

# 2025

## ÅRSRAPPORT





**STYRELEDER HAR ORDET:**

## **KJÆRE LESER**

A-larm har i år feiret sitt 30-årsjubileum med en konferanse der både ansatte og gjester deltok. Gratulerer så mye til A-larm og alle ansatte! Gjennom 30 år har organisasjonen bidratt med en viktig stemme i samfunnet når det gjelder å løfte frem syns- og standpunkter på alkohol og andre rusmidler.

2025 har vært et hektisk og svært godt år for A-larm bruker- og pårørendeorganisasjon på rusfeltet. Jeg kjenner både stolthet og ydmykhet når jeg leser denne rapporten. Den viser at vi har lyktes i å tilby aktiviteter til mange som har hatt behov for det. Vi har vært en leverandør av tjenester med tydelig fokus på våre brukere og pårørende.

Vi har gjennomført flere aktiviteter og prosjekter enn noen gang tidligere, og vi har hatt flere besøk enn noen gang. A-larm er nå medeier i De brukerstyrte hus, som består av fire hus. Organisasjonen er i vekst, noe som er både spennende og utviklende for oss alle, og som gjør A-larm stadig bedre rustet til å løse sine oppgaver.

A-larm har et mangfoldig tilbud der både ansatte og frivillige gjør en fremragende innsats. Deres kompetanse er helt avgjørende for at vi kan levere og gjennomføre alle våre aktiviteter. Alle våre regioner gjør en solid jobb med kontinuerlig å fremme bruker- og pårørendeperspektivet i utvalg og råd, både nasjonalt og lokalt.

A-larmskolens kurs og foredrag er en viktig faktor i arbeidet med å tilegne oss og videreutvikle kompetanse. Erfaringskompetansen som våre mentorer besitter, kommer brukere og pårørende direkte til gode gjennom tett oppfølging.

De siste årene har vi satset målrettet på å styrke vår digitale kompetanse, og dette arbeidet vil vi videreføre. Resultatet er økt synlighet og at vi når ut til flere som har behov for våre tjenester og aktiviteter. I løpet av året har vi også etablert vårt første snekkeri, der vi tilbyr både arbeidstrening og ordinært arbeid for brukere. Her selger vi nå egenproduserte produkter.

Jeg vil rette en stor takk til alle ansatte og frivillige for den imponerende jobben dere gjør.

Jeg håper at alle som leser denne rapporten, ser at vi som organisasjon strekker oss langt for både brukere og pårørende. Det er også viktig for oss å takke alle medlemmer, støttemedlemmer, bedrifter, foreninger og andre bidragsytere som gir oss støtte til å opprettholde et stort og mangfoldig arbeid. Støtten fra dere omsetter vi i praktisk handling.

Det er med stor glede jeg presenterer årsrapporten for 2025.

**Hans Jørgen Wang**

*styreleder*

# ÅRSRAPPORT

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 .....	7
Region Rogaland .....	8
Region Telemark .....	8
Region Trøndelag .....	9
Region Vestfold .....	10
Region Vestland .....	11
Region Østfold .....	11
A-larms jubileumskonferanse: 30 år på rusfeltet .....	12
A-larmskolen .....	14
Mentortjenesten .....	16
Pårørendearbeid .....	17
Besøkstall: Hvor mange får et tilbud i A-larm? .....	18
Fagavdelingens arbeid .....	19
Bruker- og pårørenderepresentasjon .....	20
P-huset: Norges første pårørendestyrt hus .....	24
De brukerstyrte hus .....	26
Takk for støtten .....	27

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 livssynsnøytral 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 2025–2026

**Styreleder:** Hans Jørgen Wang

**Nestleder:** Lise Størkersen

**Styremedlem:** Knut Tore Sælor

**Styremedlem:** Bjarte Sælevik

**Styremedlem og ansattrepresentant:** Kenneth Fauske

**Styremedlem og brukerrepresentant:** Jens Solem

**Styremedlem og pårørenderepresentant:** Kathe Dyrset

# REGIONENE

## REGION AGDER

**Antall årsverk:** 2,7

**Antall frivillige:** 18

**Antall besøk:** 6883

A-larm Agder har i 2025 tilbudt et bredt spekter av lavterskelaktiviteter og samtalegrupper gjennom hele året, inkludert helger, ferier og helligdager. Vi har faste tilbud i Mandal, Kristiansand og Grimstad, og arbeider for å gi et inkluderende fellesskap for alle. Innsatsen rettet mot unge og unge voksne er særlig prioritert. Mekkeriet i Mandal er et av våre mest besøkte ungdomstilbud, med 20–30 deltakere to ganger i uken, og både *Be Friends* og *Caffè Latte-praten* har hatt jevn og god oppslutning. I Kristiansand har vi i 2025 etablert lydstudio og gamingrom med støtte fra IMDi, og i samarbeid med Konfliktrådet har vi nådd ut til ungdom som ønsker å utvikle musikkprosjekter. Disse tiltakene har bidratt til tryggere sosiale arenaer og styrket mestring hos unge.



I tillegg tilbyr vi samtale-, trenings- og aktivitetsgrupper samt mentorordning for både brukere og pårørende. A-larm Agder besøker jevnlig fengsler og følger opp innsatte som har permisjon, soner med fotlenke eller deltar i alternative soningsprogram. I samarbeid med Universitetet i Agder (UiA) starter vi et nytt studium innen brukerrepresentasjon, med mål om å utdanne personer med egen erfaring til gode brukerrepresentanter. Vi viderefører

også samarbeid med sosionomstudiet ved UiA, og har faste besøk ved avgiftsenheten i Kristiansand og Loland behandlingssenter. Regionen samarbeider med kommunale tjenester, tiltaksbedrifter og Nav, og har årlig flere personer i arbeidstrening og studenter i praksis. Vi deltar også i brukerråd og utvalg på flere nivåer.

A-larm Agder er godt representert på regionale arrangementer. I 2025 deltok vi på Fyll dagene-messen i Kristiansand med 13 trivselsvakter, og på Tall Ships Races med stand og 16 trivselsvakter. Vi bidro også på Verdens overdosedag i Mandal, Grimstad og Kristiansand, og deltok i kulturalliansen Maskefall i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. For deltakerne våre gir slike arrangementer både mestring og sosial tilhørighet, noe som er viktig i et recovery-perspektiv.

I Markens gate i Kristiansand har vi hatt daglige tilbud og drop-in gjennom hele året, også på helligdager, i ferier, i julen og på 17. mai. Et åpent og trygt dagtilbud har vært særlig viktig for personer i sårbare overgangsperioder etter behandling eller soning. De populære vaflene våre har blitt et fast innslag på mandager og fredager, og mange finner fellesskap og støtte i det å kunne komme innom for en kaffe og gode samtaler.

2025 har vært et godt år for A-larm Agder, med 6883 registrerte besøk. Året har vært preget av aktiv deltakelse, gode møteplasser og viktige bidrag til tilfriskning og sosial inkludering for mange.



## REGION AKERSHUS

**Antall årsverk:** 1,5

**Antall frivillige:** 4

**Antall besøk:** 1407

I Akershus har A-larm følgende lavterskeltilbud: SNU-grupper, fredagskafé, 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 støtte fra kommunen. I Lillestrøm har vi SNU-gruppe og fredagskafé. 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 ulike behandlingstilbud.

## REGION BUSKERUD

**Antall årsverk:** 0,7

**Antall frivillige:** 4

**Antall besøk:** 917

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, aktivitetskarusellen og SNU-gruppen. Vi har også startet mentortjeneste i samarbeid med Drammen kommune. 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 lagt ned SNU-gruppen og erstattet den med en pårørendegruppe som har godt besøk og økende besøkstall.

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. Vi har tett samarbeid med både kommuner og ulike behandlingstilbud.

## REGION INNLANDET

**Antall årsverk:** 2,3

**Antall frivillige:** 5

**Antall besøk:** 1648



A-larm Innlandet har i 2025 tilbudt et bredt spekter av lavterskelaktiviteter gjennom hele året, inkludert helger, ferier og helligdager. Regionen har kontor i Brumunddal og faste tilbud på følgende steder: Gjøvik, Lillehammer, Moelv, Brumunddal og Hamar. Målet er å videreføre og utvide dette til flere steder i regionen i 2026. Tilbudene er åpne og inkluderende for alle.

I oktober 2025 fikk vi ny regionleder i full stilling og regionsekretær i 50 % stilling. Noen grupper ble avviklet i løpet av året, mens nye aktiviteter ble etablert. Regionen har hatt økende besøkstall og ser positivt på videre utvikling i 2026 med et sterkt lag av ansatte og frivillige.



I løpet av året er det gjennomført en rekke aktivitetstiltak, som ski- og akedag, overnattingstur i samarbeid med DNT, bålturer og flere prosjektbaserte aktiviteter gjennom Dam Ekspress. Blant de mest vellykkede tiltakene var klatreprosjektet «Sammen til topps», «Femundløpet 2025» og «Sommertur». I november ble foredraget «Taper til Tapper» gjennomført i Moelv kulturhus, med svært god respons.

Regionen hadde fem frivillige med kontrakt og ni ansatte i ulike stillinger. Mange av disse bidrar også frivillig for å sikre kapasitet og stabil drift av aktivitetene. Ved utgangen av 2025 hadde A-larm Innlandet faste møteplasser seks dager i uken, med tilbud som pårørendefellesskap, «Sammen i dampen»,

digital pårørendegruppe, turgruppe, SNU-grupper, drop-in, fredagskafé og flere klatretilbud på ulike steder i regionen.

Vi har i løpet av året inngått samarbeidsavtaler med kommuner, institusjoner, tjenesteleverandører, kriminalomsorgen, organisasjoner og enkeltpersoner. Vi har også deltatt i etableringen av samarbeidsnettverket BPN Innlandet, i samarbeid med brukerorganisasjoner, brukerstyrte hus og Statsforvalteren. Dette samarbeidet videreføres i 2026.

I anledning A-larms 30-årsjubileum deltok fire representanter fra Innlandet på jubileumskonferansen i Kristiansand, der alle A-larms elleve regioner var samlet til faglig og sosialt fellesskap. I desember gjennomførte regionen prosjektet «Julehjerte» for andre år på rad. Gjennom måneden ble det arrangert en rekke juleaktiviteter, som pepperkakebaking, juleverksted og julemiddag, noe som skapte gode møteplasser og et inkluderende fellesskap inn mot det nye året.

## REGION OSLO

**Antall årsverk:** 4,5

**Antall frivillige:** 18 (6 med avtale, 12 uten avtale)

**Antall besøk:** 3532

I 2025 har A-larm Oslo styrket sine lavterskelbaserte, brukerstyrte og recovery-orienterte tilbud for personer med rus- og avhengighetserfaring og deres pårørende. Aktiviteten har økt betydelig gjennom året, og regionen har tilbudt daglige aktiviteter med god deltakelse og tydelig kontinuitet.

Regionen hadde 9 ansatte gjennom året, og 33 deltakere fordelt på 8 mentorer. Klare ansvarsforhold og godt samarbeid mellom ansatte, mentorer og frivillige har vært sentralt for å opprettholde et bredt tilbud.

A-larm Oslo har flyttet store deler av virksomheten til nye og mer tilgjengelige lokaler, i samarbeid med FHR, proLAR



Nett og Huset Oslo. Samlokaliseringen har gjort det enklere for brukere og pårørende å finne frem til oss og har styrket samhandlingen mellom organisasjonene.

Aktivitetstilbudet har vært variert og gjennomført gjennom hele uken, inkludert torsdags- og fredagstreff, grupper, fysisk aktivitet, golf, klatring, badstue, isbading, drop-in og hytteturer. Flere nye tilbud ble etablert i 2025, med svært god oppslutning.

A-larm Oslo har videreutviklet samarbeid med bydeler, helsetjenester, frivillige aktører og kriminal- og friomsorgen, og vi har bidratt med erfaringskompetanse i brukerutvalg, fagforum og institusjonsundervisning. Vi har gjennomført kurs og grupper som har styrket deltakernes mestring, struktur og sosiale nettverk.

## REGION ROGALAND

**Antall årsverk:** 3

**Antall frivillige:** 5

**Antall besøk:** 1806

Rogaland er en region som dekker hele Nord- og Sør-Jæren. Vi samarbeider med en rekke kommuner i regionen. Vi er lokalisert i Stavanger kommune, og de fleste samarbeidene foregår derfor i kommunene Sola, Sandnes og Stavanger. Det er også her brorparten av deltakerne våre kommer fra.

Driften i Rogaland har videreført mye av den samme aktiviteten i 2025 som i 2024. Mentortjenesten vår er etterspurt og populær, og det er tydelig at denne én-til-én-tjenesten dekker behov i målgruppa som ikke ivaretas av andre tjenester. Dessverre har vi ikke kapasitet til å imøtekomme alle forespørsler på grunn av ressursutfordringer.

Besøket på grupper og aktiviteter har økt noe, fra 1702 i 2024 til 1806 i 2025. Ved utgangen av 2025 tilbyr vi følgende gruppeaktiviteter: selvhjelpsgruppe for pårørende, familiegruppe, bowling, gå- og løpegruppe i fjell samt mekkegruppe. I tillegg til faste grupper har vi også hatt «pop-up»-tilbud, for eksempel teater, mosjonsløp og bingo.

Vi har mottatt flere nye forespørsler om brukerrepresentasjon, samt invitasjoner til ulike samarbeidsforum og fag- og tjenesteutviklingsprosjekter. Nytt av året er at vi nå er representert i STARUS-gruppa, som arbeider med planlegging og gjennomføring av den årlige STARUS-konferansen. Sammen med Rus- og psykisk helse-konferansen og Overdosekonferansen er A-larm nå representert på tre store, årlige konferanser i Rogaland.

Huset Stavanger har omsider fått tildelt egne lokaler i Kongsgata i sentrum, og besøkstallene har eksplodert fra første stund. Det har vært opptil 50 besøkende på det meste, med et snitt på rundt 25–30 ulike personer innom daglig. En trist nyhet i 2025 er at Jæren Recovery College ble lagt ned i mai etter seks års drift, etter flere mislykkede forsøk på å sikre videre finansiering. Et viktig tilbud på rus- og psykisk helsefeltet i Rogaland vil bli savnet.

Samarbeidsprosjektet mellom Stavanger kommune, Kirkens Bymisjon og A-larm Rogaland har utviklet seg positivt. Besøkene i kafeen fra blokkens beboere har økt, flere beboere har flyttet inn, og det oppleves mindre uro og færre utrykninger fra nødetatene. Beboerne selv melder at blokken har blitt et tryggere og roligere sted å bo. Prosjektet er en aktivitetskafé for beboerne i den kommunale høyblokken i Hjalmar Johansens gate. Den offisielle åpningen ble gjennomført i mars, med politikere, beboere, frivillige, ansatte og samarbeidspartnere til stede.

## REGION TELEMARK

**Antall årsverk:** 1

**Antall frivillige:** 3

**Antall besøk:** 2429

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

Skien: Vi har flyttet inn i nye lokaler i samme bygg. Besøkene har tatt seg opp, og det er stadig nye brukere og pårørende som kommer innom. Åpen dag ble lagt ned da besøket avtok. Fredagskaféen, som er et Dam Ekspres-prosjekt, har stadig økende besøkstall, og deltakerne forteller om fellesskap og tilhørighet. Kvinnegruppa, som også er et Dam Ekspres-prosjekt, er godt besøkt og har blitt et viktig tilbud for flere



# REGION TRØNDELAG

**Antall årsverk:** 4,1

**Antall frivillige:** 8

**Antall besøk:** 2922

Vår lille familie består av 9 ansatte i forskjellige stillingsprosenter og 8 fantastiske frivillige som hjelper til med å videreutvikle regionen.

Vi har opprettholdt alle de faste aktivitetene våre, som fredagskaffe, onsdagskaffe, smiing, helårsbading, tirsdagstaco og damenes aften. I tillegg har vi fortsatt aktiviteter i samarbeid med kommuner og andre organisasjoner, som kunstterapi, yoga, kickboksing og innebandy. Vi ser på samarbeid som en enorm ressurs for både oss selv og deltakerne våre, godt samarbeid blir ofte enda bedre tilbud.

Gjennom året har vi hatt mange spennende aktiviteter og deltatt på en del ting utenfor ordinær åpning. Vi har arrangert frisbeegolf og hesteridning, og vi har deltatt med både ansatte og frivillige på ruskonferansen, der vi også presenterte A-larm og våre aktiviteter.

I samarbeid med Blå Kors klinikk Lade og to andre aktører har vi et åpent brukerkontor hver uke der pasienter og ansatte kan komme innom for å få informasjon og veiledning til livet etter behandling. I tillegg har vi faste pasientundervisninger fire ganger i året på Klinikk for rus og avhengighetsmedisin på St. Olavs hospital.

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. Med midlene fra Stiftelsen Dam har vi klart å videreføre både helårsbading og smiing. Vi kan rapportere om fulle smi-kurs der det blir lagd pizzaskjærere, og stor deltakelse på de åpne frismiingskveldene. I tillegg er det mange som villig går ut i



kvinner. Vi har også hatt en rollespillgruppe, Dungeons & Dragons-recovery, som ble lagt ned etter sommeren grunnet sviktende besøk.

Takket være støtte fra Julegiverfondet ble det arrangert et felles julebord for deltakere, frivillige og ansatte, og gjennom det nasjonale Dam Helse-prosjektet Julehjerte hadde vi også åpent på julaften og nyttårsaften, noe som var et viktig tilbud for flere.

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. Fra desember ble alt satt på pause på Notodden fordi vi mistet midler til drift fra Notodden kommune. Pårørendegruppen fortsetter på frivillig basis inntil videre, og vi håper å få midler slik at vi kan starte opp resten av tilbudene igjen.

Vi har pasientundervisning på Sykehuset i Telemark hver uke. Vi har jevnlig informasjonsmøter på sykehuset, Borgestadklinikken og ellers ved behov/forespørsel fra kommuner eller andre. Vi gjennomfører jevnlig samarbeidsmøter med Skien kommune v/rusteamet, 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 etterpåk.





det kalde vannet hver uke for å kjenne på mestringsfølelsen dette gir.

Fyll dagene ble arrangert med brask og bram for femte året på rad, og med 63 stands og ca. 700 besøkende fylte vi igjen Trondheim Spektrum med forskjellige tilbud til mennesker med utfordringer innen rus og psykisk helse og deres pårørende.

Vi avsluttet året med å ha åpent hver dag fra 22. desember og frem til det nye året. Det var en desember fylt med aktivitet, samtaler og mat. Vi hadde julelunsjer, bakedager, julebrustesting og juleverksted. Mange uttrykker en enorm takknemlighet for at vi er til stede og bidrar til å øke livskvaliteten deres.

## REGION VESTFOLD

**Antall årsverk:** 4,25

**Antall frivillige:** 4

**Antall besøk:** 5347

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

I Larvik er det stor aktivitet og godt samarbeid med Larvik kommune. Vi har tre Dam-prosjekter, «I samme båt», «A-larm ung og aktiv» og «Grønn Recovery: dyr og mestring», 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 tillegg har vi gjennomført Dam-prosjektet «Sommerglede for alle» i samarbeid med regionene Telemark og Innlandet. Prosjektet ga familier og enkeltpersoner mulighet til en felles ferieopplevelse, med tur til Hunderfossen med overnatting, og var preget av stor frivillig innsats.

I Tønsberg har vi et stabilt antall på både SNU-gruppa og fredagskafeen, og vi har også startet opp kaffepraten igjen. Etter sommeren trakk vi oss ut av samarbeidet om fredagskafé i Tønsberg.

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 for å pusse opp en gammel trebåt. Tilbudet er også utvidet til å bli et arbeidstreningssprosjekt i samarbeid med Nav, med snekkerverksted og vedproduksjon. Målet er at båten skal delta på Risør Trebåtfestival sommeren 2026.



# REGION VESTLAND

**Antall årsverk:** 2,75

**Antall frivillige:** 2

**Antall besøk:** 676

A-larm Vestland har i 2025 videreført sitt arbeid som en aktiv bruker- og pårørendeorganisasjon i regionen. Regionen arbeider for å styrke brukerstemmen og bidra til bedre tjenester for personer med rusrelaterte utfordringer og deres pårørende, gjennom lavterskeltilbud, likepersonarbeid, samarbeid med tjenesteapparatet og deltakelse i ulike samhandlingsarenaer. Arbeidet i Vestland er preget av både lokal tilstedeværelse og bidrag inn i utviklingsprosesser på systemnivå.

A-larm Vestland har i 2025 videreført sine lavterskeltilbud og aktiviteter rettet mot både personer med rusrelaterte utfordringer og deres pårørende. Regionen har hatt følgende faste tilbud:

- kvinnegruppe i Bergen sentrum
- kvinnegruppe i Os sentrum
- pårørendegruppe i Bergen sentrum
- digitalt, nasjonalt temamøte for pårørende

Hovedaktiviteten i Vestland består primært av selvhjelpsgrupper, likepersonstjeneste og brukerrepresentasjon. Selvhjelpsgruppene har vært organisert med flere gruppeledere og frivillige for å sikre kontinuitet i tilbudene. Gruppelederne har vært tilgjengelige for deltakerne ved behov, blant annet gjennom telefonkontakt, og har bidratt med erfaringsbasert rådgivning og veiledning.



Pårørendesamarbeidet i Vestland har fortsatt gjennom 2025, gjennom deltakelse i forbedringsarbeid og nettverk knyttet til pårønderarbeid i Bergen kommune. Arbeidet bygger på dialog med pårørende og et tverrfaglig forbedringsteam der pårørendeorganisasjoner, erfaringskompetanse og kommunale tjenester samarbeider om å styrke strukturer for involvering og støtte til pårørende. A-larm Vestland har bidratt med erfaringsbaserte innspill inn i dette arbeidet, som inngår i kommunens pågående utvikling av mer helhetlig og samordnet pårørendesamarbeid på tvers av tjenester.

# REGION ØSTFOLD

**Antall årsverk:** 1,5

**Antall frivillige:** 5

**Antall besøk:** 260

2025 var året der Østfold endelig fikk egne lokaler i Moss. Lokalene ligger sentralt i Møllergata 1 i gågata i sentrum. Da dette tidligere var et sykkelverksted, ble det lagt ned stor innsats fra ansatte og frivillige for å ferdigstille det. «Møllen» har nå åpnet for drop-in flere ganger i løpet av uka, og vi satser videre på å skape flere tilbud der i løpet av 2026.



I 2025 startet Østfold opp golfgruppe på Evje golfpark i samarbeid med Ett slag av gangen, samt en tur- og aktivitetsgruppe. Det ble inngått en samarbeidsavtale med Morsa sykkelklubb, og det blir med det enda et lavterskel-treningstilbud i 2026. Mentorprogrammet ble også en stadig viktigere del av regionens aktivitet gjennom året.

A-larm Østfold stod ansvarlig for en rekke arrangementer på rus- og psykisk helse-feltet i løpet av året. Mange av disse gjennomførte vi sammen med Mossehjelpa, samt andre partnere som Angstringen, Veien tilbake, Spiseforstyrrelsesforeningen og Moss kunstforening. A-larm var også sentrale i planlegging og gjennomføring av markeringene av verdens overdosedag, pårørendedagen og verdensdagen for psykisk helse.

Sentralt for A-larm Østfold har også brukermedvirkning vært, både nasjonalt og lokalt, og på tjeneste- og systemnivå. A-larm Østfold er dessuten godt representert i flere forskningsprosjekter på rus- og psykisk helse-feltet.





## A-larms jubileumskonferanse: **30 år på rusfeltet**

**6. november 2025 feiret A-larm 30 år på rusfeltet. Dette markerte vi med å invitere til stor jubileumskonferanse med festmiddag og det musikalske foredraget «Taper til Tapper» på Hotel Ernst i Kristiansand.**

Her samlet både A-larmere, samarbeidspartnere og andre med interesse for feltet seg for en dag med faglig påfyll og spennende prat.

Dagen startet med en flott velkomst av generalsekretær Gerd M. Jacobsen og innledning fra leder i fagavdelingen Line Thompson før vi suste av sted med en heseblesende gjennomgang av A-larms historie på 10 minutter.

I løpet av dagen utforsket vi hvordan vi kan bidra å tilrettelegge for at alle kan leve gode liv. Hvordan skaper vi et samfunn som favner de ulike opplevelsene av hva som er et godt liv å leve, og hvilke faktorer må være til stede for at vi kan kalle oss et samfunn med bred samfunnsdeltakelse?

Vi hadde fem bolker som alle hadde egen innleder og tilhø-

rende panelsamtale, noe som gjorde at vi fikk belyst de ulike temaene fra mange perspektiv. Lars Lien, lege og professor ved Universitetet i Innlandet, innledet om temaet «Rom for alle?». Samtalen dreide seg blant annet om opplevelsen av stigma og utfordringer i møte med ulike tjenester. Eivind Digranes, seniorrådgiver ved Norges institusjon for menneskerettigheter, innledet om temaet «Hvordan påvirker tilgangen til bolig menneskerettighetene?», og samtalen belyste utfordringer og potensielle løsninger i boligsituasjonen. Marianne Cook Pierron, daglig leder i De brukerstyrte hus AS, innledet til temaet «Meningsfull hverdag». I samtalen dekket man et bredt spekter av ulike veier til en meningsfull hverdag, både om man er i ordinært arbeid eller ikke.

Før neste tema, brukermedvirkning, var vi så heldige å få en personlig hilsen fra Helsedirektoratet ved seniorrådgiver Ida



Olsen. Kristina Åkerblom, psykologspesialist og forsker ved NTNU, innledet før panelsamtalen. I samtalen kom det blant annet frem hvor viktig det er at brukermedvirkning er med fra starten av utviklingsprosesser på tjeneste- og systemnivå.

Vi avsluttet konferansen med å rette blikket fremover: Hvor går veien videre for rusfeltet? Innleder Guri Spilhaug, lege, spesialist i rus- og avhengighetsmedisin og leder av Rusbehandlingsutvalget, hadde mange spennende tanker knyttet til arbeidet de nå skal i gang med i utvalget. Vi håper hun tok med seg mange av de gode innspillene som ble løftet opp i panelsamtalen, og vi kommer til å følge arbeidet i utvalget nøye.

Under middagen ble det holdt taler, og det gleder oss at så mange på feltet setter pris på samarbeidet. Vi ser frem til 30 år til!

Vi var også så heldige å få besøk av det omreisende musikalske foredraget «Taper til Tapper», som er et erfaringsbasert foredrag om rusavhengighet, oppvekst og livsmestring, fortalt gjennom scenemonologer, livemusikk og audiovisuell kunst. Dette var en sterk og fin opplevelse som ble gjennomført med god formidlingsevne.

Når vi reflekterer tilbake på de foregående 30 årene, ser vi at feltet har hatt en enorm utvikling. Vi har fått pasientrettigheter, forskningen på feltet har vokst, og selv om vi har kommet et langt stykke på vei i hvordan samfunnet ser på feltet og mennesker som bruker rusmidler, har vi dessverre fortsatt en lang vei å gå. Vi håper og tror at vi fortsatt kan være en viktig stemme på feltet, og at tilbudene våre fortsetter å utvikle seg i mange år fremover.

Vi fortsetter å kjempe for menneskeverd!





## 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 2025

KURS	ANTALL KURS OG KURSSTEDER
Mentorkurs	2 nasjonalt og digitalt
Bedre hverdag	2 i Oslo og 1 på P-huset Innlandet
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)
SPREK – sport i recovery	Fysisk i Larvik og Bergen

Til sammen har ca. 170 personer deltatt på disse kursene.

A-larmskolens kurs er godkjent og støttet av Studieforbundet Solidaritet i henhold til voksenopplæringsloven.



## 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**

Aktiviteten i A-larms mentortjeneste har økt i 2025. Det tilbys én-til-én-oppfølging til deltakere, der de følges opp av en likeperson med egenerfaring som pårørende eller med erfaring fra rus- og avhengighetsproblematikk. Oppfølgingen skreddersys ut fra den enkelte deltakerens behov og ønsker.

Typiske temaer er likepersonsamtaler, nettverksbygging, oppstart av aktiviteter og støtte inn mot andre hjelpetjenester. Alle mentorer i A-larm er kurset og mottar relevant veiledning i sine arbeidsforhold.

Et av hovedmålene er at deltakerne etter hvert skal kunne gå videre til andre aktivitetstilbud, både innenfor og utenfor A-larms tjenester. Noen deltakere går videre til frivillige verv, deltar på kurs og blir etter hvert selv ansatt som mentorer, i takt med at de opparbeider seg stabilitet i eget liv.

Fordelt på A-larms regioner har 49 mentorer hatt langtidsoppfølging av totalt 120 deltakere i 2025. Samlet er det registrert 9525 oppnådde kontaktpunkter og 656 ikke-oppnådde kontaktpunkter mellom mentor og deltaker. I tillegg er det gjennomført flere kortere «drop-in-oppdrag» som ikke registreres i statistikken.

Til tross for at A-larm har hatt to færre mentorprosjekter i 2025 enn i 2024, har det vært en økning på 19 deltakere og 1217 flere kontaktpunkter. Antall ikke-oppnådde kontaktpunkter har gått ned, mens antall oppnådde kontaktpunkter har økt.

Mentortjenesten fortsetter å dekke et viktig behov i deltakergruppa. Den er et sentralt supplement til A-larms egne tjenester og de offentlige tjenestene, både i kommunene og i spesialisthelsetjenesten.

---

## PÅRØRENDEARBEID

A-larms pårørendetjeneste er et utvidet pårørendeteam for de som selv definerer seg som pårørende – pårørende er ikke bare de med familiære bånd. A-larms nasjonale pårørendekontakter, Toril Sætra og Vigdis Løbach, jobber for å fremme pårørendes rolle inn mot fagmiljøer og i ulike forum.

I 2025 holdt vi 3 pårørendekurs med 24 deltakere, og vi holdt også 24 møter for tidligere deltakere på kurs, med omtrent 10 deltakere per gang.

A-larm har holdt kurs for 150 helsepedagoger, deltatt på ulike fagdager og holdt kurs for Vestre Viken helseforetak.

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 2025 gjennomført i 50 uker, og i snitt har det vært 15 deltakere per gang. Totalt ble det arrangert 51 møter i tillegg til 24 etterverngrupper.

Vi arrangerte adventsstund hver søndag i desember i samarbeid med P-huset og hadde totalt 36 besøkende. Målgruppa 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.

I 2025 ble det opprettet et nettverk for alle som driver med pårørendearbeid i organisasjonen, med en felles Messenger-gruppe etter ønske fra gruppeledere. Vi har også satt opp digitale samlinger én gang i måneden. På disse samlingene informerer vi om hva som skjer på pårørendefeltet, hva som er aktuelle nye retningslinjer, faglige råd og generelt hva som er relevant for våre kollegaer å vite om.

Vi legger stor vekt på kompetanseheving, og via disse kontaktpunktene blir det informert og oppfordret til kurs, relevante fagartikler og annen kompetanseheving.

I 2025 har 27 personer deltatt på grunnkurs i pårørendemedvirkning, og 6 har deltatt på fysisk kurs del to i Oslo i regi av Pårørendealliansen.

## BESØKSTALL

# HVOR MANGE FÅR ET TILBUD I A-LARM?

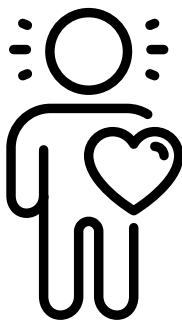


**27 827**

besøk på A-larms lavterskeltilbud

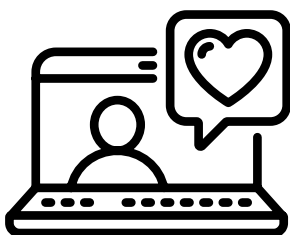
**9525**

kontaktpunkter mellom mentor og deltaker i den langvarige mentoroppfølgingen



**750**

har deltatt på digitale tirsdagsmøter for pårørende



**11**

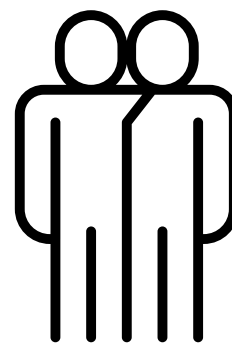
regioner

**49**

mentorer med

**120**

forskjellige deltakere på langvarig oppfølging



**170**

deltakere på A-larmskolens kurs



**12**

ulike kurs i A-larmskolen

# FAGAVDELINGENS ARBEID

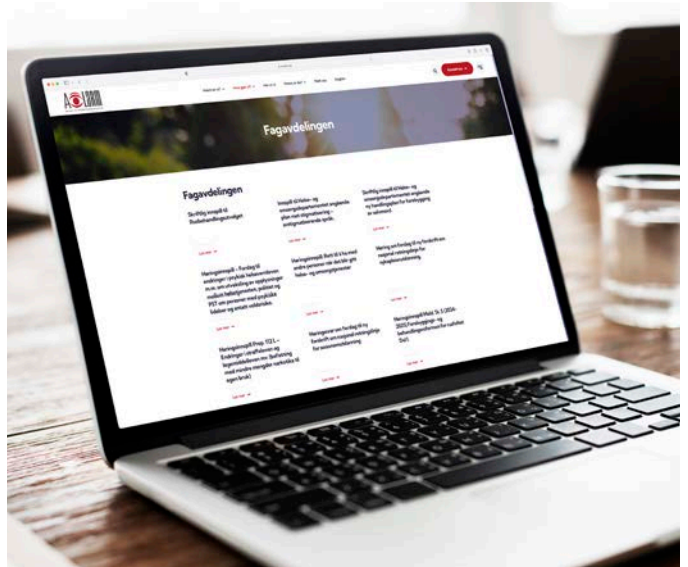
Første arbeidsdag for fagavdelingen i 2025 startet med muntlig høring på Stortinget om regjeringens forebyggings- og behandlingsreform del 1. Reformen hadde mange gode intensjoner, noe vi anerkjente i vårt innlegg. Men vi undret oss over hvordan regjeringen tenkte at man skulle ta et endelig oppgjør med diskriminering og stigma, samtidig som det fortsatte en kriminalisering av bruk og besittelse av illegale rusmidler.

I april gjennomførte vi den årlige samlingen for brukerrepresentanter, denne gangen også på Gardermoen. Her var det mange aktuelle temaer på agendaen, blant annet de nye faglige rådene for bruker- og pårørendemedvirkning. Det er alltid veldig nyttig å treffes fysisk, særlig når vi alle er mest vant med å se hverandre på skjerm. Vi håper mange reiste hjem motiverte.

Rett før påske kom endelig del 2 av forebyggings- og behandlingsreformen, og her fikk vi dessverre bekreftet mange av våre bekymringer. Skillet regjeringen ønsket mellom de såkalte «juridisk rusavhengige» og de «ikke juridisk rusavhengige» bar preg av stigmatiserende språk og lot til å være et skille som umulig kunne anvendes i praksis.

Da vi forlot høringssalen tidlig i mai, var det svært uklart hvordan den nye reformen ville lande. Det var nok noe overraskende for mange at regjeringen valgte å gjøre et forlik med Høyre, Venstre og SV. Man har valgt å videreføre et skille mellom ikke-rusavhengige og rusavhengige, et skille som fortsatt skal gjøres av domstolen. Vi har forståelse for at det fra et juridisk perspektiv føles trygt å legge dette til domstolen, men fra et brukerperspektiv ser saken annerledes ut. For mange vil dette bety at saken deres må gå gjennom rettssystemet for å avklare hvor de nye grensene går i lys av forliket. Innføring av mulige rusmiddelprøver ved mistanke om bruk av illegale rusmidler fremstår for oss som lite forholdsmessig. Forliket møtte ulike reaksjoner på rusfeltet, og uansett hvor du måtte befinne deg i meningslandskapet, er faktum at rusforlikets effekt og virkning i praksis per nå er høyst uklare.

Gjennom hele 2025 har vi levert flere høringsuttalelser og deltatt på innspillmøter med tilhørende skriftlig arbeid, og vi er spente på å følge prosessene videre. Særlig spennende synes vi det er med arbeidet knyttet til plan mot stigma. Dersom vi ønsker å være det mangfoldige og inkluderende samfunnet vi påstår vi er, er vi helt avhengig av å ta et oppgjør med den



stigmatiseringen som finnes i tjenester, samfunnet og oss mennesker imellom. Vi kommer til å fortsette å sette søkelyset på diskriminering, tilgjengelige helsetjenester for alle og ikke minst utfordringer knyttet til det rusmidelet som ofte glemmes i debatten – alkohol.

Gjennom hele året har vi hatt månedlige fagmøter for bruker- og pårørenderepresentanter på Teams. Dette er et viktig møtepunkt for alle representantene våre, hvor vi kan utveksle erfaring og ha kompetanseheving. Vi håper å bygge videre på den gode dialogen i 2026.

6. november var det duket for stor 30-årskonferanse i Kristiansand, og fagavdelingen hadde en stor rolle i planleggingen og gjennomføringen av konferansen. Vi fikk mulighet til å løfte et bredt spekter av temaer og samlet mange mennesker med ulike bakgrunn til dialog. Vi håper mange reiste hjem med litt inspirasjon til videre arbeid.

Tommy Sjøfjell, med sin tydelige og kunnskapsrike stemme i alkoholpolitiske spørsmål, har lenge ledet og koordinert fagavdelingen med stødig hånd. I juni 2025 overlot han stafettspinnen til Line Thompson – hun har store sko å fylle. Renate Stenstrøm, med sitt brennende engasjement for avstigmatisering og menneskerettigheter, arbeider som fagrådgiver i avdelingen, og Jorunn J. Andersen er avdelingens sekretær – men ikke minst en omsorgsfull sparringspartner for oss alle. Ved utgangen av 2025 klokkes vi inn rundt ett årsverk som til sammen drifter vår lille – men engasjerte – avdeling. Kanskje 2026 blir året for vekst?

Hvis du er interessert å lese mer om arbeidet vårt, sjekk ut [a-larm.no/fagavdelingen](http://a-larm.no/fagavdelingen)



Noen av A-larms brukerrepresentanter.

## OVERSIKT 2025

# BRUKER- OG PÅRØRENDEREPRESENTASJON

REGION	HVA	HVOR
Nasjonalt	Brukerutvalget	Stiftelsen Dam Forskning
Nasjonalt	Erfaringspanel	Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging
Nasjonalt	Brukerråd	Referansegruppe KORFOR, Stavanger
Nasjonalt	Brukerråd	Styringsgruppe brukerplan, Stavanger
Nasjonalt	Ekspertgruppe, CHIME prosjekt	KBT Fagskole
Nasjonalt	Nettverk for bruker- og pårørendeorganisasjonene	Rusfeltets hovedorganisasjon (RHO)
Nasjonalt	Fagråd	KVARUS
Nasjonalt	Brukerråd	Brukerrop, Helsedirektoratet
Nasjonalt	Fagråd, TSB	Helse Sør-Øst
Nasjonalt	Møtende varerepresentant i styre	Pårørendealliansen
Nasjonalt	Brukerrepresentant	Kirkens Bymisjon
Nasjonalt	Årsrapport Brukerplan 2024	KORFOR
Agder	Fag/brukerråd	Lindesnes kommune
Agder	Brukerråd	Grimstad kommune
Agder	Fag/Brukerråd	Kristiansand kommune
Agder	Brukerråd	Blå Kors klinikk Loland
Agder	Brukerråd	Nav Arendal/Grimstad
Agder	Brukerråd	Nav Setesdals-regionen
Agder	Brukerråd	Nav Kristiansand
Agder	Brukerråd	Nav Agder

REGION	HVA	HVOR
Agder	Brukerplan	KORFOR, Helse Stavanger
Agder	LIM råd -Likestilling, inkludering og mangfold	Agder fylkeskommune
Agder	Nestleder Ungdomsråd	SSHF
Akershus	Brukerråd	Asker kommune
Akershus	Brukerråd	Lillestrøm kommune
Akershus	Brukerråd	Manifestsenteret
Akershus	Brukerråd	Bærum kommune
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	Brukerutvalg	Fossum
Innlandet	Brukerråd	Nav Raufoss
Innlandet	Brukerråd	Renåvngen
Innlandet	Brukerråd	Solliakollektivet
Innlandet	Tjenesteutvikling	Ringsaker kommune, psyk. helse- og rustjeneste
Innlandet	Brukerråd	Nav Vestre Toten, Gjøvik og Valdresregionen
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
P-huset	Brukerutvalg	NAV i Gjøvik og Valdresregionen
P-huset	Barns Beste-nettverket	Sykehuset Innlandet
P-huset	Pårørendearbeid i omstrukturering	Sykehuset Innlandet
P-huset	Bruker i sentrum	UiO
P-huset	Bruker- og pårørendenettverket i Innlandet BPN	Innlandet
P-huset	Arbeidsgruppe	KORUS Øst
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	Styremedlem	Funkishuset, Sandnes

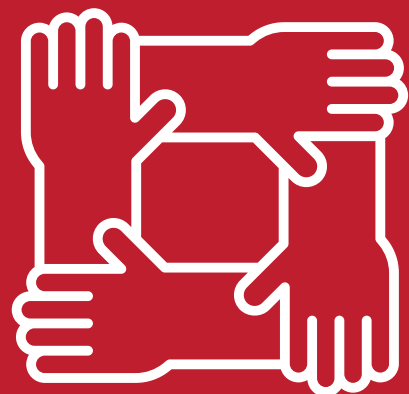
REGION	HVA	HVOR
Rogaland	Styremedlem	Jæren Recovery College
Rogaland	Planleggingsgruppe, rus- og psykisk helse konferansen	Statsforvalteren i Rogaland, KORUS
Rogaland	Planleggingsgruppe overdosekonferansen	Statsforvalteren i Rogaland, KORUS
Rogaland	Planleggingsgruppe STARUS-konferansen	KORFOR, UiS, KORUS, ARA, A-larm
Rogaland	Referansegruppe	KORFOR
Telemark	Leder for Brukerråd	Blå Kors klinikk Skien
Telemark	Leder for brukerforum, Forum for brukerkompetanse	Sykehuset Telemark HF (STHF)
Telemark	Brukerrep. Kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalget	STHF, KPR
Telemark	Forbedringsarbeid/implementering av brukermedvirkning	STHF
Telemark	Arbeidsutvalg forbedringsarbeid brukermedvirkning	STHF
Telemark	Nettverksgruppe forbedringsarbeid brukermedvirkning	STHF
Telemark	Brukerutvalg	STHF
Telemark	Styringsgruppe	SEP REP
Telemark	Forbedringsarbeid	TSB Poliklinikk
Telemark	Brukerråd	Porsgrunn kommune
Telemark	Brukerråd	Skien kommune, MMO-senter
Telemark	Styringsgruppe Rusprosjekt	Notodden kommune
Telemark	Prosjektgruppe Rusprosjekt	Notodden kommune
Telemark	Representant fra eierorganisasjon	LINK Vestfold og Telemark
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
Trøndelag	Bract	St. Olavs hospital Trondheim
Trøndelag	FRAM	NTNU
Trøndelag	Norse Feedback	St. Olavs hospital Trondheim
Trøndelag	Go2	Trondheim kommune
Trøndelag	Arbeidsgruppe-pårørendenettverk rus og kriminalitet	FFP + samarbeidspartnere
Trøndelag	Bedre pårørendetilbud	Trondheim kommune
Trøndelag	Ressursgruppe Pårørende	Trondheim kommune
Trøndelag	Ressursgruppe brukermedvirkning	Samarbeid
Vestfold	Styringsgruppe	Broen Larvik
Vestfold	Brukerråd	Nav Sandefjord
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

REGION	HVA	HVOR
Vestfold	Valitetsutvalg Psykisk helse og rus, PHR	Sandefjord kommune
Vestfold	Vararepresentant, Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne	Larvik
Vestfold	Brukerutvalg	SiV HF
Vestfold	Brukerrepresentant, Styret	SiV HF
Vestfold	Brukerrepresentant, Kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalg	SiV HF
Vestfold	Brukerrepresentant, Klinisk etikkomité	SiV HF
Vestfold	Brukerrepresentant, Klinikk for psykisk helse og avhengighet	SiV HF
Vestfold	Brukerrepresentant, Strategisk samarbeidsutvalg	SiV HF
Vestfold	Brukerrepresentant, Forum for psykisk helse og politi	SiV HF
Vestfold	Kvalitetsutvalg, PHA	Tønsberg kommune
Vestfold	Styringsgruppe, Felles mottak	Tønsberg kommune og SiV
Vestfold	Arbeidsgruppe, Felles mottak	Tønsberg kommune og SiV
Vestfold	Styringsgruppe for implementering av veileder for ivaretagelse etter selvmordsforsøk eller selvskading	SiV HF
Vestfold	Juryarbeid SyktBra-prisen	SiV HF
Vestfold	Kvalitetsutvalget i helseforvaltningen	Sandefjord kommune
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	Brukerråd	Fossumkollektivet
Østfold	Brukerutvalg	Vestre Viken HF
Østfold	Brukerrepresentant	Sykehuset Østfold
Østfold	Arbeidsgruppe, Verdensdagen for psykisk helse	Mossehjelpe
Østfold	Arbeidsgruppe, Overdosedagen	Moss kommune
Østfold	Arbeidsgruppe, Pårørendedagen	Moss kommune
Østfold	Nettverksgruppe for rus og psykisk helse	Mossehjelpe, Moss kommune

## Bruker- og pårørenderepresentasjon 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.





**P-huset er Norges første pårørendestyrt hus – et lavterskeltilbud av pårørende, for pårørende. Siden oppstarten har huset utviklet seg til en aktiv møteplass med hundrevis av besøkende, mange aktiviteter og et sterkt frivillig fellesskap.**

Siden oppstarten 12. juni har P-huset gjennomført 97 aktiviteter med til sammen 792 besøkende. I løpet av 2025 har rundt 15 frivillige vært jevnlig involvert i arbeidet. Blant disse finner vi deltakere fra A-larm Innlandet sine tilbud, personer fra andre organisasjoner og samarbeidspartnere.

Sammen med styringsgruppen har de frivillige i arbeidsgruppen vært sentrale i utviklingen av modellen for P-huset. Gjennom 35 møter i 2025 har de bidratt med engasjement, erfaring og viktige perspektiver. Prosjektet har også hatt gode innspillsrunder – både digitalt og fysisk – med deltakere fra hele landet. Disse bidragene har vært avgjørende i utviklingsarbeidet. Arbeidet med å ferdigstille modellen skal være klart ved utgangen av 2026.

Gjennom etableringsprosessen og åpningen i 2025 er det lagt ned 5762 frivillige timer. Innsatsen spenner fra administrative oppgaver til kaffekoking, renhold, vertskap, tilstedeværelse og likepersonsamtaler.

I 2025 ble P-huset invitert til 31 presentasjoner, blant annet på Lavterskelkonferansen i regi av KORUS, med rundt 500 deltakere. Presentasjonene har vært både meningsfulle og lærerike, og har gitt ansatte og frivillige verdifulle erfaringer, gode menneskemøter og økt synlighet.

P-huset har også fått betydelig medieoppmerksomhet for sin unike satsing: et lavterskeltilbud drevet av pårørende, for pårørende, uavhengig av diagnose, livssituasjon eller pårørendereelasjon.

Pårørendeundersøkelser blant deltakerne viser at prosjektet når ut til mennesker i mange ulike livssituasjoner. En stor andel av de 792 besøkende oppgir at de ikke har blitt tilbudt støtte fra kommune eller spesialisthelsetjeneste. Dette peker på et tydelig gap i hjelpeapparatet – et gap P-huset bidrar til å fylle, uten behov for henvisning.

Utviklingsarbeidet har også styrket samarbeidet mellom organisasjoner. Ved utgangen av 2025 har 14 organisasjoner knyttet seg til P-huset og bidrar med kompetanse, likepersoner og tilstedeværelse.

P-huset ble i 2025 også en del av Innlandet bruker- og pårørendenettnetv. Nettverket består av regionale bruker- og pårørendeorganisasjoner i samarbeid med Statsforvalteren, KORUS Øst og ROPforsk ved Sykehuset Innlandet. Målet er å styrke bruker- og pårørendemedvirkning i Innlandet på både kommune- og fylkesnivå. Sammen ønsker vi å utvikle gode verktøy som kommuner og fylke kan bruke i sitt arbeid med medvirkning.

Kompetanseheving har vært et viktig satsingsområde for å styrke de frivillige i rollen som likepersoner. De frivillige ved P-huset har gjennomført store deler av A-larmskolen, inkludert gruppelederkurs, mentorkurs, pårørendekurs og Bedre hverdag-kurs. Ni personer har gjennomført grunnkurs i pårørendemedvirkning, og sju har fullført del to av pårørendemedvirkningskurset i regi av Pårørendealliansen.

Vi gleder oss til veien videre.



## P-huset – en livbøye i hverdagen

Jeg ønsker å fortelle om P-husets betydning i min hverdag.

Jeg er født som pårørende og har vært det hele mitt liv. Gjennom livet har jeg hatt mange pårønderoller: alkoholmisbruk, psykisk uhelse, kronisk sykdom, psykisk utviklingshemming, ivaretagelse av foreldre og andre nære – og sorg i nære relasjoner.

Dette er noen av mine pårønderoller, men den mest krevende i dag er knyttet til min nærmeste familie. En ungdom med rusutfordringer, belastet miljø, politihendelser, skolefravær og psykisk uhelse – noe som påvirker søsken og hele familiens hverdag.

Hverdagen er fylt av uforutsigbarhet og det å være i beredskap dag og natt.

Utryggheten og fortvilelsen over ikke å vite.

Kommer ungdommen hjem – og eventuelt når og i hvilken tilstand?

Redselen for alvorlige hendelser er alltid til stede.

P-huset har gitt meg et holdepunkt i hverdagen – både som pårørende og frivillig.

Jeg vet at når livet slår beina under meg, vil det alltid være noen på P-huset der for meg.

Mennesker som ikke dømmer, men som ser deg for den du er.

Det er et sted hvor man kan le og gråte.

Få en klem, et klapp på skulderen, et blikk fylt av forståelse.

Et sted hvor man bare kan være, senke skuldrene og få et pusterom.

Her møtes mennesker med ulike historier, men med en felles erfaring.

Et fellesskap og et samhold med stor verdi.

Læringen, forståelsen og refleksjonene over andre pårørendes historier er også verdifulle.

Det setter livet i perspektiv og øker forståelsen for mennesker med ulike hverdager, bagasje og bakgrunn.

Gjennom P-huset får jeg også mulighet til å øke min kunnskap gjennom kurs, informasjon og møter med andre organisasjoner som er tilknyttet huset.

Det gjør at jeg kan stå stødigere i min pårønderolle – få støtte, kunnskap og hjelp til veien videre.

P-huset er blitt en livbøye i min hverdag.

Jeg brenner for at andre pårørende skal få vite at P-huset finnes – at det finnes et sted med hjelp, fellesskap og mennesker som ikke dømmer.

Et sted med veiledning og kunnskap til et bedre pårørendeliv.

Hjelp til å stå i livet – og til å finne håp for fremtiden.



Foto: Morten Hval

# De brukerstyrte hus

**Recovery, substitusjon og skadereduksjon. A-larm, proLAR Nett og FHR er tre organisasjoner som utfyller hverandre godt og har et veldig godt samarbeid! Et eksempel på dette er etableringen av De brukerstyrte hus AS.**

I 2025 ble det ideelle aksjeselskapet De brukerstyrte hus AS etablert. Selskapet fungerer som en nasjonal paraply for brukerstyrte hus på rusfeltet, og omfatter per i dag hus i Bergen, Oslo, Stavanger og Trondheim.

Formålet med De brukerstyrte hus AS er å sikre felles struktur, faglig utvikling, erfaringsdeling og langsiktig bærekraft for brukerstyrte hus nasjonalt. Etableringen bidrar til å styrke kvalitet, synlighet og legitimitet for brukerstyrte lavterskeltiltak, og legger til rette for mer samordnet dialog med kommuner, statlige aktører og andre samarbeidspartnere.

De brukerstyrte hus, som i dag er lokalisert i Stavanger, Oslo, Trondheim og Bergen, er etablert og eid av brukerorganisasjonene A-larm, Foreningen human ruspolitikk (FHR) og proLAR Nett. Husene fungerer som en åpen og inkluderende møteplass for mennesker med rusmiddelavhengighet og er basert på våre grunnverdier: menneskerettigheter, likeverd og medborgerskap.

Husene har utviklet seg til å bli et sentralt, lett tilgjengelig tilbud i byene, og fyller et viktig rom mellom mennesker i aktiv rus og det offentlige tjenesteapparatet. Gjennom fellesskap, relasjonell tilnærming og bruker-til-bruker-arbeid når husene grupper som ofte faller utenfor ordinære tjenester, og bidrar til stabilisering, verdighet og videre kobling til helse-, bolig- og

velferdstjenester. Som medeier bidrar A-larm gjennom eierskap, samarbeid og systempåvirkning til videreutvikling av modellen.

Som del av virksomheten til De brukerstyrte hus inngår blant annet miljøvandring og brobyggerarbeid. Miljøvandringene er en oppsøkende og bynær innsats, der ansatte og frivillige med erfaringskompetanse er til stede i sentrumsområder for å skape trygghet, bygge relasjoner og bidra til skadereduksjon. Brobyggerne tilbyr individuell støtte og følger personer i kontakt med offentlige tjenester som Nav, helse- og bolig-tjenester, og fungerer som en relasjonell inngang til systemet for mennesker som ofte har lav tillit til ordinære hjelpeapparat. I 2025 ble Huset Bergen analysert i en ekstern rapport utarbeidet i tilknytning til Norges handelshøyskole, som dokumenterer sterk vekst i bruk, høy kapasitetsutnyttelse og at den brukerstyrte modellen når målgrupper som i liten grad benytter ordinære tjenester, samtidig som tilbudet fremstår kostnads-effektivt sammenlignet med etablerte lavterskeltiltak.

De brukerstyrte hus vil etablere og utvide virksomheten i årene fremover, basert på ønsker fra brukerne og alltid forankret i et godt samarbeid med den aktuelle kommunen. Vi ønsker å tilrettelegge for hensiktsmessige lokaler og en forutsigbar økonomisk drift av Huset og underliggende tjenester.

# Tusen takk til våre støttespillere!

A-larm er en prosjektstyrt organisasjon, og vi mottar prosjektstøtte fra flere tilskuddsgivere.

Dette setter vi 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:** 45 42 34 54  
**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>