



Back in the Ring er et tilbud om yoga og meditasjon for rusavhengige med mål om å gi deltagerne et verktøy til å mestre fysiske og mentale utfordringer i hverdagen.

SLUTTRAPPORT

Rehabilitering. Prosjekt Nr: 2015/RB16446

Prosjekt Navn: BACK IN THE RING.

Søkerorganisasjon: STIFTELSEN PSYKIATRISK OPPLYSNING



SLUTTRAPPORT – BACK IN THE RING

Et treårig prosjekt støttet av Extrastiftelsen

PROSJEKT

Fra et lite
Prøveprosjekt til
Landsdekkende
tilbud

Back in the Ring (BITR) begynte som et prøveprosjekt i 2013 for å utforske om yoga, aktivitet, fellesskap og større samfunnsansvar kunne hjelpe rusavhengige tilbake til et bedre liv. Året etter søkte vi om et tre-årig tilskudd fra Extrastiftelsen og fikk innvilget støtte. Vi ønsker å rette en stor takk til Stiftelsen Psykiatrisk opplysning i Stavanger som veiledet oss i våre muligheter og selve søknadsprosessen. Deres kyndige veiledning banet veien for støtten vi senere fikk fra Extrastiftelsen. Vi kjenner en ekstra stor takknemlighet Extrastiftelsen som så nytteverdien i hva vi holdt på med. Uten deres hjelp hadde vi aldri kunnet bygge den plattformen vi behøvde for å utvikle BITR. Fra et lite prøveprosjekt som begynte i Oslo favner vi nå over 14 byer i hele Norge og har fått støtte av Helsedirektoratet, Velferdsetaten og samarbeider med Rusomsorgen og Kriminalomsorgen i mange kommuner over hele landet.

Bakgrunn
og
Oppstart

Vi viste ikke helt hva vi gikk til og de mange utfordringer det er å jobbe med rusavhengige. Men, fra å være et frivillig prosjekt basert på dugnad har vi nå etter 5 år en lønnet ledelse og betaler ut lønn til alle lærere som er med å bidra. De siste årene har vi bygget opp en bedre struktur og profesjonalitet i virksomheten og vi er nå et anerkjent navn innen rusomsorgen og kontaktes jevnlig av institusjoner, DPS tjenester og enkeltindivider som ønsker våre tjenester.



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre comeback i livet

Grunnstammen i prosjektet er de ukentlige yogaklasser vi tilbyr, aktiviteter, fellesskapssamlinger, reiser og fordypningskurs. Vi har også utdannet 15 tidligere rusavhengige som nå har blitt yogalærere og hjelper til på forskjellige områder i prosjektet.

Den grunnleggende intensjonen til BITR var å tilby noe alternativt innen rusomsorgen. Praktiske verktøy for enkeltindividet som muliggjør personlig utvikling og innsikt. Problemet var bare hvor skulle vi finne deltagere? Hvem skulle gidde å prøve yoga?

Dette viste seg å være et mindre problem. Mange rusavhengige lengter etter noe å fylle dagene med. Med jevnlig yogaklasser som utgangspunkt, vokste det fram et fellesskap som støtten hverandre i forskjellige aktiviteter som muliggjorde en personlig utvikling. Vi dro også på felles reiser for å fordype oss videre i yoga.

Vår målsetning var å hjelpe rusavhengige å bygge opp en meningsfull hverdag og øke deres livskvalitet både psykisk og fysisk. Vi ønsket å gi de en ny indre oppdagelse av kropp og sinn, en mestringsfølelse i hverdagen, egenverdi og kjenne at de har noe å bidra med til samfunnet.

Vi var naive, godtroende og med store ambisjoner og fikk oss en liten realitetsorientering når det kommer til administrasjon, ledelse og organisering av brukertiltak for denne målgruppen. Ikke minst å koordinere 14 byer med forskjellige lærere, deltagere og behov.

400 Deltagere
i
14 Byer

Tross dette, lyktes vi å nå ut til en gruppe på 400 personer på landsbasis under de tre årene vi fikk støtte fra Extrastiftelsen. Dette skyldes først og fremst vårt gode nettverk av yogalærere over hele landet som var med å støtte oss. Jungeltelegrafene blant rusavhengige, nyheter som spredde seg på nasjonale og sosiale medier, og ikke minst gleden og entusiasmen fra alle lærere som var med å bidra.

I alle de større byene ble det ordnet med egne klasser for rusavhengige 1-4 ganger i uken på enkelte yogastudioer. Vi organiserte turer, fellessamlinger og reiser til India hvert år for de spesielt interesserte og engasjerer nå tidligere deltagere som veiledere og lærere i prosjektet. Bindemidlet i prosjektet har hele tiden vært yoga, gleden av å kunne dele, utforske og kartlegge hva som tilrettelegger for de gode opplevelser i hverdagen.

Takket være støtten fra Extrastiftelsen og Helsedirektoratet har vi nå en solid drift i 14 byer rundt om i Norge hvor vi har kontinuerlig aktivitet. Etter fem års drift av BITR ser vi at dette prosjektet har en viktig verdi for samfunnet og skaper en synergi mellom de forskjellige tilbudene i kommunen for rusavhengige. Våre deltagere som engasjerer seg i prosjektet ønsker å vise en vei ut av langvarig rusavhengighet og at man kan gjøre noe med sine liv.

50-60% av
deltagerne
oppretholder
en RUSFRI
hverdag

Tilbakemeldingen fra våre deltagere tilsier at de forbedrer sin helse og vi ser at 50-60 % klarer å holde seg rusfrie over tid. En god yogapraksis bidrar til å øke den fysiske og psykiske livskvaliteten og stimulerer til økt ansvarsfølelse i eget liv. Gjennom de nye rutinene vi tilbyr ser vi våre medlemmer får en bedre struktur i hverdagen og blir mer åpne for å ta del av nye aktiviteter i hverdagen. Vår erfaring tilsier også at de blir mer



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre *comeback* i livet

åpne og motivert for andre tilbud organisert av rusomsorgen og mange tar aktivt del av dette.

Overførings- verdi

Vi tror overføringsverdien i prosjektet ligger i at enkeltindividene som er med får et konkret redskap til å takle hverdagen litt bedre. De styrker kapasiteten til å bygge seg opp som mennesker, lærer seg å gjøre konstruktive grep i hverdagen og kan omsider finne sin plass i samfunnet. Vi ser at mange setter pris på kontinuitet og gode rutiner i en ellers ofte kaotisk tilværelse og at det de har lært gjennom yoga kan være et viktig virkemiddel for å mestre hverdagen litt bedre. Tar man den økende etterspørselen vi opplever i betraktning, velger vi å tro at vi har vært med å legge grunnlaget for noe nytt og viktig innen rusomsorgen.



VISJON

BAKGRUNN, MÅLSETNING OG LITT HISTORIE

Karma Yoga og Fordypnings- turer til India

Prosjektet begynte på frivillig basis på Puro Yoga i Oslo. Grunnlegger av stiftelsen, Alexander Medin, inviterte 20 rusavhengige til klasser hver dag under en 7-ukers periode og tok deretter 10 deltagere med seg en måned på fordypningstur til India. Vi jobbet også aktivt med Karma Yoga – å gjøre en innsats for andre uten å forvente å få noe tilbake, og bygget to enkle skur/hus for de fattige. Fire av deltagerne fra denne reisen, tok aktivt eierskap i prosjektet og var med å drive det videre. Vi fikk låne lokaler i Tøyenkirken sommeren etter og fler og flere brukere kom på klasse. På høsten fikk vi faste tider tre ganger i uken på et yogasenter og vi forstod flere mennesker ønsket å ta del av dette. Senere i 2014 startet vi med klasser i Stavanger, Trondheim og Bergen.

Vår overordnede målsetning var å kunne tilby ekte yoga på en lett og tilgjengelig måte, for de som normalt ikke ville komme på en yogaklasse. Rusavhengige har dessverre en tendens til å isolere seg, sitte fast i destruktive vaner og miste kontakten med et oppbyggende felleskap. Vi ønsket å utforske om en jevnlig yoga praksis kunne hjelpe de å kartlegge sinnets rastløse mønstre, forbedre deres sinnstilstand, bygge opp nye konstruktive mønstre i sinnet og hjelpe dem til å utvikle ny tillit til livet.

2014

Høsten 2014 tok vi med 20 rusavhengige til India for en periode av seks uker. Alt hadde gått smidig året før så vi forventet ikke noen større utfordringer. Tidligere deltagere var med som veiledere og i tillegg til prosjektleder var det bare med to ekstra personer på frivillig basis som medhjelpere til å holde orden på gruppen. Lite viste vi at vi skulle gå på vår største utfordring noensinne. Noen av deltagerne stakk av, ruste seg og ville ikke være med på undervisningen, arbeidet og timeplanen vi hadde lagt opp. Etter noen utfordringer besluttet vi å sende hjem fire stykker. De resterende fire ukene ble en fin



opplevelse for de andre 16 deltagerne hvor vi blant annet var med å bygge et tempel i jungelen i Karnataka.

2015

Fokus på
Individuell
videreutvikling
og
Fellesskap

Sommeren 2015 fikk vi mulighet til å bruke Nøsen som et aktivt tilholdssted for mange brukere fra hele landet. Her hadde vi sommer og vinterfestival i yoga, fordypningskurs og mange av deltagerne flyttet opp, fikk arbeidstrening, opplæring og en pause fra livet i byen. Nøsen ble et viktig samlingspunkt for mange deltagere og flere har bodd der siden og hjulpet til med driften som frivillig, på tiltak eller med lønnstilskudd.

2016

I 2016 fikk vi endelig mulighet til å reise mer rundt i Norge for å følge opp de andre byene. Det var kun et besøk i året, men det ga grunnlag for erfaringsutveksling og innsyn i forbedringspotensialer. Vi organiserte en instruktørsamling der vi diskuterte hvordan vi kunne forbedre undervisningen, tilrettelegge for spesielle behov og standardisere driften. 15 deltagere fikk det året være med to uker til Goa for et fordypningskurs i yoga og senere en pilegrimsreise i Himalayas.

2017

På vei mot en
Bærekraftig
Struktur

2017 ble året vi for alvor slo igjennom. Vi fikk på plass en avtale med Velferdesetaten i Oslo hvor flere tidligere brukere tok ansvar som yogalærere for både ledelsen, rusomsorgen og forskjellige institusjoner rundt om i Oslo området. Dette året reiste også 15 deltagere i fem uker til India hvor de var med å bygge toalett for kvinner i slummen i Mumbai. Dette skapte enorm publisitet i India og vi ble hyllet som helter. Vi gikk også Pilegrimsleden med 9 deltagere fra Lillehammer til Nidaros. 417 km med tankegang på 16 dager.

2018

Tid for
Organisasjons-
bygging
og
Videreutvikling

2018 ble året vi gjennomførte en omfattende restrukturering av prosjektet. De tidligere deltagerne som er utdannet yogalærere har tatt større ansvar og engasjerer seg aktivt virksomheten. Vi har en daglig leder som følger opp alle våre tilbud, holder jevnlig kontakt med alle byene, kvalitetssikrer og videreutvikler våre tilbud. Ennå en gang gjennomførte vi Pilegrimsleden fra Lillehammer til Nidaros med 12 deltagere og i November dro 15 deltagere til India for videre fordypning i yoga.

Alt dette beskrevet over er dokumentert med bilder og et 20-talls kortere dokumentarfilmer. Det finnes på våre FB sider:

<https://www.facebook.com/BackintheRing/> og hjemmesider www.backinthering.no

I 2018 fikk vi også på plass et nytt styre med vesentlig høyere kompetanse og engasjement. Summen av alt dette har ført til at BITR er bedre kvalifisert for fremtiden enn noensinne.

Fokus-
områder

For øyeblikket tilbyr og gjennomfører vi 30 **yogaklasser** ukentlig i Norge. I tillegg har vi jevnlig aktiviteter på lokalt og nasjonalt plan. Våre deltagere får opplæring i yoga 1-4 ganger i uken, tar del av et **fellesskap** og får muligheten til **fordypning** og å utvikle seg innen yoga. Vi fokuserer på **samfunnsansvar** og det å lære seg **nyttige aktiviteter** som matlagning, hushold og økonomi. **Helt enkelt hvordan man finner tilbake til gleden av å ta vare på seg selv, bidra til samfunnet og ta del av et fellesskap.**

Flere av de offentlige institusjonene innen rusomsorgen i Norge er i kontakt med oss og vi har jevnlig klasser, foredrag og opplysning om våre tilbud. Det er en økende interesse for vår kompetanse og erfaring over hele landet og mange setter pris på vår nytenkning



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre comeback i livet

innen rehabiliteringen, aktiviseringen og sysselsettingen av rusavhengige. For våren 2019 er vi allerede invitert til å gjennomføre fagseminar om yoga for kommunene i Oslo, Stavanger, Bergen, Kristiansund, Ålesund, Molde og Tromsø.

Økende Etterspørsel

Nå opplever vi en økende etterspørsel og øyner muligheten for en ekspansiv vekst. Det siste året har vi fått forespørsler fra Arendal, Fredrikstad, Sarpsborg, Skien og Bodø om å etablere ytterligere tilbud der.

Etter en jevnlig vekst og etterspørsel de siste fem årene er virksomheten bedre strukturert enn noensinne. Vi baserer oss fortsatt på en stor grad av frivillighet hvor våre deltagere og ansatte bidrar med utallige timer av egeninnsats. Dette viser gløden i hjertet av prosjektet hvor hovedfokuset vårt er å hjelpe mennesker å finne tilbake til meningen med livet: Sunn helse, større sinnsro, klarhet, empati, fellesskap, ansvar og selvinnsikt.

En Holistisk tilnærming til Rusomsorg

Våre grunnprinsipper bygger på større ansvarsfølelse og prinsippene beskrevet over. Lykkes man med det kommer de positive endringene. Et av våre hoved-motto er: **«Ingen handling, ingen forvandling!»** og med det mener vi at rusavhengige må få hjelp til å ta aktive handlingsgrep i eget liv. Vår erfaring tilsier at de fleste rusavhengige lengter etter å bidra og bli en bedre utgave av seg selv. Men, de destruktive mønstrene de har opparbeidet gjennom år med rusmisbruk er vanskelig å bryte uten et godt verktøy, god veiledning og et godt fellesskap å støtte seg til.

YOGA og den positive effekten

Yoga viser seg å ha en positiv effekt på forbedret helse, sinnsro, selvinnsikt og velvære. Først og fremst hjelper det mennesker å puste litt bedre, åpne opp i spenninger, aggresjoner, traumer, frustrasjoner og ubalanser. Det forbedrer kapasiteten og sirkulasjonen i lunge, hjerte, hjerne, fordøyelse, lever og nyrer. Det frigjør endorfiner, vekker en iboene glede og fremmer større livslyst.

BITR omfavner nå over 400 deltagere på landsbasis. Av alle vi har jobbet med er det over 50% som nå klarer seg bra. Det er en stor glede å se mange av våre deltagere komme tilbake til arbeidslivet. De sier det har vært et vendepunkt i livet å lære seg å ta større ansvar for egen tilfriskning og å utvikle gode rutiner i hverdagen. Mange av våre deltagere har vært ut og inn av institusjoner i flere år, men har ikke klart å få livet på stø kurs før de ble en del av BITR. For oss er det en enorm glede å se tidligere deltagere reise seg, ta aktivt eierskap i prosjektet og bli forbilder for de andre deltagerne.

Takket være støtten fra Extrastiftelsen og Helsedirektoratet har vi nådd våre primære mål med prosjektet og gjør nå vårt beste for å videreutvikle tilbudet og nå ut til flere deltagere på landsbasis.



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre *comeback* i livet



METODE

GJENNOMFØRING, ERFARINGER OG OPPFØLGING

Vår bakgrunn støtter seg på våre grunnleggende metoder som er å vekke mennesker til større selvinnsikt gjennom å lære seg å puste, løsne opp i spenninger, bygge stabilitet og kjenne på en frihet i kropp og sinn gjennom yogaens mange verktøy.

YOGA

Yoga handler om tilstedeværelse her og nå. Å kunne se, kartlegge og forstå den iboende rastløshet vi alle har i sinnet. Stivhet, smerte, spenninger og ubehag vi bærer i kroppen. Undertrykte følelser av skam, sorg, fortvilelse og raserte forventninger. Hvordan lidelse er en realitet i et hvert liv. Men, man kan lære seg å gjøre noe med det, når man klarer å møte det på en mer ærlig og oppriktig måte.

Et verktøy for
bedre FYSISK
og
MENTAL helse

Vi hjelper våre medlemmer å bedre forstå egen kropp og sinn. Vi lærer de å bruke pusten i prosessen med å forstå og akseptere spenninger og traumer og kjenne en større tilstedeværelse. Kort fortalt: Å akseptere seg selv der man er. Å stå i situasjoner og utfordringer som den man er. Med ydmykhet og indre styrke, uten å flykte eller falle tilbake til mønstre av rus eller kriminalitet.

Yogaens grunnprinsipper bygger på at alle mennesker har en iboende sinnsro, glede og klarhet. Vår egen rastløshet, uro og flyktige mønstre tildekker dette. Når man lærer å trenge gjennom disse overfladiske mønstre kan man gradvis få en opplevelse av en dypere kilde av liv og ekte klarhet og velvære som er upåvirket av alt som endrer seg på overflaten.

Kort fortalt handler yoga om å bygge opp positive tanke og handlingsmønstre som støtter opp under selvinnsikt, helse, klarhet og velvære. Å lære seg å unngå de destruktive mønstre som skaper lidelse. For en rusavhengig er dette et verdifullt verktøy som kan brukes i hverdagen for å unngå tilbakefall.

Å oppmuntre til
økt ansvar,
er å ta de
rusavhengige
på alvor

Konkret hjelper Yoga med å bygge opp gode rutiner i hverdagen. Det synliggjør virkeligheten av at mennesker må ta et større personlig ansvar for egen helse, tilfriskning og velvære. Det er ikke noe som kommer av seg selv. For å møte sine iboende problemer i sinnet og utfordringer i hverdagen kreves konstruktive handlinger som fremmer en positiv forvandling.

Våre ukentlige klasser og aktiviteter er frivillige. De er fysisk og mentalt krevende. Til tross for dette, velger våre medlemmer å møte opp og å gjennomføre dem! Vi fokuserer mye på brukermedvirkning gjennom våre tre trinn der våre deltagere gradvis tar større ansvar og eierskap inn i prosjektet og får muligheten til å utdanne seg som yogalærere.



Fokus;
å møte seg selv
UTEN å flykte

Alt dette tatt i betraktning, velger vi å tro at mange av våre medlemmer har en iboende lengsel etter å reise seg og å gjøre comeback i livet.

Å praktisere yoga er å øve seg på å leve. Man lærer seg å puste i krevende situasjoner. Stå i utfordringer. Finne stabilitet, styrke og sinnsro. Tåle smerte og erkjenne sin egen rastløshet og sårbarhet. Vi ser at når våre deltagere øver seg på å møte seg selv bidrar det til økt innsikt. Dette muliggjør en ansvarliggjøring over egne adferdsmønstre og vekker forståelsen om ens egen iboende kraft. Dette leder til en positiv forandring gjennom handling.

Pust
Pust
Pust

Yoga tar utgangspunkt i at kropp og sinn henger sammen. Ved en bedre forståelse av pust og bevegelse kan spenninger frigjøres, sinnet klarnes og et indre velvære utvikle seg over tid. Fysiske tøyingsøvelser hjelper individet å kartlegge hvor spenninger sitter i kroppen og man lærer seg å løsne opp i og motvirke dette. Mange av våre deltagere gir oss tilbakemeldinger om at større bevissthet rundt pust kan dempe følelser som frykt, uro, angst, aggresjon, rastløshet, depresjon og manglende evne til å fokusere.

Yogaøvelsene forsøker å hjelpe individet til å romme følelsene beskrevet over, men samtidig opparbeide en forståelse om at man ikke trenger å være fanget i dem. Yoga setter søkelys på hva ren bevissthet er. Hvordan man kan kjenne på en indre kraft og styrke som vekkes gjennom gode handlinger. Kort fortalt; gode konstruktive handlinger fremmer klarhet og innsikt. Destruktive handlinger leder til forstyrrelser i livet på alle plan.

Samfunns-
nytte

Våre grunnsteiner bygger på yogaens fundamentale prinsipper som handler om at alle har et moralsk ansvar overfor seg selv og hverandre. For å forbygge og unngå alle former for vold, uærlighet, grådighet og utnyttelse av andre. Videre fokuserer yoga på at man bør utvikle positive tanker og holdninger for å oppleve sinnsro og glede.

Vår erfaring viser at dette skaper mer ansvarsfulle, engasjerende og oppriktige mennesker. I motsetning til de som lett isolerer seg eller flykter fra seg selv, eller det store felleskap vi alle er en del av.

Kort oppsummert våger vi å påstå at vårt faglige grunnlag tilrettelegger for utviklingen av våre deltagere og at de bevisst velger å holde seg rusfrie over tid grunnet sine nye innsikter og opplevelser av seg selv, som yoga fremmer. Vi erfarer at det går bedre og bedre med våre deltagere som tar et stadig større ansvar i vår virksomhet. Vi ser spesielt at de som har utdannet seg til å bli yogalærere kjenner et større eierskap til prosjektet, de blir forbilder for andre og aktive veiledere og støttespillere i prosjektet. Disse deltagerne har gjennom sin funksjon som viktige rollemodeller, blitt en uvurderlig ressurs for nye, så vel som gamle deltagere. De bidrar også til å utvikle BITR som et bærekraftig prosjekt med mål om å støtte alle brukere på veien til en trygg rusfri fremtid.

Vi påpeker igjen at i Oslo, Stavanger, Tromsø og Hamar er det utelukkende tidligere rusavhengige som underviser og aktiviserer våre deltagere. Våre tilbud har vokst, vi har ekspandert til 14 nye byer siden vi begynte, og våre fellessamlinger blir stadig større og vi opplever en større etterspørsel enn vi har kapasitet til å dekke. Vi har laget filmer, utviklet og gjennomført fagdager, foredrag og seminarer med våre deltagere. Disse



fagdage/ foredrag har generert en overveldende respons og vi kommer stadig i kontakt med flere mennesker som gjør at vi øker i omfang.

Avslutningsvis ønsker vi å påpeke at mange kanskje ser på yoga som kun sofistikerte strekk-tøy- og avspenningsøvelser, men vårt faglige grunnlag støtter seg på yogaens grunnprinsipper som handler om hvordan vi lever våre liv, lærer å kjenne oss selv bedre og hvordan man finner en større klarhet i hverdagen. For oss er yoga praktiske øvelser hvor man lærer å takle utfordringer i livet, puste litt bedre og oppleve en genuin sinnsro. Kanskje er akkurat dette noe av hva som gjør oss unike i en behandlingssammenheng for rusomsorgen.

Samarbeid med andre frivillige organisasjoner, offentlig sektor og ulike fagmiljøer

Tverrfaglig samarbeid

Da vi først begynte i 2013 hadde vi kun et samarbeid med Kirkens Bymisjon. Vårt nettverk har gradvis vokst og vi har hatt privilegiet å treffe hundrevis av mennesker innen forskjellige organisasjoner, fra den offentlige sektoren og ulike fagmiljøer. Under følger en liste av alle de vi har møtt og samarbeidet med.

Oslo

I Oslo samarbeider vi med Velferdsetaten, Kirkens Bymisjon, Frelsesarmeen, Blå Kors, Safir, Stedet, Holmen, LAR, Haugenstua Ressurssenter, Ullevål Ung, Ullevål Voksen, Bjørnerud, Wayback, Retretten og flere andre steder. Her tilbyr vi ukentlig yogaundervisning og rekrutterer deltagere. Vi merker det blir en god synergi effekt blant våre deltagere når de tar del av andre organisasjoners virksomhet og aktivitetstilbud. Vi har gitt yogaopplæring til ansatte ved Vestre Viken sykehus i Bærum som nå bruker dette aktivt i avrusningsbehandlingen i stedet for benzo preparater og annet.

Bergen

I Bergen samarbeider vi med Trappen, Skuteviken, MO Senteret, ND Senteret, Ettervern Bergen, Botjenester, Albatross, Wayback, Drop out teamet og Velferdsetaten. Videre er det planlagt et Fagseminar i Bergen om Yoga i regi av BITR den 21. Mai hvor våre samarbeidspartnere sammen med brukere skal delta.

Stavanger

I Stavanger samarbeider vi med K 46, på ville veier, Asfalt, A-senteret, Frelsa, Lar-nett, Alarm, Veksthuset og Helse Stavanger. Den 13. Februar gjennomførte vi en fagdag for Stavanger Universitetssykehus på Veksthuset Rogaland for brukere og helsepersonell.

Asker & Bærum

I Asker og Bærum samarbeider vi med Vestre Viken, Medvandrerne, Psykisk Helse og Rus Asker.

Haugesund

I Haugesund samarbeider vi med LAR, Te Tre senteret, Kirkens Bymisjon, Helse fonna og Frelsesarmeen. Her har interessen dessverre vært dalende da vi ikke har funnet de rette instruktørene som kan opprettholde prosjektet og bidra med den ekstra frivillige innsatsen.

Lillesand og Kristiansand

I Lillesand og Kristiansand samarbeider vi med Kirkens Bymisjon, Psykisk helse og rus.

Tromsø

I Tromsø samarbeider vi med Velferdsetaten, Rusbehandling Ung, Restart, Crux, og Café X. Her planlegger vi et fagseminar til høsten 2019.



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre comeback i livet

- Molde** I Molde samarbeider vi med Molde Behandlingssenter og rusomsorgen i byen. Vi hadde et fagseminar for brukere og ansatte i rusomsorgen den 17. januar på Molde Behandlingssenter.
- Kristiansund** I Kristiansund samarbeider vi med Solhagen Psykiatriske senter, Storhaugen og Rusetaten i Kristiansund. Her hadde vi et fagseminar på det lokale yogastudioet i byen «bevisst bevegelse» den 16. januar.
- Ålesund** I Ålesund samarbeider vi med Bymisjonssenteret, Dragen, Skansen og Velferdsetaten i Ålesund. Den 11. Mars hadde vi en fagdag om Yoga for brukere, pårørende og helsearbeidere i forbindelse med åpningen a det nye Bymisjonssenteret. Etter dette doblet deltagernivået på våre klasser radikalt og de siste ukene har det vært 20 stykker på klasse.
- Drammen** I Drammen samarbeider vi med Veien tilbake, Veien ut, Kirkens Bymisjon og Psyksisk helse og rus Drammen. Her planlegger vi også en fagdag og fordypningsseminar til høsten 2019.
- Hamar** I Hamar merker vi en økende etterspørsel på klasse etter Rop Teamet engasjerte seg i saken og det er over 10 deltagere på klasse hver uke. Her samarbeider vi videre med Veslelia, Fredheim og Hamar kommune. Her planlegger vi også en fagdag til høsten 2019.
- Lillehammer** I Lillehammer samarbeider vi med Tyrili og Psykisk helse og rus. Her hadde vi en fagdag på Tyrili den 20. januar i år og planlegger en ny til høsten.
- Fredrikstad** I Fredrikstad samarbeider vi med LAR, Gatemagasinet, Varmestua og psykisk helse og rus. Her planlegger vi et fagseminar i samarbeid med Østfoldklinikken ved Moss Sykehus i løpet av høsten 2019.
- Avvik fra opprinnelige prosjektplan**
- Bok** På grunn av manglende struktur i begynnelsen, alt for mye å gjøre og at prosjektet var primært driftet på frivillig grunnlag de første årene ble det hverken tid eller kapasitet til å skrive noen bok om prosjektet. Dette er fortsatt noe som ligger i kortene og med alle våre flotte deltagere og deres unike historier kjenner vi oss trygge på at dette kan gjennomføres.
- Dokumentar** Vi har blitt kontaktet av regissør Fredrik Horn Akselsen som har fått innvilget støtte av NFI (Norsk Film Institutt) og ønsker å lage en dokumentarserie om oss. Fredrik utvikler nå et manus og pilot for å selge inn prosjektet til noen TV kanaler. Vi ser tydelig at BTR gjør seg bemerket i samfunnet og vi ønsker å bli enda bedre på å synliggjøre hva vi holder på med.
- Behandlings-senter** Vi hadde også en drøm om å kunne bli et eget behandlingssenter, men dette krever mye organisering og videreutvikling. Noen år fram i tid kan dette bli en realitet om vi får bedre økonomi og mulighet til flere ansettelser.



RESULTAT OBSERVASJONER OG TILBAKEMELDINGER

De viktigste erfaringene vi har fått fra prosjektet er at rusavhengige lengter etter en meningsfull hverdag. De vet bare ikke hvordan man skaper det grunnet dårlige vaner. Disse er vanskelig å bryte, men gjennom fellesskap, ansvarsfordeling, mestring og gleden av å bidra går det litt lettere. Prosjektet har til tider vært meget tids- og ressurskrevende for prosjektleder. Først og fremst fordi prosjektet vokste seg mye større enn forventet, men også fordi enkelte av deltagerne kunne til tider være veldig utfordrende å samarbeide med. De første årene hadde vi store utfordring med strukturbygging, kvalitetssikring og standardisering. Det var meningsfullt arbeid, men til tider veldig slitsomt. Nå har alt blitt litt lettere med en lønnet ledelse på plass fra 2018 som jobber fulltid med prosjektet.

Kapasitets- bygging

Noe viktig vi har lært oss er at frivillighet gir grobunn for mye positiv utvikling, men det er ikke holdbart i lengden. For å opprettholde større strukturer kreves en profesjonell drift som er underordnet et styre som setter føringene på ansvarsfordelinger, oppgaver og overordnede mål. Når vi endelig fikk det på plass var det mye lettere å stille krav og delegere ansvar i henhold til forventninger.

- YOGA for:
- Forebygging
 - Behandling
 - Ettervern

Fra et lite yogastudio i Oslo spredde BITR seg til 14 byer rundt om i Norge. Takket være den gode innsatsen til våre deltagere, lærere og bidragsytere til prosjektet. Vi merker en økende etterspørsel fra rusomsorgen over hele landet og ser vi nå at yoga som forebygging, behandlingsform og ettervern har fått en viktig plass i aktivitetstilbudet og sysselsetningen av rusavhengige. Mange av våre tidligere deltagere underviser nå i yoga og holder foredrag på institusjoner og skoler om hva det vil si å reise seg og å legge det destruktive livet bak seg.

Hjelp til selvhjelp

I Oslo har vi blitt et kjent varemerke og i løpet av de siste årene har vi jobbet med å styrke driften i alle byene og bygge opp teamet av lærere og frivillige som opererer på hvert sted. I samarbeid med disse har vi hatt flere fagseminarer for rusomsorgen i hver by der vi informerer om våre tilbud, holder foredrag, viser filmer fra våre aktiviteter og reiser med brukere som medvirker. Her forteller de sine historier og utfordringer med å komme tilbake til livet, leve et rusfritt liv og gleden/utfordringen av å bli en aktiv bidragsyter til samfunnet. Dette foredraget har blitt meget populært og vi ser interessen for yoga er voksende i de fleste byene vi operer.

Alle disse foredragene og reisene er dokumentert på våre hjemmesider www.backinthering.no og våre FB sider: <https://www.facebook.com/BackintheRing/>



Deltagere som viktige rollemodeller for andre rusavhengige

Under de siste årenes strukturbygging ser vi tydelig at yoga, fellesskap og samfunnsnyttig arbeid har en positiv effekt på våre brukere. Mange brukere er skeptiske i begynnelsen, men over tid ser vi de tar til seg dette som en ny livsstil. Vi kan konstatere at 50% av deltagerne vi har jobbet med over tid holder seg rusfrie og har blitt rollemodeller for andre i miljøet. De mest ivrige av våre deltagere som har blitt yogalærere underviser nå i Oslo, Tromsø, Fredrikstad, Drammen, Asker, Kristiansund og Stavanger og her bruker vi kun tidligere rusavhengige som lærere i prosjektet.

Endelig en metode som gir langsiktige resultat

Undersøkelser vi har gjort for lærere og brukere i forbindelse med instruktørsamlinger, sommerfestival og nyttårsfestival på Nøsen kommer det tydelig fram at våre brukere er godt fornøyd, stolte og kjenner seg takknemlig for det verktøyet de har fått som setter fokus på å ta ansvar for egen tilfriskning. Etter mange år inn og ut av rusbehandling, sier mange de endelig har funnet en metode som gjør de i stand til å hjelpe seg selv bedre. Vi merker også en økende etterspørsel etter fordypning og mange ønsker videre opplæring i yoga og å få muligheten til å være assistentlærer i sine hjembyer. Dette er noe vi ønsker å utvikle.

Gjennom de mange fagseminarer vi har tatt del av for rusomsorgen i de forskjellige byene vi opererer i merker vi at etterspørselen etter våre tjenester vokser blant brukere, folk som jobber på institusjoner og ansatte i den offentlige sektor. Vi merker spesielt helsepersonell innen rusomsorgen har fått opp øynene for våre tilbud og her ser vi den største interessen.

Tiltakets innhold og den frivillige innsatsen

Den største utfordringen er ikke å bli rusfri, men å holde seg rusfri over tid

Det er den grunnleggende opplæringen, den jevnlige yogapraksisen og undervisningen som er kjernen i BITR. Dette inspirerer deltagerne til et sunnere og mer våkent liv som de tar med seg ut i hverdagen. Fellessamlingene, reisene, aktivitetene og det samfunnsnyttige arbeidet er ekstra virkemiddel for å støtte opp under en klarere tilstedeværelse som yoga gir. Vi merker at de forskjellige aktivitetene og samlingene gir en ekstra motivasjon og glød for deltagerne. Dette styrker også fellesskapsfølelsen.

Det viktige fellesskapet og gleden av å gi noe tilbake

Det bidras med utallige timer fra ledelsen, instruktører og hjelpeapparatet i de forskjellige byene. Uten denne enorme frivillige innsatsen ville ikke BITR kunne overleve.

Vi merker våre deltagere kjenner stor glede av å kunne bidra og å ta del av aktiviteter. Mange lengter etter å føle mening med sine liv. For mange har BITR blitt en identitet og tilhørighet i veien tilbake til livet.

Tiltakets omfang

Vi har et aktivt tilbud med yogaklasser i 14 byer og har hatt ca. 400 unike deltagere på landsbasis. Av disse kommer ca. 200 jevnlig på klasser og 80 personer deltar jevnlig på aktiviteter og samlinger. Siden vår oppstart i 2013 har 15 tidligere rusavhengige ~~har~~ fått en grunnleggende opplæring i yoga og er med å hjelpe til på klasser som assistenter eller



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre *comeback* i livet

lærere. Vår ambisjon er å kunne gradvis ansette fler og fler av disse og bruke de aktivt i prosjektet som yagalærere, veiledere, foredragsholdere og støttespillere for andre.



VEIEN VIDERE

Forbedringspotensialer og tiltak

Sikre langsiktig drift

Som sagt over er vi avhengige av en trygg økonomi for å kunne opprettholde vår virksomhet. Vi er avhengig av en sikker og solid framtid der vi vet vi har tilstrekkelige midler til å drive videre med en viss sikkerhet. Dette er også viktig for våre langsiktige mål og gjennomføringsevne. Prosjektet drives nå fra år til år og det skaper usikkerhet for oss som jobber med prosjektet, deltagere og lærere. Det viktigste tiltaket er å jobbe systematisk for å komme inn på statsbudsjettet og drive lobbyvirksomhet mot politikere. Vi har innsett at dette er tidkrevende, utfordrende og ikke alltid etisk forsvarlig.

Vi administrerer et prosjekt som er geografisk spredt over hele landet og trenger stadig å utbedre vår struktur for å ivareta en hurtig voksende virksomhet. Vi trenger flere ansatte for å forbedre vår administrasjon. Vi bør også holde flere instruktørsamlinger for å forbedre og standardisere vår kommunikasjon utad, sikre kvalitet blant lærere og ivareta deres videreutvikling.

Behov for dokumentering og standardisering av undervisningsmateriale

Arbeidet med statistikk og dokumentasjon vi har utviklet så langt er tidkrevende og vi er avhengig av å utvikle noen elektroniske verktøy og hjelpemidler for å gjøre denne prosessen lettere.

Vi bør utvikle en standardisert manual, hefte eller undervisningsmateriale basert på yoga som virkemiddel/ behandlingsform opp imot rusfeltet. Vi har blitt kontaktet av noen forskere tilknyttet Vestre Viken sykehus som ønsker å skrive en avhandling om prosjektet og vi vil gjerne følge opp dette for å sikre vår posisjon innen fagfeltet som en seriøs aktør i behandlingen, ettervernet og aktivitetstilbudene for rusavhengige.

Bedre planlegging og tryggere økonomi vil kunne sikre videre drift av hva vi har bygget opp og lønn til alle de dyktige lærerne som bidrar. Klare definerte langtidsmål og en



tydelig framtidsvisjon vil kunne motivere og trygge vår posisjon, vårt arbeid, våre deltagere og alle vi kan inspirere til å leve rusfrie liv framover og å bli bidragsyttere til samfunnet.

Kjernen i vår virksomhet er myntet på at det går an å reise seg og å gjøre comeback i livet, tross mange år med destruktive mønstre fra rus og kriminalitet. Våre deltagere, lærere og filmene vi har produsert så langt bekrefter dette. Et menneske krever handling for å oppleve en forvandling i kropp og sinn. Disse nye mønstre av tilfriskning krever kontinuitet og stabilitet for at de skal bli vedvarende. Dette er hva vi prøver å skape gjennom virksomheten til BISTR.

Behov for
ekspansjon
og
kvalitetssikring

Vi har selvfølgelig mye forbedringspotensialer når det gjelder drift, men tatt i betraktning at vi har nådd ut til nærmere 400 brukere på landsbasis i løpet av de siste årene, bør vi nå først og fremst fokusere på å trygge vår økonomi for å sikre vår drift i årene som kommer framover.

BISTR kan definitivt bli mye større tatt all vår etterspørsel i betraktning. Men, det å vokse seg større er ikke alltid forenlig med kvalitet. Våre grunnleggende verdier baserer seg på den personlige utvikling for våre deltagere. Det kan til tider være en langsom prosess, men når vi lykkes med det merker vi tydelig ringvirkningene blant våre deltagere, innad i miljøet og i samfunnet som helhet.

KONKLUSJON OPPSUMMERING, ØKT ETTERSPØRSEL OG VIDERE PLANER

Våre målsetninger var å utforske nytteverdien av yoga, fellesskap og aktiviteter for rusavhengige. Vi har blitt et landsdekkende tilbud og har store potensialer for videre utvikling. Den største utfordringen i prosjektet er økonomi og ivareta strukturen som allerede er bygget opp. Mye har skjedd på frivillig basis, men å drifte dette krever ansvarlige og profesjonelle lærere i hver by og en strukturert ledelse som tar aktivt ansvar. Disse må bygge broer inn mot helsevesenet, rusomsorgen, kriminalomsorgen og politikere for å kunne styrke driften og utvikle prosjektet videre.

Vi holder nå på å utvikle samarbeidet med de forskjellige kommunene vi operer i. Tilskuddet fra Helsedirektoratet dekker lønn til lærere, ledelse, aktiviteter, reiser og drift, men det er ikke bærekraftig over tid å leve kun på tilskudd. Vi ser derfor på mulighetene hvordan kommunene og NAV kan gå mer aktivt inn i prosjektet og kjøpe tjenester for de mange ytelser vi tilbyr.

Prosjektet skal i høyeste grad fortsette og vi jobber med å komme inn på statsbudsjettet fra 2020. Støtten vi får fra Helsedirektoratet hvert år er nok til å opprettholde virksomheten, men skal vi ekspandere og samarbeide tettere med flere organisasjoner kreves en aktiv handlingsplan og kapasitetsbygging på alle nivå.

Vi skal fortsette det gode samarbeidet vi har med andre organisasjoner og styrke synergi effekten av aktivitetstilbud rettet mot rusavhengige i de respektive kommunene vi operer.



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre *comeback* i livet

Mange av våre 20-talls kortere dokumentarfilmer har generert en økende interesse for prosjektet på sosiale medier. Nå går et profesjonelt filmselskap i gang med å lage en dokumentar om BITR fra høsten 2019. Det er ennå usikkert om de skal lage en serie eller en enkeltstående dokumentar, men vi ser lyst på framtiden og konstaterer at det er en økende interesse og større nysgjerrighet i hva vi holder på med. Vårt mål med film prosjektet er ikke å bidra med god underholdning, men snarere vekke en innsikt om det dyptgående arbeidet mange av våre deltagere gjør når de prøver å møte seg selv, legge bort negative mønstre i livet og ta vare på de positive. Det krever guts, styrke og en våken intelligens.

Prosjektet har allerede fått mye oppmerksomhet i media og vi legger ved en oversikt av avisartikler, fagartikler og TV reportasjer som har blitt laget om BITR prosjektet.





REFERANSER 2013-2018

2013

Presse:

Aftenposten:

Høy på Yoga: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Etter-et-liv-i-rus-er-han-na-bare-hoy-pa-yoga-7358039.html>

Overveldende respons: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/--Det-er-litt-overveldende-7361814.html#.U95Pjxbj1lI>

Ny inspirasjon og håp for rusmisbrukere: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/--Det-er-litt-overveldende-7361814.html#.U95Pjxbj1lI>

Åndalsnes Avis:

Tilbake i Ringen: <http://www.andalsnes-avis.no/frapapir/article8355007.ece>

Elephant Journal:

<https://www.elephantjournal.com/2013/10/treating-addiction-through-yoga-junkies-turned-ashtangis-in-india-photos-video-katinka-saetersdal-remoe/>

Filmer:

08 min: <https://vimeo.com/77418307>

30 min: <https://vimeo.com/78784107>

05 min: <http://vimeo.com/73601606>

2014

TV2:

Vibeke Klemetsen underviser "Back in the Ring": <http://www.tv2.no/a/5864371>

Bertine Zetlitz og Siv snakker om prosjektet. <http://www.tv2.no/v/841632/>

NRK:

Bertine Zetlitz og Siv Løvland på Lindemo:

<http://tv.nrk.no/serie/lindmo/MUHU25000915/28-03-2015#t=1m13s>

Besøk på Samtun behandlingssenter i Telemark: <http://www.nrk.no/telemark/fracrusmisbruk-til-yoga-1.11906558>

Hallingdølen: Nokre av dess gjekk på Heroin i fjor:

<http://hallingdolen.no/article/20140510/ARTIKKLER/140519996/1001>

Det gjekk bra – til slut

<http://hallingdolen.no/article/20140510/ARTIKKLER/140519997/1037>

Det gode hjarta bak

<http://hallingdolen.no/article/20140510/ARTIKKLER/140519971/1037>

Love Yoga Anatomy:



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre *comeback* i livet

http://loveyogaanatomy.com/alexander-medin-interview-back-in-the-ring-2/?fbclid=IwAR1I0JhE15htI5bP_rFIDo2McbV7LoGRPTdCfqs23uQGFnEP1FN_m2Xr0ok2015

Intervju:

<https://www.youtube.com/watch?v=55UZHYQrjoA&feature=youtu.be>

Film:

<https://vimeo.com/112393720>

Ted talk Presentasjon: <https://www.youtube.com/watch?v=wzr4NbAkQXU>

2015

Aftenposten:

<https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/eRk9/Kan-yoga-hjelpe-innsatte>

Extrastiftelsen:

https://www.youtube.com/watch?v=tZXfyZf1MUo&feature=share&list=PLx3VM-bzXJRLcP_PfnQSG4n2kr3cuymuy&index=19&fb_ref=share

For mer utfyllende overblikk og historikk:

<https://www.facebook.com/BackintheRing>

2016

For mer utfyllende overblikk og historikk:

<https://www.facebook.com/BackintheRing>

2017

NRK:

https://www.nrk.no/vestfold/yoga-er-ukas-hoydepunkt-i-fengselet-1.13701516?fbclid=IwAR1HcJy0U8olh6vZOcWbO8uwSLquwke79SaeDI2hBb7SRJuE5VkZFLo_gFs

The Times of India

Gangster Yoga Film: <https://vimeo.com/203275511>

Pilegrimsleden: <https://vimeo.com/234299248>

For mer utfyllende overblikk og historikk:

<https://www.facebook.com/BackintheRing>



2018

Dagsavisen:

https://www.dagsavisen.no/oslo/lene-49-oppdro-to-sonner-i-rus-1.1090494?fbclid=IwAR30jUejRZTI9MEoNKuqeVGLLXt4_uh1aLLPV-xRVg3iOOYfK9guYXubKLM#carousel-example-generic

Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid:

<https://www.napha.no/content/22475/Nytt-fagutviklingsprosjekt:-Yoga-hjelper-i-avrusning?fbclid=IwAR0z6m4U-g8jD3H3SIwirAoVYaV2IqBnShGKd0BAaVbI1QE1VhaS3IM313s>

Sykepleien. Utgis av Norsk Sykepleieforbund + Et nettsted for 100.000 sykepleiere

<https://sykepleien.no/forskning/2018/04/bruker-yoga-som-medikamentfritt-tillegg-i-avrusning>

Tønsberg Blad

<https://www.tb.no/trim-og-trening/tonsberg/kirkens-bymisjon/nina-skal-undervise-yoga-til-rusmisbrukere-jeg-fole-et-ansvar-for-a-hjelpe/s/5-76-761955?fbclid=IwAR1Q91SPMVfjbiG85hKHvIBoqs-gfrtMVBhoHEFKk7rewGF-LhykmMlseCc>

For mer utfyllende overblikk og historikk:

<https://www.facebook.com/BackintheRing>

2019

NRK:

EKKO – 2 Reportasjer

Gangster Yoga: Et intervju fra Ila Fengsel med Alexander Medin mens han underviser en klasse for de innsatte. Setter søkelys på hva Gangster Yoga er og vi får tilbakemeldinger fra noen innsatte:

<https://itunes.apple.com/no/podcast/gangsteryoga/id417932648?i=1000433580283&l=nb&mt=2>

Back in the Ring: Et intervju med Albin Bendu, tidligere innsatt på Ila som nå livnærer seg som yogalærer. Vi møter han der han underviser en klasse i yoga for rusavhengige hos Velferdsetaten i Oslo. Noen BITR deltagere intervjues. De beskriver sine opplevelser og effekten av yoga i hverdagen: <https://itunes.apple.com/no/podcast/yoga-hjelper-rusmisbrukere/id417932648?i=1000433654128&l=nb&mt=2>

For mer utfyllende overblikk og historikk:

<https://www.facebook.com/BackintheRing>

Våre filmer:

https://www.facebook.com/pg/BackintheRing/videos/?ref=page_internal



Back in the Ring

Et verktøy for mennesker som ønsker
å gjøre *comeback* i livet

Instagram: <http://instagram.com/backinthering/>



Takk !

