

Årsrapport proLAR Nett 2025



INNHALDSFORTEGNELSE

- Om proLAR Nett
- Takk for støtte
- Vårt styre
- Administrasjon, prosjektledelse og ansatte
- Vårt arbeid: Oslo/ Øst, Bergen/ Vest, Sandnes/Sørvest
- Vedtekter
- Medlemmer
- Administrasjon
- Nettside/Sosiale medier
- Samlinger for ansatte/representanter
- Konferanser/arrangementer
- Samarbeid nasjonalt og internasjonalt
- Forskning
- Hepatitt prosjektet
- SMIL- Familiesamling og Foreldregruppen
- Tur til Nøsen Yoga og fjellhotell
- Seksuell helse
- Brukerutstyr AS
- « HUSET» - Bergen, Oslo og Stavanger
- Avslutning

Om proLAR Nett

proLAR Nett – Nasjonalt forbund for folk i LAR, er Norges største brukerorganisasjon for og av folk i LAR. Vi jobber nasjonalt, og har kontorer i Oslo, Bergen og Sandnes. Vi teller i dag 3451 antall medlemmer.

Året 2025 har vært et spennende år for oss, vi har deltatt på ulike arrangementer og markeringer, vært med å drifte to brukerstyrte hus og etablert Huset Stavanger. Videre jobbes det med å etablere Huset Trondheim. Vi har videreutviklet hepatitt-prosjektet, avholdt diverse samlinger og turer/aktiviteter med familietilbudet, deltatt i massevis av arbeidsprosesser knyttet til brukermedvirkning, og vi jobbet internt med både kommunikasjon innad og utad, samt iverksatt gode arbeidsrutiner. Oppgavene har vært spennende, krevende, givende og til tider frustrerende. Men vi kom oss igjennom 2025 i tråd med de mål og visjoner vi satt oss for året.

Vi setter stor pris på kontakten vi har med medlemmene våre. Vi er helt avhengig av tilbakemeldinger fra medlemmer, både for å vite hvordan folk i LAR opplever sin hverdag, men også for å få innspill i saker vi arbeider med. Vi setter stor pris på alle dere som viser oss tillitt og som kontakter oss på e-post, telefon, i direkte møter, deltar i våre aktiviteter, og som kontakter oss via Facebook.

Vi har som mål å være til stede på arenaer der vi kan medvirke og påvirke på ulike nivåer til det beste for våre medlemmer og deres pårørende. For å se hva vi har deltatt i året 2025, så se vår møtelogg som ligger i denne rapporten.

Vi er helt avhengige av samarbeid med andre for å få til det vi ønsker, og setter umåtelig pris på alt det fine samarbeidet med eksterne, myndighetene, forvaltere, forskningsmiljøer, ideelle, organisasjoner, kommuner, pårørende, helseforetak, fagmiljøer m.m. Ingen nevnt spesielt her - men ingen glemt!

Alle våre prosjekter og aktiviteter er brukerstyrte, og dette er noe vi opplever som svært givende. Men vi hadde ikke klart dette uten de viktige bidragsyterne, medlemmene, samarbeidspartnerne og støttespillerne vi har.

Vår organisasjon er Av brukere – For brukere!

TAKK FOR STØTTE!

Helsedirektoratet

Bergen kommune

Oslo kommune

Helse Sør Øst

Helse Vest

Stiftelsen DAM

**Vi takker alle støttespillere og samarbeidspartnere for
tilskudd og støtte til organisasjonen vår.**

VÅRT STYRE 2025:



ProLAR Nett er en brukerorganisasjon som er demokratisk oppbygget. Styret handler på vegne av årsmøte som er øverste organ i organisasjonen. Styret består hovedsakelig av brukere samt 2 fagpersoner.

Styret i proLAR Nett avholdt årsmøte i Oslo 21.03.26 med mulighet for deltakelse på Teams. Foreløpig regnskapet ble gjennomgått. Regnskapet var ikke ferdig revidert hos revisor pga forsinkelser grunnet nytt regnskapsbyrå. Det ble derfor bli kalt inn til ekstraordinært årsmøte når regnskapet var klart til signering. Ekstraordinært årsmøte ble avholdt digitalt den 23.04.26.

Daglig leder Ronny Bjørnstad har møterett og har vært til stedet ved alle styremøter i 2025. Det ble i 2025 avholdt 4 styremøter.

Etter årsmøte 2025 har styret sett slik ut:

Styreleder: Eivind Dahl

Nest leder: Ingvild Trana

Styremedlem: Eva Karin Løvås

Styremedlem: Rune Pettersen

Styremedlem: Kenneth Engeland

Styremedlem: Herman Steffensen

Administrasjon, prosjektledelse og ansatte:

proLAR Nett er en brukerstyrt organisasjon med stor tyngde av brukere i sentrale posisjoner. Dette har alltid vært viktig for oss, og vi anser dette som essensielt for å kunne drive en brukerorganisasjon.

Eivind Dahl: Styreleder, ansatt 20% i region Rogaland

Ronny Bjørnstad 100% - Daglig leder

Christine Sundal 50% - Nestleder

Daniel Mørk ansatt 40% - Organisasjonssekretær

Ida Kristine Olsen 100% - Avsluttet arbeidsforhold 01.05.25

Christine Lønne ansatt 100% - Regionleder Vest og ansvarlig for familiearbeidet gjennom SMIL

Kenneth Egeland ansatt 100% - Regionleder Sørvest

Lene Midtsundstad ansatt 50% - Region Øst og Forskning HAB

Marianne Pierron ansatt 20% - Rådgiver nasjonalt. Daglig leder av De Brukerstyrte Hus AS ved siden av.

Herman Steffensen ansatt 20% - Region Vest

Tom Andre Faye ansatt 10% - Region Vest

Rita Lund ansatt 50 % - Regnskapsmedarbeider /sluttet i sitt arbeid 1.12.25

Rune Pettersen ansatt 10% - Region Sørvest

Christine Nandrup - Medarbeider SMIL

Sebastian Nandrup - Ungdomsmedarbeider SMIL

Emilie Klemmentsen- Ungdomsmedarbeider SMIL

Andre frivillige: Tom Andre Faye, Bjørn Arne Wiers, Yvonne Helle, Sylvia Sørstrønen, Tom Remy Johannessen, Øyvind Christensen (jobber på Huset Oslo)

Brukerutstyr AS:

Tore Grawford Møyland - Daglig leder

Kristian Svindland- Teknisk ansvarlig

Elin Godø – medarbeider

Vårt arbeid: Region Øst, Region Vest, Region Sørvest

Vi har tre kontorer som alle bistår medlemmer nasjonalt, men jobber med et hovedfokus på sin region. Alle regionskontorene er delaktige i aktivitetene og arbeidet vårt nasjonalt.

Region Øst

Ronny Bjørnstad, Lene Midtsundstad og organisasjonssekretær Daniel Mørk



Region Øst har hatt kontor på Nedre Slotts gate 7 i Oslo sentrum. Lokalene ble leid av Rusfeltets hovedorganisasjon, hvor vi er medlem, og som har kontor på samme sted.

ProLAR Nett har 3 ansatte tilknyttet Østlandet. Daglig leder Ronny Bjørnstad, Daniel Mørk og Lene Midtsundstad. I tillegg har vi også vært heldige og knyttet til oss noen frivillige som hjelper oss. Vi jobber med å engasjere flere frivillige, blant annet gjennom Huset Oslo.

Ronny Bjørnstad har ansvaret nasjonalt, men jobber også lokalt i region Øst. Lene Midtsundstad har blant annet ansvaret for HAB forskning. Daniel Mørk er nylig ansatt og har gjennom rollen som organisasjonssekretær i proLAR Nett hatt ansvar for ulike administrative og organisatoriske oppgaver. En sentral oppgave har vært oppdatering og vedlikehold av organisasjonens nettsider, inkludert publisering av nyheter og oppdatert informasjon om aktiviteter. Gjennom dette arbeidet, i tillegg til lesing og læring på konferanser, har han satt seg inn i LAR og organisasjonens arbeid. Videre har Daniel sammen med Ronny, deltatt i organisasjonens interessepolitiske arbeid, blant annet gjennom utarbeidelse av høringsinnspill våren 2025 i forbindelse med Stortingets høring av «Forslag til endringer i lov og forskrift om ordning med brukerrom». Her ble proLAR Netts erfaringer og brukerperspektiv løftet frem.

Helsedirektoratet lanserte Nasjonale faglige råd for brukermedvirkning på rus- og psykisk helsefeltet i 2025, dette er råd som vi har etterlyst og fått anledning til å påvirke ved deltakelse i arbeidsgrupper, workshops og ved høringsinnspill.

Vi arbeider stadig for å utvikle proLAR Nett i region Øst. Det er mer enn nok å ta tak i, og vi arbeider på alle nivåer, også politisk. Vi bistår medlemmene våre så godt vi kan på individnivå ved å være med i ansvarsgruppemøter, dialogmøter, skrive brev/klager, informerer om rettigheter, lovverket og retningslinjer. Vi veileder medlemmer så godt vi kan der vi har mulighet og kompetanse til å hjelpe. Vi henviser videre til andre tjenester ved behov.

Videre er vi med i brukerutvalg, arbeidsgrupper ol., samt holder workshop og foredrag i ulike sammenhenger. Vi er blant annet representert i BrukerRop v/ Helsedirektoratet, LAR ledermøtet, ARA - brukerrådet ved OUS, Brukerutvalget Diakonhjemmet sykehus, Simulering av ansvarsgruppemøter v/OUS, Samarbeidsutvalget Blå kors Øst, Underutvalg rus v/Oslo kommune Velferdsetaten m.m.

Gjennom 2025 har vi vært på flere steder og fortalt om LAR-behandling, proLAR Nett som organisasjon og delt våre erfaringer. Blant annet på ulike institusjoner i Akershus, Østfold, Vestfold, Innlandet, Buskerud i tillegg til Oslo og omegn. Vi bidrar også i forbindelse med undervisning av studenter, blant annet gjennom foredrag «fra en LAR pasients perspektiv» og temaet «LAR- som forebygging», samt simulering av ansvarsgruppemøter.

Vi var med å markere Support Don't Punish den 26. juni 2025 utenfor stortinget, som vi gjør hvert år sammen med 2 andre brukerorganisasjoner, Alarm og FHR. Etter markeringen i Oslo inviterte FHR og proLAR Nett til en temakveld om den nylig vedtatte ruspolitikken. Bakgrunnen var enigheten mellom Arbeiderpartiet, Høyre, Venstre og SV, som markerte et politisk skifte og reiste viktige spørsmål om hvordan den nye politikken vil påvirke mennesker som bruker ulovlige rusmidler. Kvelden samlet sentrale politiske aktører og fagpersoner til en åpen samtale om forhandlingene, kompromissene og konsekvensene av forliket. I panelet deltok statssekretær Ellen R. Arnesen (HOD), Sandra Bruflot (H), Ole Martin Juul Slyngstadli (Ap), Arild Knutsen (FHR) og Ola Elvestuen (V), ledet av journalist Lara Rashid. Publikum fikk anledning til å stille spørsmål etter innledningene og panelsamtalen. Arrangementet hadde godt oppmøte, med lett servering og musikk fra Huset Oslo band, og bidro til å skape en viktig arena for opplysning, dialog og kritisk refleksjon om den nye ruspolitiske retningen.

Videre så er vi alltid med å arrangere overdosedagen den 31. august hvert år. I 2025 falt denne på en søndag slik at vi hadde delt arrangement. Vi la ned blomster v/statuen ved gamle "plata" samt at det ble holdt appeller ol på lørdag 30. august. Det var flere arrangementer denne helgen og vi samarbeidet fint med alle involverte.

I september hadde vi stand og delte ut brosjyrer og informasjon om proLAR Nett og våre tilbud i Oslo Rådhus på "Fyll dagene", sammen med mange andre. Det var mye

publikum og vi fikk mange spørsmål og henvendelser. Vi fikk også en god del nye medlemmer.

Lavterskelkonferansen i desember deltok vi også på i, tillegg til flere konferanser som omhandler rusfeltet og psykisk helse.

05. desember arrangerte proLAR Nett i samarbeid med FHR, Rusfeltets hovedorganisasjon, FFHR og A-larm en markering på Eidsvoll's plass mot regjeringens foreslåtte kutt på 500 millioner kroner til kommunalt rusarbeid. Appeller og bred mobilisering synliggjorde de alvorlige konsekvensene av kuttene og markerte starten på en større felles innsats for å stanse raseringen av rusfeltet.

Vi har gjennom 2025 invitert med oss medlemmer på enkelte konferanser, middager, kino ol. I desember inviterte vi i samarbeid med Stiftelsen Petter Uteligger medlemmer til middag og show med Else Koss Furuseth på Folkebadet i Sandvika. Det ble en super kveld.

Vi har hatt et innholdsrikt år og jobber videre med å styrke region Øst.

Region Vest

Christine Lønne, Christine Sundal, Marianne Pierron, Herman Steffensen, Tom Andre Faye



Region Vest har kontor i Bergen i Strandgaten 80. Her har vi mulighet til å ha større møter med tjenestene, holde temadager ol. Samt ta imot medlemmer i trygge omgivelser. Vi har også et mindre kontor på Huset Bergen i Sverresgate 3. Regionleder i Vest, Christine Lønne, har 100% stilling. Hun er også organisasjonens verneombud og følger opp HMS arbeidet. Christine L. holder til i Strandgaten 80 tre dager i uken, og på vårt kontor på Huset Bergen en til to dager i uken. Våre andre representanter er på Huset Bergen andre dager. På den måten er det alltid en av våre representanter på Huset Bergen. Vi kommer tett på brukerne av Huset, blir godt kjent og er lettere tilgjengelig for medlemmer som benytter Huset Bergen og har behov for bistand av proLAR Nett. Vi har bistått medlemmer med boligproblematikk, medikamentbytte, nedtrapping, henteordning, tannbehandling, benzodiazepin, førerkort osv.

Marianne Pierron er ansatt 20% for proLAR Nett, og er i tillegg daglig leder av De Brukerstyrte Hus AS. Herman Steffensen er ansatt 20 %, og jobber som Brobygger siden av. Christine Sundal er 50% ansatt som vår nestleder i organisasjonen. Hun har en stilling som erfaringskonsulent i LAR ved siden av. At våre ansatte har andre roller ved siden av stillingene i proLAR Nett ser vi på som en styrke. Vi er godt kjent både av kommunale tjenester og Helse Bergen. Våre ansatte blir lyttet til, og vi opplever at våre meninger blir anerkjent av tjenestene i Vest. I tillegg har vi ulike frivillige som bidrar på forskjellige måter.

Gjennom 2025 har vi fortsatt opplæring av frivillige, og inkludert dem i ulike arbeid. Vi har gitt opplæring i forskjellig organisasjonsarbeid, samt på Huset Bergen. At vi har Huset som en arena der nye representanter kan øve på å gi bistand og veiledning, og bruke sine erfaringer som en styrke i arbeidet, viser seg å ha stor nytteverdi.

Vi har ansatt tidligere frivillig Tom Andre Faye i en 10 % stilling fra januar 2025. Ved siden av jobber han som Brobygger gjennom Huset Bergen. Han er leder for rus og avhengighets panelet (AFR), og representant for Ruspolitisk råd (kommune). I sistnevnte råd sitter også Christine Sundal.

Representanter fra A-larm og FHR har også kontor på Huset Bergen, noe som gir rom for godt samarbeid mellom organisasjonene. De tre organisasjonene har jevnlig møter i det vi kaller Organisasjons samarbeid på tvers. Vi drøfter saker som er aktuelle for alle organisasjonene, deler tanker og samarbeider om høringer ol, samt inviterer inn aktuelle politikere, kommune representanter, ulike tjenester og andre aktører ved behov. På den måten blir brukerstemmen sterkere når vi har felles standpunkt om viktige saker vi brenner for eller i saker der vi er bekymret.

Våre representanter i Vest har deltatt i forskjellige råd/utvalg/arbeidsgrupper, forskning og konferanser.

Vi har fortsatt et tett samarbeid med Bergen Kommune gjennom 2025, og har blant annet gitt innspill til prosjektene i kommunens boligprogram. Vi har fortsatt søkelyset på bostedsløse, som er en stor problematikk i Bergen. Antall bostedsløse øker stadig. Vi jobber også videre for å forebygge åpne russcener og samtidig ivareta brukerne. Og vi har alltid fokus på overdoseforebyggende arbeid og skadereduksjon.

Våre representanter har bidratt i forskjellig forskning, blant annet HAB (Heroinassistert behandling). Vi gjennomførte også en HAB-workshop i samarbeid med forskerne i prosjektet, for å få direkte innspill fra brukerne av HAB. Vi er representert i Amfetamin-prosjektet. Og sitter i arbeidsgruppen og referansegruppen for LETs CARE studien (livskvalitet, ernæring og tannhelse). Herman Steffensen og Christine Sundal sitter i styringsgruppen til NORCATS (nasjonalt forskningssenter for substitusjonsbehandling ved rusmiddelavhengighet).

Vi har et tett samarbeid med KORUS Bergen, der Christine Lønne er representert i Erfaringsforum, og som brukerrepresentant i regionalt opplærings team (ROT) for Tidlig Inn opplæringsprogrammet sammen med Korus Bergen, Bufetat, RVTS og RKBU.

Vi har faste møter med lederne på de ulike LAR poliklinikkene. Vi har også forskjellige samarbeidsmøter med LAR og våre medlemmer, og deltar i ulike AGM for å bistå medlemmer i kommunikasjonen med LAR. Vi veileder medlemmer på telefon, e-post og fysiske møter, og bistår med skriftlige formuleringer og klager ved behov. Videre har Christine Lønne fast opplæringsprogram for sykepleiestudenter ved høyskolen i Vestlandet, i samarbeid med representanter fra LAR. Hun er også representant i Brukerutvalget Helse Bergen.

Marianne Pierron har også undervisning ved høyskolen på Vestlandet og ved Kristiania høyskolen, samt på ulike avdelinger ved Haukeland universitetssykehus. I tillegg har hun undervisning for ansatte på HAB. Marianne har gjennom året holdt mange foredrag i mange ulike arenaer, og deltatt i paneldebatt blant annet ved Fagrådets konferanse om rusreformen. Hun hadde også innlegg om boligmangelen på Fagrådets arrangement under Arendalsuken. Marianne etablerer samarbeid med alle vi kan samarbeide med, for å fremme våre medlemmers stemmer. Hun er også viktig i veiledning av våre ansatte nasjonalt.

proLAR Nett Vest deltar årlig på OD dagen, fyll dagene og support dont punish.

Foreldregruppen SMIL, vårt familietilbud i Bergen, har gjennom 2025 hatt månedlige treff der familiene har fått delta på ulike aktiviteter. (Se eget avsnitt om Foreldregruppen)

Vi ser frem til nye utfordringer neste år.

Region Sørvest

Kenneth Egeland, Eivind Dahl, Rune Pettersen



I 2025 har Kenneth Egeland hatt rollen som regionleder i Sørvest. Arbeidet har bestått av brukerrettet arbeid innen rusfeltet, samt samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt. Hovedfokuset har vært brukermedvirkning, veiledning og støtte til personer i LAR, samt dialog og samarbeid med tjenestene rundt LAR-behandlingen.

proLAR Nett åpnet nytt kontor i Sandnes, i Storgata 27 den 1. februar 2025. Flyttingen har gitt større og mer hensiktsmessige lokaler, bedre tilrettelegging for møter, økte muligheter for brukeroppfølgning og styrket samarbeid med tjenester og aktører.

Samlet har region Sørvest bistått ca. 110 medlemmer i 2025, med både langvarig og kortvarig oppfølging. Oppfølgingen har foregått fysisk, gjennom telefonsamtaler og digitalt. I tillegg til ulike ansvarsgruppemøter samt samarbeids- og nettverksmøter, møter med LAR-leger og behandlere, tverretatlige møter, interne møter og fagmøter. Tema i møtene er hovedsakelig LAR og medisinalvalg, medisinbytte, brukermedvirkning, rettigheter, førerkort, henteordning, krisehåndtering og veiledning. Vi har hatt samarbeid med kommuner, spesialisthelsetjenesten, NAV, Statsforvalteren, bruker- og pårørendeutvalg osv.

Gjennom året har det vært høy aktivitet, stor andel brukerrettet arbeid, tett oppfølging og flytting til nytt kontor. Vi opplever utfordringer med en stor arbeidsmengde, komplekse saker, ulik praksis i LAR og medisinmangel.

Videre vil vi fokusere på utvikling av kontoret, tett brukeroppfølgning, styrke samarbeid med ulike aktører og være en tydelig brukerstemme på feltet.

Huset Stavanger åpnet i 2025. Vi ser frem til tett samarbeid i årene fremover.

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.

§ 1b Organisasjonen arbeider etter metode brukermedvirkning på system, tjeneste og individnivå.

§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 én gang pr. år og senest innen utgangen av april/mars. Innkalling skal 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. Innkomne saker 5. Vedtektsendringer 6. Oppløsning av foreningen. Endringer av forbundets vedtekter kan skje ved 2/3 flertall av de fremmøtte samt fullmaktsstemmer. 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 1 april 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 conti.

§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 utestenges 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 forelegge spørsmål om oppløsning av forbundet for Årsmøte, som med 2/3 av de fremmøtte kan beslutte oppløsning.

Medlemmer:

proLAR Nett er en medlemsbasert brukerorganisasjon for folk i LAR. Vi er den største brukerforeningen i Norge, for folk i LAR. Medlemskap for våre hovedmedlemmer er gratis. Våre støtte-medlemmer, pårørende og/eller fagfelt oppfordres til å betale en kontingent a kr 200 pr år. (Frivillig)

Pr 31.12.2025 hadde proLAR Nett 3451 medlemmer på nasjonalt plan, og ulike støtte-medlemmer. Våre medlemmer er spredt utover hele landet.

I løpet av året 2025 fikk organisasjonen 118 nye medlemmer innmeldt.

I henvendelser fra våre medlemmer er det mange saker som går igjen. Mange saker går på benzodiazepinbehandling i LAR, førerkort, medikament bytte, retten til å bli hørt i egen behandling, forvalting og omsorgsplass, klage saker, tannlege og retten til tannhelse hjelp, bolig saker/ nav, graviditet, omsorg for barn, hvordan man kan klage, hjemmesykepleie, henteordninger, bivirkninger, psykisk/fysisk og seksuell helse, mm. I noen saker har vi deltatt på AGM og andre møter med ulike tjenester.

I løpet av 2025 har vi bistått 382 enkelt individer i sine ulike prosesser. Det er noe flere menn enn kvinner. Alder fordeler seg fra 20 til 75 år. Noen av prosessene har vært enkelt henvendelser, mens andre har vi fulgt i ulik grad gjennom hele 2025. Da har vi ikke medregnet deltakere i våre aktiviteter, medlemsmøter, de som har møtt oss på konferanser, markeringer, SMIL, Nøsen tur, Husene, Oslo Drug check osv. Dette tallet baserer seg kun på enkelt mennesker som har fått råd, veiledning og oppfølging individuelt fra oss.

Vi har i tillegg møtt mange av våre medlemmer gjennom aktivitetene våre og via markeringer ol. Les mer om våre aktiviteter og deltagelse under de ulike kapitlene. Vi har også gjennomført ulike aktiviteter og innspills møter /workshops for våre medlemmer i løpet av året. Medlemsaktivitet som er gjennomført i 2025, er bla familieleir, foreldregrupper, Fedre-nettverk, Nøsen tur, aktiviteter knyttet til Huset Bergen/ Huset Oslo/ Huset Stavanger, medlemsmøter og HAB workshops ol.

Vi har i løpet av 2025 representert medlemmene våre i over 335 ulike arbeider. Dette innebærer brukerutvalg, arbeidsgrupper, erfaringsforum, forskning osv. Det er viktig for oss at tilbud og tjenester som utvikles skal treffe våre medlemmer best mulig. Vi jobber for å fremme brukerstemmen og etablere/videreføre samarbeid med kommunene, NAV, spesialisthelsetjenesten, kompetansesentre, helsedirektoratet, statsforvaltere, forskningsmiljø, frivillige aktører, brukerorganisasjoner og andre tjenesteytere på rus og psykisk helsefeltet.

proLAR Nett vil for året 2025 takke alle sine medlemmer som gir støtte og support, uten dere er vi intet! 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!

Administrasjon og organisasjonsutvikling 2025:

Vi har fortsatt å videreutvikle driften av organisasjonen i 2025. Vi har fokus på bærekraftige løsninger for administrasjon, samhandling og effektivitet. Vi har hatt et økt fokus på HMS. Det arbeidet vil fortsette i årene fremover.

Microsoft Office 365: Microsoft Office 365 er fullt ut implementert i proLAR Nett. Dette sikrer en solid plattform for samhandling, men også bedre struktur og IT sikkerhet.

E-post: proLAR Nett har i 2025 brukt Office 365, med domenet prolarnett.no. Vi jobber videre med å sikre at proLAR Nett får utnyttet potensialet som ligger i Office 365 – og bedre IT sikkerhet ved bruk av Microsoft sine skyløsninger.

Arbeidet fortsetter i 2026, heriblant utnyttelse av de ulike funksjonene. Samt opplæring av nye representanter.

Registrering: proLAR Nett bruker en modell for timeregistrering gjennom Tripletex. Modellen fungerer godt, uten at ansatte må bruke mye tid til registrering. proLAR Nett sikrer god etterlevelse av arbeidsmiljølovens paragrafer som gjelder arbeidstid m.m.

Vi har opprettet et eget system for føring av individ/ pårørende kontakt og møtelogg for å sikre dokumentasjon av arbeidet vårt. Gjennom 2025 har vi videreutviklet systemet, og sørget for at alle ansatte har fått god opplæring.

HUMA: Et komplett system for oppfølging på HR / HMS området. Systemet er særdeles viktig for oppfølging av ferie og fravær, men også for å holde en samlet oversikt over viktige personaldata. proLAR Nett har utarbeidet en rekke rutiner på ulike områder, slik som reiser, kredittkort, IT, timeregistrering, rutiner for arbeidsutstyr, avvik og varslings m.m. Arbeidet med rutiner og HMS har fortsatt gjennom 2025, og vil fortsette i årene fremover.

Tripletex: proLAR Nett har forenklet administrasjonen knyttet til utlegg / bilag samt lønn ved å ta i bruk Tripletex sin plattform.

Nettside og sosiale medier:

Vi bruker Facebook aktivt for å både informere og kommunisere med medlemmer. Mange av henvendelsene til proLAR Nett kommer via Facebook og messenger meldinger. Vi har en proLAR Nett side som er åpen for alle. I tillegg til dette, så drifter vi ulike Facebook grupper tilknyttet avdelinger og aktiviteter, for eksempel «ProLAR Nett Bergen Foreldregruppen». Noen av gruppene er lukkede grupper for å ivareta personvernet.

Vi lanserte ny nettside sommeren 2023, som vi kontinuerlig jobber med å utvikle og forbedre. Nettsiden er utarbeidet i samarbeid med Veniro.

Antall unike treff på nettsidene gjennom 2025:

www.brukerutstyr.no: 4399 besøkende.

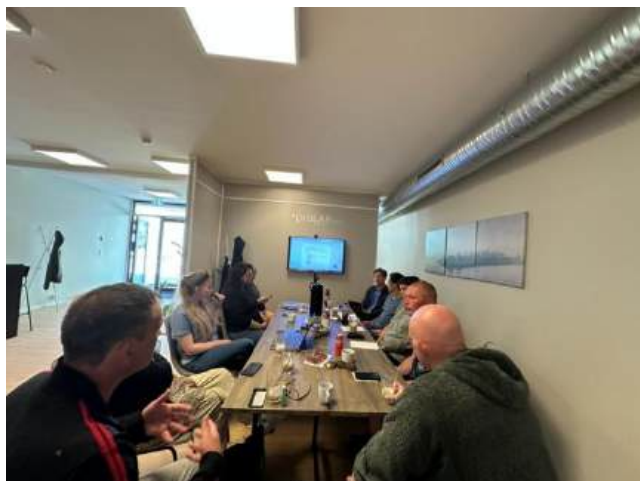
www.Prolarnett.no: 5500 besøkende.

www.HepC.no: 26.227 besøkende.

Samlinger for ansatte/representanter 2025:

Sandnes

20.-22. juni hadde vi samling på det nye kontoret i Sandnes for alle ansatte. Vi gikk gjennom status på de ulike prosjektene våre, og planene for resten av året.



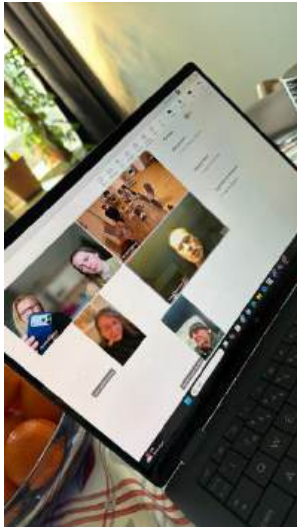
Bergen

Som avslutning på året 2025 hadde vi siste samling 05.12-07.12 i Bergen. Denne samlingen gikk vi gjennom svarene vi har fått på brukerundersøkelsen og snakket om hvordan vi kan jobbe videre med dette. Vi la også planer for 2026. Etter samlingen ble det holdt julebord med alle ansatte og styremedlemmer samt partnere/ektefeller.



Ansatt møter på Teams

I tillegg til fysiske samlinger har vi Teams-møter hver måned. Annen hver måned har vi Teams-møte med alle ansatte, og annen hver måned Teams-møte med organisasjonsleder, nestleder og regionlederne.



Konferanser og arrangementer:

Wien

10.04.25- 14.04.25 reiste Ronny Bjørnstad, Marianne Pierron og Herman Steffensen til Wien for å delta på CND (Commission on Narcotic Drugs).

Flere representanter fra andre organisasjoner på feltet var også til stedet, blant annet Arild Knudsen og Morten Sommerbakk fra FHR og Espen Aas fra A-larm. At vi har mulighet til å delta på internasjonale konferanser sammen med kollegaer fra andre organisasjoner, er viktig for samholdet blant de norske brukerorganisasjonene, og en viktig del av kompetansehevingen for våre ansatte.



Bogota, Colombia

28.04.25- 05.05.25 reiste Ronny Bjørnstad, Christine Sundal, Marianne Pierron og Herman Steffensen til Bogota i Colombia for å delta på Harm Reduction International. Det var en konferanse med mye spennende innhold. 1200 deltakere fra hele verden.

Arild Knudsen fra FHR var også en del av reisefølget.





“Alle kan gjøre litt” konferansen

For andre gang ble den brukerstyrte konferansen «Alle kan gjøre litt» holdt 1. oktober. Dette er en viktig konferanse som samler brukere, ulike tjenester, forskere, kommuner, næringsråd osv. Det var innlegg både fra innland og utland samt paneldebatt. Det ble også gitt pris for god samskapning til Bergen kommune for at de turte å satse på Natthuset, som en brukerstyrt tjeneste driftet av Huset Bergen. Mange av våre ansatte deltok på konferansen.



«SUPPORT Don't punish» Verdens narkotikadag 2025

Denne dagen var proLAR Nett medarrangør med andre organisasjoner på feltet og markerte i Oslo og i Bergen.

I samarbeid med de andre organisasjonene (RIO, A-larm, FHR, Normal Norge og Huset Bergen) laget vi en brosjyre med informasjon om Support dont punish som vi delte ut i forbindelse med arrangementet i Bergen. I Oslo arrangerte proLAR Nett og FHR et felles arrangement etter markeringen.

Bergen:



Oslo:



Arendalsuka august 2025

proLAR Nett ansatte var til stedet og deltok på flere arrangementer. Blant annet hadde Marianne Pierron et innlegg om Huset Bergen og Huset Oslo.

Vi inviterte de andre brukerorganisasjonene på feltet til felleskap i huset vi leide. Dette var veldig hyggelig, og bidrar til å styrke båndet mellom brukerorganisasjonene.



Verdens Overdosedag 31. August 2025

Verdens overdosedag ble markert flere steder i landet. OD-dagen er et samarbeid mellom kommunene og organisasjonene som jobber innenfor rusfeltet i de ulike byene. Denne dagen er en anledning til å minnes de vi har mistet og savner. Arrangementet har også som mål å skape bevissthet om skadereduksjon og hvordan overdose kan forebygges. Det er også en fin arena for å møte brukere og pårørende. Det ble fine markeringer, og vi fikk snakket med mange mennesker som ofte ikke har så mange andre å snakke med om savnet etter overdose.

BERGEN:



OSLO:



SANDNES:



FYLL DAGENE september 2025

Bergen 3. september:

Bergen Inkluderingsenter kl 11-15. Våre representanter Christine Lønne og Tom Andre Faye var til stedet.



Oslo 24. september:

Oslo rådhus kl 10.00-13.00. Våre representanter Lene Midtsundstad og Ronny Bjørnstad var til stede.



Samarbeid nasjonalt og internasjonalt:

Nasjonale medlemskap:

proLAR Nett har i mange år vært medlem av paraplyorganisasjonen Fagrådet- Rusfeltets hovedorganisasjon (RHO). proLAR Nett har en aktiv rolle som deltaker i deres nettverk av bruker- og pårørendeorganisasjoner og samarbeider ellers tett med Rusfeltets hovedorganisasjon i aktuelle saker.

proLAR Nett er også fast deltaker i Helsedirektoratets eget erfaringsnettverk av organisasjoner på Rus og Psykisk helse feltet, Bruker ROP.

proLAR Nett samarbeider med flere av de andre bruker og pårørende organisasjonene på rusfeltet og møtes jevnlig til nettverksmøter. Blant annet FHR, A-larm, RIO, Normal Norge ol.

Internasjonale medlemskap:

proLAR Nett har i flere år hatt internasjonalt samarbeid med ulike brukerorganisasjoner i Europa og ellers i verden.

INPUD, International Network of People who Use Drugs.

EuroNPUD

Correlation - European Harm Reduction Network.

European liver association ELPA

Forskning:

HAB følgeforskning

HAB – Heroinassistert behandling Oslo og Bergen 2025.

Vi er med på følgeforskning sammen med SERAF og Rusforsk. Vår oppgave er å intervju fra bruker-til-bruker i forhold til Heroinassistert behandling i Oslo og Bergen. Arbeidet fortsatte gjennom 2025.

Vi startet opp i Oslo i mai 2022 og fikk opplæring i forbindelse med hvordan vi skulle foreta intervjuene, og i hvordan vi skulle intervju bruker til bruker. proLAR Nett hadde utformet egne spørsmål, det viste seg at det ble litt vel mange spørsmål, derfor endret vi antallet i 2023 i samarbeid med RUSforsk. Vi oppdaget også at når vi satt ute i “venterommet” på HAB i Oslo (HABiO) så gikk samtalen lettere og var mer åpne, så i de siste årene har intervjuene foregått der.

Vi har vært mye innom HABiO siden oppstarten og blitt godt kjent med stedet, brukerne og ansatte. Vi har hatt 1 gangs intervju og oppfølging av disse. Videre har det kommet nye til som vi også har fått bli kjent med og intervjuet. Noen har valgt å gå tilbake til LAR av forskjellige grunner.

Det har vært og er fremdeles meget interessant å få lov til å følge med på dette prosjektet og det som virkelig er gledelig å se er hvor godt den enkelte bruker ser ut til å ha fått det etter å ha mottatt heroinassistert behandling over en tid. Noen vil synes at dette er en intens behandlingsform hvor brukeren må møte 2 ganger pr dag, imidlertid har vi spurt flere om dette og svaret er meget enkelt; alternativet er så mye verre og enda mer intenst!

Vi har holdt på i ca. 2 ½ år i Oslo (HABiO), og startet med opplæring og intervju i Bergen kommune (HABiB) for omtrent 2 år siden. Det har vært mange utfordringer for at vi skulle få til intervjuene. Vi har noen kriterier vi må forholde oss til, så har det vært inntaksstopp en periode hvor det ikke ble tatt inn nye personer til behandling osv.

Det har blitt bedre nå etter at vi kan sitte ute i “venterommet” å intervju, der oppleves det at vi får mer reelle og ærlige svar. Vi har også etter hvert fått ta intervjuene på Huset i Bergen og Huset i Oslo, noe som har gjort det mye lettere å gjennomføre intervjuene. På Husene har samtalen gått lett og svarene vært fine og ærlige.

Vi har tatt opp hva pasientene tenker om at prosjektet nå nærmer seg de 5 år prosjektet har fått midler til, men det er det ikke mange som tenker på. Noen har vært og er fremdeles litt stresset angående dette.

Vi ser at dette har hjulpet de som er innom prosjektet og mottar Heroinassistert behandling, de sier selv de har fått et nytt liv og det synes også i forhold til hvordan de fremstår i dag.

Vi har hatt flere gode og nyttige workshops i samarbeid med RUSforsk, der har vi hatt med brukere av HABiO og HABiB i tillegg til ansatte i RUSforsk og proLAR Nett. I tillegg har to av våre ansatte vært på studietur sammen med forskere fra Rusforsk og SERAF, der de besøkte klinikker i Nederland og Tyskland som tilbyr substitusjon med heroin.

ATLAS 4 dependens/ AMFETAMIN PROSJEKTET

ATLAS4dependece skal undersøke om behandling med dektroamfetamin (DXA) kan hjelpe amfetamin avhengige pasienter i LAR. Det er også åpnet for en studie for amfetamin avhengige som ikke er i LAR. I dag er det ingen effektiv behandling for mennesker med omfattende og langvarig avhengighet til illegale sentralstimulerende stoffer. Dette er den første store studien som gjøres på LAR-pasienter som er amfetaminavhengige. Deltakerne i studien vil bli delt i grupper der noen får DXA, mens andre får placebo. Vår representant i denne studien er Herman Steffensen. Han bistår også med rekruttering til studien.

LETs CARE (livskvalitet, ernæring og tannhelse)

LAR-pasienter har siden 2005 hatt rett på gratis nødvendig tannbehandling. Likevel er det få som benytter seg av denne retten til tross for dårlig tannhelse. Denne studien skal undersøke om tett oppfølging og psykososial støtte fra et team bestående av tannpleier og person med brukererfaring kan øke oppmøte til tannbehandling blant pasienter i LAR. Vår representant, Christine Lønne, har bidratt i planleggingen og søknadsprosessen til LETs CARE- studien. Hun er representert i arbeidsgruppen og følger studien tett. Studien har startet opp med pilotstudien og er i gang med rekruttering.

Rusmiddelanalyse 2025 (Oslo drug Check)

Vi startet forarbeidet til det nye prosjektet; rusmiddelanalyse i 2024. Tiltaket er et samarbeid med brukerorganisasjonen FHR, hvor vi i fellesskap har brukt av egne oppsparte og inntjente midler. Tiltaket er finansiert av organisasjonene og ikke av tilskuddsmidler. Vi ønsket å gå til innkjøp av et apparat som kunne bidra til å møte både

nåværende og kommende utfordringer på rusmiddelmarkedet. Vi landet på markedets beste, et kanadisk apparat (Scatr) som benyttes av det kanadiske helsevesenet.

Som prosjektansvarlig for Oslo Drug Check har Daniel Mørk hatt ansvar for koordinering, drift og videreutvikling av tjenesten. Oslo Drug Check er en av to rusmiddelanalysetjenester i hele Norge. Dette er en veldig spennende og nytenkende, i alle fall i Norge, måte å møte mennesker som bruker rusmidler på. Vi får gode tilbakemeldinger på tjenesten og at dette er skadeforebygging som er trengt og ønskelig.

Tjenesten har hatt flere titalls fysiske besøkende og flere hundre besøk på nettsiden siden åpning på sensommeren. Prosjektet har også mottatt besøk fra fagpersoner, journalister, politikere og forskere, og har møtt stor interesse og engasjement.

Oslo Drug Check har i 2025 hatt lokaler i Torggata, sentralt i Oslo. I løpet av kort tid flytter prosjektet til Majorstua, hvor det etableres eget kontorlokale i samme bygg som ProLAR Nett og andre brukerorganisasjoner. Flyttingen kommer til å bidra til økt kvalitet av tjenesten, blant annet gjennom mer diskrete lokaler og bedre rammer for samtaler og oppfølging av besøkende som ønsker dette. Erfaringene fra prosjektperioden så langt viser at samtale og veiledning er en sentral del av tilbudet, og at mange besøkende har behov for oppfølging utover selve analysetjenesten. På bakgrunn av dette er det søkt Helsedirektoratet om midler til styrking av oppfølgingssamtaler i 2026.

Prosjektet har hatt besøk av et bredt spekter av personer, inkludert pårørende, personer med lang ruserfaring, samt både unge og eldre brukere. Dette bekrefter behovet for et lavterskeltilbud som når ulike grupper. Oslo Drug Check har mottatt 600 000 kroner i støtte fra Oslo kommune for 2026, noe som gir et godt grunnlag for videre drift og utvikling av prosjektet.

Se nettside: www.oslodrugscheck.no

Brukerundersøkelsen

Brukerundersøkelsen vår ble lansert på LAR konferansen 2024 og gitt ut 01.11.24. Den lå ute til 01.08.25. Vi ønsket å få inn mange svar og kunne sammenligne med brukerundersøkelsen vår fra 2019. Dessverre fikk vi ikke så mange svar som vi ønsket. Samlet fikk vi 469 svar. Vi kan likevel trekke ut noen viktige poeng. Hovedmålet var å finne ut om LAR-pasientene opplever større tilfredshet og medvirkning etter revideringen av LAR-retningslinjene. Svarene vi har fått inn gir grunnlag for å jobbe videre med viktige utfordringer og bidra med å få frem pasientenes stemmer i LAR behandlingen.

Hepatitt prosjektet 2025:



Hepatitt C er en virusinfeksjon som kan gi skade på leveren, og smittes gjennom blod, derfor er mennesker som injiserer rusmidler spesielt utsatt.

Brukerorganisasjonen proLAR Nett har arbeidet tett og målrettet for at rusavhengige som er rammet av viruset, skal få behandling. Dette fordi mennesker med en injiserende rusmiddelavhengighet ofte har vanskeligheter med å nyttiggjøre seg helsevesenets ordinære tilbud. I tillegg til dette har også proLAR Nett vært bidragsytere i å opplyse hva hepatitt C er, hvordan viruset forekommer, hvilke rettigheter man har og hvordan behandlingen foregår. Blant annet gjennom nettsiden www.hepc.no. Denne nettsiden hadde **26.227 besøkende i 2025**. Antall besøkende tydeliggjør viktigheten av tilgjengelig informasjon.

proLAR Nett tok initiativ til å starte opp hepatittbussen for å oppsøke brukerne der hvor de er. proLAR Nett ønsket også å være med på å bidra til at myndighetene får eliminert hepatitt C viruset. For å oppnå Regjeringen (2018) sitt mål om 90% reduksjon av forekomsten av hepatitt C innen utgangen av 2023, har proLAR Nett fått midler av Helsedirektoratet til å drifte hepatittbussen, en diagnostisk poliklinikk på fire hjul. Samarbeide med kommunene, helseforetakene og andre har vært viktig for å øke fokus på hepatitt C for injiserende rusavhengige og redusere forekomsten av viruset. Hepatittbussen har de siste årene besøkt flere kommunale lavterskeltilbud innenfor rus og psykisk helse.

Gjennom 2024 hadde vi en litt annen tilnærming enn tidligere pga frafall av midler. Vi besøkte ulike kommuner og lavterskel tilbud etter forespørsel.

Videre har vi jobber med å etablere et tilbud med hjemme tester. Tester som sendes hjem til brukerne gjennom post. Brukeren gjennomfører testen selv og returnerer. De får deretter svar kort tid etter og det etableres avtale om behandling. Dette prosjektet har vi jobbet med gjennom 2025, og fortsetter å arbeide med i 2026.

HEPATITT SELVTEST

GUIDE TIL SELVTEST

Denne testen utføres enkelt med et stikk i fingeren og kan vise om du er smittet av hepatitt C.

En lege/pasientorganisasjon vil kontakte deg dersom du trenger behandling.

Du kan bruke guiden som underlag når du tar testen. Pass på å holde test arket rent.

Dried blod-spot (DBS) er en ny test mulighet som kan utføres alene eller ved hjelp av andre.

Send pakken rett i posten kostnadsfritt. Det tar minst 14 dager før du får svar.

ER DU SMITTET MED HEPATITT C?

Behandlingen består av en 8-12 ukers tablettkur og har svært få bivirkninger.

Hepatitt C smitter via blod. Unngå derfor direkte blod til blod kontakt med andre. Bruk kondom ved analsex og menestrasjon. Be din partner om å sjekke seg dersom det har vært risikosituasjoner.

Ønsker du støtte i behandlingen kan vi hjelpe deg gjennom forløpet.

For mer informasjon, kontakt oss på **41 30 70 39** eller på:

post@proLARnett.no

proLARNett

PAKKENS INNHOLD



Samtykkeskjema



Testskjema



Sprit serviett



Fingerprikker



Bomull



Silicagel



Plaster



boblekornvolutt



Plastpose

1

Fyll ut **samtykkeskjema**

Husk å skrive navn og dato på testkortet



2

Vask hendene grundig i **varmt vann** og **tørk dem**

Det varme vannet stimulerer blodtilførselen



3

Bruk **sprit servietten** til å **sprite en finger**



4

Lag et lite **stikk** i fingeren

Vri på spissen av prikkeren og hold den inn mot fingerspissen



5

Tørk bort den **første** dråpen med blod

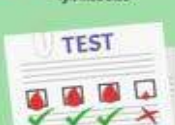
Bruk bomullsdommen



6

Drypp blodet på hver av **sirkene** på testkortet

DBS: Huden må ikke røre testkortet
VIKTIG: Pass på at hele sirkelen er fylt med blod



7

La testkortet tørke i **3 timer**

Ikke brett testkortet sammen før det er ferdig tørket



8

Legg **testkortet** og **silicagel** pakken i **plastposen**

Lukk plastposen og legg den i boblekornvolutten sammen med samtykkeskjema

Send konvolutt med posten



SMIL 2025:

Christine Lønne har det overordnede ansvaret for proLAR Netts familiearbeid. SMIL består av flere ulike tilbud for familier med barn som er eksponert for LAR medikamenter i svangerskapet. Foreldregruppen i Bergen, Familiesamling og Fedrenettverk. Vi utvider stadig tilbudet, og jobber med å etablere en ny Foreldregruppe i Skien, som Christine Nandrup har fått ansvaret for. Vi arrangerte første treff i januar 2025, der tre familier deltok. Gruppen har holdt kontakten digitalt gjennom året og jobber med å rekruttere flere deltakere. De har satt opp flere treff i 2026.

proLAR Nett har gjennom mange år hatt et stort fokus på å redusere stigmaet disse familiene møter og dele kunnskap om LAR og graviditet. Christine Lønne holder ved ulike anledninger foredrag og deler erfaringer fra familiearbeidet vårt. Vi opplever at familiene vi møter har stort utbytte av Foreldregruppen, Fedrenettverket og Familieleiren, og at vi er et viktig bindeledd mellom familiene og ulike hjelpetjenester.

Fedrenettverket kunne dessverre ikke ha fysiske samlinger i 2025 ettersom vi ikke fikk nok midler. De har likevel kontakt gjennom digitale løsninger. Vi jobber videre med å styrke Fedrenettverket, og søker økte midler til neste år. Etter vår oppfatning er det viktig med et tilbud også til fedrene.

Foreldregruppen- SMIL

Ansatte: Christine Lønne, Christine Sundal

Om gruppen:

Foreldregruppen er en møteplass for familier med barn som er eksponert for LAR-medikamenter i svangerskapet. Gruppen ble opprettet i 2017, og mange av familiene har vært med siden starten, for oss vitner dette om hvor viktig gruppen er for disse familiene. I gruppen kan familiene være sammen med andre i samme situasjon, uten å bli møtt med fordommer og stigmatisering. Vi er et supplement til det offentlige hjelpeapparatet. Vi treffes en gang i måneden og gjør forskjellige aktiviteter sammen. Foreldrene blir godt kjent med hverandre, og bruker gruppen til å dele både gleder og bekymringer. De søker råd og veiledning fra oss ansatte, og fra hverandre ved å dele sine 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.

Deltakerne:

Det er nå 9 familier som deltar i Foreldregruppen. Gjennom årene har noen familier sluttet i gruppen og nye er kommet til. Vi er til sammen 9 mødre, 3 fedre og 15 barn. Vi synes det er kjekt at noen av pappaene også deltar fast i gruppen, og vi jobber for å

inkludere pappaene der pappa er involvert i barnets liv. I tillegg deltar noen pårørende ved behov, som besteforeldre, tanter, onkler ol. Dette gjør at foreldrene får mer anledning til å snakke med de andre foreldrene, ettersom pårørende kan bistå med barnet.

Organisering:

Deltakerne deltar aktivt i valg av aktiviteter, tidspunkt for treffene, samt retningslinjer og regler for gruppen. Christine Lønne har hovedansvaret for organisering av de ulike aktivitetene.

Rekruttering:

Forsterket helsestasjon, Familieambulatoriet, LAR poliklinikkene og andre instanser gir familier i LAR informasjon om Foreldregruppen. I tillegg deler vi informasjon på nettsiden vår og i facebook gruppe. Vi har en egen facebook gruppe for deltakerne i Foreldregruppen. Familiene må selv ønske å delta i gruppen, og vi har en samtale med alle nye familier før inkludering i gruppen. Ansatte har taushetsplikt slik at deltakerne kan føle seg trygge når de deler informasjon med oss. Vi deler ut visittkort og infoskriv/brosjyren til aktuelle aktører i det offentlige hjelpeapparatet rundt familiene i LAR. Helsestasjonen deler også ut infoskriv/brosjyren til aktuelle familier. Målet er å nå nye familier tidlig i svangerskapet, slik at vi kan tilby veiledning, støtte og et trygt nettverk allerede fra starten.

Aktiviteter og mat dekkes.

Oversikt over treffene 2025:

Januar: 26.01.25

Februar: 23.02.25

Mars: 23.03.25

April: 27.04.25

Mai: 25.05.25

Juni: avlyst pga sykdom

Juli sommerferie

August: 24.08.25

September: 28.09.25

Oktober: 19.10.25

November: 23.11.25

Desember: Juleavslutning 14.12.25

Huset Bergen fikk donert julegaver til barn fra KIL fondet. Disse gavene fikk vi dele ut til barna i Foreldregruppen. Alle barna fikk dermed en julegave hver, som ble satt stor pris på.



Familiesamling -SMIL

Høsten 2025 gjennomførte vi Familiesamling for medlemmer og barna deres. Vi har tidligere hatt to samlinger, men de siste årene har vi valgt å slå de sammen til en stor samling. Dette har gått veldig fint og satt stor pris på av deltakerne. Vi fortsetter derfor med en stor samling. Familiesamlingen ble gjennomført i forbindelse med helg mellom høstferien i ulike deler av landet, slik at det skal passe for flest mulig og unngår at barna går glipp av skole. Vi har gjennom mange år benyttet oss av Teveltunet Fjellstue, og de tok oss godt imot i år igjen. Vi er glade for at vi dette året fikk med oss to «ungdoms medarbeidere» (over 18 år). Begge ungdommene er selv eksponert for LAR medikamenter i svangerskapet. De gjorde en fantastisk jobb, og knyttet raskt kontakt med barna som deltok på samlingen.

14 FAMILIER DELTOK PÅ FAMILIESAMLINGEN 03.10- 05.10.2025:

Deltakere antall voksne: 22

Antall barn: 22

Deltakere kommer fra ulike deler av landet: Kristiansand, Stavanger, Skien, Sandefjord, Oslo og Bergen.

Ansatte: Christine Lønne, Christine Nandrup

Ungdoms medarbeidere: Sebastian Nandrup, Emilie Klemmentsen

Mat: Vi spiste deilig mat; frokost, lunsj og middag. Vi hadde måltider både ute og inne, festmiddag i Gamma og grilling i lavvo. Familiene ble hentet med buss på Flyplassen. Reise, opphold og mat ble dekket.

Program for Familiesamlingen:

Fredag 03.10:

Ankomst Teveltunet ca. Kl. 16.00

Innlosjering i hyttene

Middag klokken 17.00

Badestamp for de som vil

Liten samling med «velkommen til fjells»

Mulighet for å spille spill/se film i «konferanserommet».

Lørdag 04.10:

Felles frokost kl. 8.30-9.30

Natur-sti og lek på ute området frem til 12.00

12.00 Grilling av pølser og hamburgere ved Lavvoen, på vei til klatring.

13.00 Klatreparken

18.30 Fest middag i «Gamma»

19.00 Premieutdeling!

Søndag 05.10:

Frokost 08.30-09.30

Kappestrid

Folk kan smøre noe selv under lunsjen/frokost.

Varm Lunsj 12.00-13.00

Pakking

Vafler eller noe annet søtt klokka 14.30

Avreise med buss 15.15

Deltakerne forteller at familiesamlingen er viktig for både voksne og barn. En trygg arena der de kan dele både positive og negative erfaringer. Familiesamlingen er noe de gleder seg til, og som gir minner for livet.

Alle deltakerne fikk tilsendt fotobok med bilder fra turen.



Tur til Nøsen Yoga og fjellhotell:

I 2025 har vi hatt tilbud om tur til Nøsen Yoga og fjellhotell for våre medlemmer. Ansvarlig for turene var Lene Midtsundstad og Rita Lund.

Vi har hatt to innholdsrike og flotte turer til Nøsen yoga og Fjellhotell, som ligger ca. 22 mil i fra Oslo og 31 mil i fra Bergen. Noen deltakere kom med tog til Gol og ble hentet der, mens andre kjørte bil. Alle så frem til 4 dager med yoga og nydelig vegetarmat. Vi hadde med oss medlemmer fra Bergen, Oslo, Asker, Bærum, Fredrikstad, Tønsberg og

Lillehammer. Turene ble annonsert på vår hjemmeside www.prolarnett.no og på facebook i våre ulike grupper.

Hver morgen startet vi med yoga. Det gav en fin start på dagen, før vi spiste nydelig frokost. Vi gikk fine turer i fjellet før lunsj og fikk litt tid for oss selv, før vi igjen hadde yoga før middagen. Det vil si at vi fikk lært og praktisert yoga 2 ganger pr dag. Noen hadde praktisert yoga tidligere, men flere var nybegynnere. Vi hadde flotte og tålmodige instruktører som hjalp oss godt gjennom timene. En av kveldene deltok vi på «Lydbad», dette ble arrangert ekstra, og vi var heldige som fikk være med på det.

Det er en “hjemmekoselig” atmosfære på Nøsen som skaper ro. Man kan ta en prat, nyte den fantastiske utsikten eller lese en bok, det er mange muligheter. Alle fikk hvert sitt enkeltrom slik at det er mulig å trekke seg tilbake og slappe av der også. Alle opplevelsene og inntrykkene vi fikk i tillegg til det sosiale, gjorde at alle virket fornøyde når kvelden kom og gikk tidlig til sengs. Og neste morgen lå mattene og ventet på oss.

På Nøsen serveres det nydelig vegetarmat. Flere var skeptiske, men alle ble positivt overrasket over hvor godt det var. En deltager gjentok flere ganger; dette er absolutt den beste maten jeg noen gang har fått!

Det var en herlig gjeng vi hadde med oss på begge turene og praten gikk livlig fra første stund. Mange hadde forventninger til denne turen og det var en meget fornøyd gjeng som reiste hjem på fredag. En deltager sa; skulle ønske vi skulle være her litt lenger, har ikke hatt det så fint på veldig lang tid. Dette er minne for livet.

Flere ønsker seg tilbake, og knyttet kontakt direkte med stedet og eller Back in the ring yoga som finnes flere steder i landet. Vi opplever at deltakerne hadde stort utbytte av denne turen, og håper vi får mulighet til å arrangere lignende tur for våre medlemmer ved en annen anledning.



Seksuell Helse – Snakk om det!



De siste årene har vi produsert til sammen 4 filmer om seksuell helse. I 2023 produserte vi 3 filmer og i 2024 en litt lengre 4. film.

I samarbeidet med Korus Bergen ble den 4. filmen lansert i januar 2025 gjennom en dialog dag med tema seksuell helse for ansatte i tjenestene. Dagen bestod av fremvisning av filmene våre og dialog om seksuell helse, ledet av Christine Lønne. 34 deltakere fra kommunale tilbud, spesialisthelsetjenesten og erfaringskonsulenter deltok.

Alle filmene ligger tilgjengelig på nettsiden vår. Vi har gjennom 2025 formidlet og oppmuntret tjenestene til å sette fokus på seksuell helse, og bruke filmene våre på egne fagdager, dialogdager, i samtale med brukerne sine ol. Etter dialog dagen har flere av tjenestene i Bergen hatt filmvisning med brukerne sine, og satt opp seksuell helse som regelmessig tema.

I tillegg har Christine Lønne gjennom 2025 samarbeidet med en master student som har skrevet master oppgave om seksuell helse på rusfeltet. De inviterte 4 av våre medlemmer til å delta gjennom intervju for å få frem deres perspektiver.

Vi fortsetter fokus på seksuell helse også i 2026 med slagordet «**Snakk om det!**», og jobber for å gjøre filmene våre kjent for tjenestene i hele landet.

Brukerutstyr AS:

ProLAR Nett eier og drifter Brukerutstyr AS. Tore som daglig leder. Brukerutstyr AS har selvstendig økonomi.

I 2025 flyttet brukerutstyr til nye lokale/varelager i Søgne Kristiansand. Det gir bedre plass og bedre orden. Gjennom 2025 hadde www.brukerutstyr.no 4399 besøkende, som vi mener sier mye om behovet for denne tjenesten.



Husene – Bergen, Oslo og Stavanger:

A-larm, FHR og proLAR Nett eier konseptet De brukerstyrte hus AS.

ProLAR Nett bidrar og samarbeider tett med Husene i de ulike byene. Herman Steffensen sitter i styret for De brukerstyrte hus AS for proLAR Nett. Daglig leder Marianne Pierron er ansatt hos proLAR Nett, og representerer oss i mye av arbeidet hun gjør. Vår regionleder i Vestland, Christine Lønne, bistår med HMS arbeidet og opplæring av ansatte på alle Husene. Vår representant, Tom Andre Faye, jobber som Brobygger. ProLAR Nett har gjennom våre representanter et godt samarbeid, og påvirkning på arbeidet som gjøres gjennom De Brukerstyrte Hus AS. Husene er en unik arena for aktivitet og arbeidstrening for proLAR Netts medlemmer og frivillige.

De brukerstyrte hus AS har utviklet seg i rekord fart, og blitt ulike tilbud som dekker mye av det som mangler i det offentlige tilbudet. Det er nå brukerstyrt hus i Bergen, Oslo og Stavanger. Trondheim står for tur. På Husene får brukerne omsorg, og dekket grunnleggende behov som mat, klær, dusj osv. Nye brukere blir fort inkludert i nettverket og samholdet på Husene. Det tilbys ulike aktiviteter som band, juleverksted, feiringer ol. De som føler seg klare for det, kan bidra frivillig med alt fra enkle arbeidsoppgaver til faste vakter. Alle Husene arbeider for å inkludere nye brukere, øke ansatt gruppen og utvikle tilbudet. Vi har fokus på å løfte mennesker ut av fattigdom, og gi borgere av byen med rusmiddelutfordringer trygghet og forutsigbarhet.

I Bergen har Huset flere underavdelinger. Pga den store problematikken med bostedsløse inngikk Huset Bergen et samarbeid med Bergen kommune, og etablerte **Natthuset**. Her tilbys akutt overnatting med ansatte fra Huset Bergen. Som en del av det skadereduserende arbeidet går **Miljøvandrerne** faste runder i nærmiljøet flere ganger i uken. De deler ut brukerutstyr, og deler blant annet informasjon om tryggere rusbruk og skadereduserende tiltak. **Camp Gullfjellet** er under oppbygging, og skal tilby friluftstilbud for mennesker med rus og psykiske helseutfordringer. Det siste året er også Brobyggertjeneste etablert. **Brobyggerne** skal bistå brukerne av Huset og Natthuset, og være et bindeledd inn mot ulike tjenester. Brobyggerne jobber tett på individet, jobber for å etablere kontakt med nødvendige tjenester og følger til ulike avtaler. Huset Bergen og de underliggende tjenestene i Bergen har nå mer enn 55 ansatte, brukere og pårørende i ulike stillinger, i tillegg til frivillige. Besøkstallene på Huset Bergen ligger sjelden under 100 personer per dag. På det meste er det opp mot 150 besøkende per dag.

ProLAR Nett har kontor lokale på Huset Bergen. Dermed er alltid en av våre representanter til stede på Huset Bergen – vi overlapper hverandre. Det gjør at vi er tett på brukerne som benytter Huset Bergen, og de kjenner oss godt. Våre representanter bistår brukerne av Huset Bergen på ulike måter. Vi tilbyr veiledning, bistår i kommunikasjon med de ulike tjenestene, deltar på AGM eller andre møter med tjenestene, skriftlige formuleringer og også klager ved behov. ProLAR Nett bruker også lokalene på Huset Bergen til møter, arbeidsgrupper og samlinger, om våre egne lokaler benyttes til annet eller ikke egner seg.

proLAR Nett benytter oss av Husene i opplæringen av våre frivillige, og rekrutterer også nye frivillige til organisasjonsarbeid. Vi har et tett samarbeid med FHR og A-larm. Og har felles møter i Organisasjonssamarbeid på tvers. Vi har dermed stor påvirkningskraft på tjenestene, og også politisk. Vi har jobbet sammen for å fremme medborgerskap for alle. De brukerstyrte husene dekker blindsonen til kommunene og TSB, ettersom vi er tett på miljøet, er oppdatert både på hva som rører seg og hva brukerne er i behov av.

proLAR Nett takker De Brukerstyrte Hus AS for det tette samarbeidet.

Les mer om Huset Bergen på nettsiden: <https://husetbergen.no/>

Følg Huset Bergen på facebook: www.facebook.com/husetbergen

Les mer om Huset Oslo på nettsiden: www.husetoslo.no

Følg Huset Oslo på facebook: www.facebook.com/husetoslo/

Les mer om Huset Stavanger på nettsiden: www.husetstavanger.no

Følg Huset Stavanger på facebook: www.facebook.com/husetstavanger/



HUSET
BERGEN

HUSET
OSLO

HUSET
STAVANGER

Til slutt:

proLAR Nett som brukerorganisasjon for folk i LAR ønsker for året 2025 å takke alle medlemmer spesielt, samarbeidspartnere og andre som vi arbeider sammen med. Vi har spennende planer for neste år, og gleder oss til å ta fatt på disse.

Årsrapport 2025 er utarbeidet av: Christine Lønne, med bistand fra organisasjonsleder Ronny Bjørnstad, Lene Midtsundstad og andre prosjektledere.

