



Nyhetsbrev nr. 2/2008, oktober

Utgiver: Midt-Norsk Kompetansesenter for rusfaget (MNK)

Nordre gate 6, 7415 Trondheim

En virksomhet i



Midt-Norsk RusInfo

✦ Døråpnere på mannejakt!

Røde Kors Døråpnere ønsker seg flere frivillige, og gjerne menn.

- Kanskje menn har en høyere terskel for å melde seg som frivillige, spør prosjektleder Camilla Gerhardsen.

Av Torunn Varmdal, MNK

Døråpnere er frivillige som skal hjelpe tidligere rusavhengige og psykisk syke med å etablere et eget sosialt nettverk og leve et "vanlig" liv.

Camilla Gerhardsen, prosjektleder for Røde Kors Døråpner i Sør-Trøndelag, forteller at ordningen baserer seg på frivillige og at man har fokus på at de frivillige er medmennesker, og ikke eksperter eller fagpersoner.

«Tidligere rusavhengige og psykisk syke trenger ofte støtte i forhold til å bygge nettverk», sier Gerhardsen. «Noen trenger hjelp til å orientere seg i det offentlige rom, gå på offentlige kontor og lignende, men like viktig er det å ha noen å være sosial med og gjøre ulike aktiviteter med. Derfor legger vi vekt på å få til en god match mellom en Døråpner og en deltager. Det er viktig at de er noenlunde lik i alder, at de har samme kjønn og at de har noen felles interesser».

Sosial angst og dårlig selvtillit

Ildsbeth Roos Glomstad er tidligere rusavhengig og meldte seg som frivillig Døråpner da hun hørte om tilbudet.

«Jeg vet en del om hva man har behov for når man som rusfri skal prøve å finne fotfeste i samfunnet igjen», sier hun.



Prosjektleder for Røde Kors Døråpner i Sør-Trøndelag, Camilla Gerhardsen (t.v.) og Døråpner Ildsbeth Roos Glomstad er på utkikk etter flere menn.

Hun skryter av Døråpner-tilbudet til Røde Kors.

«Dette er et veldig godt tilbud! Det er ikke lett å skulle etablere seg i samfunnet som rusfri etter mange år som rusavhengig», fortsetter hun. «Mange hverdagslige gjøremål som de fleste tar som en selvfølge, er noe som må læres inn på nytt hos tidligere rusavhengige. I tillegg har man lite eller intet nettverk i det rusfrie samfunnet. En del sliter også med sosial angst, og med lav selvtillit. De tror ikke at de er flinke til noe som helst, men ofte er dette mennesker med mange talenter og evner, de trenger bare litt hjelp til å komme i gang og til å tro på seg selv».

Kunstgruppe og fotball

Dette er grunnen til at Ildsbeth er en av ildsjelene bak Kunstgruppa, som er en gruppe som møtes av og til på kveldstid og maler sammen.

«Vi skal ikke lære dem å male, men la

dem kjenne på sitt eget kreative indre, og la dem stole på at det er bra nok», sier hun.

«Vi har også et eget fotballag», forteller Camilla Gerhardsen, «og andre aktiviteter man kan gjøre sammen er for eksempel bowling, fisketurer, kino eller bare en spasertur og en prat».

Gerhardsen forteller at de som melder seg som frivillig gjennomgår et 12-timers introduksjonskurs. Der lærer man bl.a. mer om hva det vil si å være rusavhengig eller ha psykiske lidelser, og hva som forventes av en Døråpner. Blant annet er det viktig å kjenne til at man har taushetsplikt, og hva det innebærer.

«Etter endt kurs kobler vi hver Døråpner opp med en deltager, og vi prøver å koble sammen "par" etter felles interesser. Som sagt ønsker vi at Døråpneren og deltageren har samme kjønn, men vi har (forts. neste side)

(forts. fra forrige side)

per i dag for få mannlige Døråpnere til å dekke behovet».

Døråpneren forplikter seg i utgangspunktet til å være med i ett år, og til å sette av 2-3 timer per uke. Dersom Døråpneren og deltageren etter en stund føler at de ikke passer sammen, eller ikke finner noe felles plattform, kan man foreta et bytte.

«Dette handler mye om kjemi, som med alle andre relasjoner», sier Gerhardsen, «og er det ikke god kjemi får ingen noe utbytte av opplegget. Da foretar vi et bytte, i samråd med deltageren og Døråpneren».

Det settes i gang flere introduksjonskurs i Trondheim nå i høst, og de to engasjerte damene oppfordrer flere til å melde seg som frivillig.

«Det er ikke skummelt i det hele tatt», sier Ildsbeth. «Tvert imot får man mye igjen for å være en Døråpner».

«Det viktigste er at vi trenger vanlige medmennesker; ikke eksperter», avslutter Camilla Gerhardsen, «men det må gjerne være menn!»

Døråpner har eksistert på landsbasis fra 2005, og i Trondheim fra 2006.

Det er i dag 20 aktive Døråpnere i Sør-Trøndelag, og ca. 30 som venter på hjelp

*Ta kontakt med:
Sør Trøndelag Røde Kors
73 94 93 00
post@trondheim-redcross.no
www.rotekors.no/trondheim*

*Nord Trøndelag Røde Kors
Tlf: 74 15 08 80
dk.nordtrondelag@redcross.no*

AV-OG-TIL Lokalt

Alle norske kommuner har nå mottatt invitasjon til å delta i et unikt samarbeid om lokal alkoholforebygging. I AV-OG-TIL Lokalt drar kommune, næringsliv og organisasjoner lasset sammen for å gjøre kommunen til et bedre sted å bo. Midt-Norsk Kompetansesenter for rusfaget anbefaler kommunene å vurdere samarbeidet, og minner om at søknadsfristen er 15. oktober.

Prosjektet AV-OG-TIL Lokalt inviterer kommunene til en felles innsats for å nå lenger med alkoholforebyggende tiltak. Målet med AV-OG-TIL Lokalt er å øke oppslutningen om alkoholfrie soner, og forebygge skadelige drikkemønster i den voksne delen av befolkningen.

Bak prosjektet står AV-OG-TIL, en bred, folkelig bevegelse med over 50 frivillige organisasjoner i ryggen, som ønsker å skape refleksjon rundt alkoholbruken i samfunnet, og på denne måten få ned den delen av alkoholforbruket som ødelegger og skader.

AV-OG-TIL er ingen avholdsorganisasjon, men tror at ved å ha klare soner i hverdagen hvor alkohol ikke hører hjemme, kan vi alle få et sunnere og tryggere forhold til alkohol.

De åtte alkoholfrie sonene er:

- båt- og badeliv
- samvær med barn og unge
- trafikk
- sorg og depresjoner
- graviditet
- idrett og friluftsliv
- konflikter

For mer informasjon om AV-OG-TIL Lokalt, se www.avogtil.no eller kontakt Line Nordseth, telefon: 23 21 45 35 e-post: line@avogtil.no.

Med fokus på pårørende

Det ble holdt et åpent kveldsmøte for pårørende til rusavhengige og psykisk syke i Trondheim 23. september. Tema for møtet var rusens virkning på fysisk og psykisk helse, og Storsalen i Rådhuset var fylt til randen av pårørende og andre interesserte som ønsket å vite mer om dette.

Av Torunn Varndal, MNK

Møtet kom i stand som et samarbeid mellom Lærings- og mestringssenteret ved Rusbehandling Midt-Norge, Landsforbundet mot stoffmisbruk (LMS), Landsforeningen for pårørende i psykiatrien (LPP), Trondheim kommune, Tyrilistiftelsen og Ungdomsklinikken.

Rusmidlers virkning

På møtet presenterte de ulike frivillige organisasjonene sitt tilbud.

De mer enn 60 oppmøtte fikk også høre Jan Erik Skjølaas fra Helse- og overdoseteamet i Trondheim kommune fortelle om ulike rusmidlers virkning på kroppen. Han fokuserte også på den virkningen rusmidler har på vår psykiske helse, og fortalte utførlig og engasjert om arbeidet helse- og overdoseteamet gjør.

Lærings- og mestringssenter for pårørende

Det nystartede lærings- og mestringss-



Anne Kathrine Gårdvik, leder for Lærings- og mestringssenteret, åpnet møtet.

senteret i Rusbehandling Midt-Norge har sitt fokus på pårørende til rusavhengige og psykisk syke. De ønsker å bidra til mer åpenhet om rus samt bedre informasjon og støtte til pårørende, som ofte befinner seg i en vanskelig livssituasjon. Likevel presiserer leder Anne Kathrine Gårdvik at pårørende også er en ressurs, og hun påpeker at det er viktig å benytte denne ressursen og la deres stemme bli hørt.

Flere åpne kveldsmøter

Det er tidligere arrangert åpne kveldsmøter for pårørende på Levanger, og tilbakemeldingene tyder på at dette er et ønsket og etterlengtet tilbud. Det er derfor planlagt ytterligere fire møter før jul;



Jan Erik Skjølaas fra helse- og overdoseteamet i Trondheim kommune fortalte om rusens virkning på kropp og psykisk helse.

to i Trondheim og to på Levanger. Tema for disse møtene blir bestemt ut fra tilbakemeldinger fra pårørende, og det første møtet holdes 13. oktober på Levanger og har tema "søsken til rusavhengige - hva med oss?"

Dersom du ønsker mer informasjon om kveldsmøtene eller om lærings- og mestringssenteret, ta kontakt med:

Anne Kathrine Gårdvik

Tlf: 97 57 59 95

E-post:

anne.kathrine.gardvik@rus-midt.no

Selvhjelp - ta livet tilbake

Selvhjelp har vist seg å være en god måte for å jobbe med egne problemer og har lang tradisjon innenfor rusfeltet og psykiatrien. Mange brukere og pårørende har opplevd god nytte av fellesskapet som skapes i en selvhjelpsgruppe.

Det er i dag aktive selvhjelpsgrupper for pårørende og brukere i regi av både LMS Molde, Al-Anon, AA og lærings- og mestringssenteret i Rusbehandling Midt-Norge. Det er likevel registret et stort behov for oppstart av flere selvhjelpsgrupper.

I et samarbeid mellom lærings- og mestringssenteret i Rusbehandling Midt-Norge, Selvhjelp Norge og lærings- og mestringssentrene i Helse Sunnmøre og Helse Nordmøre og Romsdal arbeider man nå for å etablere flere selvhjelpsgrupper i Møre og Romsdal.

Samarbeidet mellom helseforetakene og pårørendeorganisasjonene har også skapt grobunn for andre tiltak som er selvhjelpsrelaterte. Landsforbundet mot Stoffmisbruk og lærings- og mestringssenteret i Rusbehandling Midt-Norge har

i et samarbeid med kommunene Molde, Ålesund, Kristiansund og Egersund etablert et samarbeidsprosjekt hvor målsettingen er å øke samhandlingen mellom kommunene og pårørendeorganisasjonene, og på sikt få opprettet et pilotprosjekt med et pårørendehus i Molde kalt "VilJa". Det er Landsforbundet mot Stoffmisbruk som er initiativtaker til dette prosjektet.

Midt-Norsk RusInfo vil komme tilbake med mer informasjon om dette prosjektet i neste nummer.

Elever i videregående skole setter dagsorden med rusforebyggende arbeid

- Vi har lært veldig mye og fått arbeide med problemstillinger og utfordringer som var nyttige for oss i vår skolehverdag. Det er flott å bli invitert til et arbeidsseminar hvor vi kan utvikle prosjekt som vi kan ta med oss tilbake og markedsføre som en ide til gjennomføring på egen skole.

Når rektor sender oss på kurs forventer de at vi har noe nyttig å presentere når vi kommer tilbake. Det har vi nå. Det er også fint å høre på andre sine erfaringer og nødvendig å få kunnskap om alkohol og rusmiddel. Vi trenger gode ideer og argumenter for å si nei til alkohol og snus.

Av Rita Valkvæ, MNK

Dette var den umiddelbare reaksjonen fra 27 elever som var samlet på Vikaneset i Frei kommune den 23. og 24. september for å snakke om utfordringer knyttet til rusmiddelvaner og forebyggende arbeid.

Arbeidsseminar for videregående skoler

Midt – Norsk Kompetansesenter for rusfaget har for andre året på rad samarbeidet med utdanningsavdelingen og God Helse i Møre og Romsdal fylke om et to-dagers arbeidsseminar for de videregående skolene. Det legges stor vekt på at skolene møter med elevrepresentanter og lærere som er ansvarlig for å videreføre arbeidet på egen skole. Elevorganisasjonen i Møre og Romsdal er en viktig samarbeidspartner, likeså ungdomspanelet og ungdomsrådene rundt i kommunene.

Prosjekt fører til endring av alkoholvaner

Den første dagen presenterte Romsdal videregående skole et elevstyrt prosjekt. Elevene fra VK 1 på skolen har innhentet



kunnskap om alkohol og skader og markedsfører holdninger ved å reise rundt i ungdomskolene og snakke med yngre elever om dette temaet.

Deres budskap var ærlig og informativt om skader og holdninger og forventninger i ulike situasjoner til alkoholbruk. De påpekte at det er normalt for ungdom å ikke drikke alkohol. De sa at prosjektet hadde bidratt til endring av deres egne alkoholvaner fordi de hadde fått ny kunnskap og måtte fremstå som rollemodeller.

Fokus på idrett og rus

Det var avsatt tid til kunnskapstest og gruppearbeid på seminaret. Denne tiden brukte elever fra Molde videregående skole til å utvikle en flott prosjektskisse for å forebygge snusbruk og rusmiddel-skader blant elevene ved idrettslinjen på sin skole.

I kampanjen ville de samarbeide med helsesøster om kunnskap og med lokale idrettstørrelser om holdninger vedrørende rus og idrett. De ulike prosjektene som blir gjennomført ved skolene vil etter hvert bli dokumentert og videreutviklet slik at flest mulig kan nyttiggjøre seg

erfaringene og metodene. Ungdommene er stolte av det de får til.

Aktiviteter og sosialt samvær

På ettermiddagen ble det tid til kajakk-paddling og sosialt samvær. Gode opplevelser og fysisk aktivitet er også en del av det forebyggende arbeidet.

14. og 15. oktober blir det en ny samling ved Kjeldsund i Herøy. Da er det skolene på Sunnmøre som skal delta.

For mer informasjon om prosjektet, kontakt:

Rita Valkvæ, spesialkonsulent ved Midt-Norsk Kompetansesenter for rusfaget.

*E-post: Rita.Valkve@rus-midt.no
Tlf: 70 10 62 12*



Rusbehandling Midt-Norge inviterer til nasjonal konferanse på Rica Hell Hotell 10. - 11. november. Tema er utviklingen av et fremtidsrettet tjenestetilbud til mennesker med rusrelaterte problemer - Midt-Norge modellen.

Målgruppe er ansatte i sosial- og helsetjenesten i kommuner og spesialisthelsetjeneste, brukerorganisasjoner, frivillig sektor, beslutningstagere, forskere og andre interesserte.

På programmet står bl.a statssekretær Kari Henriksen, styreleder i Helse Midt Kolbjørn Almlid, komunaldirektør i Trondheim kommune Tor Åm og mange andre spennende foredrag.

Delta på høstens mest spennende konferanse om rusfeltet og bli inspirert og oppdatert!

Påmeldingsfristen er 20. oktober. Meld deg på ved å gå inn på:

www.mnk-rus.no/kurs.



Regionalt rusforum etablert i Midt-Norge

Regionalt Rusforum Midt-Norge ble etablert i et konstituerende møte 25. september. Rusforumet skal være et gjensidig forpliktende samarbeidsforum mellom Fylkesmannsembetene i regionen, Rusbehandling Midt-Norge og Midt-Norsk Kompetansesenter for rusfaget.

Med bakgrunn i opptrappingsplanen for rusfeltet og samarbeidsaktørenes oppdrag, skal rusforumet bl.a. bidra til god offentlig samhandling og samordning av aktørenes strategiske vurderinger. I rusforumets mandat står det bl.a. at forumet skal:

- Bidra til god offentlig samhandling og samordning av aktørenes strategiske vurderinger.
- Være en strategisk tenke-tank- arena med målsetting å legge føringer for innhold i og utvikling av

rusmiddelarbeidet i regionen.

- Foreslå en styrt rusfaglig kompetanseheving og - utvikling samt formidling av "beste praksis".
- Sørge for gjensidig informasjonsutveksling.
- Stimulere til effektiv bruk av de tildelte ressurser i regionen.

Midt-Norsk Kompetansesenter for rusfaget er sekretariat for forumet. Ved spørsmål eller innspill, ta kontakt med: Steinar Volden, leder MNK
Tlf: 73 53 80 43

E-post: steinar.volden@rus-midt.no



RUSBEHANDLING MIDT-NORGE
MIDT-NORSK KOMPETANSESENTER FOR RUSFAGET



Send gjerne stoff til nyhetsbrevet Midt-Norsk RusInfo!

Midt-Norsk RusInfo er en formidlingskanal for aktivitet innen rusfeltet i Midt-Norge, både innen kommuner, spesialisthelsetjenesten og frivillige organer.

Utgivelse 1 gang pr. kvartal.

Distribusjon pr. e-post og nedlasting fra www.mnk-rus.no

Frist for stoffinnsending i 2008:

Artikler/notiser man ønsker å formidle må være hos redaktøren **senest:**

- Mandag 8. september (nr 2-08)
- Mandag 1. desember (nr 3-08)

Ansvarlig redaktør:

Steinar Volden, leder MNK

Kontakt redaksjonen:

Torunn Varmdal

E-post: torunn.varmdal@rus-midt.no

Faks: 73 53 80 41

Tlf.: 73 53 80 42.