RUSFRI!

HÅNDBOK FOR EN RUSFRI HVERDAG

MAY BRITT RØBEKK

VIKTIGE ORD!

- Du har rett til medvirkning og informasjon
- Ikke gi opp. Alt kan og vil endre seg
- Stå opp om morgenen
- Gjør noe! Måk snø, les ei bok, gå en tur
- Ta en dag om gangen (1 time)
- Stå i det, hold ut. Det blir bedre
- Snakk med noen
- Hvorfor ønsket du å bli rusfri?
- Unngå å ruse deg den ene gangen
- Du er ikke alene
- Ting tar tid
- Mye kan gjøres på nettet
- Ring, ring og ring!

INNHOLD

1 HVOR ER DU I LØYPA? 5
2 HVEM KAN HJELPE? 9
3 RUSBEHANDLING 15
4 ØKONOMI 25
5 BOLIG 33
6 ARBEID/SKOLE/TILTAK 41
7 NETTVERK 47
8 FRITID 55
9 KRIMINALITET 61
10 FYSISK HELSE 69
11 PSYKISK HELSE 77
12 UNNGÅ TILBAKEFALL 87

Vedlegg 92
Stikkord 104
Litteratur 106
Boka er laget av 107

HVORDAN BRUKE HÅNDBOKA

Denne håndboka er et oppslagsverk. Bruk innholdsfortegnelsen og stikkordslisten. Det er mange måter å bli rusfri på. Du må finne din. Velg det kapitlet eller det stikkordet som passer best for deg akkurat nå. Du kan også få noen til å lese den høyt, eller forklare hva som står.

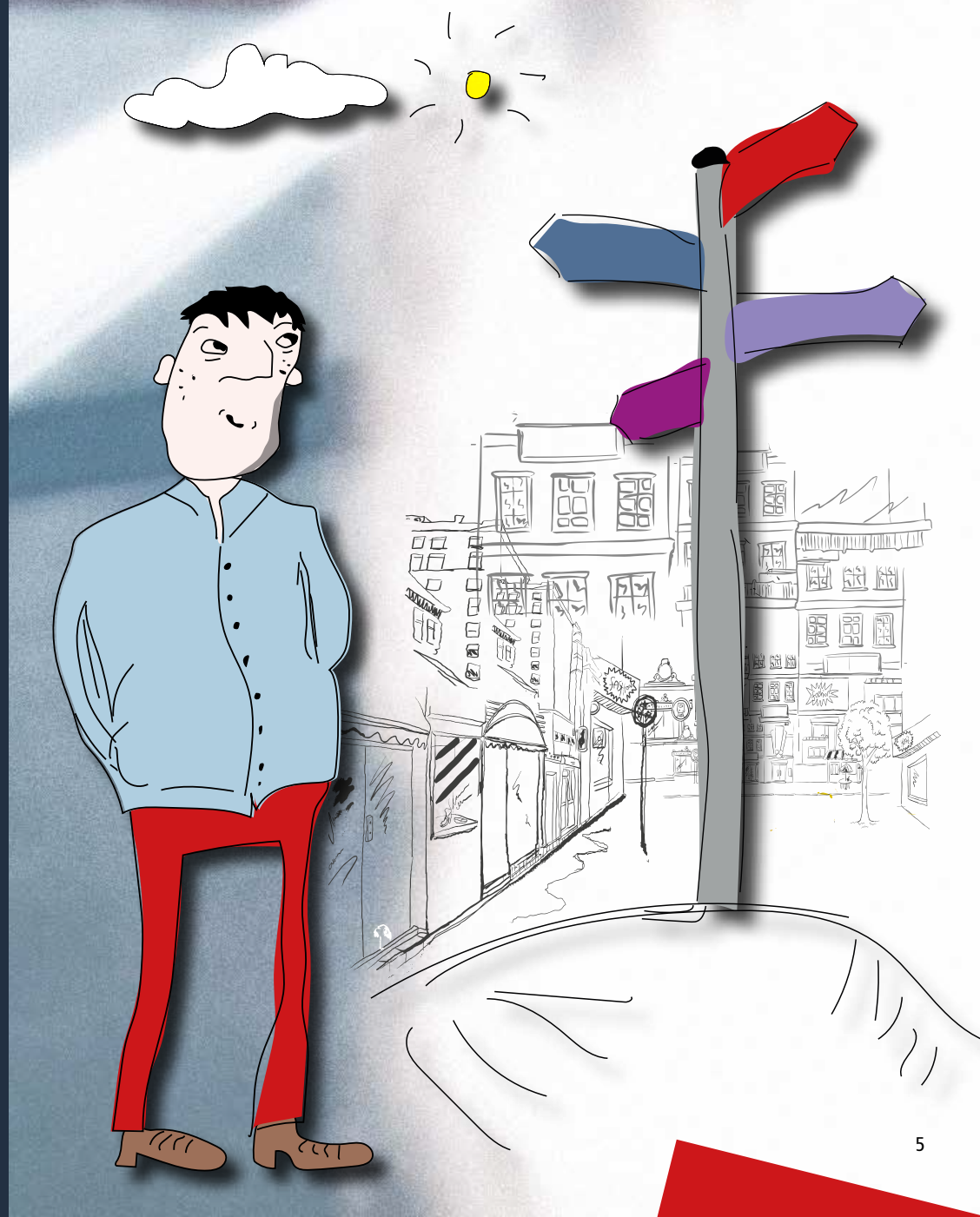
Boka har ikke en fullstendig oversikt over alle muligheter. Informasjon er ferskvare, og det finnes mange ulike tilbud rundt om i landet. Det gjelder å lete.

OBS! Denne boka er laget i 2017, og oppdatert i 2019. Informasjon kan være utdatert. Ta kontakt med noen i hjelpeapparatet eller se oppdatert nettversjon: www.rusfrihverdag.no.

LYKKE TIL!

Denne håndboka er viktigst den første tiden. Snart har du flere ting på plass. Men ta håndboka frem igjen. Livet byr på nye utfordringer. Ta dem imot, og du slipper å kjede deg!

1 – HVOR ER DU I LØYPA



TIPS!

- Sov på det. Ta opp tråden neste dag
- Sett ei grense for fortiden på den dagen du ble rusfri
- Heng opp en lapp på speilet: hvorfor vil jeg bli rusfri? Hva er mine drømmer, hva er jeg god på?
- Bruk en veggkalender til å fordele oppgaver utover uka
- Feir årlig at du er rusfri (månedlig?)
- Rusfri APPER, grupper på Facebook og blogger
- NYKTER! En bok om avhengighet og recovery
- Erfaringene dine er en ressurs
  – Tenk på all den energi du har brukt på rusmisbruket; skaffe rusmidler, holde det skjult, konflikter, ulykker osv.

1 – HVOR ER DU I LØYPA

Vi rusavhengige er redde vi ikke vil holde oss rusfrie. Flere av oss har vært i behandling tidligere og opplevd at det ikke går fremover.

Et steg frem og to tilbake. Er det virkelig slik? Endringshjulet kan hjelpe deg å se hvor du er i løypa. (Vedlegg 1, side: 92).

MOTSTAND

Det er normalt å veksle mellom ønske om å bli rusfri nå og å utsette det. Det passer på en måte aldri. Og tiden flyr. Du vil underveis sannsynligvis både fornekte, akseptere og bagatellisere din rusavhengighet.

ROLLEMODELLER

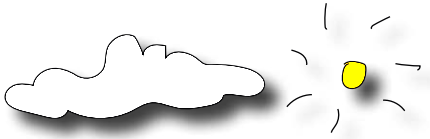
Har du noen rollemodeller? Noen som har blitt rusfrie eller som lever på en måte du kan tenke deg? Se for deg hva de gjorde, og hvordan du selv kan gjøre det.

MOTIVERT

Det kan være vanskelig å finne motivasjon. Tenk over:
- Tenk tilbake, hvorfor ville du slutte å ruse deg?
- Hva gleder du deg mest til?
- Hva drømmer du om?
- Hva tjener du på å slutte og ruse deg?

HANDLINGSPLAN

Med hjelp av denne boka kan du lage en handlingsplan. Se vedlegg 10.



Motivasjon kan også komme underveis når du opplever bedring. Faktisk kan det være både indre og ytre grunner til å bli rusfri. Det er en myte at du må bli rusfri kun for din egen del. Prøv skjema: Fordeler og ulemper (Vedlegg 2, side:93).

ENDRE MEG?

Det å bli rusfri handler også om å endre en del vaner. Noen av vanene er lette å endre, mens andre vaner tar lang tid og krever at du er målrettet.

- Det er lett å gi opp når vi møter utfordringer. Vi ser ikke alle mulighetene vi har. Dette må øves opp! Ting er sjeldent helt svart eller hvitt.
- Spør deg selv: – Hva gjorde jeg sist som fungerte? Hva fungerte ikke? Det er din erfaringsbank. Den kan vise deg hvordan du kan holde deg rusfri over tid. Prøv vedlegg 11, side 102
- Det er lett å skylde på andre når det blir vanskelig. Selv om det kanskje er sant, vil det ikke hjelpe nettopp deg.

ERKJENNE

Et godt utgangspunkt er at du innrømmer over for deg selv og andre at du har et rusproblem

AKSEPTERE

Godta livet ditt slik det er akkurat nå. Det kan hjelpe deg å komme videre i arbeidet med å forbli rusfri.

TA ET VALG!

Det er få som er 100 % klare til å bli rusfri. Det kan derfor hjelpe å bestemme seg for å ta et valg:

- *«Jeg skal holde meg rusfri dette året, i hvert fall i dag»*
- *«Jeg skal prøve rusbehandling». Gi det en sjanse, gjennomføre det. Heller se etterpå hvordan det gikk.*

2 – HVEM KAN HJELPE

TIPS!

- Du har rett til medvirkning og informasjon
- Det er ikke alltid samsvar mellom teori og praksis Sett deg inn i lovverk eller kontakt organisasjoner (se kontaktinformasjon)
- Det finnes mange gratis tilbud (kurs, møteplasser, væresteder, aktiviteter)

2 – HVEM KAN HJELPE

Når du ber om hjelp har du rett til å få vurdert din helsetilstand.

- **Fastlege**
- **NAV**
- **Helsetjeneste: rus og psykisk helse**

Andre steder: legevakt, lavterskeltiltak, helsestasjon for ungdom, fengselslege, sykehus, væresteder, møteplasser mfl.

Dette kan du gjøre:

Det er lurt å be om hjelp. Får du ikke hjelp, prøv et annet sted. Det finnes flere muligheter. Det er du som skal bli rusfri. Kontakt NAV og be om å få en kontaktperson. Prøv å få til et godt samarbeid. Tar det lang tid før du får svar? Ta kontakt igjen. Du kan klage på vedtak eller mangel på oppfølging (Vedlegg 3, side 94).

2.1 HJELPEAPPARAT

KOORDINATOR

Etterspør en koordinator som kan veilede deg. Du har rett på det om du trenger langvarig hjelp fra flere steder (instanser). Kontakt NAV eller helse- og omsorgstjenesten i kommunen.

ANSVARSGRUPPE

Etterspør ei ansvarsgruppe. Her skal du og dine hjelpere møtes og finne ut hvordan du skal nå dine mål. Du kan selv velge hvem som skal delta. Husk at det er din ansvarsgruppe, si ifra hvordan du ønsker å ha det.

INDIVIDUELL PLAN

Etterspør en individuell plan. Du har rett på det om du trenger langvarig hjelp fra flere steder (instanser). Dette er en oversikt over hvordan du skal nå dine mål og hvem som skal hjelpe deg. Det finns nettbaserte versjoner.

TILBUD I KOMMUNEN

Kommunen kan ha flere tilbud som er nyttige for deg som skal bli rusfri eller trenger ettervern. Ta kontakt med hjelpeapparatet, NAV, sentralbordet i kommunen eller søk på nettet.

- Væresteder uten krav om rusfrihet
- Rusfrie væresteder
- Rusmiddeltesting
- Dagbehandling
- Ulike kurstilbud
- Arbeidstiltak
- Avrusning
- Aktivitetstilbud
- Økonomisk rådgiver
- Boligoppfølging
- Oppsøkende miljøterapeut
- Støttekontakt
- Hjemmetjenester
- Brukerstyrt personlig assistent.

FASTLEGE

Det kan være nyttig å ha samme fastlege over tid. Da vet legen mer om hva du går gjennom. Men det må være en du stoler på. Blir du ikke hørt, kan du ta med noen du stoler på til neste time. Bruk ansvarsgruppemøtene. Blir det ikke bedre kan du skifte fastlege på www.helsenorge.no.

KAD

(Kommunal akutt døgnplass) Om du har behov for å legge deg inn et sted, men det er ikke så alvorlig at du trenger sykehusinnleggelse. Det vil si at helsetilstanden ikke er veldig alvorlig, vil forverres eller er livstruende.

KRISESENTER

Finnes i alle fylker. Gratis tilbud om beskyttelse for kvinner, menn og barn som blir usatt for vold eller trusler om vold i nære relasjoner.

2.2 DIVERSE

FRIKORT

Frikort for offentlige helsetjenester får du automatisk når du har betalt over et visst beløp i egenandeler (HELFO). Når du viser frikort, slipper du å betale egenandeler for resten av kalenderåret. Det finnes to typer frikort.

PASIENTJOURNAL

Som hovedregel har du rett på innsyn i alle dine journaler. Ta direkte kontakt. Sykehusene arbeider med å opprette digital pasientjournal. Her kan du logge deg inn gjennom www.helsenorge.no.

KJERNEJOURNAL

En elektronisk tjeneste på www.helsenorge.no. Der har du og helsepersonell tilgang til viktig informasjon om din helse.

KONTAKTINFORMASJON:

- **www.helsenorge.no** (kvalitetssikret helseinformasjon)
- **www.norge.no** (veiviser til alle offentlige tjenester)
- **Pasient- og brukerombudet** (www.helsenorge.no)
- **HELFO:** 800 43 573 (800 HELSE)
- **Gatejuristen:** 23 10 38 90 (gratis rettshjelp)
- **Juss-Buss** (gratis rettshjelp av studenter) 22 84 29 00
- **JURK** (gratis rettshjelp for kvinner)
- **Jusshjelpa - Midt-Norge og Nord-Norge** (gratis rettshjelp av studenter)
- **Jussformidlingen i Bergen** (gratis rettshjelp av studenter)
- **Stiftelsen rettferd for taperne:** 61 11 89 90 (ved erstatningskrav)
- **Brukerorganisasjoner:** RIO, A-larm, MARBORG, proLAR Nett, NORMAL WAYBACK, FHN (jobber for brukernes rettigheter)
- **Selvhjelpsgrupper:** NA, AA, A-larm, De Norske lenker
- **Krisesenter i alle fylker** (gratis og døgnåpent)
- **Prosentret** (hjelp til de med prostitusjonserfaring)

3 – RUSBEHANDLING

TIPS!

- Ta kontakt med noen og spør om råd
- Bruk rusfrie værestеder/møteplasser
- Husk! De som har avbrutt en type behandling kan være mer kritiske enn de som har fullført
- Prøv å ha fokus på hva som er nyttig med din behandling
- Legg en plan for ettervernet sammen med fagfolk
- Håndboken Anabole-androgene steroider finnes på nettet

3 – RUSBEHANDLING

Klarer du ikke å bli rusfri, kan du be om hjelp til å søke rusbehandling!

3.1 FREMGANGSMÅTE

HENVISNING:

Fastlege, NAV Rus- psykisk helsetjeneste mfl. kan søke deg inn i rusbehandling.

→

SVAR:

Svar sendes ut til deg per post innen 10 virkedager. Der står det hvor du skal få behandling og en oppstartdato (2-12 uker).
Under 23 år = vanligvis oppstart innen 4 uker. Maks 65 dager.

↓

KLAGE:

Er du ikke fornøyd med tildelt behandlingssted eller hvor lenge du må vente på oppstart?
Klag til de som har sendt deg svaret.

→

SVAR PÅ KLAGE:

Det gjøres en ny vurdering som blir sendt ut til deg per post innen 4 uker. Om du ikke får medhold skal de videresende klagen til fylkesmannen. Avgjørelsen der er endelig.

PAKKEFORLØP

Starter opp når du søker rusbehandling. Du får tildelt en forløpskoordinator i kommunen. Sammen skal dere søke den behandlingen du mener passer for deg, på kortest mulig tid.

Når søknaden er mottatt i Spesialisthelsetjenesten får du også der en egen forløpskoordinator, som skal være tilgjengelig for deg og dine pårørende. Gi nødvendig informasjon og oppfølging underveis. Ved behov, koordinere avtaler og samarbeidsmøter.

HENVISNING

Det er mange som kan søke deg inn i rusbehandling: fastlege, NAV, rus- psykisk helsetjeneste, barneverntjeneste, fengselslege, psykiater, psykolog, sykehus osv.

BEHANDLINGSSTED

Du kan fritt velge blant behandlingsstedene i din helseregion. Du finner en oversikt på www.helsenorge.no. Ønsker du behandling i en annen helseregion, skal de som vurderte søknaden din sende den dit. Du skal få plass om det ikke går utover behandlingsfristen til deres egne pasienter. Se ventetider på www.helsenorge.no.

VURDERING AV HENVISNING

Søknaden din blir vurdert av speisalisthelsetjenesten. Ønsker du å få vurdert søknaden din på nytt, eller ved et annet vurderingssted. Ta kontakt med de som hjalp deg å søke. Se eget punkt om klagegang.

BEHANDLINGSFRIST

Det blir sendt ut et brev til deg innen 10 virkedager med informasjon om behandlingssted og oppstatsdato. Frist for oppstart av behandling skal være mellom 2 og 12 uker. Er du under 23 år er veiledende frist 4 uker. Maks 65 dager.

FRISTBRUDD

Du skal få beskjed hvis behandlingsstedet ikke klarer å holde behandlingsfristen du har fått. Du kan velge å vente, eller be om en plass et annet behandlingssted. Kontakt HELFO, de som søkte for deg, eller de som vurderte din søknad.

VENTETID

Blir det lang ventetid, kan det være lurt å lage noen faste avtaler. Det kan være med hjelpeapparatet, noen du kjenner, gjerne noen som har blitt rusfri. Det kan hjelpe på motivasjonen.

KLAGE

Du har rett til å klage på behandlingsfrist og behandlingssted. Fremgangsmåten står på vedtaket. For veiledning ring gratis til 800 43573 (800 HELSE). Få en kontaktperson du stoler på til å hjelpe deg. Klagen sendes skriftlig til det stedet som vurderer søknaden din. Husk 4 ukers klagefrist. (Klagegang vedlegg 3, side: 94)

3.2 ULIKE BEHANDLINGSTILBUD

AKUTT RUSBEHANDLING

72 timers opphold i rusbehandling.

AVRUSNING

I rusbehandling eller psykisk helsevern. Noen steder har tilbud om nedtrapping.

UTREDNING

Kartlegge rushistorie, psykisk helse og videre behandlingsbehov.

TERAPITIMER

Ved rus- eller psykiatrisk poliklinikk (rusteam/PUT/BUP), privat psykolog eller annen terapeut. Hos offentlig terapeut betaler du kun egenandel. Det betyr at du sparer opp til frikort. Kontakt fastlege for henvisning eller søk på nettet og ta kontakt selv.

DAGBEHANDLING

Noen helseforetak og kommuner har tilbud om behandling på dagtid mens du bor hjemme.

DØGNBEHANDLING

Her bor du på et behandlingssted i 3 – 12 måneder. Norge har flere behandlingssteder med ulikt innhold. Du vil få god tid til å jobbe med økonomi, nettverk, fritid, arbeid eller skole. Finne dine gode sider og hva som er dine fallgruver. Møte med nye rutiner og nye folk på et nytt sted kan virke skremmende, i så fall er du ikke alene om det.
Noen behandlingssteder er for ungdom 15-23 år.

LEGEMIDDELASSISTERT REHABILITERING (LAR)

Behandling av opioidavhengighet med legemidler som inneholder opioider. I tillegg finnes det legemidler med kombinasjon av buprenorfin og nalokson. Nalokson er en motgift som blokkerer alle former for opioider. Motgiften skal kun aktiveres når den injiseres og kan føre til sterkt ubehag.

Det skal legges vekt på ønskene dine ved valg av legemidler. Noen trenger livslang behandling - andre for en kortere periode. Du kan behandles hjemme eller i døgnbehandling. Hjelpemidlene som kan brukes er individuell plan, ansvarsgruppemøter og urinprøver.

TIPS LAR!

- Aktivitet eller arbeid er viktig for å komme seg videre
- Arbeide frem et nytt nettverk
- Hent medisin på apotek der du ikke møter kjente
- Hent medisin i tiden det er lite folk
- Konsentrer deg om din egen rehabilitering, ikke hva andre får
- En bolig som ikke ligger i et belastet område
- En god start er viktig. Prøv å få til et godt samarbeid

3.3 ANDRE BEHOV

ANDRE LEGEMIDLER

Det finnes flere legemidler som blokkerer rusvirkning eller gir ubehag ved inntak av opioid eller alkohol.

BRUKERSTYRT SENG

Noen behandlingssteder har tilbud om en plass som du kan bruke etter behandling. Kan brukes som en del av en kriseplan.

FRIVILLIG TILBAKEHOLDELSE

Tilbud om å bli holdt tilbake eller hentet inn igjen til behandlingstedet ved brudd i behandling. Opptil 3 uker.

TVANG

Ved stor fare for liv og helse kan du bli lagt inn i døgnbehandling uten ditt samtykke. Kommunen kan komme frem til dette selv, eller ved melding fra pårørende. Pårørende som melder skal ha tilbakemelding. Du er prioritert videre i behandling.

UNGDOM OG DØGNBEHANDLING

Det finnes egne behandlingssteder eller avdelinger for ungdom fra 16 år. Det finnes også barnevernsinstitusjoner for yngre personer.

PAR I DØGNBEHANDLING

Noen behandlingssteder tar imot par. Rettighet blir bestemt i hvert enkelt tilfelle.

GRAVIDE OG SMÅBARNSFAMILIER

Det er egne behandlingssteder for deg som er gravid eller er forelder som har ansvar for barn opp til skolealder. Er du gravid er du prioritert til rusbehandling. Er du gravid og ruser deg kan du bli lagt inn uten eget samtykke. Det skal gjøres ny vurdering hver 3. måned. Du har rett til hjelp også etter at barnet er født.

FAMILIETERAPI

Er spesielt anbefalt for deg som er under 25 år som en del av en rus-behandling.

PÅRØRENDEBEHANDLING

Pårørende har rett til behandling for sin egen del. Kontakt fastlege og be om henvisning.

PRIVAT RUSBEHANDLING

Noen behandlingssteder har avtaler med det offentlige. Andre ikke. Da må du betale selv. Kontakt behandlingsstedet direkte. Undersøk på nettet eller spør noen med brukererfaring.

RUSBEHANDLING OG PSYKISKE LIDELSER

Har du en psykisk lidelse og rusproblem har du rett på behandling for begge deler i rusbehandling. Har du en alvorlig psykisk lidelse og rusproblem, vil det bli vurdert om du skal ha behandling i psykisk helsevern.

ANABOLE STEROIDER (AAS)

Det er stor fare for tilbakefall til rusmisbruk om du bruker AAS. Snakk med noen eller ta kontakt med din fastlege. Du kan ha rett på behandling i spesialisthelsetjenesten.

SPILLAVHENGIG?

Da er det lurt at du også jobber med denne avhengigheten. Snakk med noen eller ta kontakt med din fastlege. Du kan ha rett på behandling i spesialist-helsetjenesten. Det finnes gratis nettbaserte behandlingstilbud.

SELVHJELPSGRUPPER

Selvhjelpsgrupper over hele verden har betydd mye for mange som har blitt rusfrie. Her vil du møte andre i samme situasjon. Gjør et forsøk. På vanskelige dager som helg og helligdager, ingen møteplikt, alltid et møte, nye venner, kom som du er, fyller fritiden.

BRYTE BEHANDLING

Det er lurt at du gjør dette i samarbeid med en behandler. Du kan få tilbud om et annet behandlingssted. Eller at de forbereder kommunen på at du kommer ut. Kanskje de kan hjelpe deg.

HUSK FARE FOR OVERDOSE! (etter 3-8 dager er toleranse nær 0) [8]

ORDLISTE

- **Offentlige:** kommuner og stat
- **TSB:** Tverrfaglig spesialisert rusbehandling i det offentlige
- **Helseregioner/regionale helseforetak (RHF):** Midt-Norge, Nord, Sør-Øst og Vest
- **Helseregionene er inndelt i lokale Helseforetak** (HF)
- **Spesialisthelsetjenesten:** Sykehus, rusbehandling, psykisk helsevern
- **Poliklinikk:** Behandling i spesialisthelsetjenesten uten innleggelse
- **Førstelinjetjeneste:** Tilbud i kommunen
- **Andrelinjetjeneste:** Tilbud i spesialisthelsetjenesten

KONTAKTINFORMASJON

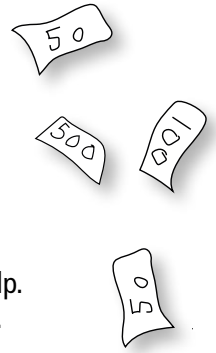
- **www.helsenorge.no** (kvalitetssikret helseinformasjon)
- **www.norge.no** (veiviser til alle offentlige tjenester)
- **Pasient- og brukerombudet** (www.helsenorge.no)
- **HELFO:** 800 43 573 (800 HELSE)
- **Gatejuristen:** 23 10 38 90 (gratis rettshjelp)
- **Juss-Buss:** 22 84 29 00 (gratis rettshjelp)
- **Stiftelsen rettferd for taperne:** 61 11 89 90 (ved erstatningskrav)
- **Brukerorganisasjoner:** RIO, A-larm, MARBORG, proLAR Nett, WAYBACK, FHN (jobber for brukernes rettigheter)
- **Selvhjelpsgrupper:** NA, AA, A-larm, De Norske lenker
- **Steroideprosjektet:** Kompetanse og behandling
- **Dopingkontakten:** 800 50 200
- **www.spillavhengighet.no:** 477 00 200
- **www.hjelpelinjen.no:** 800 800 40
- **www.spillbehandling.no**
- **www.ropbruker.no** (samtidig rus og psykiske lidelser)

4 – ØKONOMI

TIPS!

- Gi deg over og be om hjelp
- Åpne posten din
- Lag et system for papirene dine
- Bruk kalender til påminnelser
- Se betalingsanmerkninger? Kontakt Experian eller Bisnote
- Bidragskalkulator finnes på www.nav.no
- Husk regninger på e-post. Ta skjermbilde
- Bruk nettbanken din. Jo oftere, desto enklere
- Unngå lån av familie og venner
- Om mulig, spar pengene dine i døgnbehandling
- NAV i noen kommuner tilbyr frivillig forvaltning
- Billigere alternativ? www.strompris.no og www.mobiltelefoni.no
- Øv på å bruke penger på hverdagslige ting
- APP – Mattilbud
- APP – rabatter og gratis mat (Coop, Trumf, Æ)
- Øv på å ikke leve fra hånd til munn
- Økonomikurs i din kommune?

4 – ØKONOMI



Det er lys i enden av tunnelen. Du må bare komme i gang.

Dette kapittelet viser deg hvordan. Det er lurt at du ber om hjelp. Husk at det er ditt ansvar, men at du har rett til å få veiledning.

Dette kan du gjøre:

- Be om en kontaktperson på NAV
- Be om hjelp til å søke riktig stønad
- Kontakt økonomisk rådgiver i kommunen

4.1 INNTEKT/STØNAD

Søknad om stønad fra NAV sendes via www.nav.no (ID- brikke). Eller med hjelp fra et NAV-kontor.

- Ordinær lønnsinntekt
- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger (AAP)
- Dagpenger
- Kvalifiseringsstønad (Kvalifiseringsprogrammet)
- Tiltakspenger (i tiltak og har ikke rett på andre stønader)
- Sosialhjelp (supplering)
- Uføretrygd
- Bostøtte
- Grunn- og hjelpestønad (særskilt pleie- og tilsynsbehov)

4.2 KLAGE

Du har rett på hjelp til å klage. Det er lurt å spørre en kontaktperson du stoler på om hjelp. Fremgangsmåten står på vedtaket. Det er ulike måter å klage på til NAV. Felles for alle klageformene er at du kan sende klagen skriftlig til det NAV-kontoret som vurderte søknaden din. Husk klagefrist (står i vedtaket). Du kan også klage på måten du blir behandlet på. Vedlegg 3, side: 94 har mer informasjon.

4.3 BANK

Bank er en tjeneste, og du er deres kunde. Du kan aktivt bruke banken som rådgiver. Bytt bank om du ikke opplever service.

BANKKORT
Besøk banken for nytt kort. Ta med legitimasjon.

INGEN LEGITIMASJON
Kontakt politiet. Ha med et vitne som har pass.

ELEKTRONISK ID (ID-BRIKKE)
Gir tilgang til nettbank, offentlige nettsider m.m. Kontakt banken.

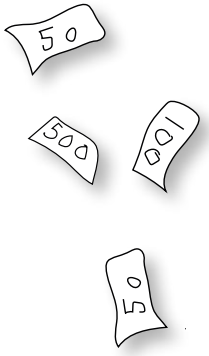
NETTBANK
Her betaler du regninger m.m. Kontakt banken.

MOBILBANK
Betale regninger m.m. Opprettes i nettbank.

E-FAKTURA
Regninger sendes direkte til godkjenning i din nettbank.

AVTALEGIRO
Faste regninger trekkes automatisk fra din konto.

BETALINGSAPPER
Pengeoverføring (Vipps, mobilePay).



4.4 GJELD

Ikke start med dette før du er rusfri og ikke tar opp ny gjeld.
Kommunen skal ha tilbud om økonomisk rådgivning.
Bruk NAV sin økonomirådstelefon: 800 45353 (800 GJELD)

OVERSIKT OVER GJELD

1. Skaff deg ringperm og skilleark
2. Åpne inkassobrevene (sammen med noen?)
3. Se på saksnummer. Er det flere som er like? (samme gjelden)
4. Lag et skilleark for hvert inkassofirma eller saksnummer
5. Sett inn arkene etter utsendingsdato
6. Se punkt om gjeld på skattemeldingen din (www.altinn.no)
7. Kontakt Norsk inkassobyrås forening: https://www.inkasso.no (ID-brikke)
8. Resterende inkassoselskap må du kontakte direkte
   Er du i tvil om det er din gjeld? Be inkassoselskapet sende deg papir fra der du opprinnelig fikk gjelden.

FRYSING AV GJELD

Send søknad til alle inkassoselskap (Vedlegg 4 side: 95).
Be om å få fryse gjelden til du har oversikt og har laget en nedbetalingsplan.
Vær forberedt på at banker og det offentlige er mindre imøtekommende enn private inkassoselskap. Husk å legge kopi av alle brev du sender ut i din økonomiperm. Noen inkassoselskap tar i mot søknad per e-post.

NEDBETALING AV GJELD

Ikke start med dette før du har fått fast inntekt/stønad og oversikt over alt du skylder. Du har fryst gjelden. Bruk tiden godt. Send så en søknad med nedbetalingsplan (Vedlegg 5 side: 96).
Legg ved et budsjett (Vedlegg 6 side: 97). Husk å sette alle brev du mottar, og kopi av dem du sender ut, inn i din økonomiperm.

4.5 BETALINGSANMERKNINGER

Betalingsanmerkninger slettes når du har betalt alt du har fått beskjed om. Se www.sismo.no for mer informasjon.

4.6 OFFENTLIG GJELDSORDNING

Du kan søke om gjeldsordning. Det stilles flere krav. Lovens hovedregel er gjeldsordning én gang i livet. Gjeldsordningen er en avtale mellom deg og dine kreditorer om at du i en bestemt periode skal bruke alt overskudd i din økonomi etter fradrag for husleie, livsopphold, barnebidrag, etc. til å betale kreditor.

De fleste gjeldsordninger varer mellom 5-8 år (kan vare opp til ti år). Etter dette slettes resten av gjelden dersom du har holdt din del av avtalen.

Søknaden sendes namsmannen i ditt politidistrikt. Skjema og informasjon finner du på www.politi.no.

4.7 TVUNGEN FORVALTNING

Ved store økonomiske problemer kan NAV gå inn og styre utbetalingen din fra Folketrygden (uføretrygd m.m.). Noen NAV-kontor tilbyr frivillig forvaltning. Her kan du selv oppheve avtalen.

4.8 VERGE

Du kan søke fylkesmannen om verge som kan ta større beslutninger for deg om økonomi eller på andre områder.

4.9 SVART GJELD

Her er det ingen fasit. Det spørs hvilket forhold du har til de du skylder penger, og hvorfor du skylder pengene. Noen har erfaring med at de har fått «slettet» gjelden sin om de har holdt seg rusfrie. Snakk med andre om hvordan de har løst det. Noen har økonomi til å betale alt eller deler av gjelden. Det å oppsøke rusmiljø er en risiko når du skal holde deg rusfri. Ta en avgjørelse så tidlig som mulig i behandlingen.

4.10 SKATTEETATEN

På www.skatteetaten.no kan du gjøre adresseendring, få skattekort og fødselsattest.

4.11 DIGITAL POSTKASSE

Her kan du motta og oppbevare post. Brukes stadig mer av det offentlige og bedrifter. Du kan velge mellom: **www.digipost.no** eller **www.e-boks.no.** **www.altinn.no:** Her kan du levere og motta elektroniske skjema fra det offentlige

KONTAKTINFORMASJON

- **www.nav.no:** 55 55 33 33
- **Gjeldsrådgivningstelefon** (gratis): 800 45353 (800 GJELD)
- **Gjeldskrisetelefonen** (Gjeldsofferalliansen): 22 20 19 99
- **www.forbrukerradet.no** – gratis veiledning: 23 400 600
- **www.gatejuristen.no** – gratis rettshjelp
- **www.juss-buss.no** – gratis rettshjelp 22 84 29 00
- **www.politi.no:** 02800

ORDLISTE

- **Berostillelse:** Gjeld blir fryst en periode
- **Skyldner:** Du som skylder penger
- **Debitor:** Du som skylder penger
- **Kreditor:** Den du skylder penger
- **Kreditt:** Lån
- **Kredittselskap:** Selskap som innvilger kreditt
- **Inkassoselskap:** De som driver inn det du skylder
- **Gebyr:** Kostnader selskapet har med å nå deg, inngå nedbetalingsavtale, sende sak til namsmann
- **Salær:** Utgifter selskapet får av å innhente pengene
- **Pant:** Sikkerhet tatt i verdier du eier for den summen du skylder + renter de neste årene
- **Forliksrådsdom:** Dom gitt i forliksrådet. Ofte benyttet for at kreditor skal få bekreftet at du skylder dem pengene.
- **Utleggsforretning:** Inkassosak som har gått til namsmannen for trekk i lønn/pant i formue osv.
- **Brutto inntekt:** Før skatt
- **Netto inntekt:** Etter skatt
- **Betalingsanmerkning:** En heftelse på deg som person registrert i løsøreregisteret. Slettes etter at inkassogjeld er betalt eller foreldet. Ved gjeldsordning blir den fjernet når du er ferdig.
- **Skattemelding:** Selvangivelse

5 – BOLIG

TIPS!

- Husk flyttemelding
- Husk innboforsikring, husforsikring
- Sett husleiekontrakten i perm
- Er du i døgnbehandling? Skaff deg en bolig du kan øve på å bo i
- Har din kommune tilbud som «leie til eie», Housing first, samlokaliserte boliger eller annet?
- Er det boligkurs eller en boligkoordinator i din kommune?
- Bostøttekalkulator (www.husbanken.no)
- OBS! Utleiere kan sjekke profilen din på Facebook
- Skal du flytte? Da kan det være lurt at det er til et sted du kjenner noen. Be NAV om hjelp til å etablere kontakt med den nye kommunen.
- Finansportalen - Sammenlikner lån

5 – BOLIG

Vi trenger en base som bare er vår. Et sted hvor du legger planer for i morgen. Et sted for ettertanke. Et sted å være mellom alt det andre som skjer. Et sted du kan føle deg trygg.

Kommunen skal hjelpe deg hvis du ikke klarer å finne en varig bolig. Ved akutt boligmangel skal NAV finne en midlertidig bolig.

Spør deg selv:

- Minner boligen meg om rusmisbruk og kan trigge til sprekk?
- Tror jeg rusvenner vil oppsøke boligen, og det er vanskelig å avvise?
- Er det flere boliger i nærheten med mye rusmisbruk som frister?
- Vil jeg flytte til et nytt sted for en periode?
- Orker jeg å bli kjent med et nytt hjelpeapparat?
- Blir det langt til familie og eventuelle rusfrie venner?
- Bør jeg øve på å holde meg rusfri på hjemstedet mitt?
- Prøv skjema fordeler og ulemper (Vedlegg 2)

5.1 LEIE PRIVAT BOLIG

Det er ikke sikkert du får den første og beste boligen, men det kommer flere muligheter. De valgene du tar nå må ikke være for alltid, men som en start. Klarer du å ordne deg en privat bolig, kan det gi deg en følelse av å ha kommet deg videre.

BOLIGER:

- Boligannonser i papiravis og nettavis
- www.finn.no og www.hybel.no
- Noen eiendomsfirma leier ut leiligheter
- Sett inn annonse i lokalavis
- Sett inn annonse på www.hybel.no (gratis)
- Heng opp lapper på butikker. Spør på sosiale media. Bekjente?

Bruk PC og aviser på bibliotek, NAV, kommunens servicetorg (sentralbord) og rusfrie værestеder.

VISNING

Det er lurt å levere en bolig-cv på visning eller på e-post. Ta med navn, alder, aktivitet, jobb eller skole, hvorfor du vil bo der, fremtidsplaner og referanser. Husk at du ikke har meldeplikt om dine rusproblem. Om du velger å være åpen er det lurt at du har med referanse fra tidligere leieforhold eller arbeidsgiver. På spørsmål om inntekt kan du si at du av helsemessige årsaker må ha depositumsgaranti fra NAV. Førsteinntrykket er viktig. Kle deg pent.

5.2 LEIE KOMMUNAL BOLIG

Tilbudet og fordeling av kommunale boliger er ulikt fra kommune til kommune. Det er ofte lang ventetid. Søknad finner du på kommunens hjemmeside, servicetorg eller NAV. Du har rett til å klage på vedtak (Vedlegg 3 side: 94).

5.3 LEIEFORHOLD

HUSLEIEKONTRAKT

Forslag på www.forbrukerradet.no

MANGLER

Boligen skal være ren og i normalt god stand. Er den ikke det, kan du kreve utbedring eller trekk i husleie. Utleier har tilgang til boligen kun ved vedlikehold, men ikke uten at du er informert.

OPPSIGELSE

Ved tidsbestemt leieavtale avsluttes leieforholdet den datoen som er bestemt (se husleiekontrakt). Ved tidsubestemt leieavtale gjelder 3 måneders oppsigelsesfrist, om ikke annet er avtalt (se husleiekontrakt).

UTKASTELSE

Oppsigelsesgrunn skal være saklig. Det er kun namsmann/politi som fysisk kan stenge deg ute av boligen.

5.4 BETALE FOR BOLIGEN

Det kan ta litt tid å finne en rimelig bolig, men den vil dukke opp. Så fortsett og let.

DEPOSITUM

Husleier krever en garanti av deg i tilfelle skader på boligen eller at husleie ikke blir betalt. Beløpet skal settes på en egen konto der begge må godkjenne uttak. Beløpet kan være opp til 6 måneders husleie.

- Lån i bank
- Depositumsgaranti NAV
- Noen kommuner har kommunalt tilskudd (NAV)
- Oppsparte penger
- Lån av familie (helst ordne opp selv)

HUSLEIE

Det er lurt at du har fasttrekk på strøm og husleie. Enten gjennom NAV eller automatisk trekk fra nettbanken. En måned bakpå med husleie er mye penger.

BOSTØTTE

For deg som har lav inntekt og høye boutgifter. Det er en øvre inntektsgrense. Den tar ikke hensyn til andre utgifter. Boligen må ha egen inngang, bad/toalett, kjøkkenløsning og mulighet for søvn/hvile. Det kan i spesielle tilfeller tillates bokollektiv. Barn om skal regnes med må være folkeregistret på boligens adresse. Søknadsskjema på www.husbanken.no (papirutgave på NAV). Du har rett til å klage på vedtak (Vedlegg 3).

STARTLÅN OG TILSKUDD

For personer som ikke får lån i vanlig bank, og som heller ikke har muligheter til å spare. Rehabilitering for rusavhengighet alene er ikke nok. Du kan søke kommunen om lån. Tildeling kan gjøres ulikt fra kommune til kommune. Se grupper som blir prioritert og søknadsskjema på www.husbanken.no (papirutgave på NAV). Du har rett til å klage på vedtak (Vedlegg 3).

Noen kommuner gir også tilskudd som delvis dekker kjøp av bolig, utbedring av bolig m.m. Søknadsskjema på www.husbanken.no (papirutgave på NAV).

5.5 KJØPE BOLIG

Litt opp og frem for de fleste, men absolutt oppnåelig. Du må ha fast inntekt og egenkapital. Avklar maksbeløp med banken din før visning. Alle bud må være skriftlige. Budrunden kan derfor ta litt tid. Vær tilgjengelig for megler på telefon. Diskuter med banken din underveis i budrunden. De har ofte mye erfaring med dette. Du har ingen angrerett når selger godkjenner budet.

5.6 SELGE BOLIG

De fleste velger eiendomsmegler. Noen velger å selge selv med hjelp av advokat. Det finnes også apper som gir veiledning.

5.7 INNREDE BOLIG

Boligen vil etter hvert bli din trygge base. Så hvordan kan du lage det ok rundt deg? Personlig preg. Prøv å se for deg hvordan du vil ha det. Da er det lettere å komme i gang.

Trenger du hjelp til innkjøp og innredning? Spør kommunen din eller noen du kjenner om å bli med deg. Tilby andre hjelp som bytte (nettverksbygging). Blir det ikke slik du har tenkt deg? Husk at dette er for en periode.

- Kan du arve noe?
- Kjøpe noe brukt? Du kan bytte ut etter hvert
- Kjøp nytt det du absolutt ikke vil ha brukt
- Kan du leve med noe fra tidligere?

5.8 TA VARE PÅ BOLIGEN

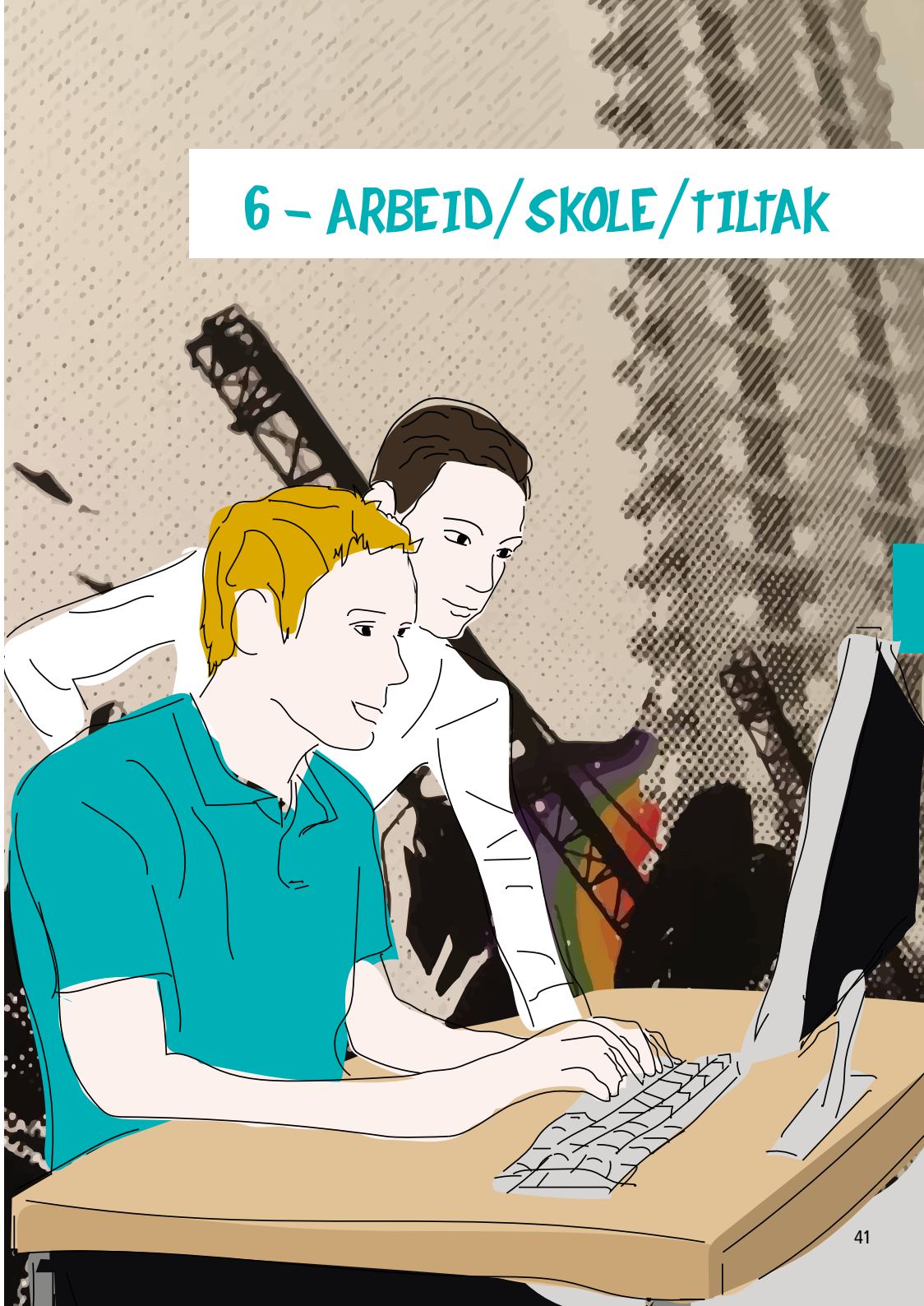
- Kaos rundt deg = kaos i hodet
- Hold noenlunde orden
- Husk å betale husleie og strøm (bruk avtalegiro eller e-faktura)
- Ikke sov fast på sofaen
- Hvem vil du ha på besøk? Bestem deg på forhånd.
  Tenk ut en ok avvisning.

KONTAKTINFORMASJON

For kommunal bolig og Helse- og omsorgstjenester: NAV eller sentralbordet i kommunen har søknadskjema i papirutgave.

- **www.nav.no** (søknad om stønader)
- **www.husbanken.no** (søknader om bostøtte, startlån, m.m.)
- **www.finn.no** (bolig til leie)
- **www.hybel.no** (bolig til leie)
- **www.forbrukerradet.no** (gratis hjelp til rettigheter ved leie og kjøp)
- **www.ung.no** (mye nyttig informasjon)
- **Boligskolen** på Kirkens bymisjon i Oslo

6 – ARBEID/SKOLE/TILTAK



TIPS!

- Stikk fingeren i jorda. Kanskje det er lurt med en tiltaksplass/praksisplass for å få referanser?
- Kanskje du bør starte forsiktig og heller øke antall jobbdager?
- OBS! Arbeidsgivere kan sjekke ut profilen din på Facebook
- Organiser deg i en fagforening
- PPT – utredning av lese- og skrivevansker. Tilpasning av undervisning
- Du kan ha litt inntekt ved siden av uføretrygden
- Kan du ikke jobbe? Bruk aktivitetstilbudet i din kommune
- Vanskelig å huske meldekort? Husk partall eller oddetallsuke
- Det finnes fond, stipend og legater du kan søke på som kan dekke studier o.l. (www.legathandboken.no)

6 – ARBEID/SKOLE/TILTAK

De fleste av oss hadde drømmer om hva vi en gang skulle bli. Mange har kanskje den drømmen ennå, andre må finne nye drømmer.

Tiden er nå inne for å se på mulighetene. Arbeid gir deg større frihet, penger, nettverk, struktur og bedre helse. Din livserfaring kan være din vei tilbake til en stabil inntektskilde.

Dette kan du gjøre:

- Mye informasjon på www.nav.no
- Interessetester for jobb og utdanning (www.nav.no)
- Prøv jobbkompasset på www.utdanning.no
- Kontakt NAV. Be om å få en veileder
- Etterspør ansvarsgruppe og individuell plan (se kapittel 2)

Spør deg selv:

- Hvilken skolegang har jeg?
- Hvilken arbeidserfaring har jeg?
- Hva interesserer meg?
- Er jeg klar for jobb eller skole?
- Kan jeg for en stund godta arbeidstiltak og lav inntekt?
- Jeg er ufør. Kan jeg jobbe litt?

6.1 SØKE JOBB

De fleste jobber skaffes gjennom nettverket. Kanskje du ikke har så mange kjente? Det å skaffe seg jobb selv kan gi en god selvfølelse.

- Meld deg som arbeidsledig på NAV (www.nav.no)
- Send meldekort hver 14. dag
- Sjekk ledige stillinger på NAV (www.nav.no)
- Sjekk jobbsøkermotorer på nettet
- Møt opp eller ring på arbeidsplasser. Mange liker engasjerte folk.
- Send åpne søknader
- Fortell familie og venner at du leter etter jobb
- NAV har ulike tiltak som kan hjelpe deg i gang

- Delta på jobbmesser (NAV)
- Følg med på bedrifters hjemmesider
- Delta på karrieredager hos høgskoler og universiteter.
- Følg med i lokalaviser (spesielt lørdager)
- Bruk sosiale medier
- Registrer deg hos bemanningsbyråer

6.2 NAV- TILTAK

Det er ulikt tilbud rundt om i landet. NAV har mål om kortest vei ut i arbeid. NAV-tiltakene beskrevet under er ikke mulig å søke på. Men det er tiltak som du og din NAV-veileder kan komme frem til for å få deg ut i jobb.

- Avklaringstiltak – Kartlegging og utprøving i en jobb
- Oppfølgingstiltak – En mentor o.l. på arbeidsplass eller skole
- Arbeidsutprøving – Prøve ut en jobb eller at du trenger referanse
- Arbeidsrettet helsetilbud – Tilbyr rehabilitering eller behandling
- Tilskudd til lønnsutgifter – Til arbeidsgiver, midlertidig eller varig
- Kvalifisering – Kurs og utdanning for å få jobb eller bli i jobb
- Tilrettelegging – Hjelpemidler eller tilpasning av arbeidsplass
- Tilrettelagt arbeid – Arbeid i skjermet virksomhet
- Jobbklubb – Et av flere kurs (søknad, cv, intervju)
- KVP – Ved fare for å bli langtids sosialhjelpsmottaker og ikke ha rett på andre statelige ytelser.
- IPS – I ordinært arbeidsliv. Med oppfølging fra NAV/ psykisk helsevern
- AFT – Jobb i skjermet arbeidsmiljø deretter i ordinært arbeid
- Praksisplass – yrkesvalg

KLAGE

Du har rett på hjelp til å klage. Det er lurt å spørre en kontaktperson som du stoler på om hjelp. Fremgangsmåten står på vedtaket. Det er ulike måter å klage på til NAV. Felles for alle klageformene er at du kan sende klagen skriftlig til det NAV-kontoret som vurderte søknaden din. Husk klagefrist (står i vedtaket). Du kan også klage på måten du blir behandlet på. Vedlegg 3 side: 94, har mer informasjon.

6.3 SKOLE

Det finnes flere muligheter, men hva skal du velge?
Dette kan du gjøre:

- Prøv karakterkalkulatoren www.utdanning.no (ww.nav/interessetest)
- Noen fylkeskommuner har tilbud om karriereveiledning for voksne Kontakt utdanningsavdelinga i din fylkeskommune
- Du kan søke Lånekassen om dekning av studiet
- Prøv Lånekalkulator på www.lanekassen.no
- Kontakt NAV og be om veiledning og mulighet for støtte til utdanning
- Yrker og utdanninger www.velgriktig.no

VIDEREGÅENDE SKOLE

Vgs. er for elever mellom 15 og 19 år som har ungdomsrett. Har du ikke fullført vgs. får du ny rettighet det året du fyller 25 år. Det eksisterer vgs. for personer som trenger ekstra oppfølging. Informasjon på www.vilbli.no

HØGSKOLER OG UNIVERSITET

Inntak krever generell studiekompetanse. Men det finnes unntak. Informasjon og søknad på www.samordnaopptak.no. NB! Noen høgskoler og universitet krever også spesiell studiekompetanse.

OFFENTLIGE FAGSKOLER

Yrkesretta utdanninger som varer fra et 1/2 - 2 år. Bygger på videregående opplæring og fagbrev. Informasjon på www.fagskoleopptak.no. Du kan søke om inntak gjennom www.vigo.no.

VOKSENOPPLÆRING

Grunnskole- og videregående opplæring tilpasset voksne. Informasjon på www.utdanning.no. Du kan søke om inntak gjennom www.vigo.no.

ETTER- OG VIDEREUTDANNING

For deg som ønsker å oppgradere eller bygge på utdanning, eller omskolere deg. Informasjon på www.utdanning.no.

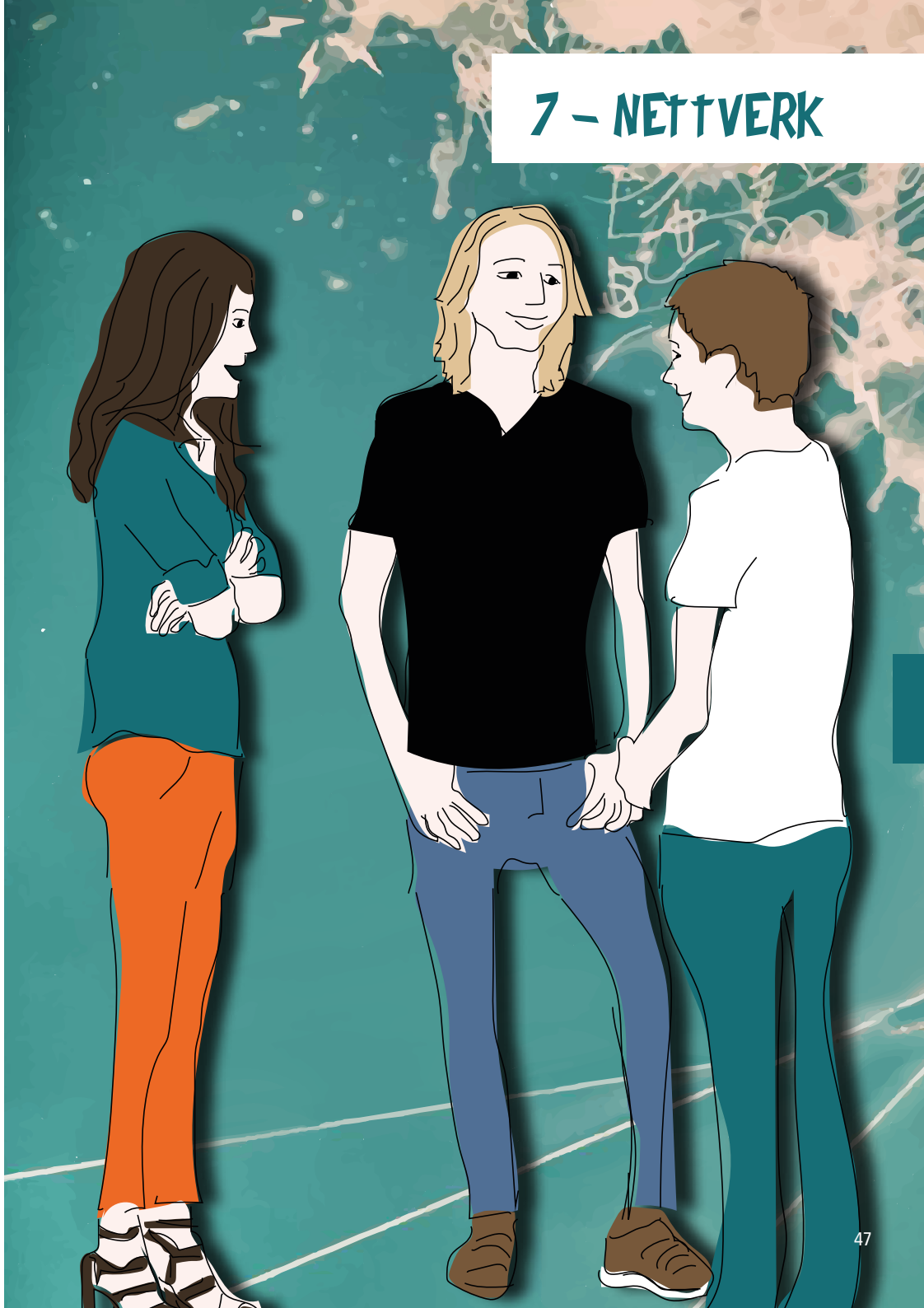
6.4 MANGLER ATTESTER

Kontakt skolen direkte. Du kan søke om såkalt duplikat (koster penger). Du kan også undersøke om videregående fortsatt har arkivert vitnemålet ditt. Fra år 2000 har Nasjonal Vitnemålsdatabase arkivert vitnemål fra videregående skoler (www.samordnaopptak.no). Arbeids- eller tiltaksplasser må du kontakte direkte.

KONTAKTINFORMASJON:

- **NAV: 55 55 33 33** (www.nav.no)
- **Søk etter jobbsøkermotor på nettet**
- **Informasjon om all utdanning:** www.utdanning.no
- **Informasjon om videregående skoler:** www.vilbli.no
- **Søknad om inntak videregående skoler:** www.vigo.no
- **Offentlige fagskoler:** www.fagskoleopptak.no
- **Høgskoler og universitet:** www.samordnaopptak.no
- **Statens lånekasse:** www.lanekassen.no

7 – NETTVERK



TIPS!

- Bytt mobilnummer
- Skaff deg ny profil i sosiale media
- Øv på å stole på folk, de færreste vil deg vondt
- Bruk hjelpeapparatet. Det finnes mange ulike tilbud
- Lag et nettverkskart (Vedlegg 7 side: 98)
- Prøv familiebehandling/familiemøte
- NÆR mestringsbok for pårørende
- Har du barn og lite nettverk? Kanskje du kan annonsere ønske om besteforeldre eller annet
- Kurs for pårørende

7 – NETTVERK

Nå er det mye som skjer i livet ditt. I møte med andre kan det oppleves som at verden har stått stille. Det kan ta tid å etablere et nytt nettverk.

I perioder er det normalt å føle seg usikker og alene. Det gjelder å starte i en ende, du vil uansett treffe flere mennesker på din vei.

Spør deg selv:

- Har jeg familie eller slekt jeg kan besøke?
- Er det noen jeg kan spørre om å stille opp for meg en periode?
- Er det venner fra barndommen jeg kan kontakte?
- Hvem bør jeg avvise?
- Hvilke fritidsaktiviteter kan jeg starte med? (Kapittel 8)

7.1 NYE VENNER

Mange beskriver det å skaffe nye venner som det mest krevende med å bli rusfri. En liten trøst kan være at det er flere som må etablere nye nettverk i løpet av livet. Det kan være gjennom studier, familieetablering eller jobb.

Dette kan du gjøre:

- Når du møter noen du liker; spør om dere kan finne på noe
- Lag et nettverkskart (Vedlegg 7 side: 98). Det kan vise deg hvem du kan bruke mer eller mindre tid sammen med

HER KAN DU TREFFE NYE VENNER:

- Arbeid og skole
- Fritid
- Gjennom andre venner
- Gjennom partner
- Gjennom barn
- Naboer
- Treffpunkt for innflyttere
- I behandling

7.2 VENNER SOM RUSER SEG

Vær ærlig med deg selv. Kan du snakke med personer som ruser seg, eller bør du avvise dem? Mange beskriver en spontanitet som gjør at de plutselig tar følge og på ett eller annet tidspunkt ruser seg.

Noen har behov for å kontakte venner for å gi beskjed om at de ikke bør ha kontakt. Andre unngår personene, eller lar være å svare når de blir kontaktet.

Du må kjenne etter hva som passer for deg. Husk at du inspirerer andre til å bli rusfri, kanskje dere møtes igjen en dag som rusfrie?

Dette kan du gjøre:

- Sosiale media: Bør du slette kontoen og starte opp en ny, eller ta vekk noen venner?
- Rollespill eller se for deg situasjoner der du sier: "nei takk"
- Bytt telefonnummer så du slipper å avvise og få russug
- Bytt bolig om du får mye uønsket besøk eller har flere naboer som ruser seg

7.3 PÅRØRENDE

Familien din har kanskje i lang tid forholdt seg til deg med ditt rusmisbruk. De må derfor over tid se at du har endret deg. Er du heldig vil det også igjen endre deres forhold til deg. Familie ønsker ofte å bli involvert. Pårørende er bekymret og ønsker å høre hvordan du har det og hva du driver med. Helsetjenesten har generell veiledningsplikt overfor pårørende. Du kan også oppheve hele eller deler av taushetsplikten.

Noen har lite eller ingen familie. Ta kontakt med ansatte i hjelpeapparatet. Si det som det er. Kanskje du kan få hjelp til å finne en god løsning.

Alle familier har utfordringer. Kanskje det har hendt ting i din familie som er vanskelig. Det er muligheter selv med et anstrengt familieforhold. Husk å ta hensyn til deg selv slik at du klarer å holde deg rusfri. Pårørende har også rett på behandling. For noen er det avlastende at også familien får hjelp.

Spør deg selv:

- Hvordan kan jeg på en ok måte forholde meg til familien?
- Kan jeg være åpen med min familie om hvordan jeg har det?
- Hva kan jeg la ligge for husfredens skyld?
- Hva kan jeg absolutt ikke godta?
- Er noen i min familie rusavhengig? Hvordan skal jeg forholde meg?
- Hva er positivt i min familie?

Dette kan du gjøre:

- Mange behandlingssteder tilbyr familiesamtaler
- Fastlegen kan henvise til pårørendebehandling
- Informer din familie om at det finnes pårørendeorganisasjoner
- Spør familien om de kan støtte deg i en periode
- Søk råd hos andre før du tar opp vanskelige ting
- Er forholdet veldig vanskelig? Søk hjelp!

BARN SOM PÅRØRENDE

Hva er barnets beste? Barn har egne rettigheter. Hjelpeapparatet skal bidra til å dekke barns behov for informasjon og nødvendig oppfølging. Det skal være egen barneansvarlig i rusbehandling, psykiatrisk sykehus, somatisk sykehus, fengsler, friomsorgskontor og noen kommuner. Det finnes flere tilbud som kan hjelpe dere som familie.

Dette kan du gjøre:

- Unngå å holde dine rusproblemer hemmelig [14]
- Snakk med barnet ditt om det som skjer (tilpasset alder) [14]
- Finn en støtteperson for barnet [14]
- Barne- og familieavdelinger i kommunen tilbyr veiledning
- Barnevern i kommunen har for sin målgruppe tilbud som kan hjelpe familien: avlastningstiltak i hjemmet, støttesamtaler, økonomisk støtte, kursing, samarbeid med helsetjenesten, skoleverk, PPT m.fl.
- Fastlege kan henvise til BUP – Barne- og ungdomspsykiatrisk
- Har du mistet omsorg for barn? Familievernkontor har samtaletilbud om dette temaet

SAMLIV

Negative opplevelser i oppvekst eller i rusmiljø kan gi deg utfordringer i nære relasjoner. Det kan oppleves skummelt å knytte seg til andre mennesker. Snakk om det! Husk at "andre" også har utfordringer i sine forhold. Mennesker som lever sammen må bli enige om ulike valg i hverdagen. Det går også an at man blir enige om å være uenige.

Er dere begge rusavhengige, er det lurt å ha hver deres kontaktperson, ansvarsgruppe og individuell plan. Dere kan godt delta i hverandres møter ved behov. Har en av dere tilbakefall, bør den andre fokusere mest mulig på sitt eget liv. Bor det barn hos dere, må det umiddelbart stilles krav om rusfrihet eller at personen flytter ut. På lang sikt er dette også det beste for den som ruser seg.

Dette kan du gjøre:

- Vær ærlig og åpen med partner om hvordan du har det
- Kom med forslag til hvordan dere kan løse utfordringene
- Etterspør veiledning av kontaktperson i hjelpeapparatet
- Snakk med venner og spør hvordan de løser det
- Bruk familievernkontoret

7.4 SMÅPRAT

Mange føler de har lite å snakke om. Det har gått mest i rusprat. Småprat er prat for pratens del og kan ha lite innhold. Det kan derfor oppleves meningsløst. Mange småprater før de snakker om mer alvorlige tema.

Dette kan du gjøre:

- Øvelse gjør mester. Det er lurt å være forberedt
- Tenk ut på forhånd hva du kan snakke om. F.eks. hva skjer i nærmiljøet, fotball, nyhetene og været
- Du kan også ta utgangspunkt i det stedet dere skal møtes
- Det er lettere å snakke når du er i en aktivitet
- Prøv å kommentere mer enn du stiller spørsmål
- NB! Det er ikke bare du som har ansvar for å holde samtalen i gang

KONTAKTINFORMASJON

Pårørende:

- **Fastlege henviser til pårørendeveiledning**
- **Fastlege henviser til veiledning hos Barne- og ungdomspsykiatrisk**
- **NKS – Pårørendesenter:** 400 31 093
- **LMS – Pårørendetelefon:** 800 40 567
- **AL-Anon familiegrupper:** 483 05 999
- **BAR – Barn av rusmisbrukere:** 47 97 75 65
- **Barnas jurist:** 22 41 22 40

Brukere:

- **VFB –** hefter for barn som har foreldre som er rusavhengig
- **NA –** Anonyme narkomane: 905 29 359
- **AA –** Anonyme alkoholikere: 911 77 770
- **Røde kors –** Besøksvenn
- **Røde kors –** Ferie for alle
- **Bufdir –** Familievernkontoret
- **Sinnemestringskurs** på familievernkontoret og nettet (Bufdir)
- **Alternativ til vold (ATV):** 22 40 11 10 (kurs og behandling)
- **www.krisesenteret.com**

8 – FRITID

TIPS!

- Ikke gap over for mye
- Ting tar tid
- Stå i det, det går faktisk over
- Prøv ut ulike aktiviteter
- Søk på nettet: "Ting du må gjøre før du dør"
- Ha flere aktiviteter? (sesong, hjemme og ute)
- Har din hjemkommune en tilskuddsportal? Der en gruppe eller forening kan søke støtte til aktiviteter?
- Kontakt frivilligsentralen

8 – FRITID

Viktigst er ikke hva du gjør, men at du gjør noe. Mye tid til overs kan føre til at du kjeder deg, blir rastløs, ensom og får lettere russug.

Det kan være lurt å oppta hodet med noe. Få en pause. Mange beskriver fritid som det viktigste med å bli rusfri.

Spør deg selv:

- Hva har jeg lyst til?
- Hvilken aktivitet kan jeg prøve ut?
- Har jeg noen interesser fra tidligere?
- Må jeg delta hver gang?
- Trenger jeg følge?
- Hvor mye penger må jeg sette av til dette?

Dette kan du gjøre:

- Kontakt Norges frivilligsentraler. De har oversikt (www.frivilligsentral.no)
- Er det en utstyrspool i din kommune? (gratis lån av aktivitetsutstyr)
- Mye brukt og bra utstyr på nettet (salgsgrupper på Facebook, FINN o.l.)
- Søk opp aktiviteter på nettet
- Skummelt med nye folk? Se tips i kapittel 11
- Egenaktivitet hjemme
- Aktivitet ute blant folk

8.1 FRITIDSTILBUD

Her er noen forslag:

FRILUFTSLIV

Turkassetrim, Toppturer, Norges jeger og fisk (NJFF), Turistforeningen (DNT), Speideren

SPORT/IDRETT

Buldring, sjakk, kajakk, kampsport, klatring, vektløfting, fallskjermhopping, fekting, yoga, strikkhopp, fotball, toppturer, håndball, dykking, paintball, bedriftsidrettslag

KULTUR

Teater, sang, kor, korps, instrumentlære

KLUBBER

Film, foto, stein, fugler, maling, syklubb, data, dikt

FRIVILLIG ARBEID

Røde kors – hjelpekorps, nattevandring, besøksvenn m.fl.
Norsk folkehjelp – Redningstjeneste
Natteravn
Venneforeninger (hjelper til i teater, festivaler, fotballklubber)
Brukerorganisasjoner
Velforeninger og bygdelag
Trener for idrettslag

EGENAKTIVITET

Puslespill, podcast, streame musikk, modellbygging, lese bok, brettspill, kryssord, høre på musikk, svømming, rydde, male og tegne, mekke på bil, pusse opp, hekling, data, restaurere møbler, matlaging, skøyter, isfiske, fugletitting, bilder, samle på noe, fiske, båttur, kunstgalleri, hagearbeid, dykking, strikking, slalåm, toppturer, jakt, fiske, foto, telttur, bibliotek, lydbok, kano, mindfulness

ETTERVERNSTILBUD

Sjekk ut i hjemkommunen din
Møteplasser/væresteder?
NA, AA, De Norske lenker

RELIGIØSE ORGANISASJONER

Undersøk på hjemstedet ditt.

8.2 FRITID SAMMEN

Frivilligsentralene har oversikt over ulike fritidstilbud og kan hjelpe deg å opprette kontakt. Kanskje har du noe familie, slekt, en kollega eller en venn? Kommunen skal tilby personlig assistanse, praktisk bistand og støtte på fritiden til de som har behov for det. Noen kommuner har tiltak som:

- Fritidskontakt
- Fritid med bistand
- Treningskontakt
- Aktivitetskontakt
- Støttekontakt
- Likemannsordning
- Oppsøkende miljøterapeut
- Frisklivsentraler
- Aktiv på dagtid

KONTAKTINFORMASJON

- www.frivilligsentral.no
- www.fritidforalle.no (Treningskontakt/Fritid med bistand)
- www.idrettsforbundet.no
- www.frivillig.no
- Røde kors - Nettverksaktiviteter
- Søk på nettet etter aktivitetstilbud for rusavhengige (FIRE, Gatefotball....)
- NA – Anonyme narkomane: 905 29 359
- AA – Anonyme alkoholikere: 911 77 770

9 – KRIMINALITET

TIPS!

- Øv på å holde deg på rett side av loven
- Lovbruddskalkulator på www.ung.no/lovbrudd
- Oversikt ubetalte bøter: se Din side på www.sismo.no
- Bruk din kontaktperson under soning
- NB! Enkelte stønader fra NAV vil bli stoppet under soning
- Utvidet politiattest viser uoppgjorte straffesaker
- Fangehåndboka (www.jussbuss.no)

9 – KRIMINALITET

Vær ærlig med deg selv. Har du et problem? Det kan ta tid før du oppfatter at du tenker på eller begår en kriminell handling.

Skal du sone en straff, har du mulighet å få den tilpasset din livssituasjon

Spør deg selv:

- Hvorfor respekterer jeg ikke loven?
- Hvorfor begår jeg kriminelle handlinger?
- Skal jeg ha kontakt med kriminelle nettverk?
- Tar jeg snarveier?
- Har kriminelle handlinger tidligere ført til en sprekk?

Dette kan du gjøre:

- Øvelse gjør mester
- Øv på å respektere loven
- Øv på å betale for varene
- Øv på å ha mindre penger en periode
- Øv på å vente på det du ønsker deg
- Finn ut hva du kan erstatte spenningen med

9.1 STRAFF – ALTERNATIV TIL FENGSEL

FRIOMSORGSKONTOR

Er en del av kriminalomsorgen. Har ansvar for gjennomføringen av straff utenfor fengsel. Friomsorgen har også ansvaret for å gjennomføre personundersøkelse og eventuelt møteplikt etter prøveløslatelse.

UNGDOMSKONTRAKT

Noen politidistrikt kan gi tilbud om oppfølgingsavtale mellom deg, politi og hjelpeapparatet. Ikke oppført i strafferegisteret.

KONFLIKTRÅD

Kan brukes ved tilståelse og mindre alvorlige lovbrudd. Målet er å bli enig om erstatning eller reparasjon. Ikke oppført i strafferegisteret. Konfliktrådet har ansvar for Ungdomsoppfølging (15-18 år). Tett oppfølging i opp til ett år.

SAMFUNNSSTRAFF

Er det mest vanlige alternativet i stedet for fengsel. Utmåles i timer, fra 30 til 420 timer, som må gjennomføres innen en viss tid. Den største delen av timene brukes til samfunnsnyttig arbeid. Det kan være i frivillige organisasjoner, sosiale institusjoner, kirker, skoler og barnehager. Innholdet kan også bestå av endringsprogrammer, individuelle samtaler, behandling, mekling i konfliktråd eller andre tiltak.

NARKOTIKAPROGRAM MED DOMSTOLSKONTROLL (ND)

Kan brukes ved rusavhengighet og kriminalitet knyttet til rusavhengigheten. Du kan dømmes til å følge et opplegg med domstolen, kriminalomsorgen og hjelpeapparat. Det kan også inneholde rusbehandling. For å bli dømt til ND må du samtykke til det, og være interessert i å bli rusfri og endre livsførselen.

PROGRAM MOT RUSPÅVIRKET KJØRING

Et program i stedet for fengsel for deg som er dømt for å ha kjørt i rusa tilstand. Gjennomføres av friomsorgen.

9.2 UBETINGET FENGSELSSTRAFF

§ 12 BEHANDLING I INSTITUSJON

Du kan søke om å få sone hele eller deler av straffen i behandlingsinstitusjon. Vanligvis siste del av soninga. Ta kontakt med fengselet. Er du allerede i rusbehandling i institusjon kan du søke om å få sone hele straffen der. Søknad sendes til Kriminalomsorgsregionen eller fengselet der du er innkalt til soning. Du må legge ved eller ettersende bekreftelse på behandlingsplass. Har du ikke søkt rusbehandling, må du ta kontakt med hjelpeapparatet. Om du ikke får rett på statlig rusbehandling, kan det hende at kriminalomsorgen dekker utgiftene, ofte i samarbeid med NAV.

§ 13 BEHANDLING I SOMATISK OG PSYKIATRISK SYKEHUS

Ved alvorlig psykisk eller fysisk sykdom som krever behandling i sykehus.

§ 16.1 HJEMMESONING UTEN FOTLENKE

Kan brukes ved lengre straffer, som siste del av soninga. Du må gjennomføre halve delen av straffen før du kan søke. Det er krav om at du har bolig, har en form for aktivitet på dagtid og at du er rusfri. Du må vise en positiv utvikling gjennom soninga, vise at du ønsker å endre livet ditt.

§ 16.2 HJEMMESONING MED FOTLENKE

Kan brukes når straffen er maks fire måneder ubetinget fengsel. Etter rettsaken vil du vanligvis få tilsendt søknadsskjema i posten. Har du fått en lengre straff kan du søke om å gjennomføre siste fire måneder med fotlenke. Det er krav om at du er rusfri, har bolig og en form for aktivitet på dagtid.

9.3 ANDRE SPØRSMÅL

RUSMESTRINGSENHET

Noen fengsler har et eget tilbud til deg som vil jobbe med din rusavhengighet. Tilbudet kan være undervisning, grupper, fritidsaktiviteter, skole eller arbeid.

STIFINNERN

Alle kan søke Stifinner'n for rusbehandling i Oslo kretsfengsel eller Bredtveit fengsel. Det er ønskelig at det er minimum 4-6 måneder igjen av soninga.

SONINGSUTSETTELSE

Gis kun i noen saker. Søk i god tid før soninga starter. Søk fengsel du er innkalt til eller friomsorgskontor i ditt lokale område. Skal du utsette straffen maks seks måneder, avgjøres søknaden i fengselet. Skal du utsette straffen over seks måneder, vil fengselet sende søknaden videre til avgjørelse ved regional kriminalomsorg. Du må møte opp i fengselet ved soningsstart om du ikke har fått svar på søknaden. Ring fengsel eller kriminalomsorgskontor.

PRØVELØSLATELSE

Kan du få når 2/3 av straffen er gjennomført og minst 60 dager.

BØTESONING

Først sender Statens innkrevingssentral deg regning for bota. Deretter en purring om du ikke har betalt regninga. Hvis du ikke betaler purringa, vil de først vurdere å trekke deg i lønn/trygd eller utlegg fra formue. Dersom det ikke er mulig, må du sone i fengsel. Antall dager står på bota. Nedbetaling må avtales med Statens Innkrevingssentral før ditt politidistrikt har fått beskjed om å kalle deg inn til soning. Du kan likevel betale hele eller deler av boten helt frem til soningsdato. Betaling under soning vil korte ned soningstida.

BØTETJENESTE

Kriminalomsorgen kan bestemme at du skal gjøre samfunnsnyttig tjeneste for dine bøter i stedet for fengsel.

PERSONUNDERSØKELSE

En kartlegging av din livssituasjon og muligheter, slik at domstolen har mulighet til å gi deg riktig straff. Utføres av Kriminalomsorgen på oppdrag fra politiet eller domstolen. Du kan også be politiet/ eller via din advokat om at dette gjøres før rettssaken.

KONTAKTBETJENT

Du vil få en fast kontaktbetjent i fengselet og saksbehandler ved friomsorgskontoret. De kan hjelpe deg under gjennomføring av straffen.

OVERGANGSBOLIG

Du kan søke om å gjennomføre siste del av straffen i en overgangsbolig.

POLITIATTEST

Alle reaksjoner du får på grunn av lovbrudd registreres i politiregistrene. De blir ikke slettet. Du har rett til å be om innsyn. Skal du ha politiattest til en arbeidsplass eller andre, kan du søke via nettet på www.politi.no (elektronisk ID). Eller laste ned et søknadsskjema. På skjemaet står det hvor søknaden og eventuell klage skal sendes.
Det finnes ulike typer politiattester etter hvem som skal ha dem:
• Uttømmende politiattest • Ordinær politiattest • Avgrenset politiattest
• Utvidet politiattest

Politiregisterloven har informasjon om hvilke lovbrudd som står på de ulike politiattestene og foreldelsesfrist. NB! Det har blitt strengere krav for å jobbe i helse- og omsorgsyrker.

FØRERKORT

Søknad om å få tilbake førerkort.

1. Gå til din fastlege og be om helseattest. Førerkortgruppe 1 krever minst seks måneders rusfrihet. Det er leges ansvar å innhente dokumentasjon. Kravene er at du følger råd og anbefalinger fra lege og at du ikke har tilbakefall.
2. På trafikkstasjonen leverer du helseattest fra lege og søknad om førerkort (egenerklæring). Skjema finner du på www.vegvesen.no eller på trafikkstasjonen. Hvis du får innvilget førerrett:

   A. Du kan få innvilget førerrett for inntil ett år om gangen. Dette gjøres i tre år. Lege har ansvar for å gjennomføre kvartalsvise kontroller. Det er ditt ansvar at dette blir gjort.

   B. Deretter kan du få førerrett med inntil fem års varighet.

   C. Til slutt kan det gis vanlig varighet.

ORDLISTE

- **Påtalemyndighet:** Leder etterforskning, påtaleavgjør straffesaker, aktorer i retten, politiadvokater, politifullmektig, statsadvokater og riksadvokater
- **Påtaleunnlatelse:** Mildeste straffeform. Bevis holder. Du unngår tiltale og forelegg mot at du ikke gjør flere straffbare handlinger i løpet av 2 år
- **Kriminalomsorgen:** Delt inn i 5 regioner: Nord, Sør, Øst, Vest og Sørvest. Som består av fengsler og friomsorgskontor
- **Ubetinget dom:** Soning i fengsel eller annen institusjon
- **Betinget dom:** Slipper å sone om du følger noen krav
- **Forenklet forelegg:** Mindre alvorlige lovbrudd i trafikk og toll. Ikke oppført i reaksjonsregister
- **Forelegg:** Bot eller inndragning. Godtar du ikke forlegget sendes saken til retten. Oppført i reaksjonsregister

KONTAKTINFORMASJON

- **www.kriminalomsorgen.no**
- **www.konfliktraadet.no**
- **www.gatejuristen.no (gratis rettshjelp):** 23 10 38 90
- **Jussbuss (gratis rettshjelp av studenter):** 22 84 29 00
- **JURK** (gratis rettshjelp for kvinner)
- **Jusshjelpa - Midt-Norge og Nord-Norge** (gratis rettshjelp)
- **Jussformidlingen i Bergen** (gratis rettshjelp av studenter)
- **Røde kors -** Besøk i fengsel
- **www.retretten.no –** hjelp til videre hjelp. Besøk i fengsel. Oslo og omegn
- **www.wayback.no –** stiftelsen livet etter soning (fadderord.)
- **Politiets enhet for vandelskontroll og politiattester:** 78 98 93 60

10 – FYSISK HELSE

TIPS!

- Unngå mye eller lite fokus på vekt
- Har dere Aktiv på dagtid i din kommune?
- Har dere en Frisklivsentral i din kommune?
- Er det andre aktivitetstiltak i din kommune?
- Har dere matlagingskurset BRA MAT i din kommune?
- Velg matvarer som er nøkkelhullsmerket
- Geocaching - www.geocaching.com
- Postkasseturer - Turer til postkasser med turbøker
- Oversikt elektroniske resepter (www.helsenorge.no)
- Smerter? – meditasjon gjennom kroppsskanning (APP)
- Pasienter med hepatitt bør være forsiktig med alkohol
- Har ditt sykehus kurs for dine plager? Søk på nettet

10 – FYSISK HELSE

Bedre kondisjon og kosthold gir velvære og energi. Din fysiske helse påvirker din psykiske helse og motsatt.

Finn din balanse, slik at de samarbeider på en god måte. Klarer du deg ikke selv i hjemmet kan du ha rett på helse- og omsorgstjenester fra kommunen (se kapittel 2).

Dette kan du gjøre:

- Skaff deg en god fastlege som du har tillit til
- Be om å få en grundig helsesjekk:
  Hepatitt, hiv, kjønnssykdommer, vitaminmangler, lever- og nyrelidelser, spiserør, hormonsykdommer, lungelidelser, hjerte- og karlidelser, nevrologiske sykdommer og konsentrasjonsproblemer [5].

10.1 TANNHELSETJENESTE

Du får gratis nødvendig tannhelsehjelp om du i mer enn 3 måneder er på behandlingsinstitusjon i kommune, spesialisthelsetjeneste, eller i annen institusjon som har avtale med spesialisthelsetjenesten. Det samme gjelder dersom du er i LAR. Det kan også hende du har rett på gratis nødvendig tannhelsehjelp om du får annen type oppfølging fra kommunen. Ta kontakt med hjelpeapparatet for henvisning. Andre må søke NAV om dekning.

10.2 HEPATITT B

Smitter gjennom blod til blod kontakt og slimhinner. For eksempel ubeskyttet sex, urene sprøyter, kokekar, filter og skyllevann og sexleketøy. Over 95 % av voksne vil kvitte seg spontant med viruset. Kronisk hepatitt har du når viruset fortsatt er i blodet etter 6 måneder. Det er gratis å vaksinere seg for de som er spesielt utsatt for smitte. Kontakt fastlege/ vaksinasjonskontor i kommunen.

SYMPTOMER

De fleste får ingen symptomer etter smitte, men noen får gule øyne, mørk urin, lys avføring, smerter i høyre del av magen, kvalme, liten appetitt, leddsmerter og kløe. Etter mange år med hepatitt B kan skrumplever utvikles. Tegn på skrumplever kan være væske i buken, gule øyne og leverforgiftning. Hos pasienter med skrumplever er det risiko for utvikling av leverkreft.

TEST

Blodprøve hos lege viser om du har viruset. En utvidet undersøkelse kan vise om leveren er skadet.

BEHANDLING

Be fastlegen om henvisning til spesialist om du har kronisk hepatitt B. Medisiner kan bremse utviklingen. Du blir sjelden kvitt viruset, men regelmessig oppfølging kan forebygge alvorlig leversykdom.

10.3 HEPATITT C

Smitter gjennom blod til blod kontakt. For eksempel urene sprøyter, kokekar, filter og skyllevann. Det er så å si ingen heteroseksuell smitte av hepatitt C, men smitte ved sex mellom menn kan forekomme. Blant de som blir smittet vil 1 av 3 spontant kvitte seg med viruset innen seks måneder. Kronisk hepatitt C har du når virus fortsatt er i blodet etter 6 måneder. Det er ikke mulig å vaksinere seg. Etter 20 - 30 år vil 1 av 3 utvikle skrumplever.

SYMPTOMER

De fleste får ingen symptomer etter smitte, men noen får gule øyne, mørk urin, lys avføring, smerter i høyre del av magen, kvalme, liten appetitt, leddsmerter og kløe. Tegn på skrumplever kan være væske i buken, gule øyne og leverforgiftning. Hos pasienter med skrumplever er det risiko for utvikling av leverkreft.

TEST

Blodprøve hos lege viser om du har viruset. Når anti-HVC påvises må blodprøven undersøkes for HVC RNA. Er den positiv over tid har du kronisk hepatitt C. Alle som tidligere har hatt viruset har antistoff mot hepatitt C. En utvidet undersøkelse kan vise om leveren er skadet.

BEHANDLING

Be om henvisning til spesialist om du har kronisk hepatitt C. Behandlingen består per i dag av 1 tablett om dagen i 12 uker. Alle med hepatitt C bør ta behandlingen. Så og si alle blir virusfri. Kuren har få bivirkninger. Du kan bli smittet på nytt etter vellykket behandling.

10.4 HIV

Hiv finnes i kroppsvæsker hos den som er smittet. De kroppsvæskene som inneholder nok virus til å overføre smitte er blod, sæd, skjedesekret og morsmelk. Smitter ikke gjennom svette, tårer, spytt og urin. 90 % av smitte skjer ved seksuell kontakt.

TEST

Blodprøve hos lege kan påvise viruset 6-8 uker etter smitte. Noen ganger tar det 12 uker. Blodprøven kan av og til vise falskt positiv. Alle positive prøver vil derfor bli undersøkt på nytt. I tillegg bes pasienten om en ny blodprøve (med svar etter en uke). Det finnes hurtigtester der resultatet vises etter 15 – 20 minutt (få steder som har). Det finnes også tester som kan påvise virus i blodet så tidlig som 10 dager etter smitte. Disse testene tas vanligvis ikke, da de er dyre og arbeidskrevende.

BEHANDLING

Medisiner hemmer eller blokkerer virusformering. De fleste opplever svært god bedring, mens andre vil ha symptomer av sykdommen og bivirkninger av medisinene.

FOREBYGGENDE BEHANDLING

Det finnes forebyggende behandling som kan settes i gang hvis du har vært utsatt for smitte (PEP). Risikoen for sykdom reduseres om behandling starter så raskt som mulig og senest innen 48 timer. Kontakt en lege.

10.5 KOSTHOLD

Variert kosthold vil gi deg overskudd. Det viktigste er uansett at du spiser. Helst minst 4 måltider om dagen. Måltider kan hjelpe deg med å lage gode rutiner og struktur på hverdagen. Spesielt viktig er det å få i seg mat eller tilskudd med Omega 3, D-vitamin, B- vitamin og jern særlig for kvinner. Mange er redd for vektøkning. Husk at du jobber med å bli rusfri, det er snakk om liv og død. Dette er for en periode. Vekten vil stabilisere seg når du er i gang med aktiviteter og jobb.

10.6 FYSISK AKTIVITET

Her er det mye å hente for tidligere rusavhengige. Kom deg ut, gjør noe, gå, sykle, trene. Finn noe som gjør deg glad. Endorfiner vil gi deg velvære i kroppen, bli mindre rastløs, mindre tankekjør, bedre søvn, stabil psyke og bedre selvbilde. Ikke gi opp selv om du ikke får resultater med en gang.

10.7 ABSTINENSER

Er uutholdelig når det står på som verst. Men det går utrolig nok over. Spesielt når du får på plass søvn. Spis mest mulig mat, beveg deg og følg rådene i kapittelet om psykisk helse. Trening lindrer angst, skjelvinger og svettetokter og gir bedre søvn. Misbruk av noen medikamenter kan gi kraftigere og lengre abstinenstid.

10.8 RØYKING

Røyking er helseskadelig. Men det er i hvert fall et liv med rusmidler. Noen slutter med alt, også røyking. Noen trenger tid, kanskje en ting om gangen. Noen trenger røyken. Du må selv kjenne etter når du er klar.

ORDLISTE

- **HVB:** hepatitt B virus
- **HVC:** hepatitt C virus
- **Antistoff:** Produseres i kroppen for å motstå skadelige stoffer
- **Antigen:** Stoffer som kommer utenfra eller innefra kroppen og setter i gang kroppens immunforsvar (antistoffer)
- **Høye levertall:** ALAT-verdi: 40-300
- **Fettlever:** Forstørret lever
- **Leverchirrose:** Skrumplever. Arrvev i lever
- **Fibrose:** Arrvev på grunn av reparasjon eller skade på lever
- **Fibroscan:** Ultralydmetode av lever. Du kan da slippe leverprøve
- **Leverbiopsi:** Tar prøve av leveren
- **Immunitet:** Du vil ikke bli smittet av et bestemt virus

KONTAKTINFORMASJON

- **Aksept** – senter for alle berørt av hiv: 23 12 18 20
- **HivNorge** – interesseorganisasjon: 21 31 45 80
- **ROS** – Rådgivning om spiseforstyrrelser: 948 17 818
- **ProSenteret:** 23 10 02 00. Kompetanse og hjelpetilbud angående prostitusjon
- **www.hepatittfag.no:** Faglig veileder for behandling
- **www.fhi.no:** Folkehelseinstituttet: 21 07 70 00
- **Hjelpemiddelsentralformidling** (kommunen)
- **Aktivitetshåndboka** (ligger på nettet)
- **www.tryggmedisin.no** – spørsmål om medisiner
- **Hepatittbussen** tilbyr behandling ved behandlingsinstitusjoner på Østlandet

11 – PSYKISK HELSE

TIPS!

- Har du kaos i hodet? Gå tur i en park eller skog (15 min)
- Hør på musikk
- Hør på en podcast
- Mal et bilde
- Skiv et dikt
- Skrive dagbok
- Lag en melodi eller en sangtekst
- Se på noe du kan le av (Youtube)
- Prøv lyslampe mot nedstemthet
- www.panikk.no: har flere øvelser mot angst
- Yoga

11 – PSYKISK HELSE

Vær raus med deg selv. Dette er ei tøff tid og det er normalt at du sliter. Vi rusavhengige har psykiske plager etter opplevelser fra rusmiljø, oppvekst eller bruk av rusmidler.

Du vil gradvis oppleve bedring når du får på plass de tingene som må jobbes med i de tidligere kapitlene. Dette kapittelet har noen forslag som kan hjelpe deg i mellomtiden.

NORMALT DEN FØRSTE TIDEN

- Tankekjør
- Russug
- Svettetokter, panikkfølelse
- Tungt å gjøre ting
- Søvnproblem
- Følelsesmessig berg- og dalbane
- Dårlig konsentrasjon
- Uvirkelighetsfølelser

11.1 ANGST (URO, FRYKT)

Litt angst er egentlig en naturlig rettesnor for mennesker. Angsten holder mennesket skjerpet og kan være en positiv veileder. Det er først når den hindrer oss i å leve det livet vi ønsker, at den er et problem. Det er flere typer angst. Det kan være at du er konstant urolig for at noe negativt skal skje eller at du er redd for spesielle ting eller situasjoner.

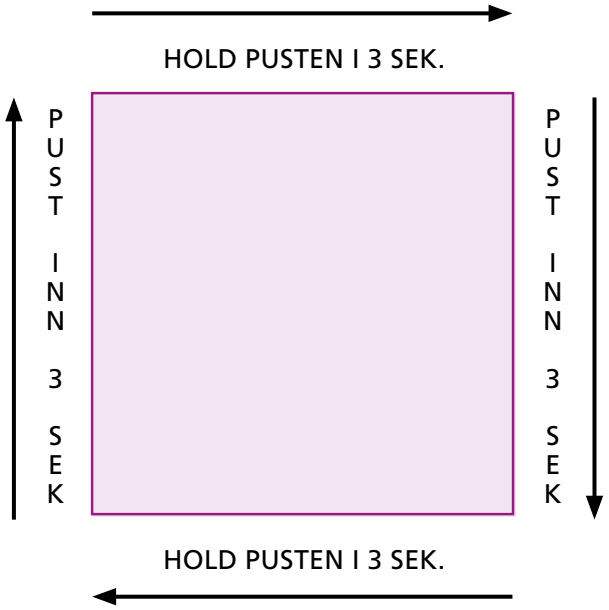
Dette kan du gjøre:

- Puster du? Det kan hjelpe deg å øve opp god pust
- Lær deg teknikker som demper ubehag

FIRKANT [12]

Når det blir vanskelig å puste

1 Se for deg en firkant
2 Pust rolig ut mens du lar øynene følge den ene siden på firkanten i ca. tre sekunder
3 Hold pusten i tre sekunder mens blikket glir langs neste side på firkanten
4 Pust rolig inn tre sekunder langs neste side
5 Hold pusten i tre sekunder, la blikket følge den siste siden til du er der du startet

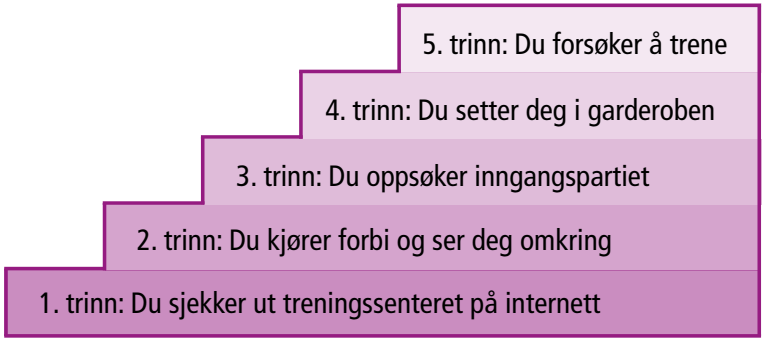


TRAPPA

Øvelse i å mestre vanskelige situasjoner

1 Tegn ei trapp med 5 trinn
2 Velg en oppgave i hverdagen du synes er vanskelig
3 På første trinn skriver du inn den delen av oppgaven du synes er minst vanskelig
4 For hvert trinn øker du vanskelighetsgraden
5 Du starter med å øve på første trappetrinn. Når du føler deg trygg kan du fortsette til neste trinn

Et eksempel: Du synes det er skummelt å trene på treningssenter



TIPS VED ANGST! (prøv deg frem)

- Være forsiktig med koffeinholdig drikke
- Ta en varm dusj
- Når det blir vanskelig å puste: Pust rolig inn og ut i en liten pose
- Spis et "tyngre" måltid
- Legg deg på et varmt gulv
- Legg deg på ryggen og pust godt (før angsten utløses)
- Meditasjon/avspenning gjennom kroppsskanning (APP)
- Syng! Rop høyt!
- Prøve å se et program som får deg til å le eller gråte
- Fysisk trening vil gjøre deg mer motstandsdyktig

11.2 SOSIAL ANGST

For noen kan det hjelpe å være ærlig med dem rundt seg. For andre gjør det vondt verre. Uansett vil ikke andre dømme deg like hardt som du gjør. Skal du i sosiale settinger, kan du på forhånd legge en plan.

Dette kan du gjøre:

- Skal du i selskap, kan du komme tidligere eller sent
- Du kan også gå tidligere. Bestem deg for et tidspunkt og en forklaring
- Treningsøkt før du skal delta på noe. Kroppen kan bli roligere
- Ta deg en time-out underveis. Det er helt i orden. Sett deg nærmest døra, gå en tur på do, ut å få deg frisk luft
- Blir det vanskelig å puste kan du bruke øvelser (FIRKANT)

11.3 DEPRESJON

Det er flere årsaker til depresjon. Et liv med rusmisbruk i seg selv er deprimerende. 20-30 % av befolkningen vil en eller flere ganger oppleve depresjon [13]. Typiske symptom: tiltaksløs, ser mørkt på fremtida, irritabel, gråter, selvmordstanker, sover lite eller mye, spiser lite eller mye.

Dette kan du gjøre:

- Ta kontakt med fastlege og drøft problemene dine
- Ikke sov lenge om morgenen
- Spis jevnlige måltid med variert kosthold
- Kom deg ut i dagslys
- Fysisk aktivitet vil bedre angst og depresjon
- Vær sammen med andre mennesker
- Gjør aktiviteter daglig
- Snakk med noen
- Unngå alle former for rusmidler

11.4 TANKEKJØR

Negative tanker kan både gi oss angst og føre til depresjon. Typiske tanker kan være: Ingen er glad i meg, dette får jeg aldri til, ingen liker meg.

Spør deg selv:

- Hvilke negative tanker har jeg om meg selv?

Dette kan du gjøre:

- Det kan ta litt tid før du får helt taket på disse tankene
- Når du først blir klar over dem, kan du la de komme. Si til deg selv, der er den tanken igjen ja, denne kjenner jeg godt
- Du kan også arrestere tanken som kommer ved å rope høyt STOPP! inni deg. For så å tenke på noe du har lyst til å gjøre. Enkelte har en gummistrikk rundt håndleddet, som de trekker i og slipper så det svir, når de sier stopp [9]
- Grubler du veldig etter situasjoner som du synes var vanskelig, kan du prøve tankesortering (Vedlegg 8 side: 99)
- Ta kontakt med en terapeut som kan lære deg tekniker for å handtere negative tanker

TANKEFELLER [10]

Her er noen måter vi mennesker kan føre avgårde tankene våre:

- **Svart/hvitt - tenkning:** Hvis noen gjør en feil, er de aldri til å stole på
- **Katastrofetenkning:** Jeg kommer alltid til å være deprimert
- **Mentalt filter:** Hun roser meg kun for å trøste meg
- **Følelsestenkning:** Når jeg føler sånn inni meg, da er også virkeligheten sånn
- **Personliggjøring:** Du gir deg selv skylden for noe du ikke kan noe for
- **Stempling:** Han er en taper. Han er en idiot
- **Forstørrelse og forminskning:** Gjør det som er negativ større. Og det positive mindre
- **Tankelesning:** Jeg kan se at de ikke liker meg
- **Overgeneralisering:** Dette gikk ikke, da er hele helga ødelagt
- **Offertenkning:** Legger skylden på andre mennesker, samfunnet eller tidligere hendelser

11.5 SØVNPROBLEM

Mange får søvnproblemer når de slutter med rusmidler eller jobber med seg selv. Dette vil bedre seg når du har fått på plass aktivitet og struktur på hverdagene.

Dette kan du gjøre:

- Stå opp og legg deg til omtrent samme tid hver dag. Da vil kroppen etter hvert få en naturlig trøtthet
- Få mest mulig dagslys. Helst morgenlyset
- Unngå koffeinholdig drikke etter kl. 18 (noen etter kl. 15)
- Lag det behagelig på soverommet. Frisk luft, behagelig seng
- Ikke vær mett eller sulten når du legger deg
- Vær fysisk aktiv på dagtid
- Gjør beroligende aktiviteter på kveldstid

- Prøv ulike teknikker (Den lille søvnboken)
- Prøv å ikke tenk på noen ting (øvelse)
- Kontakt fastlege for henvisning til spesialist
- Bruk apper, strømmetjenester med meditasjon/avspenning
- Bruk lyslampe

11.6 BEHANDLING

Det er mange baller i lufta når du skal bli rusfri. Det er greit å få hjelp utenfra til å sortere tanker. Prøv heller en form for behandling, enn at det blir for mye og du ruser deg:

KURS OG TERAPI

Det finnes mange behandlingsformer. Kontakt din fastlege for henvisning til offentlig terapeut. Da betaler du kun en egenandel. Du kan også søke på nettet etter en privat. Bytt terapeut om dere ikke har kjemi. Det er du som betaler og skal bli frisk. Noen kommuner har kurstilbud.

MEDISIN

Noen venter for lenge, andre velger for lett denne løsningen. Det kan gi en pause fra lidelsene. Det trenger ikke være for alltid, men for en periode. Du må selv kjenne etter. Det finnes mange å velge mellom. Prøv deg i så fall frem. Noen har bivirkninger, men mange går over etter 2-4 uker. Ha en åpen dialog med fastlegen. Obs! Noen kan gi rusfølelse. A- og B-preparat er ingen god ide. Medikamentene vil minne deg om ruslivet. De trigger russuget og setter deg i en situasjon der du kan ta dårlige valg.

NB! Er du utsatt for en ulykke eller sykdom og har behov for operasjon er situasjonen noe annet. Det er viktig at du er åpen om din rusavhengighet og søker støtte der du kan.

11.7 IDENTITET

"Hvem er jeg". – Er ikke så lett å få tak på når en er i endring. Prøv vedlegg 12 side 103, og du kan få et bilde på hvem jeg er i dag. Et fint utgangspunkt for arbeidet du skal gjøre.

KONTAKTINFORMASJON

- **Fastlege**
- **Ambulanse:** 113
- **Legevakt:** 116 117
- Har ditt sykehus et **Psykiatrisk akutteam?**
- Har dere **Rask psykisk helsehjelp** i din kommune?
- **Kompetansetjeneste for søvnsykdommer:** www.sovno.no
- **Stiftelsen psykiatrisk opplysning:** 51 93 88 00
- **Mental Helse (lokallag):** 09875
- **Hjelpetelefon:** 116 123 (alltid åpen)

12 – UNNGÅ TILBAKEFALL

TIPS!

- Se for deg situasjoner der du sier nei
- Rollespill situasjoner der du sier nei
- Minplan Norge: APP med kriseplan
- Utenlandske APPER om rusavhengighet
- Sosiale medier: søk støtte i ulike grupper; Alle kan bli rusfri m.fl.
- Kroppen har hormoner som er lik rusmidler. Bli kjent med dem
- Nettsteder med nettmøter for rusavhengige; AA og NA
- En treningsøkt forut situasjoner med alkohol kan hjelpe
- AA - opplysningstelefon - 911 77 770 (11.00-15.00)

12 – UNNGÅ TILBAKEFALL

Ta ansvar. Ta kontroll. Du kan forebygge tilbakefall. Bli kjent med din egen impulskontroll, dine evner til å ta gode valg, og hvordan du skal stole på deg selv.

Spør deg selv: [11] **(Usikker referanse)**

- Hvilke steder og situasjoner utløser russug?
- Hvilke følelser og hendelser utløser russug?
- Hvilke situasjoner kan du unngå?
- Hvilke situasjoner er uunngåelige?
- Hva kan du gjøre?

12.1 REDD DU SKAL SPREKKE?

Ved langvarig russug, ta du kontakt med noen du stoler på, eventuelt hjelpeapparatet. Der kan du lage en kriseplan (vedlegg 9). Akutt russug går over etter noen minutter:

- Ring noen
- Løp en tur
- Kjør bil
- Hør på musikk
- Ta taxi om du bør vekk fra stedet

12.2 RÅD VED SPREKK

Reis deg opp og prøv igjen. Har du en sprekk, så gjelder det å unngå tilbakefall. Kom deg videre. Unngå å ruse deg videre på grunn av dårlig samvittighet. Eller vil du helst ruse deg i fred? Jo tidligere du klarer å stoppe, desto mindre negativt vil det bli økonomisk, for bolig, familie, venner og barn osv. Hvem kan du kontakte? Er det noen du stoler på? Sitter det langt inne å si ifra, føler du deg liten. Men kanskje får du respekt av å si i fra? De rundt deg har antageligvis hatt en magefølelse. Hvis du ser på endringshjulet (Vedlegg 1 side: 92), vil du se at du ikke rykker helt tilbake til start. Husk at to skritt tilbake er også noen skritt.

12.3 ALKOHOL

Mange ønsker å drikke. Det er forståelig. Det er lovlig og utbredt. Mange beskriver at de vil være normal, og velger å drikke for å møte nye venner. Alkohol trigger belønningssystemet i hjernen. Du kan fort få lyst til å drikke mer eller bruke andre rusmidler. Spesielt om du drikker tidlig i rehabiliteringen. Vurderingsevnen blir nedsatt og kan føre til dårlige valg. Der det drikkes alkohol kan det også være bruk av andre rusmidler. Venter du med å drikke er det større sjanse for at du holder deg rusfri. Husk at noen år er lite med tanke på at noen ruser vekk et helt liv. Det er lurt å vente til du har fått jobbet med deg selv, fått på plass litt nettverk, vet hvor du står i forhold til rus og ikke er plaget med russug. Uansett hva du velger, her er noen tips.

Spør deg selv:

- Har jeg drukket mye før?
- Gjør jeg dumme ting i fylla?
- Får jeg nerveproblem dagen derpå?
- Sliter jeg psykisk dagen derpå?
- Har jeg tidligere sprukket når jeg er full?
- Har jeg en fot i hver leir i forhold til rus? Står jeg i døråpningen og lurer på hvilken vei jeg skal ta?

DU VELGER Å DRIKKE

Har du vært rusfri en stund kan dette rokke ved din trygghet. Du kan bli redd for at det skal gå galt. Du kan ta noen forhåndsregler.

Dette kan du gjøre:

- Prøv deg gradvis frem
- Er det noen du kan snakke med underveis? En behandler eller en god venn. Snakk om hvordan du opplever det å drikke og om hvordan du drikker
- Er det noen du kan avtale med som bør passe litt på?
- Går det an å lage avtale med deg selv om hvor mye og ofte du skal drikke?
- Er det noen steder du ikke bør oppholde deg når du drikker?
- Er det noen alkoholtyper du ikke bør drikke?

DU VENTER MED Å DRIKKE

Det kan til tider føles urettferdig. Husk at dette ikke må være for alltid. Du vil få respekt og forståelse. Tenk heller; det er jeg som har brukt opp sjansen min, kanskje har jeg allerede ruset meg nok? Kanskje hatt det mye gøy også. Husk at du etter hvert slipper å «holde deg», siden du aldri drikker.
Du slipper å tenke; skal jeg drikke i dag eller ikke?

På byen kan det være spennende å møte nye folk, du har faktisk kontroll.

Dette kan du gjøre:

- Det er lurt å være litt forberedt til typiske situasjoner; personalfester, vinlotteri, julebordsesong, nyttårsaften, sommerferier, alkoholhylla på utesteder, uteservering og lignende
- Unn deg selv noe godt du også i sosiale settinger der det drikkes
- Kanskje du skal alliere deg med noen andre som ikke drikker?
- Det er ikke sikkert du skal utsette deg selv for slike situasjoner i det hele tatt. Du må selv kjenne etter

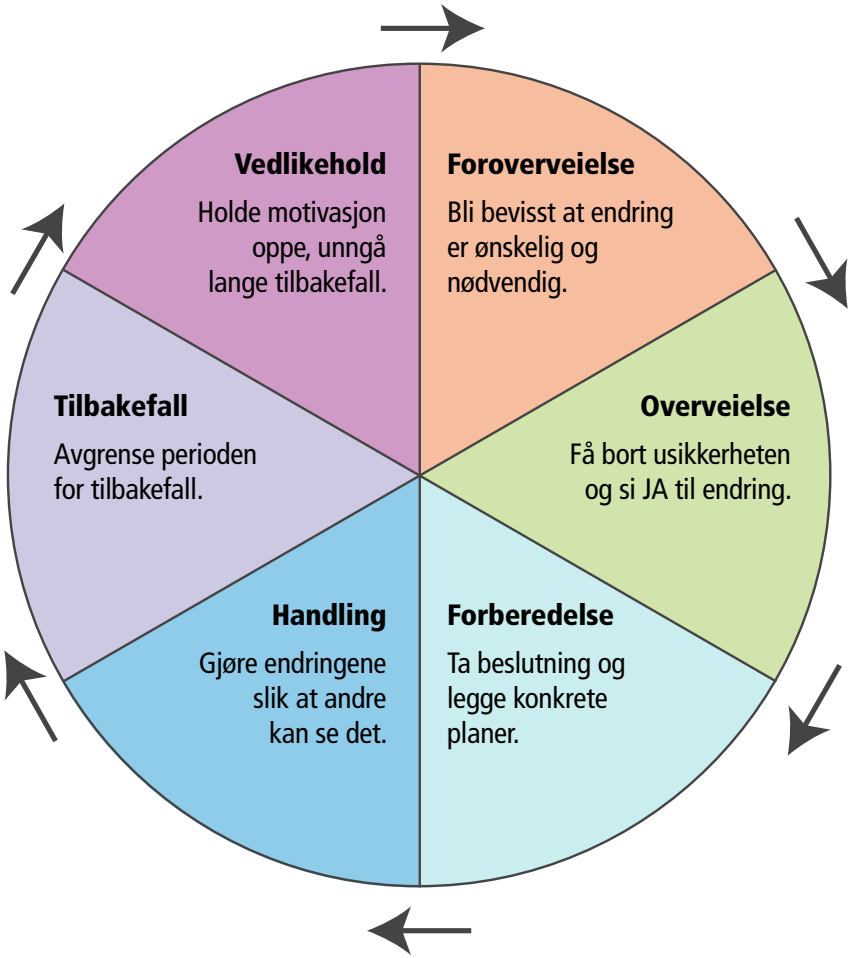
TIPS VED DRIKKEPRESS

- Kjøp noe drikke i glass med isbiter. Da slipper du kanskje spørsmål
- Du kan si at du er sjåfør
- Du kan være sjåfør, andre setter pris på det
- Kanskje du skal oppholde deg i alkoholfrie soner?

TIPS VED RUSSUG

- Det kan være lurt å bare la tanken komme. Se for deg at du gjennomfører sprekken fra A-Å. Er du heldig så mister den sin kraft
- Unngå steder eller situasjoner som utløser russug
- Få nye opplevelser som ikke minner om rus

1 ENDRINGHJULET (Prochaska og DiClemente, Aftenbladet 2012)



2 FORDELER OG ULEMPER

FORDELER VED Å RUSE SEG	ULEMPER VED Å RUSE SEG

3 KLAGER

NAV – VEDTAK (KOMMUNALE STØNADER)

(Sosialstønad, KVP, startlån, bostøtte, helse- og omsorgstjenester, introduksjonsstønad, vedtak § 17)

A Skriv klage og send det til NAV-kontoret du vil klage til
B NAV gjør en ny vurdering og videresender klagen til Fylkesmannen om de ikke gjør om vedtaket
C Fylkesmannens avgjørelse er endelig

NAV – VEDTAK (STATLIGE STØNADER)

(Dagpenger, AAP, sykepenger, uføretrygd m.m)

A Søk opp klageskjema på www.nav.no (kan sende klagen skriftlig)
B NAV gjør en ny vurdering
C NAV videresender klagen til sin klageinstans om de ikke endrer vedtaket
D Hvis NAV-klageinstans heller ikke endrer vedtaket kan du anke inn for trygderetten. Du kan søke gratis rettshjelp. Kontakt advokat eller fylkesmannen. Adresser: www.fylkesmannen.no

NAV – SERVICEKLAGE:

A Skriv brev eller søk klage, ris og ros på www.nav.no
B Send klagen inn elektronisk via nett
C Du skal få svar innen 3 uker

VEDTAK RUSBEHANDLING

(Behandlingsfrist og behandlingssted)

1. Send skriftlig klage til de som har tatt avgjørelsen
2. De skal ta en ny vurdering. Hvis de ikke endrer mening skal de sende klagen videre til fylkesmannen
3. Fylkesmannens avgjørelse er endelig (lang behandlingstid)

SIVILOMBUDSMANNEN:

Har du prøvd alle klagemuligheter, kan du klage til Sivilombudsmannen i Oslo Se www.sivilombudsmannen.no.

Klage på måten du har blitt behandlet på sendes skriftlig til fylkesmannen der du bor. Adresser: www.fylkesmannen.no

Andre type klager: www.helseklage.no

4 GJELDSOVERSIKT

Ditt navn
Adresse
Telefon
e-post Dato

Navn på inkassoselskap

OVERSIKT OG FRYSING AV GJELD

- Vis til tidligere kontakt (hvis dere har hatt det)
- Skriv at du jobber med å få betalt ned gjeld
- At du er i behandling/oppfølging
- Om de kan sende deg en oversikt over din gjeld til dem
- Om de kan stoppe saken din fullstendig
- Foreslå en dato du kan ha oversikt over all gjeld

Hilsen
Ditt navn

Vedlegg:
Skattemelding
Vedtak på stønad/lønnslipp? Kontoutskrift?
Husleiekontrakt
Andre utgifter
Uttalelse fra behandlingssted eller lege

5 NEDBETALINGSPLAN

Ditt navn
Adresse
Telefon
e-post Dato

Navn på inkassoselskap

NEDBETALINGSPLAN

- Vis til brev du tidlige har sendt
- Skriv det du skylder totalt til alle inkassoselskap
- Din inntekt/stønad
- Tilby et engangsbeløp (der du kan betale nesten hele beløpet)
- Spør om å få slettet resten/redusert renter
- Skylder du et større beløp, tilby et månedsbeløp som nedbetaling

Hilsen
Ditt navn

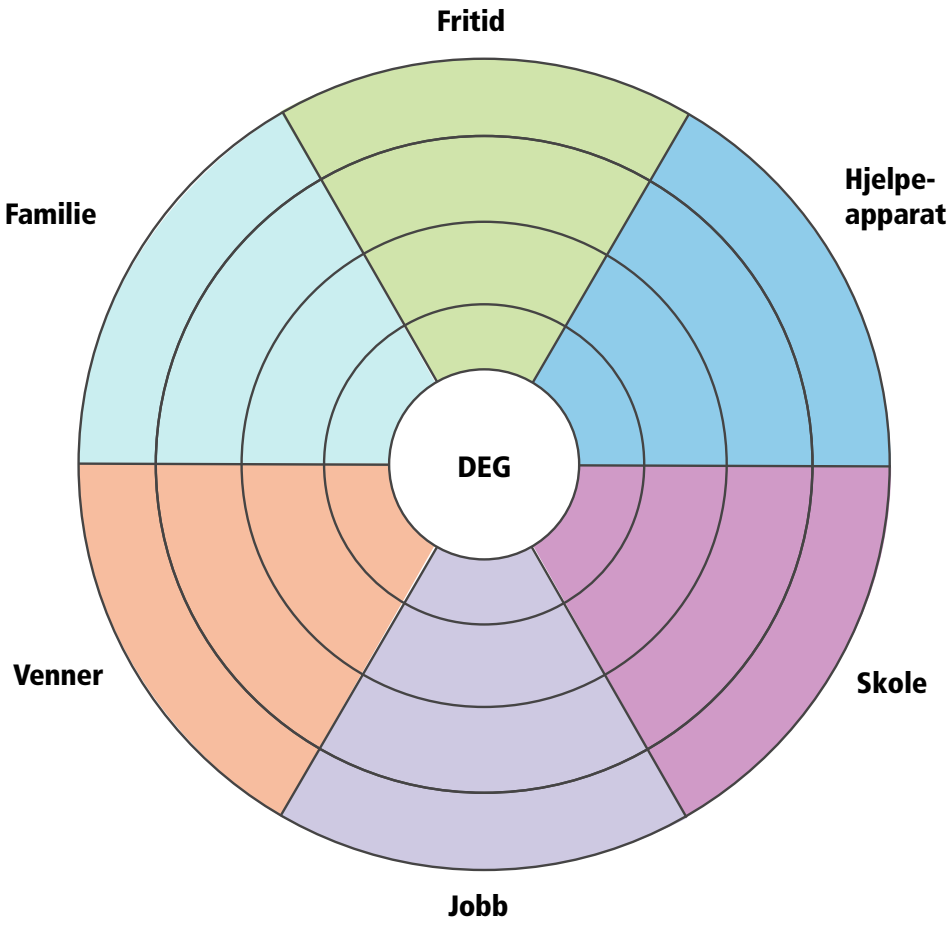
Vedlegg:
Budsjett (side 97)
Skattemelding
Vedtak på stønad/lønnslipp? Kontoutskrift?
Husleiekontrakt
Andre utgifter
Uttalelse fra behandlingssted eller lege

6 BUDSJETT

ØKONOMISK OVERSIKT	
INNTEKT	
Lønn/stønad	
Barnetrygd	
Bostøtte	
Sum inntekt	
UTGIFTER	
Lån/forsikring	
Strøm	
Telefon	
Lån	
Internett	
Barnehage	
Parabol	
Renovasjon	
Kommunale avg	
Nrk	
Veiavgift	
Sum utgift	
Til disposisjon	

7 NETTVERKSKART

Hvem kan du bruke mer eller mindre tid på?
Plasser de du har nær kontakt med nærmest senter.



8 TANKESORTERING [10]

Fyll inn situasjoner som har vært vanskelig. Klarer du å finne en alternativ tanke som ikke er så negativ?

SITUASJON	FØLELSE	TANKER	ALTERNATIV TANKE

9 MESTRINGSPLAN

Mine varselsignal er:

a

b

c

Hva har hjulpet før:

Hva kan jeg gjøre selv:

Hvem kan jeg kontakte:

Navn: Telefon:

Navn: Telefon:

Navn: Telefon:

10 HANDLINGSPLAN

Jeg drømmer om				
Gjennomført				
Frist				
Dette skal jeg gjøre				
Jeg vil jobbe med				

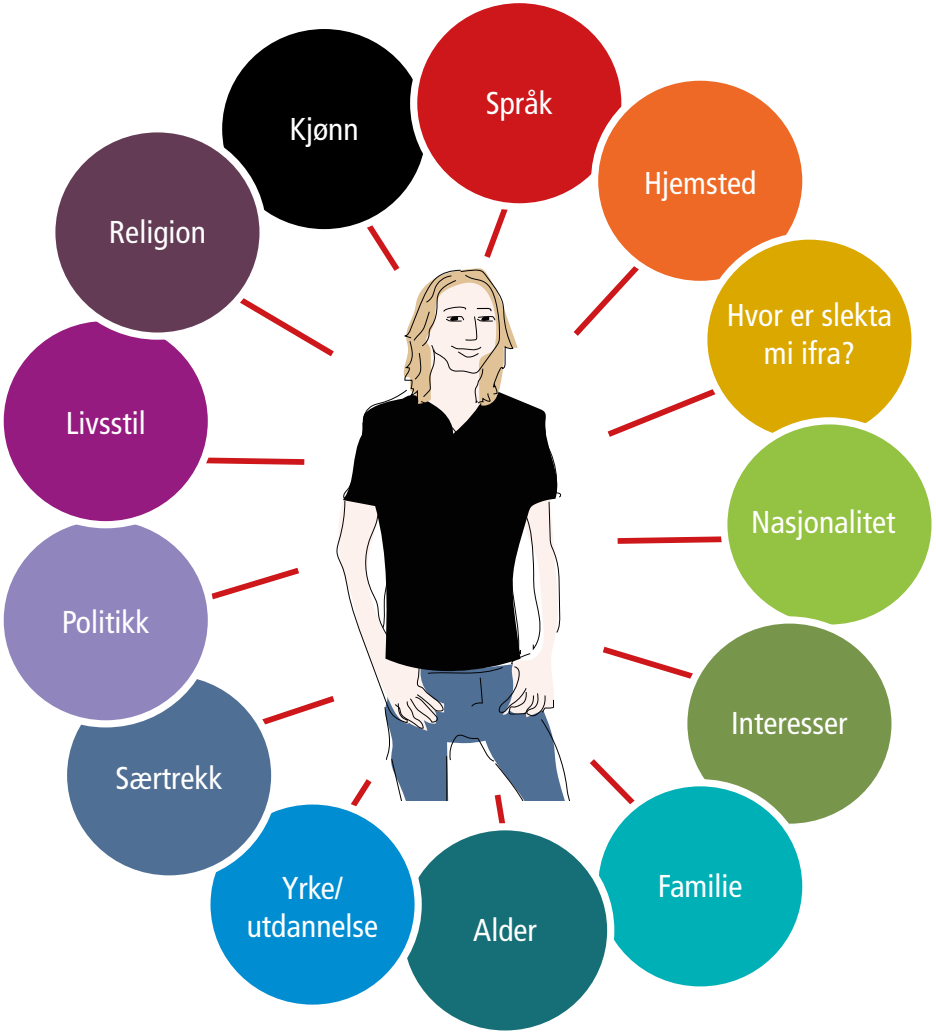
11 MIN ERFARINGSBANK

Din erfaringsbank kan vise deg hvordan du kan holde deg rusfri.

Hva har jeg erfart tidligere som fungerte:	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
Hva fungerte ikke:	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

12 MIN IDENTITET

"Hvem er jeg". – Er ikke så lett å få tak på når en er i endring. Prøv skjema og få en oversikt over hvem du er akkurat nå.



Illustrasjonen er inspirert av "Figur 2" i *Den flerkluturelle skolen i bevegelse*" av Spernes.

STIKKORD

A
Abstinenser 75
Aktivitet 75
Akutt rusbehandling 19
Alkohol 90
Anabole steroider 22
Angst 79
  Sosial angst 83
Ansvarsgruppe 11
Arbeid 43
Arbeidsledig 41
Attester 46
Avrusing 19

B
Bank 28
Barn 52
Barneverntjeneste 17
Behandling 23, 65, 85
Behandlingsfrist 18
Behandlingssted 18
Betalingsanmerkninger 30
Bolig 35, 36, 38, 39
Bostøtte 38
Brukerstyrt seng 21
Budsjett 97

D
Depositum 37
Depresjon 83
Digital postkasse 31

E
Endringshjulet 7, 92
Erfaringsbank 8

F
Familieterapi 22
Fastlege 11, 12
Fengsel 63
Forvaltning 30
Frikort 13
Friomsorgskontor 63
Fristbrudd 18
Fritid 57, 58, 59
Frivillig tilbakeholdelse 21
Førerkort 67

G
Gjeld 29, 30, 95
Gjeldsordning 30
Gravid 22

H
Helsetjeneste 11
Henvisning 17, 18
Hepatitt 72, 73
Hiv 74
Hjemmesoning 65
Husleie 38

I
Individuell plan 11

J
Jobb 43

K
Kjernejournal 13
Klage 11, 17, 18, 27, 45, 94
Kommunal akutt døgnplass
KAD 12
Kommunalt tilskudd 38
Konfliktråd 64
Koordinator 11
Kosthold 75
Kriminalitet 63
Kriminalomsorg 63, 65, 66
Kriseplan 100
Krisesenter 13

L
LAR 20
Legemidler 21
Leie 36
Lån 38

M
Medisin 85
Motivert 7
Motstand 7

N
NAV 11, 44, 94
Nedbetalingsplan 96
Nettverk 49
Nettverkskart 98

O
Oppfølging 11

P
Parbehandling 21
Pasientjournal 13
Politiattest 67
Psykiske lidelser 22
Psykisk helse 79
Pårørende 22, 51, 52
Pårørendebehandling 22

R
Rollemodeller 7
Rusbehandling 17
Russug 91

S
Samliv 52
Selvhjelpsgrupper 23
Skole 43, 45, 46
Småprat 53
Sone 63
Spillavhengighet 23
Sprekk 89
Startlån 38
Straff 63, 64, 65
Søvnproblem 86

T
Tankekjør 84
Tannhelsetjeneste 71
Tilbakefall 89
Tilbud i kommunen 12
Tiltak 43, 44
Timeavtale 19
Tvang 21

U
Ungdom 21
Ungdomskontrakt 64
Utredning 19

V
Valg 8
Vaner 8
Venner 49, 50
Ventetid 18
Vold 13

LITTERATUR

1 Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet. Helsedirektoratet
2 Tverrfaglig spesialisert rusbehandling TSB (2015). Prioriteringsveileder
3 Et bedre liv (2016) Anne Landheim, Frøy Lode Wiig m.fl.
4 Sammen om mestring (2014). Helsedirektoratet
5 Rus og avhengighet (2016). Jørg Mørland og Helge Waal
6 Folkehelseinstituttet. Smittevernveilederen. Nettpublikasjon
7 http://hepatittfag.no/
8 Helsedirektoratet. Pasientsikkerhetsprogrammet
9/10 Trange rom og åpne plasser (2004) (2015). Torkil Berge og Arne Repål
11 (Usikker referanse)
12 http://panikk.no
13 http://psykiskhelse.no/depresjon
14 Rusavhengig og forelder (2015). John Pettersen, Antonia Ringbom. VFB
15 www.lovdata.no: Norges lover

BOKA ER LAGET AV

FORFATTER

May Britt Røbekk, Ressurstjenesten i Molde kommune/ brukererfaring.

Håndboka er basert på brukerfaringer, klinisk kompetanse, faglitteratur og forskning.

KONSULENTER

Inge Johan Baadnes, Ressurstjenesten i Molde kommune
Siv Kvamme, Molde Behandlingssenter
Rita Irene Rødseth, Kompetansesenter Rus Midt-Norge
Brukerkonsulenter i Ressurstjenesten og Molde Behandlingssenter

Takk til ALLE som har bidratt til å gjøre en forskjell!

ISBN 978-82-995685-4-8

2.utgave 2019
Utgitt av Molde kommune med tilskudd fra Fylkesmannen i Møre & Romsdal
Opplag: 3500
Grafisk design: ARTi design AS
Illustrasjoner: Berit Barlaup / ARTi design as
Trykkeri: Ressurs AS

TING TAR TID!

Å forbli rusfri er fullt mulig! Også for deg. Denne håndboka er fylt med tips til hva du må jobbe med for å unngå tilbakefall. Mange prøver gang på gang å bli rusfrie. Legg heller inn en ekstra innsats nå, og bli ferdig med det!

Det kan være en god idé å dele denne håndboka med familien. Da forstår de hva du går igjennom, og det blir lettere for dem å spille deg god. Hold deg rusfri, da har du mulighet til å nå dine drømmer! Ha tro på at du klarer det. Ting tar bare litt tid.

Boka har en samling tips fra personer som har blitt rusfri.

ISBN 978-82-995685-4-8