



# ÅRSRAPPORT 2018

Daglig leder Ronny Bjørnstad – 2018 - Postboks 1099 - 4683 Søgne Vest Agder - [post@prolar.no](mailto:post@prolar.no)

## <<INNHold>>

-

Om proLAR Nett

Takk for støtte

Styret og ansatte

Rapporter fra Regionene

Økonomi

Organisasjonens vedtekter

Medlemmer

Samarbeid med andre brukerorganisasjoner

Internasjonalt samarbeid

Kurs/konferanser og verv

### **Våre aktiviteter**

Hepatitt bussen 2018/19

SMIL - sammen midt i livet

Sommer og høst leir

Foreldregruppen

Aktivitetsgruppen

**Til slutt**

## Om proLAR Nett

Den 15 januar 2018 hadde organisasjonene LNN og proLAR ekstraordinære årsmøter samtidig og med mål om å kunne forene seg til en stor brukerorganisasjon for folk i LAR. Etter avstemning ble det enstemmig vedtatt at organisasjonene fusjonerer og enes bak nytt navn: proLAR Nett - Nasjonalt forbund for folk i LAR, med samme organisasjonsnummer og vedtekter til tidligere proLAR.

Året 2018 ble brukt til å samle alle engasjerte personer og skape en god arena for utvikling. Organisasjonens ansatte/frivillige måtte organiseres noe annerledes for å skape en ny struktur som ville fungere bedre. Dette bydde på en del utfordringer, men vi kan nå i ettertid se tilbake på en løsning som heldigvis har fungert veldig bra. Vi har klart å bevare mye fra begge sider og fremstår i dag som en brukerorganisasjon med sterkt fokus på våre aktiviteter og prosjekter.

Vi har blitt styrket med flere brukerrepresentanter i de 4 store byene i Norge, og har klart å bygge opp egne avdelingskontorer i disse byene. Vi har også etablert tett samarbeid med kommunene og helseforetak der vi er representert. Dette har vært viktig for oss, slik at når vi arbeider med brukermedvirkning på individnivå enkelt kan komme i posisjon til å finne løsninger kjapt.

Vårt arbeid på systemnivå har også fått følger pga våre relasjoner med hjelpeapparatet. Vi blir stadig mer etterspurt til å delta i arbeidsgrupper, brukerutvalg og nasjonale retningslinje grupper som skal bedre tilbudene til vår pasientgruppe.

Dette er oppgaver vi tar seriøst og etterstreber å følge opp. Selv om vi nå er blitt en større organisasjon klarer vi ikke alltid å dekke opp alle våre oppgaver. Men vi gjør vårt beste.

Vi opplevde dette året å «trekke oss ut» av 2 ulike arbeidsgrupper. Den ene handlet om LAR legemidler på anbud, hvor sykehusinnkjøp på vegne av helseforetakene forhandlet frem bedre priser på medikamentene brukt i LAR behandling. Tilbudet til oss som pasientgruppe ble med ett snevret inn fullstendig. Dette kunne vi ikke være del av og trakk oss derfor ut av gruppen. Senere fikk vi også et eget møte med helseministeren og representanter fra helseforetakene og sykehusinnkjøp. Dessverre førte ikke dette frem til noen endring, og anbudet gjelder fremdeles.

Den andre arbeidsgruppen vi valgte å trekke oss ifra var referansegruppe vedrørende revidering av LAR retningslinje for gravide og oppfølging frem til skolealder. Her følte vi oss ikke hørt og ville ikke stå inne for den metode arbeidsgruppen arbeidet etter. Etter at vår representant trakk seg fulgte 4 fagpersoner samme prosedyre. De trakk seg fra arbeidet. Heldigvis ble det etter hvert enighet og man kunne begynne på nytt. Resultatet ble mye bedre enn hva utgangspunktet var. Dette ble vi veldig glade for.

I 2018 arrangerte proLAR Nett både sommerleir og høstleir. Som tidligere hadde vi fått låne Lions Lillesand sitt sommersted på Skogerøya rett utenfor Lillesand brygge.

Årets sommerleir trakk 38 personer inkl barn. Leiren hadde spesielt fokus på familier med barn opp til skolealder. Gateavisa ErliKOslø var på besøk og lagde en stor reportasje om tilbudet vårt.

Senere denne høsten arrangerte vi leir for voksne uten barn. Også denne gang på Skogerøya. Tilbudet ble godt besøkt og de hadde en kjempe fin uke.

Vi gjennomførte for 7 år på rad, vårt arbeid med mødre i LAR og deres barn alder 0-2 år. SMIL er et fantastisk godt faglig og sosialt tilbud som går over 5 samlinger a 1 uke i løpet av året. 7 mødre og 8 barn deltok på SMIL i 2018.

I desember dette år klarte proLAR Nett å sikre midler via «restmiddel pott» fra Helsedirektoratet for 2019. Dette ble vi utrolige takknemlige for!

Foreldregruppen vår i Bergensområdet har i løpet av året hatt treff hver måned både med faglige tema og sosiale tilbud. 13 voksne og 11 barn deltar på våres familie tilbud med treffpunkt hver måned. Deltagerne bruker hverandre som samtalepartnere og deler erfaring på godt og vondt. Barna i gruppen blir godt kjent og de utvikler vennskap som er veldig positivt for alle.

I desember 2017 lanserte proLAR og daværende LNN et samarbeidsprosjekt med felles nettside ang hepatitt C. Siden heter [www.hepc.no](http://www.hepc.no)

Året 2018 har vi fulgt opp mye aktivitet vedrørende spørsmål og svar fra brukere som har spørsmål om dette tema. Nettsiden har vært mye besøkt dette året.

Vårt største prosjekt aktivitet i 2018 ble Hepatitt bussen. Vi startet arbeidet allerede før sommeren 2018 og fikk laget samarbeidsavtaler med legemiddel industrien, 3 forskjellige firmaer om støtte til et ambulant tilbud.

Hepatitt bussen er et oppmerksomhets prosjekt som skal sikre økt fokus både fra fagfelt og brukere. I tillegg har bussen et unikt innhold med brosjyrer, hurtigtester og FibroScan apparat som måler leverelastikk.

Planen var å reise å besøke lavterskel steder og døgn institusjoner i hele Norge. I oktober 2018 startet første tur med hepatitt bussen. Hver tur gjennomføres fra mandag til fredag. Representanter fra vår brukerorganisasjon deltar i bussen sammen med en innleid sykepleier som vi har ansatt ifb med turene.

Vi planlegger 12 turer i løpet av prosjektperioden som varer ut 2019.

Prosjektet er et samarbeidsprosjekt med Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon.

I Bergen har våre ansatte etablert fast aktivitet til våre medlemmer og de som ønsker å delta. Dette har vært alt fra gå turer, fjell turer, til besøk i svømmehall osv.

I perioder har det vært utfordrende å holde tilbudet åpent, da gruppene ofte må bli trygge før de deltar fast. Vi forsøker å holde dette tilbudet oppe.

Vår hovedoppgave er å få et godt LAR tilbud i Norge. Og så vil vi bidra til at rusfeltet som sådan også gir et best mulig tilbud. Helse, aktivitet og nettverk er viktige saker som vi ønsker å bidra med.

Arbeidet på systemnivå tar mye av organisasjonens arbeidskapasitet. Vi ønsker oss et bredere LAR tilbud, med flere alternativ hva gjelder medikamenter. Og større grad av brukermedvirkning når det gjelder valgfrihet.

Under årets LAR konferanse var proLAR Nett representert med mange av våre ansatte brukerrepresentanter. Vi hadde hele 3 ulike innlegg under konferansen.

To ansatte deltok på Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon sin årlige studietur til Lisboa, Portugal 6-12 Juni. Samlingen var svært lærerik og interessant.

I 2018 hadde organisasjonen 2 felles samlinger hvor alle ansatte og styrerepresentanter var invitert for å legge felles strategi til organisasjonens beste. Tiden ble også brukt til å evaluere utviklingen underveis ved siste samling vinteren dette år.

proLAR Nett har også i 2018 hatt et spennende internasjonalt samarbeid hvor vi har blitt invitert i flere fora for å vise frem vår organisasjon og aktiviteter. I løpet av året har vi vært på INHSU konferanse (Portugal), studietur med Fagrådet (Portugal), Harm reduction konferanse (Romania), og 2 av våre ansatte har deltatt på flere kurs arrangert av ELPA i utlandet.

Hovedkontoret til proLAR Nett ligger fortsatt på Sørlandet utenfor Kristiansand.

Vårt mål videre er å ha stor tyngde i **Oslo, Rogaland, Bergen og Sørlandet**.

I løpet av neste år har avd Bergen planer om å finne et nytt lokale som egner seg bedre enn hva vi har pr i dag. Vi ønsker et sentrumsnært lokale med lav terskel for besøk.

Alle våre prosjekter og aktiviteter er brukerstyrte, og dette er en metode vi opplever som svært vellykka og givende. Vi håper LAR brukere som sliter med å finne ut av systemet, eller som bare ønsker noen å snakke med, tar kontakt med oss.

Kanskje kan vi gi noen råd og dele våre erfaringer.

Vår organisasjon er Av brukere - For brukere

**Årsrapport 2017 er utarbeidet av: Ronny Bjørnstad og Lene Midtsundstad.**

## Takk for støtten i 2018!

proLAR Nett vil i sin årsrapport trekke frem sine viktigste støttespillere som har gjort vårt arbeid i 2018 mulig.

**Helsedirektoratet** proLAR Nett driftes i all hovedsak med midler fra Helsedirektoratet. Dette er fra kap. 765 post 71 fra statsbudsjettet.

Tusen hjertelig takk for økonomisk støtte til vår organisasjon.

**Stiftelsen Scheibler** proLAR har ved flere år blitt støttet økonomisk av Stiftelsen Scheibler.

I 2018 gikk Scheibler inn med ny prosjektstøtte til SMIL kull 7.

Stor takk til Scheibler for uvurdelig støtte gjennom mange år.

**Bergen kommune** proLAR Nett fikk i 2018 økonomisk støtte til drift.

Takk til Bergen kommune.

**Oslo Kommune** proLAR Nett fikk i 2018 økonomisk støtte til drift.

Takk til Oslo kommune

**Helse Sør øst** proLAR Nett fikk i 2018 økonomisk støtte til drift.

Takk til Helse Sør øst.

**Helse vest** proLAR Nett fikk i 2018 økonomisk støtte til drift.

Takk til helse vest.

### **Eckbos legat**

proLAR Nett fikk støtte til sommerleir i 2018

Takk til Eckbos legat!

### **BUFDIR**

proLAR Nett fikk støtte til sommerleir og høstleir 2018

Takk til til Bufdir!

### **AbbVie**

Takk til AbbVie for prosjektstøtte til vår Hepatitt buss.

### **GILEAD**

Takk til GILEAD for prosjektstøtte til vår Hepatitt buss

### **MSD**

Takk til MSD for prosjektstøtte til vår Hepatitt buss.

### **DNE**

Takk for økonomisk støtte til våre aktiviteter.

## Styret og ansatte

proLAR Nett er stolte over å ha et godt fungerende styre med en blanding av brukere og fagfolk. Vår erfaringskompetanse og fagfolks faglige kompetanse har vært en miks vi setter stor pris på.

### Etter Ekstra ordinært årsmøte i 2018 har styret sett slik ut:

Styreleder

**Ole Jørgen Lygren (LAR bruker)**

Styremedlem

**Kjersti Bratlien (LAR bruker)**

Styremedlem

**Herman August Steffensen (LAR bruker)**

Styremedlem

**Siv Løvland (LAR bruker)**

Styremedlem

**Eivin JR Dahl (LAR bruker)**

Styremedlem

**Øystein Backe Wiig (Prindsen, hep C klinikken)**

Styremedlem

**Marte di Mecco (Fransiskushjelpen, sykepleie på hjul)**

\*Det ble i 2018 avholdt 4 styremøter.

Ordinært årsmøte for proLAR Nett ble gjennomført 25 mai 2018.

## Administrasjon og prosjektledelse

proLAR Nett er en brukerstyrt organisasjon. Det betyr at all drift og ledelse utgjøres av brukere i LAR. For oss er dette viktig, og noe vi setter høyt. En brukerorganisasjon skal leves og driftes utifra brukerperspektivet, og videreutvikles derfra.

Ronny Bjørnstad har i 2018 vært ansatt som daglig leder.

Ida Kristine Olsen har i 2018 vært ansatt 100% både i administrasjon og ledelse (SMIL)

Kenneth Egeland har i 2018 vært ansatt 100% som avdelingsleder Rogaland.

Vivian Bentsen har i 2018 vært ansatt 50% i SMIL.

Trond-Arne Ausdal har i 2018 vært ansatt i 20% stilling Rogaland.

Siv Løvland har i 2018 vært ansatt 50% som brukerrepresentant Oslo.

Lene Midtsundstad har i 2018 vært ansatt 30% som organisasjonssekretær og bistått i SMIL.

Ole Jørgen Lygren har i 2018 vært ansatt 50% som avdelingsleder Bergen.

Rita Lund har i 2018 vært ansatt 100% som regnskapsansvarlig.

Alice Stensland har i 2018 vært ansatt 30% i Bergen.

Christine Lønne leder Foreldregruppen i Bergen og ansatt 20%.

Prosjektansatte har i 2018 vært leid inn med ulike avtaler gjennom året. Dette har vært barnepassere SMIL, og Sommerleir avtaler.

Totalt i organisasjonen har vi i 2018 hatt 6,5 årsverk ansatt. Inkl prosjektansatte.

proLAR Nett har vært opptatt av å utvikle og kunne tilby noe mer enn kun engasjement på frivillig basis. Det har derfor vært viktig for oss å utvide, bli flere mennesker og kunne skape større forutsigbarhet ved vårt arbeid.

Våre ansatte bidrar med mye engasjement og skaper tiltak og aktivitet til våre medlemmer og andre.

Våre aktiviteter i løpet av året er et godt bevis på dette.



## Avdeling Oslo

Siv Løvland og Lene Midtsundstad har fast kontor plass i 4. etg ved Nedre Slottsgate 7 i Oslo og er ansatt i henholdsvis 50 % og 30 % stillinger. Vi arbeider stadig for å utvikle proLAR Nett sin avdeling i Oslo. Det er mer enn nok å ta tak i ved denne avdelingen og vi bistår gjerne medlemmene våre så godt vi kan på individnivå ved å være med i bla ansvarsgruppemøter, skrive brev/klager, individuell plan, veileder medlemmene så godt vi kan og bistår stort sett der det er behov og vi har mulighet og kompetanse til å bidra.

Vi ønsker også å knytte til oss flere frivillige som vil være med å hjelpe til her i Oslo, vi har et flott miljø og spennende oppgaver til flere. I tillegg er vi med i flere brukerutvalg- råd og arbeidsgrupper i Oslo og omegn. Vi holder foredrag om vår egen «reise»/historie, det vil si fra vi var ute på gaten å «rusa» oss til vi valgte å søke oss inn i LAR og videre slik livet er blitt i dag. Vi får anledning til å bidra på systemnivå og vi får sågar prøvd oss litt innen politikken også.

Dette arbeidet har vært og er meget spennende og til tider utfordrende, men utrolig givende. Vi fortsetter å jobbe for å gjøre proLAR Nett mer kjent og synlig for alle LAR pasienter i Oslo og omegn og ønsker at de skal benytte oss. Vi har nye planer og prosjekter på gang med tilbud om aktiviteter for medlemmene videre også. Det er å jobbe på individnivå vi virkelig brenner for å trå til og å få til noe ekstra, i tillegg til å jobbe med LAR relaterte saker, og gjøre brukerorganisasjonen mer synlig i Oslo og omegn. Dette er et givende arbeid!

Vi har blitt invitert til forskjellige institusjoner i Akershus, Østfold og Buskerud fylker hvor vi har fortalt om vår organisasjon proLAR Nett og LAR behandling generelt. Dette har vært veldig givende for oss.

I mars i 2018 fikk vi anledning til å invitere med oss medlemmene våre til en skidag i Oslo vinterpark. Det var Stiftelsen Petter Uteligger som sponset oss slik at vi fikk leid oss utstyr og hadde full tilgang til alle bakkene hele dagen. Så tusen takk, det var en utrolig flott dag i bakken for de 12 personene som meldte seg på denne dagen. Vi håper å kunne gjenta dette flere ganger.

I juni 2018 fikk proLAR Nett avd. Oslo anledning til å invitere med seg medlemmer til Latter i Oslo. Det var igjen Stiftelsen Petter Uteligger som delte ut billetter og spanderte brus og kaffe på de som hadde meldt seg på. Vi var i alt 10 medlemmer som deltok i fra Oslo og omegn. Det var en artig kveld med nye og litt mer kjente komikere.

Vi har hatt noen medlemskvelder hvor vi har møttes på kafe i løpet av 2018 og dette har vært veldig hyggelig og sosialt. Det ser ut som om de som har blitt med har satt pris på å gå ut å sosialisere seg litt. Det har variert litt hvor mange som har blitt med fra kveld til kveld, men de som har møtt opp har satt pris på hverandres selskap.

Vi synes det er hyggelig å arrangere sosiale treff og dette ser vi at medlemmene våre setter pris på.



Hilsen Siv Løvland og Lene Midtsundstad

## Avdeling Bergen

Sammenslåingen av LAR-Nett og proLAR førte til at vi dette året har hatt en større arbeidskapasitet og har fortsatt å jobbe for å styrke brukernes rettigheter på en rekke arenaer.

Våren 2018 hadde vi også en person i praksis i en 50% stilling, praksisstudenten deltok i arbeidet på lik fot med øvrige ansatte, og hadde også ansvar for å følge opp en del saker fra LAR-brukerne, dette var krevende saker som medførte mye skriftlig arbeide, men ga gode resultater i de fleste sakene.

Praksisplassen ble avsluttet i april 2018 som avtalt med NAV.

Det har dette året vært ett hovedmål å styrke posisjonen vår i Bergen og opprettholde og også øke samarbeidet vårt både innad mellom organisasjonene på feltet og utad mot Helsevesen, Høyskole og Stat og Bergen kommune.

For leder av avdelingen har det også vært ett mål at de øvrige ansatte skal ha god kjennskap til rusfeltet og forvaltningsnivåene, bli kjent med og bygge nettverk også utenfor organisasjonen. Dette har blitt løst ved å fordele oppdrag som brukerutvalg, arbeids og ressursgrupper jevnt mellom dem som er tilknyttet avdelingen i Bergen.

Under avdelingen i Bergen ligger også flere faste tiltak og aktiviteter ledet av henholdsvis Christine Lønne (Foreldre i LAR gruppen) og Alice Stensland (aktivitetsgruppe) som gjennom året har gjort en betydelig innsats for å motivere og aktivisere LAR-brukerne i Bergen og deres familier, mer spesifikt om dette arbeidet skrives av gruppelederne.

Vi har gjennom året fortsatt vår deltakelse i studier ved HVL (Høyskolen på Vestlandet) END-studien og ved AFR/BAR (avdeling for rusmedisin) (Bergen Addiction Research) INTRO-HCV studien. Vi ser det som svært viktig å bringe erfaringskunnskap inn på de områdene og arbeidet vil fortsette i årene fremover. Vi er også i styringsgruppen til «Tannhelse 3 studien» som er ett samarbeid mellom BAR, Spesialist helsetjenesten, Senter for Odontofobi og Kompetansesenter tenner.

proLAR Nett hadde i løpet av 2018 en jevn strøm av henvendelser, på ukentlig basis blir vi kontaktet av brukere, fagfeltet og ofte også pårørende. Mange får da en timeavtale på kontoret vårt på murhjørnet eller vi besøker dem. I april 2018 dro Alice, Ole Jørgen og Herman til Odda der vi var invitert av kommune og Kirkens bymisjon og holdt foredrag om Hepatitt C og om utenforskap, dette ble tatt godt i mot og vi er invitert tilbake i 2019.

I løpet av 2018 frem til senhøstes har Ole Jørgen jevnlig besøkt byens rustiltak og LAR-poliklinikkene og informert om Hepatitt C til brukere og fagfolkene, dette som en del av INTRO-HCV studien og satsingen på «peer to peer» undervisning der egenerfaring og kjennskap til både smittevern sykdomsforløp og rusavhengighet spiller en stor faktor.

Bergen Kommune etablerte høsten 2018 ett ruspolitisk råd hvor det sitter representanter for 4 av byens organisasjoner, samt 4 personer med egenerfaring/pårørende erfaring. Dette gjør at Norges nest største by har en stor og tydelig sivil påvirkning på byens rus, helse og sosialpolitikk da vi gir innspill som omhandler bredden av rus og sosialpolitikk som for eksempel : Handlingsplan for åpne ruscener, endring av Sprøyteromsforskrift, handlingsplan for selvmordsforebygging osv. Vi i proLAR Nett innehar nestleder rollen i det ruspolitiske råd ved Ole Jørgen Lygren og Alice Stensland er hans vararepresentant.

Avdelingsleder i Bergen har gjennom 2018 jobbet mye med revideringen av LAR-retningslinjen i en arbeidsgruppe utgått fra Helsedirektoratet og dette arbeidet intensiveres og fortsetter gjennom 2019.

Ole Jørgen er også proLARNett sin representant i paraplyorganisasjonen for organisasjoner som jobber spesifikt med Hepatitt i Europa og var i november 2018 på deres ekstraordinære årsmøte i Ljubiana og har også vært den del av fjorårets valgkomite i ELPA.

ELPA utgir i samarbeid med flere forskere også ut Hep-Core rapporten som monitorerer forekomst og arbeid mot HCV/HBV på europeisk nivå og tallmaterialet for Norge er meldt inn av proLAR Nett i Bergen og av lignende organisasjoner i en rekke andre land.

proLAR Nett avd Bergen hadde sammen med Lene Midtsundstad hovedansvaret for gjennomføringen av høst campen for voksne enslige LAR-brukere i september 2018 og leide en minibuss som styrerepresentant Herman Steffensen fikk oppgaven som sjåfør. Vi reiste fra Bergen med fem brukere i tillegg til de ansatte. Høst campen ble holdt på Skogerøya utenfor Lillesand og ble særdeles godt mottatt av deltakerne.

For tredje året på rad var proLAR Nett i Bergen prosjektledere for arbeidsgrupper i forbindelse med den årlige Røst-konferansen og i 2018 var vår presentasjon rundt temaet Eldre i LAR, som en del av vårt arbeid besøkte vi en avdeling på et herværende sykehjem.

Både våren og høsten 2018 var Ole Jørgen deltaker under INTRO-HCV sine seminarer på Finse og har der bidratt med egenerfaring og brukerperspektivet i implementeringen og planleggingen av studien som ser på integrert Hepatitt C behandling i LAR randomisert mot standardbehandling.

Høsten 2018 ble Alice Stensland og Ole Jørgen interjuvet av Bergens gatemagasin Megafon hvor temaet var proLAR Nett sitt prosjekt «Hepatittbussen» som Ole Jørgen også jobbet med en uke på turne på Østlandet i fjor, våren.

I 2018 fikk kontoret i Bergen besøk av ansatte fra flere av kommunens og spesialisthelsetjenestens ansatte, dette er vi glad for da vi føler vi er blitt en tydelig og god del av byens rusfaglige arbeid og vi har fått knyttet mange gode kontakter. Den første tiden kontoret var i drift gikk det en del tid til å finne vår rolle og se hvor vi best kan bidra, vi ser nå på det store antallet henvendelser at det er stort behov for organisasjoner som vår, som jobber for brukernes beste på tvers av de tradisjonelle systemer.

Hilsen

*Ole Jørgen Lygren, Alice Stensland og Christine Lønne*



Ruspolitisk råd, Bergen kommune etablert 2018

## Avdeling Stavanger

Året 2018 startet med å avslutte et 3 årig prosjekt «Brobygger». Dette har vært en spennende reise for proLAR Nett Rogaland. Vi bygger mye på denne arbeidsmetoden ennå og arbeider tett på individnivå.

Det vil si at avdelingen vår fortsatt arbeider med prosjekter som Drop out Teamet og Brobyggeren her i Rogaland. Nå har vi strukket oss lenger, det vil si at vi når ut til de mindre kommunene også. Det er blitt bygget opp et godt samarbeid lokalt med kommunene og LAR Helse vest. Det å bistå brukerne/medlemmene våre der det er størst behov for den enkelte er viktig for oss.

Våren 2018 deltok vi på en del konferanser og fagdager, vi stilte opp på alle lokale som ble arrangert og hadde stand og informerte om proLAR Nett og det vi kan tilby av tjenester på individ- og stystemnivå.

LAR Stavanger har egne fagdager der alle aktuelle kommuner får oppdatering om hva som skjer i LAR og hver enkelt kommune presenterer hvordan de arbeider mot brukergruppen og forteller om sine prosjekter.

Det er mange oppgaver i løpet av året og vi stiller på alt fra utvidet LAR ledermøter hvor vi er med og har mulighet til å påvirke nye ting som de ønsker å sette i gang. proLAR Nett har en stor rolle i byen hvor vi blir invitert inn når de ønsker å endre praksis i LAR. proLAR Nett er med og vi har gode relasjoner og godt samarbeid med alle som deltar som for eksempel gatejuristen, byprestene, kommunen, de som arbeider med lavterskeltilbudene osv. Dette samarbeidet betyr mye fordi det jobbes for de samme brukerne. Vi vet alltid om det er noe uro i miljøet, om det er urent stoff som selges på gaten og så videre. Det blir passet på at brukerne får hjelp til blant annet sårstell i fra sykepleiere ol. Det er viktig å følge opp medlemmene/brukerne i Stavanger og Sandnes tett, så vi er ofte innom utdelingsplassene til LAR for å høre hvordan det går.

Da vi skulle være med å arrangere verdens overdosedag 31 august 2018 i Stavanger, fikk vi mulighet til å ha med oss proLAR Netts nye bobil som blir benyttet til vårt prosjekt «Hepatitt bussen» hvor vi kjører rundt og besøker institusjoner slik at medlemmer og brukere får mulighet til å sjekke om de er smittet av HCV. Bobilen ble benyttet i vår stand denne dagen hvor vi delte ut mye informasjon om vårt arbeid. Vi serverte kaffe, brus, frukt og boller til de som besøkte oss. Det var mange som viste interesse for dette prosjektet vi har om hepatitt C.

En av våre medarbeidere var i Sandnes for å si noen ord samt presenterte proLAR Nett der. Så vi var representert i henholdsvis Stavanger og Sandnes denne dagen.

Stavanger kommune inviterte oss til å ha en stand på en stor aktivitetsmesse som ble holdt i oktober 2018. Vår stand ble godt besøkt og vi fikk delt ut mye informasjon. I anledning vår stand på aktivitets messe fikk vi gleden av å treffe flere yngre LAR brukere for første gang. Da fikk vi anledningen til å informere om oss og knytte kontakt med disse. Det viste seg at de yngre i LAR var noe flau for å vise at de var i LAR i og med det er mye rart som blir skrevet om LAR i

media og motstanden kan være stor. Det var trist å få høre at vi ennå er på dette nivået. Vi gleder oss til ny messe i år 2019.

proLAR Nett ga ut sitt første medlemsblad etter sammenslåingen av proLAR og LAR-Nett Norge. Sammenslåingen skjedde i januar 2018. – og bladet ble gitt ut til alle på LAR konferansen i Oslo i november 2018 og ble godt mottatt med gode tilbakemeldinger. Brobyggerprosjektet ble også presentert på samme konferanse. Det ble blant annet spurt om og forklart en del om hvordan samarbeidet mellom LAR Rogaland, kommunen og brukerorganisasjonen ble løst i dette prosjektet, det var stor interesse for prosjektet og det fikk god mottagelse.

I det daglige så jobber vi mest mulig på individnivå, det har vi gjort fra starten av da det er viktigst at brukerne skal ha det så bra som mulig med LAR og i LAR. Vi følger alle de som ønsker hjelp og støtte til blant annet fastlege og spesialister ved behov, er med i ansvarsgruppemøter, hjelper til i forhold til individuell plan, utformer og bistår ved skriving av søknader til for eksempel NAV og andre relevante steder. Det er mange som har hatt behov for hjelp i forhold til å trygge bosituasjonen sin, medisinalg og eventuelt bytte av medisin i LAR. Nå er situasjonen også blitt slik at LAR brukere blir eldre, altså de vi kaller seniorer, og flere av «seniorene» har behov av ekstra oppfølging.

Det er flere medlemmer og brukere som ønsker å bistå oss i vårt arbeid, og enkelte arbeider frivillig for proLAR Nett. Det at de kan benytte sin erfaring og bakgrunn i arbeidet styrker selvfølelsen slik at det kan gi økt motivasjon til å komme ut i arbeid og eller skole. Å engasjere seg i proLAR Nett kan være et springbrett for enkelte av medlemmene som ønsker å komme ut i arbeid igjen.

Vi deltar i flere brukerutvalg- og råd i regionen.

2018 var et innholdsrikt år på godt og vondt. Arbeidsoppgavene var mange og varierte og vi fikk bistå flere brukere slik at de har fått et mer verdig og godt liv. Dette gir oss stor motivasjon til å fortsette vårt arbeid.

**Hilsen Kenneth Egeland**

**Avdelingsleder Rogaland**

## **PROSJEKT BROBYGGER**

### **Evalueringsrapport**

Prosjekt Brobygger ble i 2015, 2016 og 2017 støttet økonomisk av Fylkesmannen i Rogaland. Prosjektet avvikles fra 01.01.2018 da støtten ikke lenger er tilgjengelig. ProLAR Nett ønsker allikevel å fortsette arbeidet, og vil måtte ta de økonomiske kostnader for å videreføre oppgavene.

Vår representant i Rogaland har i 2018 hatt samme funksjon som tidligere og samme mandat.

## OD dagen 31.08 2018 Stavanger



## Ansattsamling Gardermoen 13 - 14 des 2018



# Økonomi

## ÅRSBERETNING 2018

### Organisasjonens struktur og hvordan den drives:

proLAR Nett- **Nasjonalt forbund for folk i LAR**, er en brukerorganisasjon for mennesker som mottar legemidlene metadon og buprenorfin i sin rehabilitering pga tidligere opiatavhengighet. Den 15 januar 2018 slo tidligere LNN og proLAR seg sammen til en stor brukerorganisasjon for folk i LAR.

**Organisasjonens formål § 1:** "Å jobbe for at pasienter i LAR får økt kunnskap om/og innflytelse på LAR tilbudet, og blir gitt de beste forutsetninger for å oppnå en vellykket rehabilitering og god livskvalitet"

I 2018 har organisasjonen hatt 6,5 antall årsverk i administrasjon og prosjektledelse til drift og organisasjonsutvikling.

Hovedkontor har tilhold i Vest Agder, Søgne.

Organisasjonen teller pr dags dato over 3000 registrerte medlemmer/støttemedlemmer.

Styret i proLAR Nett har i 2018 bestått av 2 personer fra fagfelt og 5 LAR brukere. Styret har sett slik ut:

**Dette er:** Styreleder Ole Jørgen Lygren, øvrige styremedlemmer, Kjersti Bratlien, Eivin JR Dahl, Herman August Steffensen, Siv Løvland, Marte Di Micco og Øystein Backe Wiig.

Det ble gjennomført totalt 4 styremøter i 2018.

Økonomi og organisasjonsutvikling har vært hovedsaker som styret har arbeidet med.

### Organisasjonens utvikling, resultat og videre drift

proLAR Nett mottok i 2018 støtte fra Helsedirektoratet og Stiftelsen Scheibler til ordinære driftstilskudd og prosjektstøtte. Andre økonomiske bidrag har kommet fra Bergen kommune, Oslo kommune, Helse sør øst, Helse Vest, Bufdir, AbbVie, Gilead, MSD, DNE, samt betalte støttemedlemskap.

SMIL <**sammen midt i livet**> avsluttet kull (7) des 2018, og starter kull (8) januar 2019.

Prosjektet har hatt egen økonomisk ramme, med midler fra Helsedirektoratet og Stiftelsen Scheibler.

De totale inntektene i 2018 utgjorde kr 6.964,781,- inkl. SMIL

De totale driftsutgiftene i 2018 utgjorde kr 6.918,922,- inkl. SMIL

De største utgiftspostene er lønnskostnader a 6,5 årsverk inkl. sosiale utgifter, og innleide tjenester/arbeidskraft i forbindelse med organisasjonens aktiviteter og prosjekter på kr 3.934,627,-

Årsregnskapet for 2018 viser et overskudd på kr 46.573,-

Organisasjonens egenkapital vil derfor fra 31.12.2018 være på kr 326.808,-

Dette skyldes LNN sin egenkapital pr 31.12.2018

Etter styrets oppfatning gir fremlagte resultatregnskap og balanse med noter rettvise uttrykk for virksomhetens resultat i 2018, og økonomiske stilling ved årsskifte. Det har ikke inntrådt forhold etter regnskapsårets slutt som er av betydning for bedømmelse av regnskapet.

Årsregnskapet er satt opp under forutsetning om fortsatt drift. Det bekreftes herved at forutsetningen om fortsatt drift er til sted.

### **Arbeidsmiljøet**

Arbeidsmiljøet vurderes som godt.

Viktigheten av gode og konstruktive tilbakemeldinger er svært viktig for en brukerorganisasjon. Brukermedvirkning innad i organisasjonen har bidratt til å få frem aktive brukerrepresentanter. Det har ikke vært mye sykefravær, og heller ikke rapportert om skade

### **Likestilling**

Styret har ut ifra en vurdering av bedriftens virksomhet ikke funnet det nødvendig å iverksette spesielle tiltak med hensyn til likestilling. Kjønnfordelingen blant ansatte og styremedlemmer pr. 31.12.2018 er 3 kvinner og 4 menn.

Når vi skal rekruttere nye ansatte i proLAR vil vi legge vekt på at vi har en jevn fordeling av kvinner og menn da vi mener dette er godt for arbeidsmiljøet. Allikevel går kvalifikasjoner og egnethet foran hensynet til kjønnsfordeling i en eventuell ansettelsesprosess.

### **Ytre Miljø**

Selskapets drift forurenses ikke det ytre miljøet.

Oslo 25.april 2019

---

Ole Jørgen Lygren  
*Styrets leder*

---

Kjersti Bratlien  
*Styremedlem*

---

Marte Di Mecco  
*Styremedlem*

---

Herman A Steffensen  
*Styremedlem*

---

Siv Birgitte Løvland  
*Styremedlem*

---

Eivin JR Dahl

---

Ronny Bjørnstad  
*Daglig leder*

---

ØysteinB Wiig



# Organisasjonens vedtekter

**§1 Formål** proLAR Nett sitt formål skal være å jobbe for at pasienter i LAR får økt kunnskap om og innflytelse på LAR-tilbudet, og blir gitt de beste forutsetninger for å oppnå en vellykket rehabilitering og en god livskvalitet.

## **§2 Forbundets navn**

Forbundets navn skal være "proLAR Nett - NASJONALT FORBUND FOR FOLK I LAR"

**§3 Prinsipper for organiseringen** proLAR Nett er et selvstendig og selveiet forbund som er partipolitisk og religiøst uavhengig. proLAR Nett består av en administrasjon og et demokratisk valgt styre.

## **§4 Medlemmer**

Medlemskap i proLAR Nett er gratis for alle ordinære medlemmer. Som ordinære medlemmer regnes kun LAR-brukere. Støttemedlemmer kan være enkeltpersoner, offentlige instanser eller næringsvirksomheter. Kontingent for støttemedlemskap skal være minimum kr. 200. Forbundet skal ha et register over medlemmer.

## **§5 Årsmøtet**

Årsmøtet er forbundets høyeste organ der alle registrerte medlemmer har adgang og ordinære medlemmer har stemmerett. Et stemmeberettiget medlem kan gi skriftlig fullmakt til et annet medlem.

Ordinært Årsmøte skal avholdes éen gang pr. år og senest innen utgangen av aprilmars.

Innkalling skal være skje skriftlig og med 4 ukers varsel.

Bekjentgjøring på proLAR Netts hjemmeside anses for skriftlig innkalling.

Forslag som skal behandles på årsmøtet må være styret i hende innen 1 uke før Årsmøtet.

Årsmøtet skal behandle:

1. Valg av styre
2. Godkjenning av årsberetning og årsregnskap
3. Godkjenning av handlingsplan og budsjett
4. Inkomne saker
5. Vedtektsendringer
6. Oppløsning av foreningen.

Endringer av forbundets vedtekter kan skje ved 2/3 flertall av de fremmøtte samt fullmaktstemmer. Det skal skrives protokoll fra Årsmøtet.

Ekstraordinært Årsmøte kan innkalles av styret eller etter krav til styret fra minst 20 % av registrerte medlemmer. Styret skal da innkalle til møte innen 4 uker.

## **§6 Styret**

Forbundet skal ha et styre på 4 til 7 medlemmer etter Årsmøtets beslutning. Tjenestetid er 4 år og gjenvalg kan finne sted. Styret velger selv sin leder og nestleder. Styret har det øverste

ansvar for driften av forbundet, og skal utarbeide årlige handlingsplaner og budsjetter. Styret skal innkalle til og forberede Årsmøtet. Styret skal ansette nødvendig administrativt personale og organisere og utvikle forbundet slik at det settes i stand til å gjennomføre formålet, jfr. § 1.

Styremøter skal avholdes minimum 4 ganger pr. år. Innkallelse til ordinært styremøte med sakliste skal sendes ut minst 1 uke før styremøtet. Det skal skrives protokoll som godkjennes på påfølgende styremøte. Daglig leder har møterett i styremøter, men ikke stemmerett. Daglig leder eller annen ansatt er sekretær for styret. På hvert styremøte velges en sekretær som skriver møtereferat. Dersom antall styremedlemmer er et partall har styreleder dobbeltstemme

**§7 Økonomi** proLAR Nett skal ha ekstern revisor og regnskapsfører. Forbundets regnskapsår følger kalenderåret. Regnskapet skal senest 15. mai være godkjent av revisor.

#### **§8 Disposisjon**

Styreleder alene eller to av styrets medlemmer i fellesskap signerer og disponerer for forbundet. Disse har også fullmakt til å gi administrativt personell disposisjonsrett til forbundets konti.

#### **§9 Bruk av illegale rusmidler**

Styremedlemmer og ansatte i proLAR Nett skal utad og i alle sammenhenger være representative for LAR-brukere. Alle som representerer proLAR Nett skal opptre edruelig. Ved mistanke om rus skal vedkommende ha anledning til å forklare seg. Ved åpenhet om rusproblemer vil styremedlem/ ansatt kunne få permisjon fra sitt verv etter vurdering i styret.

#### **§10 Konflikthåndtering**

Ved eventuelle misligheter eller konflikter blant styremedlemmer og/ eller ansatte i proLAR Nett, skal styreleder innkalle de involverte parter til møte. Administrasjonen er alltid å regne som involvert part. Ved misligheter skal vedkommende gis en – 1 – mulighet til å umiddelbart gjøre opp for seg.

#### **§11 Utestengning**

Medlemmer som aktivt motarbeider proLAR Nett sitt formål og virke som vedtatt av Årsmøtet kan utstenges midlertidig eller varig. Dette krever 2/3 av styrets stemmer og skal meddeles skriftlig.

#### **§12 Oppløsning**

Hvis styret med 2/3 flertall finner at det ikke er grunnlag for å fortsette virksomheten skal det forelegges spørsmål om oppløsning av forbundet for Årsmøte, som med 2/3 av de fremmøtte kan beslutte oppløsning.

# Medlemmer

## Vi er Norges største brukerorganisasjon for folk i LAR

proLAR Nett er en medlemsbasert brukerorganisasjon for folk i LAR. Dette er våre hovedmedlemmer med gratis medlemskap.

Våre støttemedlemmer, pårørende og/eller fagfelt oppfordres til å betale en kontingent a kr 200 pr år. (Frivillig)

Pr 31.12.2018 hadde proLAR Nett ca 3000 hovedmedlemmer på nasjonalt plan, og ca 130 støttemedlemmer.

Våre medlemmer er spredt utover hele landet.

Mål for 2019 er å få økt medlemsmasse og flere aktive brukerrepresentanter.

Mange av våre medlemmer opplever mye ustabilitet ift bolig. Flytting fra kommunale boliger til private og vice versa gjør at vi ofte får materiale og annen informasjon sendt i retur.

Vi prøver å spore ny adresse men det lar seg ikke alltid gjøre. Husk å melde ifra dersom du ikke lenger mottar informasjon fra oss.

Som brukerorganisasjon er det viktig å ha medlemmer. Våre medlemmer gir organisasjonen et større mandat til å snakke på vegne av brukerne. proLAR Nett forsøker etter beste evne å ivareta og videreformidle medlemmers opplevelse av LAR som vi hører om via medlemsmasse og andre LAR brukere i hele landet.

I tillegg tilbyr vi ulike aktiviteter til våre medlemmer. Vi er trolig den brukerorganisasjon som har flest brukerrettede aktiviteter. Dette er vi veldig stolte av å kunne tilby.

Alle medlemmer mottok i 2018 vårt medlemsblad som lages og distribueres 1 gang pr år. Dersom du ikke mottok dette, ta kontakt med oss.

proLAR Nett vil for året 2018 takke alle sine medlemmer som gir støtte og support over de oppgaver vi arbeider med.

Vi takker for all ris og ros, og for at så mange av dere kontakter oss og deler av deres erfaringer. Dere holder organisasjonen levende!

Vi håper dere alle er godt fornøyd med hvordan vi har klart å forenes som en stor brukerorganisasjon, og at dere benytter dere av oss dersom det skulle «røyne» på. Vi vil forsøke bidra det vi kan.

Vår hjemmeside [www.prolar.no](http://www.prolar.no) holder på å utvides og vil endres til å hete proLAR Nett. No i løpet av kort tid. KIKK også på vår webside ang hepatitt C. [www.hepc.no](http://www.hepc.no) eller besøk oss på vår facebook side.

## BLI MEDLEM DU OGSÅ?

## Samarbeid med andre brukerorganisasjoner

proLAR Nett er medlem av paraplyorganisasjonen **Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon**. I 2018 deltok vi på årets studietur til Lisboa, Portugal. Det var Kenneth Egeland og Ronny Bjørnstad som representerte proLAR Nett på denne turen.

proLAR Nett samarbeider med flere av de andre brukerorganisasjonene på rusfeltet. Men vi er opptatt av at de vi skal samarbeide med har samme ideologi og verdier som oss selv.

I 2018 arrangerte FHN og proLAR Nett i samarbeid dette års stoffbrukerdag. Dagen ble markert den 19 november på stortinget.

FHN og proLAR Nett arrangerte også temakveld om anbudsprosessen LAR legemiddel, ved FHN sine lokaler 18 okt.

### Våre søsken organisasjoner;

FHN – Foreningen for human narkotikapolitikk

MARBORG Nord Norge

### **Nettverk av brukerorganisasjoner på rusfeltet**

Brukerorganisasjonene på rusfeltet møtes 4 ganger i løpet av året sammen med Fagrådet – rusfeltets hovedorganisasjon, som et nettverk.

RIO, BAR, NORMAL, A-larm, LMS, MARBORG, FHN, proLAR Nett og Fagrådet deltar i nettverket. Bilde: Fra møte ang «anbudsprosessen» LAR legemiddel.



## Nasjonale LAR leder møter

proLAR Nett er representert i den nasjonale leder gruppen i LAR, som møtes 2 ganger pr. år, våre representanter er Kenneth Egeland og Ronny Bjørnstad. I 2018 spilte vi inn flere saker som ble tatt opp til diskusjon.

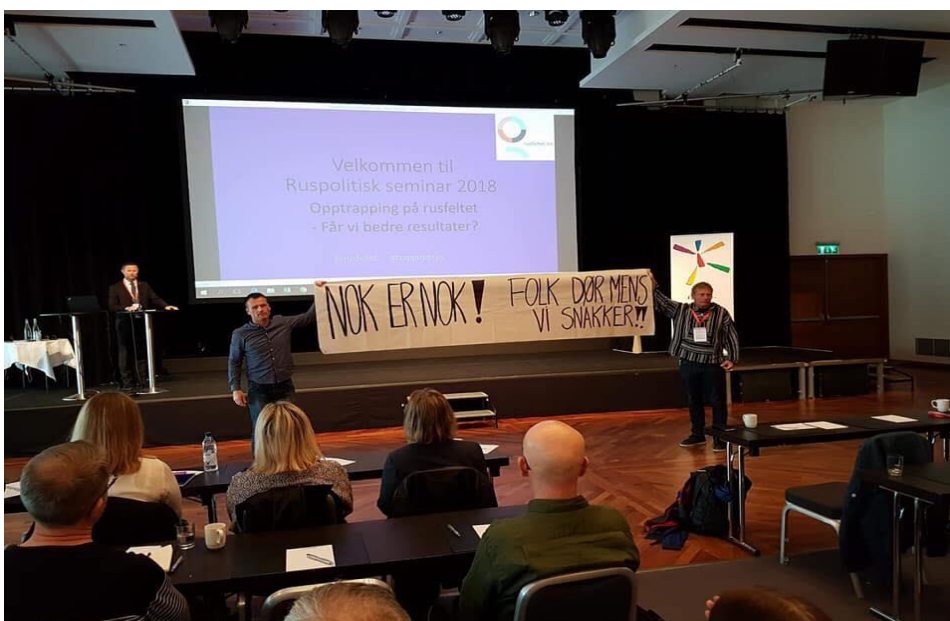
## SERAF 10 ÅRS JUBILEUM

13 november 2018 hadde SERAF en markering for å feire sitt 10 års jubileum. Representanter fra proLAR Nett var tilstede og hadde 2 innlegg i forbindelse med seminaret.



## Fagrådets ruspolitiske konferanse 27 april 2018

proLAR Nett sammen med FHN viser en tydelig markering ovenfor helseminister Bent Høie at «Nok er Nok» under Fagrådets konferanse. Deltagere i salen reiste seg for å støtte markeringen.



## Internasjonalt samarbeid

### EuroNPUD

proLAR Nett er med i et internasjonalt samarbeid hvor brukerorganisasjoner fra 14 forskjellige europeiske land deltar. Vi sitter her i styringsgruppen.



### Correlation Harm reduction Network, Nederland

proLAR Nett ble i juni 2018 spurt om å være FP (FOCAL POINT) for Correlation som er en Nederlandsk paraply organisasjon som arbeider hovedsakelig med skadereduksjon på et internasjonalt nivå.

### INHSU Portugal sept 2018

I slutten av september (17 – 23) var daglig leder Ronny Bjørnstad, styreleder Ole Jørgen Lygren og medarbeider Trond-Arne Ausdal i Portugal for å overvære The International Network on Hepatitis in Substance Users (**INHSU**) årlige konferanse om arbeidet for å eliminere hepatitt C hos brukere av illegale rusmidler. Trond-Arne var sågar så heldig å bli tildelt et fullt stipend, som dekket alle utgifter i forbindelse med både reise og opphold.

proLAR Nett var invitert og gjorde seg bemerket med hele to presentasjoner, begge en gjennomgang av vårt nyeste tilskudd i kampen mot hepatitt C – «hepatitt bussen»



## Hepatitt C - [www.hepc.no](http://www.hepc.no)

Med fokus på Hepatitt C og hvordan vi skal bekjempe og gjerne utrydde denne sykdommen har proLAR Nett sikret seg rettighetene til nettdomenet [www.hepc.no](http://www.hepc.no).

I desember 2017 ble siden lansert. Vi har arbeidet mye med spørsmål og svar fra våre medlemmer som til stadig benytter denne plattformen for å søke råd.

[www.hepc.no](http://www.hepc.no) vil bli fulgt opp og utvidet ettersom ting endrer seg. I løpet av 2018 har siden blitt ferdig utviklet.

## Hepatitt bussen 2018/19

Hepatitt bussen er en spesialombygd bobil, og vil være utstyrt med førsteklasses testutstyr og informasjonsmateriale, og har som mål å teste 750 brukere for hepatitt C, samt opplyse om farene ved sykdommen og utlevere informasjonsmateriell til ytterligere 1500 pasienter.

Prosjektet startet som ledd i vårt tidligere arbeid med Hepatitt C. Vi begynte i det små allerede i 2013 med å holde kurs til brukere, lagde brosjyrer og en egen nettside om tema. Nettsiden [www.hepc.no](http://www.hepc.no) ble lansert desember 2017.

Året etter startet arbeidet med selve prosjektbeskrivelse og planlegging på gjennomføring. Vi ønsket å starte en «ambulansetjeneste» som skulle være aktivt oppsøkende. Hepatitt bussen skulle driftes av oss fra brukerorganisasjonen med innleid egen sykepleier.

Sommeren 2018 klarte vi å få til en avtale som sikret kostnadene vedrørende prosjektet. Fagrådet – rusfeltets hovedorganisasjon og proLAR Nett søkte legemiddel industrien og Helsedirektorat om midler til gjennomføring. Gilead, AbbVie og MSD som alle er firmaer knyttet til legemidlene brukt i behandling av virus HCV stod for lik andel. Det var viktig for oss å få med oss alle disse firmaene med like stor andel støtte og engasjement.

Høsten 2018 startet vår første tur med hepatitt bussen. Det ble gjennomført 3 turer i 2018.

I løpet av 2019 skal proLAR Nett ha 10 turer til.





Hver tur er satt fra mandag til fredag. Teamet på bussen møtes mandag kveld, planlegger uka rute og starter sine besøk tirsdag morgen. I løpet av uka skal bussen besøke 4-5 ulike institusjoner.

Her fra Phoenix house Haga. Ronny, Kari(sykepleier), Siv og Kenneth.

Det er et viktig arbeid proLAR Nett nå har tatt fatt på. Som kjent fikk alle med hepatitt C for ikke så lenge siden rett til behandling (2018), uavhengig av rusfri tid og hvilken genotype man har. Noe som bare er rett og rimelig, alle har alle rett til behandling.

Problemet nå er å diagnostisere alle som er smittet. Lever man et hardt liv, fra hånd til munn, fra dag til dag, kanskje på gata, er det ikke alltid man finner verken tid eller anledning til å oppsøke lege, for ikke å snakke om å sette i gang en tre måneder lang kur, med jevne oppmøter og blod prøvetakning.

Det er denne jobben proLAR Nett nå er innstilt på å slå et slag for. Mens arbeidet tidligere i stor grad foregikk på systemnivå, for å kjempe frem retten til behandling, ettersom ikke alle tidligere hadde rett til behandling, er fokuset nå mer på å sikre at de som er smittet, faktisk får behandling.





- Utbredelsen av hepatitt C blant brukere av illegale rusmidler er massiv. Og dem det gjelder er ofte mennesker som lever svært vanskelige liv, med dårlig økonomi og helse. Kanskje er det største fokuset på å skaffe seg neste dose. Når man lever et slikt liv, sier det seg selv at ting som å bestille en legetime fort kan bli svært vanskelig.

Nå er fokuset vårt på å teste folk for hepatitt C samt opplyse folk om farene, hvor viktig det er å passe på helsen sin og at man nå har krav på god og enkel behandling. Og det helt gratis.

proLAR Nett er stolte over å ha klart å stable på beina et så flott prosjekt.

Er du interessert i å bli testet i hepatitt bussen? Følg oss på Facebook for datoer og reiseruter. De legges ut så snart de blir klare.

**TEST DEG, - DET ER BEDRE Å VITE, ENN Å IKKE VITE**

**No hepC**

## «Arendalsuka» 2018

proLAR Nett leide samme hus som tidligere år, hvor det er plass til alle ansatte og frivillige som ønsket å komme å delta i Arendalsuka i august 2018. Vi var mange som benyttet anledningen til å ta turen til Arendal og i tillegg til å delta på mye spennende som foregikk inne i selve byen Arendal så koste vi oss med god mat og hyggelig samvær ute på øya hvor huset vi hadde leid var.

Vi var invitert til å delta i debatter og flere av proLAR Netts representanter hadde innlegg og foredrag under uken hvor alt foregikk. En dag hadde vi planleggingsmøte hvor siste halvår av 2018 ble gått igjennom. Alt i alt en flott uke for alle i proLAR Nett.



## 26 Juni – Support dont punish day 2018

Dagen markeres over hele verden. I Norge har dagen blitt markert i flere år. Her fra 2018. Utenfor Stortinget sammen med brukere og andre brukerorganisasjoner. MARBORG, proLAR Nett og FHN.



## Studietur til Lisboa, Portugal 6-12 juni 2018

Fagrådet inviterer hvert år til studietur i utlandet. proLAR Nett har de siste årene deltatt for å lære og møte andre som arbeider på feltet. Disse turene har vært utrolig hyggelige og vi koser oss på tur.



## Kurs arrangert av ELPA 2018

ELPA er en paraplyorganisasjon som arbeider med leverfunksjon og leverskade. I 2018 arrangerte de kurs som medlemsorganisasjoner kunne søke seg inn på. Vi søkte om 2 plasser og fikk inn Ole Jørgen og Trond Arne. De har i løpet av året deltatt på flere kurs-bolker i utlandet med tema, hepatitt, sosiale medier, søknadsbeskrivelse, økonomi og brukervedvirkning.



## Møte med statsrådene ang sprøyterom/brukerrom i Bergen

Herman A Steffensen og Ole Jørgen Lygren fra proLAR Nett møtte statsrådene i forbindelse med opprettelse av ruspolitiske råd.



## Konferanser, utvalg, råd og arbeidsgrupper

proLAR Nett benytter seg av mulighetene til å være tilstede på de konferanser som arrangeres av ulike instanser hvor rusfeltet er representert. Fagrådet - rusfeltets hovedorganisasjon arrangerer hvert år flere konferanser som vi opplever som svært gode. Vi har også hatt egne innlegg på konferanser i løpet av 2018.

Vi har som i fjor forsøkt å ha med oss aktive medlemmer på ulike kurs og konferanser som har vært arrangert på rusfeltet.

Vi har knyttet til oss flere ressurspersoner som på ulike måter nå bistår organisasjonen med sine erfaringer, både i arbeidsgrupper, SMIL, sommerleir, Hepatitt C kampanjen, og andre prosjekter vi driver.

Her er eksempler på arbeidsgrupper lokalt og nasjonalt.

### proLAR Nett

*Oversiktskart, eksterne verv, utvalg, arbeidsgrupper 2018*

#### Nasjonalt

Utvalg	Etat	Representant	Verv	Anmerkning
Opioidretningslinje revidering	Helsedirektoratet	Ole Jørgen Lygren	Representant	
BrukerROP	Helsedirektoratet	Ronny Bjørnstad	Representant	
Retningslinje LAR/Graviditet	Helsedirektoratet	Ida Kristine	Representant	
Famillienettverket styringsgruppe	TSB (nasjonal kompetansetjeneste )	Ida Kristine	Representant	
Care Studien referansegruppe	Children At Risk Evaluation	Ida Kristine	Representant	
LAR leder møte	LAR Nasjonalt	Ronny Bjørnstad	Representant	
Naltrekson studie	Ahus	Ronny Bjørnstad	Representant	
Ekspertråd ROP Innlandet	Sykehus innlandet	Ronny Bjørnstad	Representant	
Referansegruppe NK	TSB	Ronny Bjørnstad	Representant	
Nettverk brukerorg	Fagrådet	Ronny Bjørnstad	Representant	
LAR anbudsgruppe	Sykehusinnkjøp	Ronny Bjørnstad	Representant	

## Europa

Utvalg	Representant	Verv	Anmerkning
EuroNPUD	Ronny Bjørnstad	Representant	Styremedlem
ELPA	Ole Jørgen Lygren	Representant	Advisory group
Correlation	Ronny Bjørnstad	Representant	FP focal point

## Rogaland

Utvalg	Etat	Representant	Verv	Anmerkning
Brukerutvalg	Stavanger kommune	Kenneth Egeland	Representant	
Planleggingsgruppe for fagdag	Strand kommune	Eivin Dahl	Representant	1 gang pr år
Bruker og pårørende forum	SUS	Ara Trond Arne Ausdal	Representant	

## Lokalt Oslo

Utvalg	Representant	Verv	Anmerkning
NAV Frogner (Oslo Vest )	Lene Midtsundstad	Representant	
NAV Oslo kommune	Lene Midtsundstad	Representant	Fylkesmannsnivå
NAV Sentrum	Siv Løvland	Representant	
ARA brukerråd OUS	Siv Løvland	Representant	
Klinikkens brukerråd	Siv Løvland	Representant	
Pasient og sikkerhetsutvalget	Siv Løvland	Representant	
Arbeidsgruppe Trygg utskrivning avd.voksen	Siv Løvland	Representant	
Arbeidsgruppe Pakkeforløp rus og somatisk helse O.U.S DPS	Siv Løvland	Representant	
Arbeidsgruppe forprosjekt FACT	Siv Løvland	Representant	
Kirkens bymisjons brukerutvalg	Siv Løvland	Leder	
Prindsen brukerråd	Siv Løvland	Representant	
Velferdens brukerråd	Siv Løvland	Representant	
Brukerutvalget Diakonhjemmet sykehus	Siv Løvland	Representant	
Simulering av a.grupper	Siv Løvland	Representant	ca 4 ganger pr år

## Bergen

Utvalg	Etat	Representant	Verv	Anmerkning
Ruspolitisk råd	Bergen kommune	Ole Jørgen Lygren	Nestleder	Ca 8 ganger året
Panel for psyk/rus	Helse Vest	Alice Stensland	Vara	Privat verv
Bruker/pårørende org, samarbeidsutvalg	Etatene	Ole Jørgen Lygren	Representant	
END studien	HVL	Ole Jørgen Lygren	Representant	
LARA NORD styringsgruppe	Bergen Kommune	Ole Jørgen Lygren	Representant	
LARA ÅRSTAD styringsgruppe	Bergen Kommune	Christine Lønne	Representant	
Bergen addiction reasearch (BAR ) INTRO HCV studien prosjektgruppe	AFR – Helse Vest	Ole Jørgen Lygren	Representant	
Tannhelse 3 studien	AFR – Helse Vest	Ole Jørgen Lygren	Representant	
Nalokson prosjektet	Bergen Kommune	Christine Lønne	Representant	
Ressursgruppe handlingsplan arbeid og aktivitet	Bergen Kommune	Christine Lønne	Representant	
Ressursgruppe Helsestasjon Rusfri start på livet	Bergen Kommune	Christine Lønne	Representant	
Samordningsutvalget prosjektgruppe	Fylkesmannen	Ole Jørgen Lygren	Representant	2 ganger pr år
Kvalitetssikringsutvalget	NAV	Ole Jørgen Lygren	Representant	
Brukerutvalget	NAV	Alice Stensland	Representant	Fra 2019
Ruspanelet	Helse Vest	Ole Jørgen Lygren	Representant	Privat verv
Recovery Nettverket	Bergen Kommune	Alice Stensland	Representant	

## Agder

Utvalg	Representant	Verv	Anmerkning
Brukerrådet KPH-Sørlandets sykehus Brukerforum ARA	Vivian Bentsen Ronny Bjørnstad	Nestleder Deltager	
Brukerrådets rep i ledermøter fra 2019	Vivian Bentsen	Deltager	
Brukerrådet Borgestad	Vivian	nestleder	
Rusforum Søgne	Vivian	representant	
Kontrollkommisjonen psyk/avd	Vivian	vara	
Dr Oscar Olsen styret	styremedlem	Ida Kristine	Privat verv

## Aktivitetsgruppen Bergen 2018

I Bergen tilbyr vi en aktivitet hver uke til medlemmene våre. Alle som ønsker å være med og som er i lar har tilbudet om å delta på aktivitetene vi arrangerer i regi av proLAR Nett i Bergen. Jeg er leder for denne gruppen. Dette innebærer at jeg er i kontakt med alle i gruppen på en ukentlig basis. Dette skjer via tekstmeldinger eller at jeg snakker med den enkelte på telefonen. Hver uke sender jeg ut en fellesmelding om aktiviteten for den uken. Den blir sendt ut i god tid og det er en påminnelse til den enkelte.

Vi rullerer mellom svømming og fjellturer. Annen hver uke svømming og annen hver uke fjelltur så det er forutsigbart.

Fjellturen starter alltid ved Fløibanen kl 11 på formiddagen. Fløibanen er sentralt og et sted alle kjenner til. Herfra har vi flere ulike løyper opp i fjellet. Her er det fine turveier oppover med nydelig natur på alle kanter, og utsikten blir mer spektakulær jo høyere vi går.

Har jeg med noen som ikke er i så god form så retter vi oss etter dette og går i det tempoet som passer best. Når vi er kommet opp på Fløyfjellet har vi flere ulike løyper kan velge mellom videre. Vi har mange ganger gått til Åsabu som er en varmestue oppe ved Fløyen. Den er åpen for turgåere året rundt. Den har benker og bord og er et ypperlig sted å sitte å ta en velfortjent pause. Her spiser vi nisten vår og koser oss. Vi går i alt slags vær og når det er vått og surt ute er det en ekstra belønning å få varme oss her. Herfra kan vi gå videre opp på Rundemannen som er et annet fjell som ligger rett ved Fløyen, eller ned Munkebotn.

Det er gruppen som bestemmer hvor og hvor langt vi går. På turene går praten løst og det er alltid en veldig god stemning.

Nå har turgruppen et stort og hårete mål for høsten 2019 og det er at vi skal gå Trolltunga. Da er vi nødt til å være i god form for å kunne gjennomføre denne turen. Det er også noe å se frem til og strekke seg etter.

Den 24/5 2019 skal vi arrangere ett dialog løp. Dette er for å sette helse og fysisk aktivitet på agendaen. Her inviterer vi to ansatte fra hver LAR poliklinikk i Bergen og alle brukerne som vil være med. Da skal vi gå over Vidden. Dette er en tur på en 6-7 timer. Aktivitetsgruppen skal få et særskilt ansvar til å være med å arrangere denne dagen.

Den andre aktiviteten vi tilbyr er svømming. Her svømmer vi på Ado som er Norges flotteste og en av de største svømmehaller i landet. Den har tre bassenger. Et terapibasseng, et lengebasseng og et stupebasseng. I terapibassenger er det så grunt at man kan gå. En av medlemmene i svømmegruppen er handicapet og bruker rullator for henne er dette bassenget perfekt. En mann med fremskreden Kols får god trening av å kunne gå i basseng.

Det er flere som setter stor pris på svømming og foretrekker dette men andre er med på både fjellturene og svømmingen.



Vi har i dag 12 personer med i aktivitetsgruppen. Det er ikke bare turer og svømming de får fra oss. Jeg har også individuell oppfølging i form av støttesamtaler og blir en motivator for flere. De kan alltid nå meg på telefon eller vi treffes for en samtale. Jeg har vært med i møte med nav, LAR og ansvarsgruppe. Jeg er da kun med som en støttespiller.

Vi reiser ved jevne mellomrom rundt og besøker LAR poliklinikken i Bergen for å prate med brukerne. Her rekrutterer vi til aktivitetsgruppen og opplyser dem om vår organisasjon. Dette er veldig kjekt for vi blir møtt med masse positivitet og mange ønsker å være med.



Alice Stensland

Aktivitets leder proLAR Nett Bergen



## Årsrapport gjennomføring SMIL-samlinger 2018

*SMIL er støttet økonomisk av Stiftelsen Scheibler og Helsedirektoratet, og driftet av organisasjonen proLAR Nett.*

### **Ansatte:**

**Ida Kristine Olsen, Vivian Bentsen, Lene Midtsundstad, Christine Lønne, Elin Danielsen, Helene Konstanse Aanonsen Falkum, Rebecca Malm.**

6 av de 7 ansatte har egen erfaring som tidligere rusavhengig, LAR pasienter eller/og barn av rusavhengig, og 5 har egne barn.

Faglig har 3 av 7 helsefaglig utdanning og arbeids erfaring fra helse og sosial sektoren, 2 er utdannet barne -og ungdoms arbeidere, og har lang erfaring fra både ledelse og arbeid i barnehage, en har coaching utdanning og en har 10 års erfaring fra organisasjonsarbeid.



### **Deltagere 2018:**

Deltagerne i år kommer fra følgende steder:

Hordaland, Nordland, Rogaland, Vestfold, Akershus og Oslo.

7 mødre og 8 barn har vært inkludert i SMIL 2018.

### **Barna fordeler seg slik:**

Barna fordeler seg på 4 gutter og 4 jenter.

Alder på barna ved oppstart var fra 7 mnd. til 2 år ved oppstart. To av barna er søsken.

### **Sted:**

Samling 1, 2 og 4 ble gjennomført på Skottevik feriesenter i Lillesand.

Samling 3 hadde vi på Kristiansand feriesenter.

Samling (familiehelgen) ble avholdt i Trøndelag på Teveltunet fjellstue.

Samling 5 Amadores, Gran Canaria

## **Gjennomføringen i 2018:**

**Rekrutteringen** er gjort via mail til helsestasjoner, LAR, via Facebook sider, vårt medlemsregister, og via tidligere deltagere.

**Ansatte** og innleide foredragsholdere har skrevet under på taushetserklæring. Alle ansatte har gjennomgått et årlig førstehjelps kurs, med spesielt fokus på førstehjelp for barn. Alle har underskrevet kontrakter, og alle har levert politiattest som kreves for pass og stell av barn.

**Team og ansvarsfordeling.** Ansatte er fordelt på to «hoved team», et av teamene har ansvar for det faglige opplegget, dette teamet ledes av Ida Kristine Olsen.

Det andre teamet ledes av Vivian Bentsen, og har ansvar for tilrettelegging for barna. Det innebærer rutiner og sikkerhet i barnepassen, tilrettelegging knyttet til utstyr som barneseter, barnesenger, barnestoler, bleier, ect, og mat til barna.

Alt praktisk som reise og opphold, samt kontakt med familiene mellom samlingene, er blitt utført av Ida og Vivian i fellelskap.

**Reise:** Alle har fått tilsendt billetter per post og mail, og reist med fly, tog, buss og taxi.

Taxi har hentet familiene og kjørt dem frem til stedet for samlingene. Vi har hatt avtale med Agder taxi, som har vært hjelpelige med barneseter. Det er sendt spesifisert kg og aldersliste på barna før hver samling.

En familie har hatt følge på reisene av en ansatt.

**Utstyr:** SMIL har gjennom årene opparbeidet seg en god del utstyr som vi benytter oss av. Det er babycall, medisin skap med lås, barnestoler, peis og trappe beskytter, leker, baby badekar, håndklær/sengetøy/baby dyner, ekstra vogner, egne kasser med navn til barnepass, plaskebasseng, tegne og male saker ect.. Dette oppbevares i et lager i nærheten av kontoret vårt i Søgne. Vi har en tilhenger som vi frakter utstyr på mellom samlingene.

**Forarbeid:** Vi har hatt både telefon og mail kontakt med familiene i forkant av første samling. Dette er av stor betydning for å kunne legge til rette for både mor og barn på en god måte.

Det er sendt ut «Velkomst-brev» til alle familiene før hver samling, der program, pakke-lister, billetter og annen informasjon var vedlagt. Dette er sendt både på mail, og i post.

Det ble laget en lukket Facebook gruppe, der det ble delt reiseinformasjon, værmelding, program, hvem som skal bo sammen, meny for uken, etterspurt tilbakemeldinger på temaer i det faglige, og bilder tatt på samlingene.

**SMIL 2018** gjennomført i tråd med planen og prosjekt beskrivelsen. Deltakerne har fått innvirke på hvilke temaer som har vært arbeidet med på de ulike samlingene. Ellers så har de selv bidratt til planlegging av både familiehelg og avslutningstur.

## **Faglige temaer 2018:**

**9.-13.April** – Bli kjent med hverandre, barna ble kjent med barnepasserne, informasjon om SMIL og avklaring av forventninger, JTI analyse.

*Aktivitet:* Bading i Aquarama

**22.-26.Mai**- Gjennomgang av JTI analysen, Førstehjelps kurs, SMARTE MÅL metodikk, Skyld og Skam.

*Aktivitet:* Dyreparken (Vi fikk gratis billetter fra Dyrepark fondet)

**25.-29.Juni**- Selvfølelse/Selvtillit/Identitet, Transaksjonsanalyse/kommunikasjon, Ansvarsgruppe/Individuell plan, Søknadsskriving.

*Aktivitet:* Utreining og besøk av hudpleier- velværekveld for mødrene.

*Aktivitet:* Bading og utelek for barna.

**10.-14.September-** Mål og planer individuelt, Planlegging av Familiehelg og avslutningstur. Økonomi, bookinger, planlegge innhold, invitere gjester og ordne med pass, reiseforsikring osv. *Aktivitet: Dyreparken (Gratis billetter fra Dyrepark fondet)*

**Familiehelg** – Gjennomførte helgen etter planen. Planlegge ut i fra gitt budsjett. Deltagerne hadde laget rebus løp, og vi viste bilder som deltagerne hadde samlet sammen fra alle samlingene vi har hatt.

**Avslutningstur Gran Canaria-** Vi fikk brukt mange av verktøyene vi hadde jobbet med, både i forberedelsen til turen, ved søknadsskriving, kommunikasjon, planlegging, sette mål, økonomi, utfordre seg selv ved reise/fly skrekk, samarbeid.

### **1.Samling 9.til 13.April- Skottevik feriesenter Lillesand**

Første samling var vi en gruppe med 7 mødre og 8 barn.

Alle bodde i egne leiligheter, som lå i tett tilknytning til hverandre. Ansatte delte en

Vi har hatt alle måltider felles som vi fikk servert på Brygga restaurant. Frokost, lunsj og middag, da har vi et godt utgangspunkt i å bli kjent «rundt bordet». Vi ser at det er både sosialt og veldig hyggelig for store og små, å ha måltidene sammen.

Vi disponerte også et konferanserom som vi sto fritt til å bruke til å samle gruppa, og til aktiviteter med barna.

Vi presenterte rammene for året, forventninger og det faglige programmet i SMIL. Christine Lønne, som er tidligere SMIL deltaker og som nå jobber i SMIL, fortalte litt om sin opplevelse av å delta i SMIL.

Alle fikk utdelt det faglige kompendiet og kurs materiell med referanser og underlaget for temaene vi skulle igjennom i løpet av året. Alle fikk i oppgave å forberede seg til temaene som skulle gjennomgås neste samling.

Lene Midtsundstad hadde individuelle samtaler med alle mødrene, og gjennomførte JTI (JTI er kort fortalt en individuell vurdering utfra åtte preferanser som alle mennesker bruker til forskjellige tider og formål. En preferanse er det du foretrekker dersom du kan velge fritt. Det er du selv som kjenner dine preferanser best. Kartlegging blir foretatt gjennom at spørsmål online. Spørsmålene blir analysert og medfører en plassering i 16 forskjellige typer. I tillegg til en bok på ca. 60 sider, får du en personlig rapport på ca. 10 sider. I hele 75 % kjenner folk seg igjen i sin typepreferanse. (Verktøyet beskriver ikke ferdigheter, intelligens eller evner)

Vi hadde felles «mor/barn» aktivitet sammen med barnepasserne for at voksne og barn skulle bli trygge på hverandre, og at barnepasserne skulle kjent med de ulike rutinene og behovene hos den enkelte familie. Vi hadde fingermaling sammen, og laget bilder med håndavtrykk som kunne tas med hjem.

Vi dro til Aquarama badeland sammen.

Vi gjennomførte en faglig bolk med barnepass i slutten av uken, da vi vurderte at barn og voksne var trygge nok til at det kunne la seg gjennomføre.

## **2. samling 22.05- 25.05 Skottevik feriesenter Lillesand**

Deltagerne denne gang bestod av en gruppe på 7 mødre og 8 barn.

Vi hadde velkomstmøte og gjentok praktisk informasjon fra første samling SMIL. Hadde en gjennomgang med tilbakemeldinger på forrige samling, og gjennomgikk forventninger og planer for denne samlingen.

Noen av familiene bodde i leiligheter to og to, og hadde selv valgt hvem de ønsket å bo sammen med. Dette fungerte veldig fint.

Vi gjennomførte faglige bolker som planlagt, og hadde barnepass under de faglige bolkene. Været var nydelig og vi benyttet oss av det fine uteområdet, lekte på lekeplassen og gikk turer. Det ble gjennomført samtaler individuelt med de enkelte deltakerne der de fikk sine JTI referanser utdelt..

Etter frokosten på onsdagen startet vi dagen med «Livshjulet og smarte mål» v/Ida, og Lene. Målet er at deltagerne får mer oversikt og innsikt i egne behov, samt muligheter og rettigheter. Vi jobbet med å sette mål, både kortsiktige og langsiktige.

På torsdag fikk vi besøk av «Førstehjelperen», som avholdt et «4 timers grunnkurs i førstehjelp på barn og spedbarn». Alle mødrene og ansatte gjennomgikk kurset og fikk kursbevis. Vi hadde trim ute for de som ønsket det, og individuelle samtaler ang mål og livshjulet og JTI.

Fredag hadde vi en temabolk om skyld og skam/kommunikasjon med Christine Lønne og Ida K. Olsen. Så hadde vi en flott utflukt til Dyreparken med både mødre og barna. Vi hadde nydelig vær, og fikk en fantastisk fin dag i parken med lunsj på Zoko buffet restaurant.

Lørdag -avreise-dag

## **3. Samling 25.06- 29.06.2018 Kristiansand feriesenter**

Denne samlingen var vi 7 mødre og 7 barn.

Familiene delta leiligheter to og to. Vi hadde catering, og hadde to ungdommer i sommerjobb som hjalp til på kjøkkenet med matservering, rydding og vask.

Første dag etter levering i barnepass, så hadde vi velkomst samling, der vi informerte om planene for samlingen. Vi hadde besøk av Laila Rudi Aanensen som er Livs Coach, psykologi student, og arbeider i BUF etat. Hun har også erfaringskompetanse på flere aktuelle områder som er relevant for oss i SMIL. Hun hadde to faglige bolker med pause på 1 1/2 timer i mellom, der det var lunsj og mor/barn tid.

De faglige bolkene omhandlet «selvfølelse/selvtillit» og «identitet».

Onsdag startet med egentid, der det var gå-tur til butikk og strandtur.

Etter lunsj hadde vi faglig tema med Christine og Ida. Temaene omhandlet Ansvarsgruppe metodikk og kommunikasjon/transaksjonsanalysen.

Denne samlingen hadde vi lagt opp til en «mamma aktivitet» uten barn. Hudpleier Kristin Thorstensen kom og hadde velvære-kveld etter at barna hadde lagt seg.

Torsdag hadde vi barnepass og mødrene hadde to faglige bolker med temaene Søknadsskriving, som ble avholdt av Lene Midtsundstad.

Ida jobbet noe individuelt med deltagerens individuelle mål, etter «smarte mål» og «Individuell plan». Hun fulgte opp og laget avtaler for individuell oppfølging ifht. det faglige med deltakerne underveis i samlingen. Det ble laget konkrete avtaler for hvor og hvordan dette skulle foregå.

#### **4. Samling 10.-14.september Skottevik Feriesenter**

Denne samlingen deltok 7 mødre og 7 barn.

To og to familier delte leilighet, familien som hadde 2 barn disponerte en egen leilighet.

Denne samlingen ville vi at deltakerne skulle være med å planlegge familiehelgen og avslutningsturen. Vi brukte først tid på å forklare hvilke økonomiske rammer vi hadde og hvor vi skulle reise. Teveltunet hadde vi booket på forhånd.. Så avtalte vi hvem som skulle gjøre hva, men de ønsket å jobbe 2 og 2 sammen. Noen satte seg på PC for å finne og pris og tidspunkter for fly og togbilletter, andre ringte rundt til reisebyråer, spurte om bussleie, og sjekket hotell. Gjennom denne aktiviteten får de anvendt i praksis JTI, kommunikasjon, det å sette seg et mål og gjennomføre en plan. Ved å jobbe ut ifra et budsjett får de også økonomiforståelse.

Onsdagen dro vi til Kristiansand dyreparken, og badeland.

Torsdagen hadde Ida og Lene individuelle samtaler med de som trengte mere tid til å gjøre ferdig søknad-skriving, eller individuelle mål/planer.

Fredagen var hjemreisedag.

#### **Familiehelg Teveltunet i Trøndelag 26.-28.oktober.**

13 voksne og 8 barn.

6 av familiene var med på denne familie-helgen. I familiehelgen skulle mødrene ta imot barn og familien som gjester, og de hadde invitert med seg eldre barn og besteforeldre. To fedre ble forhindret av å være med pga sykdom.

Vi hadde leid inn 3 hytter som vi skulle bo i. Mødrene hadde vært med å planlegge denne turen, så de hadde på forhånd bestemt hvem som skulle bo sammen med hvem i hyttene.

Teveltunet ligger i Trøndelag, ved svenskegrensen, så alle deltakerne hadde hatt en lang reise da vi ankom på fredag ettermiddag. Vi spiste en deilig 2 retters middag i «Gammene» før vi tok en tidlig kveld i hyttene.

Lørdagen var vi ute, det var nydelig vær, kaldt og snø. Alle deltok i Rebusløpet, som en av mødrene hadde laget i forkant. Hun hadde i forkant laget spørsmålsark, og handlet inn premier til vinnerne.

Senere på dagen hadde vi bildefremvisning fra SMIL samlingene. Teveltunet hadde forberedt en 3 retters opplevelses-middag inni «gammene». Maten ble tilberedt over bål, og ble servert imens eieren fortalte spennende sagn og historier fra området. Det ble også delt ut premier fra Rebusløpet og vi hadde fremføring av «Lag-rop», dikt og kamp-rop 😊 På kvelden hadde vi spill-kveld med de eldste barna.

Søndagen var hjemreisedag, men vi rakk en tur over grensen til Sverige før avgang hjem.

## 5. Samling- avslutningstur til Gran Canaria 24.november -1.desember

7 mødre og 8 barn

På avslutningsturen dro vi til Gran Canaria, og bodde på Mirador-del-atlantico et hotell som ligger ved Amadore-stranden. På avslutningsturen skal alt vi har lært ut i praksis.

I forkant av turen er det mye som skal planlegges og ordnes. De skal kontakte og avtale med LAR- kontorene for å ordne med medisiner og reisedokumenter. De må bestille pass til seg selv og barna. Håndtere stresset det er å reise med barna, er noe de har fått øvet seg på når de har reist på samlingene.

Mødrene hadde vært med å planlegge denne turen, også hvor vi skulle bo. Alle delte leilighet med noen, og vi som jobber i SMIL bodde hos hver vår familie.

Vi arrangerte et par fellesturer, som alle deltok på. En dag kjørte vi med båt til Porto Mogan, og var innom et lokalt marked der. Ellers brukte mødre og barna dagene på stranden, ved bassenget, gikk på spaserturer og var i et lekeland. En av mødrene skrev en skoleoppgave underveis i uken, som hun senere fikk topp karakter på!

Siste kvelden hadde vi en felles avslutningsmiddag med utdeling av diplom til alle sammen.

I løpet av uken hadde vi flere uformelle samtaler om året som har vært, og veien videre.

Alle familiene deltok på denne turen.

### Faglig SMIL 2019:

**programmet for SMIL 2019 bestod av følgende moduler;**

**Livshjulet** Vi arbeidet med ulike deler av livet. Inndelt i kakestykker, som omhandler ulike livsområder: Arbeid/utdanning/aktivitet, Psykisk og fysisk helse, økonomi, familie og venner/viktig relasjoner, bolig, livsstil, fritid, og evt. andre livsområder som er viktige å få synliggjort.

Dette legger en visuell fremstilling, og en bevissthet rundt områder det er viktig å ha fokus på i utarbeidelse av IP, og sammensetting av AG.

**SMARTe mål** Vi jobber frem konkrete og gjennomførbare mål etter SMARTe mål metodikk. Der definerer deltakerne selv sine egne mål innenfor de livsområder de ønsker endring i. Så utformes en konkret kortsiktig og langsiktig plan for gjennomføring.

Vi jobber også med forskjellen på ytre og indre styrt motivasjon.

**Individuell plan –(IP for psyk. helse voksne, SINTEF)** Vi bruker SINTEF sitt hefte for Individuell plan, og bruker arbeidet med livshjulet som underlag inn i en strukturert utarbeidelse av IP. Vi gjennomgår intensjonen med IP, og hvilke ting som er naturlig å ha i planen. Alle rusavhengige i behandling/rehabilitering har rett til en Individuell plan. Planen skal bidra til trygghet og forutsigbarhet for brukeren med utgangspunkt i den enkeltes individuelle behov, preferanser og mål. I mange tilfeller har også barnet egen ansvarsgruppe og egen IP.

### Ansvarsgruppe

For rusavhengige i rehabilitering er dette et uvanlig hardt og krevende arbeid, som forutsetter en gjennomtenkt rehabiliteringsplan. Ansvarsgruppen skal sikre at dette arbeidet skjer på en

systematisk og koordinert måte gjennom Individuell plan slik at de ulike rehabiliteringstiltakene trekker i samme retning, og på brukerens premisser.

Temaene er gjennomført i ovenstående rekkefølge gjennom tre SMIL samlinger.

Målsettingen er å bistå deltakerne med å kartlegge sin livssituasjon, sette mål og planlegge hvordan dette skal gjennomføres.

**JTI** er basert på den sveitsiske psykologen C. G. Jungs lære om psykologiske typer, det er ikke et evaluerende psykologisk verktøy. JTI kan blant annet brukes til karriereutvikling, personlig utvikling, lederutvikling, team utvikling og konflikthåndtering. JTI er enkel å bruke og lett å forstå. Den gjør det mulig å si noe om hva som er typisk for en person, dvs hva som faller naturlig for personen å gjøre (personens preferanse) i en gitt situasjon, uten at personen nødvendigvis behøver å opptre likt hele tiden. JTI er nyttig i mange sammenhenger. Den kan hjelpe oss til å forstå likheter og forskjeller mellom oss selv og andre mennesker, hvorfor vi foretrekker noen arbeidsoppgaver og arbeidsmåter framfor andre, hvorfor vi raskt “finner tonen” med noen mennesker, mens vi kan oppleve andre som vanskeligere å kommunisere med. JTIen består av 56 spørsmål, 14 på hver dimensjon, og vil således være enkel, rask og effektiv å anvende samtidig som den har dokumentert høy kvalitet.

**Skyld/skam** Vi jobbet med forståelsen av hva som utløser skyld og skam, samt forskjellen på disse. Hvordan skam og skyld kan påvirke vårt handlingsmønster og i kommunikasjon med andre. Skyld og skam i selvregulering, og påføring/overføring av skam.

**Selvtillit/selvfølelse** Arbeider i gruppe med «Fulglen» Fortid: Erfaring bevisst/ubevisst/historie – Nåtid: «Her og nå», ønsker, mål, bekymringer, Fremtid: Nå mine mål, Realisering.

Metoder for å fri seg fra frykt.

Identitet og selvforståelse. – Selvtillit og selvfølelse.

**Kommunikasjon/Transaksjons analyse:** *Transaksjonsanalysen* er en metode utviklet av psykolog Eric Berne, som vi kan bruke for å få en bedre forståelse av hvorfor vi ikke kommer på ”bølgelengde” med noen mennesker. Når vi analyserer samtale mellom mennesker på denne måten blir vi mer bevisst på vår egen måte å kommunisere på og vi lærer noe om hva vi bør gjøre og hva vi ikke bør gjøre når vi forsøker å få til god kommunikasjon. Bruker du transaksjonsanalyse på din egen kommunikasjon vil du rett og slett kunne bli en bedre kommunikatør

**Søknadsskriving/ cv:** Vi arbeider med søknadsskriving, og eventuelt Cv, for de som dette er aktuelt for med tanke på jobb og utdanning. Vi skriver også søknader til ulike instanser i det offentlige, og til legater.

### Barnepass:

I SMIL er vi de senere årene blitt mere bevisst på at barna skal være deltakere på lik linje som de voksne i SMIL. Deres behov og utbytte, skal ha samme kvalitet som tilbudet til mammaene.

I år som i fjor har Vivian hatt en 50 % stilling, som barneansvarlig i SMIL. Hun har ansvar for organisering, aktivitet, rutiner og sikkerhet knyttet til barnepass.



Hun har også ansvar for utførelsen av barnepassen. I tillegg har vi leid inn 3 barnepassere som alle har ulik arbeidserfaring med barn, 2 av dem har jobbet i SMIL tidligere år. Alle har utdannelse eller har jobbet med barn tidligere, og/eller har barn selv. Lene, Christine og Ida har også bidratt i barnepassen ved behov. Alle har levert vandelsattest.

Vi arrangerte førstehjelpskurs i år også for mødre. Vi innleide en instruktør fra «Førstehjelperen» som har med barnedukker til å øve på, og et undervisningsopplegg som spesielt går på spedbarn/barn. Vi ansatte tok et «oppfriskningskurs» en kveld mellom smilsamlingene.

I år har det vært med 8 barn i SMIL, 4 jenter og 4 gutter. Ved oppstart var den yngste 6 mnd, og den eldste 2 år og 10 mnd.

Vi har disponert et eget område inne på Skottevik til barnepass, hvor vi har hatt mulighet til å skjerme, når noen har trengt det. Mødrene har sin undervisning like ved og det har trygget både mødre og barn, så det er lett å hente mammaen om det har vært nødvendig.

Vi prøver å være mye ute i nærområdet, som har fine lekeparker, strand og skog rett ved.

I forkant av hver samling har barnepasserne hatt eget møte, der vi har gått gjennom programmet, hvem som har ansvar for hvilke barn osv. En voksen har aldri ansvar for flere enn 2 barn.

Vi har i tillegg hatt en felles aktivitet sammen med mødre og barna på hver samling. Vi har bla. laget hånd/fotavtrykk med barna, hatt lekegrupper, hatt tegne/male verksted eller gått en felles spasertur.

Dette for å ha gode rammer for aktivitet der mor og barn kan være sammen, men også for å gjøre mødre bedre kjent med og trygg på barnepasserne.

Vi jobber mye med å innføre trygge og gode rutiner. Vi har egne skjemaer som vi noterer når vi har skiftet bleie, hva barnet har spist, om de har sovet og hvor lenge osv. Barna har en fast voksen som møter dem når de kommer, og sin egen kurv å legge sakene sine i.

Vi kjøper inn mat og bleier. Vi kjøper noe nytt utstyr/fornyer hvert år. Vi har nå senger, dyner, sengetøy, barneseter, stoler, barnegrinder, baby-caller, leker og div utstyr nok til at 10 barn har det de trenger. Det skaper trygge og gode rammer for barna, men gjør også at mødre slipper å pakke med seg «alt» når de reiser på samling. Mellom samlingene oppbevarer vi dette på et lager vi leier i Søgne.



## Evaluering:

Det er gjennomført en evaluering av Lene Midtsundstad, 2. til 3. mnd etter siste samling. (februar/mars 2019) Evalueringen er foretatt etter en «intervjuguide» på telefon. Svarene er så anonymisert og satt inn i en «rapport» som vi bruker for å planlegge gjennomføring i 2019.

Det er også viktig med disse oppfølgingssamtalene i etterkant, for å følge opp og høre både hvordan familiene har det, og om det er ting de trenger oss til for å få gjennomført planene sine.

Vi er overveldet av de positive tilbakemeldingene, og alle melder tilbake at de vil anbefale tilbudet videre til andre. Rapport for evaluering for 2018, og foregående evalueringer, kan fås på etterspørsel.

Hilsen Ida Kristine Olsen & Vivian Bentsen

SMIL 😊



## proLAR Nett Sommerleir 2018



I år var det atter igjen tid for proLAR Netts legendariske leirer. Nytt av året er at det denne gangen ikke bare ble holdt én, men to leirer – en sommerleir for foreldre i LAR med barn, og en høstleir for enslige.

Felles for dem begge var at de ble holdt på Lions Club historiefylte leirsted på Skogerøya like utfor Lillesand sentrum – oberstløytnant Falkenbergs tilholdssted fra 1800-tallet, som ble overtatt av Lions Club en gang på 70-tallet.

### leirene

Spenningen var til å ta og føle på da 38 foreldre sammen med barn ventet på tur på Lillesand havn til å bli kjørt i småbåt over til selve leirstedet. Mange av barna – og foreldrene – hadde gledet seg i lang tid til denne fristunden borte fra hverdagens kjas og mas og en uke med flott vær, god mat, god stemning, sosialt samvær og spennende aktiviteter.

Da alle omsider var over på øya, var synet som møtte dem en stor øy med mange sau – til stor glede for de minste barna – og et stort, flott og hvitt hus. På tunet rundt huset ligger det også et stort fjøs og et flott uthus med soverom. I områdene rundt er det en flott utepeis og en stor fotball- og volleyballbane, og nede ved sjøen en flott badestrand. Helt nederst i vannkanten ligger brygga, som var deltakernes første møte med øya.

Etter at familiene var rigget på rommene, var det rett på programmet. Barna var raske på labben og løp ned til stranden som ligger 50 meter nedenfor hovedhuset, med foreldrene på slep. Det tok ikke lang tid før førstemann var i vannet.

- Det var så godt å se at barna koste seg. Tross alt var det dem leiren i hovedsak var for. Selvsagt skal også foreldrene ha en fin tid, men de som har barn vet at når barna har det bra, da har også foreldrene det bra, sier arrangør og daglig leder i proLAR Nett, Ronny Bjørnstad.



Imellom badingen og is-spisingen var det også tid til strandleker, og fotball og volleyball på stedets flotte baner. Likevel var nok høydepunktet uten tvil de to innleide vannscooterne. De freste og gikk uten stopp bokstavelig talt fra morgen til kveld, som regel med et barn eller to hengende bakpå i vannring eller andre flytende duppeditter.

Ryktene vil også ha det til at det ble en liten sommerromanse mellom to av barna.

### **Samhold**

Da barna var i seng var det foreldrenes tur til å slappe av. Det kunne de gjøre foran leirstedets utepeis, hvor de blant annet kunne diskutere ulike aspekter ved det å være forelder i LAR.

- Mange har ingen å snakke med om disse tingene, om hvordan det er å være forelder i LAR, med alle de problemstillingene det kan medføre. Dette var for mange derfor en gylden anledning til, kanskje for første gang, å ha noen å prate med om disse tingene, sier Ida Olsen, leirarrangør og ansatt i proLAR Netts SMIL-prosjekt.

### **Høstleir for voksne uten barn**

Ikke lenge etter sommerleiren var over, var det tid for neste gruppe å invadere øya. Da var det enslige i LAR sin tur. Også den turen begynte med et knippe LAR-brukere som ventet spent på småbåtkaia i Lillesand, mens de ventet på bli fraktet over til øya i småbåt.

Fremme på øya var nok både tempo og lydnivå noe mindre enn det hadde vært på sommerleiren like før, men ikke dermed sagt at de ikke hadde det like moro. Småslitne etter turen over til øya, begynte leiren med en uformell bli kjent-runde etterfulgt av god mat. Første dag ble avsluttet med kos og gode samtaler foran utepeisen.

## Aktiviteter

Første aktivitet var båtkjøring på bølgene i RIB-båt med to motorer à 350 hestekrefter. I to grupper ble deltakerne kjørt ut på havet på jakt etter bølger. Dessverre var været i roligste laget, så de voldsomste bølgene uteble. Likevel ble det god stemning og et par hyl da båtsjåføren tok affære og kjørte i sikksakk over bølgene i kjølvannet av Danskebåten, til stor glede for deltakerne.

Den beste opplevelsen, vil nok mange av leirdeltakerne si, var besøket til Dyreparken. Dagen som begynte med litt gråvær, utviklet seg nemlig til å bli en stor suksess. Samholdet var godt da deltakerne gikk i en stor gruppe på jakt etter de mest spennende dyrene. Løve-show, geparder, aper og sjimpanser – deriblant legenden Julius – gaupe og elg. Mest spennende var nok likevel reptilparken, med alle dens slanger og øgler. Dyret som var vanskeligst å få øye på var tigreren, som hadde gjemt seg langt inne i innhegningen sin.

## Kos og god stemning

Også deltakerne på høstleiren benyttet anledningen til å diskutere diverse problemstillinger de opplever i LAR, det være seg henteordninger eller medisin, og mange fikk nye ideer og nytt pågangsmot for å fortsette kampen for en adekvat behandling.

Rundt bordet på kveldstid var det kortspill og gode samtaler på menyen. Det var godt humør, alle gikk overens og latteren satt løst.

- Jeg har ikke ledd så mye på lenge, kunne en av deltakerne fortelle.

## På gjensyn?

Felles for både sommerleir- og høstleirdeltakerne var at de begge håpet at suksessen skal fortsette også til neste år. For de aller fleste hadde leirene vært et etterlengtet pust i bakken i en ellers krevende hverdag med blant annet jobb, barn og LAR.

- Vi kan selvsagt ikke love noe, men vi vil også neste år gjøre hva vi kan for å arrangere flere leirer. Det varmer å se at så mange ulike deltakere koser seg sammen på denne måten, avslutter Ronny Bjørnstad.



## Foreldregruppen – et trygt felleskap for foreldre i LAR

Vi opplever at gruppen er en viktig møteplass for familiene. Foreldrene er blitt godt kjent med hverandre, og bruker gruppen til å dele både gleder og bekymringer. De søker råd og veiledning fra oss ansatte. Deltagerne støtter og hjelper også hverandre, ved å dele positive og negative erfaringer.

Vi har en god dynamikk i gruppen. Barna er blitt gode venner og er glade for å se hverandre igjen på treffene. Barna leker fint sammen, og setter pris på felleskapet i gruppen. Om en familie mangler på et av treffene, spør alltid de andre barna etter dem.

De samme familiene som begynte ved oppstart i februar 2017 følger fremdeles gruppen. I tillegg har det kommet til noen flere familier i løpet av året.

### **Deltagere:**

Vi har videre oppfølging med de 5 familiene som startet i februar 2017. I tillegg er det kommet 3 nye familier dette året. To familier har vært med noen ganger men sluttet å møte på treffene, fordi de ikke lenger har omsorgen for barnet. Disse familiene har vi jevnlig kontakt med utenom gruppen.

Tilbudet retter seg mot familier i Bergens området.

Vi er til sammen 13 voksne (10 mødre og 3 fedre) og 11 barn. Barna er fra 1 år til 6 år.

### **Treffene:**

Dette året har vi hatt 6 aktivitetstreff og 5 tematreff. Vi har blant annet vært på lekeland, på badeland og på fjelltur. Vi har hatt tema som; barna våre, stigmatisering/ skyld og skam, hjelpeapparatet og fremtidsplaner/smarte mål.

### **Koordinatorfordeling av oppgaver:**

Christine Sundal har oppfølging med de to familiene som per nå er uten omsorgen for barna sine. Disse to familiene får individuelle samtaler/støtte ved behov. Hun rapporterer videre til meg. Hun deltar også som leder på treffene. Og formidling av gruppen.

Jeg, Christine Lønne, leder gruppen. Jeg fordeler arbeidsoppgavene mellom meg og Christine Sundal. Jeg har ansvaret for planlegging og gjennomføring av treffene. Jeg fører/holder budsjettet i tillegg til annet papirarbeid. Jeg har også ansvar for formidling av gruppen. For å formidle gruppen deler jeg ut visittkort og infoskriv/brosjyren. Helsestasjonen deler også ut infoskriv/brosjyren til aktuelle familier. Målet er å nå nye familier tidlig i graviditeten, slik at vi kan følge dem og hjelpe dem allerede fra starten.

### **Nytt for 2019:**

I Mars 2019 flytter vi til nye lokaler. Dette ser deltagerne frem til. Per nå har vi tematreffene på Solheimsviken helsestasjon. Flere av deltagerne synes det er ubehagelig å ha treffene på helsestasjonen, og er redde for å bli observert/vurdert av jordmor og helsesøster ved helsestasjonen.

Vi ønsker at gruppen skal være et trygt sted for foreldrene, der de ikke trenger å bekymre seg for å stadig bli vurdert. Nytt lokale til treffene blir derfor en etterlengtet forandring, som vi mener vil være positivt for deltagerne i gruppen.

Deltagerne ønsker også hyppigere treff. Vi prøver derfor å få i gang en avtale med det nye barne- og ungdomssykehuset ved Haukeland sykehus. Vi ønsker å leie bassenget på sykehuset en gang i måneden.

Om vi får til en slik avtale vil foreldregruppen tilby svømming en gang i måneden i tillegg til de ordinære treffene. Jeg avventer tilbakemelding fra leder ved sykehuset.

Vi vil også få Alice Stensland (ansatt i proLAR Nett) med på flest mulig av treffene for å kunne være tilstrekkelig med ansatte. Per nå er det litt lite med bare to ansatte på så mange foreldre og barn. Om vi også får flere deltagere i løpet av 2019 vil det være et stort behov minimum tre ansatte, for å kunne gi tilstrekkelig veiledning og oppfølging med alle familiene.

## Rapport 2018:

Leder: Christine Lønne, koordinator: Christine Sundal



Fra venstre; Christine Sundal, Vivian Bentsen, Ida Olsen, Christine Lønne

## **TEAM FAMILIE/BARN <3**

## Fagdag på hovedkontoret 20 april 2018

proLAR Nett inviterte LAR Kristiansand, LAR Stavanger og Sandnes kommune til informasjonsdag omkring de nye legemidlene som er forventet inn i LAR om kort tid. Representanter fra legemiddelfirma CAMERUS var tilstede med sin medisinske rådgiver som delte sin kunnskap om flere studier gjort ang Depo varianter.



## Til slutt

proLAR Nett har hatt ett produktivt og spennende år etter sammenslåingen av våre to brukerforeninger. Vi har utviklet nye aktiviteter og styrket vårt hepatitt fokus og videreført vårt arbeid med barnefamilier i LAR. Organisasjonen har klart å ivareta alle ansatte på en god måte.

Årene fremover vil kreve like mye, om ikke mer grad av brukermedvirkning på individ og systemnivå. Pakkeforløp, rusreform, HAB og nye retningslinjer vil sørge for økt behov av brukerrepresentanter. Vi er klare for å bidra og arbeide med felles mål om en bedre pasienthelsetjeneste for alle.

Denne årsrapport for 2018 tar for seg våre større aktiviteter og prosjekter. Det er allikevel mange treffpunkt og aktivitet som ikke er tatt med her.

Vi takker for året som har gått og gleder oss til veien videre!

Ronny Bjørnstad, daglig leder



