



BACK IN THE RING

FOR DE SOM GJØR
COMBACK I LIVET

Forebygging av gjengangerkriminalitet og rus
– **for de som forstår at de må gjøre jobben sjøl.**



HVA ER **BACK IN THE RING?**

Back in the Ring er et nasjonalt tilbud med ukentlige yogaklasser og aktiviteter for rusavhengige.

Vi opererer i 25 byer og 15 fengsel og eksisterer for mennesker som vil gjøre **comeback i livet**.

Vi henvender oss til alle dere som har gått på noen smeller, men ønsker å rette opp kursen **og ta tak i livene sine**. Vår filosofi er at alle kan gjøre rett for seg og **alle fortjener en ny sjanse**. Det handler om å se seg selv der man er og innse at vi er alle et produkt av vår fortid, men har mulighet å **påvirke vår fremtid**. Vårt mål er å gi mennesker et verktøy til å få tilbake sin livskraft så rus og medisiner tar mindre plass. *Back in the Ring* er for de som ønsker å ta tak i livet igjen og forstår at de **må gjøre jobben selv**.

Back in the Ring – kom som du er!





EFFEKT KONTRAKTER – *En ny finansieringsmodell for sosial innovasjon*

BITR gjør dette arbeidet basert på en effektkontrakt. Dvs. vi legger ned en solid jobb for å forebygge tilbakefall innen rus og kriminalitet for en bestemt målgruppe, men får kun betalt om vi lykkes med et fastsatt resultatmål **↓20%**. Prosjektet er finansiert av FERD og stiftelsen BITR.

Vi håper vårt arbeid skal være med på å sette en ny standard for forebygging av rus og gjengangerkriminalitet.

UTFORDRINGER VI SKAL TA TAK I GJENNOM ETT ÅR ER:

- Sosiale utfordringer av omsorgssvikt, relasjonsproblemer, utenforskap og tilbakefall
- Destruktive nettverk, kognitive utfordringer, avmakt, dårlige vaner og selvbilde
- Bo-problemer, Økonomi, hull i CVen, kaos, rot og manglende struktur
- Rusproblemer av falsk tilhørighet, isolasjon, ensomhet, flukt og søken etter quick-fix
- Manglende arbeidserfaring, fokus, disiplin, tålmodighet og rutiner.

Noen er dessverre sosialt dysfunksjonelle med grove adferds utfordringer, men vi tror våre gode rutiner, fellesskap og fokus på de viktige ting kan fremme en holdning og personlighetsforandring i våre deltagere. Jobben krever mye ressurser, kompetanse, utholdenhet og styrke. Vi takker for tilliten og gleder oss til arbeidet som venter.



NØSEN YOGA OG FJELLHOTELL

Nøsen Yoga og Fjellhotell er skandinavias ledende retreatsenter for yoga, helse og velvære. Vi har 35 rom og 6 hytter med til sammen, ca. 90 sengeplasser på hotellet og 50 på hyttene.

På Nøsen er vi opptatt av de små øyeblikk i hverdagen, og handlinger som leder til et godt liv. Vi vektlegger å holde fokus på de små ting i hverdagen, ta ansvar i våre gjøremål, vise omsorg for andre og å være den beste utgaven av oss selv. Vi er opptatt av mat som fremmer helse og aktiviteter som styrker kropp og sinn. Vi har noen fantastiske kokker som serverer utsøkt mat. Stedet drives av en sammensatt gjeng med kompetanse innen økonomi, reiseliv, hotelldrift, gründervirksomhet, idrett og yoga. I tillegg til de faste ansatte har vi besøk av ulike frivillige som deltar i driften i kortere eller lengre prosjektperioder.

For yogainteresserte, tilbyr vi både private timer og gruppetimer, i tillegg til workshops, seminarer og arrangementer for både voksne og barn. Vi har 4 shalaer (yogarom) hvor shala 1 har plass til 50 deltagere. Norges ledende yogainstruktører holder kurs her så vel som internasjonale lærere. Vi har åpent for vanlig overnatting, og stedet kan leies for spesielle arrangementer som bryllup, konfirmasjoner-, bedrifts- og bursdagsfeiringer.

Vi ligger midt mellom Fagernes og Hemsedal (30 km) på Panoramavegen. I majestetiske omgivelser har du kort avstand til Storfjorden og flere topper på 1700 meter. Den historiske vandrerruta Stølsruta, som åpnet i 2018, går forbi hotellet, og det finnes fantastiske muligheter for flotte naturopplevelser til alle årstider.



BRUKERREISEN – HANDLING SOM SKAPER FORVANDLING

Brukerreisen for hver deltager strekker seg over et år. De bygger på BITRs 12 grunnsteiner som er oppdelt i fire ulike faser der man bruker 1-3 måneder på å gå i dybden av hvert tema. Alle 12 grunnsteinene er like viktige, men vi mener det er helt vesentlig at man finner en stødig forankring i de første fasene før man kan gå i dybden av de senere.

Vår største oppgave er å hjelpe våre deltagere å ta større ansvar for sine liv og å bli en ressurs for samfunnet. Vi tror på lekfulle aktiviteter som fremmer selvinnsikt, gode fellesskap som gir større ansvarsfølelse og disiplinære handlinger som leder til en positiv forvandling. Det gir en berikelse på et personlig plan og gir gode ringvirkninger i samfunnet som helhet.

Erfaringsmessig ser vi at den største utfordringen ikke er å slutte med rus og kriminalitet. Det vanskeligste er å ikke falle tilbake til gamle handlingsmønstre etter soning / behandling. Vårt hovedfokus handler derfor om å skape en varig endring i sinnet hos våre deltagere i en sårbar overgangperiode. Dette gjøres gjennom å bygge opp en daglig yogapraksis over tid kombinert med allsidig aktivitet, arbeidstrening, trygge rammer og et åpent fellesskap.

Alle deltagerne får tildelt en egen mentor som gjennomfører ukentlige individuelle samtaler og gruppesamtaler. Deltagerne får gradvis større oppgaver og ansvarliggjøres gjennom ulike skriftlige og muntlige oppgaver de må fremføre for hverandre. Våre ulike aktiviteter innebærer alle elementer av utfordring, fokus og personlig utvikling. Faktorer vi anser som svært viktige i den individuelle prosessen hvor målet er å vokse som menneske. Hovedmålet er å gi våre deltagere en ny følelse av mestring som gir mening og selvinnsikt.

1

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.



*Karma Yoga med bygging
av toaletter i slummen i
Mumbai, India 2016*

Yoga er først og
fremst en prosess
der man møter
seg selv. Hvor man
lærer å eksisterer
uten å flykte eller
å la seg distrahere.





HVA ER YOGA?

Yoga er ingen «quick fix», det handler om å møte seg selv, stå i utfordringer og å lære seg å slappe av i krevende situasjoner. Det tar utgangspunkt i at **kropp og sinn henger sammen** og hvordan man finner balanse, klarhet og bygger opp **gode rutiner i livet**. Yoga bruker pust og bevegelse for å vende oppmerksomheten innover, løsne opp i traumer og spenninger. Dette vekker enn indre klarhet som er stabil og vedvarende. Det fremmer helse, større bevegelse, **glede og gir større livsglød**.

Fysiske tøyningsøvelser **kartlegger spenninger og smerte i kroppen**. Yoga lærer oss å bruke pusten i krevende situasjoner, i møte med oss selv og andre. Å kjenne på vår egen smerte og rastløshet og allikevel ikke flykte unna. Hvordan man utvikler en større **styrke til å takle livets utfordringer** og å kunne stå i vanskelige situasjoner med en **stabilitet, klarhet og sinnsro**.



KARMA YOGA

Back in the Ring – bygger opp gode verdier som holder i lengden. Vi forsøker å tilrettelegge for større **trygghet, ærlighet, klarhet, kjærlighet** og en mer våken tilstedeværelse for våre deltagere. Gjennom å utvikle gode rutiner, løse utfordringer sammen, fullføre oppgaver og by på seg selv – får våre deltagere gode verktøy til å takle livet på en mer konstruktiv måte. Vår grunnleggende ambisjon er å **bygge opp positive mønstre i sinnet** som leder til større selvinnsikt. **Uten handling ingen forvandling!**

Vi forsøker lære våre deltagere å ta større ansvar for egne liv, utvikle sine ressurser og egenskaper, bidra til samfunnet og innse de har alle noe å bidra med. **Å vekke en selvtillit til livet og se sine muligheter**. Våge å ta større ansvar for livet, egne reaksjonsmønstre og våre relasjoner til andre mennesker. **Å by på seg selv uten å forvente å få noe tilbake** er selve grunnlaget for Karma Yoga. Uselviske handlinger gir frihet i livet, fremmer klarhet i sinnet og gir den beste tilfriskning i eget liv.



DEN SENESTE FORSKNING VISER AT YOGA:

- Forbedrer sirkulasjon i blod, lymfer, fordøyelse og nervebaner
- Senker blodtrykket og gir lavere hvilepuls
- Reduserer angst
- Styrker kjernemuskulatur
- Fremmer fleksibilitet
- Forbedrer balanse og stabilitet
- Fremmer større ro i kropp og sinn
- Styrker immunforsvaret

HVORFOR TRENE YOGA?

Å trene yoga er å øve seg på å leve. Man lærer seg å puste i krevende situasjoner. Stå i utfordringer. Finne **stabilitet, styrke og sinnsro**. Tåle smerte og erkjenne sin egen rastløshet og sårbarhet. Vi ser at når våre deltagere øver seg på å møte seg selv bidrar det til **økt selvinnsikt**. Mange av våre deltagere gir oss tilbakemeldinger om at større bevissthet rundt pust kan dempe følelser som frykt, uro, angst, aggresjon, rus-sug, rastløshet, depresjon og manglende evne til å fokusere.

HVA GJØR BACK IN THE RING?

- **Ukentlige yogaklasser:** 1-5 ganger i uken i 25 byer og 15 fengsel rundt om i Norge
- **Utviklingsseminarer og foredrag:** Fordypningskurs for deltagere i hver by
- **Pilegrimsvandring hvert år:** Fra Lillehammer til Nidaros
- **Festivaler:** Sommerfestival og nyttårsfestival på Nøsen Yoga & Fjellhotell hvert år
- **Utdanning og opplæring:** Yogalærerutdanning og mentortrening
- **Fordypningsturer:** Vi reiser til India hvert år med deltagere som utmerker seg
- **Arbeidstrening:** Vi tilrettelegger for jobb som yogalærer og variert praktiske arbeidsoppgaver
- **Arbeidspraksis:** Vi tilrettelegger for arbeidstrening med varierte praktiske oppgaver



FORSKNING & RESULTATER

Back in the Ring har har truffet mer enn **500 deltagere på landsbasis**. Av de vi har jobbet med over tid lever **60% rusfrie liv i dag**. Over 50 personer er i en langsiktig fordypningsprosess og vi har utdannet 15 tidligere **rusavhengige som nå underviser yoga** og hjelper til i prosjektet. Deltagerundersøkelser vi har gjort viser at våre brukere er takknemlige og stolte over den jobben de gjør. De har fått et grunnleggende verktøy som muliggjør en større ansvarsfølelse for egen tilfriskning og oppbygging av bedre helse, klarhet og velvære.

En av de største utfordringene innen rusomsorgen er å **reducere det store tilbakefallet** og å unngå pasifisering av enkeltindividet. Vårt fokus er å bygge et **rusfritt fellesskap** som drives av tidligere rusavhengige som har tatt et oppgjør med sin fortid og er nå aktive **bidragsytere til samfunnet**. Vår erfaring viser at våre deltagere har fått et **verktøy** som gjør de mer selvstendige i å håndtere og å takle livets mange utfordringer. De har et fellesskap å støtte seg til med mennesker som har gått veien før og vet hva som kreves for å leve rusfrie liv.

Evaluering av arbeidet vårt så langt, viser at metodene våre nettopp skaper endring som varer hos våre deltagere. Over tid makter de å gjøre en personlig forvandling som gjør dem i stand til å lykkes som mer ansvarsbevisste og positive samfunnsborgere.

Yoga gir mestringsfølelse i hverdagen, selvinnsikt og fremmer gode opplevelser i hverdagen.



**YOGA FOR
FOLK SOM
ØNSKER
Å GJØRE
COMBACK
I LIVET**



BLI MED!
Finn mer info på
backinthering.no

ram@backinthering.no
tlf. 90978888

