

# 2024

## ÅRSRAPPORT





**STYRELEDER HAR ORDET:**

## **KJÆRE LESER**

Etter ett år som styreleder med bratt læringskurve ser jeg tilbake på 2024 med stolthet. 2024 har vært et hektisk og bra år for A-larm bruker- og pårørendeorganisasjon på rusfeltet. Organisasjonen har det siste året opplevd vekst, både i antall målrettede aktiviteter, antall ansatte, antall frivillige og ny region i Østfold. Vekst er krevende, spennende og lærerikt for hele organisasjonen, og gjør A-larm stadig bedre rustet til å løse sine oppgaver.

Vi i A-larm er stolte av vårt mangfoldige tilbud. Våre ansatte og frivillige har den nødvendige kompetansen til å gjennomføre alle våre aktiviteter. Våre mentorer, som har erfaringskompetanse, følger opp både brukere og pårørende. Vi er opptatt av brukermedvirkning og brukerrepresentasjon, som også er også en viktig del av vårt daglige arbeid. A-larmskolen er vår egen kursvirksomhet, og vi tilbyr foredrag innen temaer som brukererfaring, pårøndererfaring, brukermedvirkning, livsmestring m.m.

Vi har igjennom året lagt vekt på å bidra til at våre regioner har så gode og forutsigbare arbeidsforhold som mulig, gjennom tett dialog på tvers av organisasjonen, med det resultat at regionene har flere og større prosjekter og aktiviteter i 2024 enn noen gang.

I 2024 har vi fortsatt å utvikle vår digitale hverdag gjennom blant annet vår tilstedeværelse i sosiale medier. Dette er et viktig arbeid vi skal fortsette å utvikle for å nå flest mulig gjennom informasjon om oss og våre aktiviteter.

Det er imponerende å se det store engasjementet våre ansatte og frivillige har for brukere og pårørende, med mål om å tilrettelegge for en bedre hverdag. Denne innsatsen verdsettes av alle involverte og betyr mye for hver enkelt som blir sett og hørt i en vanskelig situasjon. Våre regioner gjør en meget god jobb gjennom å kontinuerlig fremme bruker- og pårørendesynspunkter i alle treffpunkter i utvalg og råd – nasjonalt som lokalt.

Takk, alle sammen.

Jeg vil også benytte anledningen til å takke alle medlemmer, støttemedlemmer, bedrifter, foreninger og andre bidragsytere som gir oss støtte til å opprettholde et stort og mangfoldig arbeid. Vi omsetter støtten til praktisk handling.

Det er meg en stor glede å presentere årsrapporten for 2024.

**Hans Jørgen Wang**

*styreleder*

# D T O L T H I N N I

Styreleder har ordet .....	2
Om A-larm bruker- og pårørendeorganisasjon på rusfeltet .....	4
Styret 2024–2025 .....	4
Lavterskeltilbud og -aktiviteter ute i regionene .....	5
Region Agder .....	5
Region Akershus .....	6
Region Buskerud .....	6
Region Innlandet .....	7
Region Oslo .....	8
Region Rogaland .....	8
Region Telemark .....	9
Region Trøndelag .....	9
Region Vestfold .....	10
Region Vestland .....	11
Region Østfold .....	12
Et kaffebesøk: En historie om første møte med A-larm .....	13
A-larmskolen .....	14
Mentortjenesten og pårørendearbeid .....	16
Fagavdelingens arbeid .....	17
Min pårørendehistorie .....	18
Besøkstall: Hvor mange får et tilbud i A-larm? .....	19
Brukermedvirkning og pårørende- og brukerrepresentasjon .....	20
Frivilligheten: Hjørnesteinen i A-larm .....	24
A-larm redder liv, skaper fellesskap og utvikler mennesker .....	26
Takk for støtten .....	27

Forsidefoto: Line Thompson

DETTE ER A-LARM

# EN BRUKER- OG PÅRØRENDEORGANISASJON PÅ RUSFELTET

A-larm er en landsdekkende bruker- og pårørendeorganisasjon på rusfeltet. Organisasjonen ble etablert i 1995, er én juridisk enhet og er livssynsnytral og partipolitisk uavhengig. Den utøvende virksomheten er det regionene våre som står for. De drifter og gjennomfører A-larms daglige aktiviteter for brukere og pårørende. I dag har vi aktiviteter i Agder, Akershus, Buskerud, Innlandet, Oslo, Rogaland, Telemark, Trøndelag, Vestfold, Vestland og Østfold. I tillegg har vi samarbeid med Finnmarkskollektivet i nord, og flere fra de nordligste fylkene deltar i vår nasjonale digitale pårørendetjeneste.

I arbeidet vårt vektlegger vi både fag og erfaringsbasert kunnskap. Staben vår består derfor av personer med fagkompetanse og med egenerfaring som bruker eller pårørende. Sammen praktiserer vi «erfaring og fag på samme lag».

## Regionene våre har følgende tilbud:

- Samtalegrupper basert på selvhjelpsideologi og recovery, aktivitetsgrupper og drop-in-tilbud. Alle gruppene våre ledes av en gruppeleder med egenerfaring og et avklart forhold til egen historie, med minimum to års rusfri tid.
- Mentor- og likepersonoppfølging, som er én-til-én-oppfølging hvor også selvhjelpsprinsippet står sterkt. Mentor/likeperson har et avklart forhold til egen historie, og følger opp deltakerne gjennom samtaler, aktivitet og veiledning tilpasset den enkelte bruker/pårørendes behov.
- Brukerrepresentasjon og brukermedvirkning står sterkt i vårt daglige arbeid. Gjennom vår deltakelse her fremmer vi brukeres og pårørendes stemmer inn i ulike råd, utvalg, styrer og arbeidsgrupper. Vår brukerrepresentasjon skjer på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå – helt opp til Helsedirektoratet.
- Informasjonsarbeid, opplæring og kompetanseheving for egne ansatte, brukere av våre tilbud og for samarbeidspartnere skjer gjennom møter, foredrag og kurs vi selv holder gjennom A-larmskolen.

## STYRET 2024–2025

**Styreleder:** Hans Jørgen Wang

**Nestleder:** Lise Størkersen

**Styremedlem:** Bengt Eirik Karlsson

**Styremedlem:** Bjarte Sælevik

**Styremedlem og ansattrepresentant:** Aleksander W. Skålevik

**Styremedlem og brukerrepresentant:** Jens Solem

**Styremedlem og pårørenderepresentant:** Vigdis Løbach



# REGIONENE

## REGION AGDER

**Antall årsverk:** 3,4

**Antall frivillige:** 15

**Antall besøk:** 5576

I Agder tilbyr A-larm en rekke aktiviteter, lavterskel- og støttetilbud gjennom hele året, inkludert i helger, ferier og på helligdager. Vi har tilbud i Kvinesdal, Mandal, Kristiansand og Grimstad. I Agder fokuserer vi mye på å kombinere faglig kompetanse med erfaringsbasert kunnskap for å støtte både brukere og pårørende. A-larm Agder støtter enkeltpersoner og familier som er berørt av rusrelaterte utfordringer, og vi tilbyr et inkluderende fellesskap for alle.

A-larm Agder har flere fine tilbud og aktiviteter for unge. Alt er gratis, og vi har alltid plass. Innsatsen vår for unge og unge voksne mener vi er noe av det viktigste vi gjør. Disse tilbudene er viktige for å skape trygge fellesskap og for å gi unge bedre forutsetninger for mestring og positiv utvikling.



I tillegg har A-larm Agder:

- mentorordning, hvor personer med egenerfaring fungerer som mentorer og gir støtte til de som ønsker hjelp på sin vei til en rusfri hverdag, samt mentorer for pårørende som trenger støtte i en vanskelig situasjon
- flere kurs, blant annet mentorkurs, gruppelederkurs og kurs i brukermedvirkning og livsmestring

A-larm Agder besøker fast fengslene og tar imot innsatte som har permisjon, som soner med fotlenke, som gjennomfører narkotikaprogram med domstolskontroll, eller som soner samfunnsstraff. Vi besøker sykehusets avgiftningsenhet i Kristiansand og Loland behandlingssenter i Vennesla, og vi har avtaler og samarbeider med mange kommunale tjenester i flere av Agder-kommunene. Sammen med Nav og tiltaksbedriftene har vi flere personer i utredning. Vi tar imot studenter og elever i praksis hvert år fra blant annet UiA, Ansgar høyskole og Kvadraturen videregående skole. Vi samarbeider også med oppfølgingsklassen, hvor flere av våre brukere tar utdanning/fagbrev. A-larm Agder har dessuten en spinninggruppe sammen med Wayback.

Vi deltar i flere brukerråd/utvalg på alle nivåer. A-larm deltar hvert år på Fyll dagene-messen i Kristiansand og har stilt med trivselsvakter der. Dette ønsker vi også å stille med under Tall Ships Races 2025. Vi deltar på Verdens overdosedag og er med på å arrangere denne i Mandal, Grimstad og Kristiansand. A-larm er med i kulturalliansen Maskefall, hvor vi hvert år stiller med kunst i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. A-larm deltar også på flere arrangementer for og av pårørende.

Hos A-larm i Markens gate i Kristiansand er det åpent hver dag med tilbud eller drop-in. Å ha et trygt sted å møte andre i lignende situasjoner, dele erfaringer og få støtte fra noen som virkelig forstår, kan bety enormt mye for veien videre. Mange setter stor pris på å ha et sted å komme og treffe andre – spesielt i perioder etter soning eller behandling. Livet uten rusmidler medfører ofte store endringer, så viktigheten av å ha et sted sammen med andre som har gått veien som kan gi motivasjon til å ta nye gode valg, er viktig.



## REGION AKERSHUS

**Antall årsverk:** 1,5

**Antall frivillige:** 4

**Antall besøk:** 1038

I Akershus har A-larm følgende lavterskeltilbud: SNU-grupper, pårørendegruppe og digitalt temamøte for pårørende. Vi har aktiviteter i Asker, Bærum og Lillestrøm. I Bærum kommune har vi pårørendetjeneste og SNU-gruppe drevet med kommunale rusmidler. I både Asker kommune og Lillestrøm kommune har vi samarbeid om mentoroppfølging, og vi følger opp brukere som har behov for å møte andre i samme situasjon, inkludert gjennom A-larms ulike lavterskeltilbud.

Vi har faste informasjonsmøter på Behandlingstunet i Fetsund og på Avdeling for rus og avhengighet (ARA) ved Blakstad sykehus hvert år.

A-larm Akershus legger stor vekt på brukerrepresentasjon og deltar også aktivt på ulike informasjonsdager. Blant annet hadde vi stand på Fyll dagene-messen og Verdens overdosedag i Bærum. Vi har tett samarbeid med både kommuner og med ulike behandlingstilbud.

## REGION BUSKERUD

**Antall årsverk:** 0,6

**Antall frivillige:** 3

**Antall besøk:** 1002

I Buskerud har A-larm følgende lavterskeltilbud: SNU-grupper, pårørendegruppe og digitalt temamøte for pårørende. Vi har aktiviteter i Drammen, Hallingdal og Modum. I Drammen er det stabilt besøk på pårørendegruppen og SNU-gruppen. I Hallingdal går SNU-gruppen bra, og det er stabile besøkstall. Vi har 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, og da spesielt i utkantstrøk. I Modum kommune har vi SNU-gruppe, som har godt besøk, og tallene øker stadig. Modum kommune har også ytret ønske om å starte en pårørendegruppe i regi av A-larm.

Vi har faste informasjonsmøter på Avdeling for rus og avhengighet (ARA) ved Drammen sykehus hver måned. Hvert kvartal har vi faste informasjonsmøter i forbindelse med Drammen kommunes kurs «Ut av rusen».

Regionen legger stor vekt på brukerrepresentasjon og deltar også aktivt på ulike informasjonsdager. Regionen har tett samarbeid med både kommuner og med ulike behandlingstilbud.

# REGION INNLANDET

**Antall årsverk:** 2,5

**Antall frivillige:** 3

**Antall besøk:** 1153

Innlandet er i stor vekst, og vi har det siste året fått et eget regionskontor som har gjort at vi har kunnet øke tilbudene våre, og som igjen har bidratt til at vi har økt besøkstallet og fått mange flere deltakere.



Vi har hatt mange aktiviteter i 2024, for eksempel ski-/akedag, kajakturer og utallige bålturer med mange gode samtaler rundt flammene. Vi har også hatt mange prosjekter via DAM Ekspress i løpet av året, og spesielt har klatreprosjektet «Sammen til topps», sommerturen og prosjektet «De glemte barna» for barn som pårørende vært en stor suksess.

Vi startet også opp en videreføring av «Sammen til topps» via DAM Helse både på Hamar, Lillehammer og Gjøvik, og også her er gruppene godt besøkt.

Regionene har i skrivende stund tre personer på frivilligkontrakt og ni ansatte i ulike stillinger. Alle bidrar også i stor grad til frivilligheten med å bygge regionen vår sterk og stødig for de som trenger oss. I 2024 hadde vi over 5000 frivillige timer totalt sett!

Ved utgangen av 2024 har vi faste møteplasser alle dager i uka minus lørdag.

Mandag har vi kvinnegruppe på Gjøvik i partallsuker. I oddetallsuker har vi pårørendefellesskap i Ringsaker og klatring på Hamar. Tirsdager er det digitalt pårørendemøte, og hver uke er det turgruppe i Ringsaker. Oddetallsuker er det også turgruppe på Gjøvik. Onsdager er det SNU-gruppe på Gjøvik, Lillehammer og i Ringsaker. Torsdager er det drop-in i Ringsaker og klatring på Gjøvik. Fredager har vi fredagskafé i Ringsaker. Søndager har vi klatring på Lillehammer.

Det har vært mye politisk aktivitet i Innlandet, med et stort engasjement rundt nedleggelse i forbindelse med

anbudsrunden til Helse Sør-Øst, og Innlandet var den hardest rammede regionen siden vi har et stort antall institusjoner. Dette har gjort at A-larm Innlandet sammen med andre regioner har vært synlige både lokalt, regionalt og nasjonalt. Gjennom dette har det blitt mange nye fine og viktige bekjentskaper.

I 2024 har vi inngått flere intensjons- og samarbeidsavtaler med både enkeltpersoner, kommuner, tjenesteleverandører, institusjoner og andre organisasjoner. Dette setter vi stor pris på, og vi verdsetter gode samarbeid høyt.

Gjennom prosjektet «Erfaring trenger fag» har vi fått mulighet til å øke kunnskapen og kompetansen hos ansatte og frivillige gjennom kurs, konferanser og webinar. Det har bidratt til at alle har følt at de står stødigere i egen rolle, har opplevd personlig vekst og blitt bedre kjent med utviklingspotensialet til regionen vår.

I 2024 startet arbeidet på Innlandet med å skape et nettverk av brukerorganisasjoner i samarbeid med brukerstyrte hus og statsforvalteren, og dette kom vi godt i gang med på tampen av året. Vi ser frem til videre arbeid med dette i 2025.

Prosjektet «Juleherte», som vi valgte å omtale som «rusa på julestemning», hadde enormt mange og fine møteplasser i hele desember med aktiviteter som pepperkakebaking, juleverksted, bowling, minigolf og annen julekos. Her hadde vi i alt 197 besøkende.





## REGION OSLO

**Antall årsverk:** 3,7

**Antall frivillige:** 8

**Antall besøk:** 2583

I Oslo hadde A-larm i alt åtte ansatte i 2024: én regionleder og syv gruppeledere/mentorer. I alt deltok 23 brukere i mentortjenesten vår. Vi hadde tilbud om aktivitets- og samtalegrupper på kveldstid alle hverdager. Vi har brukermedvirkere på Avdeling for rus og avhengighet (ARA) ved Oslo universitetssykehus, i pasientsikkerhetsrådet, hos velferdsetaten i Oslo kommune, hos Nav og i brukerrådet for Kirken Bymisjons institusjoner.



A-larm Oslo har siden januar 2024 hatt gratis kontorlokale hos Human-Etisk Forbund. Forbundet låner oss også lokaler til grupper og kurs om kveldene. I tillegg fikk vi låne lokaler av bydel Gamle Oslo to ulike steder hver fredag og til et kurs i august. Frivilligsentralen på Vinderen låner oss lokale hver mandag kveld. Ett slag av gangen stiller i samarbeid med Hauger golfklubb med gratis bane om sommeren og simulator om vinteren, samt utstyr til golfgruppa vår hver uke.

Faste ukentlige aktivitets- og samtalegrupper vi har hatt gjennom hele 2024: kaffeprat, SNU-gruppe, Fra innsiden til utsiden (kvinnegruppe), seniorkafé og fredagstreff.

Ukentlige aktivitets- og samtalegrupper som vi har hatt i deler av 2024: pårørende gruppe, kvinnegruppe, frisbeegolfgruppe, drop-in-kafé på Vinderen, golfgruppe, torsdagstur og onsdagsaktivitetsgruppe.

I tillegg har vi hatt tilbud om musikkgruppe for beboere på Dalsbergstien hus fra mars. Kurset «Bedre hverdag» er gjennomført over tre kurskvelder i begge semestre. Vi har gjennomført to hytteturer med to overnattinger hver gang, til Husøy ved Tønsberg i august og til Østmarkskapellet i Oslo i november.

Vi har lagt ned grupper som har hatt dårlig besøk over en lengre periode, og startet opp nye, med hell. Deltakelsen



på både seniorkafeen og fredagstreffet har økt jevnt hele året. Golfgruppa, onsdagsaktivitetsgruppa, hytteturene og musikkgruppa for beboere på Dalsbergstien hus har vært godt besøkte nyetableringer.

Vi har økt tallet på frivillige til seks i løpet av 2024. Antall ansatte er økt med to, slik at vi i dag er åtte ansatte.

Vi har etablert godt samarbeid med kriminalomsorgen, friomsorgen, ND-senteret i Oslo og bydelene Gamle Oslo og Bjerke. Fra mai stilte vi med mentor for tre innsatte på Stifinner'n i Oslo fengsel. Dette var innsatte som skulle ut i løpet av høsten, og fengselet ønsker mer samarbeid av denne typen. Vi har også gode relasjoner med behandlingsinstitusjoner og har deltatt på møtene i samskapingsprosjektet Verdensrommet, som Kirkens Bymisjon driver i bydel Alna. I løpet av 2024 deltok vi tjue ganger på pasientundervisninger, personalseminarer og informasjonsmøter der vi presenterte A-larm og våre tilbud.

Vi samarbeider godt med Huset Oslo og har stor nytte av samarbeid med naboregionene våre, særlig i Akershus, Østfold og Vestfold.

## REGION ROGALAND

**Antall årsverk:** 3

**Antall frivillige:** 7

**Antall besøk:** 1702

Rogaland er en region som dekker hele Nord-Jæren og Sør-Jæren. Vi samarbeider med en rekke kommuner i regionen. Vi er lokalisert i Stavanger kommune, så de fleste av samarbeidene foregår i kommunene Sola, Sandnes og Stavanger, og det er også her brorparten av deltakerne våre kommer fra. Vi har mentoraktivitet, flere gruppetilbud og driver brukermedvirkning på flere nivå i helse- og omsorgssektoren. Vi har også en del samarbeid og kontakt med spesialisthelsetjenesten i Helse Stavanger, samt med andre organisasjoner og tilbud i regionen.

Vi har ukentlig gruppetilbud bestående av løpe- og turgruppe i fjell og terreng, selvhjelpsgruppe for pårørende,





verkstedgruppe, fredagskafé, bowling-gruppe og drop-in-kontakt. Vi arrangerer enkeltaktiviteter som kino, teater og fjell- og båtturer. Alle aktivitetene våre etablerer og utvikler vi i samråd med representanter for målgruppa.

Mentortjenesten vår tilbyr likepersoner for mennesker som har utfordringer knyttet til rus og psykisk helse. Her etablerer vi én-til-én-kontakt med en tydelig målsetting for samarbeidet, for eksempel støtte til å bygge nytt nettverk, komme i gang med aktivitet, likeperson samtaler eller støtte inn mot andre tjenester.

Vi driver brukermedvirkning og informasjonsarbeid som å stå på stand, holde innlegg på fagdager og representere brukere i råd og utvalg på individ-, tjeneste- og systemnivå.

Vi har faste besøksrunder i nærliggende kommunale tjenester for rus og psykisk helse, i fengsel og i spesialisthelsetjenesten. Ett av årsverkene våre er tilknyttet et samarbeidsprosjekt mellom Stavanger kommune, Kirkens Bymisjon og oss i A-larm Rogaland. Prosjektet er en aktivitetskafé for beboerne i den kommunale høyblokken som ligger i Hjalmar Johansens gate.

## REGION TELEMAR

**Antall årsverk:** 2

**Antall frivillige:** 4

**Antall besøk:** 2503

I Telemark har vi SNU-grupper, turgrupper, åpen dag / drop-in, fredagskafé, pårørendegruppe og Dungeons & Dragons-recovery. Vi har grupper på Notodden og i Skien.

Skien: Besøkene har 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. Fredagskafeen 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. Deltakerne forteller om fellesskap og tilhørighet. Vi har også startet en rollespillgruppe, Dungeons & Dragons-recovery, som er i ferd med å bli godt etablert.

Notodden: Her har vi kaffeprat, pårørendegruppe og åpen dag / drop-in. Én dag i uken gjennomfører vi en aktivitet, hovedsakelig på lørdager, da dette er et ønske fra deltakerne. Vi lager månedsplan for aktivitet for én måned av gangen.

Vi har pasientundervisning på sykehuset i Telemark hver uke. Vi har jevnlig informasjonsmøter på Sykehuset Telemark, Borgestadklinikken og ellers ved behov/forespørsel fra kommuner eller andre. Vi gjennomfører jevnlig samarbeidsmøter med Skien kommune v/MMO-senter rus, Bamble kommune v/rusteamet, Skoland aktivitetshus og Notodden kommune.

Pasientundervisningen har fortsatt å være et populært tilbud, hvor det er lagt opp til 30–40 minutter med undervisning ut fra oppsatte temaer, deretter samtaler og sosialt etterpå.

## REGION TRØNDEL

**Antall årsverk:** 4

**Antall frivillige:** 8

**Antall besøk:** 2821

A-larm Trøndelag er delt i to forskjellige avdelinger. Regionskontoret ligger i Trondheim og har lokaler i Bakkegata 9. Her har vi ukentlig aktivitet for brukere og pårørende, samt møteaktivitet og kursing. Avdeling Ørland har oppmøtested i Bjugn og på Brekstad og har ukentlige samlinger med varierende aktivitet. Vi har til sammen åtte ansatte i forskjellige stillingsprosenter i regionen.

I Trøndelag har vi følgende faste ukentlige aktiviteter: kickboksing, yoga, drop-in, fredagskaffe, innebandy, kunstterapi og helårsbadning. Vi har også tacotirsdag og damenes aften én gang i måneden.

Vi har faste pasientundervisninger fire ganger i året på Klinikk for rus og avhengighetsmedisin på St. Olavs hospital samt en ukentlig brukerstyrt gruppe på Blå Kors klinikk Lade med navnet Brua.

Servicetorg i fengselet deltar vi på én gang i måneden i tillegg til å ha presentasjoner og samtaler i flere fengsel. Vi gjennomfører jevnlig undervisning på NTNU for både legestudenter og masterstudenter innen rus og psykisk helse. I 2024 har vi i samarbeid med Kystlaget Trondhjem gjennomført flere kvelder med smi-kurs for våre deltakere, med støtte fra Stiftelsen Dam. Alle deltakerne på kursrunden lagde sin egen pizzaskjærer, et redskap som blir flittig brukt i de tusen hjem. Når man driver med sterk varme og verktøy, må man ha tankene på riktig plass. Mange beskriver et avbrekk fra tankekjør og bekymringer knyttet til egen situasjon, og samtidig skapte aktiviteten stor mestingsfølelse for deltakerne.



For fjerde året på rad arrangerte vi Fyll dagene-messen i Trondheim Spektrum der vi inviterer inn organisasjoner og tilbud til å stille med stand. Fyll dagene er en nasjonal dugnad for å få folk i en sårbar livsfase ut i aktivitet og inn i et fellesskap. Med støtte fra Stiftelsen Dam gjennomførte vi i februar et kurs i isbading, mental trening og pusteteknikk. Det ble gjennomført et kurs på seks uker med bruk av Wim Hof-metoden. Målet var å finne ut i hvilken grad pusteteknikker, økt evne til selvledelse og bedre mental helse vil påvirke recoveryprosessen hos mennesker med rusutfordringer og deres pårørende. Flere av deltakerne opplever redusert angst og uro, i tillegg til at de takler stressende situasjoner bedre.

Hver onsdag møtes vi og gjennomfører ukas bad, og vi har et stadig økende deltakertall. Dette er en effektiv og enkel måte å skape mestringfølelse og fellesskapsfølelse på. Enkelte som har begynt med isbading, har også begynt å bruke det på eget initiativ i kombinasjon med rusbehandlingen sin, der de beskriver en nytteverdi på nivå med medikamentell behandling.

På tampen av året gjennomførte vi i likhet med flere andre byer et fakkeltog mot raseringen av rusfeltet. I Trondheim var demonstrasjonen et samarbeid mellom A-larm, FHR, RIO, FO Trøndelag, NSF Trøndelag, LO i Trondheim og Medvandrerne. Stemmen vår ble hørt, og folk i Trondheim fikk på lik linje med andre vist sitt engasjement. Vi fikk mediedekning både i aviser og på tv.

En litt mer stille demonstrasjon ble gjennomført i Nordre gate sammen med FHR og RIO. Vi satte opp telt og konstruerte

«gate-hybler» for å rette søkelyset mot de mange bostedsløse i Trondheim kommune. Også her fikk vi god mediedekning i både aviser og på tv. «De usynlige bostedsløse» i Trondheim er nå blitt en mye omdiskutert sak blant politikerne og i media.

## REGION VESTFOLD

**Antall årsverk:** 5,5

**Antall frivillige:** 4

**Antall besøk:** 5515

A-larm Vestfold har følgende lavterskeltilbud: SNU-grupper, pårørendegruppe, Kaffeprat, Fredagskafé og digitalt temamøte for pårørende. Vi har aktiviteter i Horten, Larvik, Tønsberg og Sandefjord.

I Horten har vi Kaffeprat, som er en stabil gruppe.

I Larvik er det stor aktivitet og godt samarbeid med Larvik kommune. Vi har to Dam-prosjekter, «I samme båt» og «A-larm ung og aktiv», og et Bufdir-prosjekt som heter «A-larm ung». I Sandefjord har vi stabile grupper, og det kommer stadig nye brukere og pårørende til tilbudene.

I Tønsberg har vi et stabilt antall på både SNU-gruppa og fredagskafeen, og vi har også startet opp kaffepraten igjen. Vi har jevnlig infomøter på Avdeling for rus og avhengighet (ARA) ved sykehuset i Vestfold. Ved avdeling B er vi hver 14. dag, ved avdeling A er vi én gang hver måned, og ved avdeling C er vi én gang i kvartalet.





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 Trebåtfestival sommeren 2025.

## REGION VESTLAND

**Antall årsverk:** 2,05

**Antall frivillige:** 2

**Antall besøk:** 686

I 2024 var det mye aktivitet knyttet til pårønderarbeid i A-larm Vestland. Bergen kommune har opprettet et forbedringsteam som jobber spesifikt med å utvikle gode strukturer for pårørende i sine tjenester, i samarbeid med A-larm Vestland, LPP og Autismeforeningen. Målet er å sikre god informasjon om veiledning, rettigheter og hjelpetilbud til pårørende.

Vi har følgende lavterskeltilbud: kvinnegruppe (Bergen sentrum og Os sentrum), pårøndergruppe (Bergen sentrum) og digitalt nasjonalt temamøte for pårørende.

Hovedaktiviteten vår i Vestland består primært av selvhjelpsgrupper, likepersonstjeneste og brukerrepresentasjon.

Selvhjelpsgruppene er fordelt på tre gruppeledere med støtte av to frivillige, for å sikre kontinuitet: pårøndergruppe i Bergen sentrum, kvinnegruppe i Bergen sentrum, kvinnegruppe i Os sentrum. Gruppelederne er tilgjengelige for deltakerne på telefon når det er nødvendig, for å kunne gi erfaringsbaserte råd og veiledning.

A-larm Vestland er med på Fyll dagene, som er en årlig recovery- og aktivitetmesse, som er en inspirasjonskilde og møteplass for mennesker med utfordringer innen psykisk helse og/eller rus, mennesker som føler på en eller annen form for utenforskap, pårørende og andre interesserte.

A-larm Vestland har i 2024 videreført samarbeidet med flere brukerorganisasjoner, og vi har fortsatt et formelt samarbeid med FHR og proLAR Nett. Vi har sammen, og hver for oss, løftet prinsipielle saker inn på den politiske arenaen gjennom året.

De tre brukerorganisasjonene har siden 2022 driftet Huset Bergen i fellesskap. Her tilbyr vi en åpen og inkluderende møteplass for brukere av legale og illegale rusmidler, der brukerstyring er den fremtredende tilnærmingen i alle aktiviteter og tilbud. I 2024 fikk Huset Bergen i oppdrag av Bergen kommune å etablere et akuttovernattingstilbud i Bergen sentrum. Natthuset åpnet i februar 2024 med seks rom. I snitt er det sju besøkende per natt, og i snitt avvises det mer enn tre mennesker hver natt.

A-larm Vestland, FHR Vest, proLAR Nett og RIO arrangerte demonstrasjonen «Stopp raseringen av rusfeltet» i Bergen 7. november 2024.

På tampen av året fikk A-larm Vestland en fot innenfor i rus- og avhengighetspanelet i Helse Bergen v/Avdeling for rusmedisin. Vi har også to representanter som har fortsatt sitt virke i det ruspolitiske rådet i Bergen kommune i 2024.

A-larm Vestland, FHR og proLAR Nett har inngått et samarbeid med HVL Haugesund, som oppdragsgivere og veiledere for vernepleiestudenter i prosjektarbeid. Prosjektet skal kartlegge tilgjengelige tiltak og tjenester for rusmiddelavhengige i Haugesund, og undersøke muligheten for at A-larm, FHR og proLAR Nett kan etablere seg i Haugesund. Prosjektet fortsetter i 2025.





A-Larm Vestland har hatt gleden av å bidra inn i utviklingen av et forskningsprosjekt i samarbeid med Avdeling for rusmedisin ved Haukeland universitetssjukehus, Institutt for klinisk odontologi ved Universitetet i Bergen og fylkestannlegen i Vestland. Målet med forskningsprosjektet er å øke gjennomføringen av tannbehandlinger blant LAR-pasienter, forbedre tannhelsen og øke livskvaliteten samt styrke samarbeidet mellom spesialisthelsetjenesten (LAR-systemet) og fylkeskommunalt/kommunalt nivå.

I uke 48 la Bergen kommune frem nye tall som viser at antall bostedsløse i Bergen har økt med nær 30 prosent i 2024, fra 428 til 554 personer. A-larm Vestland har i 2024 deltatt i flere nabolagsmøter og fremmet behovet for boliger til denne gruppa, samt fremmet Housing First-modellen. I 2025 vil vi ha fortsatt søkelys på denne alvorlige situasjonen og utviklingen.

## REGION ØSTFOLD

**Antall årsverk:** 1,3

**Antall frivillige:** 1

**Antall besøk:** 160

Østfold er den nyeste av A-larms regioner. Den første regionlederen med ansvar bare for Østfold tiltrådte i stillingen 1. september. Som en oppstartsregion har mye av virksomheten vært sentrert rundt nettverksbygging og å gjøre A-larm som organisasjon, og hvilke tilbud vi i fremtiden vil kunne tilby, kjent i fylket. Dette har vi gjort gjennom foredrag, informasjonsmøter og stands. Vi har etablert et godt samarbeid med andre aktører i fylket, både andre frivillige organisasjoner, behandlingsinstitusjoner, kommunen og spesialhelsetjenesten. I Moss har vi faste ukentlige SNU-grupper og en mentortjeneste som ble startet opp i 2024, og som nå er i vekst. I tillegg har vi flere andre aktiviteter og prosjekter på trappene.



Moss har vært vårt sentrale nedslagsfelt i startfasen, og det har vært et godt utgangspunkt for å kunne utvide i andre deler av fylket. Som en del av strategien vår har god kontakt med Moss kommune vært viktig. Vi har derfor vært aktive i arbeidsgrupper i regi av dem, særlig i prosessen som har ledet frem til implementeringen av Hjelpa-modellen, under navnet Mossehjelpe, fra og med januar 2025. Dette samarbeidet har blitt styrket ved at A-larm har vært medarrangører sammen med kommunen på arrangementer som Pårørendedagen og Verdens overdosedag. A-larm har også engasjert seg i ruspolitiske saker i kommunale råd, samt i media. Vi har Veien Tilbake, rask psykisk helsehjelp (RPH), ROP/FACT-teamet i Moss og legevakten som samarbeidspartnere.

Vi har arrangert det vi kalte Musikalsk aften, der vi var så heldige å få Kenneth Mehlum med Taper til Tapper og Freaky Oscar til å opptre. Senere på høsten kom også «I samme båt» over fjorden for å holde et foredrag om deres meget vellykkede prosjekt i A-larm-regi i Larvik. Dette var i samarbeid med Verdifestivalen og Angstringen. Vi planlegger å ha dette som en foredragsrekke under navnet «Reiser tilbake fra traumer og rus» som vi vil fortsette med i 2025.

For A-larm Østfold er det viktig å se helheten i hva den enkelte kan slite med, og se rus og psykisk helse i sammenheng som ulike uttrykk for avhengighet og psykisk uhelse. Vi er derfor veldig glade for å ha nye samarbeidspartnere i regionen som Fontenehuset, Spillavhengighet Norge, Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP) og Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO).

A-larm har etablert et formalisert samarbeid med Fossumkollektivet, og samarbeider aktivt med Origosenteret og Phoenix Haga. Våren 2025 starter vi opp et golftilbud i samarbeid med Ett slag av gangen, der vi vil legge vekt på de positive virkningene friluftsliv og fysisk aktivitet har i en recovery-prosess. Alt i alt ser vi veldig positivt på muligheten for videre vekst i 2025.



# Et kaffebesøk

– en historie om første møte med A-larm

Jeg står utenfor en fin bygning. Har fått høre at her er det bare å komme innom. For å ta en kaffe og treffe andre for en trivelig stund. Det er en koselig inngang, og det er ikke vanskelig å forstå at dette er rett plass.

Hva venter meg der inne? Jeg begynner å få angst. Huff, det er så vanskelig.

Redd for hvor mange som er der inne, og om noen skal spørre meg om masse ting. Denne gangen kjemper jeg skikkelig for å greie det

Jeg banker på og åpner døren. Ser fine ansikter som virker snille, varme, glade. Kjenner det med en gang. Og så hjemmekoselig. Alle hilser, ingen begynner å spørre meg ut. Noen er rask med å ordne en stol til meg, så jeg ikke må stå der så lenge. Kaffen kom fort.

Jeg er avhengig av alkohol, og det er faktisk den beste, lovlig reseptfrie medisinen som fungerer for meg. I mitt hode. Enda jeg inderlig vet hvordan dagene og livet mitt blir hvis jeg fortsetter med det. Samme marerittet hver gang, med reprise hvert døgn. Året rundt. Allikevel kjemper min avhengighet for at det er det beste. Det er så sykt.

Etter hvert blir jeg litt med i samtalen. Det blir snakket om hverdagslige, løse ting. Passer meg utmerket. Blir og nysgjerrig på hvem alle er. Lederen er her, samt frivillige og brukere. Det unike med det var at jeg ikke fant ut hvem av dem det var, før etter flere besøk. Og det var faktisk lederen som ønsket meg til kaffebesøket. Her er alle like.

Denne kaffekoppen startet med at jeg fikk tips og informasjon om A-larm.

Etter å ha fått noe av giften ut av kroppen, fått aktivisert meg litt, følte jeg meg tøff nok til å møte opp på et treningstilbud de hadde. For meg er det lettere å være med på sånt, da det er flere, og jeg kan føle meg litt mer usynlig. Etterpå ble jeg invitert på kaffe på lokalet, litt senere i uken. Tenk det. Så enkelt kan det være.

Praten rundt bordet fortsetter slik den var da jeg kom, og jeg roer meg litt mer ned. Blir så godt å bare sitte å høre, uten å være særlig redd for noe.

Det kommer flere inn, men nå føler jeg meg tryggere. Blir mer med i samtalene og føler jeg vokser litt. Vanskelig å ha egne



Foto: Clay Banks/Unsplash

meninger når all jobb for meg har vært å vri meg unna, og sagt ok til alt i årevis.

Dette kaffebesøket er en god stund siden.

Etter dette har jeg funnet et tilbud. Jeg føler meg trygg. Jeg kan komme med egne ideer i A-larm. Etter mange år med rus og isolasjon var minner om hva jeg likte, borte. Nå begynner det å komme frem, og jeg har mulighet til å få gjøre det, i fellesskap med andre. Det er så bra.

Nå er det sånn at jeg må være sjef over mitt eget liv. Så alt er opp til meg selv. Det er så vanskelig til tider. Vondt. Men jeg har alltid reist meg opp igjen og bruker A-larm for å komme over hverdagen. Alle tilbudene er der.

Jeg har fått trygge venner rundt meg som jeg stoler på. Har vært så mye svik, vonde ting og triste ting. Å takle det uten rus avhenger mye med hvem jeg tør å snakke med.

Jeg bor alene. Og noen ganger trenger jeg hjelp. Praktiske ting, som man ikke greier å gjøre alene. Det er vanskelig å spørre om hjelp. Sånn er det sikkert for mange.

Jeg er overveldet over hvor lett det er å få hjelp uten egentlig å spørre. Jeg blir sett. Andre forstår, og gir en hjelpende hånd. Gir støtte til mine valg, og jeg får tilbud og tips. Uten noen grunn til å føle at jeg plager andre.

Jeg må gi meg sjøl litt skryt. Er stolt av at jeg faktisk greide å gå inn for å ta den kaffen som jeg ble tilbudt. Mange etter meg har gjort det, og jeg vet det er tøft. Virkelig.

Nå går jeg inn døra til A larm. I både gode og vonde dager. Jeg kan tulle og vitse. Eller være lei meg, og kan prate med noen om det. Jeg brygger kaffe og steker vafler. Vi kan krangle om hvem som er flinkest til det.

Men jeg vet det er meg.

Hjertelig takk for kaffen.



## A-LARMSKOLEN

A-larmskolen er vår kursvirksomhet. 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 hovedoverskrift over kursene i A-larmskolen står *livsmestring – motivasjon – utrustning til konkrete oppgaver, til mer skolegang og til arbeidsliv*.

A-larmskolens lærere er ansatte i A-larm. Mange har akademisk/pedagogisk kompetanse og bakgrunn, andre har selv gått livets skole, har egenerfaring fra rus, eller som pårørende, og har utviklet svært god samtale- og undervisningskompetanse for mindre grupper. På våre kurs bruker vi gjerne to undervisere – slik at vi dekker både det sosialfaglige og erfaringskompetansen. Vårt slagord er derfor *erfaring og fag på samme lag*.

Det er stadig et behov for flere kurs og flere lærere i A-larmskolen. Vi ønsker stadig å tilby nye kurs og utvikle eksisterende, 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.

## AVHOLDTE KURS/FAGDAGER I 2024

KURS	ANTALL KURS OG KURSSTEDER
Mentorkurs	2 nasjonalt og digitalt
Bedre hverdag	2 i Oslo og 1 i Larvik
Kurs i brukerrepresentasjon	1 nasjonalt og digitalt
Kurs for A-larms gruppeledere	2 nasjonalt og digitalt
Grunnkurs for pårørende	ukentlig nasjonalt og digitalt
Grunnkurs i pårørendemedvirkning	digitalt gjennom Pårørendealliansen
Kurs for nyansatte	2 digitalt (Trondheim og Innlandet)
EU-prosjekt, fysisk aktivitet for mentorer	nasjonalt, fysisk kurs på Gardermoen





## A-LARMSKOLENS 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.

### 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.

### Gruppelederkurs

Utruste, trygge og styrke ansatte og frivillige i rollen som gruppeleder i A-larms lavterskelaktivitet. Tar også opp viktige rutiner, rettigheter og plikter man har som ansatt og frivillig.

Deltakelse etter avtale med aktuell regionleder.

### Mentorkurs

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

Deltakelse etter avtale med aktuell regionleder.

### Kurs i brukerrepresentasjon

Innføring i hva rollen som brukerrepresentant innebærer, med råd og verktøy for utøvelse av god brukerrepresentasjon. Lovverk og retningslinjer, aktuelle saker drøftes, og mye refleksjons- og samtaleid. Individ-, tjeneste- og systemnivå.

Deltakelse etter avtale med aktuell regionleder.

### Grunnkurs for pårørende (digitalt)

Et digitalt kurs til de som opplever at andres rusbruk går ut over egen livskvalitet. Kurset fokuserer på et bedre liv for de som er pårørende.

Noen av kursene er åpne for alle, mens noen har deltakerbegrensning med påmelding, særlig på grunn av behovet for trygghet og diskresjon for deltakerne.



## MENTORTJENESTEN – ÉN-TIL-ÉN-OPPFØLGING

Det har vært høy aktivitet i A-larms mentortjeneste i 2024. Det tilbys én-til-én-oppfølgning av deltakere fra en likeperson med egenerfaring som pårørende eller fra rus- og avhengighetsproblematikk. Samarbeidet skreddersys opp imot hva som er deltakerens behov og ønsker. Typiske temaer som går igjen, er likepersonsamtaler, nettverksbygging, starte opp med aktivitet, og støtte inn mot andre hjelpetjenester. Alle mentorer i A-larm er kurset og får relevant veiledning under sine arbeidsforhold.

Fordelt på A-larms regioner er det 50 mentorer som har hatt langtidsoppfølging på 101 forskjellige deltakere i 2024. Samlet er det registrert 8020 oppnådde og 944 ikke oppnådde kontaktpunkter mellom mentor og deltaker. Det har også blitt gjennomført flere kortere «drop-in-oppdrag» som ikke registreres. Et av målene er at deltakeren skal komme seg videre ut i andre aktivitetstilbud, både i eller utenfor A-larms tjenester. Noen deltakere går videre til frivillige verv, kurses og blir selv ansatt som mentorer etter hvert som de opparbeider seg stabilitet i eget liv.

## PÅRØRENDEARBEID

A-larms pårørendetjeneste er et utvidet team for de som selv definerer seg som pårørende. Pårørende er ikke bare de med familiære bånd. A-larms nasjonale pårørendekontakt, Vigdis Løbach, jobber for å fremme pårørendes rolle inn mot fagmiljøer og i ulike fora. I 2024 ble det avholdt 1 pårørendekurs med 8 deltakere. Det ble også avholdt 22 møter for tidligere deltakere på kurs, med omtrent 10 deltakere per gang. Det vil si 220 oppmøtte personer totalt.

Gjennom A-larms tilbud «Pårørende på nett» når A-larm ut til pårørende som ellers ikke ville ha blitt nådd. Tilbudet setter pårørende over hele landet i kontakt, og gir dem tilgang til en felles gruppe hvor de finner styrke i hverandre og får lettet livssituasjonen sin. Tiltaket er et ukentlig og gratis tilbud hvor samhandling mellom likepersoner står sentralt i den enkelte pårørendes prosess. Digitale tirsdagsmøter ble i 2024 gjennomført i hele 50 uker, og i snitt har det vært 17 deltakere per gang. Totalt ble det arrangert 51 møter med til sammen 765 besøkende. Vi arrangerte dessuten adventsstund hver søndag i desember og hadde totalt 80 besøkende. Målgruppen opplever tilbudet som trygt og lett tilgjengelig. At man i større grad kan ivareta anonymitet på nett, er viktig for mange. Særlig på små steder synes mange det er problematisk å oppsøke møtesteder for pårørende. Å møte andre i samme situasjon og se at andre har kommet videre, oppleves som svært verdifullt.

## STØTT OSS!

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

### PRISER MEDLEMSSKAP:

Ordinært medlem kr 100,-

Bedrift/forening kr 1000,-

Støttemedlem kr 200,-



BRUKER- OG PÅRØRENDEORGANISASJON

Se vår hjemmeside: [www.a-larm.no](http://www.a-larm.no)

---

## FAGAVDELINGENS ARBEID

Det siste året har det vært noe utskifting av personer, og rammene for fagavdelingen er blitt endret noe. Det er utarbeidet ny beskrivelse for oppgaver som skal ivaretas, samt rollebeskrivelser for de som er knyttet til fagavdelingen.

### **Følgende personer har hatt en rolle i fagavdelingen i 2024:**

- Tommy Sjøfjell, faglig rådgiver med koordineringsansvar i 20 % stilling
- Silje Gundersen, faglig rådgiver i 20 % stilling (frem til 1.8.24)
- Renate Stenstrøm, faglig rådgiver i 80 % stilling (fra 1.11.24)
- Erik Holm, brukerrepresentant og vara ved behov
- Jorunn J. Andersen, sekretær
- Vigdis Løbach, pårørenderepresentant

### **Primære oppgaver i fagavdelingen har vært:**

- brukerrepresentasjon i nasjonale fora
- skrive høringsinnspill
- nasjonale Teams-veiledninger og fagmøter for alle våre brukerrepresentanter
- fysisk fagsamling for våre brukerrepresentanter på Gardermoen i februar, med ca. 25 deltakere

### **Ansatte fra fagavdelingen har hatt følgende nasjonale oppdrag/verv siste år:**

- Brukerrop: Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykisk helse
- nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjonene på rusfeltet i regi av RHO
- Kvarus: Nasjonalt kvalitetsregister på rusfeltet
- fagrådet innen tverrfaglig spesialisert rusbehandling i Helse Sør-Øst
- styremedlem i Rusfeltets hovedorganisasjon (RHO) til 01.05.2024
- arrangement under Arendalsuka 2024 i regi av nettverk for brukerorganisasjonene

### **Fagavdelingen har svart på følgende høringer i løpet av 2024:**

- Høring overdoseforebyggende arbeid (Kommunal overdoseforebyggende pakke)
- NOU 2024: 12 – Håndheving av mindre narkotikaovertridelser
- Meld. St. 5 (2024–2025) Forebyggings- og behandlingsreformen for rusfeltet Del I
- Nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning
- Representantforslag 82 S (2023–2024)

I tillegg har ansatte i fagavdelingen blant annet hatt innlegg på konferanser, skrevet kronikker, deltatt på innspillmøter og bidratt i fokusgruppeundersøkelser. Fagavdelingen bidrar også inn i flere nasjonale forskningsprosjekter.





## Min pårørendehistorie

*Jeg heter Kathe og er snart 59 år. Min yngste sønn har vært rusavhengig siden han var 12 år og er nå snart 30.*

*Jeg har levd mange år i en kaotisk uoversiktlig hverdag med 100 % fokus på å redde min sønn. Jeg glemte de andre rundt meg og meg selv.*

*Da min sønn kom i langtidsbehandling i Fossumkollektivet, opplevde jeg for aller første gang å bli sett som pårørende. Under et av møtene der ble det nevnt at det fantes noe som heter A-larm. Jeg tenkte ikke så mye mer på det før min sønn etter et år i behandling gikk rett ut i rus igjen. Det gjorde at jeg kollapset fullstendig og var sykemeldt i nesten et helt år. Ikke noe søvn, bare stress. Raste ned i vekt og manglet konsentrasjon og hukommelse.*

*Jeg ble kontaktet av A-larm og startet å delta på digitale pårørendemøter. Det var helt fantastisk å møte andre i lignende situasjon som meg selv. De forstod hvordan jeg hadde det, og det jeg fortalte! Jeg fikk ingen «gode» råd! Alle var så åpne og ærlige.*

*Det skulle starte opp grunnkurs for pårørende som jeg meldte meg på, og jeg kan si det så sterkt at det reddet livet mitt. Både å få gode verktøy å ta med meg videre i livet og lære å bli bedre kjent med meg selv. Ha gode samtaler med andre pårørende og dele erfaringer. Løfte blikket og se hvordan alt henger sammen, og at den lille jenten fortsatt er til stede. Å innse at det kun er den rusavhengige som kan bestemme selv å bli rusfri. Jeg anbefaler alle jeg kjenner i lignende situasjon, å melde seg på dette kurset.*



Foto: Rod Long/Unsplash

*Jeg er et helt annet og bedre menneske nå og har mye fokus på meg selv og resten av familien. I tillegg bruker jeg et par kvelder i måneden på møter med pårørende som har gjennomført grunnkurset. Vi har noen temaer og filmsnutter som utgangspunkt for gode samtaler. Vi tilpasser også litt dersom én eller flere har behov for å prate om et spesielt tema. Om jeg kan være med å bidra til at en annen pårørende slipper å ha kaos i livet sitt like lenge som meg, er jeg kjempefornøyd.*

## BESØKSTALL

# HVOR MANGE FÅR ET TILBUD I A-LARM?



**24 739**

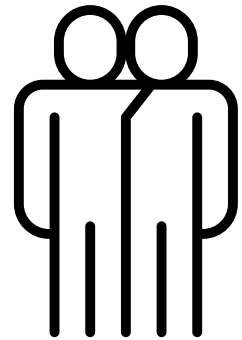
besøk på A-larms lavterskeltilbud



**11**  
regioner

**50**

mentorer med

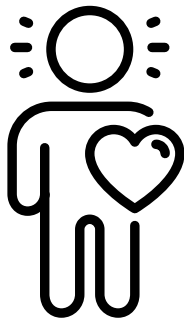


**101**

forskjellige deltakere på langvarig oppfølging

**8020**

kontaktpunkter mellom mentor og deltaker i den langvarige mentoroppfølgingen



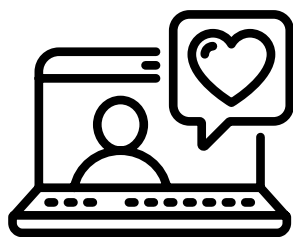
**100**

deltakere på A-larmskolens kurs



**765**

har deltatt på digitale tirsdagsmøter for pårørende



**8** ulike kurs på A-larmskolen



Noen av A-larms brukerrepresentanter. Foto: Jorunn J. Andersen

## OVERSIKT 2024

# BRUKERMEDVIRKNING OG PÅRØRENDE- OG BRUKERREPRESENTASJON

REGION	HVA	HVOR
Nasjonalt	Brukerutvalget	Stiftelsen Dam Forskning
Nasjonalt	Erfaringspanel	Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging
Nasjonalt	Brukerråd, Høringssvar kvalitet og valgfrihet i rusbehandling	Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB), Helse- og omsorgsdepartementet (HOD)
Nasjonalt	Brukerråd, Referansegruppe	KORFOR, Stavanger
Nasjonalt	Ekspertgruppe, CHIME prosjekt	KBT Fagskole
Nasjonalt	Nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjonene	Rusfeltets hovedorganisasjon (RHO)
Nasjonalt	Styremedlem	Rusfeltets hovedorganisasjon (RHO)
Nasjonalt	Nasjonalt kvalitetsregister i rusfeltet	Kvarus
Nasjonalt	Brukerråd	Brukerrop, Helsedirektoratet
Nasjonalt	Fagråd, TSB	Helse Sør-Øst
Nasjonalt	Brukerrepresentant, prosjektgruppe	Folkehelseinstituttet
Nasjonalt	Styremedlem	Pårørendealliansen
Nasjonalt	Brukerråd	Tyrlistiftelsen
Agder	Arbeidsgruppe, kommunalt rusarbeid	Lindesnes kommune
Agder	Brukerråd	Grimstad kommune
Agder	Brukerråd	Kristiansand kommune
Agder	Planarbeid	Kristiansand kommune
Agder	Arbeidsgruppe for personer med nedsatt funksjonshemming	Lindesnes kommune
Agder	Brukerråd	Blå Kors klinikk Loland



REGION	HVA	HVOR
Agder	Brukerutvalg	NAV Arendal/Grimstad
Agder	Brukerråd	NAV Setesdals-regionen
Agder	Brukerråd	NAV Kristiansand
Agder	Brukerråd	NAV Agder
Agder	Referansegruppe	Kristiansand kommune
Agder	Brukerutvalg	Helse Sør-Øst, Sørlandet sykehus HF (SSHF)
Agder	Ungdomsrådet	Helse Sør-Øst SSHF
Agder	Arbeidsgruppe alvorlig psykisk syke med utviklingshemming	Helse Sør-Øst SSHF
Agder	Styringsgruppe nytt akuttbygg	Helse Sør-Øst SSHF
Agder	Brukerråd	Helse Sør Øst KPH SSHF
Agder	LIM-råd – Likestilling, inkludering og mangfold	Agder fylkeskommune
Agder	Dialogmøte-politikere i Helseutvalget	Kristiansand kommune
Agder	Arbeidsgruppe «Helhetlig pårørendestøtte	Lindesnes kommune
Akershus	Brukerråd	Asker kommune
Akershus	Brukerråd	Lillestrøm kommune
Akershus	Brukerråd	Manifestsenteret
Akershus	Brukerråd	Lyset i hverdagen, Bærum
Akershus	Styringsgruppe Rask Rushjelp	Asker kommune
Buskerud	Brukerråd	Hallinghelse
Innlandet	Brukerforum	Lillehammer kommune
Innlandet	Interkommunalt brukerråd	Nord-Fron, Sør-Fron og Ringebu
Innlandet	Brukerråd	Blå Kors klinikk Innlandet
Innlandet	Faggruppe	Kirkens Bymisjon Lillehammer
Innlandet	Arbeidsgruppe	Kirkens Bymisjon Lillehammer
Innlandet	Brukerråd	Valdresslinikken
Innlandet	Brukerråd	Nav Vestre Toten, Gjøvik og Valdresregionen
Innlandet	Brukerråd	Nav Raufoss
Innlandet	Brukerforum	Fossumkollektivet Spydeberg
Innlandet	Brukerråd	Renåvangen Risby
Innlandet	Brukerutvalg	Fossumkollektivet, avd. Gården
Innlandet	ROM (Råd og muligheter)	Lillehammer kommune
Innlandet	Brukerutvalg	DPS Lillehammer kommune
Oslo	Brukerråd	Oslo kommune Velferdsetaten
Oslo	Brukerråd	Nav Oslo
Oslo	Brukerråd	Blå Kors Øst
Oslo	Brukerråd	ARA ved Oslo universitetssykehus
Oslo	Brukerråd	Kirkens Bymisjon Oslo
Oslo	Pasientsikkerhetsrådet	ARA Oslo
Oslo	Erfaringspanelet	Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

REGION	HVA	HVOR
Rogaland	Erfaringsråd	KORUS, Stavanger
Rogaland	Brukerutvalg	ARA, Helse Stavanger
Rogaland	Brukerutvalg	Crux, Helse Stavanger TSB
Rogaland	Erfaringsråd, Mestringsenheten,	Sandnes kommune
Rogaland	Samarbeidsforum	TSB og DPS, Helse Stavanger
Rogaland	Nettverk	Statsforvalteren i Rogaland
Rogaland	Kompetansegruppe	Statsforvalteren i Rogaland, KORUS
Rogaland	Brukerråd	Stavanger kommune
Rogaland	Samskaping og tjenesteinnovasjon	UiS Stavanger
Rogaland	Brukerråd	KORFOR Stavanger
Rogaland	Styringsgruppe	Recovery College
Rogaland	Styremedlem	Funkishuset, Sandnes
Rogaland	Brukerråd	StaRus
Rogaland	Referansegruppe	KORFOR
Telemark	Leder for brukerråd	Blå Kors klinikk Skien
Telemark	Leder for brukerforum	Forum for brukerkompetanse STHF
Telemark	Brukerutvalg	Sykehuset Telemark HF (STHF)
Telemark	Kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalg	STHF (KRP)
Telemark	Styringsgruppe	SEP REP
Telemark	Brukerråd	Porsgrunn kommune
Trøndelag	Brukergrupper rus	St. Olavs Hospital Trondheim
Trøndelag	Forskningsutvalget	St.Olavs Hospital Trondheim
Trøndelag	Lavterskelnettverk	Trondheim kommune
Trøndelag	Brukerråd	Trondheim kommune
Trøndelag	Styremedlem	Finmarkskollektivet
Trøndelag	Brukerutvalg	Helse Midt-Norge
Trøndelag	Brukerråd	Blå Kors klinikk, Lade
Vestfold	Arbeidsutvalget, Lærings- og mestringscenteret	Sandefjord kommune
Vestfold	Styringsgruppe, Broen	Larvik
Vestfold	Brukerråd	Nav Sandefjord
Vestfold	Brukerutvalg	Sandefjord kommune
Vestfold	Brukerråd	Kirkens Bymisjon
Vestfold	Gode pasientforløp, læringsnettverk	Sandefjord kommune
Vestfold	Brukerforum	ARA, Sykehuset i Vestfold HF (SIV HF)
Vestfold	Arbeidsgruppe, Verdensdagen for psykisk helse	Sandefjord
Vestfold	Arbeidsgruppe, Verdensdagen for psykisk helse	Stokke
Vestfold	Brukerforum	iFokus
Vestfold	Arbeidsgruppe forprosjekt MO-Senter	Tønsberg kommune
Vestfold	Arb. gruppe utvikling av nytt behandlingstilbud	ARA SIV HF
Vestfold	Kvalitetsutvalg for psykisk helse og rus	Sandefjord kommune

REGION	HVA	HVOR
Vestfold	Brukerutvalg	SiV HF
Vestfold	Styrerepresentant	SiV HF
Vestfold	Hovedkvalitetsutvalget	SiV HF
Vestfold	Pasientsikkerhetsutvalget	SiV HF
Vestfold	Klinisk etikkomité	SiV HF
Vestfold	Brukerutvalg, Klinikk psyk. helse og avhengighet	SiV HF
Vestfold	Strategisk samarbeidsutvalg	SiV HF
Vestfold	Forum for psykisk helse og politi	SiV HF
Vestfold	Arbeidsgruppe fellesmottak	Tønsberg kommune og SiV HF
Vestland	Ruspolitisk råd	Bergen kommune
Vestland	Forbedringsteamet	Bergen kommune
Vestland	Rus og avhengighets panelet	Helse Bergen
Østfold	Rådet for psykisk helse (vara)	Moss kommune
Østfold	Arbeidsgruppe, Rus og psykisk helse	Moss kommune
Østfold	Arbeidsgruppe, Pårørendedagen	Moss kommune
Østfold	Arbeidsgruppe, Mossehjelpe	Moss kommune



**Brukermedvirkning og pårørende- og brukerrepresentasjon er en viktig del av vårt daglige arbeid. Samlet i hele A-larm har vi mer enn 100 representasjonsoppdrag i råd, utvalg og arbeidsgrupper, både lokalt, regionalt og nasjonalt. Vår medvirkning og representasjon foregår på individ-, tjeneste- og systemnivå samt på ruspolitisk nivå.**





---

# Frivilligheten

## – hjørnesteinen i A-larm

**Når du kommer inn på Fredagskafeen i Larvik, er det én ting du alltid kan være sikker på – John Bramley står klar med et varmt smil og en enda varmere middag.**

Siden 2020 har han vært en uvurderlig frivillig og vikar i A-larm Larvik, en person som ikke bare bidrar med sin tid og innsats, men også med sitt store hjerte.

### **Hvem er John Bramley?**

– Jeg er en som liker å jobbe med mennesker. Jeg liker å by på meg selv.

### **Hvordan ble du engasjert i A-larm?**

– Det var via iFokus, jeg hadde en fysisk skade som gjorde arbeid litt utfordrende. Jeg hadde samme saksbehandler som en annen aktiv i A-larm, så jeg kom for å hilse på, og siden har jeg vært der.

### **Hva liker du med å være engasjert i A-larm?**

– Menneskene. Det er en fantastisk gruppe å jobbe sammen med. A-larm har betydd mye for meg og har løftet meg opp til den jeg er i dag. Det beste for meg er når det er helt stille når jeg har servert middag. Helt stille, da vet jeg maten er god.

Siden 2021 har han vært fast til stede nesten hver eneste fredag. Han møter alle med åpenhet, en god historie og en genuin interesse for menneskene rundt seg. Han er den typen person som alltid ser deg, som husker hva du fortalte forrige uke, og som vet akkurat hvordan han kan få deg til å smile – enten det er med en vits eller en ekstra stor porsjon av dagens rett.

John har de siste årene hatt et sterkt engasjement for bærekraftig matpraksis. Hver uke reiser han, sammen med andre frivillige, for å hente mat fra Matsentralen. Denne maten blir til gode, næringsrike måltider for våre deltakere, som blir servert på Fredagskafeen. Maten han henter, gjør det også mulig for oss å tilby matutlevering til våre deltakere. Men John nøyer seg

ikke med bare å hente maten – han bruker utallige timer på å planlegge menyer, slik at vi kan drive kafeen på en bærekraftig måte og samtidig gi gjestene smakfulle og sunne måltider. Dette har blitt veldig viktig for oss, da antall besøkende kan være opp imot 35 personer.

### **Hvor kom din interesse for mat og bærekraftig matpraksis fra? Og hva er bærekraftig matpraksis for deg?**

– Jeg har bakgrunn som kokk, jeg elsker å lage mat. Jeg er interessert i at all mat skal brukes. Det at organisasjoner kan bruke dette, er jo bare et stort pluss. Vi har vært nede i kun 11 kr per person når vi lager middag. Så kommer det jo litt tid som går til å planlegge gjerne for flere uker fremover. Ved vårt 5-årsjubileum serverte jeg tapas til over 40 mennesker.

### **Hvorfor er lavterskeltilbud som Fredagskafeen viktig?**

– Gratis lavterskeltilbud er viktig for folk som nettopp har kommet ut fra behandling, for det er ofte ikke så mye å rutte med. Alle skal ha det godt uansett bakgrunn. En god avslutning for uken og en kjempefin begynnelse på helgen.

### **Har du noen tips til andre som har lyst til å engasjere seg, men ennå sitter litt på gjerdet?**

– Bare møt opp, kom deg opp og ut. Vi vil være her for å ta imot nettopp deg.

John er mye mer enn en frivillig – han er en bauta i fellesskapet vårt. Hans omsorg og engasjement gjør en enorm forskjell for så mange, og vi er ufattelig takknemlige for å ha ham med oss. Fredagskafeen hadde ikke vært den samme uten ham, og vi vet at alle som har fått servert et måltid av John, også har fått med seg noe mer – en følelse av å høre til, og et smil!



## **A-LARM ØNSKER Å TAKKE ALLE VÅRE FANTASTISKE FRIVILLIGE!**

*Vi er takknemlige for varmen, medmenneskeligheten og engasjementet deres.*

*Vi setter pris på hver enkelt av dere, og vi gleder oss til å se hva mer vi kan få til sammen.*

*Tusen takk!*



# A-larm redder liv, skaper fellesskap og utvikler mennesker

Mitt første møte med A-larm startet indirekte, gjennom en bekjent jeg hadde hatt kontakt med for mange år siden. Det var likevel først i en vanskelig periode av livet mitt, preget av ensomhet og mørke tanker, at jeg tok steget og rakte ut en hånd. Lite visste jeg da hvor viktig det skulle bli for meg.

Jeg følte meg på det tidspunktet fastlåst – alene i en hverdag som manglet både retning og glede. Det å ta kontakt med noen føltes som en stor terskel, men responsen jeg fikk, var varm og imøtekommende. Jeg ble invitert til å delta på ulike arrangementer, og selv om det var skummelt å skulle møte opp, opplevde jeg en støtte og omsorg som ga meg mot til å ta det første skrittet ut av den situasjonen og isolasjonen jeg befant meg i.

Gjennom A-larm møtte jeg mennesker som så meg for den jeg er – uten fordømmelse, bare med forståelse og aksept. Små handlinger, som et smil, en klem eller en invitasjon til en kaffekopp, gjorde en større forskjell enn jeg noen gang kunne forestille meg. Etter hvert ble jeg med på møter, ble introdusert for nye venner, og fikk oppleve hvordan et fellesskap kan gi styrke.

Det tok ikke lang tid før jeg også fikk lyst til å engasjere meg som frivillig. Å kunne bidra – enten det var på møter, arrangementer eller aktiviteter – ga meg en følelse av mening og tilhørighet. A-larm har ikke bare støttet meg i min egen reise, men har også gitt meg muligheten til å være noe for andre.

Det som kanskje har betydd aller mest, er hvordan A-larm har inkludert familien min. Jeg har fått dele fine opplevelser med barna mine – som sommerferieturer, klatring på Gjøvik og andre aktiviteter vi ellers ikke ville hatt mulighet til å delta på med tanke på den livssituasjonen jeg har nå. Det har vært uvurderlig, både for dem og for meg, å kunne få disse opplevelsene sammen.

I dag ser hverdagen min helt annerledes ut. Der jeg før vegret meg for å gå ut døra, gleder jeg meg nå til dagene jeg tilbringer sammen med A-larm – både for fellesskapet og for de gode opplevelsene. Jeg har fått venner for livet og kjenner på en mestringsfølelse jeg ikke trodde var mulig.

Det er ingen tvil om at A-larm har forandret livet mitt – jeg er tryggere, sterkere, og ikke minst rusfri. Og kanskje viktigst av alt: Jeg har fått tilbake troen på en god fremtid.

Tusen takk til A-larm og alle de fantastiske menneskene som har vært der for meg. Dere har en evig plass i hjertet mitt.







## **TUSEN TAKK TIL ALLE VÅRE STØTTESPILLERE**

*A-larm er en prosjektstyrt organisasjon, og vi mottar prosjektstøtte fra flere tilskuddsmottakere, noe vi setter enormt stor pris på! Uten den økonomiske støtten ville våre ansatte og frivillige ikke klart å gjøre den gode jobben de gjør for brukere og pårørende gjennom hele året.*

*Støtten vi mottar, skaper trygge møteplasser, fellesskap og muligheter for mennesker i sårbare situasjoner. Sammen kan vi utgjøre en reell forskjell – for enkeltpersoner, for familier og for samfunnet rundt oss.*

*Tusen takk!*



*«Takket være A-larm har jeg fått en følelse av tilhørighet  
og et veldig godt nettverk med gode flotte tilbud.»*



BRUKER- OG PÅRØRENDEORGANISASJON

Postboks 142, 4662 Kristiansand

Org.nr.: 979 683 359

**E-post:** [post@a-larm.no](mailto:post@a-larm.no) • **Telefon:** 454 23 454  
**a-larm.no**  **facebook.com/alarm.norge**

<b>A-larm Agder</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.agder">facebook.com/alarm.agder</a>
<b>A-larm Akershus</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.akershus">facebook.com/alarm.akershus</a>
<b>A-larm Buskerud</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.buskerud">facebook.com/alarm.buskerud</a>
<b>A-larm Innlandet</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.innlandet">facebook.com/alarm.innlandet</a>
<b>A-larm Oslo</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.oslo">facebook.com/alarm.oslo</a>
<b>A-larm Rogaland</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.rogaland">facebook.com/alarm.rogaland</a>
<b>A-larm Telemark</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.telemark">facebook.com/alarm.telemark</a>
<b>A-larm Trøndelag</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.trondelag">facebook.com/alarm.trondelag</a>
<b>A-larm Vestland</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.vestland">facebook.com/alarm.vestland</a>
<b>A-larm Vestfold</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.vestfold">facebook.com/alarm.vestfold</a>
<b>A-larm Østfold</b>	<a href="https://facebook.com/alarm.ostfold">facebook.com/alarm.ostfold</a>