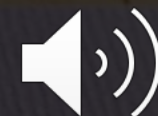




**BACK IN THE
RING**







Ny rapport: Kriminaliteten øker igjen blant de yngste på Oslos østkant

Det er mer vold, og trusler med kniv øker blant barn under 15 år.

Gjengutviklingen i Oslo: – En varslet katastrofe

De tre siste årene har det kommet en rekke muntlige og skriftlige varsler internt i Oslo-politiet om gjengutviklingen på Holmlia.

Av RONNY 11. juli 2019

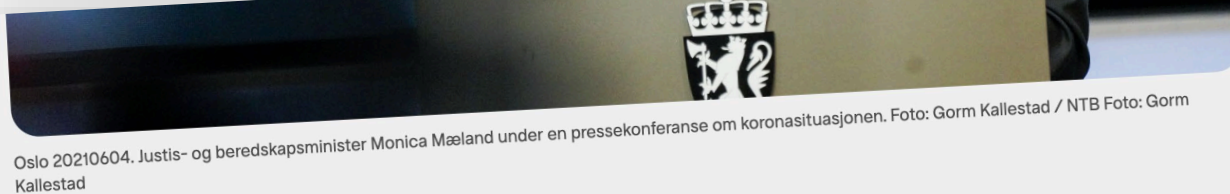
Av RONNY 11. juli 2019

Omsorg under press: Økende uro for personer som sliter med rus og psykisk helse

Når samfunnet stenger ned, blir mange stengt ute. Dette kan få alvorlige følger for personer som sliter med rus- og psykiske helseproblemer. Påpeker bekymret Fafo-forsker.

DEBATT | PUBLISERT 06.04.2016

Tilbudet i kommunene må styrkes



Oslo 20210604. Justis- og beredskapsminister Monica Mæland under en pressekonferanse om koronasituasjonen. Foto: Gorm Kallestad / NTB Foto: Gorm Kallestad

Mening

Morgendagens gjenger må stanses i dag

Unge gjengangere må bli møtt med en rask reaksjon og god oppfølging – hvis ikke kan vi få en fremvekst av gjenger som ingen ønsker.

Bekymret for rustjenestene i kommunene

Tilsyn viser lovbrudd i 70 prosent av de undersøkte kommunene. – Det er satt av mye ressurser til rusfeltet. Likevel er det ikke særlig bedre, sier direktør Jan Fredrik Andresen i rusetilsynet

Publisert: 18.03.2020

Av: ELIN SVENDSEN Foto: MAGNUS KNUTSEN

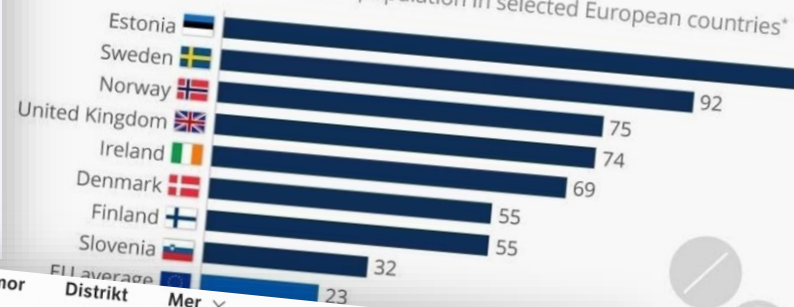
JØRKE

Del på: [f](#) [in](#) [t](#)

Norge i toppen blant narkodødsfall i Europa

Drug Deaths in Europe

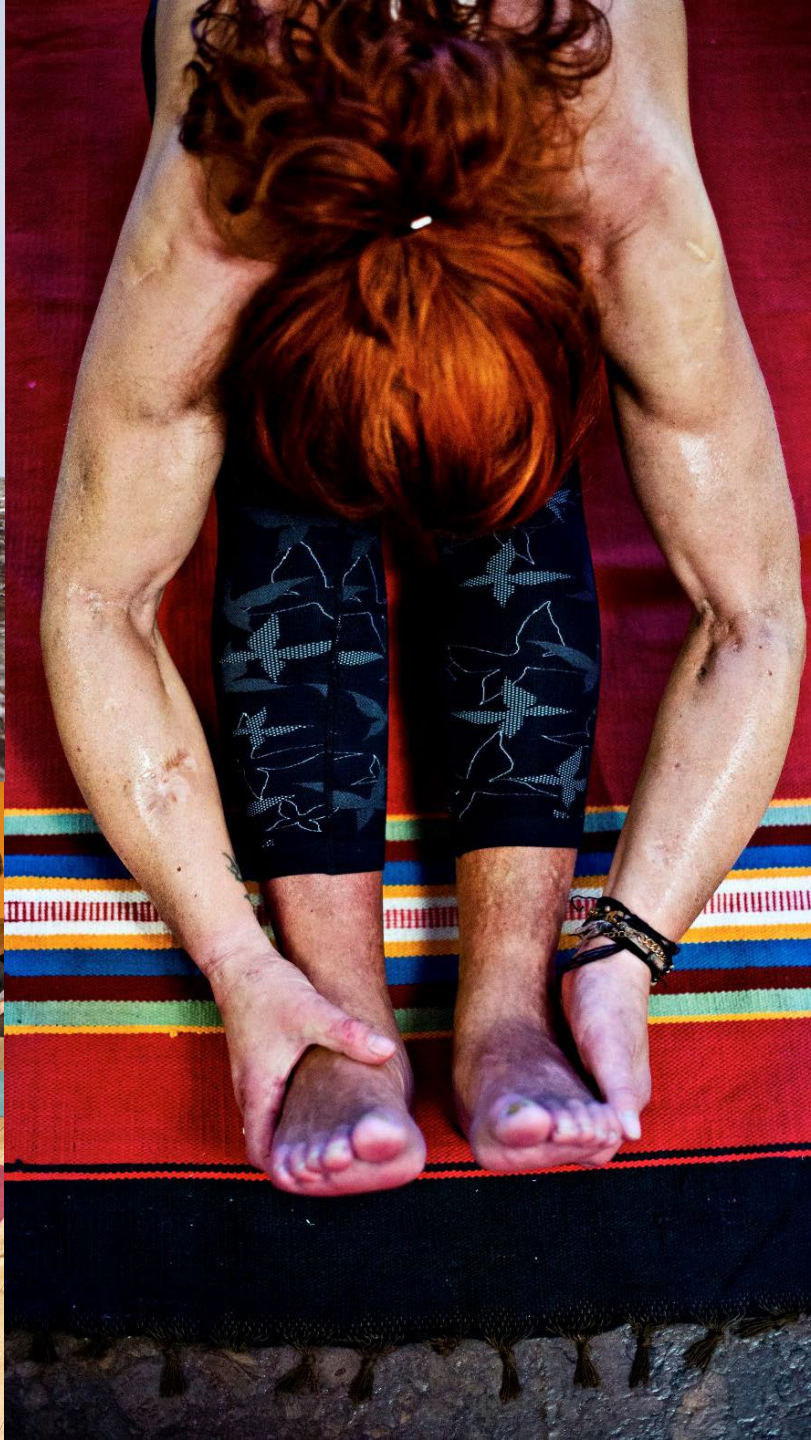
Drug-induced deaths per million population in selected European countries*



4:29 Oslo og Viken TV Radio Tips 03030 Følg oss

Sliter med tilbud innen rus og psykiatri

Mange kommuner sliter med å gi et godt tilbud til psykisk syke og rusmisbrukere som skrives ut fra sykehus, sier kommunalsjef på Hvaler.



01

FORANKRINGSFASEN

- Ærlighet
- Tillit
- Ydmykhet

Ærlighet fremmer større nærhet til de gode ting i livet. Det gir selvinnsikt og hjelper oss å bedre forstå ekte kjærlighet. **Tillit** gir kraft og støtte. Det hjelper deg å hente fram dine iboende ressurser og finne overskudd, klarhet og mening.

Ydmykhet over hvor lett det er å snuble som menneske gir økt varsomhet ovenfor egne handlingsmønstre og hvordan man er mot andre.

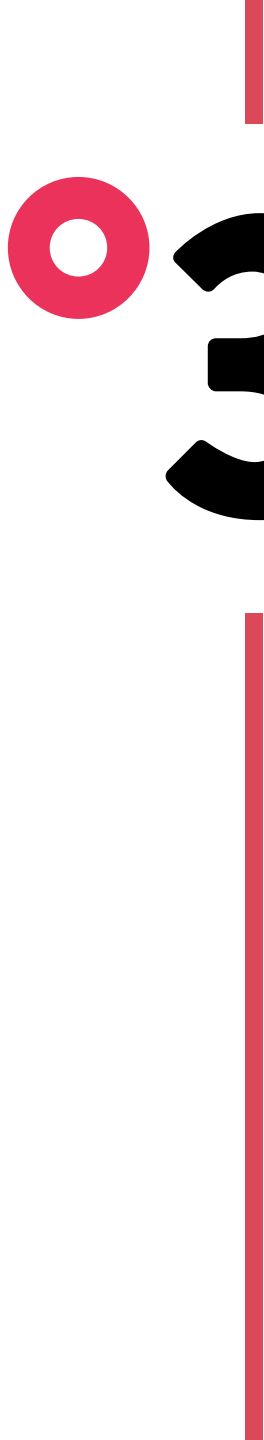


2

FORVANDLINGSFASEN

- Tålmodighet
- Disiplin
- Stabilitet

Tålmodighet lærer oss at ting tar tid. En endringsprosess og modningsprosess er veldig krevende, men mulig. **Disiplin** er å tåle litt motstand, rammer av begrensninger som fremmer ny styrke, innsikt og frihet. **Stabilitet** er å være konsekvent. Etterrettelig, pliktoppfyllende og en man kan stole på. En som følger opp sine arbeidsoppgaver, avtaler og tar ansvar for å gjennomføre ting.



3

FREMGANGSFASEN

- Fellesskap
- Empati
- Selvoppofring

Fellesskap er å ta ansvar for samholdet mellom mennesker. Livets opp og nedturer. Å utøve likeverd i praksis og vise omsorg for hverandre. **Empati** gir styrke og nye perspektiver og hjelper oss å forstå en større helhet. **Selvoppofring** hjelper oss å komme ut av vårt skall og muliggjør en ny innsikt og kraft.



4

VINNERFASEN

- Fokus
- Visdom
- Kjærlighet

Fokus er evnen til å tenke klart, holde konsentrasjonen på et punkt over lengre tid. Uavbrutt, der man hever seg over støy, utfordringer og stress. **Visdom** er evnen til å skille mellom hva som er viktig og mindre viktig. Prioritere rett, vise medfølelse for andre, forstå sine begrensninger og se de større perspektiver.

Kjærlighet er en kraft som aldri svikter. Å gjøre rett, å være god og å vise omsorg for andre. Det vekker en eksistensiell kraft av liv som hever oss over begrensningene av meg, mitt og mine.







400

DELTAGERE I ÅRET

25

BYER

15

FENGSEL

OSLO

BERGEN

LILLESAND

TØNSBERG

SARPSBORG

HØNEFOSS

ÅLESUND

MOLDE

PORSGRUNN

BODØ

STAVANGER

TRONDHEIM

DRAMMEN

ASKER

HAMAR

LILLEHAMMER

TROMSØ

KRISTIANSUND

KONGSBERG

EIDSVOLL

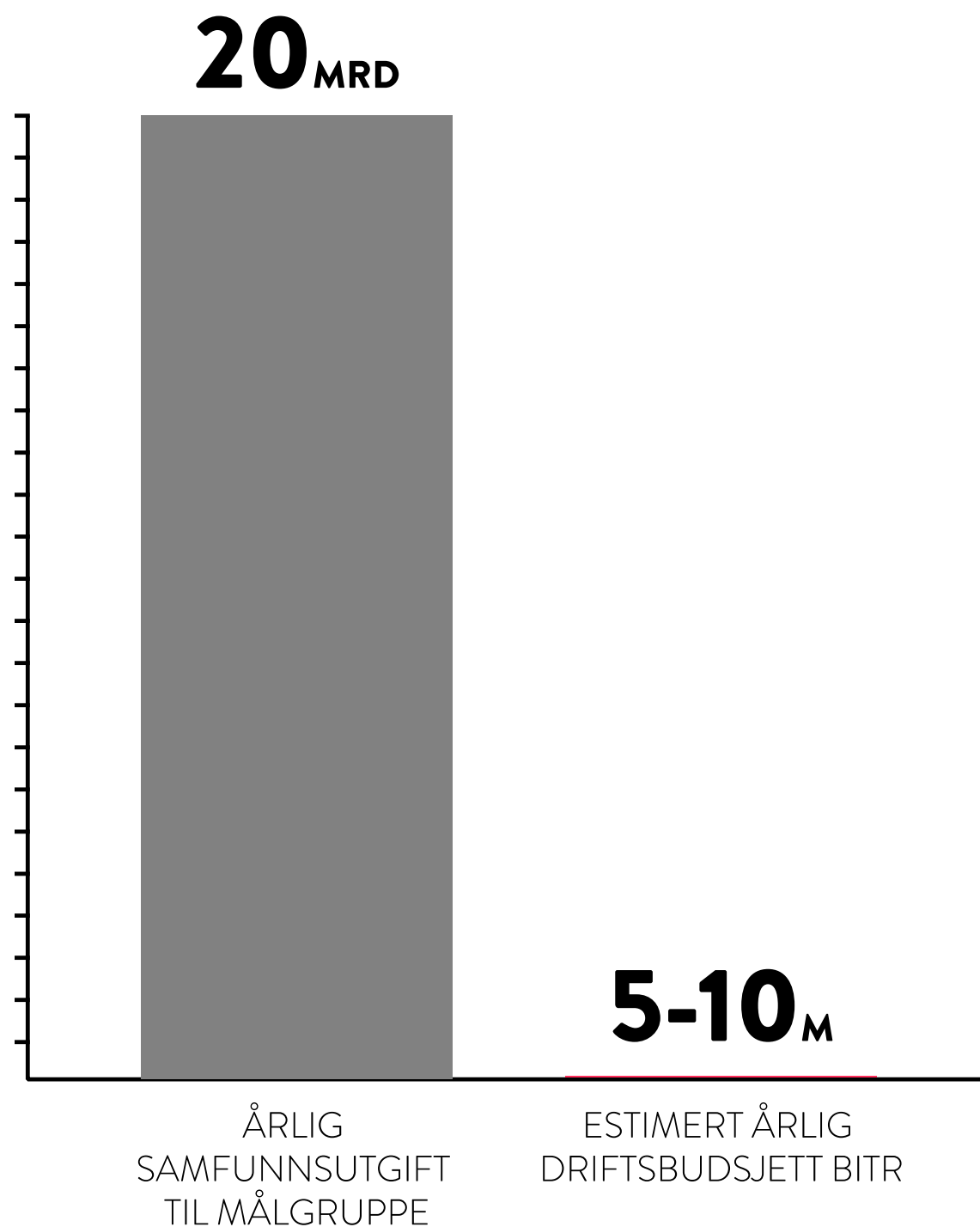
KRISTIANSAND

HAUGESUND

FREDRIKSTAD

OS

OSLO	BERGEN
LILLESAND	TØNSBERG
SARPSBORG	HØNEFOSS
ÅLESUND	MOLDE
PORSGRUNN	BODØ
STAVANGER	TRONDHEIM
DRAMMEN	ASKER
HAMAR	LILLEHAMMER
TROMSØ	KRISTIANSUND
KONGSBERG	EIDSVOLL
KRISTIANSAND	HAUGESUND
FREDRIKSTAD	OS





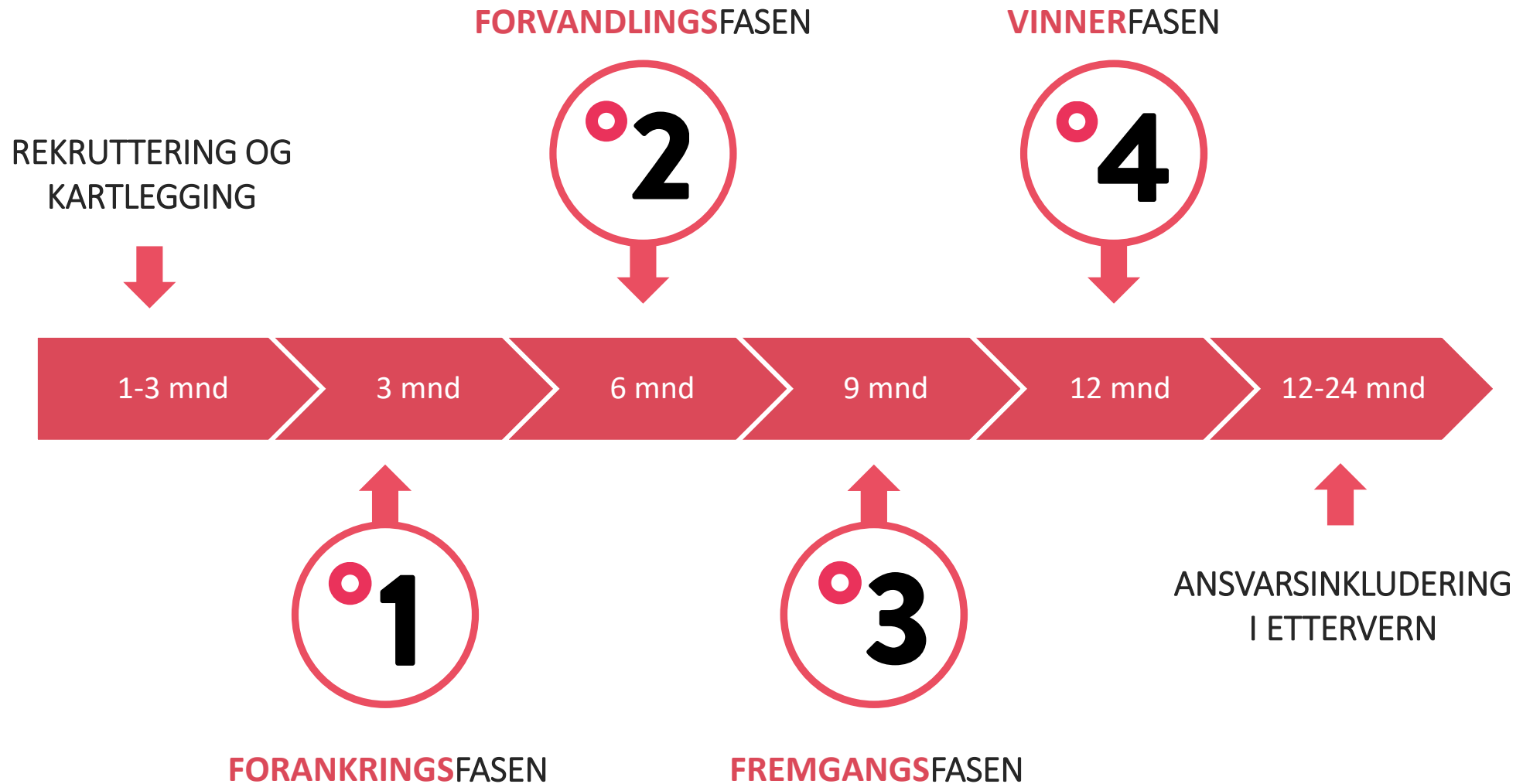
KARMA YOGA



**LIVING IS
GIVING**



BRUKERREISEN 1 – 2 ÅR



BRUKERREISEN – REKRUTTERING



Rekruttering

- Oppsøkende virksomhet blant deltagere i målgruppen inne i fengsler
- Samarbeide med NAV og kommuner for å kartlegge deltagere
- Introduksjonskurs til prosjektet og spre informasjon om mulighetene
- Oppstart av yogaklasser og boksetrening. Bygge tillit hos innsatte.
- Individuelle samtaler med interesserte kandidater og kartlegging av behov
- Refleksjon over ønsket forandring
- Motivasjonssøknad for å komme til Nøsen
- Inngåelse av kontrakt
- Første deltagere rekruttert til et opphold Nøsen

FORANKRINGS FASEN



Fase 1 - FORANKRING

- Deltagere kommer til Nøsen for å bo rett etter løslatelse eller får oppfølging i sitt nærmiljø
- Daglig yoga og meditasjonspraksis.
- Strukturert timeplan. Samtalegrupper og personlige oppgaver om grunnsteinene i BITR
- Traumerelatert behandling, samtaler, gruppearbeid og personlige oppgaver
- Mentorsamarbeid og oppfølging med individuelle samtaler
- Dialoggrupper der deltagerne holder presentasjoner for hverandre
- Felles naturopplevelser som fjellturer, klatring, vandring og annet
- En avsluttende prøve/ oppgave for å gå videre til Fase 2

FORVANDLING OG INTEGRERING



Fase 2 – FORVANDLING OG INTEGRERING

- Videre fordypning i yoga, pust og meditasjon
- Mer fokus på selvdisiplin og større krav til personlige oppgaver og studier
- Introduisering av arbeidstrening på forskjellige fagområder
- Mer kondisjon og styrketrening
- Flere fellesaktiviteter, samarbeid og lengre overnattingsturer i fjellet
- Traumeterapi med fokus på ydmykhet og egen sårbarhet
- Individuelle presentasjoner for de i Fase 1
- En avsluttende prøve/ oppgave for å gå videre til Fase 3

FREMGANGS FASEN



Fase 3 - FREMGANG

- Videre fordypning i yoga, pust og meditasjon
- Mentorveiledning for de i Fase 1
- Daglige konkrete arbeidsoppgaver på Nøsen, eller i sitt nærmiljø
- Skrive en invitasjon og få besøk av familiemedlemmer
- Grundig research og kartlegging om muligheter til ny bo-situasjon
- Forberede og sende ut søknader til utdanning, arbeidstrening eller jobb i Vestfold
- Lage en konkret plan for å motvirke tilbakefall
- En avsluttende prøve/ oppgave for å gå videre til Fase 4

VINNER FASEN



Fase 4 – PERSONLIG ANSVAR

- Egenpraksis i yoga og meditasjon
- Nøye oppfølging med mentor
- Oppfølging bosituasjon i samarbeid med kommunen
- Hjelp til oppfølging med NAV
- Tilrettelagt jobb, utdanning eller praksisplass i Vestfold eller Hallingdal/Valdres
- Avslutningsprøve. Skrive en kort avhandling og forberede en presentasjon
- Foredrag i fengsel og for kommunen om brukerreisen og personlige opplevelser

Sosiale utfordringer for målgruppen

UTFORDRINGER

1. Utenforskap
2. Omsorgssvikt
3. Dårlig oppfølging sosialt
4. Relasjonsproblemer
5. Kriminalitet
6. Rus
7. Fengsel
8. Tilbakefall

LØSNINGER

1. Gode fellesskap og å bygge opp et bedre selvbilde
2. Omsorg, tillit, trygghet og å føle glede sammen
3. Studie, fordypning og gode rutiner i hverdagen
4. Vennskapsbånd og relasjonsbygging gjennom trygghet, tillit og å stå i utfordringer sammen
5. Trygge rammer og regler alle må forholde seg til
6. Adrenalin og naturlige kick gjennom trening.
7. Frihet i friluftsliv
8. Gleden av å bety noe for andre

Nettverksproblemer for målgruppen

UTFORDRINGER

1. Destruktive nettverk
2. Kognitive utfordringer
3. Dårlige vaner
4. Dårlig selvilde
5. Manglende kunnskap og evne
6. Aggresjon og vold
7. Ensomhet og isolasjon
8. Skam
9. Avmakt og resignasjon

LØSNINGER

1. Gleden av fellesskap og personlig ansvar
2. Klar fokus, "rydde opp" i sinnet
3. Gleden av disiplin og å være til å stole på
4. Å være etterrettelig gir bedre selvilde
5. Fordypningskurs og studier.
6. Sinnsro, velvære, klarhet og innsikt
7. Empati overfor egne og andres utfordringer
8. Inkludering og raushet
9. Løsningsorientert og tillit til prosessen

Bolig-problemer for målgruppen

UTFORDRINGER

1. Fordommer
2. Frykt
3. Svartelista og dårlig økonomi
4. For mange hull i CV'n, manglende referanser
5. Kaos og rot, manglende struktur
6. Overgangsboliger i dårlig miljø
7. Kommunale boliger i belastede områder
8. Mangel på en meningsfull hverdag

LØSNINGER

1. Tillit og engasjement til målgruppen
2. Trygget, mestringsfølelse, opplæring
3. Struktur på egen økonomi, føre budsjett
4. Hjelp til CV og hjelp til referanser
5. Lære gleden av struktur
6. Å leie bolig i gode miljøer
7. Leie på det private markedet
8. Ta ansvar for eget hjem

Rusproblemer for målgruppen

UTFORDRINGER

1. En falsk tilhørighet
2. En flukt fra livet
3. Å kjenne seg "akseptert"
4. Gamle vaner gir trygghet
5. Å tjene "raske" penger
6. Å ha en "status" i rusmiljøet
7. Isolasjon, ensomhet
8. Å kjede seg

LØSNINGER

1. Tilstedeværelse i hverdagen, trygghet
2. Ærlig og åpen tilnærming til livet
3. Lære seg selv å kjenne, å være god nok
4. Sårbarhet gir styrke og innsikt
5. Ærlige penger er ekte penger!
6. Å kjenne på gleden og styrken i likeverd
7. Nyktre venner og gode fellesskap
8. Å bare være og å ta livet med ro

Arbeidsproblemer for målgruppen

UTFORDRINGER

1. Har aldri jobba!
2. Ikke vant til struktur
3. Vant til en “trikse-og-fikse” kultur
4. Dårlige rutiner
5. Utålmodige
6. Liten erfaring med jobb i fellesskap
7. Utfordringer ved oppfølging av avtaler
8. Svekket konsentrasjonsevne
9. Skepsis til autoriteter

LØSNINGER

1. Arbeidstrening på Nøsen
2. Forbedret struktur
3. Å være skikkelig på alle områder
4. Gode daglige rutiner
5. Tålmodighet
6. Å jobbe sammen i et fellesskap
7. Å følge opp avtaler og å være pliktoppfyllende
8. Styrket konsentrasjonsevne
9. Tillit til andre



BYER



FENGSEL



DELTAGERE I ÅRET

10% → 1990_M

REDUKSJON AV DEN
NEGATIVE TILBAKEFALL
STATISTIKKEN
(OVER EN 3 ÅRS PERIODE)

SPART FOR SAMFUNNET
I ÅRET HVIS VI NÅR VÅRT MÅL
MED 10% REDUKSJON AV
STATISTIKKEN

990_M

SPART FOR
SAMFUNNET I ÅRET VED
KUN 5% REDUKSJON AV
STATISTIKKEN

TEAMET



Alexander Medin



Ellen Marie Medin



Cato Krogseth



May-Rita Kyrresdatter
Sætervoll



Albin Bendu



Tuva Myklestad



Stian Rysjedal



Joacim Svingen



Linn Iversen



Richard Grønlie



Line Sorthaug Grønli



Aleksander Fjeld



Kim Højlo



Katrine Ness



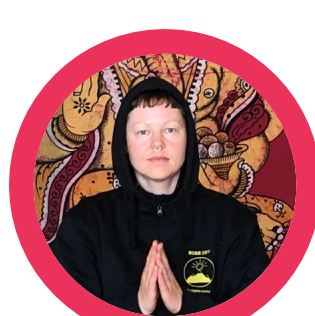
Eivind Fritun



Fredrik S. Kraglund



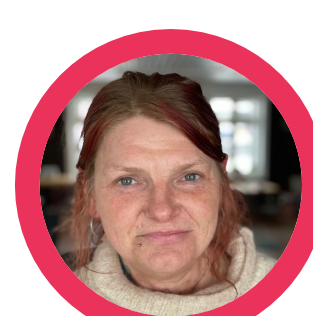
Sebasitan Dahl



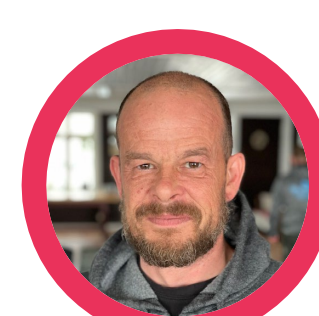
Sol Viksjø



Karine Kobberstad

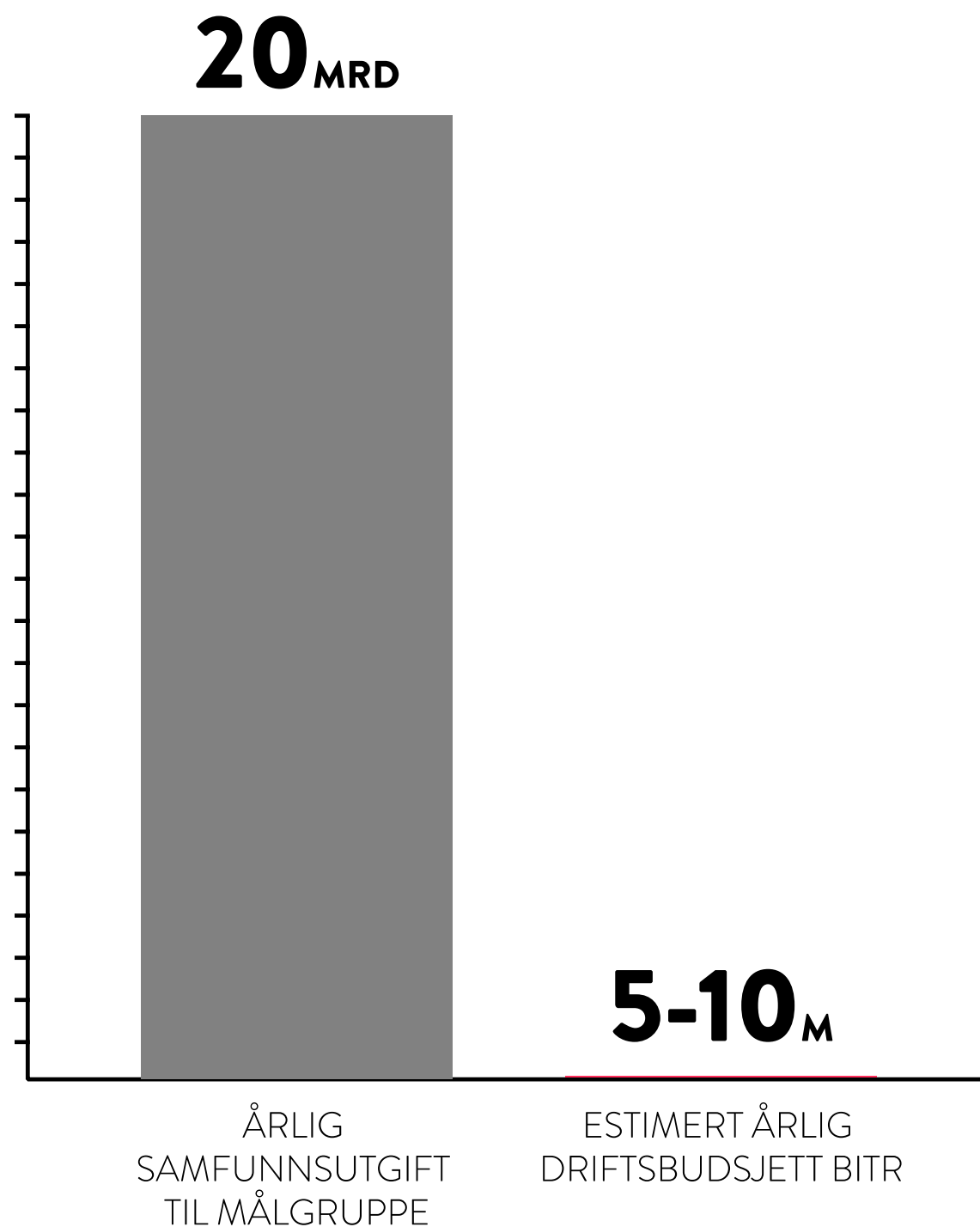


Siv Løvland



Harri Håkonarson

OSLO	BERGEN
LILLESAND	TØNSBERG
SARPSBORG	HØNEFOSS
ÅLESUND	MOLDE
PORSGRUNN	BODØ
STAVANGER	TRONDHEIM
DRAMMEN	ASKER
HAMAR	LILLEHAMMER
TROMSØ	KRISTIANSUND
KONGSBERG	EIDSVOLL
KRISTIANSAND	HAUGESUND
FREDRIKSTAD	OS











**BACK IN THE
RING**

FERD



Helsedirektoratet



Konfliktrådet



**BACK IN THE
RING**