



Wingskutt – en podcast om avhengighet

Forord

Hei jeg heter Julie og er ... ?

Alkoholiker? Narkoman? Rusavhengig? Avhengig? Har et avhengighetssyndrom?

Jeg har skadet noen? Har jeg det? Meg selv? Andre?

Hvem jeg skadet mens jeg drakk i de 30 årene jeg drakk var jeg ikke opptatt av. Jeg var opptatt av å ha det gøy, og ettersom årene gikk, barna kom og livet roet seg ble jeg opptatt av å kose meg, ha kvelden for meg selv i ro fordi jeg fortjente det. Jeg var med andre ord opptatt av det de fleste er opptatt av når det kommer til å belønne seg selv. Så enkelt, så vanlig og så lite mystisk. Rusavhengighet er ikke mystisk, det er vanlig. Eller handler det om det i det hele tatt? Tenkte jeg på konsekvenser? Nei, jeg tenkte på å ha det gøy sa jeg jo! Var jeg et vrak? Nei. Jeg hadde jobb, var leder, hadde barn, hund, stakkittgjerde, hobbyer og ... vel, ikke Volvo, men en og annen bil. Glemte jeg å si at jeg trente og trener som mange andre mennesker? Vanlig ...

Rus har ingen endelig fasit og heller ingen pille til løsning. Ikke i lengden. Rus er ikke bare for uteliggeren. Rus er vanlig. Rus har ingen fasit. Rus er egentlig for alle. De fleste vesener på kloden liker å ommøblere hjernen nå og da. Inkludert katter, elger og andre spennende dyr. Avhengighet sitter i hjernen og kan bare løses via den, rester er omveier til videre bruk, og da gjerne «nært beslektede midler» som ikke løser utfordringen – i lengden.

Det er mitt utgangspunkt for å kommunisere om rus: Det er ikke mystisk, det er ikke for minoriteten og løsningen ligger i jobben som gjøres mellom likesinnede – i lengden. Det er vanlig. Ingen er unike i denne utfordringen, den berører alle.

Målet med dette prosjektet var å lage 10 episoder om å ruse seg på alkohol for å bryte ned stigma og skam om å snakke om alkoholproblemer. Det har blitt 18 episoder, og nesten 16 timer podkast. Episodene har blitt til i et samarbeid mellom Julie Winge og Pia Pedersen. De kunne ikke ha blitt til uten støtte og veiledning fra Rådet for psykisk helse og med midler fra Stiftelsen Dam. Ikke minst ville det ikke blitt til uten alle dere som har vært villige til å stille opp og fortelle om egne erfaringer. Tusen takk til alle sammen.

Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Pårørende forstår ikke avhengighet

Pårørende forstår ikke sin egen problematikk

Rusavhengige forstår ikke rusavhengighet

Å belyse problemstillingen på en enkel ærlig og klar måte, med mye vekt på pårørende som drukner i oss rusavhengige.

Å diskutere konstruktivt med organisasjoner som Nav.

Hvordan vi virker.

Målgruppe:

De fleste.

Pårørende av:

Barn

Partnere

Foreldre

Venner

Kolleger

Rusavhengige selv

Fagfolk i feltet som:

Barnevernet

Nav

Helsevesenet

Pårørende/andre org

Bakgrunn for prosjektet

Min blogg, mine foredrag, aviser, ukeblader og TV. Tilbakemeldingene forteller at folk endelig forstår bedre hvordan vi fungerer. Pårørende blir opplyst om det viktigste for dem: Å ta vare på seg selv i situasjonen.

Jeg ville gi håp til rusavhengige. De trenger håp og inspirasjon. To motsatte poler.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

Oppsatte effektmål er umulig å vite i forhold til at en podcast har frivillige lyttere vi ikke kjenner til. Det jeg vet kan jeg ta ut av tilbakemeldinger som jeg gjetter (av erfaring på nett med rus) er under 10% av lytterne. Noen av de som har gitt tilbakemeldinger har gått videre til å bli behandlet i Tilbake Til Livet som er det jeg driver via nett. Andre sier de har lagt seg inn.

De pårørende sier de får et større innblikk, noe som hjelper dem på vei til å dempe beredskapen de lever i. Effektmål med en problemstilling uten fasit er at podcasten inspirerer til å gjøre noe med egen utfordring over tid.

Over 5000 har hørt episodene pr 2.3.2020. 18 episoder på 45-60 minutter hver.

Prosjektgjennomføring/Metode

Vi har både hatt opptak av foredrag og portrett-intervjuer en til en. Foredragene har foregått i Ski Kommune og på Dovrehallen. De fleste en til en portrettene ble tatt opp ute på tur med opptaker, noen via nett og noen hjemme hos intervjuobjektet.

Resultater og resultatvurdering

Her blir det litt det samme svaret som under effektmål. Resultatet er at podcasten gir inspirasjon og dytter folk i riktig retning, men som sagt over tid. Den lette tonen og gjenkjennelses-effekten er det som inspirerer.

Oppsummering og videre planer

Vi gjorde både foredrags-episoder og episoder en til en. Der dekket vi mye: rusavhengige, fagfolk og pårørende. Lytteren likte en til en episodene best. Intimiteten i en podkast er det folk liker å høre. Jeg fortsetter podkasten som til slutt ble hetende Wingskutt. Jeg fortsetter den på frivillig basis og med en litt annen form: 3 episoder i måneden blir mer som et radioprogram hvor jeg har med meg en makker som også er rusavhengig. Vi deler opp episodene i små stikk. Oss som snakker - en gjest kommer inn - oss som avslutter. Den fjerde uken hver måned blir det portrettintervjuer,

Innholdsfortegnelse

1. Bakgrunn for prosjektet
2. Målsetting og målgruppe
3. Prosjektgjennomføring/Metode
4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering
5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Bakgrunn for prosjektet

Rus fortsetter å være et stort problem i Norge, som i resten av verden. Mange med rusproblemer har også psykiske problemer, og de psykiske problemene blir ofte forverret av rusmisbruk. Rusmisbruket vil også gå ut over de pårørende.

«På tilbakemeldinger jeg (Julie) får, er det tydelig at jeg uttrykker meg på en måte som gjør at folk føler at de får et større innblikk i hvordan vi alkoholikere fungerer. Det trenger pårørende for å beskytte seg selv, og rusavhengige for å bli inspirert til et bedre liv. Akkurat det jeg gjør finnes tydeligvis ikke fra før – i hvert fall ikke i det offentlige rom.»

Det er et behov for å snakke åpent om det største rusproblemet vi har, alkoholmisbruk. Vi trenger at en som selv har hatt problemet er den som driver prosjektet.

For meg startet dette prosjektet mye med den pårørende i tankene, fordi den pårørende ikke bare er den som blir minst hørt og minst hjulpet, men den pårørende er også den som forstår minst i sin evige jakt på å hjelpe. For den rusavhengige er ensomhet og kjedsomhet en av de største triggerne. For de pårørende er det ensomheten i skammen og angsten som regjerer.

Målsetting og målgruppe

Rusavhengighet er mer vanlig enn folk tror, fordi statistikker er misvisende. Målsettingen er å belyse dette, sånn at vi kan senke skammen og angsten. Normalisere problemet for de det berører, og vise dem at det er mange fler som føler seg bortimot unik i sin «galskap». Det å høre, se og forstå at man bare er en av veldig mange andre, er starten på tilfriskning og begynnelsen på slutten av isolasjon og ensomhet. For den rusavhengige er ensomhet og kjedsomhet en av de største triggerne. For de pårørende er det ensomheten i skammen og angsten som regjerer. Eller vi kan bytte de to? Dette vil vi belyse, få frem i dagen og normalisere. For det er det det er: normalen.

Det er mye styrke i formidling gjennom egenerfaring som også er det sterkeste middelet til solid og langvarig tilfriskning. Kunnskap gjennom egenerfaring skaper den tilliten og takhøyden som skal til for å se at det går an å bli rusfri for den enkelte.

Målgrupper: De fleste. Pårørende av: Barn, partnere, foreldre, venner, kolleger.

Rusavhengige selv. Fagfolk i feltet som: Barnevernet, Nav, helsevesenet, pårørende/andre org.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet skulle i utgangspunktet være en blanding av liveforedrag med spørsmål og podcaster med intervjuer av folk med ruserfaring og forskjellige fagfolk. Det viste seg fort på tilbakemeldinger at en til en reportasjene (portrett intervjuene) jeg lagde på siden av det var mer attraktivt.

Derfor dannet det seg fort en plan i hodet om å lage frivillige episoder (utenfor den økonomiske støttet) ved siden av. Portrett-episoder med både fagpersoner, pårørende og rusavhengige. Så mens vi holdt oss til den opprinnelige planen, gikk jeg ut i felten med en og en person og lagde portrettintervjuer.

Vi fikk med oss både små og store navn. De fleste episodene ble tatt opp ute på tur med en liten opptaker mellom intervjuobjektet og meg.

Det viste seg ganske fort etter lanseringen av podkasten at dette ble de mest populære episodene.

Vi har både hatt opptak av foredrag og portrett-intervjuer en til en. Foredragene har foregått i Ski Kommune og på Dovrehallen. De fleste en til en portrettene ble tatt opp ute på tur med opptaker, noen via nett og noen hjemme hos intervjuobjektet.

Studioopptakene ble gjort i Pia Pedersens studio i kjelleren på Villa Sult. Hennes erfaring med podcast var uvurderlig. Vi opplevde at det var viktig å trygge folk i den uvante situasjonen det er å bli intervjuet i en podcast. Den avslappede stemningen vi har hjalp veldig.

Podkast vert: Julie Winge

Produsent: Pia Beate Pedersen

Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Det har vært mange viktige emner å snakke om i podcastene. Vi har hatt samtaler med Rådet for psykisk helse og diskutert underveis.

Dette er titlene på episodene, også de som har blitt laget uten midler og i etterkant.

#0 Kommer snart!

Intro om podcastserien

#1 Premiere! Espen Thoresen

Julie er en novise innen podkasting, så hun går til sin gode venn Espen, en durkdreven radiomann, for å lære hvordan man lager podkast. Espen og Julie snakker om hva denne serien skal handle om, i tillegg til at de stjeler krabber.

#2 Hvordan fungerer en rusavhengig LIVE FRA DOVREHALLEN

Julie inviterer deg inn i livet og hodet til en rusavhengig. Hun forteller fra sitt liv, og publikum på Dovrehallen får stille henne spørsmål.

#3 Linda om heroin og sånn

Linda og Julie snakker om heroin, om å være født med abstinenser, frihet fra rus, og erfaringskonsulenter. Blant annet.

#4 Sturla Berg Johansen takker andre alkoholikere for at han er edru

Det er 19 år siden Sturla gikk bananas for siste gang, og han og Julie er skjønt enige om at det må en annen edru alkoholiker til for å vise veien ut av rusmisbruket.

5 Ronny René Nielsen, den rusavhengige politimannen

Alkoholen var etterhvert ikke nok, så da gikk han over til kokain. Siden han jobbet i Uropatruljen i politiet visste han nøyaktig hvor han skulle gå for å finne narkotikaen han trengte. Han klarte lenge å komme unna med det, inntil en vill biljakt i Oslo sentrum satte en effektiv stopper for karrieren i politiet, og rusmisbruket.

6 Hvordan fungerer en pårørende? LIVE FRA DOVREHALLEN

Kan man hindre noen i å drikke? Skal du som er pårørende ha håp? Hvordan skal man passe på seg selv? Dette er noen av spørsmålene Julie løfter frem sammen med publikummet på Dovrehallen.

7 Historien til en pårørende, med Sofia Haugan

Den som står ved siden av en som er rusavhengig blir ofte utslitt av å veksle mellom håp og fortvilelse, og det finnes ikke så mye hjelp å få som pårørende. Sofia Haugan laget dokumentaren "Røverdatter" om kampen for å hjelpe sin far og hans kjæreste. Sofie og Julie ser på rusavhengighet fra hver sin side i denne episoden, mens de lufter hundene sine i Frognerparken.

#8 Sentimental ruspoesi, med Martin Svedman

Julie besøker forfatteren av boken "Når jeg drikker" som kom ut tidligere i år. Martin Svedman, som selv har lang erfaring med alkoholen, har skrevet dikt om rus. De er langt fra euforiske, men heller fylt av sentimentalitet, gråt og tristhet. Han og Julie snakker blant annet om hierarkiet, hvor drikkingen alltid troner på toppen.

9 Traumer og rus, med Arild Jervell og Ruth Helen Finsdahl ved Modum Bad

En ting er å slutte å ruse seg, en helt annen ting er å forbli rusfri. Noe som har hjulpet Julie er å forstå hvordan hjernen faktisk fungerer, noe fagfolkene på Modum Bad kan mye om. Så viser det seg at Julie faktisk har noe å lære fagfolkene også. Med psykiater Arvid Jervell og psykolog Ruth Helen Finsdahl

10 Hvordan hjelpe en rusmisbruker LIVE FRA BARNEVERNET PÅ SKI

Julie besøker Ski kommune og møter ansatte i barnevernet og politiet, som får stille alle spørsmål de måtte ha. Blant annet lurer de på hvordan de får en rusmisbruker til å slutte å ruse seg. Hør hva Julie har å si om det. Tusen takk til Ski kommune for åpne dører og velvillig innstilling!

11. Om den første tiden som edru, med Alexander Økland

Alexander Økland er en rusavhengig stand-up som er ganske ung og uerfaren med edruskapet sitt. Aleksander fikk nok på vei fra baren til legevakta..

12 Om å være søsteren til en alkoholiker, med Viktoria Winge

Viktoria er ti år yngre enn Julie, og i denne episoden snakker de om livet sitt sammen. Blant annet om at lillesøster måtte passe på storesøster, noe som førte til utvikling av et Florence Nightingale- syndrom hos Viktoria.

13 Hvordan ta vare på rusmisbrukeren og barna? LIVE FRA SKI KOMMUNE 2

Agendaen til en rusavhengig er å lure de som er rundt dem, også de som forsøker å hjelpe. For å fortsette å ruse seg. Det barnevernet lurer på er selvfølgelig hvordan de best kan hjelpe, både de rusavhengige og barna deres. Julie er tilbake på Ski og svarer på spørsmål fra ansatte i barnevernet og politiet. Tusen takk til Ski kommune for åpne dører og velvillig innstilling!

14 Når mamma baker syv slag rusa

Karianne Hope Tonheim vokste opp med en mor som rusa seg og tilhørte prostitusjonsmiljøet. Den lille jenta vokste opp med storebror som farsfigur, og etterhvert ble Karianne selv rusavhengig. Nå har hun vært nykter i to måneder, og skal feire sin første jul på fire år med å lage ribbe selv, for første gang.

15 Julie og Veronica Myrvold

Møt Veronica som skal være med i mange episoder fremover. I dag snakker hun om sin pilleavhengighet mens Julie skriker om psykologer som sier feil ting

Julie og Veronica møter Kenneth Johannesen

Om dop, familie, fengsel og veien ut. Julie skriker om rusteamet fra bakvendtland.

17 Julie og Veronica snakker med Wenche Jo Hoem om hvor like rusavhengige og pårørende egentlig er.

#18 Julie snakker med Klepto-Kjell om nasking, rus og konferanser

Kjell Torstein Hagens historie er sterk. Fra mishandling til fengsel til dopsalg. I dag er Kjell Torstein en av de største initiativtagerne i rus-feltet i Hallingdal og driver det store årlige seminarat «Hvordan møte psykisk syke og rusavhengige».

Over 5000 har hørt podcasten pr 1.3.2020. Podcast-siden på Facebook har over 1000 følgere, og min egen side «Julie Winge» som har eksistert litt lenger og handler om det samme, har rundt 4000 følgere.

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Støtten fra Dam er definitivt satt i gang et prosjekt som fortsetter, men i en litt annen form.

Ved siden av foredragene hadde jeg portrett intervjuer med både pårørende, rusavhengige og fagfolk. Disse episodene ble helt klart mer populære.

Nå går jeg videre med dette på frivillig basis og med en makker. Veronica Myrvold som også er rusavhengig skal fungere som en sidekick i episodene fremover. Vi drodler rundt rus-temaer og bringer inn en gjest i midten av hver episode som kommer til å slippes ut en gang i uka. Podcasten har nå en aktiv facebook-gruppe på 1800 følgere og tallet stiger jevnt. Men å måle hva slags effekt dette har enda, er nesten umulig. Både rusavhengige, pårørende og fagfolk er stille mennesker. Ja til og med fagfolk. Jeg gjetter meg til at de tilbakemeldingene jeg får er på under 10% av lytterne, og det tallet tar jeg fra noen års erfaring med både følgere på facebook og de jeg behandler selv på nett. De jeg behandler gir meg det beste bildet. De kommer som regel til meg etter og først ha fulgt meg i et par år. Jeg ser den samme tendensen med lyttere av podcasten når det kommer til tilbakemeldinger. Å komme ut av rus, eller åpne seg som pårørende er en lang prosess.

Link til podkasten:

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/wingskutt/id1459106965>

