon
- Pårørende til ungdom /voksne som ruser deg/ har ruset seg
- Barn og unge som lever med en forelder som aktivt ruser seg

Skolering og rekruttering av likemenn /kvinner

Kurs innen likemannsarbeid såkalte likemannskurs har blitt arrangert for medlemmer av FFO (Funksjonshemmedes fellesorganisasjon) organisasjonen i en årrekke. Ressursspakken i A-LARM består av tre kursmoduler og er utviklet i samhandling mellom fag og erfaring og tilpasset vår bruker og pårørende gruppe.

A-LARMS KURSMODULER "Learning by doing"

Ressursspakken gir et tilbud om

- Opplæring og skolering innen brukermedvirkning på individ, tjeneste, system og samfunnsnivå.
- Opplæring, prosessarbeid og utvikling i rollen som likemannsarbeider.

Formål:

1. Formålet med Learning by doing er å bidra med kunnskap, metoder, ideer og inspirasjon til at brukere/pårørende/deltagere kan lære opp og styrke hverandre i rollen som bruker og pårørende medvirkere.

2. Sette i gang en prosess og tilverve seg kompetanse på likemannsarbeid. Gi rom for å kvalifisere til rollen som likemannsarbeider.
3. At brukere/pårørende/deltagere kan medvirke til at tjenesteapparatet (offentlig og privat sektor) får kjennskap til hva reell bruker og pårørende medvirkning innebærer ut fra brukernes perspektiv. Gi rom for at tjenesteutøver skal nyttiggjøre seg likemannsarbeid gjennom en systemisert likemannstjeneste.
4. At tjenesteutøvere kan få tilgang til erfaringsoverføring gjennom aktiv deltakelse, og bidra til å utvikle likeverd mellom fag og erfaring i utøvelsen av sin yrkesprofesjon.

Undervisningsmål:

Etter endt kurs er målet at kursdeltakerne skal være rustet til å bruke opplæringen i brukerråd og utvalg, prosjektgrupper, som likemannsarbeider m.m. i samhandling med tjenesteutøvere/ samarbeidspartnere.

At deltakerne skal videreformidle kunnskap til andre brukere, pårørende og tjenesteutøvere i hva reell medvirkning er og hvordan dette skal og bør skje i praksis.

At deltakere skal nyttiggjøre seg og videreformidle opplæringen i undervisningssammenheng med andre brukere, pårørende og til tjenesteapparatet/ til kollegaer.

At deltakeren skal gis rom til å utvikle og bli trygg i rollen som likemannsarbeider, foredragsholder, samtalepartner, "rådgiver", veileder m.m.

Oppbygging og innhold

Learning by doing gir opplæring i bruker og pårørende medvirkning ut fra et empowermentperspektiv med vekt på å styrke deltakerne slik at de får økt selvtillit og selvbylde. Gir rom for at deltakerne blir bevisst sine ressurser, muligheter, rettigheter og plikter gjennom praktisk trening og erfaringsbasert opplæring.

Gjennom kursene får deltakerne kunnskap om bruker og pårørende medvirkning, empowerment, likemannsarbeid og en grunnleggende innføring i bruk av ulike metoder fra opplevelsbasert læring, som kan nyttiggjøres og tas i bruk i mange sammenhenger. Teknikker, rolleforståelse og oppvarmingsøvelser er hentet fra bl. a Psykodrama og Gestalt. Kursene legger ellers stor vekt på personlig utvikling, diskusjon og refleksjon.

Noen effektmål

Skape bedre samarbeid mellom brukere, pårørende og tjenesteutøvere basert på kunnskap og erfaring om reell medvirkning, gjensidig respekt

og likeverdig kommunikasjon. Inspirere til at flere med egenerfaring (også tjenesteutøvere) ønsker å være bruker /pårørende representanter og likemenn.

Bidra til at mennesker med rusavhengighet, medavhengighet og lettere "psykiske lidelser" blir aktive deltakere i forhold til egen behandling, i eget liv, i sin familie, i kommuner og foretak og på ulike arenaer i samfunnet for øvrig.

Målgruppe:

- Brukere med rusavhengighet og lettere "psykisk uhelse"
- Pårørende
- Tjenesteutøvere /fagpersoner i off. og privat sektor

Deltakerpris

Veiledende deltakerpris: kr. 500,- for medlemmer, brukere og pårørende.

Deltakere fra andre organisasjoner: kr 1.500,-
For offentlige og private aktører er egenandelen på kr 2.500,-.

Diplom for gjennomført opplæring, ett veiledningshefte pr kursmodul og felles lunsj alle dager er inkl. i prisen.

Kvalitetssikring

"Learning by doing" modulene er utviklet i samhandling med erfaring og fag.

Alle kurs i A-LARM blir ledet av en fagperson og en sertifisert bruker i samhandling

Ved gjennomføring av alle modulene og to oppfølgingsseminar á 24 timer vil deltagerne bli kvalifisert og sertifisert som prosessveileder fra A-LARM organisasjonen under forutsetning at deltaker forplikter seg til regelmessig veiledning. (Sistnevnte gjelder brukere og pårørende som ikke har fag eller veiledningskompetanse i bunnen).



“Pøbelprosjektet” i Rogland

Av Jorun Marie Kveldro

Arne Husjord er en av “ildsjelene” bak Pøbel-prosjektet i Rogaland. Han er utdannet lærer, psykodramaterapeut og skuespiller, og praktiserer i dag som lærer og terapeut. Han er levende opptatt av at mennesker skal ha det bra, og at det går an å skape seg et godt liv selv om utgangspunktet har vært vanskelig. I kritiske og vanskelige stunder griper Husjord - på en jordnær måte - fatt i de menneskelige problemene mange sliter med. Det merkes når han er tilstede i rommet med sitt brennende engasjement.

-Hva er grunnen til at du engasjerte deg i Pøbelprosjektet?

-Pøbelprosjektet er for oss som vil noe mer. Bakeren Eddi Eidsvåg og jeg synes det var for jævlig å lese at 35% av ungdommer i Rogaland ikke fullførte videregående skole for et par år siden. At noe måtte være feil med skolen, det var vi enige om! Ingen av oss gikk med på at 35% av ungdommene i et fylke som Rogaland er dummere enn ungdommer i resten av landet. Tallene er skremmende høye i hele Norge. Det er åpenbart at motivasjonen og lysten til å være med på “leken” ikke blir tatt godt nok imot i skolen slik den fungerer i dag. Alt for mange finner seg ikke til rette. Allikevel vet vi at alle har en drøm om hva de vil bli når de blir store. Vi tar ungdommer som har valgt seg ut av skolen på alvor, og gir dem en ny sjanse. Ved hjelp av et stort nettverk av arbeidsgivere som også vil noe mer, tilbyr vi ungdommene en reell sjanse til en ny start og en jobb - på sikt. Nettopp med utgangspunkt i det de engang drømte om å bli. Vi tror at mennesker som tør å håpe og drømme får til det de vil.

-Hva gjør dere med ungdommen i Pøbelprosjektet? På nettsiden deres står det at hensikten er å hjelpe ungdom som har falt ut av den videregående skole, tilbake til skolen eller ut i fast arbeid...

-Tidligere hadde Eddi og jeg drevet motivasjonskurs for enslige forsørgere på overgangsstønad med gode resultater. Eddi hadde også satt inn en annonse i Rogalands avis som ba pøbler om å søke jobb i hans bakeri. Pøblene viste seg å være kreative og lojale medarbeidere, som sto godt i jobben. Ved hjelp av disse erfaringene og sunt vett i kombinasjon med tankegodset fra gruppepsykoterapi, sosiometri og kreative metoder

fra psykodrama, satte vi sammen et prosjekt for pøbler som går over to år.

Etter en inntakssamtale der vi måler motivasjon og vilje til innsats, starter pøblene på et 6 ukers bevisstgjøringskurs. I denne prosessen må ungdommene bevise at de vil noe på egne vegne. Kommer de for sent så mister de plassene i kurset. Kommer de rusa på kurset så skjer det samme. De må også delta aktivt i prosessen med å kartlegge sine relasjoner og finne ut hvem de kjenner som kan være til hjelp i snuoperasjonen som denne prosessen innebærer. De må også bli seg bevisst sine egne og andres ressurser ved å samtale om dem i små og store grupper. Under kurset finner det sted selvutvikling og mye trening i å relatere med andre. Pøblene blir i stand til å skjønne at de må velge i ulike situasjoner, og at de har et ansvar for det de velger og gjør. Ett av våre viktigste virkemidler er å appellere til skaperkraft og kunstnerisk aktivitet. Psykodrama handler blant annet om å elske frem spontanitet og kreativitet i mennesket. Frukten av dette arbeidet setter mennesker i stand til å ta ansvar for sitt eget og andres liv. Ikke fordi noen sier at det er lurt, men fordi du får lyst til å gjøre det.

-Hvorfor kaller dere ungdommene for pøbler?

-Pøbel betyr folkelig, eller det brede lag av folket. Vi baserer det vi gjør på et menneskesyn og verdier som knytter oss opp til vanlige folk, og tror at alle mennesker vil hverandre vel og at alle har ressurser og muligheter i seg. Vi treffer pøbler fra alle samfunnsklasser i Pøbelprosjektet, men det er et fåtall av dem som er akademikere, for å si det sånn.

-Hvor mange av pøblene anslår dere å ha et rusproblem?

-Skremmende mange! 6 av de 48 ungdommene vi arbeider med har kommet frem til at de må ta tak i rusproblemet sitt før de kan gå på skole eller ut i jobb. Dette må de gjøre andre steder enn i vår regi. Vi kan ikke behandle folk ut av et rusproblem. Vårt tilbud er en jobb eller tilbakeføring til skole, men vi representerer forebygging. Mange av våre pøbler ligger klart i et grenseland, og kan utvikle et rusproblem dersom de ikke velger å endre seg og får hjelp til det.

Vi sier ikke at ungdommene må gjøre sånn eller slik, men sier at dersom de vil være med hos oss må de forholde seg til at de ikke kan komme for sent eller ruse seg. Disse to tingene er ikke forenlige med arbeidslivets regler. Hva de har gjort tidligere blander vi oss ikke opp i. Vi er pøblenes referanser ovenfor de arbeidsgiverne som

samarbeider med oss, og vi tilbyr ikke arbeidskraft til de som ikke har skjønt dette.

Brukermedvirkning er blitt en lovfestet rettighet. Hvordan ivaretar dere bruker medvirkning i Pøbelprosjektet?

-I pøbelprosjektet er det ingen som har rettigheter. Vi arbeider ikke med rettshavere men med mennesker som vil noe mer. Blant annet å behandle medmennesker med respekt og verdighet. Pøblene må bevise, og påvirker og preger innholdet i prosessen gjennom de to årene de er tilknyttet oss. Blant annet må de ta stilling til hvem av våre fire oppfølgere de ønsker at skal gå ved siden av dem og viske dem oppmuntrende ord i øret gjennom to år. Relasjonen mellom pøbel og oppfølger er en bærebjelke i prosessen. Oppfølgerne deltar på linje med pøblene i bevisstgjøringskurset, og tar mer og mer ansvar for "sine" 12 ungdommer når arbeidstreningen starter. Gjennom to år møtes gruppen to ganger og utveksler erfaringer og oppmuntrer hverandre. Vi støtter oss til ideen om hjelp til selvhjelp. Pr. i dag har vi ansatt fire oppfølgere i Stavanger.

-A-larm har inngått et partnerskap med Kristiansand kommune hvor disse kjøper likemannstjenester av oss. Tidligere rusavhengige bistår ungdom med rusproblemer ut i fra likemannsprinsippet; "noen som har gått veien foran og vet hvor skoen trykker". Innehar det ideologiske grunnfundamentet i Pøbelprosjektet også et iboende likemannsarbeid?

-Ja helt klart! Vi som arbeider i Pøbelprosjektet har alle "gått på trynet" en eller flere ganger på ulike måter. Det er en forutsetning at vi som de "voksne" og erfarne er villige og i stand til å bruke våre livserfaringer på godt og vondt i arbeidet. Gjensidighet, tillit og ikke minst toleranse er verdier som vi forventer at våre ansatte kan forholde seg til - også i handling. Folk må tørre å være seg selv og stå for det i møte med de andre pøblene. Alle de som jobber i Pøbelprosjektet må ta ansvar for sine relasjoner i kollegiet sånn at vi henger sammen godt nok til at ungdommen kan se oss som en helhet som er til å stole på. Det betyr heldigvis ikke at vi trenger å være like.

-Hvordan har dere blitt tatt i mot?

-Vi har fått utrolig god respons! Det er mange som har hørt vårt budskap og møter oss med engasjement og støtte. Vi er mange som vil noe

mer! Folk gir oss gaver enten i form av faste trekk på sine lønnskontoer hver måned, eller i form av små og store pengebeløp.

NAV som etat og ikke minst personer i NAV - systemet har strukket seg langt for å møte våre behov og tankemåter. Mange har kommet på våre folkemøter i Stavanger. Politiet og politikere i Rogaland har støttet oss på flere måter. Regjeringen og personer på stortinget har vært fantastiske. Det byr selvfølgelig på store utfordringer og problemer når man er en privat aktør i et marked der det offentlige har ansvaret. Vi er fremdeles ikke fullfinansiert, og er avhengige av å hente inn penger i form av gaver og frivillig innsats. Men vi har kommet videre ved å tro på det vi gjør, og vissheten om at det man vil får man til! Vi turte å tro på at vi er gode nok, og det har brakt oss dit vi er nå. Vår ambisjon er å igangsette liknende virksomhet i hele Norge, og vi er i gang med å skape filialer andre steder i landet. Martin Luther King sa: "I have a dream". Vi sier det samme.



Arne Husjord

Venner

Jeg ble så glad i dag
fordi du ringte
Du sa
Har du det bra
Det hadde jeg ikke
Men nå har jeg
Fordi Du ringte

Tonnie Lindeland

Prosjektarbeid rettet inn mot næringslivet

Det er mange årsaker til at mennesker sliter med rus, men det vi vet sikkert er at det er en kultur i Norge og resten av verden hvor det tilsynelatende er akseptabelt å drikke under tjenestereiser, forhandlingsmøter, konferanser m.m. Konsekvensene av en slik kultur kan bli fatal både for den det angår, for familien, for kollegaer og for arbeidsgiver.

A-LARM besitter mye erfaringsbasert kompetanse innenfor dette området, og flere av oss har i tillegg til selv å ha vært avhengig av alkohol og andre rusmidler, mange års yrkeserfaring som ledere og direktører, levd et kamuflert dobbeltliv.

A-LARM er ingen avholdsorganisasjon men ønsker å legge til rette for holdningsendringer i samfunnet. Gjennom å viderefremme erfaringsbasert kunnskap om hvordan arbeidsgivere og ansatte kan omgås i arbeidssituasjoner på en mer adekvat måte. Og gjennom fellesskap i egen organisasjon legge til rette for at alle parter blir ivaretatt på en god måte. Ikke minst ønsker vi å formidle budskapet om at DET NYTTER.

Konsuminntaket i Norge er høyt og mange sliter med rusavhengighet knyttet til legale rusmidler som alkohol og medikamenter. De fleste av oss tenker rusavhengighet knyttet til illegale stoffer. Konsekvensene konsuminntaket av de legale midlene får for den enkelte blir undervurdert, men vi må alle på en eller annen måte forholde oss til dem som kollegaer, venner, bekjente, familie og ikke minst ledere i bedrifter.

Akan oppfølging er nedfelt i Arbeidsmiljølovens § 3-5 helse, miljø og sikkerhet. En paragraf som i seg selv krever mye ressurser fra bedrifter, og som vi vet mange sliter med å følge opp på en god måte. En målsetting for bedrifter i oppbyggingen av en supplerende Akan ordning vil kunne være å:

”arbeide for et rusmiddelfritt arbeidsmiljø og hjelpe ansatte som får rusmiddelproblemer på et tidligst mulig tidspunkt slik at de kan fortsette sitt arbeidsforhold”.

Våre erfaringer tilsier at dette bør forankres i bedriften/organisasjonens ledelse. I den forbindelse kan det være klokt å tenke igjennom:

- *Hvem utfører og ivaretar den vanskelige og nødvendige samtalen i vår bedrift?*
- *Hvordan blir denne fulgt opp i etterkant? Hva med pårørende og kollegaer?*
- *Hva sier bedriftens regelverk om rusmidler i arbeidstiden og på tjenestereiser?*
- *Ved mye og systematisk fravær, kan dette ha sammenheng med skjult rusavhengighet?*
- *Er det etablert samarbeidsrelasjoner knyttet til oppfølging av det offentlige?*

Gjennom vår organisasjons daglige virke tilbyr vi den erfaringsbaserte kompetansen som en supplerende Akan oppfølging for små og mellomstore bedrifter.

Noen av det vi kan bistå med

- *Kartlegging og utarbeiding av rusmiddelpolitiske retningslinjer på deres arbeidsplass*
- *Den nødvendige og vanskelige samtalen*
- *Kartlegging og oppfølging av ansatte og deres pårørende gjennom vår likemannsordning/mentorordning*
- *Bringing og henting*

For nærmere informasjon om næringslivsprosjektet kan du ta kontakt med markedskoordinator, Erik Torjussen. E-post: erik.torjussen@a-larm.no



Med hilsen i fra A-LARM avd. Telemark

Av Lise Marie Johansson

A-LARM avd. Telemark har frem til i høst i stor grad vært basert på frivillig arbeid, og det er lagt ned enorm innsats og stort engasjement i organisasjonen her oppe. Det er gjort et meget godt stykke arbeid i forhold til brukervedvirkning og samarbeid med kommunene og organisasjonene. Det som ikke har vært så lett å få til frem til nå, er et regelmessig, stabilt tilbud til brukere og pårørende. Det blir det nå forandring på.

Fra 1.september 2009 er det ansatt en daglig leder for avdeling Telemark i 50 % stilling, dette gir helt andre muligheter for styring av virksomheten og aktiviteter, og ikke minst en kontinuitet i arbeidet som blir gjort. A-LARM Telemark har fra november -09 inngått en leieavtale med TILJA oppfølgingscenter om leie av lokaler, noe vi tror blir et godt sted å være og vi ser frem til samarbeid med TILJA på flere områder.

Av "aktiviteter" i Telemark pr. dags dato kan det nevnes: samarbeid med kommunene Porsgrunn, Skien og Seljord gjennom deltakelse i samarbeidsutvalg, arbeidsgrupper og brukerråd. Videre har vi etablert samarbeid med Borgestadklinikken med repr. i brukerråd og Helse Sør-Øst TS hvor vi sitter i arbeidsutvalg som skal se på helhetlig plan for behandling og rus. NAV Porsgrunn i brukerråd, og diverse foredragsvirksomhet og annet

informasjonsarbeid i fylket er vi også engasjert i. Vår tanke videre nå er å skynde oss langsomt, bygge opp en solid grunnmur og ha kvalitet i alle ledd. Vi starter på nyåret med åpent hus én ettermiddag i uka og ønsker å gi tilbud til pårørende så fort som mulig. Det er et skrikende behov for kursing og ivaretagelse. Learning by doing har vi planer om å gjennomføre denne våren samtidig som vi vil fokusere på å rekruttere nye likemenn og brukervedvirkere i avdeling Telemark.

Kontaktinformasjon avd. Telemark

Fylkesleder: Lise Marie Johansson
Tlf: 45 85 97 35
E-post: lise@a-larm.no

Brukerkoordinator: Emil Sølyst -
Tlf: 90 80 10 54
E-post: emil@a-larm.no

Avd. Telemark:
Telefon: 469 30 781
E- Post: telemark@a-larm.no

Hjertelig velkommen til A-LARM avd. Telemark



Her holder vi til: TILJA oppfølgingscenter

Prosjekt K46 – en åpen dør for rusbelastet ungdom i Stavanger

Av Jorun Marie Kveldro og
Inger Lise Solberg

I juni dro to medarbeidere fra A-LARM administrasjonen i Kristiansand til Stavanger for å hilse på, og bli kjent med pårørendesenteret i Stavanger. Et svært hyggelig møte ble det, fullt av berikelse og stor imøtekommenhet. Det som ble spesielt var at vi "der og da"- brått fikk mulighet til et nytt og uplanlagt møte to gater nedenfor hvor prosjekt K46 holder til, en times tid senere. Et møte som ble spontant stelt i stand for oss mens vi var på besøk ved pårørendesenteret. "De på K46 må dere jo selvfølgelig møte, når dere først er her i Stavanger, det er en kjempeflott gjeng der nede", formidlet kvinnene ved pårørende senteret i Stavanger.

Og jo da, sannelig fikk de ikke rett. En svært hyggelig mottagelse ble det da vi en times tid senere sto på døra til K46. Vi ble møtt av en solstråle ved navn Lisbeth Skibenes som ønsket oss smilende og levende velkommen. Kan man si at noen utstår trivsel i jobben sin så må det vel være nettopp henne. Hun fortalte villig vekk og viste oss rundt og var mektig stolt av hva de hadde fått til, siden starten i 2007. Og ut i fra hva vi kunne oppfatte har de all grunn til det.

Prosjekt K46 ble etablert i februar 2007 og er definert som et lavterskeltilbud og et forbehandlingsprosjekt for rusbelastet ungdom mellom 17-25 år, bosatt i Stavanger.

"Hvis du vil - så kan du",

er mottoet til prosjektet og personalet ved K46. Mange av de som arbeider ved K46 har lang



"Hvis du vil - så kan du" er mottoet til K46 i Stavanger, sier prosjektleder Lisbeth Skibenes.

Bilde hentet fra tidsskriftet "Modige møter" - med tillatelse fra Fagforbundet.

fartstid i hjelpeapparatet, og ofte er flere instanser involvert, forteller Skibenes. Tjenestene må samordnes slik at det blir flyt i tjenestetilbudet og behandlingsforløpet til den enkelte ungdom, og for å sikre at ikke hjelpere "trækker på hverandre", slik at det blir mer rot for den enkelte ungdom som i utgangspunktet er i en sårbar gruppe. Et godt og nært samarbeid både med ungdommen og hjelperne er en forutsetning for å lykkes med dette arbeidet.

Hvilke erfaringer har dere med bruk av erfaringsbasert kompetanse og brukerorganisasjoner i arbeidet med ungdom?

Slik det i dag fungerer har vi liten, eller ingen kontakt med tidligere rusmisbrukere eller brukerorganisasjoner innen rusfeltet. Erfaringer med bistand fra brukerorganisasjoner i forhold til dette med likemannsarbeid er nok en mangelvare i vår kommune.

Det er nok noe vi bør se nærmere på i fremtiden, sier Skibenes på spørsmål fra oss om hun tenker seg mulighet for et samarbeid med brukerorganisasjoner som arbeider innen rusfeltet, gjennom deres erfaringsbaserte kompetanse.

Hva gjør dere konkret her ved K46 i hverdagen? Hvordan møter dere ungdommen og hva får de tilbud om?

Vi arbeider mye med å opprettholde motivasjonen mens ungdommen venter på behandling. Kontakten med den enkelte ungdom varierer, forteller Skibenes, men de fleste har jevnlig oppfølging. Noen kommer innom til en samtale, dukker ikke opp til neste avtale - men tar kontakt igjen noen uker senere. Flere ungdommer sliter med å opprettholde avtaler, og "dropper innom" med jevne mellomrom - dette sier noe om ambivalensen de beveger seg i.

Ungdommer som kommer får gjerne en kopp kaffe når de kommer, men vi skal være noe mer. Vi arbeider alltid mot et individuelt mål forteller Skibenes videre.

Vi jobber kortsiktig med klare oppgaver, konkrete ting som kan gjøres til neste avtale. For eksempel kan dette være at en ungdom får i oppgave å hente et søknadsskjema på sosialkontoret. Mestringsfølelse og troen på at ungdommen selv kan klare noe er viktige elementer vi strekker oss mot. Nøkkelen til å lykkes ligger i å få til et godt møte, mener Skibenes.

Det er viktig å møte ungdommen som kommer til oss som mennesker, se dem, lytte til dem og formidle at vi har tid til å snakke med dem. Det er ofte svært lite som skal til for at de skal føle seg

ivaretatt. Loggen fra den tiden vi har eksistert viser at ungdommen trenger mer enn en kopp kaffe.

Oppfølging av ungdommen

Problematikken hos brukerne av K46 favner det meste av det som kan oppdrives av rusmidler. Mange sliter i tillegg med psykiske problemer, mangler bolig og mange har ikke vært i arbeid på flere år. For mange ungdommer er K46 et sted å opprettholde kontakt med systemet mens de venter på behandling – i en fase hvor ungdommen er sårbar. Mange ungdommer mangler motivasjon for å ta i mot behandling. Det blir derfor viktig å "holde fast", oppmuntre og jobbe med å opprettholde motivasjonen sammen med ungdommen, sier Skibenes. Eksempelvis kan oppfølging av kontakt med legehenvvisninger følges opp fra oss. Har henvisningen kommet frem? Er den blitt videre-sendt? Hvor står ungdommen i behandlingsfor-løpet? Det finns eksempler på at privatlegen er flaskehalsen, og resultatet av dette er at sakene



Kontaktinformasjon til K46 i Stavanger
Prosjektleder: Lisbeth Skibenes
Telefon: 948 64 551
E-post: lskibene@stavanger.kommune.no

stopper opp for videre behandling. Gjennom vår pågåenhet bidrar vi til at ungdommen slipper å måtte vente i flere måneder, for så å oppdage at ingenting er blitt gjort.

Vi "holder fast"

Vi "holder fast i" ungdommen ved at vi sender sms eller ringer om de ikke møter til avtale. Mange ungdommer føler seg uønsket i mange sammenhenger og ofte er det småting som skal til for at de føler seg betydningsfulle, formilder Skibenes. Den samme pågåenheten har vi i forhold til samarbeidspartnere og hjelpeapparatet. I likhet med alle oss andre blir også ungdommen frustrert når de ikke får respons, sier Skibesland til slutt, før hun ønsker oss velkommen til Stavanger.



"Maleriene dere ser på veggene her, har personal-et selv malt under innflyttingsprosessen - å gjøre noe sammen skaper lagånd. I tillegg har vi fått låne bilder av flere kunstnere her i byen", forteller Skibenes. Vi bruker mye tid på at det skal være fint her, det er også en måte å vise ungdommen at vi setter pris på at de kommer hit og møblene skal signalisere at her er et sted hvor vi tar tak i ting i stede for å la dem forfalle.

A-LARMS Serviceerklæring

FORMÅL MED ORGANISASJONEN

A-LARM er en landsdekkende bruker og pårørende organisasjon innen rusfeltet. Vi er et supplement til det offentlige basert på hjelp til selvhjelpsprinsippet. Vårt fokus er basert på brukermedvirkning og likemannsarbeid i praksis. Vår visjon er: ALARM avdelinger/sentre i alle fylker.

HVEM ER VI HER FOR

Vi er til for rusavhengige i rehabilitering, pårørende (barn, unge og voksne), øvrige familie og andre som måtte bli berørt av rusproblematikk. Vi er til som brukermedvirkere og likemenn for unge rusmisbrukere i faresonen. Vi er til for offentlige instanser med bruker og pårørende kompetanse.

HVA OMFATTER TJENESTEN

Våre tjenester omfatter telefonkontakt, samtale og veiledningstilbud, allmøter (medlemsmøter), temakvelder, kurser, seminarer og likemannsarbeid. Våre tjenester omfatter følge i hjelpeapparatet (bruker bistår bruker), nettverksarbeid, arbeidspraksisplasser, hospitantavtaler m.m.

HVA KAN DU FORVENTE

At ansatte, likemenn (koordinatorer) og styrepresentanter har egenerfaring som rusavhengige eller som pårørende og/eller har fagkompetanse og særskilt interesse for rusavhengighet og pårørende tematikk.

NÅR DU RINGER

Når du ringer innenfor våre åpningstider skal du forvente at noen møter deg på telefonen. Om vi er opptatt og du legger igjen beskjed på svareren skal du forvente at vi ringer deg tilbake så snart vi har anledning, senest innen utgangen av påfølgende virkedag.

Når du ringer skal du forvente å bli møtt av noen som kan svare deg på det du lurer på, eller bli formidlet videre til andre som kan svare deg.

Du skal forvente at rådene og veiledningen du får står i samsvar med det du etterspør. Du skal forvente svar på hvem du kan ta kontakte med i det offentlige hjelpeapparat og hvem som kan bistå deg i din sak så langt dette er mulig. Med andre ord; at vi er oppdatert på hva som finnes av hjelp og behandlingstilbud i det offentlige.

NÅR DU BESØKER OSS

At du blir møtt med respekt, likeverd og toleranse i møte med andre brukere /pårørende. Ved spørsmål om timeavtaler anbefaler vi at du ringer og gjør en avtale på forhånd, slik at vi i fellesskap, fred og ro kan imøtekomme deg og dine behov på best mulig måte.

NÅR DU MØTER OSS

Skal du forvente at du blir møtt med et fellesskap som bygger på gjensidig støtte, solidaritet, likeverd og vennskap mellom brukere og ansatte. Skal du forvente at du blir møtt med retten til å definere dine egne behov og støtte til å ta styringen over egne ressurser og eget liv. Skal du forvente at du får mulighet til å dele erfaringer, styrke og håp gjennom et tilrettelagt fellesskap med andre i tilsvarende situasjon.

NÅR DU SKRIVER TIL OSS

Skriftlige klager/ andre henvendelser skal besvares innen 2 uker. Hvis vi ikke kan ta stilling til saken innen 2 uker, vil et foreløpig svar med opplysninger om når et endelig svar vil foreligge, bli sendt. Ved andre spørsmål kan du også kontakte oss pr. e-post: post@a-larm.no eller din nærmeste fylkesavdeling.

HVA KAN VI FORVENTE

At du ønsker og er villig til å leve et rusfritt liv. At du er rusfri når du benytter deg av våre tjenester /tilbud.

At du er rusfri når du er i sosiale tilstelninger med andre brukere og pårørende.

VERDIER

Du skal forvente at du blir møtt med respekt, tillit, åpenhet, toleranse og likeverd uavhengig om du er rusavhengig, pårørende, samarbeidspartner eller fra det offentlige.



Av og til trenger vi alle å lukte på de små detaljene i livet.

inviterer til

15 års jubileumskonferanse

tirsdag 11. mai 2010

Rica dyreparken hotell

PROGRAM

- 08.30 - 09.00 Registrering
- 09.00 - 09.15 Velkommen m/rytmiske toner
- 09.15 - 09.45 Vi har gått veien sammen - samarbeid, samhandling og tidlig intervensjon
v/ *Kari Henriksen, stortingsrepresentant*
- 09.45 - 10.45 Barn som lever i familier med rus - sett i lys av et familie- og generasjonsperspektiv
v/ *Frid Hansen, fagsjef og psykolog ved Borgestad klinikken*
- 10.45 - 11.00 Pause m/kaffe og frukt
- 11.00 - 11.30 Presentasjon av Nasjonal Alarmtelefon v/ *Monica Bruner, barnevernet i Kristiansand*
- 11.30 - 12.00 " Rehabiliterings- og kompetansesenter – et utredningsprosjekt på tvers"
v/ *Hilde Engenes, prosjektleder Kr. Sand kommune*
- 12.00 - 13.00 Lunsj
- 13.00 - 13.40 Parallellsesjoner
1. *En smakebit fra Ressurspakken Learning by doing - opplevelsesbasert læring*
v/ *Jorun Marie Kveldro, organisasjonsleder/daglig leder A-LARM*
og *Lise M Johansson, fylkesleder A-LARM avd. Telemark*
 2. *Koordinerende tillitspersoner - et partnerskap i dialog og samhandling*
v/ *Kristine Vigsnes, prosjektleder og likemann fra A-LARM*
- 13.40 - 13.50 Musikalsk innslag og rytmiske toner
- 13.50 - 14.20 Veien kan være kort til "fritt fall" - en brukerhistorie sett i lys av familieperspektivet v/ *Erik Torjussen, markedskoordinator i A-LARM*
- 14.20 - 14.50 Det påvirker oss alle - Alkohol og rus på arbeidsplassen
v/ *Hasle Løchen, AKAN*
- 14.50 - 15.10 Pause m/kaffe og frukt
- 15.10 - 15.30 NASEP Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse
v/ *Hilde Hem, daglig leder NASEP*
- 15.30 - 16.30 A-LARM på scenen -
om kreativt bruker og likemannsarbeid i samarbeid og samhandling
v/ *Jorun M Kveldro og bruker/pårørende medvirkere*
- 16.30 - 17.00 Utdeling av pris til æresmedlem, oppsummering og avslutning
- 18.00 Jubileumsmiddag m/ musikalsk underholdning av *Hans Inge Fagervik*

Praktiske opplysninger og påmeldingsskjema finner du lenger bak i heftet.

Statsbudsjett og samhandling

Vi er ikke sinte – men veldig skuffet!

Hvordan er det mulig å legge opp til et løftebrudd og en ansvarsfraskrivelse som årets statsbudsjett vil medføre for rusomsorgen?

Bruker og pårørende organisasjoner innen rusfeltet og mange fagmiljøer innen 1. og 2. linjetjenesten har de siste årene stått godt samlet og vært svært tydelige på at økte overføringer er det som kan "redde" et godt og faglig forsvarlig rusarbeid. Både i forhold til forebygging, behandling, rehabilitering og forskning.

Vi er i kraft av vår rolle som brukermedvirkere "tett på", både kommuner og spesialisthelsetjenesten og vet hvilke omfattende utfordringer de sliter med. Brukerinnflytelsen fra oss er sterk og vi er inkludert i en rekke arbeidsgrupper, prosjektgrupper, styringsgrupper, konsultasjonsteam, bruker og fagrådsutvalg, fagråd, klinikkledelse o.l bare for å nevne noe. Det gir oss en unik mulighet til å utvikle gode samarbeidsformer, samhandlingsarenaer og relasjoner. Dette mener vi også er i tråd med opptrappingsplanen for rusfeltet og samhandlingsreformen. Det er svært urovekkende å erfare og ikke minst kan bekrefte at utforingene kommunene står i er svært reelle. Kommuner som lurer på hvordan de skal finne midler til å igangsette og videreføre tiltak og ordninger vi brukere/pårørende vet har effekt.

Behandlingsinstitusjoner som må redusere og legge ned behandlingsplasser, og ventetiden for rusbehandling er fortsatt umenneskelig lang. I tillegg har deler av behandlingsinstitusjonene allerede måtte nedlegges fordi rusomsorgen og dens menneskeverd er blitt lagt ut på anbud. Fagmiljøene, bruker og pårørende stemmene blir nok en gang overprøvd, oversett og tilsidesatt i forslaget til statsbudsjett for 2010. Opptrappingsplanen for rusfeltet - et eventyr som mangler totalt forankring i den økonomiske virkeligheten. Det var en gang en politiker som fortalte om vyer og visjoner for rusomsorgen... i siste fase før stortingsvalget.

Fra vårt ståsted blir det umenneskelig å møte alkoholikere og rusavhengige som erkjenner og er modne for behandling men får beskjed om at de må vente i flere måneder før de kan få plass. Det er umenneskelig å møte pårørende som er så utslitt av å ikke få ivaretatt egne behov for de må "passe på" alvorlig syke rusavhengige med dobbeldiagnoser.

Hva gjør så vi med dette? Jo vi møter de som likemenn, vi står sammen med den rusavhengige for å hjelpe til med å opprettholde motivasjonen til behandling. Vi bistår rusavhengige og pårørende med telefon og støttesamtaler, veiledning og in-

kluderende fellesskap. Vi håper i fellesskap at de kommer raskere inn til behandling enn det de er blitt forespeilet. Vi tilfører mot til, og trygghet på at det er noen "her ute" også etter behandling - noen som kan fortsette å gå veien sammen med dem ut av et rusproblem - i rehabiliteringstiden. Vi støtter og motiverer pårørende i "å slippe taket" og gjøre ting for sin egen del. Vi oppmuntrer til deltagelse i pårørendegrupper og fellesskap med likesinnede.

Vi forsøker å "dekke huller" som ikke blir ivaretatt i tjenesteapparatet. Vi forøker å tilføre håp om at en dag så ser verden annerledes ut, og er blitt et godt sted å bo. Vi klager ikke- vi bare handler istedet for å bli handlingslammet.

Hentet fra pressemelding nr 62., datert 07.10.08 - *Vi tar et løft innen rusfeltet som jeg er stolt av. Vi skal planmessig bygge opp rustjenesten ved å legge stein på stein. Rusmiddelavhengige skal ikke lenger være helsevesenets stebarn, sa helse- og omsorgsminister Bjarne Håkon Hanssen i fjor.*

Da blir vi fristet til å spørre om hvilke steiner vi snakker om?

Vi ser for oss at virkelighetens skrekksenario vil fortsette med store muligheter for

- økte ventelister og ventelistegaranti som ikke blir overholdt ved spesialisthelsetjenesten
- pasientrettigheter ikke bli ivaretatt at kommuner må nedlegge tiltak og redusere aktivitetstilbud som vi vet har effekt
- barn, unge og pårørende som fortsatt ikke blir sett eller vil få ivaretatt sine behov for offentlige tjenester
- bruker og pårørende organisasjoner må leve med frykt for at deres supplerende tjenester må avvikles, da rammevilkår og støtte fra kommuner, spesialisthelsetjenesten, fylkeskommuner, fylkesmenn eller direktoratet ikke vil bli prioritert

Dette bare for å nevne noe...

Nylig deltok vi med våre erfaringer på en 2 dagers konferanse hvor tema var samhandlingsreformen. Samhandling med hvem og på hvilke grunnlag? Det finnes jo ikke noen bunnkjerne å forankre samhandlingen på! Et hus må også bestå av en grunnmur og grunnmuren i dette tilfelle må omhandle en forutsigbar økonomi for alle parter, som vil noe med samhandlingen og rusplanen. Økonomisk og bærekraftig politisk støtte slik at alle parter som vil og ønsker å legge til rette for at opptrappingsplanen kan bli reelt gjennomført og forankret. Som medfører at lovverket som politisk myndigheter har vedtatt gis myndighet og legitimitet.

Forventning, konsekvenser, krav og ytelser - vi bare smaker på ordenes betydning og mulig troverdighet. Hvem krever og hvem yter?

Samhandling med politikere? Jo det tror vi er på sin plass. Brukere inn i de viktige politiske organer, i dette tilfellet på stortinget.

Brukere og pårørende som kan fortelle om

- hva god rusbehandling er og hva som virker
- hva som må endres i lovverket
- hvordan alkohol og medikamentavhengighet kan styre et tilsynelatende godt familieliv
- hva pårørende, barn og unge har behov for og som de pr i dag ikke får dekket

Brukere og pårørende som kan fortelle med tydelighet at dette ikke er kostnadsfritt, og at her må det satses. Som kan formidle hva effekt og nytteverdi av god rusbehandling, samhandling, samarbeid, og verdighet innen rusfeltet kan gi av samfunnsøkonomiske besparelse om dere nå virkelig de nærmeste årene VÅGER og er VILLIGE til å satse.

Brukere og pårørende som kan bidra med supplerende støtte og tjenester i samspill med mange aktører i den offentlig tjenesteapparatet gjennom våre erfaringer. Tør dere kjære politikere på stortinget å ta brukermidvirkning på alvor ved å inkludere oss i de viktigste beslutningsorganer i deres system? Våger dere å møte oss med reell bruker og borgerinnflytelse? DERE har myndighet til å tilføre mer midler til rusfeltet, vi har myndighet til å formidle at 150 mill til rusfeltet ikke holder mål.

Andre synspunkter kan du lese her:

www.rusfeltet.no

www.riorg.no

Med hilsen
oss i A-LARM organisasjonen

EN KLEM

*Det er noe ved en enkel klem
- som alltid varmer om hjertet.
- Som ønsker deg velkommen hjem,
- som lindrer nød og smerte.*

*Sorgen blir mindre og gleden blir stor
- ved bare å åpne din favn.
- De tusener klemmer på denne vår jord,
- vil alltid være til gagn.*

*Det betyr at vi virkelig bryr oss,
- at vi ønsker hverandre godt!
- En klem er en enkel måte
- å takke for det vi har fått.*

*Den som ikke med ord kan si sin mening,
- kan klare seg med en klem.
- Det er rart hvor mye to armer betyr,
- når du synes du har vært slem.*

*En klem besegler vennskap,
- tilgivelse, håp og tro.
- Vil aldri være til skade,
- men bygger bestandig bro.*

*På alle språk og på alle steder
- vil to åpne armer bli forstått.
- En føler seg trygg og mer sikker,
- på ikke å bli forrådt.*

*En klem behøver ikke annet utstyr,
- enn to åpne armer fra deg og meg.
- Begynn i dag med et åpent sinn,
- og klem så ordentlig i vei!*

Ukjent



Barn og UngdomsForum

Aktivitetstilbud for barn og unge mellom 10 og 17 år som lever i familier med aktiv rusavhengighet.

Hovedformål med tiltaket

Formålet med tiltaket er å bidra til at barn av rusavhengige får tilgang til voksne som gode rollemodeller gjennom tilrettelagte aktiviteter og støttegrupper. Det gir mulighet til trygt samspill med andre barn og voksne. Tiltaket drives som et supplement til det ordinære hjelpeapparatet. Et annet mål er å bidra i forebyggende arbeid og hindre nye rusavhengige blant barn og unge. Vi vil tilby forskjellige aktiviteter, weekendturer og ferieturer som en del av vår likemannstjeneste, med bakgrunn i våre egne erfaringer.

Noen delmål:

- Omgang med voksne som gode og trygge rollemodeller/samhandling mellom barn og voksne
- Aktivitetsarbeid i form av overnattingsturer, dramagrupper, datakurser m.m. tilrettelagt for aldersgruppene 10 - 13 og 14 - 17
- Skape rom for økt selvfølelse, mestring og trygghet hos barn



Organisering, struktur og arbeidsmetode:

Vi har etablert arbeidsgruppe som er sammensatt av daglig leder, koordinator og 3 ansatte likemenn/tilretteleggere hvor faste arbeidsmøter er etablert min. en gang hver måned.

Barn og Ungdomsforum blir drevet av likemenn / tilretteleggere som selv har erfaringsbasert rus- eller pårørendekompetanse samt at det er personell med pedagogikk og/ eller helse- og sosialfaglig utdanning knyttet til tiltaket.

Vi legger stor vekt på kvalitetssikring av aktivitetsarbeid i Barn og Ungdomsforum. Eksempelvis må alle voksenpersoner som er engasjert i dette tiltaket levere vandelsattest.

Flere av medarbeiderne har gjennomført støttegruppeopplegget til Regnbueprosjektet v/SSHF. Målet er at alle våre medarbeidere(likemenn) som arbeider med barn og unge hos oss skal gjennomføre og nyttiggjøre seg dette gruppeopplegget. Se www.regnbueprogrammet.no for nærmere informasjon.



Barn og Ungdomsforum er et todelt prosjekt som gir tilbud om

- langweekendsamlinger og ferietilbud til barn og unge på sørøstlandet (Helse Sørøst).
- Helgesamlinger, ferietilbud og aktuelle arrangementer som opplevelsesturer, underholdningsaktiviteter, sosiale aktiviteter, støttegrupper m.m. for barn og unge på Agder.

Du må gjerne videreformidle informasjonen om vårt Barn og UngdomsForum til de i ditt nettverk som du tenker kan ha nytte og glede av dette tilbudet. Til saksbehandlere i barnevern, helsesøstre på barne- og ungdomskoler, venner og familier som du vet sliter med rus og avhengighetsproblematikk. Vær med og støtt opp om at flere barn og unge får mulighet til å oppleve gode og trygge samspillrelasjoner med likesinnede uten at rus er en del av deres hverdag. Har du selv lyst til å engasjere deg i vårt arbeid med barn og unge som frivillig medarbeider, samarbeidspartner og liknende må du svært gjerne ta kontakt med oss. Ytterligere informasjon om A-LARM organisasjonen finner du her: www.a-larm.n

VINTERFERIEN 2010 – Et tilbud for barn og unge i Helse Sørøst

Vinterferien i 2010 drar vi til Bringsvær leirskole i uke 9 (man-tors) som er et ferie- og aktivitets-tilbud for de som bor i Helse Sørøst. Programmet vil også bli lagt ut på våre nettsider og sendt ut pr. mail i løpet av januar. Vi kan bistå med henting og bringing ved behov. Søsken og foreldre kan også være med. Hele oppholdet krever total rusfrihet og er gratis for de under 17. Foresatte/foreldre må betale en liten engenandel på kr. 500,-.



Her er Lisbeth Kristiansen og Astrid Forgård på inspeksjonstur til Bringsvær.

Pakkeliste:

- Toalettsaker
- Nattøy
- Håndklær og kluter
- Sengetøy og laken
- Skift til 3 dager
- Ekstra sokker
- Ullsokker (hvis dere har)
- Innesko/tøfler
- Votter, lue og skjerf
- Stilongs/strømpebukse
- Varmt utetøy
- Varme sko
- Badetøy (hvis det kunne friste med badestamp)
- Sovepose (hvis de har lyst å overnatte i lavo)
- Ski, skøyter og akebrett.. hvis barnet/ungdommen ikke har dette, er det til låns på leirstedet, men fint om de som har tar med.

Kl	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
8.30		Vekking	Vekking	Vekking
9.30		Frokost m/samling	Frokost m/samling	Frokost m/samling
10.30	Velkommen - Samling og informasjon	Tur til bondegård	Gå på skøyter, fiske eller bade i stamp	Rydding/pakking
13.00	Lunsj	Lunsj/Niste	Lunsj	Lunsj
14.00	Omvisning på området			Hjemreise
17.30	Middag	Middag	Middag	
19.00	Akebakketur i flomlys	Samling i peisestua Leker/spill, konkurranser	Lommelykt orientering	
22-23	Ro på rommet	Ro på rommet	Ro på rommet	

Alle aktiviteter for barn og unge mellom 10 og 17 år i A-LARM er gratis og blir støttet gjennom driftsmidler fra



Nærmere informasjon får du ved å ta kontakt med Koordinator, Inger Lise Solberg. Tlf : 99 45 17 87
Mail: ingerlise@a-larm.no eller daglig leder, Jorun Marie Kveldro. Tlf : 99 79 89 98
Mail : jorun@a-larm.no

Av Odd Arne Holmen og
Nina Helene Gundersen

HUSK er et nasjonalt forsøksprosjekt med et høyskole- og universitetssosialkontor. Universitet i Agder (UiA) deltar i prosjektet som ett av fire kontorer. Forsøket ble startet av tidligere Sosial- og helsedirektoratet, men gjennomføres nå av Arbeids- og velferdsdirektoratet for perioden 2006-2011.

HUSK- prosjektet gjennomfører forsøk med å utvikle nye og videreutvikle eksisterende samarbeidsformer mellom praksis, forskning, utdanning og brukere.

Målet er å styrke kunnskapsgrunnlaget og kvaliteten i sosialhelsetjenesten.

HUSK er med å skape en samarbeidsarena for forpliktende og likeverdig samarbeid mellom de ulike aktørene, vil styrke praksisbasert forskning og vil styrke kunnskap som grunnlag for praksisutøvelse.

A-LARM har siden oppstart i 2007 vært med i styringsgruppa for HUSK hvor vi har deltatt med en til to representanter, vi deltar i to delprosjektet og i Brukerforum HUSK . I tillegg er A-Larm med på å gjennomføre et forskningsprosjekt; Ettervern RUS.

Dette er nybrottsarbeid, og et av de andre hovedmålene er å styrke brukermedvirkning på individ-, system- og samfunnsnivå. Vi som har vært med fra brukerorganisasjonene har hatt en unik mulighet til å utvikle erfaringsbasert kompetanse, og omgjøre det til læring, der bøkene ikke strekker til.

A-larm har også bidratt med innlegg på seminarer, undervisning ved sosionomstudiet og velferdsutdanningen. Vi har også gjennomført et eget seminar hvor vi inviterte de andre brukermedvirkerne i HUSK.

I januar 2009 inngikk A-LARM en samarbeidsavtale med UIA vedr. HUSK, og har i en periode tilsatt en person som brukerkoordinator. Dette for å trygge rollen for brukermedvirkerne. A-LARM har personalansvar for brukermedvirkerne inkl. lønn og honorering, samt ansvar for å rekruttere nye brukermedvirkere. Med bakgrunn i at nesten alle hovedproblemstillingene i HUSK gjennom dens delprosjekter går ut på å finne ut av hva brukermedvirkning egentlig er, så er noen av aktivitetene for å nå dette:

1. Å utvikle et undervisnings og veiledningsprogram for brukere (Brukerorganisasjoner) som involveres i utviklingsarbeid på systemnivå.
2. Å utvikle kurs for brukere og ansatte i forskningsmetode; intervju, utarbeidelse av intervjuguide, bearbeidelse av data, skriftlig formidling, power point presentasjon, presentasjonsteknikk og etikk.
3. Å bidra til videreutvikling av brukerskolen.
4. Å holde kurs for brukere som søker rådgivning om personlig økonomi.

En kan si at HUSK går ut på å være brukerstyrkende og organisasjonslærende. En av hovedutfordringene i HUSK som vi ser det, er hvordan en får implementert det som enkelt- personer lærer i slike prosesser, inn i de ulike organisasjonene som den enkelte tilhører. Det er innlysende at vi som brukermedvirkere har ekstra påkjenninger, da det kan være vanskelig å få respekt for den kunnskapen en faktisk har som bruker av det norske forvaltningssystemet og sosialsystemet over en årrekke. Å generere kunnskap ved at praksisfeltet, academia, og brukere samarbeider er jo en helt ny tilnæringsmetode (Modell).

Prosjekt EttervernRus

A-LARM har i samarbeid med Universitetet i Agder (UiA) gjennomført en undersøkelse på hvilke tilbud som finnes av ettervern i noen Agder-kommuner.

Undersøkelsen er forankret i HUSK-Agders styringsgruppe, som vedtok at dette var et viktig prosjekt å sette i gang. Prosjektgruppa mente at det var lite informasjon om hvordan situasjonen rundt ettervern er i kommunene på Agder, og ønsket derfor å se nærmere på dette. Prosjektgruppa har bestått av seks medarbeidere fra A-LARM, samt en faglig prosjektansvarlig fra UiA. Gruppa har dermed hovedsakelig bestått av "ikke profesjonelle" forskere. Hensikten har vært å ha en prosjektgruppe som kjenner problemstillingene gjennom egne og andre brukeres erfaringer.

I prosjektet gjennomførte gruppa en intervjuundersøkelse med sentrale aktører i de enkelte kommunene. De har også gjort en dokumentstudie av hva som foreligger av handlingsplaner og liknende i de aktuelle kommunene. I den forbindelse henvendte gruppa seg til kommunene for å få oversendt dokumenter, men det kom lite. Det er også lite på nett av hva kommunene har å tilby av ettervern etter institusjonsbehandling.

Prosjektgruppa har mye erfaringskompetanse. Alle i gruppa, med unntak av prosjektleder, har vært/er selv brukere i en ettervernssituasjon,. Dette gjør at de har erfart noe av det som fungerer og vet noe om hva som ikke fungerer. Det skal

også sies at rusrehabilitering er svært individuelt. Som brukere vet gruppa også noe om "hvor skoen trykker". Det er helt avgjørende med et godt ettervern for at man skal lykkes i rusrehabilitering. Arbeidet med undersøkelsen begynte med en introduksjon til hva forskning kan være. Gjennom undervisning, film og diskusjoner lærte de noen grunnprinsipper innen forskning, med en hovedvekt på aksjonsforskning. Gruppa har møttes jevnlig siden februar 2009. Noen ganger møttes de en gang pr uke, mens noen perioder noe sjeldnere. I tillegg har arbeidet blitt diskutert i Brukerforum og styringsgruppen for HUSK gjennom hele perioden.

Prosjektet har bl.a fått økonomisk støtte fra Fylkesmannen i Vest-Agder, og det ble bestemt at ettervernet i seks kommuner i Agder skulle undersøkes. Formålet med undersøkelsen var flerdelt. For det første tok prosjektet sikte på å bidra med kunnskap om kompetanse, organisering og utforming av tjenestetilbudene innenfor dette feltet. Samtidig var det et selvstendig formål å bidra til læring blant brukerrepresentanter om hvordan en kan utføre systematiske undersøkelser. Prosjektgruppa mener at behandling av rus, og eventuelt veien inn til behandling oftest er i fokus i dette feltet.

Fokuset på ettervern kommer gjerne i bakgrunnen. Selvfølgelig er behandling og livredning viktige elementer i rusomsorg, men uten et godt ettervern mener gruppa at rusavhengige har dårligere muligheter til å klare en rusfri hverdag. Det er jo først når man kommer hjem til kommunene at den virkelige jobben begynner. Det er da man trenger den støtten et godt ettervern kan være. A-Larms prosjektgruppe har også forventninger til at erfaringene som brukere og pårørende til rusavhengige kan være ett av flere bidrag til at ettervernstilbudet kan bli bedre. Dette gjør også at flere kan komme i arbeid og aktivitet og færre på stønad. For å få til dette mener de at effektive og brukervennlige løsninger er viktig. For gruppas deltagere, som tilhører en brukerorganisasjon, har behovet vært å belyse hvordan ettervernsituasjonen etter institusjonsbehandling faktisk ser ut. Slik at de kan formidle for nye brukere om hva som finnes. Ettervern etter institusjonsbehandling trenger å komme på dagsorden.

I disse dager legges siste hånd "på verket", og vi regner med at det ferdige produktet/ resultatet skal legges frem like over nyttår. Prosjektrapporten vil bli lagt ut på våre nettsider.



Deltakere i prosjektet: Odd Arne Holmen, Trond Stalsberg Mydland, Jan Ivar Ekberg og Nina Helene Gundersen

Verd å vite

NASJONALT SATSINGSOMRÅDE

Fritid for alle. Mangfold i støttekontakttjenesten

Helsedirektoratet har gitt Fritid med Bistand i Kristiansand kommune oppgaven med å være et faglig knutepunkt for den nasjonale satsingen knyttet til "Støttekontakt kultur- og fritidsdel-takelse".



Nettstedet skal formidle kunnskap, erfaringer og nyhetsstoff gjennom reportasjer, artikler, kurstilbud m.m. På diskusjonsforum inviteres den norske befolkning til å delta i en kontinuerlig diskusjon knyttet til fagfeltet.

Oppfordring til kommuneansatte og brukere!

Hvordan tilbys tjenestetilbudet støttekontakt i din kommune? Send noen ord om dette til FMB. På nettsiden til FMB står det følgende: Alle bidrag som publiseres belønnes med flotte t-skjorter.

**FMB teamet finner du her:
www.fritidmedbistand.no**

ALARMTELEFONEN



Er du redd når du er hjemme?

Bli du utsatt for vold eller overgrep?

Eller ruser de voksne seg?

Du kan ringe gratis på **116 111**. Vi kan hjelpe deg.

Ring også hvis du tror at noen har det sånn.

www.116111.no

Vi søker daglig leder/ fylkesleder til en avd i Rogaland

A-LARM er en bruker og pårørende organisasjon innen rusfeltet. Vi er et støtte, nettverk og supplerende ettervernstilbud for barn, unge og voksne. Vi representerer i en rekke råd, utvalg og prosjektgrupper inn mot det offentlige og er et talerør for ruspolitiske spørsmål. Mange av våre medarbeidere har selv erfaring som rusavhengige eller som pårørende. For uten vår ordinære virksomhet driver vi arbeidstreningstiltaket VTE og Barn og UngdomsForum med støtte fra Helsedirektoratet og NAV. Vi har samarbeid og partnerskapsavtaler med UIA og Kr. Sand kommune, og tilbyr rådgiving, veiledning og likemannstjenester til næringslivet.

Krav til stillingen:

- Du bør ha 3 årig helse, -sosialfaglig og/eller pedagogisk utdannelse. Annen utdannelse som er relevant for stillingen kan også komme i betraktning.
- Personlig egnethet og kunnskap om relasjonsarbeid vil bli tillagt stor vekt.
- Du må ha administrasjon- og organisasjons-erfaring
- Du må ha kompetanse innen rusfeltet, pårørendematikk, likemannsarbeid og brukermedvirkning (Personlige erfaringer ingen hindring og ansees som en stor fordel)

Arbeidsoppgaver / ansvar

- Daglig administrasjonsansvar, ink. søknadsprosesser
- Utvikle A-LARM avd. Rogaland i tett samhandling/samarbeid med hovedorganisasjonen i Kristiansand v/ organisasjonsleder
- Utvikle samhandling/samarbeid med offentlige instanser, kommuner og frivillige aktører i Rogaland
- Rekruttere, utvikle og legge til rette for aktiv brukermedvirkning og likemannsarbeid, lokalt og ute i distriktene

Vi forventer at du

- kan arbeide selvstendig og er fleksibel
- at du er team- og lagutvikler
- har kunnskap om og stor evne til relasjonsbygging/god relasjonsforståelse

- er initiativtaker og kan arbeidet tett i samhandling med fylkesstyret og hovedorganisasjonen
- er lojal mot de vedtak hovedstyret fatter

Vi kan tilby:

- Lønn etter nærmere avtale
- Gode arbeidsvilkår - et støttende og inkluderende arbeid og brukermiljø (A-LARM er godkjent som IA virksomhet)
- mulighet for stor innflytelse på egen arbeidssituasjon
- personlig og faglig utvikling
- mulighet for fast ansettelse og økt stillingsbrøk

Høres dette ut som en stilling for deg, imøteser vi din søknad som du kan sende til pr. mail til: jorun@a-larm.no eller A-LARM v/ Jorun Marie Kveldro, St. Olavs vei 45 - 4631 Kristiansand S
Søknadsfrist: 31. Jan. 2010

For nærmere opplysninger, ta kontakt med:
Daglig leder/organisasjonsleder:
Jorun Marie Kveldro, 997 98 998



RANDI'S AROMATERAPI

**Muskelmassasje med eteriske oljer som demper stress og spenninger.*

**Aromaterapi roer kroppen og gir en følelse av velvære.*

**Oljen fra planter og trær kan forebygge og lindre helseproblem.*

**Oppkvikkende når en føler seg sliten og tom for energi.*

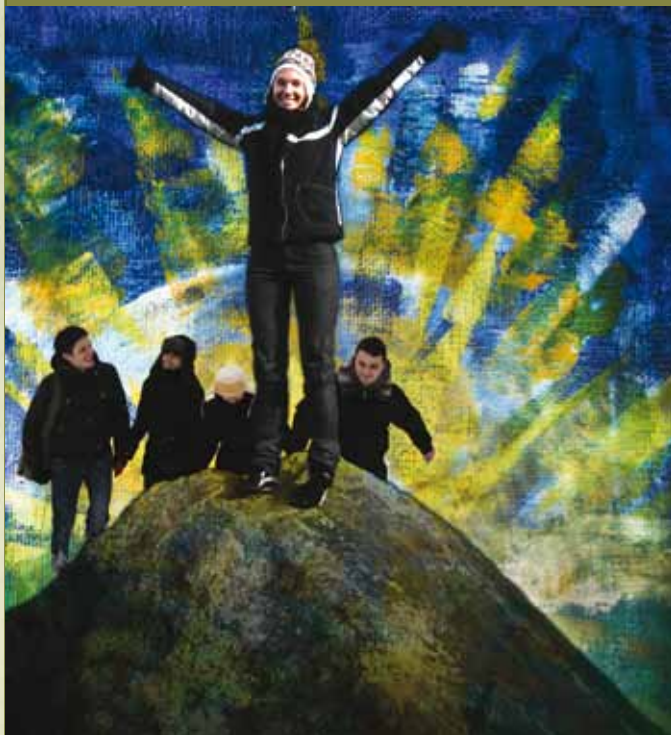
**Massasjen nytes med rolig musikk.*

**Massasje passer for de fleste.*

For timebestilling ta kontakt med:
Randi Torjussen
Auglandskollen 18 Kristiansand
E-mail: randitorjussen@yahoo.no
Mob: 482 73159
Org.nr.993 873 934

A-LARM organisasjonen

Har du eller noen du kjenner et rusproblem? Er du pårørende og trenger likesinnede å snakke med? Ta kontakt med oss, kanskje vi kan hjelpe deg/ løse deg videre på veien.



Alle som er tilknyttet A-LARM organisasjonen har selv erfaring som rusavhengig eller som pårørende.

Mange av oss har også gjennom vår tilfriskning sluttført fagutdannelser underveis og vi er derfor en bredt faglig sammensatt gruppe av likemannsarbeidere og brukermedvirkere.

Felles for oss alle er at vi har et brennende ønske om å bistå og støtte rusavhengige og deres pårørende/familier.

A-LARM er ingen avholdsorganisasjon men vi er opptatt av et moderat og fornuftig alkohol- og pilleforbruk, og at illegale stoffer blir strengt håndhevet av offentlige myndigheter.

BARE SOVE?



Fra 300,- pr. pers. i dobbeltrom
450,- for enkeltrum
Alltid åpent motell

HØVÅG
gjestehus
Motell - Cafeteria

Ved gamle E18
nær dyreparken og sørlandssenteret
Nå: Rv 420

Booking:

37 27 53 35

976 80 605

booking@hovag-gjestehus.no

www.hovag-gjestehus.no

Fra vest:

Kjør av ved avkjørsel 87 etter dyreparken.
Følg 420 mot Høvåg og fortsett 4,5 km.
Venstre side ved Esso

Fra øst:

Kjør av ved avkjørsel 86 etter Lillesand.
Følg mot Høvåg og fortsett 8,2 km.
Ikke ta av mot Høvåg men fortsett på 420
rett frem 1 km til. Høyre side ved Esso

Kampanjen varer til 01.06.10

Koordinerende Tillitspersoner - Likemannsprosjektet i full drift

Likemannsprosjektet er en ny måte å drive rehabilitering av unge med rusproblemer. Mennesker som har erfaring med rusproblematikk; "likemenn", skal hjelpe unge rusavhengige i Kristiansand til et rusfritt liv. 12 ungdommer deltar nå i likemannsprosjektet, som startet i fjor. Kr. Sand kommune samarbeider med A-LARM, om prosjektet. Målgruppen er ungdom i aldersgruppen 18-25 +. Ungdommene kan være på ulike steder i rehabiliteringsløpene sine; i langtidsbehandling, i poliklinisk behandling, vente på behandlingstilbud eller ettervern.

Gjennom prosjektet får ungdommene en likemann fra A-LARM, som skal fungere som en likeverdig støtteperson. I tillegg får de koordinator, individuell plan (IP) og en ansvarsgruppe.

– En likemann er en person som vet hvordan det er å slite med et rusproblem, men som samtidig vet at det nytter å gjøre noe med det. De forstår hva ungdommen går igjennom og kan bidra med sin erfaring, formidler prosjektleder Kristine L. Vigsnes i Enhet for sosiale og forebyggende tjenester på kommunens nettside.

Som prosjektleder er det hennes hovedoppgave å være koordinator for de ulike tilbudene til ungdommene.

– Både foreldre, ungdom og samarbeidspartnere har fortalt at de opplever den tydelige koordinatorrollen som positiv, formidler Vigsnes.

Hun mener prosjektet gir en viktig støtte til unge som er i en vanskelig og utfordrende situasjon.

– Å gå i gang med rusbehandling er å sette i gang prosesser som kan være skremmende. Ungdommene beskriver kontakten med likemann som en personlig og nær støtte, formidler prosjektlederen.

Eksempler på likemannsoppgaver kan være:

- Telefon og sms-kontakt
- Bistå ungdom i ansvarsgruppe
- Følge/støtte ungdom i hjelpeapparatet
- Bistå med arbeidssøking, jobb, skoling
- Turkamerat/venn
- Fokus på individuell plan
- Motivere og oppmuntre

Har du selv ønske om å være en likemann kan du ta kontakt med daglig leder i A-LARM Jorun Marie Kveldro på mobil 997 98 998

eller e-post: jorun@a-larm.no

Mer informasjon om KTP- Likemannsprosjektet finner du i brosjyren "for deg mellom 18 og 25 år som har et ønske om å bli rusfri". Brosjyren kan lastes ned fra våre nettsider.

Kjenner du ungdom som du lurer på om kan være aktuelle deltakere i prosjektet?

Ta kontakt med prosjektleder Kristine L.

Vigsnes på mobil 46 42 34 14 eller send e-post: kristine.l.vigsnes@kristiansand.kommune.no

DIKT

Å JEG ER GLAD

Å jeg er glad
Trallala hipp hurra
Jeg har det så bra
Livet det blomstrer
Hva kommer det av
Jeg er så glad
Jeg smiler og skøyer
Hvor tar jeg det fra

Jo, jeg har bestemt meg
Jeg vil ikke mer
Ned i dypeste mørke
Hvor ikke jeg ser ann't enn
Redsel og lidelse
Uro og hat
Når tankene følges
På rekke og rad

Angsten blir større og større
Jo mer jeg ser
Av det vonde og vansk'lige
som stadig skjer når
jeg legger meg under for
mismodighet
og lager min følelsesstyrte
sannhet
med negativt fortegn på
alt det jeg gjør
da blir det fort verre og verre
jo mer
jeg tenker – å nei –
å ja – jeg er glad
jeg kan le – jeg kan se
at jeg får det jo til
når jeg virkelig vil

jeg skal være snill med
meg selv i dag
jeg skal være glad
for jeg har det jo bra
trallala – hipp hurra

Tonnie Lindeland

LIVSKRAFT

Livskraft viser seg ikke bare i evnen
til å holde ut, men også i evnen til å
begynne på nytt.

VÅG Å VÆRE

Våg å være ærlig,
våg å være fri.
Våg å føle det du gjør,
si det du vil si.
Kanskje de som holder munn,
er reddere enn deg?
Der hvor alt er gått i lås,
må noen åpne vei.

Våg å være sårbar,
ingen er av stein.
Våg å vise hvor du står,
stå på egne bein.
Sterk er den som ser seg om
og velger veien selv.
Kanskje de som gjør deg vondt,
er svakest likevel?

Våg å være nykter.
Våg å leve nå.
Syng, om det er det du vil -
gråt litt om du må.
Tiden er for kort til flukt,
bruk den mens du kan.
Noen trenger alt du er,
og at du er sann!

Ukjent forfatter

TAKK, BARE BRA

Her ser du meg som mestrer
krevende oppgaver hurtig og greit,
som takler de gråeste dager
og lytter når folk har det leit.

Vellykket, velstelt og høflig,
med raske og selvsikre skritt,
jeg kaster et blick i et vindu,
så sjekker jeg speilbildet mitt.

Og ingen får noen gang vite
om det som jeg trenger, men slett ikke
får :

At du legger en arm om min skulder
og spør meg om hvordan det går.

Torunn Bjørnstad Båtvik

Anbefalte nettsider:

Fritt Sykehusvalg

www.frittsykehusvalg.no

Nettstedet Fritt sykehusvalg Norge gir informasjon om behandlingsstedene og om rettigheten til fritt sykehusvalg. Du kan også få denne informasjonen ved å ringe gratis til telefontjenesten 800 41 004, som betjenes av pasientrådgiverne i regionene.

Nyttige telefonnummer og websider

AA

(Anonyme Alkoholikere)

Landsdekkende opplysningstelefon: 911 77 770

Web: <http://www.anonymealkoholikere.no>

NA

(Anonyme Narkomane)

Tlf: 90 52 93 59

Web: <http://www.nanorge.org/>

AL-ANON/ALATEEN

(Håp og hjelp for familier og venner av alkoholikere)

Tlf: 51 66 00 00

Web: <http://www.al-anon.no/>

Familieklubben i Norge

Tlf: 416 87 171

Web: <http://www.familieklubb.no>

Rio

(Rusmisbrukernes interesseorganisasjon)

Tlf: 22 11 53 99

Web: <http://www.riorg.no>

A-LARM

Tlf: 38 07 97 60

Web: <http://www.a-larm.no>

LMS

(Landsforbundet mot stoff)

Tlf: 815 00 205

Web: <http://www.motstoff.no>

AKAN

(Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengighetsproblematikk)

Tlf: 22 40 28 00

Web: <http://www.akan.no>

Andre:

SIRIUS - Statens institutt for rusmiddelforskning.

Web: <http://www.sirus.no>

Forebygging.no

Kunnskapsbase for rusforebyggende og helsefremmende arbeid.

Web: <http://www.forebygging.no>

Kontaktinfo

Post og besøksadresse administrasjonen:

Daglig leder/Organisasjonsleder:

jorun@a-larm.no

Tlf: 99 79 89 98

Koordinator/tilrettelegger:

ingerlise@a-larm.no

Tlf: 99 45 17 87

Markedskoordinator- Næring:

erik.torjussen@a-larm.no

Tlf: 90 69 10 04

Avd. Telemark (inkl. Vestfold):

Fylkesleder/daglig leder Lise M Johansson

lise@a-larm.no

Tlf: 45 85 97 35

Adresselister og e-post til medlemmer:

Vi ønsker å komme i kontakt med flest mulig av våre medlemmer gjennom E-post. Av og til skjer det aktiviteter mellom utsendelse av nyhetsbrevet. For å sikre at alle får informasjon om det som skjer håper vi du kan sende oss en mail slik at vi får lagt deg inn i databasen. Har du flyttet eller vet at du får ny adresse må du huske å sende oss informasjon om det, hvis ikke kommer bare posten i retur til oss.



**VI VENTER,
HÅPER OG TROR PÅ
EN BEDRE FREMTID.**

PÅMELDINGSSKJEMA til

A-LARMs jubileumskonferanse 11.mai 2010

Jeg ønsker å delta på (sett X)

Hele konferansen inkl. festmiddag _____ Kun jubileumskonferansen _____

Kun festmiddag _____

Jeg ønsker å delta på følgende parallellsesjon

1. En smakebit fra Ressursspakken Learning by doing - opplevelsesbasert læring
2. Koordinerende tillitspersoner - ett partnerskap i dialog og samhandling

Navn: _____

Enhet/org: _____

Fakturaadresse: _____

Telefon: _____ E-post: _____

Deltakeravgift: Jubileumskonferanse inkl. festmiddag: kr 450,-

Deltakeravgift: Kun konferansen kr. 250,-

Deltakeravgift: Kun festmiddag kr. 200,-

Påmelding er bindende pr. 15. april 2010.

Påmeldingsslipp sendes til:

A-LARM St. Olavs vei 45- 4631 Kristiansand

eller pr. mail til:

Daglig leder/organisasjonsleder, Jorun Marie Kveldro,

tlf: 997 98 998: jorun@a-larm.no

Regnskapsmedarbeider, Annette Sjørdalen,

tlf: 916 39 181 annett@a-larm.no

NB! Faktura vil bli tilsendt etter konferansen.

Telefon: 380 79 760

Visste du at nær 95% av all rusmisbruk foregår i hjemmet bak "lukkede dører" og at alkohol er det rusmiddelet som skaper flest rusmisbrukere?

Det kan være en kollega og ansatt, venn eller nabo som lever et dobbeltliv som rusavhengig eller som er pårørende til en rusavhengig.

Det handler om vår neste generasjons FREMTID...

Til deg det angår:
Vi håper at du våger å si JA til livet
JA til deg selv og dine nærmeste ved
å si STOPP til rus.

**Bli med i fellesskapet -
DET NYTTER...**

Ta kontakt med oss,
kanskje vi kan bistå deg
videre på veien.

Telefon:
38 07 97 60
www.a-larm.no

AOLARM

BRUKER OG PÅRØRENDE ORGANISASJON
FOR ÅPENHET OM RUS OG BEHANDLING