



Stiftelsen Retretten

Hjelp til videre hjelp

Retretten – en presentasjon



Meg



Contact: Rita Nilsen
Phone: (+47) 90690286
Email: rita@retretten.no



Dette er Retretten

Hovedmål:

Retretten hjelper mennesker som har kommet inn i en vanskelig livssituasjon grunnet eget eller andres alkohol -og rusmiddelmisbruk eller annen destruktiv livsstil, til å hjelpe seg selv.

Dette gjør vi :

Målgruppen får via vårt tilbud økt innsikt om årsaken til sin livssituasjon.

Retretten hjelper målgruppen til å finne fram i eksisterende hjelpeapparat. Vi er lett tilgjengelig og er en støttespiller i sorg og i glede.

Våre ansatte og frivillige er engasjerte og har høy faglig kompetanse og brukererfaring.

Miljøet er trygt, åpent og rusfritt.

Tilbudet er gratis, de kan komme uten timebestilling og bevarer sin anonymitet.

Livet under rusen

Mangel på kunnskap om egen sykdom
- Avhengighetssyndromet-

Masse tap og ubearbeidet sorg

Fattigdom

Identitetsproblemer

Ensomhet

Skyld og skam

Tap av utviklingsmulighet

Tap av innholdsrik ungdomstid

Mangel på tilhørighet

Tap av høyere utdanning

Mangelfull diagnostisering

Angst og depresjon

Overgrepssproblematikk

Arvelighet - genetisk betinget



Alkohol og rusmisbruk – et samfunnsproblem

<u>Avhengighetsyndromet:</u>	<u>Familie - nærstående:</u>	<u>Hos barn kan vi se:</u>	<u>Kollegaer opplever:</u>
Toleranse opp Rus/alkohol et ikke-tema Krangling og sinne Rusing i smug Blackout/hukommelsestap Forsøker å kontrollere Jobbskifte/geografisk flukt Utroskap/løgn Reparerer/uklar tanker Tap av jobb/fam. – ruin Bønnfaller om hjelp Oppsøker all tenkelig hjelpetiltak	Tristhet/påpeker bruken Bekymring Tap av tillit/feilplassering av sinne Ulykkelig, men benekter Oppsøker hjelp, men går tilbake Medisinering/egen avhengighet Tar ansvar og skyld Glemmer seg selv og barn Isolasjon/skylder på andre Sykdommer/depresjon/angst <ul style="list-style-type: none">•Muskel/skjelett•Hodepine•Mageproblemer•Brystsmerter•Lammelser i ansiktet•Underlivsproblem•Tinnitus•mm	Konsentrasjonsproblemer Skoleskulk Mestringsproblemer Atferdsavvik Rastløshet Tretthet Følelseslabilitet Søvnproblemer Angst Spisevegring Atferdsforstyrrelser	Registrer økt forbruk på fest Vil overse/beskytte Dekker over /bekymret Blir manipulert /bagatelliserer Avslører løgner og uærlighet Frustrert / maktesløs Opplever at de blir "brukt" Tar avstand



Våre tjenester:

- **Veiledning**
- **Kompetanseheving av personer i målgruppen og deres pårørende**
- **Akupunktur**
- **Et sted å komme til**



Vår strategi:

Retretten skal tilby tjenester med høy kvalitet.

Tjenestene skal fremme helse og selvstendighet. De bidrar til bevisstgjøring, kompetanseheving og løsningsorientering.

Vårt arbeid synliggjør årsak og virkning for målgruppen.

Våre ansatte har god faglig kompetanse i tillegg brukererfaring. Retretten har et sterkt Tverrfaglig nettverk samt juridisk veiledning som alle bidrar aktivt for at målgruppen skal lykkes.

Målgruppen er aktivt tilstede i sin egen gjenreisning og tilfriskning.



Retretten

Veiledning:

Hovedmålet er å hjelpe mennesker i målgruppen til å hjelpe seg selv.

Retretten bidrar til å få oversikt over egen livssituasjon, sette realistiske mål og bli i stand til å ta gode valg.

Gjennom samtaler, kartlegging, informasjon og vårt sosiale fellesskap bidrar vi til motivasjon for endring.

Retretten har et stort nettverk av tverrfaglige samarbeidspartnere som også inkluderer juridisk veiledning.



Retretten

Kompetanseheving av personer i målgruppen og deres pårørende

Målgruppen får via vårt tilbud økt innsikt om årsaken til sin livssituasjon.

Vårt lærings -og mestringskurs, ANTA- kurset, tilbyr fire moduler: Basisgrupper, familie & nærstående, support og relasjonsuke.

Vårt ANTA-kurs er utviklet, blir gjennomført og evaluert av fagpersoner og brukere.

ANTA-kurset inneholder virkemidler som undervisning, akupunktur, selvstudie, oppfølging og riktig kosthold

Retrettens kursledere har høy kompetanse innen avhengigheter, adferdforstyrrelser.

Kurset har en varighet på inntil et år.

Vi har tilrettelagte kurs for fengsel og institusjoner.



Retretten

Akupunktur

Retretten bruker NADA's* akupunkturprogram.

Akupunkturen reduserer i stor grad angst, depresjoner, stress, abstinenser og styrker immunforsvaret.

Vi gir akupunktur gratis til målgruppen hver time. Nålene settes i øret av sertifiserte NADA-utøvere.

Akupunktur er anbefalt av verdens helseorganisasjon (WHO)

* National Acupuncture Detoxification Association



Retretten

Et sted å komme til

Retretten er åpen for alle som har en destruktiv livsstil og som ønsker hjelp til endring.

Vi har en trygg og god atmosfære og man opplever tilhørighet i et rusfritt miljø.

Tilbudet er gratis for målgruppen, de kan komme uten timebestilling og bevare sin anonymitet.



Brukerforum:

Brukerforumet skal komme med konkrete forslag og gi Retretten innspill som skal utvikle og styrke oss i vårt arbeid med målgruppen.

Målet:

- Gi et optimalt tilbud til målgruppa
- hjelpe Retretten til å holde fokus på det som er viktig
- Ta opp utfordringer som bør løses.

Forumet skal bestå av et gjennomsnitt av brukerne:

For å ivareta interessen best mulig skal brukerforumet bestå av et gjennomsnitt av brukerne som alle vil ha lik mulighet til å påvirke aktiviteter og uttale seg om de mulighetene og utfordringer Retretten har. Målet er et optimalt tilbud til ALLE innefor våre rammer!



Takk for at dere nominerte oss slik jeg fikk den glede
og presentere oss for dere