

OSLO

Nr. 09 – 2026



Fra Ullersmo til eldresenteret

Kristine Utne Stiberg tror på lek, fellesskap og det å tørre å være teit. Sånn har hun fått både pensjonister og innsatte til å ville rappe.

100,-
halvparten
til selger

Tomrommet etterpå

Én ting er å bli rusfri i behandling, noe annet er å holde det gående lenge etterpå. Nå vil arrangørene av Norges første etterverns-konferanse gjøre det enklere å skape en ny hverdag uten rus.

Når du skrives ut av rusbehandling, blir du erklært frisk. Men det er jo da den vanskelige jobben begynner. Det er da du skal stå i følelsene dine. Du skal flytte hjem igjen til leiligheten du flyttet fra da du ble skrevet inn. Du skal stå i de relasjonene du var i før, i det samme miljøet. Du går rett fra å ha beskyttelse døgnet rundt, til å klare deg hundre prosent alene og uten rus. Men rus har alltid vært løsningen din. Hvor er de nye løsningene? spør Marcus Johnsen (48).

Han sitter ved et møtebord hos ressurscenteret Retretten i Oslo. Han har nettopp oppsummert bakgrunnen for konferansen han var med på å arrangere i juni i år. Ettervernskonferansen var Norges første i sitt slag og samlet hele 250 mennesker, eller enda flere, hvis vi tar med dem som fulgte den digitalt.

I salen mumlet deltakerne om hvor stort det hele var. Store var også spørsmålene som forskere, fagpersoner og én statssekretær forsøkte å besvare fra scenen: Hvorfor er det så vanskelig å lykkes med overgangen fra rusbehandling til vanlig hverdagsliv? Hvordan kan vi få ettervernet til å fungere bedre? Hvorfor kommer så mange som halvparten av de som blir skrevet ut av tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB), tilbake innen bare et år?

Fant hjelpetiltaket tilfeldig

– Det er ikke sånn at folk ikke er klar over at ettervern er viktig. Min opplevelse er at veldig mange i både TSB, departementet, kommunen, samt ruskonsulenter og alle de som jobber på feltet, mener at ettervernet er kjempeviktig. Likevel opplever vi som har stått i det, at de ikke får det til, sier Johnsen.

Sammen med elleve andre tidligere rusavhengige var han i gang med årsstudiet Fra kaos til kompass på Retretten, da de fikk i oppdrag å arrangere en konferanse. Temaet fikk de velge selv. Det ble ikke et vanskelig valg. De tolv hadde nemlig mer til felles enn rusbakgrunnen.

– Vi fant ut at vi alle sammen fant Retretten helt tilfeldig, sier Jon Løken (54), prosjektgruppens uoffisielle PR-ansvarlige.

Retretten er et ettervernstiltak som blant annet tilbyr yoga, akupunktur, kurs og samtalegrupper. Du kan også bare komme dit for å ta en kaffe og treffe andre

mennesker. Senteret har eksistert i over 20 år og retter seg mot folk som sliter med avhengighet eller nettopp er ferdig med soning.

Tilbudene finnes

I bokhylla på møterommet står selvhjelpsbøker, på veggene er det oppløftende sitater og post-it-lapper med honnrord: *tilgjengelig, modig, romslig* og *mangfoldig*. I et hjørne står plastkurver med stettglass stablet oppå hverandre. Men her er det lavere sjampanjeføring enn hos naboene på Sehesteds plass rundt hjørnet, og i Det Norske Teatret over gata.

Mange av menneskene som kommer til Retretten, har oppdaget senteret etter å ha vært på møte i Anonyme Narkomane (NA) i samme lokaler. Det var tilfallet både for Jon Løken og Alexander (55), som også har tatt plass ved møtebordet. NA leier nemlig rom av Retretten utenom senterets åpningstid.

– Selv om jeg var i gang med LAR (legemiddelassisterert rehabilitering, red.anm.), hadde jeg ikke hørt om dette før. At man får tilbud om ettervern, bør jo ikke være tilfeldig, sier Jon.

Det finnes mange tilbud der ute, påpeker han: samtalegrupper, aktivitetstilbud og jobbtiltak. Som forhenværende ruspasient er man ikke nødt til å klare seg alene.

Mange av tiltakene, som Retretten og =Oslo, er drevet av private stiftelser. I Oslo er hele 99 ulike jobb- og fritidstilbud samlet på en egen nettside under paraplyen «Fyll dagene». 8. september står mange av dem på stands i Oslo rådhus, under det årlige Fyll dagene-arrangementet. Tilsvarende arrangementer finnes i flere byer, deriblant Bergen og Trondheim.

Vil lage nytt senter

Utfordringen, ifølge representantene fra prosjektgruppa, er at de som trenger tilbudene mest, ikke alltid oppsøker dem. Enten fordi de ikke vet om dem, eller, som Løken sier, fordi «den dørstokken er ganske tung å gå over».

– Det finnes både ettervernstilbud og døgnbehandling. Men vi må bygge en bro mellom dem, sier Marcus.

Første steg var konferansen i juni. Men nå vil han gjøre mer, og det samme vil Øyvind Sandve, daglig leder i Retretten. Like før konferansen var over, ansatte



Ettervern

- ▶ Uttrykket tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) omhandler tjenester som utfører rus- og avhengighetsbehandling på spesialistnivå. At tjenestene er tverrfaglige, betyr at de skal utføres av personell med medisinskfaglig, psykologfaglig og sosialfaglig kompetanse.
- ▶ Ifølge Helsedirektoratet var i overkant av 33 300 voksne (18 år og eldre) i kontakt med TSB i 2024. Om lag 9300 pasienter var innlagt i døgnsbehandling samme år.
- ▶ Thomas Clausen, professor ved Senter for rus og avhengighetsforskning (SERAF) ved UiO, sa i sitt foredrag på Ettervernskonferansen at 40–50 prosent av pasientene i tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) blir innlagt på nytt innen ett år. Informasjonen bygger på en Samdata-rapport fra Helsedirektoratet fra 2019, opplyser han til Erlik.
- ▶ På Facebook og kommunenes hjemmesider finner du informasjon om Fyll dagene-tiltak i en rekke norske byer.

△ Jon (f.v.), Alexander og Marcus var med på å arrangere Ettervernskonferansen i juni i år, og har selv lang erfaring med tematikken.

◁ Oppslagstavla på mødebordet hos ressurscenteret Retten, som er et ettervernstiltak.



Øyvind Sandve er daglig leder for Retretten og ønsker å etablere et nasjonalt senter for ettervern.

han Marcus i en nyopprettet stilling. Han får to oppgaver: å jobbe videre med neste års ettervernskonferanse, og å forsøke å etablere et nasjonalt senter for ettervern.

– Det mangler en indeks der du kan gå inn og skrive hvor du bor, hva du trenger og hvem du er, og – boff – så kommer tilbudet. Det skal vi lage! lover Øyvind Sandve.

Planen er å engasjere flere av brukerne i prosessen.

– Disse som går rundt her, de blir ikke sett på som ressurser. De blir sett på som brukere. Men jeg tenker at «oho, her har du prosjektledere og medarbeidere!» Disse kan bidra. Og de har lyst til å bidra!

Trengte krav

De tre rundt møtebordet forteller at mange fikk bakoversveis da de, allerede på første dag av årsstudiet, ble fortalt at de skulle arrangere en nasjonal konferanse. Noen visste knapt hva en konferanse var. Men som Marcus sier:

– Usikkerhet og utfordringer har vi jo hatt nok av i livet. Å kunne navigere i det som nykter og klar i hodet, var fint.

– Nykter, iallfall! Ikke alltid så klar i hodet, skyter Alexander lattermildt inn.

For ham var det helt avgjørende å bli stilt krav til,

forteller han.

– Det er lett å bli litt overforsiktig når man er nykter og full av skam, og har dårlig erfaring med offentlige institusjoner og så videre. Så for min del var det kanskje det beste: Å få troen på at det går an å sikte høyt og få til noe bra.

De tolv arrangørene hadde svært ulik bakgrunn. Noen kom nesten rett fra behandlingsinstitusjoner, andre, som Jon, var i gang med LAR. Marcus har tidligere drevet eget firma og fikk raskt rollen som gruppens organisator. Andre hadde, slik han beskriver det, knapt brukt e-post før. Snart var de i gang med å søke penge- støtte og booke foredragsholdere.

– Steile fronter

De gjorde også mange researchintervjuer med ulike folk fra rusfeltet.

– Da skjønnte vi også at her er det flere steile fronter! sier han og nevner debatter rundt avkriminalisering, integrert ettervern og begrepsbruk.

– Den kanskje største fronten jeg ser, er den som står mellom et rusfritt og et medisint ettervern, mener Alexander.

Han mener det kan skape et kunstig skille mellom mennesker som klarer å bli helt rusfrie, og de som ikke gjør det.

– Men alt passer ikke for alle. Hvis du har ruset deg i tretti år og begynte før du ble tenåring, så har du litt vanskeligere forutsetninger enn én som bare har hatt perioder med rus.

Nettopp det at folk er forskjellige, er viktig å huske på når man skal skape et godt ettervern, mener Øyvind Sandve, daglig leder i Retretten.

– Du må se hva folk trenger, og så må du prøve å lage tilbudene deretter. Advokater, leger og ledere vil ikke nødvendigvis gå på typiske lavterskelsteder, men de sier at de trives på Retretten.

Kommunen bruker et annet ord

– Historiene til de tolv arrangørene av Ettervernskonferansen er viktige fordi de peker på forbedringsområder, sier Stian Biong.

Han er fagsjef i Byrådsavdeling for sosiale tjenester i Oslo kommune, hvor han jobber med ulike tiltak på rusfeltet. I tillegg er han professor i psykisk helsearbeid ved Lovisenberg diakonale høyskole. Han var blant foredragsholderne på Ettervernskonferansen i juni, der han snakket om hvordan systemet faktisk fungerer – og ikke fungerer – i dag.

I Oslo kommune kaller de det egentlig ikke ettervern, men endrings- og mestringsarbeid. Det er det flere årsaker til, forteller Biong.

– Ettervern er et litt gammelmodig begrep fra den gangen man snakket om *forvern*, *behandling* og *ettervern*. Det harmoniserer ikke så godt med dagens tenkning og kunnskap om hvordan bedring fungerer.

– Må samarbeide bedre

Med begrepet endrings- og mestringsarbeid forsøker Oslo kommune å tydeliggjøre at det å forholde seg til rusproblemer kan bety ulike ting for ulike mennesker på ulike tidspunkt. Dessuten er rusproblemer dyna-

miske, understreker Biong. Derimot er det snakk om et kontinuerlig arbeid i samarbeid med andre som starter lenge før utskriving, og som krever en betydelig egeninnsats også etter man er utskrevet fra rusbehandling.

– Men det betyr ikke at du skal være din egen lykkes smed, understreker Biong.

– Selv om ingen kan komme og «fikse» deg, skal du ikke være alene om utfordringene dine. Vi må samarbeide.

Når noen opplever å stå på bar bakke etter å ha blitt skrevet ut av et behandlingssted, er det samarbeidet mellom behandlingsstedet og kommunen som ikke har fungert godt nok, mener han. Når noen blir utskrevet, overføres ansvaret for denne personen fra behandlingsstedet til kommunen. Noen ganger får kommunen beskjed om utskrivningen seinere enn de ønsker. Det kan for eksempel skyldes at personen har blitt henvist til behandling via fastlegen, uten at kommunale tjenester som Nav har vært involvert. På den annen side er det ikke alle som har vært i rusbehandling som trenger, eller ønsker, oppfølging fra kommunen etter

utskriving, påpeker Biong.

– Sykehusene, inkludert de private institusjonene som drifter på vegne av sykehusene, bør ta kontakt med kommunen så tidlig som mulig og si at «nå er det utskrivelse om xx uker, vi må legge en plan», sier han.

40 millioner kroner

Ideelt sett bør kommunen begynne oppfølgingsarbeidet før utskriving, slik at overgangen blir mest mulig sømløs. Både boligsituasjon, økonomi og behov for arbeid og aktiviteter bør avklares så tidlig som mulig.

– Jeg må ta forbehold om at det er lenge siden jeg har jobbet i en rusinstitusjon, men jeg tror at institusjonene har lett for å fokusere mye på selve rusproblemet. Samtidig er det mange andre områder som kan gi stor risiko for tilbakefall, dersom man ikke jobber med dem, sier Biong.

Han er ikke overrasket over at nettopp aktiviteter, noe å fylle dagene med, har vært svært viktig for flere av arrangørene av Ettervernskonferansen.

– Det er jo en *saying*: Det motsatte av avhengighet er ikke avholdenhet, men fellesskap. Men hvem har

Ettervernskonferansen var Norges første i sitt slag. Den samlet over 250 mennesker som jobber med eller er interessert i temaet, og ble arrangert av tolv tidligere rusavhengige. På scenen sto blant andre psykologspesialist Kari Lossius (nederst t.h.).

Alle foto: Retretten / Austra Apsite



ansvar for å skape mening i livet ditt? I Oslo har bystyret for 2026 bevilget cirka 40 millioner kroner i tilskudd til ideelle og frivillige organisasjoner som skaper tilbud på rusfeltet. Så jeg tror ikke egentlig at det skorter på muligheter.

– *Men er det godt nok systematisert?*

– Disse fortellingene kan jo tyde på at det ikke er det. På den annen side kan det også hende at det finnes eksempler på det motsatte. Og så er det kanskje også noen som ikke ønsker å være så aktive?

Personer som har såkalte sammensatte, alvorlige og langvarige rusproblemer, har etter helse- og omsorgstjenesteloven rett til å få tilbud om både en koordinator og en individuell plan for arbeidet framover. Koordinatoren er én person i kommunen som skal sørge for at den det gjelder får nødvendig oppfølging. Koordinatoren skal også sikre at tjenestene samordnes på en god måte, og at den individuelle planen følges.

Loven sier at man skal bli opplyst om denne rettigheten, men det er ikke alle som takker ja.

– Jeg kan ikke si hvor mange som takker nei, etter som jeg ikke har tilgang på journalene. Men det er generelt påfallende få som har en individuell plan, sier Biong.

Han legger til at det er nok mer vanlig, og kanskje også viktigere, at de sentrale tjenestene samles i en ansvarsgruppe et par-tre ganger i året, der de kan sitte rundt samme bord og ha dialog med personen det gjelder om tiltak framover.

– Vi må ta innover oss at virkeligheten ser mer variabel ut enn man kan få inntrykk av når man leser lovtekster.

Nytt system på gang

Nye rutiner kan uansett være på vei. For øyeblikket er regjeringen i ferd med følge opp forebyggings- og behandlingsreformen for rusfeltet ved å innføre integrert ettervern. Det er en tjeneste som skal tilbys pasienter i tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB). Det vil i praksis si at arbeidet med ettervern skal begynne allerede før pasienten er utskrevet. Uansett om behandlingen gis av en offentlig eller privat tjeneste, er det helseforetakene som skal ha koordineringsansvaret for dette arbeidet.

– Dette er jo et tydelig signal om at man ønsker at dette skal bli bedre. Oslo Universitetssykehus og Oslo kommune er i gang med å se på hvordan dette kan gjennomføres hos oss, og så skal det nok ruller ut i de ulike helseforetakene i løpet av de nærmeste årene, sier Biong.

Han er også positiv til et nasjonalt senter for ettervern, som Retretten ønsker å etablere.

– Et sted som kan fungere som en hub for gode ideer, kan være en veldig god idé. Jeg tenker at alt som kan bidra til at folk kommer inn i positive, personlige og sosiale prosesser, er kjempeviktig.



Stian Biong er fagsjef i Byrådsavdeling for sosiale tjenester i Oslo kommune.

Foto: Privat

Tre historier

Alexander trengte motivasjon

Alexander (55) har vært inn og ut av både behandling og ulike ettervernstiltak i mange år. Den aller første gangen han var i behandling, for over 20 år siden, gikk det veldig bra. Etterpå var han nesten nykter i fem år, med unntak av litt alkohol i helgene. Så sluttet han i jobben og begynte i en ny stilling i restaurantbransjen.

– Da var det rett tilbake. Det var veldig, veldig tilgjengelig. Det er liksom kokain som er førstekjærligheten min, og alkohol har det jo alltid vært mye av i den bransjen.

Etter hvert mistet han restaurantjobben og begynte å ruse seg hver dag. De siste åra har han vært innlagt flere ganger, og han har testet flere arbeidsrettede ettervernstiltak. Han har også tydd til kriminalitet for å få økonomien til å gå rundt.

– Jeg har foretrukket det fremfor sosialstønad, for jeg har ikke klart å forholde meg til det byråkratiet, og jeg har oppfattet det som en ganske ydmykende prosess.

Han har fått både ADHD- og kompleks PTSD-diagnoser i voksen alder og kobler det til utfordringer med å sitte foran en pc.

– Hele den prosessen med å hente ut kontoutskrifter, tekniske ting med data som jeg ikke får til, å lese gjennom reglene hos Nav, det er mye fremmedord, ikke sant? Og når man i tillegg er ruset, er konsentrasjonen og toleransevinduet ganske smalt. Noen ganger har du bare lyst til å rive pc-en i biter og tre den ned i halsen på Nav-medarbeiderne.

Det ble rett og slett enklere å forholde seg til det kriminelle miljøet. Der var både rammene og konsekvensene tydeligere.

Jobbtiltakene fungerte greit, men det var ikke nok.

– Det ble mye deltidsarbeid, som gjorde at jeg satt halve dagen og ventet på at neste dag skulle begynne. Det ble mye alenetid. Jeg hadde ikke penger og ikke noe sted å gå, og jeg skammet meg sånn på grunn av alle tilbakefallene at jeg ikke kom meg på NA-møter heller.

Til slutt var han så langt nede at han planla å ta sitt eget liv. Han planla hvor og når, og gjorde de nødvendige forberedelsene. Alt som gjensto, var å faktisk gjøre det. Den aktuelle dagen satt han lenge og vurderte for og imot. Så bestemte han seg for å ringe til en person fra et behandlingssted som han hadde fått god kontakt med. Denne personen overtalte ham til å dra til legevakta og holdt linja helt til han var der.

Han regner episoden for et vendepunkt, for da han etterpå fikk tilbud om en ny innleggelse, på et sted der han hadde vært før og trivdes godt, bestemte han seg: Nå skulle han prøve alt. Han skulle ikke si nei til noen muligheter til å få hjelp.

om ettervern

– Jeg mener jo at jeg har hatt et kjempeteam rundt meg. Jeg har hatt en god psykolog, en kjempedyktig AAP-veileder, en jobbspesialist som har lest journalen min og gjort et skikkelig stykke arbeid. Jeg har vært veldig heldig.

Likevel var det noe han manglet tidligere, og som måtte på plass før han klarte å snu skuta. Han trengte en grunnleggende motivasjon, kombinert med trygge rammer.

– Den smerten eller frykten som jeg følte, og tryggheten ved å komme til et kjent sted, det ble en magisk kombinasjon for meg.

Han har vært motivert før også, mener han, men han har aldri fått det til å vare.

– Motivasjonen må følges opp av en eller annen drivkraft, og den drivkraften må støttes opp av trygge rammer.

Mens han var innlagt, begynte han å gå på NA-møter, og slik oppdaget han Retretten, som leier ut lokale til NA utenom åpningstid. Han begynte å jobbe som frivillig på Retretten etter at han ble skrevet ut, og slik fant han noe å fylle dagene med. Det var godt for selvilliten også.

– Hvis jeg anstrenger meg litt og lager litt mer varm mat, kanskje bruker litt mer krydder, sånne småting, så sier folk: «Så god mat!». Ikke sant? Det var det jeg trengte!

Nå har han lyst til å jobbe mer med ettervern. Drømmen er likepersonsarbeid, det vil si å bruke sine egne erfaringer til å hjelpe andre som opplever lignende ting.

– Men jeg må få på plass mitt eget liv først. Du må ta på deg din egen maske før du hjelper sidemannen, ikke sant? Det er et uttrykk jeg liker.



«Jeg mener jo at jeg har hatt et kjempeteam rundt meg. Jeg har hatt en god psykolog, en kjempedyktig AAP-veileder, en jobbspesialist som har lest journalen min og gjort et skikkelig stykke arbeid. Jeg har vært veldig heldig.»

«Da jeg var ferdig i behandling, hadde jeg funnet såpass mange ulike aktiviteter at jeg nærmest kunne sette opp min egen timeplan. Jeg hadde ting å fylle dagene med, fra mandag til søndag. Og det var redningen min.»

Marcus Johnsen trengte en timeplan

Marcus Johnsen (48) var lenge det han kaller «hverdagsavhengig». Han drev eget transportfirma med over hundre ansatte og flere millioner i omsetning. Han var familiemann med god økonomi. Samtidig brukte han mange ulike typer rusmidler for å komme seg gjennom dagene.

– Noe for å komme opp, noe for å komme ned, noe for å få sove, noe for å våkne, noe for å ha det bra. Mye fungerer veldig bra så lenge du har penger. Helt til du ikke har det lenger.

Han ble innlagt for første gang i 2017, men det var først sju år senere, da han var i gang med sin tredje runde med rusbehandling, at han skjønnte hva som skulle til for å endre kurs. Det begynte med at han kjedet seg.

– Jeg var på en ny institusjon, der det var ganske lite å gjøre. Etter hvert ble det så kjedelig at jeg måtte begynne å finne på ting selv på dagtid.

Han ble med på friluftskurs i regi av Blå Kors, seiling med Frelsesarmeen, padel-trening og gatefotball.

– Jeg trengte å få ut både frustrasjon og abstinenser. Etter hvert ble jeg også kjent med flere nye mennesker, og via dem oppdaget jeg nye ting.

Alle aktivitetene fant han fram til på egen hånd, ifølge ham selv. Han var overrasket over hvor få av tilbudene som var kjent blant de som jobbet på institusjonen hans.

– Det ble litt sånn at jeg fortalte dem om hvilke tilbud som fantes der ute.

Da han ble utskrevet etter seks måneder, var situasjonen helt annerledes enn de to første gangene han var i behandling.

– Da fikk jeg høre at «nå er du frisk og rask og har kontroll på livet ditt igjen». Men så gikk det noen uker eller kanskje et par måneder, og så begynte jeg å jukse litt og bruke litt innimellom.

Denne gangen var han mer oppmerksom på sitt eget mønster. I tillegg hadde han en plan.

– Da jeg var ferdig i behandling, hadde jeg funnet såpass mange ulike aktiviteter at jeg nærmest kunne sette opp min egen timeplan. Jeg hadde ting å fylle dagene med, fra mandag til søndag. Og det var redningen min.



Jon Løken trengte et nytt fellesskap

De fleste som har ruset seg i mange år, kjenner stort sett bare mennesker som driver med rus. Å få nye venner og et nytt fellesskap, det tror jeg er alfa omega, sier Jon Løken (54).

Men:

– Å finne nye venner når man har passert 50, er ikke lett.

Selv har han vært blandingsbruker siden tjueåra. Lenge gikk det helt greit, han sjonglerte jobb og samboerskap og var «fungerende rusmisbruker». Slik han husker det, var det først da han ble avhengig av heroin for åtte år siden, at det gikk ordentlig utfor.

– Heroinen fjernet angst og depresjoner, men også jobb, nettverk, venner og alt mulig annet.

Han har vært ut og inn av LAR-systemet i flere år, men aldri vært innlagt til rusbehandling.

– Det er jo ingen som tvinger deg til det. Og så hadde jeg en hund, og jeg ville ikke la den være alene mens jeg var innlagt. Den hunden er grunnen til at jeg sitter her i dag.

Til slutt var han på et såpass mørkt sted at han bestemte seg for å avruse seg hjemme på egen hånd.

– Jeg hadde medisiner fra LAR, likevel var det definitivt det tøffeste jeg har vært gjennom i mitt liv. Når det går ut av kroppen, er det jævlig vondt. Jeg anbefaler det ikke til noen. Men det gir jo litt selvtillit også, å vite at selv når ting var så tøffe, så klarte jeg det.

Nå har det gått tre år, og han går fortsatt på LAR, men er på nedtrapping med Subutex. Årsaken til at han har klart seg så bra, tillegger han en veldig god LAR-behandler, samt ettervernet han har funnet selv. I likhet med Alexander oppdaget han Retretten etter å ha vært på møter i Anonyme Narkomane (NA) i deres lokaler. Han så et oppslag om yogatimer og fikk lyst til å prøve. Etter hvert begynte han å benytte seg av flere av de andre tilbudene deres også.

Gjennom disse to tiltakene, NA-møtene og Retretten, har han fått de to tingene han trengte aller mest: et nytt fellesskap og en mulighet til å snakke om problemene sine.

– Jeg vet at mange liker å gå tur i skogen og alt det der. Men jeg trengte å få mulighet til å snakke om ting, ikke bare ruse bort alle vonde tanker.

Årsstudiet Fra kaos til kompass er et av flere tilbud som har ført med seg krav og struktur.

– Bare det at noen forventer noe av meg – å kunne møte opp et sted hver dag, der jeg har klare arbeidsoppgaver foran meg ...Det har vært veldig viktig for meg.



«Jeg vet at mange liker
å gå tur i skogen og alt det der.
Men jeg trengte å få mulighet
til å snakke om ting, ikke
bare ruse bort alle
vonde tanker.»