

2023

ÅRSRAPPORT



GENERALSEKRETÆREN HAR ORDET:

KJÆRE LESER

2023 har vært et travelt og godt år for A-larm, bruker og Pårørendeorganisasjon innen rusfeltet. I alle våre regioner har det vært høy aktivitet, og hver eneste dag jobber våre ansatte, frivillige og bruker- og pårørenderepresentanter for å gjøre hverdagen bedre for mennesker med rusutfordringer og for deres pårørende.

Jeg er utrolig stolt over den innsatsen hver eneste region har gjort i løpet av 2023. Vi har i løpet av året jobbet kontinuerlig over hele landet med å fremme bruker og pårørendestemmer, gjennom ulike råd og utvalg – både lokalt, fylkeskommunalt og nasjonalt. Sammen er vi sterke.

Ute i regionene er det høy aktivitet, og regionene har de gode faste tilbudene som kaffepraten, SNU-gruppe og pårørendegrupper. Flere regioner har andre nyskapende og spennende prosjekter som blir til fordi brukere og pårørende medvirker og sier hva de ønsker å få til.

Vår mentortjeneste er stabil og gir viktig oppfølging til brukere og pårørende som har behov for en til en samtaler. For mange er det et vendepunkt. Vi må ikke undervurdere erfaringsbasert kunnskap.

I løpet av året har vår nasjonale digitale pårørendetjeneste «pårørende på nett» fått anerkjennelse, både lokalt og nasjonalt. Den digitale tjenesten har ved flere ulike anledninger blitt fremhevet som et tilbud som anbefales for pårørende. Dette er jeg utrolig stolt av, og det viser at det er behov for pårørende og kunne treffe andre pårørende på nett.

Jeg er stolt over å presentere vår årsrapport for 2023

God lesning

Gerd M. Jacobsen

Generalsekretær



Foto: Erling Synnstad-Høegeland

Generalsekretær har ordet	2
Om A-larm, bruker og pårørendeorganisasjon innen rusfeltet	4
Styret 2023-2024	4
Lavterskel og aktiviteter ute i regionene	5
Region Agder	5
Region Vestfold	6
Region Telemark	7
Region Oslo	7
Region Viken	8
Region Innlandet	8
Region Rogaland	9
Region Vestland	9
Region Trøndelag	10
Besøkstall: Hvov mange får et tilbud i A-larm	11
A-larm skolen	12
Mentortjenesten og pårørendearbeid	14
Fagavdelingens arbeid	15
Nasjonale veiledninger og opplæring	15
Arrangementer	16
Bruker og pårørendesaker	17
Brukererepresentasjon og brukervedvirkning	20
Prosjekter 2023	24

DETTE ER A-LARM

EN BRUKER- OG PÅRØRENDEORGANISASJON INNEN RUSFELTET

A-larm er en landsdekkende bruker og pårørendeorganisasjon innen rusfeltet.

Organisasjonen ble etablert i 1995, og er partipolitisk og religiøst nøytral. Organisasjonen er en juridisk enhet. Våre regioner er vår utøvende part, som drifter og gjennomfører A-larms daglige aktiviteter for brukere og pårørende rundt om i landet. I dag har vi aktiviteter i Agder, Rogaland, Vestland, Telemark, Vestfold, Viken (Fra 01.01.2024: Østfold, Buskerud og Akershus), Oslo, Trøndelag og Innlandet. I tillegg har vi samarbeid med Finnmarkskollektivet i Nord, og flere fra de nordlige fylkene deltar i vår nasjonale digitale pårørendetjeneste.

I vårt arbeid vektlegger vi fag og erfaringsbasert kunnskap. Erfaring og fag på samme lag.

- Selvhjelpsgrupper, aktivitetsgrupper og drop-in tilbud ute i regionene. Alle våre grupper ledes av gruppeleder med egenerfaring og et avklart forhold til egen historie, med minimum 2 års rusfri tid.
- Mentor og likepersonsoppfølging som er en til en oppfølging hvor selvhjelpsprippet står sterkt. Mentor/likeperson har et avklart forhold til egen historie og følger opp ande med samtaler, veiledning og oppfølging som den enkelte bruker/pårørende har behov for.
- Brukerrepresentasjon og brukermedvirkning står sterkt i vårt daglige arbeid. Vi skal fremme bruker og pårørendestemmer inn i ulike råd og utvalg, og ha fokus på å synliggjøre bruker og pårørendes behov gjennom medvirkning.
- Informasjon, opplæring og kompetanse skjer gjennom foredrag og kurs ut til samarbeidspartnere. I tillegg til intern opplæring og kompetanseheving gjennom våre kurs i A-larm skolen.

STYRET 2023-2024

Styreleder Erik Torjussen

Styremedlem Lise Størkersen

Styremedlem og brukerrepresentant: Preben Aspelund

Styremedlem: Bengt Eirik Karlsson

Styremedlem og pårørenderepresentant: Vigdis Løbach

Styremedlem og ansattes representant: Aleksander Skålevik

A-larm har i 2023 hatt et arbeidende styret som har sett på å de store linjene i organisasjonen med et særskilt fokus på økonomistyring. Styret har gjennomført ti styremøter i denne perioden. I tillegg har styret fått tilsendt høringsvar fra faggruppen som orienteringer.

Styreleder har hatt ukentlige telefonmøter med generalsekretær gjennom hele året, og både styreleder og generalsekretær har hatt hyppige møter med både regnskapsfører og med revisor for å sikre økonomistyring.

REGIONENE



Lavterskel og aktiviteter ute i regionene

Våre lavterskeltilbud er gratis og tilgjengelig for alle som ønsker å delta. Våre gruppeledere har erfaringskompetanse og et avklart forhold til egen historie, med minimum to års rusfri tid. Våre lavterskeltilbud består av både rene selvhjelpsgrupper og aktivitetstilbud, og vi har et stort mangfold av tilbud ute i regionene.

Regionene driver i tillegg med informasjonsarbeid, deltar i samarbeidsmøter og følger opp saker som berører brukere og pårørende. Regionene får også mye henvendelser fra brukere og pårørende gjennom telefon

Totalt antall besøk: 20.192

REGION AGDER

Regionleder: Unni Stålesen

Årsverk: 3,7

Frivillige: 14

Antall besøk: 4779

Om regionen

I Region Agder har vi følgende lavterskeltilbud: Kaffeprat, Aktivitetskarusell, Pårørendegruppe, Befriings ungdomsgruppe, Caffé Latte Praten, Drop-in (hver mandag og fredag) Fredagskafe i 3 byer, A-larm Trening og Kreativ gruppe Agder har grupper i henholdsvis Mandal, Kvinesdal, Grimstad og Kristiansand.

Agder har totalt 16 lavterskelgrupper hvor alle er godt besøkt. 3 nye grupper ble startet i 2023. Kreativ gruppe og treningsgruppe i Kristiansand og Fredagscafé i Mandal. Disse nye gruppene fanger opp nye brukere og har gode besøkstall.

Faste besøk

Vi besøker avgiftningen på ARA hver 14.dag og informerer om våre tilbud. Vi besøker Loland Behandlingscenter hver 2 mnd. ARA Bygland har blitt utsatt og avlyst i hele høst da det er ansatt ny leder. Vi har en god dialog og en pasient kommer ned fra Bygland til oss jevnlig. Sosionomveiledning på UiA.

Øvrig informasjon

I Agder har vi flere studenter i praksis gjennom året. Fast har vi to studenter fra Bachelor psykologi fra Ansgar Høyskole, to sosionom/sosialt arbeid fra UiA, en fra UiA Psykisk helse/Master. Vi har avtale om plass til 10 elever fra Kvadraturen vgs1 Helse og omsorg. Å ha studenter med som deltagere/forskere er positivt for våre grupper da mange brukere og pårørende ønsker utdanning/læring, og sammen med studenter

blir dette et aktuelt tema. I Agder koordinerer og deltar vi også på sosionomveiledning og på fagdager på UiA for sosionomstudentene.

Vi samarbeider med Kriminalomsorgen og Friomsorgen og har flere personer med rushistorier som soner hos oss i korte eller lengre dommer. Arbeidet vårt i Evje, Mandal og Froland fengsel går jevnt. Vi er med på Servicetorgene og på de Åpne dagene. Flere innsatte har permisjon hos oss, og vi har også "fengselsmentorer" som følger opp innsatte under eller etter løslatelse. På sykehuset besøker mentorer pasienter som soner under tvunget psykisk helsevern.

Fra NAV og diverse tjenesteleverandører har vi i korte og lengre perioder personer i arbeidstrening, aktivitetsplikt eller arbeidsutprøving. Fra ARA Ung team har vi i samarbeid gitt tilbud til flere som går i behandling og ønsker en aktivitet og et fellesskap. I tillegg har vi vært på ungdomsskoler og videregående skoler med brukerhistorier.

I 2023 løftet region Agder opp en sak om boligsituasjonen i Tollbodgt for ROP-pasienter i Kristiansand kommune sammen med media og politikere. Dette var en bekymring fra pårørende om endringer i bemanningssituasjonen fra døgnbemanning til ambulanseteam. Her har vi også bedt om tilsyn fra statsforvalteren.



REGION VESTFOLD

Regionledere: Terje Grotle

Årsverk: 1,83

Frivillige: 5

Antall besøk: 4439

Om regionen

Regionene har følgende lavterskeltilbud: SNU-grupper, Pårørendegruppe, Kaffeprat, Fredagskafe og digitalt tema-møte for pårørende. Det er aktiviteter i Horten, Larvik, Tønsberg, Sandefjord og Tønsberg.

Horten: Kaffeprat som er en stabil gruppe. I tillegg et aktivitets-tilbud for barn og unge med ukentlige aktiviteter som skating, ridning, bordtenning, m.m.

Larvik: Stor aktivitet og godt samarbeid med Larvik kommune. I Larvik er det to Dam-prosjekter «I Samme båt» og A-larm ung og aktiv».

Sandefjord har stabile grupper, og det kommer stadige nye brukere og pårørende til tilbudene.

Tønsberg har stabilt antall på både SNU-gruppen og Fredagskafeen.

Faste møter

Infomøter på ARA ved sykehuset i Vestfold; Avdeling B hver 14 dag, Avdeling A hver måned og avdeling C hvert kvartal.

Øvrig informasjon

Prosjektet «I samme båt» er et aktivitetstilbud hvor brukere og pårørende samles til å pusse opp en gammel trebåt. Målet er at båten skal delta på Risør Trebåt-festival sommeren 2024. I år måtte båten i prosjektet «I Samme Båt» flyttes. Dette lot seg gjennomføre etter mye om og men takket være et samarbeid mellom Larvik kommune, Thor Heyerdal vgs, og flere frivillige som deltok. Prosjektet har vært på besøk hos Stortingets fjerde visepresident, Kari Henriksen som er imponert over prosjektet og den betydningen det har for de som deltar.



Foto: Eva Mari Johansen

REGION TELEMAR

Regionleder: Renate Stenstrøm

Årsverk: 2,6

Frivillige: 4

Antall besøk: 2436

Om regionen

I regionen har vi SNU-grupper, turgrupper, åpen dag/drop-in, fredagskafe, A-larm Ung og pårørendegruppe. Steder vi har grupper er Notodden og Skien

Skien: Besøkene tatt seg opp og det er stadig nye brukere og pårørende som kommer innom. Åpen dag trekker til seg mange og det er stadig flere som kommer. Fredagskafen startet opp igjen etter en lengre tids pause. I løpet av kort tid har det blitt en av de mest besøkte gruppene på tvers av alder og generasjoner. Deltakere forteller om fellesskap og tilhørighet.

Notodden: Kaffeprat, pårørendegruppe og åpen dag/drop in. En dag i uken skal det gjennomføres aktivitet, hovedsakelig i helgen(lørdager) da dette er ønsket fra deltagere. Det lages månedsplan for aktivitet for en måned av gangen.

Faste møter

Pasientundervisning på sykehuset i Vestfold og Telemark hver uke. Vi har jevnlig informasjonsmøter på STHF, Borgestadklinikken og ellers ved behov/forespørsel fra kommuner eller andre. Det gjennomføres jevnlig samarbeidsmøter med Skien kommune v/MMO senter rus, Bamble kommune v/rusteam, Skoland aktivitetshus og Notodden kommune.

Øvrig informasjon

Sykehuset Telemark har et forbedringsarbeid gående på brukermedvirkning, hvor vi – sammen med LPP og mental helse sitter som bruker- og pårørenderepresentanter. Dette forbedringsarbeidet er delt i flere deler, vi er inne med 1-2 representanter i hver av disse: AU-arbeidsutvalget, nettverksmøter og forbedringsteamet.

Pasientundervisningen har fortsatt å være et populært tilbud, og er et viktig samarbeid med. Det er lagt opp til 30-40 minutter med undervisning ut fra oppsatte temaer, så samtaler og sosialt etterpå.

REGION OSLO

Regionleder: Birgitte Brekke

Årsverk: 3,05

Frivillige: 2

Antall besøk: 1982

Om regionen

I Regionen har vi følgende grupper: Kaffeprat, SNU-gruppe, Aktivitetskarusell/Frisbee-golf, pårørendegruppe og fredagskafe, Seniorskole og aktivitetsgruppe for kvinner med sonings erfaring Fra Innsiden til Utsiden . Gruppene har hatt ukentlige møter og det jobbes kontinuerlig med å få ut informasjon om tilbudene til målgruppene, samarbeidspartnere og andre.

Faste møter

Region Oslo deltar i pasientundervisning på avd. Ung på Gaustad, A-senteret og Villa Berg. Vi har også holdt innlegg på personalseminar på avd. Ung og sammen med KORUS holdt innlegg på to personalseminarer for hjemmetjenesten i Nordstrand bydel.

Huset Oslo

A-larm driver huset Oslo samme med FHN og ProLAR Nett. Huset Oslo hadde offisiell åpning den 25. august med besøk av statsråder og kommunerepresentanter med flere. Siden åpningen har det vært en kjerne på 8 brukere som har benyttet seg av tilbudet, i tillegg til en rekke drop in gjester. Huset tilbyr mulighet til klesvask og dusj, varme måltider og er et trygt sted å slappe av. Jule og nyttårsfeiringen på Huset var godt besøkt.

Øvrig informasjon

Et annet prosjekt støttet av Stiftelsen Dam er Seniorskole på Grønland, som har hatt fullt hus fra det startet opp. Her møtes mennesker på tvers av kulturer, religion og bakgrunn til en hyggelig fredagskafe. Prosjektet har i snitt over 20-30 besøkende hver gang.

Prosjektet «Fra innsiden til utsiden» for og av kvinner med sonings erfaring er et fast ukentlig aktivitetstilbud for kvinner. Et annet prosjekt støttet av Stiftelsen Dam er «Seniorskole på Grønland» som har hatt fullt hus fra det startet opp. Her møtes mennesker på tvers av kulturer, religion og bakgrunn til en hyggelig fredagskafe. Prosjektet har i snitt over 20-30 besøkende innom hver eneste gang.

Mentortjenesten til A-larm står sterkt i Oslo, og vi får kontinuerlig gjennom hele året forespørsler om vi har ledig kapasitet for å følge opp en til en.

REGION VIKEN

Regionleder: Terje Grotle

Årsverk: 2,24 årsverk

Frivillige: 8

Antall besøk: 2100

Om regionen

Regionene har følgende lavterskeltilbud: SNU-grupper, Pårørendegruppe, Kaffeprat, Fredagskafe og digitalt tema-møte for pårørende. Det er aktiviteter i Asker, Bærum, Drammen, Hallingdal, Lillestrøm, Modum og Moss.

I Bærum kommune har det blitt opprettet en pårørendetjeneste, etter at kommunen søkte om kommunale rusmidler. Pårørendegruppen tar seg gradvis opp, og vi opplever at det tar tid å få pårørende til å komme til gruppen. Men tilbakemeldinger fra pårørende som deltar er at tilbudet er etterlengtet i den krisen mange opplever at de er i.

I både Asker kommune og i Lillestrøm kommune har vi også samarbeid om mentoroppfølging, og følge opp brukere som har behov for å møte andre i samme situasjon, og gjennom å komme inn i A-larm sine ulike lavterskeltilbud.

I Moss har det vært stabilt, og det jobbes med å få spredd ut informasjon slik at vi når flere som kan ha nytte av våre tilbud. I Hallingdal går SNU-gruppen bra, og det er stabile besøkstall. Oppsøkende virksomhet og besøk hjem til brukere og pårørende som ønsker samtaler uten at folk skal se at de er i kontakt med A-larm. Det er dessverre fortsatt mye skam og stigma knyttet til avhengighet.

Modum kommune har vi SNU-gruppe, som har godt besøk, og tallene øker stadig. Her ønsker brukere og pårørende flere aktivitetstilbud.

Faste møter

Faste informasjonsmøter på ARA Drammen hver måned. Hvert kvartal er det faste informasjonsmøter på Drammen kommune sitt kurs «Ut av rusen».

Origosenteret en gang i halvåret.

Faste informasjonsmøter på Behandlingstunet hvert år.

Øvrig informasjon

Regionen har stort fokus på brukerrepresentasjon og deltar også aktivt på ulike informasjonsdager. Blant annet så stod de på stand for verdensdagen for psykisk helse i både Bærum og Moss. Regionen har tett samarbeid med både kommuner og med ulike behandlingsinstitusjoner.

REGION INNLANDET

Regionleder: Terje Grotle

Årsverk: 1,73

Frivillige: 3

Antall besøk: 409

Om regionen

I regionen har vi SNU-gruppe, Kaffeprat, Fredagskafe og aktivitetsgruppe. Det er aktivitet i Lillehammer og Ringsaker.

Lillehammer: SNU-gruppen går på det jevne og har begynt å ta seg opp mot slutten av året.

Ringsaker: I gang med fredagskafe, som har gode besøkstall med en pangstart med besøk av behandlingsinstitusjonene. Aktivitets og SNU-gruppen starter i november, og er så vidt i gang. Men det etterspørs etter flere aktiviteter fra både brukere og pårørende

Faste møter

Faste informasjonsmøter på Blå Kors Behandlingssenter på Eina to ganger i året; i januar og august for å informere om A-larms tilbud.

Øvrig informasjon

I 2023 har regionen etablert kontakt med flere kommuner som ønsker A-larm sine tilbud og aktiviteter, og det følges opp videre i 2024.

Mentorordning for mennesker som trenger ekstra bistand utover det kommunen tilbyr øker stadig, og vi får stadig flere deltakere inn i våre aktivitetstilbud.



Foto: Haakon

REGION ROGALAND

Regionleder: Aleksander Skålevik

Årsverk: 3,7

Frivillige: 6

Antall besøk: 1305

Om regionen

I regionen har de pårørendegruppe, kvinnegruppe (Dampgjengen), familiegruppen, aktivitetsgruppe; Bowlinggruppe, og samarbeid med Sandnes Ultratrail-prosjekt salomon Sandnes ultratrail (pSUT24) som er en treningsgruppe med gå- og løpeturer i fjellet.

Faste besøk

Drop inn mentorene har faste informasjonsmøter med rusintuisjonene i våres region, Gauselskogen, Veksthuset, Tyrili, Fab, Crux TSB og Rus akuttposten på SUS. Vi deltar ellers på Servicetorget i fengsel og stiller på møter med kommunene og andre samarbeidspartnere ved forespørsel.

Øvrig informasjon

Pårørende gruppe en gang per uke. Tre temakvelder for pårørende er arrangert i samarbeid med kirkens bymisjon Stavanger i september, oktober og november. Det så ut til å vekke mest interesse fra deltakerne på de samlingene der temaholder hadde en egen erfaring som pårørende og det kom frem eksempler og historier fra virkeligheten.

Verkstedsgjengen er et aktivitetsprosjekt som pusser opp biler m.m. Verkstedsgjengen holder til i City garage.

Samarbeidet med Sandnes ultratrail er blitt en suksess og har vokst videre siden oppstart, 1 av 3 deltakere som deltok på den ukentlige treningsgruppen i 2022/23 gjennomførte en av distansene på løpet som ble arrangerte i april 2023. Etter løpet i april åpnet det opp for flere deltakere til å delta på den ukentlige treningen (to ganger per uke) frem mot nytt løp i april 2024. Det har vært oppimot 20 deltakere som har deltatt på denne treningen, flere av dem er registrert for å delta på løpet i 2024. Ingen krav til deltakerne om å delta på løp, også mulighet for å bidra som frivillige funksjonærer på løpsdagen dersom ønskelig.

Regionen har stort fokus på brukerrepresentasjon og har stor deltagelse i råd, utvalg og informasjonsvirksomhet for å fremme aktuelle saker for brukere og pårørende, både på kommunalt og regionalt nivå. Silje Gundersen har jobbet mye med en sak om en person som ikke fikk tilstrekkelig helsehjelp og som døde i behandlingsskø.

Mentortjenesten har høy aktivitet og står også veldig sentralt i A-larm sitt tilbud i Rogaland.

REGION VESTLANDET

Regionleder: Espen Aas

Årsverk: 2,4

Frivillige: 2

Antall besøk: 1080

Om regionen

Regionen har følgende lavterskelaktiviteter: Kaffepraten, pårørendegruppe i Bergen og i Bjørnafjorden, Os, kvinnegruppe og åpen kveld i oddetallsuker.

Bergen: Kaffepraten, kvinnegruppe og pårørendegruppen er stabile grupper med god aktivitet.

Bjørnafjorden: Engasjert kvinnegruppe hvor gruppen gjør mye sosialt sammen og ønsker å få utvidet tilbudet. A-Larm var på ballen i forbindelse av Verdens Overdosedag i Bjørnefjorden kommune.

Hovedaktiviteten i region Vestland består primært av selvhjelpsgrupper, likemannstjenesten, og brukerrepresentasjon. Det er stor aktivitet på å løfte stemmene til bruker og pårørende i regionen. Årets høydepunkt for A-Larm Vestlandet var presentasjonen av Huset Bergen og Huset Oslo på Arendals uken 2023, sammen med denne blomsterbuketten.

Mange års samarbeid med proLAR Nett og Foreningen Human Narkotikapolitikk gav frukter. Etableringen og drift av Huset konseptet er en ubetinget suksess. Betydningen av bruker representasjonsarbeid på individ, gruppe og systemnivå, samt kontinuerlig arbeid på samfunnsnivå muliggjorde at vi kunne stå på samme scene. Kunnskapsoverføring til politikere og andre beslutningstakere gir direkte brukerstyrte tjenester til grasroten.

Faste møter

Efaringbasert kunnskap tilbyr A-larm gjennom veiledning av unge erfaringskonsulenter i Bergen kommune

Huset i Bergen

Huset i Bergen er et samarbeid mellom A-larm, Foreningen for Human Narkotikapolitikk og proLAR Nett. Vi har sammen eller hver for oss løftet prinsipielle saker inn på den politiske arena. De tre brukerorganisasjonene har i 2023 i felleskap driftet Huset Bergen i Sverresgate 3. Her tilbys en åpen og inkluderende møteplass for brukere av legale og illegale stoffer, der brukerstyring er den fremtredende tilnærming i alle aktiviteter og tilbud.

Vi tilbyr bruker-til-bruker tilnærming. Dette vil gi rom for involvering og eierskap til hvordan Huset Bergen som arena utvikler seg og fremmer skadereduksjon og individuell og sosial recovery. Huset og bruker-til-bruker-tjenesten som

REGION TRØNDELAG

Regionleder: Erik Holm

Årsverk: 2,7

Frivillige: 2

Antall besøk: 1754

Om regionen

Vi har følgende lavterskeltilbud: aktivitetskarusell, kvinnegruppe, familie og ungdomsgruppe, fredagskafe og åpen dag. Nytt i 2023 er at vi har fått etablert oss med fysisk tilbud i Ørland kommune.

Faste møter

Pasientundervisning på Klinikk for rus og avhengighetsmedisin, St. Olavs. (4 ganger i året) - Servicetorg/åpen dag i Trondheim fengsel (fast hver måned) - Fast undervisning på NTNU for studenter i "Rus og psykisk helse arbeid"

Øvrig informasjon

Debattinnlegg i samarbeid med FHN angående beboere i Jarleveien 10 som ikke har fått tilbud om midlertidig bosted etter at brann og vannskader rammet leilighetene deres. Utenforskap, Politikk | Uønsket i eget nabolag (nettavisen.no BRUA - Fortsatt godt samarbeid med Steg for steg og Blå kors klinikk Lade.

Regionen har flere brukerstyrte aktiviteter som brukere og pårørende selv har drevet frem; fiskeprosjekt med fluebinderkurs,

Forskningsprosjekt sammen med NTNU og Sintef Helse om hvordan A-larms tilbud kan motvirke ensomhet. Deltakerne fortalte gjennom samtaler og intervjuer om at det å bli rusfri skapte et 'tomrom' i relasjoner og aktiviteter i hverdagen, og at A-larm hjalp dem med å fylle dette tomrommet. Blant deltakerne var det stor samstemthet rundt at de trives godt på A-larm. 'Samhold' og 'trygghet' var begreper som gikk igjen da forskerne snakket med deltakere om erfaringer fra A-larm. Flere av deltakerne nevnte at de har kjent på ensomhet i hverdagen; at de er mye alene og føler seg mye alene. Flere av disse påpekte, uten å bli spurt om det, at det å benytte seg av tilbud ved A-larm bidrar til å motvirke ensomhet.



Foto: Morten Hvaal

vi tilbyr vil være en helhetlig tilnærming og nybrottsarbeid. Foruten å hjelpe enkelte til å finne veiledere og retningslinjer, som sier noe om hva de kan forvente, har arbeidet bestått av deltagelse i ansvarsgrupper for enkeltpersoner. Det er ca 60-70 personer innom Huset i åpningstiden, og det har vært en 30 talls forskjellige helseaktører og andre frivillige innom siden oppstarten. Huset drives av 5 årsverk i 50% stilling og ca 35 frivillige. Frem til 3 tredje kvartal 4505 besøkende gjester.

Øvrig informasjon

Løfte opp boligsosiale saker opp i media, og har gjennom hele året jobbet tett med samarbeidspartnere om å fremme dagsaktuelle utfordringer som brukere og pårørende møter i møte med tjenestene.



En historie om viktigheten av fellesskap

Vi er blitt en ganske stor gjeng nå. Vi er mennesker med ulike bakgrunner. Til felles har vi alle at vi har med oss noen litt vonde historier, og en eller annen form for bagasje. Noen har følt at de ikke har passet inn noe sted. At vi ikke har hatt noe verdi, at man ikke har fått til noen ting.

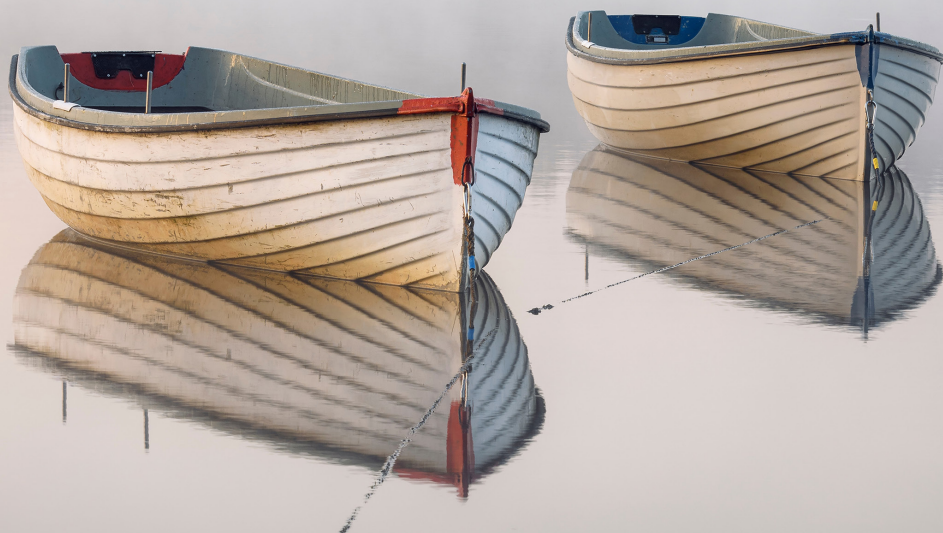
Når man i dag kommer inn i teltet vårt nå, kan man være så heldig å møte på 10 mennesker samtidig. 10 mennesker i full gang, med en eller annen viktig arbeidsoppgave. Noen har blitt gode på å legge dørk i båt, noen har lært seg å høvle. Noen klinker kobberklink som de aldri har gjort annet. Det er magi, det.

Å se mennesker vokse, og se sin egen verdi, det å jobbe sammen mot et felles mål, lære seg det som trengs, også bare gjøre akkurat det. Imens vi hjelper og veileder hverandre.

Det er en grunn til at det har kommet noen tårer ute i teltet de siste ukene. Når jeg kom på i samme båt hadde jeg tre dagers rusfri tid. Jeg var rimelig sliten. Det var båten også. Og akkurat som at båten nå begynner å ta form, får nye bordganger og blir pusset og slipt. Så er det akkurat det samme som skjer med menneskene samtidig som vi jobber.

Vi blir friskere og friskere. Sterkere og sterkere. For hver gode klem, for hver latterkrampe og for hver gode samtale. For hvert hammerslag og for hver bordgang som blir lagt. Så vokser vi. Som et team, og som individer. Og det er så sjukt vakkert.

Takk til alle dere som legger ned ekstra innsats nå i vår for å få båten klar til sjøsetting. Vi er i samme båt





A-LARM SKOLEN

A-larmskolen er vår interne kursvirksomhet. Alle våre ansatte, gruppeledere, mentorer og frivillige skal ha gjennomført kurs i regi av A-larm skolen for å kunne stå bedre rustet til å utføre sine oppgaver i møte med brukere og pårørende.

Kursene her er til for våre deltakere i de ulike aktivitetene og prosjektene, for våre egne ansatte, og som skreddersydde tilbud til eksterne parter. Som en hoved overskrift over kursene i A-larmskolen står livsmestring – motivasjon – utrustning til konkrete oppgaver, til mer skolegang og til arbeidsliv.

Kursene i A-larm skolen holdes av ansatte i A-larm, som både har erfaringskompetanse og fagkompetanse. På alle våre kurs tilstreber vi å ha to kursholdere, slik at vi dekker både det sosialfaglige og erfaringskompetansen. Behovet for flere kurser og kursholder øker i takt med A-larms generelle aktivitetsøkning. Vi ønsker stadig å tilby nye - og utvikle eksisterende kurs - samt tilby kortere seminarer med faglig oppdatering på temaer som naturlig faller inn under rus og psykisk helse. Slike seminarer/kurs vil være digitale og nasjonale, og tilbys både til egne ansatte, brukere av våre tilbud, til samarbeidspartnere og til øvrige interesserte – alt etter hvilke temaer som står på agendaen.

KURS	ANTALL KURS OG KURSSTEDER
Mentorkurs	2 nasjonalt og digitalt 1 Trondheim
Bedre Hverdag	1 Tønsberg 1 Oslo 1 Larvik
Kurs i brukerrepresentasjon	1 Kristiansand
Kurs for A-larms gruppeledere	1 nasjonalt og digitalt
Grunnkurs for pårørende	Ukentlig nasjonalt og digitalt
Foredrag om steroider v/C. Wisløff Bugge	1 nasjonalt og digitalt
Fagdag om rus og ADHD	1 Kristiansand + streaming



A-LARM SKOLENS KURS

A-larmskolens kurs er godkjent og støttet av Studieforbundet Solidaritet i henhold til Voksenopplæringsloven. Vi har fem kurs som vi holder flere ganger gjennom året.

Gruppelederkurs

Alle våre gruppeleder skal ha gjennomført gruppelederkurs. Gruppelederkurset har som formål å utruste, trygge og styrke ansatte og frivillige i rollen som gruppeleder i A-larms gruppetilbud (Selvhjelpsgrupper og aktivitetsgrupper). Kurset tar opp ulike problemstillinger som gruppeleder kan møte; etiske retningslinjer, rettigheter og plikter gruppeleder har, rutiner og gjennomføring av våre gruppetilbud. Deltakelse etter avtale med aktuell regionleder.

Grunnkurs for pårørende

Åpent kurs for pårørende som ønsker verktøy for å bedre sin egen livskvalitet. Det er et digitalt kurs til pårørende som opplever at andres rusbruk går ut over egen livskvalitet. Kurset har fokus på et bedre liv for den som er pårørende.

Åpent for pårørende til mennesker med rusutfordringer.

Mentorkurs

Alle våre mentorer skal ha godkjent mentorkurs for å kunne være mentor i A-larm.

Kurset gir en innføring i hva det vil si å være ansatt som likeperson i A-larm, med stor fokus på betydningen av likepersonens erfaringskompetanse, rolleforståelse, samtaler som motiverer og oppmuntrer, og på sunn grensesetting. Deltakelse etter avtale med aktuell regionleder.

Bedre hverdag

Livs- og hverdagsmestring med mål om å styrke og motivere hver enkelt kursdeltaker i egen prosess mot et bedre liv. Styrke identitet og livskvalitet. Åpent for alle.

Kurs i brukerrepresentasjon

Alle våre brukerrepresentanter skal ha gjennomført kurs i brukerrepresentasjon som grunnpakke for å kunne være brukerrepresentant i A-larm.

Formål med kurset er å gi en innføring i hva rollen som brukerrepresentant innebærer. Kurset gir råd og verktøy for utøving av god brukerrepresentasjon. Lovverk og retningslinjer, aktuelle saker drøftes, og mye refleksjons- og samtaleid. Individ-, tjeneste- og systemnivå.

Deltakelse etter avtale med aktuell regionleder.



MENTORTJENESTEN – EN TIL EN OPPFØLGING

A-larm sin mentortjeneste med en til en oppfølging har hatt god aktivitet i løpet av 2023. I samtlige regioner har vi en til en oppfølging, og samtaler med både brukere og pårørende. Gjennom våre mentorer som har erfaringskompetanse og et avklart forhold til egen historie følger vi opp både brukere og pårørende som trenger en likeperson som kan støtte de i deres vei mot et bedre liv. Oppfølgingen er på bruker og pårørendes premisser. I 2023 har vi hatt 30 mentorer som har fulgt opp 59 deltakere over en lengre tidsperiode. I tillegg så har vi mange kortere oppdrag som ikke er registrert inn i systemet, da mentorer får bruker/pårørende videre inn i gruppetilbud. Samlet sett er det registrert over 4802 kontaktpunkter mellom mentor og bruker/pårørende i de lengre mentoroppfølgingene, og 702 ikke oppnådde kontaktpunkter. Det vil si at mentor ikke har fått kontakt med bruker/pårørende som mentor skal følge opp.

Flere av de som få tilbud om en mentor og likeperson rapporterer at de opplever at deres livssituasjon blir bedre og at det er støtte å ha en som har gått veien før dem, som støtteperson.

PÅRØRENDEARBEID

A-larm pårørendetjeneste har i 2023 hatt fokus på å løfte vår nasjonale digitale pårørendetjeneste. Den digitale pårørendetjenesten har hatt fast ukentlige delingsmøter på zoom, hvor alle kan logge seg på og delta. Gruppeleder informerer også om lokale gruppetilbud som er fysiske. I snitt er det 15 personer innom de digitale møtene hver uke.

I 2023 har nasjonal pårørendekontakt Vigdis Løbach jobbet for å fremme pårørende rolle inn mot fagmiljøer og i ulike fora for å fremme viktigheten av den digitale pårørendetjenesten. Hun har deltatt på fagrådets konferanse og snakket om pårørende. Det jobbes kontinuerlig med å løfte livssituasjonen til pårørende.

Nasjonal pårørendekontakt sitter også i brukerrådet til Tyrili for å løfte pårørendeperspektivet inn i behandling. Pårørende og hele familien berøres av rus, og mange opplever at pårønderollen påvirker deres livskvalitet. Derfor har det vært viktig for pårørende å bli inkludert og tatt på alvor i deres livssituasjon. I snitt er det 4-6 pårørende per bruker.

A-larm sin pårørendetjeneste er et utvidet pårørendeteam for de som selv definerer seg som pårørende. Det er ikke nødvendigvis bare familie som er pårørende, og her hjelper våre pårørende andre i samme situasjon.

I 2023 er det blitt gjennomført fire digitale pårørendekurs med 8 deltaker på hver kurs. Tilbakemeldinger som A-larm sin pårørendetjeneste har fått gjennom kursene er at pårørende opplever digitale kurs som nært og trygt. Gruppene blir fort fortrolige og åpner seg raskere digitalt enn fysisk. Vi opplever at det er større mulighet til å logge seg av, og være annoyme. Flere pårørende har ulike roller og verv i lokalsamfunnet som gjør det krevende å delta fysisk pga deres rolle. Tilbakemeldinger fra pårørende er at de opplever å få rikere sosialt liv utenfor gruppen. Tilbakemeldinger er at de opplever at de får verktøy og støtte til å gjøre endringer for å bedre egen livskvalitet.

FAGAVDELINGENS ARBEID

Fagavdelingen: Tommy Sjøfjell¹ og Silje Gundersen.

Fra hovedkontoret: Jorunn J. Andersen

A-larm har svært mange representasjonsoppdrag i råd, utvalg og arbeidsgrupper, både lokalt, regionalt og nasjonalt. I tillegg har vi styreverv og deltar i ulike nettverk for å fremme bruker og pårørendes stemme. I året har vi vært medarrangører av faglige samlinger og konferanser. Fagavdelingen bidrar med hørings svar, faglig veiledning av bruker- og pårørenderepresentanter i A-larm, undervisning og oppfølging av ulike temaer som berører brukere og pårørende.

Nasjonale veiledninger og opplæring

Fagavdelingen har ansvaret for å følge opp:

- Månedlige veiledninger med alle våre bruker og pårørenderepresentanter i A-larm
- Svare ut høringsinnspill
- Løfte opp dagsaktuelle saker innen rusfeltet
- Være faglig oppdatert innen fagfeltet
- Gi råd og veiledning til bruker og pårørenderepresentanter i A-larm
- Oversikt over saker ute i regionene og nasjonalt.

De nasjonale veiledningene har som formål å:

- Kvalitetssikre det arbeidet som retter seg mot bruker og pårørende medvirkning, påvirkning (også politisk) og representasjon
- Skape kollegiale bånd mellom brukerrepresentanteter
- Få et overblikk over hva som rører seg i feltet på nasjonalt nivå
- Samt å lære av hverandre ved å utveksle kunnskap på tvers av regioner

A-larm er opptatt av at våre Brukerrepresentanter får opplæring før de går ut i et oppdrag. I tillegg til jevnlig veiledning underveis; så lenge de har et representasjonsoppdrag for A-larm. Gjennom årelang erfaring vet vi at det kan ta tid å bli en god brukerrepresentant som er i trygg i rollen sin.

Skal man gjøre en god og grundig nok jobb, må man forstå systemet man skal medvirke i og forstå hvor man befinner seg i de ulike kjedene. Det kreves kunnskap om- og til en viss grad kunne anvende lovverk, retningslinjer, forskrifter mm, og hvordan man best kan løfte frem og få gjennomslag for saker man er opptatt av. Opp-læring i forkant er viktig, men vi vet samtidig at forståelsen for rollen som brukerrepresentant kommer gjennom praktiske erfaringer. Etter hvert legges ny kunnskap oppå de praktiske erfaringene, og ut av dette dannes ny kompetanse som er nødvendig for å bedre tjenestene.

A-larm har svært mange representasjonsoppdrag i råd, utvalg og arbeidsgrupper, både lokalt, regionalt og nasjonalt, og alle våre brukerrepresentanter får veiledning og mottar i tillegg oppfølging regionalt.

¹Tommy Sjøfjell, faglig rådgiver i bruker og pårørendeorganisasjonen A-larm og spesialrådgiver i KORUS Sør - Rus & samfunn

ARRANGEMENTER

I 2023 har fagavdelingen blant annet deltatt på Arendalsuka, og vært medarrangør og deltatt på Fagrådets Ruspolitiske scene.

«Huset- brukerstyrt plass for rusavhengige» i samarbeid med ProLAR Nett, FHN og A-larm med formål å dele erfaringer til Huset Bergen om driften av brukerstyrt hus og veien dit.

Medvirkende:

- Marianne Pierron, Daglig leder, Huset Bergen
- Karl Bertil Nordland, Daglig leder, Huset Oslo
- Espen Aas, Representant, A-larm
- Arild Knutsen, Leder, Foreningen human narkotikapolitikk
- Ida Kristine Olsen, Fagansvarlig, proLAR Nett
- Ylva Holm Torsteinson, rådgiver, helse og sosialbyrådsgruppa for - Rødt, Rødt
- Hassan Nawaz, Fraksjonsleder helse og sosialutvalget for Oslo - - Høyre bystyregruppe, Høyre
- Sverre Simen Hov, Leder møtearena næringsliv, Bergens næringsråd.

«Der ingen skulle tru at nokon måtte bu – er camping og container godt nok?».

Arrangør: Rusfeltets hovedorganisasjons nettverk av bruker- og pårørendeorganisasjoner.

Medvirkende i arrangementet:

- Even Røed, Stortingsrepresentant AP
- Petter Nyquist, filmskaper
- Haakon Elliassen, journalist TV 2
- Arild Knutsen, leder FHN
- Tommy Sjøfjell, prosjektleder A-Larm
- Vivian Helmersen, proLAR Nett
- Asbjørn Larsen, RIO

«65 • Den våte generasjonen – med vin og medisin blir du fin, eller?»

Arrangement sammen med Rusfeltets hovedorganisasjon, Barn av rusmisbrukere (BAR), Ivareta for pårørende berørt av rus og Norsk sykepleierforbund faggruppe innen psykisk helse og rus (SPOR).

Mange mennesker over 65 år bruker ulike medikamenter som kan gi uheldige bivirkninger når de kombineres med alkohol. Mange kjenner ikke den negative helseeffekten alkohol har, eller til sammenhengen mellom medisiner og bruk av alkohol. Ansatte i hjelpeapparatet opplever at de mangler kunnskap og trygghet til å sette temaet på agendaen. Dette får konsekvenser for helsen for eldre og fører til at alkoholvaner og legemiddelbruk ikke blir godt nok kartlagt i møtet med hjelpeapparatet.

Fra de ulike organisasjonene og politiske partiene deltok:

- Tommy Sjøfjell, Faglig rådgiver, A-larm
- Espen Gade Rolland, Leder, NSF's faggruppe innen psykisk helse og rus (SPoR).
- Michael Lindholm, Generalsekretær, Ivareta -pårørende berørt av rus
- Marius Sjømæling, Generalsekretær, BaR Barn av rusmisbrukere
- Kai Øyvind Brenden, Nestleder, Norsk sykepleierforbund
- Kari Henriksen, Stortingsrepresentant, Arbeiderpartiet
- Hannah Teigland, Fylkestingsrepresentant, Høyre
- Hanne Nøding, Debattleder, A-larm

14 juni 2023 arrangerte ADHD Norge og A-larm Norge en felles konferanse om «**ADHD og rus blant unge – hva vet vi, hva gjør vi?**». Det finnes ikke grunnlag for å si at ADHD utløser rusproblemer, men vi vet at personer med ADHD diagnose er mer sårbare for å utvikle rusproblematikk.

Med tidlig og riktig diagnose og behandling av ADHD kan vi forebygge rusmisbruk hos personer med ADHD.

Konferansen ble støttet av Statsforvalteren i Agder. Konferansen ble streamet og ca 60 personer deltok fysisk.

Personer som medvirket i konferansen:

- Generalsekretær i A-larm Gerd Marie Jacobsen
- Hanne Skarsvaag fra ADHD Norge «Forholdet mellom ADHD og rus blant unge»
- Statssekretær Ellen Rønning- Arnesen i Helse og omsorgsdepartementet, Videohilsen
- Geir Møller fra Telemarksforskning «Risiko og beskyttelsesfaktorer blant ungdom i Agder - hva hindrer unges bruk av rusmidler?»
- Asbjørn Vinsland fra PUT - Psykologisk ungdomstjeneste ved ARA «Helhetlig tenkning ved riktig diagnostisering»
- SLT-koordinator Anette Strand Fidjemyr fra Lindesnes kommune og Kim Ødegård fra Mekkeriet. «Mekkeriet – samskaping mellom kommune, politi og A-larm»
- Kenneth Fauske og Eva Marie Johnsen fra prosjektet «I samme Båt, Larvik» i samtale med Hanne Nøding fra A-larm «Nettverk og Arenaer som gir mestring

BRUKER OG PÅRØRENDESAKER

Gjennom våre veiledninger i A-larm melder bruker- og pårørenderepresentanter inn utfordringer og bekymringer som de ser at brukere og pårørende opplever. I er det særlig to temaområder som går igjen i tilbakemeldingene fra regionene, som faggruppa nasjonalt følger opp.

Alkohol

«Hvert år forsøker 500 pasienter i rusbehandling å ta livet sitt. Én av ti lykkes. Hver uke dør mer enn fem av overdose og enda flere dør av alkohol»

Alkohol er en folkehelseutfordring som koster samfunnet enorme summer årlig. Ulike rapporter og undersøkelser indikerer at ca 250 000 nordmenn har en alkoholmisbrukelidelse ². Av disse søker kun 7 % om hjelp for sin alkohollidelse. 90 000 barn har en negativ oppvekst preget av voksnes alkoholbruk, og vi har over en million pårørende. Hvert år slås 50 000 kvinner av en beruset person, og alkohol er overrepresentert i statistikken. Hvert år fødes mellom 50-60 barn med alvorlige alkoholrelaterte skader.

A-larm ønsker debatt om hvordan redusere forbruket og hvordan øke bevisstheten om de skader som alkohol som rusmiddel gjør. Fagrådgiver Tommy Sjøfjell har i 2023 hatt flere artikler om tematikken. ³⁻⁴

Noen av A-larms bekymringer at alkoholbruken i befolkningen har fra 1970 og frem til 2020 mer enn doblet seg. Eldre drikker stadig mer enn yngre. Befolkningsframskrivninger tilsier at vi om få år vil ha i overkant 80 000 eldre med et helseskadelig alkoholbruk. Mellom 20-30 % av sengekapasiteten på sykehus brukes i dag på alkoholrelaterte skader. Helsedirektoratet anslår 1100 dødsfall i året, alkoholen tar flere liv enn selvmord, trafikkulykker og overdoser til sammen.

² Nasjonal alkoholstrategi (regjeringen.no) ³ Vi må tørre å snakke sant om alkohol! - varden.no ⁴ Er den ølen eller det vinglasset så viktig? - varden.no

Boligsosiale utfordringer

Det har blitt tydelig at det er store kommunale forskjeller på hvordan man løser boligsosiale spørsmål og videre hvilke ressurser kommunene har til rådighet. Flere kommuner melder selv at de står i «boligkriser». Krig i Europa og dyrtid er faktorer som virker inn på situasjonen, og vi opplever at mange av de som allerede var dårlig stilt, kommer enda dårligere ut og blir de store «taperne» når det kommer til bolig. Vi ser også at noen kommuners bosettings strategi preges av «her og nå» situasjonen, uten planer for mer langsiktig tenkning for beboere. Dette bidrar til forsinket medborgerskap – man forblir i utenforskapet også når det gjelder bolig. A-larms faggruppe er opptatt av at bolig er nøkkel for mange med rusutfordringer – skal det være en bolig eller et hjem.

Fagrådgiver Tommy Sjøfjell deltar i nettverket til fagrådet, som har løftet opp boligsituasjon ⁵, med blant annet krav om minimum et mistekrav for hva vi kaller hjem.

Behandlingstilbud og nedbygging av døgnplasser i TSB

Når det gjelder nedbyggingen av døgnplasser i TSB opplever vi at dette har skjedd i et uforvarlig tempo. Vi har mange eksempler på brukere som ikke har fått avsluttet behandlingen på en forsvarlig måte, fordi institusjonen har måttet avvike. Dette er ikke i tråd med Statens lovnader når de fjerner retten til «fritt behandlingsvalg», der pasientene skulle få avslutte på en forsvarlig måte. Anbudsrundene bærer preg av at kroner og øre verdsettes høyere enn opparbeidet kompetanse hos de ulike institusjonene. Faggruppen er bekymret for sengeplasser som forsvinner, og at behandlingstilbudet til brukere blir smalere og mangfoldet forsvinner gradvis. Fagrådgiver Tommy Sjøfjell skrev i Stavanger Aftenblad en kronikk om Siv som døde mens hun måtte vente på behandling. 42 dager fra fastlegen ba om hasteinnleggelse.

Høringsinnspill 2023

Fagavdelingen har ansvar for å lede prosesser rundt høringsinnspill. Vi bistår regionene med fylkeskommunale og lokale høringer. Faggruppen avgir de nasjonale høringsinnspillene.⁶

- NOU 2023: 4 – «Tid for handling – Personellet i en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste», som omhandler morgendagens utfordringer for å få nok personell til å drifte helse- og omsorgstjenester.
- «Rushåndhevingsutvalget» som hadde ansvar for å utrede strafferettslige og straffeprosessuelle sider ved forebyggings- og behandlingsreformen for rusfeltet.
- Høring: Forskrift om BRUKERPLAN
- Høring om krisesentertilbud til personer i aktiv rus

STØTT OSS!

Mange trenger vår hjelp, derfor trenger vi din,
Vi er takknemlige for alle bidrag.

PRISER MEDLEMSSKAP:

Ordinær medlem kr 100,-

Bedrift/forening kr 1.000,-

Støttemedlem kr 200,-



BRUKER- OG PÅRØRENDEORGANISASJON

Se vår hjemmeside: www.a-larm.no

⁵ Bruker- og pårørendeorganisasjonene er bekymret for boligtilbudet til innbyggere med rusmiddelproblemer - Rusfeltets hovedorganisasjon.

⁶ Høringsvarene A-larms hjemmeside www.a-larm.no og på regjeringens nettsider.



«Etter mange år i rusen gikk A inn i behandling uten en eneste eiendel som ble med fra det gamle livet sitt og fikk et langt opphold på 25 mnd på Sollia kollektivet, 13 mnd på gården og 12 mnd i trinn to.

Med å ha styrka seg selv i gjennom alle sømmer fikk han mulighet til å bli med medvandrerne på tur over Hardangervidda og som var en skjellsettende opplevelse. Her fant han indre motivasjon, selvtillit til å skjønne at han alltid har mer å gå på, kjemte hva naturen har å bidra med inn i egen tilfriskning og som han alltid vil ha med seg i sekken av positive opplevelser.

Han har vært med som frivillig på femundløpet 5 ganger sammen med gjengen fra Medvandrerne og Sollia kollektivet og stortrives med å kunne bidra med seg selv tilbake til samfunnet. I dag har A et annet liv enn for en tid tilbake.

Han lever i et godt hjem med samboer og deres felles datter med hvitt stakittgjerde, lekestativ i hagen, masse turutstyr i garasjen og over 6 års rusfri tid i sekken uten et eneste tilbakefall. Han har en vikarstilling i fjøset på Sollia, og er fast ansatt i A-larm som mentor og gruppeleder. Her er han primus motor for turgruppa, en stødig gruppeleder og deltager på fredagskaffe og jobber med å utvikle tur og naturtilbudet på Innlandet.»





Alle A-larms brukerrepresentanter. Foto: Jorunn J. Andersen

OVERSIKT 2023

BRUKERREPRESENTASJON & BRUKERMEDVIRKNING

REGION	HVA	HVOR
Nasjonalt	Brukerråd	Tyrili
Nasjonalt	Bruker ROP	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Forskningsprosjekt ALCOTAIL	Oslo Universitetssykehus
Nasjonalt	Styremedlem	Blå kors
Nasjonalt	Fagråd tverrfaglig spesialisert rusbehandling	Helse Sør Øst
Nasjonalt	Fagråd - Kvalitetsregister rus	Kvarus
Nasjonalt	Nasjonalt nettverk for TSB forskning	TSB
Nasjonalt	Styremedlem	Fagrådet for rusfeltet
Nasjonalt	Medlem Fagrådets nettverk for organisasjoner	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Styremedlem (Vara)	Pårørendealliansen
Nasjonalt	Brukerrepresentant i prosjektgruppe	Folkhelseinstituttet
Nasjonalt	Brukerrepresentant	Kirkens bymisjon
Nasjonalt	Representant ekspertgruppe CHIME prosjekt	KBT Fagskole
Nasjonalt	Arbeidsgruppe for brukerråd	Helse Sør Øst
Nasjonalt	Brukerrep. i styringsgruppe for sikkerhetspsykiatri	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Brukerrepresentant i brukertilfredshetsevalueringen	KORUS Midt, Helsedirektoratet
Nasjonalt	Styremedlem	Stiftelsen Finmarkskollektivet
Nasjonalt	Medlem av referansegruppe	Nasjonalt kompetansetjeneste TSB
Nasjonalt	Arbeids/prosjektgruppe: Revisjon av Nasjonale pasientforløp psykisk helse og rus	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Medlem forskerteam	Sykehuset Innlandet

REGION	HVA	HVOR
Agder	Brukerråd	NAV Arendal/Grimstad
Agder	Brukerråd	NAV Kristiansand
Agder	Brukerråd	NAV Innland
Agder	Brukerråd	NAV Fylke
Agder	Fag/Brukerråd	Kristiansand kommune
Agder	Fag/ brukerråd	Grimstad kommune
Agder	Fag/ Brukerråd	Lillesand kommune
Agder	Brukerråd	KPH- Kristiansand
Agder	Brukerråd	KPH- Lindesnes
Agder	Brukerråd	SSHF + 4 underutvalg
Agder	Fag/brukerråd	SSHF- ARA
Agder	Brukerråd	Loland
Agder	Brukerutvalg Fact Ung	Lindesnes kommune
Agder	Brukerutvalg	Helhetlig pårørendetjeneste
Innlandet	Arbeidsgruppe utvikling av nytt behandlingstilbud	Lillehammer kommune
Innlandet	Brukerforum	Nord-Fron, Sør-Fron og Ringebu
Innlandet	Interkommunalt brukerråd	Blåkors Behandlingscenter Eina
Innlandet	Brukerråd	Kirkens Bymisjon, Lillehammer
Nasjonalt	Tyrili	
Nasjonalt	Brukerråd	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Bruker ROP - ALCOTAIL	Oslo Universitetssykehus
Nasjonalt	Forskningsprosjekt	Blå kors
Nasjonalt	Styremedlem	Helse Sør Øst
Nasjonalt	Fagråd tverrfaglig spesialisert rusbehandling	Kvarus
Nasjonalt	Fagråd - Kvalitetsregister rus	TSB
Nasjonalt	Nasjonalt nettverk for TSB forskning	Fagrådet for rusfeltet
Nasjonalt	Styremedlem	Fagrådets nettverk for organisasjoner
Nasjonalt	Medlem, Pårørendealliansen	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Styremedlem (Vara)	Folkhelseinstituttet
Nasjonalt	Brukerrepresentant i prosjektgruppe	Kirkens bymisjon
Nasjonalt	Brukerrepresentant	KBT Fagskole
Nasjonalt	Representant ekspertgruppe CHIME prosjekt	Helse Sør Øst
Nasjonalt	Arbeidsgruppe for brukerråd	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Brukerrep. i styringsgruppe for sikkerhetspsykiatri	KORUS Midt, Helsedirektoratet
Nasjonalt	Brukerrepresentant i brukertilfredshetsevalueringen	Stiftelsen Finmarkskollektivet
Nasjonalt	Styremedlem	Nasjoant kompetansetjeneste TSB
Nasjonalt	Medlem av referansegruppe	Helsedirektoratet
Nasjonalt	Arbeids/prosjektgruppe: Revisjon av Nasjonale pasientforløp psykisk helse og rus	Sykehuset Innlandet
Oslo	Arbeidsgruppe, Verkstedet	Oslo Universitetssykehus
Oslo	Brukerutvalg ARA	Velferdsetaten Oslo kommune

REGION	HVA	HVOR
Oslo	Underutvalg RUS	Oslo Universitetsykehus
Oslo	Brukerråd KPHA	Kirkens Bymisjon, Oslo
Oslo	Brukerutvalg RUS	Verdensrommet Oslo
Oslo	Arbeidsgruppe	Oslo Universitetsykehus
Oslo	Forløpsteam TSB	Oslo Universitetsykehus
Oslo	Dialogmøte sentralt Brukerutvalg OUS	Oslo Universitetsykehus
Oslo	A-hoc gruppe ny sikkerhetspsykiatri	Blå Kors Øst
Oslo	Brukerråd	Nav Oslo
Oslo	Brukerrepresentant, Erfaringspanelet til Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging	
Rogaland	Lavterskelmøter med Trondheim kommuner og andre org.	KORUS Stavanger
Rogaland	Erfaringsråd KORUS Stavanger	Helse Stavanger
Rogaland	Brukerutvalg ARA	Helse Stavanger -TSB
Rogaland	Brukerutvalg Crux Døgn.behandling	Sandnes kommune
Rogaland	Erfaringsråd mestringsenheten	Helse Stavanger
Rogaland	Samarbeidsforum TSB og DPS	Statsforvalteren i Rogaland
Rogaland	Nettverk mellom bruker- og pårørendeorg, kompetansesenter og statsforvalter i Rogaland	Statsforvalteren i Rogaland
Rogaland	Samarbeidsforum psykisk helse og rus KORS	Statsforvalteren i Rogaland
Rogaland	Referansergruppe "Sammen for bolig"	Helse Stavanger - TSB
Rogaland	Styringsgruppe og prosjektgruppe for Gravide rusavhengige og småbarnsfamilier	Stavanger kommune
Telemark	Nettverksgruppe forbedringsarbeid brukermedvirkning	STHF
Telemark	Forbedringsteam brukermedvirkning	STHF
Telemark	FSU – faglig samarbeidsutvalg for personer med alvorlig ROutfordringer	STHF
Telemark	Styringsgruppe SEP-REP	STHF
Telemark	Forum for brukerkompetanse	STHF
Telemark	KPU	Borgestadklinikken
Telemark	Brukerråd	Porsgrunn kommune
Telemark	Brukerråd	Sandefjord
Trøndelag	Brukerutvalg	Trøndelag
Trøndelag	RBU (Regionalt brukertvalg)	Trondheim
Trøndelag	Ressursgruppe brukermedvirkning	
Trøndelag	Brukermedvirker inn mot statsforvalteren	St.Olavs
Trøndelag	Brukerutvalg	St.Olavs
Trøndelag	Brukergruppe rus	Teams
Vestfold	Arbeidsgruppe oppretting Rask Rushjelp	Broen Larvik
Vestfold	Styringsgruppe	Sandefjord
Vestfold	NAV	Sandefjord kommune
Vestfold	Brukerutvalg	Sandefjord kommune
Vestfold	Gode pasientforløp læringsnettverk	ARA ved Sykehuset Vestfold

REGION	HVA	HVOR
Vestfold	Brukerforum	Sandefjord
Vestfold	Arbeidsgruppe for verdensdagen for psykisk helse	Stokke
Vestfold	Arbeidsgruppe for verdensdagen for psykisk helse	Ifokus
Vestfold	Brukerforum	Tønsberg kommune
Vestfold	Arbeidsgruppe etablering av MO-senter	ARA ved Sykehuset Vestfold
Vestland	Brukerutvalet	Helse Førde
Vestland	Rus politisk Råd	Bergen kommune
Vestland	Erfaringsforum	KORUS Bergen
Vestland	Operativ gruppe	Bergen kommune
Vestland	HAB	Helse Bergen
Viken	Brukerutvalg NAV Sandefjord	Drammen DPS
Viken	Brukerråd	Asker kommune
Viken	Brukerråd	Hallinghelse
Viken	Brukerråd	Lillestrøm kommune
Viken	Brukerråd	Lyset i Hverdagen, Bærum
Viken	Brukerråd	Valdresklinikken
Viken	Brukerråd	Manifestsenteret
Viken	Brukerråd	Asker kommune



TILSKUDD 2023

PROSJEKTSTØTTE

A-larm er en prosjektstyrt organisasjon, og vi mottar prosjektstøtte fra flere tilskuddsmottakere, som Helsedirektoratet, Bufdir, NAV, Kriminalomsorgen, Konfliktrådet og de regionale helseforetakene. I tillegg så ble vi tatt om som medlem i Stiftelsen Dam. Noe som vi setter enormt stor pris på.

Helsedirektoratet er vår største bidragsyter gjennom ulike prosjekter som vi søker om, og som er helt avgjørende for A-larms drift og utvikling innenfor våre kjerneaktiviteter; brukerrepresentasjon og aktivitetstilbud for både brukere og pårørende.

Vi får i tillegg støtte til aktiviteter og prosjekter fra fylkeskommuner, kommuner og andre lokale stiftelser og ildsjeler. Uten økonomisk støtte, ville våre ansatte og frivillige ikke klart å gjøre den gode jobben for brukere og pårørende gjennom hele året.

Tusen takk, for hvert bidrag teller!

ARBEIDS OG VELFERDSETATEN

Agder Samarbeid for arbeid og aktivitet i Grimstad og omegn
Tilskudd til aktivisering og arbeidstrening av personer med liten eller ingen tilknytning til arbeidsmarkedet i regi av frivillige organisasjoner

Agder Gårdsbutikk
Tilskudd til aktivisering og arbeidstrening av personer med liten eller ingen tilknytning til arbeidsmarkedet i regi av frivillige organisasjoner

Trøndelag Brukerstyring, aktivitet og arbeid i Trondheim
Tilskudd til aktivisering og arbeidstrening av personer med liten eller ingen tilknytning til arbeidsmarkedet i regi av frivillige organisasjoner

BARNE-, UNGDOMS- OG FAMILIEDIREKTORATET (BUFDIR)

Nasjonalt Fritids,- og ferietilbud 2 året
Tilskudd til inkludering av barn og unge

KRIMINALOMSORGS DIREKTORATET OG SEKRETARIATET FOR KONFLIKTRÅDENE

Nasjonalt A-larm kvinner
KDI, Post 70

Nasjonalt Drift 2023
Driftstilskudd til bruker- og pårørendeorganisasjoner innen psykisk helse-, rus- og voldsfeltet

Nasjonalt Mekkeriet
Tilskudd til forebygging av kriminalitet

HELSEDIREKTORATET

Rogaland Temakveld forebygging og åpenhet rundt selvmord
Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvskading

Vestland Samarbeid om ettervern i Bergen og omegn
Aktivitetstilbud for personer med rusmiddelproblemer, psykiske helseproblemer og/eller erfaring fra salg og bytte av seksuelle tjenester

Agder Samarbeid om ettervern i Setesdalen
Aktivitetstilbud for personer med rusmiddelproblemer, psykiske helseproblemer og/eller erfaring fra salg og bytte av seksuelle tjenester

Oslo Samarbeid om ettervern i Oslo
Aktivitetstilbud for personer med rusmiddelproblemer, psykiske helseproblemer og/eller erfaring fra salg og bytte av seksuelle tjenester

Rogaland Mentortjeneste i Rogaland
Aktivitetstilbud for personer med rusmiddelproblemer, psykiske helseproblemer og/eller erfaring fra salg og bytte av seksuelle tjenester

Trøndelag Mentortjeneste i Trøndelag
Aktivitetstilbud for personer med rusmiddelproblemer, psykiske helseproblemer og/eller erfaring fra salg og bytte av seksuelle tjenester

Innlandet Mentortjeneste region Innlandet
Aktivitetstilbud for personer med rusmiddelproblemer, psykiske helseproblemer og/eller erfaring fra salg og bytte av seksuelle tjenester

Trøndelag Et sted å være - sammen om tilhørighet, brukermedvirkning og aktivitet
Mobilisering mot ensomhet

Nasjonalt Drift 2023
Driftstilskudd til bruker- og pårørendeorganisasjoner innen psykisk helse-, rus- og voldsfeltet

STIFTELSEN DAM

I 2023 ble A-larm tatt opp som medlemsorganisasjon i Stiftelsen Dam. Noe som betyr mye for organisasjonen og vi setter stor pris på å være en del av medlemsorganisasjonene. I løpet av 2023 har vi også mottatt flere spennende prosjekter fra Stiftelsen Dam. Prosjektene er rene aktivitetsprosjekter, og de har alle sitt utspring i ønsker og initiativ fra brukere og pårørende som etterspør ulike aktiviteter ute i de ulike regionene.

Rogaland	Ekspress	"Dampe - gjengen"
Rogaland	Ekspress	Bowling Expressen
Telemark	Ekspress	Eventyrgjengen
Trøndelag	Ekspress	Isbading
Innlandet	Ekspress	Sammen til topps
Vestfold	Helse	A-larm Ung og aktiv
Oslo	Helse	Fra Innsiden til utsiden
Nasjonalt	«Gamle» Dam Helse	Pårørende på nett – nasjonal pårørendetjeneste, 2. år

EU-PROSJEKTER

Race4Life -prosjektet bygger videre på to tidligere internasjonale prosjekter hvor A-larm som organisasjon og mange av A-larms medlemmer og ansatte har deltatt i ulike aktiviteter. Formålet med prosjektet er å fremme idrett og fysisk aktivitet som verktøy i recovery og rehabilitering. I 2023 har dette prosjektet bidratt til at vi nå har et godt samarbeid med Sandes Ultratrail.



En pårørendes møte og historie med A-larm

«I lang, lang tid har B vært pårørende, omsorgsperson og den som har holdt hjula i gang for en av sine foreldre. Dette har gitt mange utfordringer videre i livet og har holdt henne tilbake i personlig utvikling som jobb og skole. På et tidspunkt var angstnivået så høyt at døra ble låst, gardinene trekt for og det eneste trygge stedet var i sitt eget hjem.

Det å hente post i postkassa var som å klatre Mount Everest uten oksygen. Igjenom god hjelp fra naturen i form av skogsturer og fjellturer sammen med hundene og samboer har hun litt etter litt funnet tilbake til seg selv og trossa angsten!

Hun gir også en takk til Stangehjelpa, sin psykomotoriske fysioterapeut, andre i familien og gode venner. Med denne støtten har hun sakte, men sikkert kommet seg ut av kokongen og de siste årene har hun dristet seg ut i verden igjen, tatt opp fag via karriere innlandet, bestått med glans og starta på høgskolen på sosionom studie som hun gjennomfører parallelt med å være ansatt i A-larm.

Her er hun mentor og gruppeleder for fredagskafe, en ivrig turgåer og skal i gang med noen virkelig spennende pårørende prosjekter framover. B sier ofte at hun ønsker å bruke sine erfaringer til noe positivt og at hvis hun kan bidra til at ett menneske skal slippe å gå den vegen hun har gått, så er det verdt det!»

BESØKSTALL

HVOR MANGE FÅR ET TILBUD I A-LARM

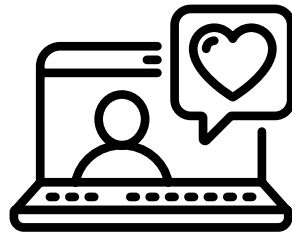
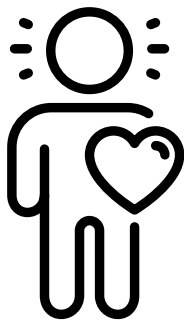


20.192

besøk på A-larms lavterskeltilbud

4802

kontaktpunkter mellom mentor og deltaker i de langvarige mentoroppfølgingen



780

har deltatt på digitale temamøter for pårørende

Digitale pårørendekurs:

28

pårørende fordelt på fire kurs



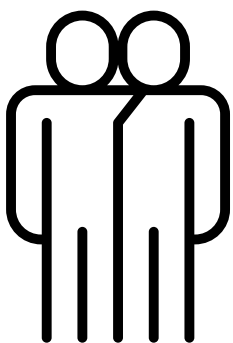
120

deltagere på A-larm skolens kurs



8

ulike kurs på A-larm skolen



59

mentoroppdrag med langvarig oppfølging

Region Agder

Tlf: 474 51 604

facebook.com/alarm.agder

Region Rogaland

Tlf: 480 95 834

facebook.com/alarm.rogaland

Region Vestland

Tlf: 918 10 656

facebook.com/alarm.vestland

Region Vestfold

Tlf: 453 43 614

facebook.com/alarm.vestfold

Region Telemark

Tlf: 455 06 690

facebook.com/alarm.telemark

Region Viken

Tlf: 453 43 614

facebook.com/alarm.akershus

Region Oslo

Tlf: 906 40 993

facebook.com/alarm.oslo

Region Innlandet

Tlf: 477 66 166

facebook.com/alarm.innlandet

Region Trøndelag

Tlf: 909 13 678

facebook.com/alarm.trondelag



BRUKER- OG PÅRØRENDEORGANISASJON

a-larm.no · facebook.com/alarm.norge

e-post: post@a-larm.no · **telefon:** 454 23 454