

# 2022

## ÅRSRAPPORT





**Generalsekretær**  
**Gerd Jacobsen**

## GENERALSEKRETÆREN HAR ORDET: **KJÆRE LESER**

Året 2022 – et år der alt skulle komme tilbake til normal drift. Slik ble det ikke, konsekvensen av nedstengning p.g.a pandemien preget også vår drift i hele 2022. Mange av de som bruker våre lavterskeltilbud har slitt med ettervirkningen fra nedstengningen, og bedre ble det ikke med at prisnivået i Norge steg betydelig i 2022. Dette rammer mange hardt.

Vi opplevde også å få mange avslag på våre søknader som igjen førte til at vi ikke kunne tilby den samme oppfølgingen som vi tidligere hadde gjort. Dette er bare å beklage, men det er nå det skal rettes en stor takk til alle ansatte og frivillige i A-larm, som har stått på langt utover det man kan forvente, slik at svikten i inntektene ikke skulle ramme de som trenger oss mest. A-larm er stolt over å ha en så fantastisk gjeng med ansatte og frivillige som gir så utrolig mye tilbake til de som trenger det, og som står på til tross for mange utfordringer. Selv om vi opplevde å få mange avslag, fikk vi også mange prosjekter innvilget. Spesielt gledelig er det at vi nå har fått i gang et eget prosjekt som heter – Pårørende på nett – og som DAM har gitt oss støtte til. Så nå kan pårørende fra hele landet, uansett hvor du bor, møtes via den digitale plattformen.

A-larm har også fått noen prosjekter innvilget som retter seg mot den yngre generasjonen og det er viktig. Her er det mange utfordringer og ikke minst sammensatte utfordringer som vi prøve å imøtekomme med våre aktiviteter. Forebygging er et viktig stikkord kan ingen komme forbi.

Jeg håper at så mange som mulig tar seg tid til å lese igjennom årsrapporten, jeg mener selvfølgelig at det er vel anvendt tid. Og husk at vi sier ikke bare at vi gjør, men vi gjør det.

**Gerd M. Jacobsen**

*Generalsekretær*



## RAPPORT FRA **HOVEDVERNOMBUD**

### **Har jobbet med følgende**

Hovedverneombud har vært på 1 regional samling.

Har hatt jevnlig samtaler med regions lederne, med Generalsekretær og med HMS ansvarlig.

**HVO 2022**  
**Randi Torjussen**

# INNHOOLD

RAPPORT FRA HOVEDVERNOMBUD & DAGLIG LEDER	2
STYRET 2022	3
A-LARM REGIONRAPPORTER: DETTE JOBBET VI MED	4
ÅRSRAPPORT FRA PROSJEKTENE	13
NASJONALE PROSJEKTER OG AKTIVITETER	21
BESØKSTALL	25
BRUKERREPRESENTASJON	26

Foto: Erling Slynghstad-Hægeland



## STYRET

### STYRET I A-LARM 2022

Styreleder:

Erik Torjussen

Nestleder:

Lise Størkersen

Styremedlem:

Bengt E. Karlsson

Styremedlem:

Bjarte Sælevik

Styremedlem/ansattrepresentant:

Renate Stenstrøm

Styremedlem/brukerrepresentant:

Preben Aspelund

Styremedlem/pårørenderepresentant:

Vigdis Løbach



## **DETTE ER A-LARM**

A-larm skal støtte brukere og pårørende innen rusfeltet med å iverksette og opprettholde egne recovery-prosesser. Dette innebærer økt livskvalitet, opplevelse av mestring, tilhørighet og integrering i samfunnet.

A-larm skal informere om, synliggjøre, videreformidle og bidra til å utvikle metoder og tiltak som fremmer recovery og personlig vekst, både for medlemmene og for dem organisasjonen kommer i kontakt med.

A-larm skal fremme erfaringskompetanse på lik linje med fagkunnskap og forskning, og i tråd med intensjonen om en likeverdig vektning av et tredelt kunnskapsgrunnlag. A-larm vil bidra til kompetanseutvikling i henhold til dette perspektivet.

A-larm utgjør 34 årsverk fordelt på 87 hoder.

# REGIONENE



BeFriends ungdomsgruppe i Kristiansand

## REGION AGDER

**Regionleder:** Unni Stålesen

**Ansatte:** 19 ansatte og 13 frivillige

### Det er følgende lavterskeltilbud i regionen:

Pårørendegruppe, Kvinnegruppe, Kaffepraten, Aktivitetskarusellen, Caffè Latte Praten, BeFriends ungdomsgruppe, Drop-In samtaler, Fredagscafé, Gårdsbutikk, Mekkeverksted, Digitalt temamøte pårørende.

Det har vært en stor økning av besøkende i hele regionen, uavhengig av hvilken kommune.

Det har i 2022 vært mange deltagere i våre mentorprosjekt. På Lindland gård alene var det 15 deltagere, hvor noen var i kortere periode og andre over tid. I fengslene startet vi opp og begynte med fengselsmentor, som også følger den innsatte etter soning i en periode. I våre øvrige prosjekter er likemannstjenesten av stor betydning for de deltagerne som har fått muligheten. Det har også vært en stor økning av Drop-in mentor tjenesten hvor deltagerne kommer for en-til-en samtaler hos en med egenerfaring, eller en mentor går på «hjemmebesøk» til en institusjon eller i fengslene. A-larm Agder har flere fleksible løsninger. Vi har en beliggenhet i sentrum hvor tilgjengeligheten og bussforbindelsen er bra.

### Faste besøk:

- ARA Kristiansand.
- Servicetorget/ Åpen dag – Agder fengsel avd Mandal, Froland og Evje
- Drop-in - Sørlandet sykehus/psykiatrien

### Samarbeidsprosjekter:

- Kulturalliansen Maskefall, er et samarbeid mellom Kr. sand Kommune, ABUP, Mental Helse, LPP, Kilden Dialog, Blå Kors.
- Verdensdagen for Psykisk Helse.
- A-LARM - ROM – UIA, Sosionomveiledning.

- Avigo Kompetanse / NAV Arendal, utredning –Grimstad.
- Kriminalomsorgen og Friomsorgen, Samfunnstjeneste, åpen soning/aktivitet
- Loland behandlingssenter – pasienter til Kaffepraten
- Kvadraturen skolesenter, Helse og sosial, Elever i praksis.
- Ungteam, Kr. sand kommune.
- Lindland Gård, Samarbeidsprosjektet Gårdsbutikk. Nav, Lindesnes kommune, LST koordinator, Lindesneslosen
- Praxis Bruker - UIA, Norce, ROM, Kommuner i Agder, Statsforvalteren
- UIA, studenter fra Sosialt arbeid, PSY500
- UIA- Sosionomveiledning
- Høgskolen i Innland, Student i praksis
- Diakonhjemmet, Sokratiske dialoger, Pårørende
- Verdens overdosedag - Kristiansand kommune og andre organisasjoner
- Lindesneskommune, forebyggende politi, privat næringsdrivende og A-larm i samarbeid om Mekkeverksted for ungdommer.

**Totalt antall besøkende: 4299**

## REGION INNLANDET

**Regionledere:** Terje Grotle

**Ansatte:** 2 ansatte

Regionen har følgende lavterskeltilbud: Drop in, SNU gruppe, Digitalt temamøte pårørende

Region Innlandet fokuserer mye på nettverksbygging med det offentlige og andre samarbeidspartnere. Noe som gir frukt for arbeidet vi driver. Vi er også representert i flere brukerråd i regionen.

Drop-in tilbudet har hatt jevnt med besøk gjennom året. I desember flyttet vi tilbudet fra rustjenestenes lokaler til Havang Brukerstyrte senter og vi regner med at dette skal styrke tilbudet ytterligere.

SNU gruppen har ikke hatt det store besøket, men vi vet det tar tid å bygge opp en gruppe på et nytt sted.. Det arbeides kontinuerlig med å spre informasjon om våre tilbud i regionen. Mentortjenesten som ble startet i august har 3 deltagere og flere er på vei inn. Tjenesten er i tett samarbeid med Lillehammer kommune.

**Totalt antall besøkende: 264**

# REGION OSLO/AKERSHUS

**Regionleder:** Terje Grotle

**Ansatte:** 7 ansatte og 1 frivillig

Regionen har følgende lavterskeltilbud: SNU gruppe, Kaffepraten, Kvinnegruppe, Fredagskafé, Aktivitetskarusell, Frisbeegolf, Pårørendegruppe, Digitalt temamøte pårørende.

## **Faste besøk:**

A-senteret, Villa Berg og Seksjon Rus og avhengighet behandling ung Døgnenheten Gaustad.

Det er jobbet mye med å stabilisere regionen, samt styrke og utvide tilbudene vi har. I tillegg jobbes det mye med nettverksbygging med det offentlige og andre samarbeidspartnere. A-larm er representert i flere brukerråd og utvalg i regionen.

SNU gruppen har ikke stort, men stabilt oppmøte og vi ser at flere kommer til.

Kaffepraten har en stabil gruppe og det kommer stadig nye innom for å se på tilbudet.

Kvinnegruppen som startet i oktober begynner å bli en god gruppe med gode og dype samtaler. Fredagskaféen ble lagt ned i juni da vi følte det ikke helt var brukerguppen vi var ute etter som benyttet seg av tilbudet, og mange kom bare for maten, den gikk da under navnet Fredagsmiddagen. Imidlertid startet vi opp igjen i september, da med rekruttering fra målgruppen vi jobber med. Besøkstallet har begynt å ta seg opp, og det er et kjærkomment tilbud.

Aktivitetskarusell eller kulturell reise ble også startet opp igjen i september etter at den hadde ligget nede en stund. Her låner vi lokaler av NAV på Grünerløkka. Gruppen har forskjellige aktiviteter som bl.a. besøk på Deichmanske bibliotek og andre kulturelle arenaer i tillegg til byvandring og sosialt samvær. Det er en stabil og god gruppe som benytter seg av tilbudet.

Frisbeegolfen var godt besøkt fra oppstarten tidlig på våren, men har dabbet litt av forskjellige årsaker. Det jobbes imidlertid med å rekruttere deltakere kontinuerlig.

Kvinnegruppen «Fra innsiden til utsiden» er en kvinnegruppe for kvinner med soningserfaring og er en del av et større prosjekt rettet mot fengsler og overgangen mellom soning og samfunnet. Gruppen ble startet i september og det begynner å bli en god gruppe med godt samhold. Dette prosjektet videreføres inn i 2023.

Pårørendegruppen opplever at det til dels er vanskelig å få tak i de pårørende, mye på grunn av stigmatisering og skam

relatert til rusen. Imidlertid er det en stabil og god gruppe som gir et kjærkomment tilbud til de som tar steget og oppsøker oss.

Vi har flere prosjekter i Oslo, «Oslo ettervern» som er et samarbeidsprosjekt med Kirkens Bymisjons behandlingssteder A-senteret og Villa Berg om Mentortjeneste og lavterskelaktivitet. «Kulturell reise», som er et kulturprosjekt. «Informasjonstiltak IMDI» var et prosjekt som skulle informere fremmedspråklige om Coronavaksinen. Alle disse prosjektene avsluttes 31.12.22.

Huset Oslo er et fellesprosjekt sammen med FHN og proLAR Nett. Huset Oslo skal være et brukerstyrt "værested" og møteplass for brukere i HAB og LAR i Oslo. Huset Oslo skal også være åpent for alle (rusavhengige) som har et ønske om å benytte tilbudet. Prosjektet er i støpeformen, og 2023 vil bli første oppstartsår.

Leieavtale av lokalene hos Wayback gikk ut 31.12.22, og vi leier nå lokaler hos Retretten. Her holder vi til i moderne lokaler sentralt på gateplan.

**Totalt antall besøkende 688**

# REGION ROGALAND

**Regionleder:** Aleksander Skålevik (vikar)

**Ansatte:** 13 ansatte og 2 faste frivillige

Utover 2 faste frivillige er det også flere frivillige som bidrar i enkelt tilfeller, som for eksempel turledere, tilformidlingsarbeid som å stå på stand eller som vikar i lavterskelgruppene. Disse personene kan være deltakere fra tilbudene til A-larm eller tidligere ansatte.

Regionen har følgende lavterskeltilbud: Drop-in, Pårørende-fellesskap, Aktivitetskarusellen, Kreativ fredag.

Ved begynnelsen av 2022 var samfunnet enda underlagt restriksjoner på grunn av Covid- pandemien. På tross av dette klarte A-larm å fortsette å gi tilbud til sin brukerguppe. Denne perioden var det tydelig at A-larm sitt tilbud ble ekstra viktig for deltakerne ettersom de var underlagt en god del sosial isolasjon.

## **Faste besøk**

Det har vært regelmessig besøk og informasjon til de fleste TSB institusjonen i regionen igjennom 2022, Veksthuset, Gauselskogen, Fab, Engelsvoll, og Crux. Kontakt og samarbeid med poliklinikker som RUPO Sandnes og Stavanger. Deltagelser på servicetorget i Stavanger fengsel, kontakt og samarbeid med

kommune i vår region, Stavanger, Sola, Sandnes og Time. Vi har også deltatt på foredrag og stands på forskjellige konferanser og merkedager som verdensdagen for psykisk helse og den nasjonal overdosedagen. Enkelte ansatte i A-larm har også hatt mye samarbeid med forskjellige instanser og aktører på rus- og psykisk helse gjennom deres oppgaver for organisasjonen. Vi vil jobbe videre i 2023 med å bli enda bedre og rutinerte med formidling og samarbeid.

### **Aktivitetsskarusellen**

Gruppeleder har deltatt i formidlingsarbeid ut til samarbeidspartnere og målgruppe for tjenestene til A-larm. Gruppeleder har ukentlig kontakt med Crux behandlingssjess for å rekruttere nye deltakere til gruppen, og for å hjelpe til å få innlagte pasienter på Crux til å kunne møte opp på tilbudet i A-larm. Gruppen varierer mellom aktiviteter på huset til A-larm og aktiviteter ute i samfunnet. Eksempler på aktiviteter som blir gjennomført er kortspill, brettspill, grilling ute i bålpanne, bowling og kino. Til alle aktiviteter som blir gjennomført i eller utenfor A-larm sine lokaler blir det servert, eller laget mat til gruppen. Fremover planlegges det å få ordnet utstyr til bordtennisbord på huset, og til frisbeegolf for å kunne drive aktiviteter utendørs. Deltakerne kommer selv med ønsker for innholdet og aktiviteter til gruppen, og gruppeleder legger til rette for å ivareta og gjennomføre ønskene.

Gruppeleder sier:

*«Det er en veldig god gruppe og ha, og det har vert mange positive tilbakemeldinger fra både deltakere og behandlere fra behandlingssjess. Jeg har aldri opplevd at noen har vert ruset. En mannlig bruker av gruppen inviterte meg med ut på middag en gang. Det var veldig koselig. Det er en trygg gruppe der vi også deler litt om hvordan vi har det.»*

### **Pårørendegruppen**

På begynnelsen av året var det ca 20 deltakere på gruppen. Dette ble for mange deltakere på en gang og kunne skape uro i gruppen. Det ble derfor redusert ned til 10 deltakere per gang. Møteleder har ansvar for å passe på at det er en rotasjon i hvilke deltakere som får plass. Det blir da mulighet for å gi mer tid og omsorg til de som måtte ha behov for det av deltakerne i gruppen.

Gruppen tar opp ulike temaer hver gang, Fuelbox er brukt som verktøy for å skape innhold og gi gode temaer til diskusjon. Gruppen har som formål å hjelpe pårørende til å se sin situasjon i bedre lys og hjelpe dem med å ta valg som gjør deres livssituasjon bedre. Gruppen har også vært på operaforestilling i Stavanger konserthus, billettene ble dekket av Petter Uteligger stiftelsen.

Møteleder har fulgt opp pårørende utover deres deltakelse i gruppen, både i form av telefonsamtale og tekstmeldinger. Det har kommet nye folk til gruppa jevnlig i 2022. Møteleder

har alltid samtale på telefon før de kommer til gruppen. Nye deltakere tilbys å komme en halvtime før på sin første gruppe og/eller at gruppeleder møter deltaker utenfor lokalet og følger inn i gruppen. Dette kan gjøre deltaker trygg nok til å møte igjen neste gang.

### **Kreativ fredag**

Denne gruppen ble etablert på grunn av etterspørsel fra deltakere i A-larm som ønsket å være kreative, og ettersom den tidligere gruppen «Supperytterne» ble lagt ned i desember 2021.

De første månedene var det mest pårørende som brukte denne gruppen, men etter «Foreldre og barn» gruppen også ble lagt ned i 2022 har det kommet flere deltakere herfra over til Kreativ fredag. Det er i snitt mellom 4-8 deltakere på gruppen hver gang utenom gruppeleder og frivillig.

På Kreativ fredag serveres en enkel lunsj etterfulgt av en kreativ aktivitet. Gruppen har gjennomført aktiviteter som decupage, laget påskekranser, lært fargesirkelen, bakt både pepperkaker og karamell fudge, laget suppe sammen, tegnet med kullstifter, laget collage, malt med fingermaling, lært hverandre å hekle, og prøvd origami. Det er en fin gjeng som bruker gruppen, og de har som regel alltid gode forslag å komme med når det gjelder hva de ønsker å gjøre eller lage neste gang. Flere av deltakerne i denne gruppen tar med seg prosjektene hjem og fullfører, da de har hobbyrom hjemme. Mens andre fullfører prosjektet neste gang det er treff i gruppen.

En av deltakerne sier:

*«Jeg syntes innholdet i denne gruppa har blitt bedre. Da tenker jeg mest på aktiviteter. Liker at vi kan gjøre noe positivt sammen. Ellers synes jeg gruppen er likandes og positiv.»*

### **Drop in mentor**

Drop inn mentorenes oppgave er å være et bindeledd mellom lavterskeltilbudene og deltakerne, gi informasjon og støttesamtaler, formidle om A-larm sitt tilbud både som et ambulerende tiltak og ved mottak i A-larm sine lokaler. Drop in mentorene kan også ha en kortvarig oppfølging over en viss periode på deltakere som kan ha dette behovet.

Eksempler på aktører drop in mentorene har samarbeidet med i 2022 er, Kirkens bymisjon/Asfalt gatamagasinet, Engelsvoll- TSB, Rupo-ruspoliklinikk ung, Stavanger kommune miljøtjenesten.

Det er ikke ført noe tall på antall personer drop in mentorene har vært i kontakt med i 2022, kontaktformen har variert mellom møter og personlige treff/aktiviteter, til telefoner og SMS.



Tur til Flørlitrappene, Rogaland. Foto: Christer Askildsen

En av drop inn mentorene sier:

«En tid fulgte jeg opp en ung jente i aktiv rus, som reiste i behandling. Hun er nå rusfri med et etablert rusfritt nettverk. En eldre dame har benyttet tilbudet og fått bemerkelsesverdig god nytte av det. Vi har vært på Tango event, spaserturer, og hatt mange flotte samtaler. Vi har hatt sporadisk kontakt på tlf og samtaler på Pådrivhuset (A-larm Rogaland sitt lokale.) Denne damen var veldig sårbar, med litt god feedback har hun mestret å bli med i flere av våre tilbud».

**Totalt besøkende 740**

## LITT FRA TURER I ROGALAND

### Tur til Flørlitrappene - rapport fra turlleder Christer:

Vi reiste inn fra Stavanger sentrum i 2 Rib'er som vi hadde leid av Fjord Events til stor glede for de 20 flotte menneskene som var med på turen. Når vi kom inn til Flørli gikk vi samlet opp 4444 trappetrinn, som er Norges lengste tretrapp! Etterpå hadde vi det bare sosialt et par timer på kaien hvor noen badet mens andre solte seg. Før vi ble kjørt hjem av Fjord Events til Stavanger igjen.



### Trolltunga tur - rapport fra turlleder Christer:

Her har vi lånt en 9 seter bil av Rogaland Bilutleie som vi brukte til å klare å gjennomføre turen. Vi var egentlig 9 påmeldte til denne turen, men pga sykdom og litt som oppsto ble vi 5 som

reiste. På 3 dager fikk vi gjennomført Trolltunga, Buerbreen og Bondhusvatn turene. Vi sov i telt hele turen. Vi leide teltplasser på Sundal Camping som base for turene. Vi kjøpte inn en gassbrenner og en del Monsen turmat til denne turen. Sitat fra en som var med:

«Disse to turene har reddet hele sommeren for meg og gjør at jeg faktisk synes det er godt å leve».



Tur til Trolltunga. Foto: Christer Askildsen

### Tur til Lindøy - rapport fra turlleder Maylenn

Lørdag 13. august reiste vi åtte voksne, seks barn og to firbeinte på telttur til Lindøy. I alder var vi spredt der yngste som var med var nesten 2 år og eldste som var med var 77 år. Vi tok båten sammen fra båtterminalen til Lindøy kai.

Når vi kom frem var det å få satt opp telt og lavvoer, etterpå ble det å utforske øya litt. Det ble bading, fange krabber og fisk. Vi grillte og hoppet på trampoline og gikk turer rundt øya. Vi var veldig heldig med været og hadde sol og 24 grader. Søndag





Tur til Lindøy, Rogaland. Foto: Malinn Vik

14. august ble det hjemreise fra Lindøy kai til båtterminalen i Stavanger. Innkjøp for turen var helt enkel grillmat som pølser og hamburgere og veldig enkel frokost som polarbrød og smøreost/leverpostei.

## REGION TELEMAR

**Regionleder:** Renate Stenstrøm

**Ansatte:** 9 ansatte og 5 frivillige

### Regionen har følgende lavterskeltilbud:

Kaffepraten, SNU grupper, Åpent kontor/Drop in, A-larm Ung, Digitale temamøter pårørende.

I løpet av 2022 har 18 personer fått oppfølging av våre mentorer. Av disse 18 har 9 startet opp i løpet av året og 8 har avsluttet i løpet av året. Av disse 8 var 2 deltagere med fra 2020, 3 var med fra 2021 og 2 deltagere ble både startet opp og avsluttet i løpet av dette året. 10 deltagere er aktive per desember 2022

### Pasientundervisning STHF

Siden høsten 22 har vi vært involvert i et arbeid ved STHF som heter "Implementering av økt brukermedvirkning". Hovedmålet med dette arbeidet er at pasienter og pårørende skal oppleve et reelt samarbeid og mulighet for å påvirke/medvirke i behandlingsforløpene.

A-larm sitter her i et arbeidsutvalg som har hovedansvaret for å drive arbeidet fremover, det er også dannet en nettverksgruppe hvor A-larm er representert med to representanter. Gruppen består av totalt 7 brukerrepresentanter og 8 klinikere ansatt ved sykehuset. I tillegg er vi med i et forbedringsteam hvor vi jobber konkret med mål og ser på områder som kan forbedres i forhold til dette temaet.

Samarbeidet startet opp etter avtale og forespørsel fra Sykehuset i Telemark oktober 2022. Vi er på sykehuset hver tirsdag fra 12.30-14.00. På kort tid har dette tilbudet blitt svært

populært og vi har hatt 102 besøkende siden oppstarten i oktober.

### Faste besøk:

- STHF – Avrusingen, annenhver uke
- Borgestadklinikken 2 ganger årlig

I 2022 har vi fått på plass samarbeidsavtaler angående UNG prosjektet med både Sandefjord, Skien og Notodden.

Vi har også faste samarbeidsmøter vedrørende likemannstjeneste, rekruttering/informasjon og lavterskeltilbud med Porsgrunn, Bamble og Skien kommune.

**Totalt besøkstall 1662**



Bowling A-larm Trøndelag. Foto: Linn Therese Anzjøn Dahl

## REGION TRØNDEL

**Regionleder:** Erik Holm

**Ansatte:** 4 ansatte og 4 frivillige

### Regionen har følgende lavterskeltilbud:

Aktivitetskarusellen – Crossfit, Kvinnegruppa, BRUA-Brukerstyrt treffsted, Fredagskaffe, Digitalt temamøte pårørende

Region Trøndelag vokser og trives. Vi har brukt året godt og har inngått flere samarbeidsavtaler med andre instanser og organisasjoner, som Trøndelag friomsorgskontor, Akademiet kickboksing og bokseklubb, Mental helse, Steg for steg og Matsentralen. Med nye fine lokaler i Bakkegata 9 har vi større muligheter og mer variert tilbud for brukere og pårørende. Vårt mål om å støtte brukere og pårørende innen rusfeltet men å iverksette og opprettholde recovery-prosesser er absolutt innfridd. Våre deltagere bygger nettverk, deltar på aktiviteter der de har muligheten til å oppleve mestring og føle tilhørighet. Vår «lille familie» vokser seg større og større, har masse gode ideer og spiller hverandre gode. På brukermedvirkningssiden er vi godt representert på systemnivå i Trøndelag, vår stemme høres og blir tatt hensyn til. Med spennende samarbeid også innen brukermedvirkning er vi med og tar brukerstemmen til nye høyder.



Aktivitetsskarusellen Crossfit Trøndelag. Foto: Tommy Tharaldsen

### Fredagskaffe

Fredagskaffe er den aktiviteten som er best besøkt i Trøndelag. Her samles brukere, ansatte og fagfolk hver uke og har gode samtaler rundt et måltid.

### Aktivitetsskarusellen

Aktivitetsskarusellen-Crossfit er også et godt besøkt tilbud. I tillegg til det deltar vi også på kommunens og andre organisasjoners treningstilbud.

### Kvinnegruppa

Kvinnegruppa er et kjærkomment tilbud, der vi tilbyr en trygg og rusfri møteplass for kvinner med egenerfaring og for pårørende. Vi har stort fokus på den gode samtalen, nettverksbygging og medvirkning til økt livskvalitet.



Kreativt i Trøndelag. Foto: Linn Therese Anzjøn Dahl

Våre aktiviteter legges opp mye på bakgrunn av brukernes ønsker og behov, derav får vi et variert tilbud som treffer mange og den enkelte. Vi går f.eks. på kino, håndballkamper, fotballkamper, deltar på escaperoom og går på museum. Når ønskene kommer direkte fra brukeren medvirker dette til økt livskvalitet og opplevelse av mestring i hverdagen.

I tillegg har vi gjennom året mye en til en oppfølging av våre brukere i form av telefonsamtaler og meldinger. Dette er et tilbud som strekker seg ut over kommunens ordinære åpningstid og kommer brukerne til gode på ettermiddag, kveld og helg.

### Faste besøk:

Ukentlig besøk på Lade behandlingssenter der vi gjennomfører en brukerstyrt gruppe med fokus på hvordan man på best mulig måte forbereder deg på livet etter behandling. Undervisning for både studenter ved NTNU og pasienter ved behandlingssentre Trondheim gjennom hele året.



Julekos i Trøndelag. Foto: Linn Therese Anzjøn Dahl

Vi har vært etterspurt i flere kommuner, der vi har bidratt med brukere og fagkunnskap inn i kommunens tiltak. Vi har bidratt til oppstart av pårørendegruppe, arbeidstiltak for mennesker i aktiv rus og aktivitetstilbud for mennesker med rusutfordringer. Til nå har vi bidratt i Stjørdal, Skaun, Ørland og Orkdal kommune.

**Totalt besøkende 1253**

# REGION VESTFOLD

**Regionleder:** Terje Grotle

**Ansatte:** 4 ansatte og 6 frivillige

## **Det er følgende lavterskeltilbud i regionen:**

Møtestedet, Kaffepraten, SNU gruppe, Fredagskafé, I samme båt, Digitalt temamøte pårørende

## **Faste besøk:**

ARA Sykehuset i Vestfold, Bygg A, Bygg B og Bygg C.

Vi fokuserer mye på nettverksbygging med det offentlige og andre samarbeidspartnere. Noe som er fruktbart for arbeidet vi driver. Vi er også representert i flere brukerråd og utvalg i regionen.

Det er stabilt i alle avdelingene i regionen og arbeidet går på det jevne. Besøkstallet totalt i regionen har mer enn doblet seg fra foregående år.

Møtestedet og Kaffepraten i Horten drives på frivillig basis etter ønske fra de frivillige, da midlene vi hadde opphørte 31.12.21. Tilbudene er godt besøkt og behovet er stort i Horten. Det jobbes for å skaffe nye midler slik at vi kan styrke tilbudet ytterligere.

I Larvik er det stor pågang på alle tilbudene vi har. Det er et godt miljø og vi ser at mennesker kommer videre i livet. SNU gruppen har tatt seg opp det siste halvåret, etter at besøkstallet falt litt gjennom vårperioden. Det er nå en god og stabil gruppe deltakere som består av både brukere og pårørende. Fredagskaféen byttet lokaler fra Huset til Verket i august, noe som gav et løft for tilbudet. «I samme båt» er et aktivitetstilbud hvor brukere samles rundt oppussing av en gammel trebåt samt felles aktiviteter. Her ser vi at det har vært stor interesse blant brukerne, så vi har måttet sette enkelte på vent før de kan bli med.

Sandefjord har en stabil gruppe som benytter seg av våre tilbud. SNU gruppa er godt besøkt, og vi ser at det har vært en utskiftning av brukere som benytter gruppen. Kaffepraten har tatt seg opp og består nå av en stabil gruppe. Fredagskaféen går på det jevne og er godt besøkt.

Tønsberg er stabil. Det har vært noe nedgang av besøk på SNU gruppen, men Fredagskaféen har en stabil gruppe.

**Totalt antall besøkende 4.447**

# REGION VIKEN

**Regionleder:** Terje Grotle

**Ansatte:** 6 ansatte og 8 frivillige

## **Det er følgende lavterskeltilbud i regionen:**

SNU gruppe, Pårørendegruppe, Kaffepraten, Fredagskafé, Digitalt temamøte pårørende

## **Faste besøk:**

ARA Konnerud og Drammen kommunes kurs «Ut av rusen».

Det går mye tid til relasjonsbygging med det offentlige og andre samarbeidspartnere i regionen, og vi er representert i flere brukerråd og utvalg rundt om.

Regionen går greit selv om det har vært en liten nedgang i det totale besøkstallet, men besøkene er i ferd med å øke igjen.

I Asker er det stabilt besøk og gruppen fungerer godt. Vi hadde frem til august også en gruppe i Sætre i Asker kommune som ble drevet med Coronamidler fra kommunen. Prosjektperioden for denne gruppen gikk ut 31.08.22 og gruppen ble lagt ned. Vi har et godt samarbeid med kommunen og det jobbes mot å opprette en Mentortjeneste i 2023 i tett samarbeid med rustjenestene i kommunen.

Vi søkte kommunale midler sammen med Bærum kommune for å opprette en pårørendetjeneste i Bærum i samarbeid med kommunen. A-larm skal drive tilbudet og Bærum kommune skal rekruttere pårørende til gruppen. Her hadde vi oppstart i november og det har vært en god start med flere hjelpesøkende pårørende. Vi ser frem mot det videre arbeidet i Bærum.

I Drammen ser at antallet deltakere er i ferd med å ta seg opp igjen etter en liten nedgang. Både SNU gruppen og Kaffepraten har godt besøk og flere nye kommer til. Fredagskaféen som drives på frivillig basis en gang i måneden har litt ujevnt besøkstall, men vi ser at det er i ferd med å ta seg opp. Pårørendegruppen har slitt litt med besøkstallene og rekruttering, men det er en liten kjerne som kommer sammen og trives. Det jobbes kontinuerlig med å spre informasjon om tilbudene i avdelingen.

Hallingdal/Gol har jevnt besøk, selv om vi ser at det såkalte «Bygdedyret» delvis råder her. I stedet for å møtes i lokalet blir det ofte felles spaserturer eller møte på en kafé. Her arbeides det tett sammen med Gol kommune.

Lillestrøm hadde en liten nedgang i besøkstallet, men har tatt seg opp igjen og det går bra. Vi har et godt samarbeid med kommunen som søkte kommunale midler for oppstart

av Mentortjeneste på Lillestrøm. Her hadde vi oppstart for prosjektet i desember hvor vi ansatte en mannlig og en kvinnelig Mentor.

Moss har en stabil gruppe som har tatt seg opp igjen. Origosenteret kommer jevnlig innom på besøk til gruppen med brukere som er inne til behandling. Vi ser at det er en liten vekst og vet det vil komme mer.

### **Totalt antall besøkende på lavterskelaktivitetene er 1.792**



*HUSET i Bergen – Brukerorganisasjonene A-larm Region Vestland, proLAR Nett og FHN-Vestland sammen med fylkeslege Sjur Lehmann og ass.seksjonsleder Arne Erstad*

## **REGION VESTLAND**

**Regionleder:** Espen Aas

**Ansatte:** 13 ansatte og 2 frivillige

### **Det er følgende lavterskeltilbud i regionen:**

Kaffeprat, Pårørendegruppe, Kvinnegruppe, Åpen kveld i oddetallsuker, Digitalt temamøte for pårørende.

Hovedaktiviteten i region Vestland består av selvhjelpsgrupper, likemannstjenesten, brukerrepresentasjon, og individuell bistand og oppfølging, av pasient og pårørenderettigheter.

I tillegg tilbyr A-Larm veiledning av unge erfaringskonsulenter i Bergen kommune, ved Ung Arena og Utekontakten, Peer to peer support.

Aktivitetsmidler fra Statsforvalteren i Vestland i 2022 ble brukt til aktiviteter i friluft. A-Larm Vestland har sammen med andre helseaktører og frivillige gjennomført aktivitetstiltaket. Tilbakemeldingen er at enkelte har koblet seg på oss eller

andre aktører, slik at de har fått en arena for individuell og sosial recovery og nyttiggjør seg friluftsliv som en del av sin tilfriskning.

Selvhjelpsgrupper er fordelt på 5 gruppeledere med støtte av to frivillige for å sikre kontinuitet: Pårørendegruppe, to Kvinnegrupper, der en i Bjørnafjorden Kommune, Åpen Kveld og Kaffeprat. A-larms aktiviteter er åpne alle dager, hverdager som helligdager.

Gruppelederne er tilgjengelig for deltagerne på telefon når det har vært nødvendig, for å kunne gi erfaringsbaserte råd og veiledning.

Åpen Kveld åpnet opp i oktober 2021, og har et gjennomsnitt på 9-10 deltagere. Fredag kveld er en dag da få andre helseaktører holder døren åpen, så tilbudet er tatt vel imot av deltagerne.

Vi har i 2022 samarbeidet tett med flere brukerorganisasjoner, og har etablert et formelt samarbeid med Foreningen Human Narkotikapolitikk og proLAR Nett. Vi har sammen eller hver for oss løftet prinsipielle saker inn i Utvalg for Helse og Sosial, samt hatt forskjellige typer møter med de fleste politiske partier i Bystyret. De tre brukerorganisasjonene har i 2022 i felleskap etablert HUSET i Sverresgate 3. Her tilbys en åpen og inkluderende møteplass for brukere av legale og illegale stoffer, der brukerstyring er den fremtredende tilnærming i alle aktiviteter og tilbud.

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

HUSET og bruker-til-bruker-tjenesten som vi tilbyr vil være en helhetlig tilnærming og nybrottsarbeid. Det er ca 50-60 personer innom HUSET i åpningstiden, og det har vært en 30 talls forskjellige helseaktører og andre frivillige innom siden oppstarten. HUSET drives av 5 ansatte i 50% stilling og ca 35 frivillige.

Det har i 2022 vært en reduksjon i arbeidet med å hjelpe enkelt personer med rettigheter og utfordringer på systemnivå. Dette er en tjeneste vi ikke har «flagget høyt» da den er ressurskrevende for regionen. Foruten å hjelpe enkelte til å finne veiledere og retningslinjer, som sier noe om hva de kan forvente, har arbeidet bestått av deltagelse i ansvarsgrupper for enkeltpersoner.

### **Totalt besøkende 936**

---

# ÅRSRAPPORT FRA PROSJEKTENE 2022

---

## **SAMARBEID FOR ARBEID OG AKTIVITET I GRIMSTAD OG OMEGN**

**Tilskudd fra Arbeids- og velferdsdirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Trine Kaspara Hamre

I prosjektet samarbeides det med Grimstad kommune med å bruke A-Larm sin mentortjeneste som supplement overfor mennesker i den sårbare overgangsfasen fra institusjon/fengsel tilbake til kommunen.

Flere av deltagerne i prosjektet har etter kobling med mentor fått seg et rusfritt nettverk. Erfaringer fra dette prosjektet viser tydelig at det er viktig at deltagerne har personer med egenerfaring med på veien tilbake til deltagelse i samfunnet.

## **PROSJEKT SAMARBEID OG ETTERVERN I KRISTIANSAND (TIDLIGERE SØGNE OG OMEGN)**

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Lise Borø

I prosjektet jobbes det målrettet mot oppfølging i den sårbare overgangsfasen etter behandling og tilbake til samfunnsdeltagelse, samt introdusere deltagere til et rusfritt nettverk.

Samtlige av deltagerne som nå lever rusfrie liv, har hatt utfordringer knyttet til rus i en årrekke. Erfaringene viser at det er viktig å ha en å gå veien med og som gir håp.

Flere deltagere har gjennom året vært i arbeidstrening/arbeidsutprøving eller begynt å studere. De har hatt utfordringer med sosial angst, men har nå fått et trygt og rusfritt nettverk.

Prosjektet ble avsluttet 31.12.2022

## **GÅRDSBUTIKKEN**

**Tilskudd fra NAV**

**Prosjektkoordinator:** Hanne Nøding

Samarbeidsprosjekt mellom A-larm region Agder, Lindland gård og Lindesnes kommune sammen med oppfølgingstjenesten fra Mandal videregående skole om å tilby aktivitet til deltakere som står langt utenfor aktivitet og/eller arbeid. Gruppen skal sammen med koordinator drifte og utvikle gårdsbutikken på Lindland gård. Totalt 10 deltakere innom i løpet av 2022.

---

## PROSJEKT FRILUFTSAKTIVITETER INNLANDET

**Tilskudd fra Miljødirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Terje Grotle

Det har vært ukentlige kortere turer vekselvis i skogområdene og byvandring i Lillehammer sentrum. Bruk av aktivitet som et tiltak for recovery og tilfriskning fører til økt livskvalitet for brukerne.

Tilbudet har blitt gjennomført med en gruppeleder som følger gruppen og gjør aktiviteter basert på deltakernes aktivitetsnivå. Alle kan delta, og litt fysisk aktivitet er bedre enn ingen.

## PROSJEKT MENTOR INNLANDET

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Terje Grotle

Mentortjenesten i Innlandet startet i august 2022 og har hatt oppfølging av 3 deltakere fra Lillehammer kommune i 2022. 1 deltaker er mellom 18-24 år, 1 deltaker er mellom 25-29 år og 1 deltaker er over 60 år.

Ved evaluering av tjenesten opp mot deltakerne etter 3 måneder svarte alle at de var godt fornøyde.

Samhandlingen mellom mentor og deltaker varierer fra samtaler, aktivitet, oppfølging, støtte og trygging inn mot andre tjenester. Behovene varierer ut fra livssituasjonene og ønskene til den enkelte deltaker. Alle deltakerne kobles opp mot en SNU gruppe eller andre etterverns tilbud i kommunen.

## PROSJEKT KULTURELL REISE

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Terje Grotle

I kulturell reise har vi invitert deltakerne fra A-larm sine lavterskeltilbud samt samarbeidspartnere som A-klinikken, Bydeler og andre institusjoner til å delta på ulike sosiale og kulturelle aktiviteter for å forebygge ensomhet. Gruppedynamikken gjør at dørstokkmila inn mot sosiale settinger og kultur blir mindre skremmende og gruppen finner støtte og trygghet i hverandre. Gruppen legger selv plan over de ulike sosiale, kulturelle aktivitetene og arenaene de har lyst til å prøve ut.

## PROSJEKTSAMARBEID OM ETTERVERN I OSLO

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Terje Grotle

I 2022 hadde A-Larm Oslo et ettervernsprosjekt med Kirkens Bymisjon. Dette innebar i praksis et samarbeid med mellom A-Larm og A-Senteret og med Villa Berg, samt besøk i Tøyenkirken og Verdensrommet. Det ble også samarbeidet med, og tilbudt mentortjenester til På Sporet. Dette er en tjenesteder der Kirkens Bymisjon driver oppsøkende arbeid på OsloS. Samarbeidet med stiftelsen Retretten ble styrket og formalisert og vi flyttet de fleste av våre lavterskelaktiviteter til Retrettens lokaler. I tillegg til formelle samarbeidsavtaler ble det gjennomført besøk på klinikk for Psykisk Helse og Avhengighet både avdeling ung og avdeling voksen.

Vi hadde totalt 9 deltakere på mentorprosjektet der 1 var under 20 år, 1 var 30 år, 3 var mellom 40 og 49 og 4 var mellom 50-55. Våre aktiviteter har bestått av en rekke lavterskeltilbud der hvem som helst som føler de har en utfordring med alkohol eller andre rusmidler kan komme innom. Vi har tilbudt cafe med middagsservering, vi har hatt kaffeprat, rene kvinnegrupper, andre samtalegrupper og andre aktiviteter. De gjennomførte aktivitetene i selve samarbeidsprosjektet har vært med deltakere som hadde en mentoravtale eller ikke, hadde avsluttet rusbehandling eller som fremdeles var i behandling.

---

## FORELDRE OG BARN 2022

**Tilskudd fra Stavanger kommune**

**Avsluttet høsten 2022.**

Deltagerantall gjennom året er 159 personer.

## PROSJEKT MENTOR UNG ALARM, SANDNES KOMMUNE OG KORFOR

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Aleksander Skålevik

Etter en utfordrende start i prosjektet fikk vi rekruttert inn første deltaker i uke 38 i 2022, etter dette har det kommet fem nye deltakere. Den første deltakeren valgte etter eget ønske og avsluttet etter noen uker mens de fem andre har vi fortsatt oppfølging på. Det er nå etablert en god struktur på rekrutering av deltakere fra rus- og psykisk helsetjenester i Sandnes kommune. Det avholdes jevnlig møter i både styringsgruppe og prosjektgruppen. Tjenesten er for personer som er mellom 18- 30 år, og som opplever, eller står i fare for å oppleve utenforskap og ensomhet. Prosjektet har plass til opptil 12 deltakere til enhver tid. Målsettingene for samarbeidet mellom deltaker og mentor er ofte tema som nettverksbygging, aktiviteter, samtaler og støtte inn mot det offentlige hjelpeapparatet.

KORFOR – Regionalt kompetansesenter for rusmiddelforskning har bidratt med utarbeidelse av informasjonsmateriale. Det jobbes nå med å koble på masterstudenter fra universitetet som kan skrive sine oppgaver på dette prosjektet, Korfor har også bidratt med å formidle kontakt til universitetet i Stavanger. Det er ikke avsatt prosjektmidler til verken Korfor eller Universitetet, de bidrar av egen interesse.

A-larm har søkt om videreføring av prosjektet til 2023. Ved utgangen av 2022 har vi 6 deltakere i prosjektet fordelt på 5 mentorer.

## PROSJEKTET FOREBYGGE OG ÅPENHET RUNDT SELVMORD OG PSYKISK HELSE

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Hilde Askildsen

Prosjektets hovedfokus er forebygging, åpenhet og diskusjon rundt temaet selvmord, samt hvor viktig det er å ufarliggjøre selve ordet selvmord. Vi videreformidler: snakk om det! «It's okey to not be okey». Selvmord er en del av livet til mange, så gjennom å arrangere temakvelder er fokuset å bygge ned skammen og stigmaet flere kjenner på. Prosjektet har klart å skape et trygt rom hvor de som deltar kan prate om det utrygge.

Temakveldene tar opp erfaringer og utfordringer rundt selvmord, selvskading og psykisk helse. Her deler speaker/den som har innlegg først, dette har gitt utgangspunkt for en fin og ærlig samtale med de aller fleste som kommer. Noen velger å sitte og lytte, de blir også sett av ansatte og blir kontaktet i løpet av pausene.

Både de med selvmordstanker selv og de som har mistet noen kan dele tanker og erfaringer. Selv om det er tung tematikk så fokuseres det på at det også skal være humor og god stemning på samlingene. Latter får folk til å senke garden, og når du ler er du mer mottakelig for å prosessere ting.

Prosjektet har hatt flest samlinger i A-larm sine lokaler, men ved noen anledninger har det også vært arrangementer ute av hus, for eksempel kino og seminarer, som er relatert til temaet selvmord. På temakveldene i A-larm sine lokaler har det vært i snitt rundt 25 deltakere hver gang, ute av hus ca 15 deltakere.

Prosjektet har samarbeidet med flere andre aktører som Kirkens bymisjon, Asfalt, KIF og Stavanger Fengsel, Rogaland A-senter, LEVE- landsforeningen for etterlatte etter selvmord, Jæren recovery college, Røde kors- Nettverk etter soning, Stavanger kommune, Odeon kino, Stiftelsen Petter uteligger, Tv vest, Rogaland fylkeskommune, Stavanger kommune og VIVAT- selvmordsforebygging.

A-larm har søkt om videreføring av prosjektet for 2023.

---

## PROSJEKT MENTOR ROGALAND

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Avsluttet 2022**

1 prosjektkoordinator

7 mentorer.

7 deltakere hvorav 5 menn og 2 kvinner

Mentortjenesten i Rogaland fikk i Mai 2022 beskjed fra helsedirektoratet om at vi ikke fikk videreført prosjektet i 2022. Rekruttering av nye deltakere ble stoppet. A-larm besluttet å fortsette oppfølgingen på deltakerne som var aktive i prosjektet på dette tidspunktet i en periode til for å gi de en ryddig avslutning, og samtidig være med å sikre at deltakerne var fullt ivaretatt i andre tjenester.

## PROSJEKT A-LARM UNG, TELEMARK

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Kine Marie Sundan Husby

«Målet er å utvikle og iverksette effektive tiltak for å forebygge og redusere ensomhet og bidra til bedre helse og livskvalitet i befolkningen. Målgruppen er unge og eldre mennesker som er ensomme eller er særlig utsatt for å oppleve ensomhet.»

Prosjektet ble først startet i Skien, og deretter utvidet til Notodden etter at vi hadde gjort oss noen erfaringer fra et godt grunnlag i Skien.

Siden oppstart har det vært gjennomført grupper i form av selvhjelpsgrupper med ulike temaer ledet av prosjektleder og gruppeleder. 29 grupper i Skien og 5 på Notodden. Det har også vært gjennomført en rekke aktiviteter, som f.eks. kino, bowling, paintball, klatrekurs, gokart, skøyter, spillekveld, juleverksted, volleyball og grilling, velvære på fritidsparken og å spise sammen.

Alle aktiviteter og hyppighet på disse har vært styrt av gruppen. Det ble tydelig klart fra de som besøkte gruppen de første gangen at de ønsket å ha et sted å komme og prate med likesinnede og jevnaldrende om ulike temaer. Brukerne har selv fått bestemme hvordan oppsettet til selvhjelpsgruppene skal se ut etter vi har forsøkt litt forskjellige metoder og funnet den som passer alle sammen best.

Det tilbys ofte mat på gruppene, da det å samles til et måltid er sosialt og hyggelig. Det å spise mat sammen, gjerne noe vi selv har laget, gjør at vi møtes på like premisser og fører ofte til svært gode delinger.

I Skien har vi et samarbeid med bl.a. Skien kommune og Tyrli Skien. På Tyrili og Borgestadklinikken er det gjennomført jevnlig informasjonsmøter for pasienter og ansatte. I tillegg er det etablert kontakt med både Porsgrunn, Bamble og Sandefjord kommune i form av regelmessige informasjonsmøter.

På Notodden ble det fra starten av opprettet et samarbeid med Notodden kommune rusteam der. Etter hvert er det også kommet på plass et godt samarbeid med bl.a. Gatelaget og Mestringshusene.

I Skien er det per i dag satt i gang deltagere med mentor i A-larm, men så langt ikke i A-larm UNG Notodden. Siden oppstart har det kommet tydelig frem at det er et stort behov for dette tilbudet, noe sitatene nedefor forteller:

Gutt 21:

«A-larm UNG er et godt tilbud for den yngre generasjonen til å finne sin vei inn i samfunnet igjen, samt bygge et



---

*nettverk vekk fra rusmiljøene. Ikke minst det å ha en plass der vi blir hørt av likesinnede og finner en rask tilhørighet der alle føler seg velkommen.*

*Personlig så hadde jeg ikke blitt den jeg er i dag uten A-larm tilbudet. For meg er A-larm et sted å gå for å glemme de abstinensene, et sted der vi får prøve nye erfaringer og bygge sosiale relasjoner i et tempo som føles mer normalt uten bruk av rusmidler.*

*A-larm UNG er der jeg vil gå for å bygge meg selv opp fra et liv i rus og samtidig med mine erfaringer også hjelpe en i samme sko til å se at vi har muligheter til forandring og hjelp i dagliglivet så lenge vi er villig til å lukke bakhjører og godta forandring.*

*A-larm UNG er stedet for oss unge som ikke har mulighet til, eller økonomi til å oppleve nye interesser noe som er god hjelp i egen tilfriskning.*

*A-larm UNG hjelper med egen refleksjon og utvikling ved hjelp av alle som dukker opp på møte som vil det samme. Ut av ett miljø og inn i et nytt.»*

Jente 22:

*«Jeg synes at det er fint å ha et slikt tilbud med varierende aktiviteter og gruppemøter. Det er viktig for meg å føle at jeg har noe å gå til og få et åpent møte med andre mennesker. Det er vanskelig for tiden å få til et møte med andre unge mennesker og dette tilbudet er akkurat det. Sunn fritid. Takk»*

Prosjektet søkes videreført i 2023, da med eventuell utvidelse til Sandefjord.

## **PROSJEKT BRUKERSTYRING, AKTIVITET OG ARBEID (BAA) TRØNDELAG**

**Tilskudd fra NAV**

**Prosjektkoordinator:** Erik Holm

Som en del av dette prosjektet har vi hatt kandidater fra nav og friomsorgen på arbeidstrening hos oss og en av våre deltagere har i løpet av året kommet seg flere steg videre og har nå arbeidstrening hos et entreprenørfirma. Han gjør det godt og blir fortsatt fulgt opp av oss i A-larm som bistår med samtaler, praktiske utfordringer han måtte møte, og støtte til å ta neste steg.

A-larms aktivitetskarusell inngår også som en del av dette prosjektet, her har vi faste ukentlige aktiviteter som for eksempel CrossFit-trening. Nytt av året er samarbeidet med en lokal kickboksingklubb der både ansatte og brukere av A-larm deltar på treninger flere ganger i uken.

Vi har stort fokus på brukermedvirkning og oppfordrer derfor våre deltagere til å dele sine ønsker slik at vi kan tilrettelegge aktiviteten ut fra de behovene som er tilstede. Av dette har det blitt flere spontane aktiviteter som for eksempel Escaperoom, malekvelder, kinotur, turer på kunstutstillinger og matlaging.

På slutten av året har også aktiviteten for deltagere med barn vært økende. Vi har arrangert familiebowling og vært på juleforestilling sammen, og året avsluttes med en nyttårsfeiring i våre lokaler med både barn og voksne.

---

## PROSJEKT MOBILISERING MOT ENSOMHET, TRØNDELAG

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektkoordinator:** Jens Solem

Hver uke besøker vi Blå Kors Lade behandlingssenter der vi i samarbeid med Steg for steg har en brukerstyrt gruppe med fokus på livet etter behandling. Vi snakker om den ensomheten man kan møte når man kommer hjem etter behandling, og hva man kan gjøre mens man er i behandling, for å forberede seg på det som kommer til å møte deg.

Det er opprettet en kvinnegruppe i A-larm Trøndelag på bakgrunn av ønsker fra våre deltagere. Dette er en ukentlig samling der vi lager mat sammen, snakker om tema som opptar oss og deler erfaringer. I tillegg har vi fortsatt med fredagskaffen der alle som ønsker det møtes for å ta en kopp kaffe, kanskje en matbit og snakke sammen.

Vi ser også at mange synes kveldene og helgene kan være utfordrende og preget av ensomhet. For å bidra til å forhindre noe av denne ensomheten har vi tilbud om billetter til både håndballkamper og fotballkamper på kveldstid. I tillegg har vi stort fokus på nettverksbygging og relasjoner, dette bidrar til at deltagere blir kjent med andre og har muligheten til å avtale rusfrie aktiviteter sammen, også utenfor A-larms åpningstid/regi.

Forskere fra NTNU og Sintef kommer inn for å se på våre metoder og om de bidrar til å motvirke ensomhet for våre deltagere.

## PROSJEKT RUSFOREBYGGENDE TILTAK, TRØNDELAG

**Tilskudd fra Trondheim kommune**

**Prosjektkoordinator:** Linn Therese Anzjøn Dahl

Trondheim kommune har vært en stor støttespiller i år og vært med å bidra til at vi kan nå enda flere mennesker og tilby enda mer aktivitet. Vi har stort fokus på å bidra til at våre aktiviteter supplerer kommunens tiltak slik at vi kan få best mulig variasjon og at vi alle drar i samme retning. Vi vil gjøre overgangen fra rus og behandling, tilbake til hverdagen så god som mulig for flere. Gjennom dette gode samarbeidet har vi også deltatt på mange av kommunens arrangementer og aktivitet, og kommunen kan nyttiggjøre seg av de tilbudene vi har.

Den nyoppstartede kvinnegruppa er et av de tiltakene vi ser på som rusforebyggende. Her har kvinner muligheten til å møtes i en brukerstyrt gruppe for å snakke om de utfordringene de har og fordelene med å holde seg rusfri.

Alle aktivitetene vi tilbyr vil inngå i rusforebyggende. Vi tilbyr ukentlig, flere forskjellige treningstimer, grupper og møtesteder. Vi har stort fokus på nettverksbygging, den enkelte må få muligheten til å bygge seg et rusfritt nettverk for å øke sjansene til å klare å opprettholde rusfrihet. Dette gjør vi gjennom sosiale sammenkomster, turer på kino eller escaperoom, se håndball/fotballkamper sammen eller andre aktiviteter som våre deltagere ønsker å holde på med.

Gjennom hele året har vår regionleder Erik Holm undervisning med studenter ved høyere utdanninger og pasienter i rusbehandling der de får lære fra hans egen erfaring med rus og hvordan han kom seg ut av det.

## PROSJEKT «FYLL DAGENE»

**Tilskudd fra Statsforvalteren i Trøndelag**

**Prosjektkoordinator:** Linn Therese Anzjøn Dahl

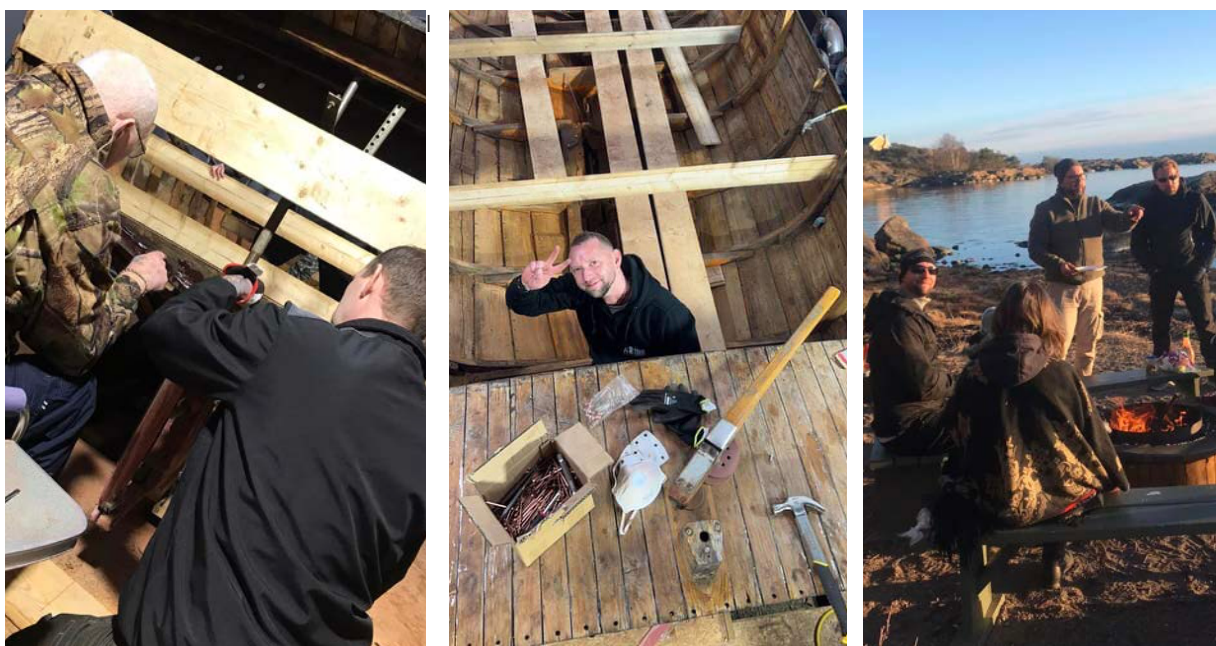
For tredje år på rad har vi fått tilskudd fra statsforvalteren for å arrangere Fyll dagene messe. Fyll Dagene er en arbeids og aktivitetmesse som tilbyr en oversikt over tilbud og aktiviteter for personer med utfordringer innen psykisk helse og/eller rus. Oversikten skal også være til hjelp for pårørende, ansatte, og andre interesserte. Fyll dagene arrangeres i flere byer i Norge innen samme uke, da dette er en nasjonal dugnad for å få folk i sårbar livsfase ut i aktivitet og inn i et fellesskap.

På årets messe fikk vi hjelp fra både Trondheim kommune og Blå Kors Steg for steg til både planlegging, promotering og gjennomføring av messen. Vi endte opp med 32 stander med forskjellige tilbud og mellom 500 og 600 besøkende. I år var vi så heldige at vi fikk varaordfører Mona Berger til å åpne messen med noen velvalgte ord.

En slik messe gir også organisasjoner og foreninger mulighet til å bli kjent med hverandre og starte nye og gode samarbeid som kommer brukerne våre til gode.

## PROSJEKT I SAMME BÅT

**Prosjektkoordinator:** Terje Grotle



*Fra prosjektet "I samme båt" Foto: Eva-Mari*

Samme båt er et oppussingsprosjekt av en 23 fots plattgatter i tillegg til forskjellige aktiviteter for å oppnå sosial mestring. Når båten er ferdig planlegges det å få den på vannet og reise for å delta på trebåtfestivalen.

Dette er et godt besøkt tilbud hvor vi møtes utenfor de tradisjonelle selvhjelpsgruppene og gjør noe sammen for å få arbeidstrening og bygge opp det sosiale nettverket.

Vi møter to dager i uken. En av dagene pusser vi opp båten og den andre har vi aktiviteter som gruppen selv er med å legge plan for.

---

## **PROSJEKT BRUKERSTYRT AKTIVITET- OG KULTUR – BAK, VESTLAND**

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektleder:** Espen Aas

Brukerstyrt Aktivitet og Kultur- BAK er et brukerstyrt prosjekt der brukere og pårørende i grupper, deltar i ulike kultur aktiviteter for å forebygge ensomhet. Gruppedynamikken gjør dørstokk mila inn mot kultur mindre skremmende og sammen finner gruppene støtte og trygghet i hverandre. Gruppene skal selv legge plan over ulike kulturelle aktiviteter og arenaer de har lyst å prøve ut, og reise på en oppdagelsesreise inn i den Vestlandske kulturverden. I prosjekt perioden er det ca. 230 personer som har deltatt på kulturelle begivenheter, noen har deltatt flere ganger. Flere helseaktører og frivillige organisasjoner har bidratt til å gjøre dette til en suksess og enestående opplevelse for deltagerne. Avsluttet okt. 22.

## **PROSJEKT MENTORTJENESTEN VESTLAND**

**Tilskudd fra Helsedirektoratet**

**Prosjektleder:** Espen Aas

Likemannstjenesten i region Vestland har i 2022 bestått av 10 deltagere og 6 mentorer. Tjenesten er forankret i en samarbeidsavtale med Bergen kommune, ved Årstad sosialtjeneste. NORCE, som har vært med fra starten i 2019 i Bergen, har avsluttet sitt samarbeid og levert sin rapport med tittelen «Likepersonstjeneste i Bergen for mennesker med utfordringer knyttet til rus». Likemannstjenesten har i hele perioden blitt godt evaluert og klarer p.t ikke dekke etterspørselen.

## **PROSJEKT FRILUFTSAKTIVITETER VIKEN**

**Tilskudd fra Miljødirektoratet**

**Prosjektleder:** Terje Grotle

Det har vært ukentlige kortere turer vekselvis i skogområdene og byvandring i Asker, Drammen, Gol, Lillestrøm og Moss sentrum. For brukerne av tilbudet har dette medført økt livskvalitet og ta i bruk aktivitet som et tiltak for recovery og tilfriskning ved å ta i bruk nærområdene i fellesskap med andre.

Tilbudet har blitt gjennomført med en gruppeleder som følger gruppen og gjør aktiviteter basert på deltakernes aktivitetsnivå. Alle kan delta, og litt fysisk aktivitet er bedre enn ingen.

## RAPPORT 2022

# NASJONALE PROSJEKTER OG AKTIVITETER

### ÅRSRAPPORT FRA A-LARMSKOLEN 2022

**Administrativ rådgiver:** Jorunn Justnes Andersen

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

A-larmskolens lærere er ansatte i A-larm. Mange har akademisk/pedagogisk kompetanse og bakgrunn, andre har selv gått i livets skole, har egenerfaring innen rus, 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 erfaring og fag på samme lag.

Behovet for flere kurser og flere lærere i A-larmskolen har økt i takt med A-larms generelle aktivitetsøkning. Vi ønsker fremover å tilby og utvikle våre eksisterende kurs som går over noen dager, 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.

### Statistikk for kurs i 2022

Kurs	Kurssteder	Tid
<b>Mentorkurs</b>	Nasjonalt/digitalt	Februar
	Nasjonalt/digitalt	Oktober
<b>Bedre hverdag</b>	Lillehammer	Mai
<b>Kurs i brukerrepresentasjon</b>	Bergen	Juni
<b>Kurs for A-larms gruppeledere</b>	Trondheim	Juni
	Nasjonalt/digitalt	November
<b>Grunnkurs for pårørende</b>	Nasjonalt/digitalt	Januar – mars
		Februar – mars
		April – juni
		Oktober – november

Etter noen år med pandemi, har vi fått god erfaring med å gjennomføre nasjonale og digitale kurs via Zoom. Noen kursdeltakere påpeker i evalueringen at de primært ønsker seg fysiske kurs. Det forstår vi godt. Samtidig er det flere kurs vi erfarer kan ha motsatt effekt. Nemlig at vi får flere kursdeltakere enn om vi hadde holdt fysiske kurs. Det kan handle om geografi og tilgjengelighet, eller at noen kursdeltakere setter pris på muligheten til anonymitet på et digitalt kurs. For A-larm som kursarrangør er det praktisk og kostnadsbesparende med digitale kurs.

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

## REINTEGRATION THROUGH SPORTS + (RTS+)

**Prosjektleder:** Trond Stalsberg Mydland (fag) / Bjarte Vandvik (adm)

**Lokasjon:** Europa (flere land) Hellas, Italia, Irland, Polen, Spania, Tsjekkia, Norge

Prosjektbeskrivelse: Reintegration through sports+ (RTS+) prosjekt er en oppfølging av et tidligere Reintegration Through Sport prosjekt (RTS) som utviklet et innovativt treningsverktøy basert på Adventure Therapy Experimental Methodology.

RTS+ vil tilføre verdi ved å levere et evidensbasert opplæringskurs og en nettbasert plattform med sikte på å kvalifisere personell og analysere og demonstrere den sosiale effekten av implementering av den oppnådde kunnskapen.

Begge prosjekter er samfinansiert av Erasmus+ EU Programmet.

Sport og fysisk aktivitet er avgjørende for et bredt spekter av langsiktige fordeler for den psykiske og fysiske helsen til rusavhengige under recovery.

### Aktivitet 2022:

- Fokusgrupper i A-larm, kommuner og andre samarbeidspartnere om betydningen av fysisk aktivitet i recovery og rehabilitering for rusrelaterte problemer.
- Forarbeid for å innlemme og integrere fysisk aktivitet og trening i enda større grad i lavterskeltilbud, aktiviteter og prosjekter i A-larm i årene fremover.
- Informasjonsmøter om tema, prosjekt og A-larms tilbud relatert til fysisk aktivitet ved flere anledninger både på nett og ulike lokasjoner.
- Spørreundersøkelser om fysisk aktivitet i recovery og rehabilitering for rusrelaterte problemer overfor folk som jobber i tjenester i offentlig og ideell sektor.
- Nettbaserte møter ca. månedlig gjennom året, og prosjektarbeid innen de ulike partner-landene mellom hvert av disse møtene
- Kurs for trenere i metoden som er utviklet i prosjektet og seminar, Barcelona, Spania i mai
- Arbeidssamlinger og seminarer i prosjektet i Limerick, Irland i april
- Avslutningskonferanse og prosjektsamling i Athen, Hellas i desember
- Prosjektarbeidet fra Reintegration Through Sports (2020-2022) videreføres i det nye prosjektet RACE4LIFE (2022-2024)

Samarbeidspartnere		
<a href="http://www.kethea.gr">www.kethea.gr</a>	KETHEA	Hellas
<a href="http://www.pe.uth.gr">www.pe.uth.gr</a>	University of Thessaly	Hellas
<a href="http://www.equalsociety.gr">www.equalsociety.gr</a>	Equal Society	Hellas
<a href="http://www.solidarieta.re.it">www.solidarieta.re.it</a>	CEIS Reggio E	Italia
<a href="http://www.coolmine.ie">www.coolmine.ie</a>	Coolmine	Irland
<a href="http://www.monar.org">www.monar.org</a>	Monar	Poland
<a href="http://www.asociacionexperientia.org">www.asociacionexperientia.org</a>	Asociacion Experientia	Spania
<a href="http://www.sport2live.org">www.sport2live.org</a>	Sport2live	Spania
<a href="http://www.a-larm.no">www.a-larm.no</a>	A-larm	Norge
<a href="http://www.czekobanda.eu">www.czekobanda.eu</a>	Czekobanda	Tsjekkia

**Nettside:** [www.rtsport.eu](http://www.rtsport.eu) **Facebook:** [www.facebook.com/ketheasport/](https://www.facebook.com/ketheasport/)

## RACE4LIFE

**Prosjektleder:** Trond Stalsberg Mydland (fag) / Line Karlotte Staff-Poulsen (adm)

**Lokasjon:** Europa (flere land): Hellas, Irland, Spania, Italia, Kypros, Norge

RACE4LIFE-prosjektet bygger videre på to tidligere internasjonale prosjekter hvor A-larm som organisasjon og mange av A-larms medlemmer og ansatte har deltatt i ulike aktiviteter. Gjennom RACE4LIFE vil vi intensivere kurs og aktiviteter, og gjøre kunnskapen fra flere utviklingsprosjekter enda mer tilgjengelig for aktuelle målgrupper og aktører i ideell og offentlig sektor.

### Formålet er å:

- Fremme idrett og fysisk aktivitet som verktøy i recovery og rehabilitering
- Øke sosial inkludering og likeverdige muligheter til å delta i idrett
- Styrke muligheten for livsmestring og endring ved hjelp av fysisk aktivitet
- Styrke ideelle organisasjoners kunnskap og kapasitet til å tilby tjenester, aktiviteter og lavterskelltilbud som tar i bruk fysisk aktivitet
- Øke samarbeid innen ideell-/frivillig sektor og mellom denne sektoren og ulike aktører og tjenester i offentlig sektor

### Hovedmål:

1. Styrke personer i behandling, rehabilitering og recovery sine muligheter til å lykkes gjennom å ta i bruk fysisk aktivitet og idrett som del av utviklingsprosessen
2. Fremme kunnskap og kompetanse i offentlige tjenester og blant fagfolk om nytteverdien og betydningen av fysisk aktivitet som del av behandling, rehabilitering og recovery
3. Bidra til økt kapasitet og mer samarbeid om bruk av fysisk aktivitet som del av behandling, rehabilitering og recovery

### Hovedaktiviteter:

- Samarbeidsmøter og seminarer innen prosjektet og mellom aktørene i prosjektet
- Videreutvikle tilnæringsmodell og kurs som vi har laget i de to tidligere prosjektene
- Tilby kurs, opplæring og utprøving, systematisk evaluere og forbedre basert på utprøvingene i prosjektet
- Gjennomføre individuelle intervjuer, fokusgrupper og spørreundersøkelser om tema og aktiviteter i prosjektet, sammenligne mellom ulike land
- Lære mellom ulike land, dele kunnskap og erfaringer om hva som skal til for å lykkes, f.eks. kunne bidra til at andre land kan lære av hva vi er gode på i Norge/A-larm
- Bruke prosjektets resultater og nettverk til å lage og få finansiert flere prosjekter i A-larm i årene fremover, slik at lavterskel, aktiviteter og utviklingsprosjekter i A-larm kan vokse

### Samarbeidspartnere

<a href="http://www.kethea.gr">www.kethea.gr</a>	KETHEA	Hellas
<a href="http://www.pe.uth.gr">www.pe.uth.gr</a>	University of Thessaly	Hellas
<a href="http://www.solidarieta.re.it">www.solidarieta.re.it</a>	CEIS Reggio E	Italia
<a href="http://www.coolmine.ie">www.coolmine.ie</a>	Coolmine	Irland
<a href="http://www.sport2live.org">www.sport2live.org</a>	Sport2live	Spania
<a href="http://www.a-larm.no">www.a-larm.no</a>	A-larm	Norge
<a href="http://www.ucy.ac.cy">www.ucy.ac.cy</a>	University of Cyprus	Kypros

---

## PROSJEKT PÅRØRENDE PÅ NETT

**Tilskudd fra Stiftelsen Dam**

**Prosjektleder:** Vigdis Løbach

Prosjektet Pårørende på nett er et toårig prosjekt som har som mål å bygge opp og drifte en nasjonal digital pårørendetjeneste. Prosjektet hadde oppstart 1.1. 2022.

### Prosjektet består av tre moduler

Modul 1: Mestringskurs. Dette er lagt inn i A-larmskolen.

Modul 2: Lukket temabasert oppfølgingsgruppe for dem som har deltatt i mestringskurs, men trenger mer. Frivilligdrevet.

Modul 3: Åpne digitale tilbud. Temamøter hver tirsdag, delingsgruppe to ganger i måneden.

Kan og bør bygges ut, også med rent sosiale aktiviteter.

## PROSJEKTET «ET BEDRE LIV»

**Leder:** Tommy Sjøfjell

A-larm sin deltagelse i og samarbeid med KORUS Sør og Organisasjonen Barn Av Rusmisbrukere rundt gjen-nomføring av fagdager i regi av «Et Bedre liv» resulterte i 10 fagdager på ulike rusbehandlings (TSB) institusjoner i fjor. I overkant av 350 deltagere deltok, hvorav majoriteten var pasienter. Formålet med prosjektet er å tilføre pasientene kunnskap om betydningen av bruker og pårørendemedvirkning, recovery og andre relevante tema. Prosjektet fikk også i fjor midler fra Helsedirektoratet til følgeforskning, som gjøres av Universitetet i Sør-øst-Norge i 2023.

## PROSJEKTET NASJONAL OPPFØLGINGSTJENESTE FOR KVINNER – UNDER OG ETTER SONING I REGI AV A-LARM

**Tilskudd fra Kriminalomsorgen**

**Prosjektkoordinator:** Hanne Nøding

Tiltaket er et kvinne-tilbud, som vektlegger recovery og veien tilbake til omverden etter endt soning gjennom selvhjelpsgrupper og tilbud om likepersoner til kvinner.

## PROSJEKTET FRA INNSIDEN TIL UTSIDEN

**Tilskudd fra Schibler Stiftelsen**

**Prosjektkoordinator:** Hanne Nøding

Prosjekt rettet mot kvinner som har soningserfaring, og som ønsker et rusfritt trygt fellesskap. Fast ukentlig aktivitetsgruppe for kvinner i Oslo. Basert på erfaringer til våre mentorer og gruppeledere i A-larm, så ønsker vi å utvikle et tilbud for kvinner som soner, og tilby dem oppfølging i etterkant av soning, slik at vi kan bidra til å forhindre tilbakefall, selvmordsforsøk og nye kriminelle handlinger.

Gruppen ledes av gruppeleder med erfaringskompetanse, og som har «gått veien» før dem. Gruppen styrer selv temaer som tas opp og kommer med innspill til ulike aktiviteter som gruppen kan gjøre sammen.

## PROSJEKTET AKTIVITET OG FRITID

**Tilskudd fra Bufdir**

**Prosjektkoordinator:** Hanne Nøding

Vi vil tilby to ulike aktiviteter i de syv kommuner hvor A-larm er etablert. Prosjektet tilbyr fast ukentlige aktiviteter for to målgrupper; A-larm foreldre og barn og A-larm ung. A-larm Foreldre og barn gruppa deltar på ulike aktiviteter sammen hvor de fokuserer på gode opplevelser for å etablere trygge nettverk med andre i tilsvarende situasjon. Gruppen ledes av en gruppeleder og frivillige som har egenerfaring. A-larm Ung tilbyr ulike aktiviteter for ungdommer og unge vSe voksne. år Aktivitetene er hjemmeside: www.wav, for og med . unge. a-larm.noTilbudene er en sosial møteplass som vektlegger tilhørighet, ungdommenes stemme og fellesskap.



## BESØKSTALL

# HVOR MANGE FÅR ET TILBUD I A-LARM



**16.081**

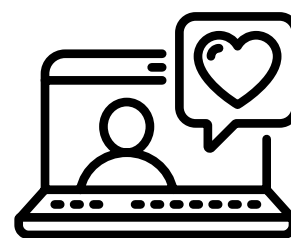
besøk på A-larms lavterskeltilbud

**436**



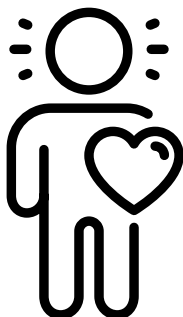
besøk på A-larms  
jule- og nyttårsåpning

**828**



har deltatt på digitale  
temamøter for pårørende

**1173**



pårørende har vært i  
kontakt med oss

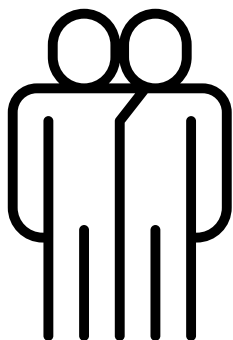
**350**



har deltatt på temadager  
«Et bedre liv»

**189**

deltatt på Pårørendekurs



**113**

deltatt på mødre- og  
fedregrupper pårørende

**85**

deltakere på kurs  
i A-larm skolen



## BRUKERREPRESENTASJON **AGDER**

HVA	HVOR	HVEM
Brukerutvalg	NAV Agder Fylke Underutvalg Klart språk	Randi
Brukerutvalg Aust-Agder	NAV Agder	Aina
Brukerutvalg	NAV Kristiansand	Olav
Brukerutvalg	NAV	Olav
Brukerråd KPH	SSHF – KPH	Kenneth
ARA brukerråd- Innkalles ved behov	SSHF	Unni + bruker
Brukerutvalg SSHF, brukerrepresentant og i 4 underutvalg	SSHF	Olav
Styringsgruppen for nytt akuttmottak	SSHF	Olav
Sosialtjenesten/ Brukerorganisasjoner	Grimstad Kommune	Leif Kristian
Fag-Brukerutvalg Lillesand Kommune	Linda	
ARN er initiert av Kristiansand kommune	Agder Recovery Nettverk	Unni
Fag-Brukerråd	Kr. sand Kommune	Unni
Samarbeid Kr. sand kommune og brukerorganisasjoner (Coronagruppe)	Kristiansand Kommune	Unni, Trine
Programmet «Flere i arbeid»	Kristiansand Kommune	Unni, Bjarte
Referansegruppe heltidskultur prosjektet Kristiansand kommune 2022-2024	Kristiansand kommune	Sigvor
Brukerutvalg	Arbeid-og velferdsdir. v/Husbanken	Unni
Regionalt Innspillsmøte – opptrappingsplan psykisk helse	Statsforvalteren Agder	Atle, Sigvor, Unni
Pårørendekonferansen	Kristiansand kommune	Trine, Monica
Enhet for russaker	Kristiansand kommune	Atle

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **INNLANDET**

HVA	HVOR	HVEM
Brukerforum	Lillehammer kommune	Terje Grotle
Interkommunalt brukerråd	Nord-Fron, Sør-Fron og Ringebu kommuner	Terje Grotle

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **OSLO**

HVA	HVOR	HVEM
Brukerutvalget ARA	Oslo Universitetssykehus	Bjarte Vandvik, nestleder
Underutvalg RUS	Velferdsetaten Oslo kommune	Bjarte Vandvik
Brukerråd KPHA	Oslo Universitetssykehus	Bjarte Vandvik
Brukerutvalg Rus	Kirkens Bymisjon Oslo	Terje Grotle
Fokusgruppe om pasientforløp – OUS-direktørens stab	Oslo Universitetssykehus	Bjarte Vandvik
Samarbeidsforum for pårørendetilbud i Oslo	Oslo	Vigdís Løbach
Forløpsteam TSB	Oslo Universitetssykehus	Bjarte Vandvik
Dialogmøte sentralt Brukerutvalg OUS	Oslo Universitetssykehus	Bjarte Vandvik
Arbeidsgruppe Områdeplan TSB	Oslo Universitetssykehus	Bjarte Vandvik

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **ROGALAND**

HVA	HVOR	HVEM
Brukerutvalg	Stavanger kommune	Christer Askildsen/Klara V. Tobiassen
Brukerutvalg	Rogaland A-senter Stavanger	Melinda Rostad
Brukerutvalg	ARA Stavanger	Klara V. Tobiassen/Juha T. Lindeman
Brukerutvalg	Crux døgnbehandling Stavanger	Klara V. Tobiassen/Juha T. Lindeman
Brukerutvalg	NAV fylke, Stavanger	Linda Sæland Oftedal
Brukerutvalg	Mestringsenheten, Sandnes kommune	Linda Sæland Oftedal
Samarbeidsforum	Samarbeidsforum for TSB og DPS i Helse Stavanger	Silje Gundersen
Erfaringsforum	Erfaringsforum KORUS Stavanger	Christer Askildsen/Silje Gundersen
Samarbeidsforum for psykisk helse og rus	Statsforvalteren i Rogaland	Silje Gundersen
Referansegruppe «Sammen for bolig»	Statsforvalteren i Rogaland	Silje Gundersen/Klara V. Tobiassen

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **TELEMARK**

HVA	HVOR	HVEM
Leder	Forum for Brukerkompetanse STHF	Renate Stenstrøm
Brukerutvalget	Sykehuset Telemark Helseforetak	Sondre Ottervik
Nestleder	Brukerrådet Borgestadklinikken	Renate Stenstrøm
Brukerutvalg	NAV Sandefjord	Kine Marie Sundan Husby
Brukerråd	Porsgrunn kommune	Renate Stenstrøm
Arbeidsutvalg brukermedvirkning	Sykehuset Telemark Helseforetak	Renate Stenstrøm
Nettverksgruppe Brukermedvirkning	Sykehuset Telemark Helseforetak	Renate Stenstrøm/Kine Marie S. Husby
FAU for personer med alvorlige rus- og psykiske helseproblemer	FAU Faglig Samarbeidsutvalg	Renate Stenstrøm
Kvalitet og pasientutvalg	Sykehuset Telemark Helseforetak	Renate Stenstrøm
Brukerutvalget	KORUS Sør	Sondre Ottervik
Brukerutvalget	Forum for rus- og psykisk helse – KPR	Sondre Ottervik
Undervisning	Fagskolen AOF Norge, avd. Seljord	Sondre Ottervik

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **TRØNDELAG**

HVA	HVOR	HVEM
Pasientundervisning	St. Olavs Hospital Avd. for rus og avhengighetsmedisin	Erik Holm
Undervisning av helsepersonell	NTNU og St. Olavs	Erik Holm
Pårørendesamtaler	A-Larm	Erik Holm
Dialogmøter	Kommunene i Trøndelag	Erik Holm
Deltagelse på konferansen "Bli sett"	Hallingdal	Erik Holm / Linn Therese A. Dahl
Foredrag og innlegg	Trøndelag	Erik Holm
Debatter, innlegg i aviser og sosiale medier	Trondheim	Erik Holm
Samarbeidsmøter	Friomsorgen i Trondheim	Erik Holm
Arbeidstrening	Trondheim kommune, St Olavs	Erik Holm
Debatt om rusreformen	Rødt	Erik Holm / Jens Solem
Brukerutvalg	St. Olavs	Cato Johannessen

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **TRØNDELAG** FORTS.

HVA	HVOR	HVEM
Brukergruppe psykisk helse	St. Olavs	Cato Johannessen
Brukergruppe rus	St. Olavs	Cato Johannessen
Regional brukerkonferanse	Helse Midtnorge, Stjørdal	Cato Johannessen
Brukerrepresentant/ sekretær	Ørland	Jannicke Ertvåg
Brukertilfredshetsevaluering	Gardermoen, Helsedir./ KORUS Midt	J. Ertvåg / Linn T. A. Dahl / J. Solem
Lavterskelmøter med Trondheim Kommune og andre organisasjoner	Trondheim kommune	Linn Therese Anzjøn Dahl
Brukerrepresentant Regionalt brukertvalg	Helse Midt-Norge	Jens Solem
Forskningsgruppe på rusfeltet	BRACT Brukerrepresentant	Jens Solem
Brukerrepresentant Nettverksmøter	Statsforvalteren i Trøndelag	Jens Solem
Brukerrepresentant Dialogmøter	Statsforvalteren i Trøndelag	Jens Solem
MUST – ROP-boliger	Statsforvalteren i Trøndelag / Husbanken	Jens Solem
Forskning, Brukerrepresentant	Norse	Jens Solem
Regional handlingsplan 2022-2026	LMS	Jens Solem
Regional handlingsplan TSB	Helse Midt-Norge	Jens Solem
Helseplattformen Brukerrepresentant	Helseplattformen	Jens Solem
Arbeidsgruppe, rådslag om helsefelleskap	Statsforvalteren i Trøndelag	Jens Solem
Arbeidsgruppe rus og psykisk helsearbeid	Statsforvalteren i Trøndelag	Jens Solem
Åpen dialog og nettverksmøter	KORUS/ NAPHA	Jens Solem
Anskaffelse TSB	Helse Midt-Norge	Jens Solem
Læringsnettverk	Fosen KS	Jens Solem
Webinar for forskere og brukarmedvirkere	RBU	Jens Solem
Styringsgruppe for sikkerhetspsykiatri	Helsedirektoratet	Jens Solem

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **VESTFOLD**

HVA	HVOR	HVEM
Styringsgruppe	Broen Larvik	Terje Grotle
NAV Sandefjord	Sandefjord	Christian De Benedetti / Kine M. Husby
Brukerutvalg	Sandefjord kommune	Christian De Benedetti
Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse	Sandefjord kommune	Tore Knutsen
Gode pasietforløps læringsnettverk	Sandefjord kommune	Tore Knutsen
Referansegruppe for Boligsosial handlingsplan	Sandefjord kommune	Kine Marie Husby
Brukerforum	ARA ved Sykehuset i Vestfold	Terje Grotle
Arb.gruppe Verdensdagen for psykisk helse	Sandefjord	Preben Aspelund
Arb.gruppe Verdensdagen for psykisk helse	Stokke	Terje Grotle
Ressursgruppe	Lærings- og mestringssenteret Sandefjord	Vigdis Løbach

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **VESTLAND**

HVA	HVOR	HVEM
Ruspolitisk Råd	Bergen kommune	Anne Eriksen Hammer
Innspillsmøte etat for rus og psyk. tjenester	Bergen kommune	Kim-Leon Stangeland og Espen Aas
Erfaringspanelet	KORUS Bergen	Anne Eriksen Hammer
Ekspertrådet	NK ROP	Anne Eriksen Hammer
HABIB (Heroinassistert Behandling i Bergen)	Helse Bergen/AFR	Kim- Leon Stangeland
Samarbeidsmøte hver onsdag	Brukerorganisasjonene FHN, proLAR Nett og A-Larm	Anne Eriksen Hammer og Espen Aas
Brukarutvalet	Helse Førde	Tom Andre Faye

## BRUKER/PÅRØRENDE REPRESENTASJON **VIKEN**

HVA	HVOR	HVEM
Brukerråd	Drammen DPS	Pauline Johannesson
Brukerråd	Asker kommune	Terje Grotle
Brukerråd	Hallinghelse	Marianne Gran
Brukerråd	Lillestrøm kommune	Terje Grotle
Brukerråd	Lyset i hverdagen, Bærum	Terje Grotle
Brukerråd	Valdresklinikken	Terje Grotle
Brukerråd	Manifestsenteret	Terje Grotle

## BRUKERREPRESENTASJON **NASJONALT**

HVA	HVOR	HVEM
Referansegruppe i Nasjonal kompetansetjeneste	TSB	Erik Torjussen
Arbeidsgruppe Pakkeforløp for brukere og pårørende	Helsedirektoratet	Erik Torjussen
Møter med Helse Sør Øst RHF	TSB	Erik Torjussen
Styremedlem	Pårørendealliansen	Vigdís Løbach
Brukerrådet	Tyrili	Vigdís Løbach
Styremedlem	Fagrådet for rusfeltet	Tommy Sjøfjell
Styremedlem	Blå Kors Divisjon behandling	Tommy Sjøfjell
Medlem Ekspertrådet	ROP-tjenesten	Tommy Sjøfjell
Deltager erfaringspanel	Nasjonalt Senter Selvmordsforebygging	Tommy Sjøfjell
Bruker ROP	Helsedirektoratet	Sondre Ottervik
Rådgiver i Brukermedvirkning	Helsedir. avd. spesialisthelsetjenesten	Sondre Ottervik
Medlem Interimstyre	Huset Bergen	Erik Torjussen
Styremedlem	Huset Bergen AS	Erik Torjussen
Arbeidsgruppe	Huset Oslo	Erik Torjussen
Arbeidsgruppe	Jæren Recovery College	Erik Torjussen

---

## **REPRESENTASJON/DELTAGELSE/FOREDRAGSHOLDERE**

- Nasjonal kompetanstjeneste TSB – Innlegg om erfaringskonsulenter, Erik Torjussen
- Universitetet i Agder Grimstad – Foredrag om rus, Erik Torjussen
- ADHD foreningen Lillesand – Foredrag om Pakkeforløp 1-2-3, Erik Torjussen
- Politiets pensjonistforening Sundvollen – Foredrag om Rus i arbeidslivet, Erik Torjussen
- Pårørendesamling – Foredrag om Pakkeforløp 1-2-3, Erik Torjussen
- Helsedirektoratet – innlegg «Bruker i Sentrum», Erik Torjussen
- Rusreform Kristiansand – Innlegg for A-larm, Erik Torjussen
- Representert A-larm ved Loland behandlingssenters 75 års jubileum, Erik Torjussen
- Helsedirektoratet – Kurs/workshop om pakkeforløp, Vigdis Løbach, Jorunn Justnes Andersen, Erik Torjussen
- Pårørendestemmen på KORUS Midt, Erfaringssamling etter brukertilfredshetsevalueringen, Helsedirektoratet, Vigdis Løbach
- Om familiararbeid, totimers innlegg på strategisamling i Blå Kors Øst, Vigdis Løbach
- I panelet, Pårørendealliansens pårørendekonferanse, Vigdis Løbach
- Presentasjon av A-larms pårørenderarbeid/pårørende på nett til Pårørendesenterets kommunenettverk, Vigdis Løbach
- Foredrag for sosionomstudenter UiA, Vigdis Løbach
- Innspillmøte med helseministeren, psykisk helse, Vigdis Løbach
- Innspillmøte med helseministeren, rus, Vigdis Løbach
- Fagrådet Webinar om diskriminering, Tommy Sjøfjell
- Fagrådet/ Kronikk om diskriminering, Tommy Sjøfjell
- ROP-tjensten, Innlegg på ROP-dagen, Tommy Sjøfjell
- Brukertilfredshetsevalueringen, Innlegg: Linn Therese Anzjøn Dahl, Jens Solem, Jannicke Ertvåg

## **SAMARBEIDSMØTER /KONFERANSER/OPPFØLGING**

- Verdens overdosedag
- Besøk ARA Kristiansand og Bjorbekk, Agder
- Fengselsbesøk
- Drop in Sørlandet sykehus psykiatrien
- Samarbeid med oppfølgingstjeneste og NAV
- Samarbeid med kommunene i regionene
- Samarbeid med sykehus i regionene
- Samarbeid med pårørendesentre og organisasjoner
- Undervisning NTNU
- Undervisning UiA
- Samarbeid Pårørendealliansen
- Bli sett-konferansen

## FORSKNINGSPROSJEKTER

I sitt arbeid for både A-larm og KORUS Sør, har Tommy Sjøfjell deltatt i disse fire forskningsprosjektene :

Forskning: AlcoTail	Alkohol i somatikken	Kompetansegruppe
Forskning: (NSSF)	Selv mord i TSB	Kompetansegruppe
Forskning: Sunnaas	Selv mord	Kompetansegruppe
Forskning: Alkohol (KORFOR)	App for fastleger	

### Andre forskningsprosjekter:

- Nasjonal Kompetansetjeneste ROP – Alkohol og demens, Erik Torjussen, A-larm
- NTNU og SINTEF digital, avd. Helse - «Tilhørighet og ensomhet i Trøndelag», Hanne Nøding, A-larm

## MEDFORSKNING NORCE

### • KUBEN – Mulighetshuset. Et samarbeid for muligheter, mestring og recovery i rusfeltet

A-larm, Kristiansand kommune, Nav Kristiansand, NORCE

### • Utvikling av nye boligtilbud tilpasset ROP-beboere med lav bo-evne med vekt på brukermedvirkning

A-larm, Karmøy kommune, Stavanger kommune, Høgskolen på Vestlandet, Husbanken, Snøhetta AS, NORCE

### • European standards for Peer supporters - EU prosjekt

A-larm, SSHF, NORCE + mange partnere i Europa

### • ReintegrationThrough Sport Plus - EU prosjekt

A-larm, KETHEA i Hellas, samt 7 andre partnerorganisasjoner/universiteter i Europa

### • Modellutvikling - brukerstyrt seng og mentoroppfølging

A-larm, Blå kors Loland behandlingssenter, Vennesla kommune, Grimstad kommune, NORCE

### • Samarbeid om ettervern i Stavanger og omegn

A-larm, Sola kommune, Sandnes kommune, Stavanger kommune, NORCE

### • Samarbeid om ettervern i Bergen og omegn

A-larm, Bergen kommune, Nav Bergen, NORCE

### • Samarbeid om seksuell helse – kunnskap og informasjonsbehov på rusfeltet

A-larm, Grimstad kommune, Vennesla kommune, NORCE

### • Samarbeid om ettervern i Søgne og omegn

A-larm, Kristiansand kommune, NORCE

### • RACE 4 LIFE. Enhance motivation for behavioral change in Addiction treatment through sport.

### Erasmus+ Cooperation Partnerships in the field of sport.

Et samarbeid mellom A-larm Norge, KETHEA i Hellas, University of Thessaly, Hellas, CEIS Reggio Emilia, Italia, Coolmine, Irland, Sortzlive, Spania, University of Cyprus, Kypros.

## ANNET

- Artikkel om fyllekjøring, Dagbladet, Erik Torjussen
- Bruker i Sentrum: Fagartikkel på trykk i Tidsskrift for psykisk helsearbeid, Tommy Sjøfjell, A-larm/KORUS Sør
- Utvikling av E-læring i samarbeid med NK-TSB, Tommy Sjøfjell, A-larm/KORUS Sør
- Webinar med erfaring fra Bruker i sentrum, Tommy Sjøfjell, A-larm/KORUS Sør
- Avis- og nettsak i Fædrelandsvennen om rus i somatikken, Tommy Sjøfjell, A-larm/KORUS Sør
- Kronikk i Sykepleien om rus i somatikken, Tommy Sjøfjell, A-larm/KORUS Sør
- Kronikk i Aftenposten om alkohol, Tommy Sjøfjell, A-larm/KORUS Sør

**Region Agder**

Regionleder 474 51 604

[facebook.com/alarm.agder](https://facebook.com/alarm.agder)

**Region Innlandet**

Regionleder 453 43 614

[facebook.com/alarm.innlandet](https://facebook.com/alarm.innlandet)

**Region Oslo**

Regionleder 453 43 614

[facebook.com/alarm.oslo](https://facebook.com/alarm.oslo)

**Region Rogaland**

Regionleder 480 95 834

[facebook.com/alarm.rogaland](https://facebook.com/alarm.rogaland)

**Region Telemark**

Regionleder 455 06 690

[facebook.com/alarm.vestfold.telemark](https://facebook.com/alarm.vestfold.telemark)

**Region Trøndelag**

Regionleder 909 13 678

[facebook.com/alarm.trondelag](https://facebook.com/alarm.trondelag)

**Region Vestfold**

Regionleder 453 43 614

[facebook.com/alarm.vestfold.telemark](https://facebook.com/alarm.vestfold.telemark)

**Region Vestland**

Regionleder 918 10 656

[facebook.com/alarm.vestland](https://facebook.com/alarm.vestland)

**Region Viken**

Regionleder 453 43 614

[facebook.com/alarm.viken](https://facebook.com/alarm.viken)



BRUKER- OG PÅRØRENDEORGANISASJON

[a-larm.no](http://a-larm.no) · [facebook.com/alarm.norge](https://facebook.com/alarm.norge)

**e-post:** [post@a-larm.no](mailto:post@a-larm.no) · **telefon:** 454 23 454