ivareta
–pårørende berørt av rus

UNG PÅRØRENDE

Sluttrapport

STØTTET AV STIFTELSEN DAM

Prosjektnavn: Ung Pårørende

Prosjektnummer: 2019/HE1-263389

Søkerorganisasjon: Ivareta - Pårørende berørt av rus

Forsidefoto: Marie Topaas Storm/Stiftelsen Dam. Skjermbilde av artikkel på dam.no, fra Dambesøk i Unge Pårørende-gruppen. https://dam.no/prosjekter/ung-parorende/

FORORD

Prosjektet "Ung Pårørende" fikk tildelt midler fra Helse (høst) programmet for en toårig periode, fra august 2019 til august 2021. I samarbeid med BAR – Barn av rusmisbrukere ble det startet en Unge pårørende-gruppe som er et likepersonsbasert gruppetilbud for pårørende til personer med rus- og psykiske helseproblemer, i alderen 18-35 år. Det er en lukket gruppe som ledes av en gruppeleder med egenerfaring, og det arrangeres månedlige samlinger med varighet på 2 timer.

Vi vil takke gruppelederen som har dedikert tid og engasjement til planlegging, gjennomføring og evaluering. Videre vil vi rette en takk til BAR som har vært en god samarbeidspartner i planleggings- og oppstartsfasen, og til alle innledere som har holdt foredrag på samlinger. Til slutt vil vi takke alle deltakere som med konstruktive tilbakemeldinger har bidratt til at vi kan videreutvikle tilbudet, og ikke minst Stiftelsen Dam som har gjort prosjektet mulig. Prosjektet videreføres og ny Unge Pårørende gruppe har oppstart innen utgangen av 2022.

Denne sluttrapporten redegjør for bruk av prosjektmidler og viser til gjennomføring av prosjektet og resultater.

SAMMENDRAG

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjekt

Målsettingen for prosjektet var at pårørende til personer med rus- og psykiske helseproblemer skulle oppleve styrket mestring, og få en bedre hverdag gjennom å møte andre i tilsvarende situasjon. Gjennom kunnskap og erfaringsutveksling var målet at de skulle styrkes i å takle utfordringer og motgang, og at de skulle oppleve tilhørighet gjennom å møte andre med lignende erfaringer.

Målgruppen var unge pårørende i alderen 18–35 år, og Målgruppen ble valgt ut på bakgrunn av at det finnes svært få tilbud rettet mot denne aldersgruppen, og fordi det er kjent at mange unge pårørende er i en svært vanskelig livssituasjon.

Det eksisterer svært få likepersonsbaserte tilbud for unge pårørende til psykisk syke og rusavhengige. De tilbudene som finnes er primært utviklet av fagfolk, med bakgrunn i psykoedukasjon, sosialt arbeid eller kognitiv terapi. Det har vært et økende fokus på barn som pårørende de siste årene, men unge pårørende over 18 år er i stor grad fremdeles overlatt til seg selv.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd

For å undersøke om vi har oppnådd målsettingen for prosjektet har vi hatt en kombinasjon av muntlige og skriftlige tilbakemeldinger, og anonyme evalueringsskjemaer. Gjennom tilbakemeldingene og evalueringene ser vi at prosjektet i stor grad nådde oppsatte effektmål. Deltakerne uttrykker at det har betydd mye for dem å møte andre i tilsvarende situasjon, at gruppen kjentes trygg, og at det har vært fint å dele de vanskelige situasjonene med andre som forstår.

Flere har understreket viktigheten av tilhørighet og at de har blitt overrasket over hvor godt det har vært å snakke med de andre deltakerne i gruppen. Flere beskriver at de i etterkant av møtene i gruppen har fått nye perspektiver på hvordan de kan håndtere egen situasjon. Eksempler er at de har blitt bedre på å sette grenser, at de har blitt bedre på å ta tak i egne muligheter, at de har blitt bedre kjent med seg selv, blitt bedre på å sette ord på det som er vanskelig og at de har blitt flinkere til å ta bedre vare på seg selv.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet: 16

I prosjektperioden har gruppen totalt hatt 16 deltakere. Medregnet to deltakere på venteliste for nye gruppe, besøkende på nettsiden og antall følgere på Facebook, kan vi anta at tilbudet også har nådd mange i målgruppen som ikke har deltatt i gruppen.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgjennomføringen bestod av månedlige samlinger, og sosiale treff. De fleste samlingene hadde et overordnet tema det ble satt fokus på, og som ble gjenstand for erfaringsutveksling og diskusjon om hvordan man kunne komme styrket ut av det man har opplevd. På samlinger som ikke hadde et overordnet tema, kunne deltakere velge tema ut ifra erfaringer og behov. Det ble lagt

opp til at deltakerne skulle diskutere mestringsstrategier og hva de kunne gjøre for å ta vare på seg selv. Noen samlinger ble innledet med ekstern innleder. Alle samlinger ble avsluttet med at gruppeleder tok en runde for å forsikre seg om at deltakerne var klare for å avslutte. Hver samling hadde varighet på 2 timer, men det ble lagt til rette for uformell prat og et lett måltid i forkant.

Under pandemien måtte samlinger arrangeres digitalt. Dette var en utfordrende periode for flere i gruppen. Noen syntes det var vanskelig å kun møtes digitalt, andre syntes det fungerte fint. Perioden etterpå ble preget av noe mindre stabilitet og kontinuitet enn tidligere. Vi hadde planlagt oppstart av en ny gruppe etter pandemien, men flere ønsket å fortsette. Gruppen ble derfor videreført, med rom for nye deltakere.

Resultater og resultatvurdering

Både gruppedeltakere og gruppeleder er jevnt over fornøyd med tilbudet. Selve gjennomføringen ble litt annerledes enn opprinnelig tenkt, grunnet pandemien. Vi ser likevel at vi har nådd en gruppe vi har ønsket å nå, og at deltakerne har opplevd støtte, tilhørighet og mestring i møtet med gruppen. Noen har beskrevet gruppen som et fristed, og som en trygg arena for å kunne dele alt på godt og vondt. Å måle resultater er en utfordringer for en likepersonsbasert samtalegruppe, men både tilbakemeldinger og evalueringer tyder på at deltakerne har fått utbytte av tilbudet. Dette gjelder både de som har vært innom noen ganger og de som har vært med over lang tid. Spesielt ser vi at gruppen har vært viktig for de som har vært med flere ganger. Flere har understreket at de ikke føler seg ferdig med gruppa, og vi har dermed måtte endre gruppens varighet. Dette gjorde at vi underveis måtte nedjustere målet om antall personer i målgruppen som vi ønsket å nå med prosjektet.

Oppsummering og videre planer

I prosjektperioden har vi sett at målgruppen ønsker å delta i tilbudet, og at prosjektet har hatt ønsket effekt hos målgruppen. Ivareta viderefører prosjektet og ny gruppe har oppstart høsten 2022. Erfaringene vi har gjort oss etter pandemien gjør at vi i stor grad ser viktigheten av kontinuitet i gruppen, og effekten dette har på opplevelsen av tilhørighet. Vi vil derfor legge sterkere føringer for samlingene, og sikre at nye deltakere er motivert for å være med. I prosjektet ønsket vi å skolere deltakere slik at de selv kan bli gruppeledere. Dette har vært viktig for videre drift av gruppen.

Prosjektleders egenevaluering

Gjennomføring av Unge Pårørende prosjektet har i stor grad gått som planlagt, selv om vi i en periode med pandemi måtte arrangere samlingene digitalt, og gruppeleder og deltakere måtte tilpasse seg en ny møteform. Denne perioden ga oss verdifulle erfaringer og gjorde det tydelig at de fysiske møtepunktene er viktig for at deltakere skal føle tilhørighet og tilknytning til gruppen.

Selv om det er utfordrende å måle resultater, har tilbakemeldinger og evalueringer underveis gitt uttrykk for at deltakere har opplevd økt mestring, økt fokus på selvivaretakelse, og at de har fått lette for å sette grenser og snakke om

det som er vanskelig. Dette tyder på at prosjektet har verdi for målgruppen og at målsetningene med hensyn til helseeffekter er innfridd.

Ideen bak prosjektet er utformet av personer med pårørendebakgrunn, og Ivareta som søkerorganisasjon har hele veien samarbeidet tett med gruppeleder om planlegging, utforming og gjennomføring. Gjennom innspillsrunder, evalueringer og tilbakemeldinger underveis har også deltakere i gruppen fått mulighet til å påvirke tilbudet. I prosjektperioden har vi samarbeidet med organisasjoner og fagmiljøer, gjennom informasjonsarbeid, og ved å bruke eksterne innledere på samlinger.

Unge Pårørende prosjektet har bidratt til at en målgruppe det finnes få tilbud til, fikk mulighet til å ta del i en trygg møteplass med fokus på kunnskaps- og erfaringsdeling. Det har blitt arrangert hyggelige sosiale sammenkomster og månedlige samlinger som ble muliggjort med tildeling fra Stiftelsen Dam. Gjennom prosjektet har Ivareta tilegnet seg verdifull erfaring knyttet til målgruppen og å drive et tilbud for dem.

Prosjektet har også sørget for økt frivillighet. Gruppeleders arbeid og engasjement har vært på frivillig basis, i tillegg til at frivillige på Pårørendetelefonen og i Oslo lokallag har informert om tilbudet til personer i målgruppen som de har vært i kontakt med.

INNHOLD

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet	8
Kap 2. Målsetting og målgruppe	8
Kap 3. Prosjektgjennomføring og metode	9
Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering	10
Kap 5. Oppsummering, konklusjon og videre planer	11
Litteratur	13
Vedlegg	13

1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Ivareta og BAR har anonyme tjenester hvor vi er i kontakt med pårørende og kommer tett på utfordringer som unge pårørende står i. Vi har erfart at mange sitter med sterke erfaringer de ikke har delt med noen. Bakgrunnen for dette kan være at de ikke tenker at problemene er alvorlig nok, eller at de ønsker å beskytte familien ved å dekke over problemene. Til tross for at rus i nære relasjoner er et kjent problem som mange har følt nært på kroppen, er det et tema som mange ikke snakker om og som fortsatt blir forbundet med stigma og tabu.

Gjennom mange års arbeid har Ivareta erfart at selvhjelpsgrupper er nødvendig i tillegg til det offentlige tilbud. Deltagelse i selvhjelpsgrupper fører ofte til økt opplevelse av og tro på mestring av egen livssituasjon (Bjørnstad 2007, Vederhus 2009). Pårørende har et behov for å tilegne seg kunnskap og oversikt for å mestre egen livssituasjon, og for å snakke om problemene og utfordringene de står i. Videre, et behov for et nettverk der de blir kjent med andre i samme situasjon, og hvor de kan dele og gjenkjenne seg i andres erfaringer som grunnlag for mestring. Behovet for et møtepunkt er en viktig del av likepersonsarbeidet, da likepersonsarbeid oppstår nettopp i møtet mellom mennesker som har lignende erfaringer (Bjørnstad 2007, Vederhus 2009).

I Norge finnes det flere regionale og lokale veiledningssentre og selvhjelpsgrupper for pårørende. Selv om barn og søsken kan oppsøke veiledning og støtte ved disse stedene, forteller de at de i liten grad gjør dette, eller har hatt lite utbytte av dette da fokus i større grad har vært på foreldrene. Evalueringer av tilbudene som har vært utviklet, viser at unge pårørende i møte med andre unge pårørende får normalisert egne følelser og reaksjoner. Erfaringer viser at det kan bidra til mindre tristhet, økt konsentrasjon, bedre søvn, og at de blir tydeligere på egne behov og grenser (Opøien 2013).

2. MÅLSETTING OG MÅLGRUPPE

Målsetting for prosjektet var at unge pårørende skulle få mulighet til å møte og dele erfaringer med andre i tilsvarende situasjon. Gjennom kunnskap og erfaringsutveksling skulle disse møtene bidra til at deltakere ble styrket i å takle utfordringer og motgang, og oppleve styrket mestring. Deltakere skulle få en bedre hverdag og en opplevelse av at de ikke står alene i det som er vanskelig. Deltakere i gruppen skulle skoleres slik at de selv kunne bli gruppeledere i Unge Pårørende tilbudet.

I prosjektperioden ønsket Ivareta å drive informasjonsarbeid gjennom et tettere samarbeid med Avdeling rus- og avhengighetsbehandling ved Oslo Universitetssykehus. Som del av informasjonsarbeidet skulle det utarbeides en informasjonsfolder med informasjon om unge pårørende og anbefalinger for godt pårørendearbeid. Dette skulle deles ut til avdelinger innen rus- og avhengighetsbehandling og psykisk helsevern.

Målgruppen for prosjektet var opprinnelig unge mellom 15-35 år, som er eller tidligere har vært

pårørende til noen med rusavhengighet eller psykisk sykdom. Før oppstart av prosjektet ble alderssammensetningen endret til 18-35 år. I vurderingen ble det lagt vekt på at deltakere da er myndige og med det, noe mindre sårbare. Det kan også bidra til å skape mer trygghet i gruppen om vi ikke må forholde oss til meldeplikten.

3. PROSJEKTGJENNOMFØRING OG METODE

Prosjektperioden var opprinnelig i fra 15. august 2019 frem til 15. august 2021. På grunn av at pandemi og påfølgende restriksjoner satte begrensninger for møteaktivitet, måtte sluttdato for prosjektet forskyves med ett år, til 15. august 2022.

Ivareta og BAR har lang erfaring med å arrangere likepersonsbaserte kurs og samlinger for pårørende, og har opparbeidet oss god kunnskap om hva unge pårørende trenger og har behov for. Denne kunnskapen og erfaringen ligger til grunn for prosjektplanen. Vi har sett hvor mye det kan bety, å få muligheten til å dele erfaringer med andre likestilte. BAR med sin erfaring og kunnskap var viktig i planleggingsfasen i prosjektet, og var med på planleggingsmøtene. De har også bidratt med foredrag på samlinger.

I prosjektet skulle det arrangeres flere Unge Pårørende-samlinger, og hver samling skulle sette fokus på et overordnet tema som kunne bli gjenstand for erfaringsutveksling og diskusjon. Da prosjektperioden ble forlenget med ett år, har vi hatt mulighet til å arrangere flere samlinger enn planlagt. Våren 2020 måtte gruppeleder og deltakere tilpasse seg en ny møteform, da pandemien gjorde at samlingene måtte foregå digitalt. Selv om digitale samlinger

var en god erstatning for sosiale treff, så vi at noen deltakere syntes det var vanskelig å kun møtes digitalt. Dette bidro til mindre stabilitet og kontinuitet i gruppen, og preget også tiden etter pandemien.

Unge Pårørende samlinger har blitt arrangert en gang i måneden på en fast ukedag, og har hatt varighet på 2 timer. Før hver samling satte vi av 30 minutter til uformell prat og et enkelt måltid.
Alle samlinger ble avsluttet med at gruppeleder forsikret seg om at deltakerne var klare for å avslutte. Gruppen har i stor grad vært gjennom de planlagte, overordnede temaene for samlingene, men også dette ble påvirket av den nye hverdagen. I en periode ble det naturlig å gå vekk fra planlagte temaer, for å heller ha fokus på her-og-nå, og hvordan deltakerne taklet den utfordrende perioden. På noen samlinger med overordnede temaer, inviterte vi innledere med erfarings- eller fagkompetanse innen relaterte felt, til å holde foredrag. Eksempler på overordnede temaer var hemmelighold, avmakt, grensesetting, medavhengighet, løgner og manipulasjon.

Det ble opprettet en Messenger-gruppe hvor deltakere kunne holde kontakten mellom samlinger. I prosjektet har det blitt foretatt evalueringer av tilbudet, gjennom muntlige og skriftlige runder, tillegg til evalueringsskjemaer. Det var i utgangspunktet planlagt oppstart av en ny Unge Pårørende-gruppe etter pandemien, men i evalueringene ga mange deltakere uttrykk for et ønske om og behov for å fortsette i gruppen. Vi valgte derfor å videreføre gruppen for de som ønsket, og i tillegg gi plass til nye deltakere. En deltaker i gruppen har mottatt skolering for å selv kunne bli gruppeleder i Unge Pårørende tilbudet.

I planlagt informasjonsarbeid og samarbeid med Avdeling rus- og avhengighetsbehandling (ARA) ved Oslo Universitetssykehus (OUS), skulle Ivareta utarbeide en informasjonsfolder. Dette arbeidet tok en annen form en planlagt, og sørget for at informasjonsarbeidet ble mer synlig enn først tenkt. Ivareta fikk mulighet til å bidra med innhold til Oslo Universitetssykehus sin side om pasient og pårørende opplæring, på oslo-universitetssykehus.no. Her vi bidratt med tre videoer hvor en søster, bror og far forteller om sine opplevelser som pårørende. I tillegg til at generalsekretær Michael Lindholm, har spilt inn et videoforedrag for pasient- og pårørendeopplæring. Gjennom deltakelse i arbeidsgruppe ved ARA OUS har det også blitt informert om Unge Pårørende tilbudet.

4. RESULTATER

Resultatet av en likepersonsbasert gruppe må vurderes basert på tilbakemeldinger og evalueringer fra deltakere og gruppeleder. Vi har på denne måten forsøkt å få svar på hvordan deres opplevelse har vært, og hvilken effekt de opplever at deltakelsen har gitt.

Vi ser at vi med Unge Pårørende prosjektet har nådd en gruppe som vi ønsket å nå, og som det eksisterte få likepersonsbaserte tilbud for. Hvordan deltakere fant frem til gruppen er ulikt, men vi vet at noen fant frem til tilbudet ved å søke i en søkemotor. Gjennom evalueringer og tilbakemeldinger ser vi at prosjektet har hatt ønsket effekt hos deltakere, enten de har vært med i en kortere eller lengre periode. Vi ser derimot at gruppen har vært spesielt viktig for de som har deltatt over tid. I møte med gruppen har deltakere opplevd støtte, tilhørighet og mestring. Noen har beskrevet

gruppen som et fristed og en trygg arena, med rom for å dele alt på godt og vondt. Vi har fått tilbakemeldinger om at deltakere har følt seg hørt og forstått, og opplevd det som godt være del av en likepersonsbasert gruppe hvor de fikk mulighet til å møte andre med lignende erfaringer.

Mange fortalte innledningsvis at de gruet seg til det første møtet i gruppen, men at de så har gått og ventet på at de skulle møte gruppa igjen. Noen har beskrevet at de har kjent på vanskelige følelser i gruppen, men at det også har kjentes nødvendig å kjenne på disse følelsene. Flere har opplevd å få nye perspektiver på hvordan de håndterer egen situasjon og forteller at andres opplevelser har bidratt til at de har sett sin egen situasjon på en annen måte. Deltakelsen har også bidratt til at deltakere har blitt bedre kjent med seg selv, fått mer fokus på selvivaretakelse, og fått lettere for å sette grenser for seg selv. Mange kan også fortelle de har følt seg mindre alene enn de gjorde tidligere. At målgruppen har hatt god effekt av sin deltakelse, tyder også på at valg alderssammensetning har fungert godt. Erfaringene vi har gjort oss under pandemien, har vist oss at digitale tilbud ikke nødvendigvis kan erstatte fysiske samlinger når vi snakker om selvhjelpsgrupper, da dette kan ha innvirkning på deltakeres følelse av tilhørighet. Vi har også blitt mer bevisst på viktigheten av å bevare kontinuitet i gruppen.

Skolering av en tidligere deltaker i prosjektet, har bidratt til at vi har fått en ny gruppeleder. Erfaringene og kunnskapene vi har gjort oss i prosjektet er viktige for å videreutvikle og videreføre tilbudet, og for opplæring av nye gruppeledere. Erfaringer knyttet til samlinger, gruppedynamikk, målgruppen, og bruk av overordnede temaer, kan være overførbare til andre frivillige i verv i organisasjonen.

Ivareta har drevet informasjonsarbeid og samarbeidet med Avdeling rus- og avhengighetsbehandling (ARA) ved Oslo Universitetssykehus (OUS), ved å bidra med video og foredragsinnhold på deres nettside for pasient- og pårørendeopplæring. Dette har vært et viktig for å bidra til kompetanseheving innen Unge Pårørende-tematikk og for implementering av den nye pårørendeveilederen. Det har i tillegg blitt informert om Unge Pårørende gruppen gjennom deltakelse i arbeidsgruppe hos ARA OUS.

I prosjektet har vi hatt behov for mindre prosjektmidler enn først antatt. Dette skyldes flere faktorer. Planlagt informasjonsarbeid endret form underveis, og perioden med pandemi førte til at samlinger måtte arrangeres digitalt. Dette har ført til reduserte utgifter knyttet til materiell, samlinger og sosiale sammenkomster.

Vi vil understreke at det ikke er mulig å måle kvantitative effekter i et kvalitativt prosjekt, men vi ser de kvalitative svarene vi har fått inn som gode mål på at vi har oppnådd det vi har ønsket å nå.

5. OPPSUMMERING, KONKLUSJON OG VIDERE PLANER

Unge pårørende til rusavhengige og psykisk syke er en gruppe som lenge har gått under radaren. Mange lever i en form for komplisert hverdag der de er velfungerende, men samtidig sliter

med traumer og vanskelige erfaringer. Unge Pårørende gruppen ga deltakere mulighet til å møte andre som kan forstå og gjenkjenne de samme følelsene, reaksjonene og tankene som en selv, kan gi en opplevelse av fellesskap, tilhørighet, positivitet og håp.

Basert på tilbakemeldinger og evalueringer, er vårt inntrykk at deltakere har opplevd deltakelse i gruppen som positiv og nyttig. Deltakere har blant annet oppgitt at det har blitt enklere å sette grenser og at de føler seg mindre alene enn før. Ivareta ønsker å gi flere unge mulighet til å delta i en likepersonsbasert gruppe, og vil derfor videreføre prosjektet som en del av organisasjonens ordinære tilbud til pårørende. Vi har fått en ny gruppeleder i tilbudet, og er klare til å starte ny Unge Pårørende-gruppe innen utgangen av 2022. Personer på venteliste og tidligere deltakere i gruppen blir tilbudt en plass videre, og vi vil ellers benytte oss av samarbeidspartnere, frivillige i organisasjonen og Facebook for å rekruttere nye deltakere som kan fylle de resterende plassene.

Når prosjektet videreføres med ny gruppeleder, ser vi at det kan være hensiktsmessig å legge sterkere føringer for hver enkelt samling for å skape forutsigbarhet og trygghet for både deltakere og gruppeleder. Dette innebærer å i større grad enn tidligere, fastsette tema for samlingene i god tid. Erfaringene vi har gjort oss etter pandemien gjør at vi i større grad enn tidligere ser verdien av kontinuitet i gruppen, og effekten dette har på deltakeres opplevelse av tilhørighet. Det vil derfor være viktig å sørge for at nye deltakere er motivert for å delta på samlingene som arrangeres.

BAR – Barn av rus har vært en viktig samarbeidspartner i Unge Pårørende-prosjektet, spesielt i planleggingsfasen.

LITTERATUR

Bjørnstad, T. C. (2007) Tilbud til pårørende av personer med rusmiddelproblemer. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.

Vederhus, J. K. (2009) Rapport om selvhjelp i rusfeltet, - John-Kåre Vederhus, Doktorgradsstipendiat, Universitetet i Oslo. (UiO), Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling, Sørlandet Sykehus HF.

Opøien, Inger Marie (2013) Praksiseksempel: Søskengrupper som gir mestring.
https://mestring.no/praksiseksempel-soskengrupper-som-gir-mestring/

VEDLEGG

1. Informasjonsbrosjyre Unge Pårørende_2019/HE1-263389

2. Informasjonsside på ivareta.no for Unge Pårørende tilbudet
   https://www.ivareta.no/deg-som-parorende/unge-parorende/

3. Prosjektside for Ung Pårørende prosjektet
   https://www.ivareta.no/hva-gjor-ivareta/vare-prosjekter-dam/prosjekt-unge-parorende/

4. Informasjonsarbeid, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling ved

   Oslo Universitetssykehus Informasjonsarbeid publisert på oslo-universitetssykehus.no
   https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/klinikk-psykisk-helse-og-avhengighet/avdeling-rus-og-avhengighetsbehandling/pasient-og-parorendeopplering#bruker-og-parorende-organisasjoner

   4.1 Videoforedrag ved generalsekretær Michael Lindholm: "Ta kontrollen tilbake og gi den samtidig fra deg". Pasient og pårørendeopplæring, Avdeling rus- og avhengighetsbehandling.
   https://www.youtube.com/watch?v=ibrYHigqX4U

   4.2 Kortfilm: "Tanker fra en bror".
   https://www.youtube.com/watch?v=BSSktxXYYVY

   4.3 Kortfilm: "Tanker fra en søster/Glad i deg".
   https://www.youtube.com/watch?v=Xt55gk6MH-I

   4.4 Kortfilm: "Tanker fra en far/Tøff kjærlighet".
   https://www.youtube.com/watch?v=pxb1AI9Pg94

Vedlegg 1: Informasjonsbrosjyre Unge Pårørende.

Om Ivareta

Ivareta er en organisasjon for alle som er berørt av andres rusbruk. Hos oss møter du mennesker som selv har erfart hvordan det er å stå nær en som ruser seg. Ivareta har arrangert kurs og tilbud i over 30 år, og har skapt mange møteplasser der pårørende har opplevd støtte, mestring og fellesskap.

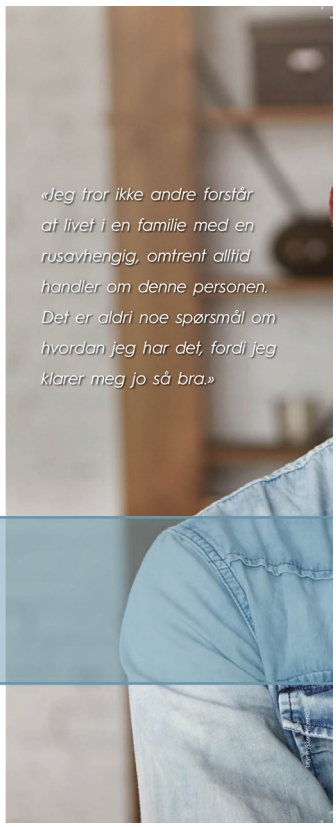
Vi er en livssynsnøytral og partipolitisk uavhengig pårørende- og interesse-organisasjon.

Les mer om oss på ivareta.no

ivareta
-pårørende berørt av rus

Torggata 1, 0181 Oslo
Tlf: 23 08 05 50
E-post: post@ivareta.no

www.ivareta.no



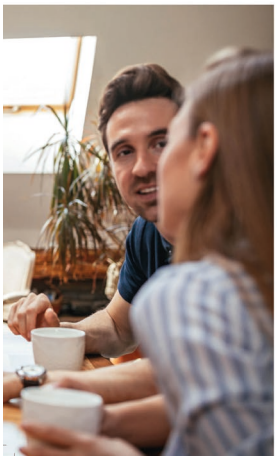
at du har et behov for å møte noen som virkelig forstår hva du står midt oppe i? Kanskje sitter du med mange ubesvarte spørsmål, og ønsker å utveksle erfaringer med andre som har kjent de samme utfordringene på kroppen? Kanskje lurer du på hva som har hjulpet andre i tilsvarende situasjon? Kanskje trenger du bare et pusterom fra alt som skjer i hverdagen?

Unge Pårørende arrangeres av Ivareta. Samlingen ledes av en gruppeleder som selv har pårørendeerfaring og som jobber som frivillig i Ivareta. Noen av samlingene vil ha et overordnet tema. Du vil møte en innleder som har god kjennskap til tematikken, enten som egenerfaring eller som faglig felt. Deretter åpner vi opp for samtale og erfarings-utveksling.

Etter noen av samlingene tar vi sikte på å gjøre noe hyggelig og sosialt. Vi går ut og spiser, deltar på quiz, ser en film sammen eller samles rundt en annen aktivitet. Målet er å skape en møteplass for unge pårørende som ønsker å møte andre unge pårørende. Tilbudet er rusfritt.

Unge Pårørende arrangeres en gang i måneden, i Ivaretas lokaler i Torggata 1. Er du interessert? Send en e-post til post@ivareta.no merket «Unge Pårørende», eller ring 23 08 05 50 (hverdager 9-15).

Barn av Rusmisbrukere – BaR er samarbeidspartner inn i tilbudet. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.



STØTTET AV STIFTELSEN DAM

Barn av Rusmisbrukere

ivareta
-pårørende berørt av rus

«Det er verdifullt å møte andre fordi det kan være med å gi mening til de tankene og følelsene man selv bærer på – det at andre bærer på dem også. Det kan ufarliggjøre tankene, fordi du ikke er alene om dem.»

Unge Pårørende er et gruppetilbud til deg som er mellom 18 og 35 år som lever tett på noen med rusproblemer. Det spiller ingen rolle hvilken pårørende-relasjon du har. Du kan være søsken, barn av, kjæreste eller en nær venn. Gjennom å møte andre med tilsvarende erfaringer går vi inn i temaer som selvfølelse, grensesetting, mestring, hemmelighold, løgner, frykt, sorg, aksept og fremtid.

Det å være pårørende kan oppleves både brutalt og dramatisk. Kanskje har du noen å snakke med, men føler likevel

«Gruppa har vært god støtte for meg i en tøff tid i livet.»

Tidligere deltaker

«Det fineste med å delta i gruppen har vært å oppleve at det finnes andre som står eller har stått i noen av de vanskelige situasjonene jeg selv har opplevd. Det er godt å kunne prate åpent om ting som man ikke ellers har så mange anledninger til å snakke om.»

Tidligere deltaker

«Noen kan si kloke ting som får meg til å se situasjonen min på en mer nyansert måte.»

Tidligere deltaker

«Det har vært fint å møte andre som enkelt forstår meg.»

Tidligere deltaker