

# ÅRSBERETNING 2016



RETRETEN  
Hjelp til videre hjelp



*Det handler ikke om å slutte å ruse seg,  
men om å finne en mulighet til å slippe*



<b>DETTE ER RETRETEN</b> .....	<b>s. 4</b>
<b>STYRETS BERETNING</b> .....	<b>s. 6</b>
FORMÅL OG VIRKSOMHET .....	s. 6
FORTSATT DRIFT .....	s. 7
SÆRLIGE FORHOLD I 2016 .....	s. 8
MEDARBEIDERE OG MILJØ .....	s. 9
ØKONOMI OG FREMTIDSUTSIKTER .....	s. 10
<b>AKTIVITETSOVERSIKT</b> .....	<b>s. 12</b>
<b>DE ULIKE PROSJEKTENE</b> .....	<b>s. 20</b>
<b>PERSONLIGE BERETNINGER</b> .....	<b>s. 24</b>
ANNELEN .....	s. 26
FREDDY .....	s. 28
MARIA .....	s. 30
MOHSEN .....	s. 32
NINA .....	s. 34
<b>BRUKERUNDERSØKELSE 2016</b> .....	<b>s. 38</b>
<b>VÅRE STØTTESPILLERE</b> .....	<b>s. 40</b>

## Dette er RETRETTE

### RETRETTE ER EN STIFTELSE SOM ER TIL FOR Å HJELPE NOEN AV SAMFUNNETS MEST SÅRBARE OG UTSATTE MENNESKER.

Det er femten år siden Retretten ble etablert, og i løpet av disse årene har flere tusen fått hjelp til å takle en krevende livssituasjon, og mange av disse lever i dag gode liv uten rus- og avhengighetsproblemer.

### RETRETTENS VIKTIGSTE KAPITAL ER DE ANSATTE OG DE FRIVILLIGE.

Den store majoriteten av stiftelsens medarbeidere har selv hatt problemer med bruk av alkohol, narkotika eller legemidler, og flere har også erfaring fra innsiden av fengslene. Noen av medarbeiderne har slitt med andre avhengighetsproblemer, knyttet til blant annet spill og spiseforstyrrelser. Felles for dem er at de har stått i de samme utfordringene som de de skal hjelpe. Dermed møter de brukerne som likepersoner. Med denne erfaringen og med tilleggs kunnskap gjennom diverse kurs, er de godt rustet til å hjelpe medmennesker som enten sitter i fengsel eller som prøver å finne fotfeste i et samfunn der det er lett å falle utenfor. Også pårørende får tilbud om hjelp hos Retretten.

### RETRETTENS VIKTIGSTE OPPGAVE ER Å IVARETA BRUKERNE OG DE BEHOVENE DE HAR NÅR DE MED TUNG BAGASJE SKAL FINNE EN NY RETNING I LIVET.

Da er det ingen enkel vei mot målet, og Retretten er tydelig på at samspill er nødvendig for å nå frem. Derfor har Retretten et tilbud som både er et startpunkt og et supplement til andre hjelpetiltak, og mottoet for stiftelsens arbeid er hjelp til videre hjelp. Det betyr blant annet at medarbeiderne har god kunnskap om de fleste tilbud og tiltak som kan være til nytte for den enkelte bruker, som tillegg til de tilbudene Retretten selv byr på.

### RETRETTENS STØRSTE UTFORDRING ER ØKONOMIEN.

Årsbudsjettet er nå på vel syv millioner kroner, og i årsrapporten beskrives et spekter av tilbud og aktiviteter som når frem til mange brukere. Retretten har fått stor anerkjennelse fra flere hold for det arbeidet vi utretter, hver eneste dag – året rundt, og mange er imponert over hva vi får til for forholdsvis beskjedne midler. Ved inngangen til 2017 var det med stolthet ildsjelene i stiftelsen registrerte at statsminister Erna Solberg i sin nyttårstale ga ros til Retretten for det vi gjør.

Vi er veldig takknemlige for den økonomiske støtten vi har fått fra både det offentlige og fra private bidragsyttere. Den har vært og er helt avgjørende for vår eksistens. Vi er ikke i tvil om at vårt arbeid gir store gevinster både for enkeltpersoner, familier og for samfunnet. Mange av våre brukere går fra å representere store kostnader for fellesskapet til å bli positive bidragsyttere. Det er en enorm glede å se at de som gjerne omtales som skakkjørte og problematiske evner å få orden på livene sine. Men samtidig er usikkerheten knyttet til vår økonomi belastende både for de ansatte og for brukerne. Derfor skulle vi ønske en mer fast og forutsigbar økonomisk situasjon, enn den som kun gir oss tilskudd for ett år av gangen.



Rita Nilsen, daglig leder og grunnlegger av Stiftelsen Retretten

Retretten har i dag to dagsentre, ett i Oslo og ett på Årnes. Til sammen har det i 2016 vært nær 20.000 besøk, fordelt med 17.518 i Oslo og 2.311 på Årnes. Aldri før har besøkstallet vært så høyt. Gjennom året har det vært gjennomført nær 12.000 NADA akupunktursettinger, og flere hundre har deltatt på ulike temakvelder. 90 brukere har fullført ANTA kurset, et lærings- og mestringskurs. I tillegg møter Retrettens medarbeidere hver uke flere innsatte i ulike fengsler på Østlandet. Det er både kvinner og menn som er på vei ut, og som skal forberedes på et liv i frihet.

Fra og med våren 2017 inngår Retretten et samarbeid med Diakonhjemmet Omsorg. Det skal blant annet sikre at Retrettens brukere vil kunne få tilgang til psykolog uten henvisning. I tillegg ønsker Diakonhjemmet å bidra med administrativ støtte og til at Retretten etablerer avdelinger der hvor Diakonhjemmet har høyskoler.

## Styrets beretning

### 2016

#### VIRKSOMHETENS FORMÅL

Stiftelsen Retretten har som formål å gi hjelp til videre hjelp for rusavhengige, alkoholikere, narkomane og deres pårørende. Stiftelsen har sitt hovedvirke i Oslo og en avdeling på Årnes. I tillegg har Retretten et omfattende tilbud rettet mot innsatte i flere fengsler i Østlandsområdet.

#### VIRKSOMHETEN I 2016

Virksomheten har i 2016 vært preget av høy aktivitet. Til tross for at driftsinntektene gikk ned fra 8,3 millioner kroner i 2015 til 7,2 millioner kroner i 2016, har stiftelsens hatt et rekordhøyt antall besøk. Det vesentligste av inntektsbortfallet skyldes lavere tilskudd fra offentlige og private bidragsyttere, og det arbeides målbevisst med å øke stiftelsens inntektgrunnlag. Det er helt avgjørende både for å ivareta arbeidsplassene og ikke minst for å kunne videreføre og forsterke tilbudet til brukerne.

Retrettens virksomhet handler om mennesker, sårbare mennesker. De fleste av de 14 ansatte har lagt bak seg et liv med rusavhengighet, ofte kombinert med kriminalitet. De har mobilisert og vist styrke, og de bruker i dag sin egen erfaring til å hjelpe andre som ønsker å få nytt fotfeste i livet. Vi ser at likepersoner oppnår både tillit og respekt blant brukerne, og det øker også mulighetene for å kunne gi hjelp til videre hjelp. Styret registrerer hvert år med stor glede at Retretten har vært avgjørende i arbeidet med å føre mange mennesker med rusavhengighet tilbake til et liv uten rus.

Vi vil arbeide for i enda sterkere grad å synliggjøre Retrettens virksomhet og resultater, idet vi mener at stiftelsen med sine beskjedne midler åpenbart sparer samfunnet for store kostnader ved at brukere som representerer betydelige problemer og utgifter for samfunnet, blir positive bidragsyttere. Ved å få belyst dette, håper vi at det offentlige, både kommuner og stat, vil bidra med økte og faste tilskudd til vår virksomhet, en virksomhet som har stor verdi både for enkeltpersoner, familier og for samfunnet.

Til tross for lavere inntekter, har antall besøk i Retretten økt fra vel 17.600 i 2015 til nær 20.000 i 2016. Det er naturlig nok dagsenteret i Oslo som står for det meste av aktivitetene, og her har antall besøk gått opp fra 15.200 til 17.500, en økning på 15 prosent. Også antallet som fullførte lærings- og mestringskurset ANTA økte kraftig sammenlignet med året før, fra 48 til 90. I tillegg har tilbudet til innsatte i fengslene på Østlandet vært opprettholdt på et høyt nivå gjennom 2016. Det samme har aktiviteten ved vårt dagsenter på Årnes. I sum forteller dette om et stort behov, og de ansatte og frivillige fortjener stor

anerkjennelse for å ha håndtert økt aktivitet med lavere kostnader, idet utgiftene er redusert i henhold til bortfallet av inntekter.

Regnskapet for 2016 viser et årsresultat på 286.123 kroner, ca. 200.000 kroner opp fra året før, og er en konsekvens av at stiftelsen har måttet tilpasse sine kostnader til de årlige inntekter.

Stiftelsens totalbalanse er på 4.785.535 kroner, grunnkapitalen er på 100.000 kroner og egenkapitalen beløper seg til 2.376.903, tilsvarende en egenkapitalandel på nær 50 prosent.

#### FORTSATT DRIFT

Årsregnskapet er utarbeidet under forutsetning om fortsatt drift. Styret mener at årsregnskapet for 2016 gir et rettviseende bilde av stiftelsens eiendeler og gjeld samt finansielle stilling og resultat.

Styret har ikke kjennskap til forhold inntrådt etter balansedagen som har betydning for bedømmelsen av stiftelsens økonomisk stilling eller forpliktelser.





### SÆRLIGE FORHOLD I 2016

I 2016 har Retretten vært rammet av en svertkampanje som har fortsatt inn i 2017, og dette har ført til mye ekstraarbeid samtidig som det har vært en stor belastning for stiftelsen. Anonyme personer har herjet i sosiale medier med sterke angrep på flere som arbeider i rusomsorgen. Det er Actis og tilknyttede organisasjoner som primært har fått gjennomgå, og Retretten har også vært offer for denne kampanjen.

Det er krefter som arbeider for en mer liberal ruspolitikk og deres anonyme medspillere som står bak denne kampanjen. En del av kampanjen synes å innbefatte kartlegging av organisasjoner og enkeltpersoner innenfor rusfeltet, og da i særdeleshet «Actis-familien», der også Retretten inngår. Det har ført til at en rekke etater og organisasjoner har fått et utall begjæringer om offentlig innsyn i dokumenter. Flere av disse kommer fra folk som opererer med falske epostadresser. Disse innsynsbegjæringene er svært omfattende, og store ressurser går med til å håndtere dette arbeidet.

Det er flere mottakere av begjæringene som mener at dette er misbruk av offentlighetsprinsippet. I tillegg mener også enkelte, blant annet i det politiske miljø, at det er prinsipielt uheldig at man kan be om innsyn i offentlige dokumenter under falskt navn, og dermed uten å legitimere seg.

Vi som mottar økonomisk støtte fra det offentlige skal selvsagt tåle å bli sett i kortene. Åpenhet og ryddighet rundt økonomi er helt avgjørende. Vi er avhengige av tillit for fortsatt å kunne hjelpe noen av samfunnets svakeste til å finne en ny retning i livet. Derfor har vi også lagt mye arbeid både i å håndtere henvendelser fra media og i å informere medarbeidere, brukere samt våre forbindelser i offentlig og privat sektor.

Det var med stor glede og stolthet alle med tilknytning til Retretten registrerte at statsminister Erna Solberg hyllet ildsjelens arbeid innenfor rusomsorgen, og at hun i den forbindelse nevnte Retretten som en viktig organisasjon.

### VÅRE MEDARBEIDERE

Ved årets avslutning var det 14 ansatte i Retretten som samlet utgjorde ni årsverk. I tillegg er 20 frivillige tilknyttet stiftelsen, og de bidrar blant annet med styrearbeid, innsats i sentrene og fengslene og med synliggjøring av våre tilbud.

Det gjennomføres jevnlig personalmøter i organisasjonen, og det arrangeres fagdager og temakvelder for å bidra til faglig utvikling av medarbeiderne.

### ARBEIDSMILJØ

Retrettens styre er opptatt av at stiftelsens ansatte og frivillige skal føle Retretten som en trygg, inkluderende og kompetansehevende arbeidsplass. Det gjennomføres medarbeidersamtaler, og det gis tilbud for å ivareta og styrke lagånd og samhandling blant stiftelsens medarbeidere.

Arbeidsmiljøet anses som godt. Det har ikke inntruffet uhell eller skade på personer i løpet av året, og det er ingen anmerkninger eller pålegg fra Arbeidstilsynet.

### LIKESTILLING OG LIKEBEHANDLING

Det arbeides aktivt for å fremme likestilling i stiftelsen og ingen diskrimineres på bakgrunn av kjønn, etnisitet eller legning. Blant stiftelsens ansatte er det seks menn og åtte kvinner. Styret består av to menn og to kvinner.

### YTRE MILJØ

Stiftelsens virksomhet medfører ikke forurensning av det ytre miljø.

### JUBILEUMSMARKERING

Søndag 27. november 2016 ble det arrangert en stor markering av Retrettens 15-årige arbeid, og samtidig ble stiftelsens grunnlegger og leder Rita Nilsen hyllet for sin enestående innsats og for 20 år som rusfri. Styret vil takke alle som gjorde denne dagen mulig, det ble en flott opplevelse både for ansatte, brukere og støttespillere. Programmet for denne dagen synliggjorde Retrettens rolle og betydning gjennom mange år, og slike markeringer gir viktig inspirasjon til fortsatt arbeid for alle oss som er knyttet til stiftelsen.



## ØKONOMISKE STØTTESPILLERE

Retretten har i 2016 mottatt tilskudd fra følgende: Gjensidigestiftelsen, Helsedirektoratet, Kriminalomsorgsdirektoratet, Nav og Oslo kommune. I tillegg bidro flere med støtte til markeringen av stiftelsens 15-årsjubileum.

## FRAMTIDSUTSIKTER

Retrettens tilbud og aktiviteter er utelukkende basert på frivillige og offentlige bidrag. Dette betyr at stiftelsens økonomiske stilling og tilbud raskt vil kunne endre seg ved bortfall av en eller flere bidragsytere. Styret gir derfor prioritet til arbeidet med å sikre Retrettens utvikling og drift med et langsiktig perspektiv gjennom tett samarbeid med stiftelsens administrasjon, og dialog med givere. Videre finner styret det ønskelig å opparbeide en økonomisk buffer som gir tid og mulighet for omstilling og til å møte løpende økonomiske forpliktelser dersom inntekter skulle bortfalle.

I 2016 inngikk Retretten en intensjonsavtale med Diakonhjemmet Omsorg. Den tilrettelegger for et samarbeid som påbegynnes våre 2017. Dette samarbeidet skal blant annet sikre at Retrettens brukere vil kunne få tilgang til psykolog uten henvisning. I tillegg ønsker Diakonhjemmet å bidra med administrativ støtte og til at Retretten etablerer avdelinger der hvor Diakonhjemmet har høyskoler.

## TAKK

Styret vil takke alle som har bidratt økonomisk til Retrettens viktige arbeid. Styret kan forsikre alle givere om at hver krone er benyttet målrettet.

Styret takker også alle ansatte og frivillige for solid og viktig innsats i 2016.

Oslo 26. april 2017

### Knut T. Traaseth

Styrets leder

### Lars Lindroth

Styremedlem

### Tone Holme

Styremedlem

### Rita Nilsen

Styrmedlem og daglig leder



Retrettens Rita Nilsen (f.v.) og Michel Mateos(f.h.) flankerer stortingsrepresentant og medlem i justiskomiteen, Ulf Leirstein (FrP) ifm. besøk på Stortinget.

# Retrettens

## AKTIVITETSOVERSIKT 2016

Denne oversikten viser mangfoldet i Retrettens aktiviteter og tilbud, og fanger alt fra k

### VERV

Brukerrådet til Prindsen mottakesenter  
Velferdsetaten, Oslo

Brukerrådet til OUS

ROP – sykehuset innlandet

Sivilombudsmannen

Helse og sosialombudet

Styremedlem Actis

Nettverkgruppe - Velferdsetaten

Prosjektgruppe Diakonhjemmet,  
Omsorg, Dialog

### KONFERANSER OG KURS I NORGE

NAV i fengsel

Ung ut, Oslo fengsel

FAFO med Actis

BrukerROP Sykehuset Innlandet

Flykt ikke fra frivilligheten - Folkehelse

Actis konferanse

Datakurs

Pakkeforløp med Helsedirektoratet

Kompetanseheving for ansatte

Videokurs

Medisinfrie alternativer

Boklansering, miniseminar

Dialogmøte med Jonas Gahr Støre

Foredrag ALS rammede Pål Eikrem

Nasjonl Ruskonferanse

Frokostseminar, Prinsippene for  
behandling av ruslidelser hos unge

Tilbakeføring til samfunnet, konferanse



Finnes det verdig tvang

KRUS konferanse

Helsefremmende gruppediodikk

Utdanningsmesse

Frelsesarmeen 125 år

Pårørende i Årnes

NorDan

KSAN, Kvinnesamarbeid

Menneskerettsseminar

FBI Conferanse Team

Microsoftkurs

Rusomsorg, LAR.  
Heroinassistert behandling

Økonomi, Budsjettkurs

Lederskolen, Actis

LAR Konferansen

Viten om rus, Rus - er det så farlig

Velferdsetaten

Forskningsprosjekt

Samling av frivillige organisasjoner

Søknadskurs

4-parts konferansen, Sammen om  
tilbakeføring

Konferanse RIO 20 års jubileum

Makt og Muligheter

Viten om rus, Rus - er det så farlig

Sivilombudsmannen

Fagrådet

Fylla har skulda seminar

Fagseminar Kvinner i fengsel

Ensomhetsseminar

Prospera

**EGNE KONFERANSER,  
KURS OG FAGDAGER**

Tilbakeføring av forfaringsdømte, konferanse for tjenesteytere og mottakere

4 fagdager i Oslo fengsel

2 fagdag i Halden fengsel

3 ANTAkurs à 5 uker

4 ANTAkurs à 1 uke

1 ANTAkurs à 1 uke Trøgstad

Rullerende motivasjonskurs i Oslo fengsel og Halden fengsel

Fürst

**TEMAKVELDER  
ARRANGERT I RETRETEN**

Skyld og skam - Rita Nilsen

Alexitymi, vanskeligheter med å definere følelser - Hanne fra Tyrili

Mestring - Jon Gangdal

Hepatitt C og Hiv – Torgeir Olaussen

Syntetiske rusmidler – Norsk Narkotikapolitiforbund

Mentalisering – Stein Kvalheim

**BESØK OG MØTER MED  
UTENLANDSKE ORGANISASJONER  
I OG UTENFOR NORGE**

Murray Robinson, Churchill Fellowship, Australia

Delegasjon fra Latvisk kriminalomsorg sammen med KDI

Leena Harkè, KSAN, Svensk kvinne org.

Sigríður Björnsdóttir, Blatt Áfram, Island

NADA Norden, Finland, Sverige, Danmark (Sverige)

Delegasjon fra et Russisk fengsel i Ravneberget fengsel

**KRIMINALOMSORGSARBEID**

Oslo fengsel avd. A og B (Akupunktur og Kurs)

Ullersmo (Tilkalles)

Krogslrud (Tilkalles)

Ila fengsel og forvaringsanstalt (fast besøk)

Trøgstad (Akupunktur)

Bredtveit Kvinnefengsel (Besøk i Retretten – ønsker oppstart i 2017)

Ravneberget Kvine fengsel (Fast akupunktur)

Bastøy (Tilkalt og oppfølging av 2 innsatte)

Eidsberg (Ønsket oppstart i 2017)

Halden fengsel (Fast akupunktur og kurs)

Halden fengsel avd. åpen (Ønskes oppstart i 2017)

Sandaker overgangsbolig (Den straffedømte kommer til Retretten etter behov)

Fretex overgangsbolig (den straffedømte kommer til Retretten etter behov)

Oppfølging av innsatte i andre fengsel per telefon og brev, som har vært i varetekt i Oslo.

- Ringerike
- Bergen
- Skien
- Hassel
- Bruvoll

**SAMARBEIDET I  
KRIMINALOMSORGSARBEID MED:**

Kriminalomsorgens Friomsorgskontor, Oslo og Akershus

Nav i fengsel

Bydel Sagene i straffegjennomføring og løslatelsesprosess

Bydel Alna i straffegjennomføring og løslatelsesprosess

Bydel Østensjø i straffegjennomføring og løslatelsesprosess

Wayback – Livet etter soning

Røde kors nettverk etter soning

Frelsesarmeen

KDI, Internasjonal

Løslatelseskoordinator i Oslo fengsel, Ravneberget, Bredtveit

2nd Chance bemanningsbyrået.

Vardeteateret

**ALTERNATIVE STRAFFE-  
GJENNOMFØRINGER I RETRETEN**

Samfunnsstraff

Elektronisk kontroll (lenkesoning)

ND-dom

Prøveløslatte forvareingsdømte



**INFORMASJONSMØTER  
UTENFOR RETRETEN**

Rusakuttmottaket, OUS  
 Avd. Ung, OUS  
 Avd. Voksen, OUS  
 Drøbak rusomsorg  
 Elvestad Behandlingssenter (Nes)  
 Kvinnekollektivet Arken  
 Milepælen (Nes)  
 Gorolund (Nes)  
 Rus og psykiatri (Nes)  
 Furukollen psykiatriske senter  
 Fossumkollektivet  
 Finnmarkskollektivet  
 Solliakollektivet  
 Haugenstua Bo og rehabilitering  
 Vestli bo og behandlingssenter  
 Riisby behandlingssenter  
 Kvinnekollektivet Arken  
 Frelsesarmeen, Behandlingstunet  
 Kirkens bymisjon, A-senteret  
 Kirkens bymisjon, Villa Berg  
 Østerdalsgata bolig  
 Blå Kors, Østeråt  
 ARA Blakstad  
 Tyrili  
 Havang brukerstyrt senter, Lillehammer

**KRIMINALOMSORGEN**

Halden fengsel lukket, og åpen avd.  
 Ravneberget kvinnefengsel  
 Eidsberg – Trøgstad  
 Ullersmo  
 Krogsrud  
 Ila  
 Bruvoll  
 Ringerike

**INFORMASJON I  
RETRETEN AV EKSTERNE**

Reaktorskolen  
 ARBA arbeidstrening  
 Gatejuristen  
 Skattehjelpen, Øst  
 ProFundo  
 Helse og sosialombudet

**INFORMASJON TIL  
EKSTERNE I RETRETEN**

ANTA-kurs  
 Kristiansand Katedralskole  
 Nes kommune  
 Kongsvinger DPS  
 Folkeuniversitetet  
 Kommunalsjef, Alf Uglem (Nes)  
 2nd Chance bemanningsbyrået  
 Helse og sosialkomiteen,  
 Oslo Bystyret  
 Svein Guldbrandsen,  
 Fylkesmannen i Oslo og Akershus  
 Annikken Haugli,  
 arbeid og sosialminister  
 Kari Kjønnås Kjos,  
 Helse og sosial komiteen  
 BI-studenter, Oslo  
 Diakonhjemmet, Omsorg, Dialog

**NETTVERKSMØTER**

Kirkens bymisjon, Møtestedet  
 Frelsesarmeen, Stedet  
 Velferdsetaten, Prindsen mottakssenter  
 Velferdsetaten kontor  
 ROP – sykehuset innlandet  
 Brukerrådsmøter, Velferdsetaten  
 Brukerrådsmøter, OUS  
 Frivillighet Norge  
 Diakonhjemmet, Omsorg, Dialog

**ANDRE AKTIVITETER**

2 Bryllup  
 Julefeiring på etterskudd i Årnes  
 3 personalmøter  
 2 fagdager for medarbeidere  
 Påsketreff på Finnskogen hos Rita  
 17.mai feiring i Oslo  
 Sommerfest for brukere i Årnes  
 Sommerfest i Oslo fengsel  
 Dugnad i Oslo  
 Overdosemarkering i Oslo og Porsgrunn  
 Båttur i Årnes  
 Markering av Retrettens arbeid i 15 år  
 Juleavslutning i Oslo fengsel  
 Julebord  
 2 x lørdag på Vestkanttoget for markedsføring  
 Ukeslogg 40 stk  
 Filmsnutter av brukere og ansatte

**PRAKTIKANTER**

Folkeuniversitet 6 stykker  
 NADAutøvere i akupunkturpraksis  
 18 stykker  
 1 i påvente av skoleplass

**SPONSORER TIL  
15 ÅRSMARKERINGEN**

Spuntino  
 Asia  
 Event.no  
 FERD  
 Morten Krogvold  
 David Andersen  
 RMS  
 Eiendomsspar AS  
 Scandic

**HØRINGER OG MØTER**

Gjestebud hos Kronprinsparet  
 Møte med statsminister Erna Solberg  
 Møte med Sosial og arbeidsminister Anniken Haugli  
 Møte med ordfører Marianne Borgen  
 Møte med Helse- og omsorgsdepartementet  
 Møte med KDI  
 Møte med Velferdsetaten  
 Telefonmøte med Helsedirektoratet  
 Telefonmøte med Gjensidigestiftelsen  
 Møte med Helsekomiteen, Stortinget  
 Møte med Justiskomiteen, Stortinget  
 Møte med Velferdsetaten, Oslo  
 Møte med Nes kommune, Frivillighet og fritidsavd.  
 Møte med Nes kommune, rus og psykiatri  
 Møte med Helse og sosialkomiteen, Bystyret  
 Møte med NAV-ledelsen  
 Høring i Justiskomiteen, Endring av straffegjennomføring  
 Høring i Justiskomiteen, Statsbudsjett post 70  
 Høring i Arbeid og sosialkomiteen, Statsbudsjett  
 Høring i Helse og sosialkomiteen, post 70  
 Deputasjon i Helse og sosialkomiteen, Oslo Bystyre

## De ulike PROSJEKTENE

### I 2016 BLE DET REGISTRERT:

**1093** ansatte fra offentlige og kommunale hjelpetjenester på besøk i Retretten

**552** deltakere på våre temakvelder og forelesninger

**350** besøkende på våre jule- og 17. maifeiringen for brukerne

**10.414** NADA akupunktursettinger i Retrettens lokaler i Oslo

**150** deltakere på markeringen av Retrettens 15 års arbeid.

**138** deltakere på halvdagseminar med tema «sømløs løslatelsesprosess»

### OVER 20.000 MØTER MED BRUKERNE VÅRE I 2016

Retretten handler om mennesker – mennesker som trenger aktiv hjelp og gode råd for å få orden på livene sine. Da er tilgjengelighet, kunnskap og omsorg avgjørende, og det er viktige elementer i Retrettens tilbud. Det er i de mange møtene mellom Retrettens brukere på den ene siden og de ansatte og frivillige ressurspersoner på den andre siden, at stiftelsen får vist sin betydning.

I 2016 var det 17 518 besøk av brukerne på Retrettens dagsenter i Oslo. Antall besøk på avdelingen i Årnes var 2 311. I fengslene ble det registrert vel 500 besøk med innsatte, og i sum betyr dette at Retretten i 2016 hadde over 20.000 møter med sine brukere. I tillegg er det også utstrakt kontakt mellom brukerne og Retretten utover åpningstidene, da i hovedsak via telefon og sosiale medier. Dette forteller både om et stort behov og en høy tilgjengelighet, og det er avgjørende for å oppnå resultater i det viktige arbeidet Retretten utfører hver dag, året rundt.

### ANTAKURS, LÆRING OG MOTIVASJON

Vi arrangerte 3 kurs à 5 uker. 60 deltakere fullførte kursene. I tillegg har vi fulgt opp i Supportgruppa som går 1 formiddag ukentlig over 45 uker. Hver ukesamling varer i to timer, og deltakerne er fordelt i en blandet gruppe og i en kvinnegruppe.

Vi har dessverre ikke fått gjennomført Familie og nærstående dag i 2016. Det viser

seg å være vanskelig å få familie og nære til å sette av en lørdag. Noe av forklaringen ligger nok i at det er en høy andel av våre brukere som har pårørende som selv sliter med avhengighet, og i tillegg har de få eller ingen rusfrie venner.

Deltagerne på ANTakursene svarte på de spørsmålene de var komfortable med å besvare, og vi gjengir følgende fra den responsen som ble gitt:

FORDELING Type rusmidler					
Amfetamin	Blandings- misbruk	Hasj/Cannabis	Opiater	Alkohol	Medikamenter
9	18	12	7	7	7

FORDELING Menn og Kvinner					
Antall	Alder	Bolig	Barn	Kommune	Sivilstand
60	19-63 år	1 uten fast bolig 22 leier 9 eier	13 egne 8 i omsorg	18 Oslo 10 Akershus 2 Buskerud	3 gifte 27 single

### ARBEIDS- OG VELFERDS-DIREKTORATET (NAV)

Vi holdt 4 kortkurs av mestrings- og motivasjonskurset ANTA med til sammen 30 deltakere. Disse kursene er primært tilrettelagt for deltakere som trenger innføring før de begynner på et 5 ukerskurs, eller for dem som er i arbeid eller utdanning og som ikke fullt ut mestrer situasjonen på grunn av alkohol- og rusmiddelinntak.

Veldig mange som går ANTakurset, enten det lange eller kortversjonen, klarer å nyttiggjøre seg behandling, og de kommer seg inn i, eller tilbake til arbeid og utdanning. De blir motivert til å ta tak i gjeldsproblemer og andre forhold som har gjort hverdagslivet vanskelig.

Dette er dermed et viktig bidrag til å bekjempe fattigdom og forebygger sosial ekskludering av både voksne og barn.

**KRIMINALOMSORGS DIREKTORATET (KDI)**

Vårt arbeid i fengslene kan sammenfattes i følgende:

**Halden Fengsel**

105 innsatte deltok på vårt kurs Veivalget (Gjensidigestiftelsen og KDI)

62 NADA Veivalg akupunktursettinger

**Oslo Fengsel**

439 innsatte deltok på vårt kurs Veivalget (Gjensidigestiftelsen)

320 NADA Veivalg akupunktursettinger (Gjensidigestiftelsen og KDI)

I tillegg ble det gjennomført:

589 NADA akupunktursettinger AVD A, (Gjensidigestiftelsen og KDI)

1800 NADA akupunktursettinger AVD B, (Gjensidigestiftelsen og KDI)

**Trøgstad Fengsel**

400 NADA akupunktursettinger (Gjensidigestiftelsen og KDI)

Kortkurs (1 ukes kurs)

**Ravneberget Fengsel**

244 NADA akupunktursettinger (KDI)

**Ila fengsel**

252 besøk (KDI)

Tett oppfølging av 2 forvaringsdømte i og utenfor anstalten (nå prøveløslatt med møteplikt i Retretten)

Sandaker overgangsbolig (den straffedømte kommer til Retretten etter behov)

Fretex overgangsbolig (den straffedømte kommer til Retretten etter behov)

Oppfølging av innsatte i andre fengsler per telefon og brev, som har vært i varetekt i Oslo.

- Ringerike
- Bergen
- Skien
- Hassel
- Bruvoll

I 2016 gjennomførte vi også fagdager for innsatte i Oslo fengsel og Halden fengsel. I tillegg arrangerte vi et halvdagsseminar for tjenesteytere og mottakere - Tilbakeføring av forvaringsdømte

**GJENSIDIGESTIFTELSEN****Gjensidigestiftelsen Akershus /Innlandet**

I 2 år har Gjensidigestiftelsen støttet vårt prosjekt, Retretten Akershus / Innlandet. Prosjektet har hatt som formål å følge opp straffedømte fra Øvre Romerike og Innlandet, og utløp per 31. desember 2016. Vi hadde totalt 3621 besøk og av disse var det 1310 som fikk akupunktur. I tillegg ble det gjennomført 578 samtaler og straffedømte er blitt fulgt opp enten inn mot soning eller etter endt fengselsopphold.

Prosjektet har vært et spleiselag hvor rus og psykiatritjenesten i Nes kommune stilte med lokaler, Retretten med medarbeidere og Gjensidigestiftelsen stilte med økonomiske midler til lønn, reisepenger og forpleining.

Nes kommune var veldig fornøyd med det Likepersonsarbeidet vi utførte og søkte midler hos Fylkesmannen i Oslo Akershus om midler for 2017. Vi inngikk en partnerskapsavtale med Nes kommune for 2017, så vi fortsetter prosjektet.

Lederen som ble ansatt i slutten av 2014 har vært sykemeldt det meste av 2016 og valgte å ikke fortsette da kontrakten gikk ut den 31. 12. 16. Tom Lindahn er ansatt som ny leder, og Pål Joelsen er ansatt i en 50 % stilling.

**Gjensidigestiftelsen, Veivalget i Oslo fengsel**

Vi går inn i siste år med prosjektmidler for Veivalget i Oslo fengsel. Det er til enhver tid maks 8 deltagere på disse kursene, som går over 2 timer 2 dager i uken. Totalt er det registrert 439 møter i 2016, altså ikke unike deltagere. Det er rullerende inntak, hvert kurs dekker 12 tema fordelt på 12 uker.

I 2016 startet vi også opp Veivalget i Halden fengsel, en dag i uka. Dette er finansiert dels ved prosjektmidler fra Gjensidigestiftelsen, noe fra Stiftelsen Sebastians hjerte og fra KDI. Det ble enkelt å få dette til i og med at noen av de første deltagerne kjente oss fra Oslo fengsel. I 2016 er det registrert 105 deltagelser på Veivalget, hvorav 62 også fikk akupunktur. Vi håper også å finne en mulighet til å kunne jobbe en dag i uken på Halden fengsel sin overgangsbolig.



# Personlige **BERETNINGER**



«For fire år siden bodde jeg på gaten,  
nå bor jeg i eget hus»

## ANNELEN

For fire år siden bodde Annelen på gaten, nå bor hun i eget hus. Veien dit har vært preget av angst, nederlag, null selvtillit og mye rus. I dag er hun en viktig medarbeider på Retretten, en som har funnet en ny mening i livet ved å hjelpe andre.

- Allerede som barn følte jeg meg annerledes, jeg følte meg lite verdt. Jeg bar på mye ondt, og jeg drev med selvskading. Jeg vokste opp med en mamma som er alkoholiker, og det er en last som har preget familien i generasjoner. Jeg klandrer på ingen måte min mor, hun gjorde så godt hun kunne, og i dag er hun og jeg gode venner. Det var jeg som valgte å flykte inn i rusen, forteller Annelen.

### FANGET I RUSEN SOM 16-ÅRING

Det gjorde hun som 16-åring. Da møtte hun en mann som var 15 år eldre, hun ble sett og hun knyttet seg til ham. Han røykte hasj, og han var bestemt på at Annelen ikke måtte prøve. Hun så hvordan han nøt rusen, ikke minst hvor avslappet han ble. Proppfull av sosial angst og tunge tanker, ville hun prøve. Hun gjorde det, og hun fant en ro hun ikke tidligere hadde opplevet. Hun følte seg avslappet og fri.

Rusen ble stadig viktigere i Annelens liv, mens andre ting måtte vike. Hun droppet ut av videregående tidlig i andre klasse, og veien gikk videre fra hasj til piller, kokain

og etter hvert amfetamin. Som 23-åring ble Annelen gravid. Hun ville for alt i verden beholde sønnen sin, og hun ba om hjelp.

- Det var et kaos inne i meg, det klarte jeg ikke å løse. Jeg følte meg komplett ubrukelig som mor, og var på vei inn i et nytt nederlag. Jeg fikk nervesammenbrudd, og den lille gutten ble overflyttet til sin far. Jeg var knust. Jeg var tilbake på gaten igjen, og jeg ruset meg mer enn noensinne. Alt var håpløst.

### HJELP FRA ARKEN OG RETRETTE

Annelen fikk etter hvert hjelp. Først på Kvinnekollektivet Arken, der hun tilbrakte nesten ett år i behandling. Derfra gikk ferden tilbake til Vestfold og til et rusfritt botilbud. Samtidig møtte hun sin nye kjæreste, og i dag er de to bosatt i Akershus.

- Det var da jeg oppsøkte Retretten. Jeg måtte øve meg på å omgås andre, jeg måtte nedkjempe sosial angst og jeg måtte arbeide med min egen selvfølelse. Jeg fikk snakke med andre, jeg fikk akupunktur og langsomt fant jeg fofofeste. Det som var avgjørende var at de på Retretten forsto at jeg måtte få gå i mitt eget tempo. Det var ikke alltid jeg var med på alt hele tiden. Jeg kunne få trekke meg tilbake og dra hjem når jeg følte for det. Den fleksibiliteten var nødvendig for meg, sier Annelen.

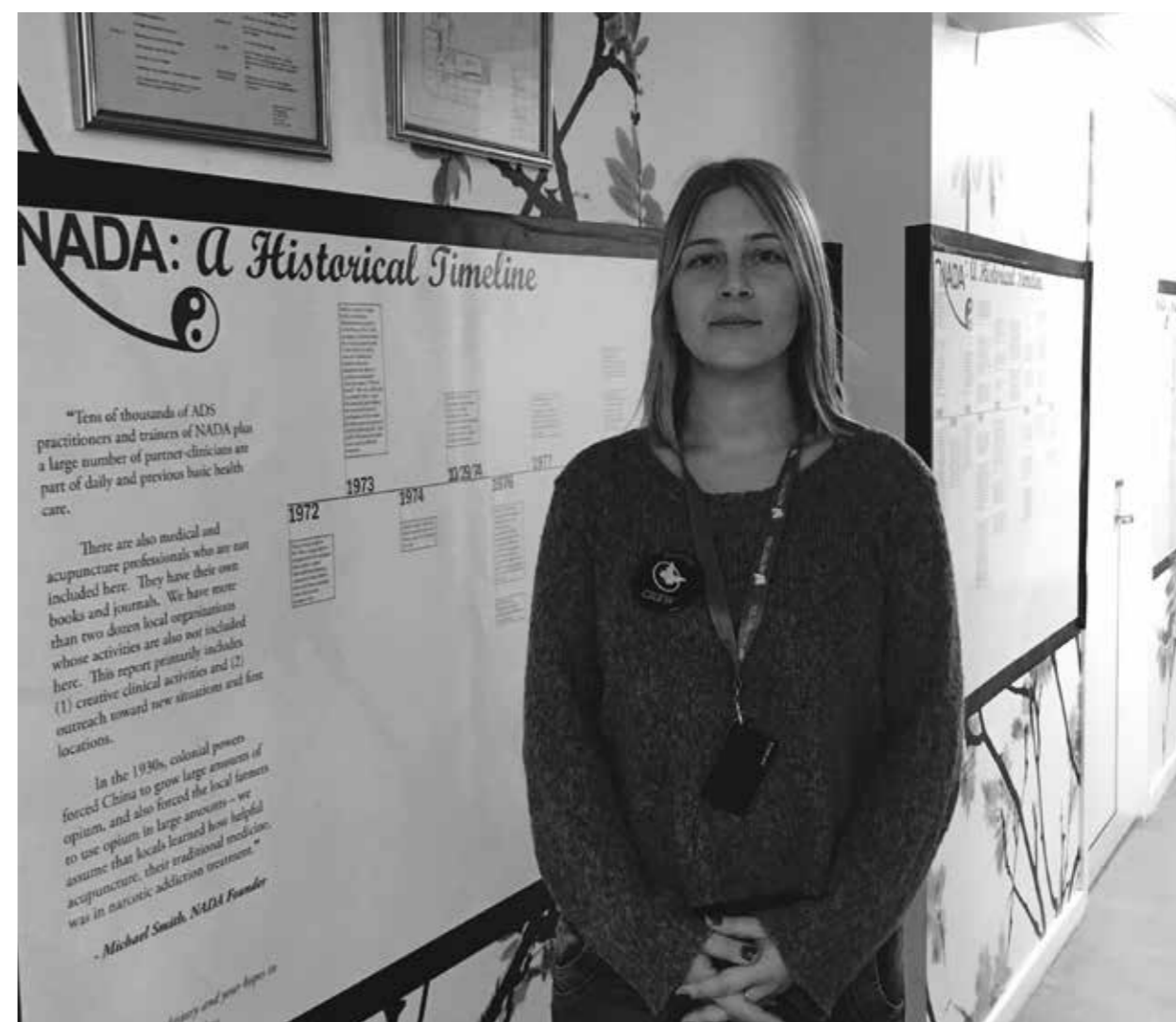
Annelen begynte etter hvert som frivillig på Retretten, tre dager i uken. – Det var meningsfylt, og det ga meg lyst til å prøve noe mer, forteller hun. Det ble flere ANTA-kurs. Det sammen med alt hun hadde lært på Arken ga henne både kunnskap og selvinnsikt. Etterhvert tok Annelen også NADA-kurs. Hun kjente på alt hun hadde savnet, og så hvor viktig det var at noen kunne møte deg når du først hadde tatt mot til deg for å ta imot en utstrakt hånd.

### ET MIRAKEL

Siden i fjor har Annelen vært ansatt på Retretten, der hun jobber i en 90 prosents

stilling. Hun, som søkte isolasjon på grunn av sosial angst og manglende selvtillit, holder i dag kurs, og hun setter nåler. Hun er blitt en viktig støttespiller og samtalepartner for andre som har det tungt i livet, både brukere og deres pårørende.

- Det er et mirakel at det har gått godt. Det er greit å være her, og det er meningsfylt å bruke det jeg har av erfaring og kunnskap til å inspirerer og hjelpe andre. Det handler jo om å gi og å ta, og det er jo det samværet mellom mennesker bygger på. Ingen av oss har alle svarene, men når vi åpner oss og jobber sammen, har vi alle ting å komme med som kan føre oss nærmere målet, forklarer Annelen.



## «Retretten er et trygt ankerfeste på veien fra fengsel til frihet»

### FREDDY

Freddy har tilbragt 25 år av sitt liv i fengsel, 17 av disse i lukket avdeling. Han er preget av sin historie med tungt rusmisbruk og alvorlig kriminalitet. Nå har han vært rusfri i snart fire år, han er prøveløslatt og han arbeider for å finne en ny retning i livet. I denne prosessen er han ikke bare bruker av Retretten, han har også vist seg som medmenneske og en god samtalepartner for andre brukere.

- Jeg er veldig takknemlig for den mottagelsen jeg har fått på Retretten. Den hjelpen jeg fikk fra Petter og Rita da jeg satt i fengsel har vært veldig viktig for meg. Det var Rita som med sin ærlighet og direkte talemåte vekket meg. Hun konfronterte meg på en måte som gjorde at jeg for første gang erkjente at jeg hadde et alvorlig rusproblem. Tidligere mente jeg at jeg hadde full kontroll, jeg var ikke rusavhengig, jeg valgte jo å ruse meg. Så feil kan man ta, erkjenner Freddy i dag.

#### RITA VAR TØFF OG ÆRLIG

Det var en av de innsatte i fengselet som tipset Freddy om at han burde ta en prat med Rita fra Retretten. Det var i 2013. Han hadde så vidt besøkt Retretten ved en anledning tidligere, men kjente ikke så godt til stiftelsen. Rita kom til fengselet, og det ble et spesielt møte.

- Jeg har jo alltid forsvart meg selv, bortforklart og bagatellisert problemene. Rita utfordret meg og korrigerer meg. Hun var tøff og ærlig, hun forklarte meg hvordan ting hang sammen, og hun kalte meg en klovn. Det er en merkelapp folk flest ikke vil ha på seg, og spesielt ikke i fengselsmiljøet. Men det gjorde at jeg måtte tenke meg om, jeg gikk i meg selv og forsto etter hvert noen sammenhenger som jeg hadde fortrenget. Jeg slapp ned garden og vi fikk en fin dialog.

Rita fortsatte å besøke Freddy i fengselet, men kollega Petter fra Retretten ble etter hvert hovedkontakt, og ble en viktig støtte og samtalepartner for Freddy.

- Andre hadde jo forsøkt å tilnærme seg, sikkert i beste mening, men de nådde ikke frem. Jeg var ikke mottagelig. Rita og Petter ser deg som person, de fordømmer ikke – og da er det lettere å åpne seg. Det handler vel om tillit, mener Freddy.

Freddy forteller at han ble mer og mer nysgjerrig på Retretten. Derfor deltok han på Veivalget og han fikk kortidspermisjoner til refleksjonssamtaler. Freddy sier at han gikk seriøst inn i dette, både av respekt for Rita og Petter og fordi han merket at disse tilbudene var til god hjelp. Han ga tilbakemelding til fengselet om at dette var viktig for ham.

#### STEG FOR STEG

Nå har Freddy gjennomført ANTA-kurs og NADA-kurs, og siden januar 2017 har han vært tilknyttet Retretten. Han er begynt å sette nåler, det gjør han med stor forsiktighet – og han trives med det. Akkurat som han også trives med å dele av sine erfaringer når han snakker med andre av Retrettens brukere. Han forteller at han holder en lavere profil ute enn i fengselet. Der inne hadde han mye av sin identitet, han visste hvem han var, og han ble en slags rollemodell da han sammen med seks syv medfanger deltok i Retrettens program, Veivalget.

– Det var en fin gruppe, forteller han.

- Vi som har gått på trynet så til de grader som jeg har gjort, vi tenker ikke langsiktig.

Vi er usikre, og da er det korttidsplaner som gjelder. Jeg skynder meg sakte, tar steg for steg – og målet mitt er å finne en plass i samfunnet hvor jeg kan fungere. I juni har jeg vært rusfri i fire år, og livet uten rus er fint. Det gir en god følelse, fastslår Freddy.

Freddy forteller at Retretten for ham også er et sted hvor han får puste litt. Det er viktig, når man skal igjennom så store endringer i livet sitt. Det er krevende å gå fra et langt fengselsopphold til et liv i frihet. Man er sårbar og står der uten mye av det andre tar som en selvfølge. Da føles det godt å ha et ankerfeste som Retretten, og for Freddy betyr det også veldig mye å få et mer normalt forhold til sin datter og sine barnebarn. Når han forteller om samværet med dem, da har Freddy hjertet utenpå genseren.



## «Det negative kan snus til noe positivt»

### MARIA

- Jeg bruker mine egne negative erfaringer til å hjelpe andre. Da kommer det noe positivt ut av det som har vært tungt og vanskelig, sier Maria. Hun har en far som er alkoholiker og en bror som sliter med rusavhengighet. Hun har også selv søkt til rusen, men fant fort ut at det ikke var noe liv. Hun valgte heller å utdanne seg for å hjelpe andre.

Til sommeren avslutter Maria sin toårige utdanning i miljøarbeid innen rus på Folkeuniversitetet, og det var gjennom studiene hun kom i kontakt med Retretten.

- Jeg hadde ikke hørt om Retretten før læreren sa at vi skulle på besøk hit. Det var et fantastisk bekjentskap. Jeg forelsket meg i Retretten og ba om å få praksisplass her. Det ble seks uker, og siden har jeg holdt kontakten både med de ansatte og flere av brukerne.

- Jeg har følt meg veldig velkommen på Retretten, og her har jeg tatt NADA-kurs. Jeg setter nåler både på min far og min bror, og jeg er glad for å ha muligheten til å sette akupunktur på Retretten i forbindelse med NADA-sertifiseringen, forklarer Maria.

#### BETYR MYE FOR MANGE

Hun sier at Retretten betyr mye for mange, og at hun har stor glede av besøkene her.

- Du blir glad i Retretten og de menneskene du møter her, og mange har nok funnet et trygt ankerfeste her. Det har jeg selv erfart, ikke bare i hverdagene, men også når det er fest og høytid. Jeg har hatt med meg familien her både på 17. mai og i julen, og vet at det er mange som da opplever styrken i det fellesskapet som Retretten byr på, sier Maria og legger til at sønnen på seks heller vil til Retretten enn i barnehagen.

Maria har ingen konkrete planer for hva hun skal gjøre når hun er ferdig utdannet, men ser frem til å få papirer på det hun har jobbet med i mange år. Hun har ekstrajobb i Kirkens Bymisjon, der hun jobber ved bo-, omsorgs- og rehabiliteringsinstitusjonen Enga. Hun har valgt å satse i rusomsorgen fordi hun ønsker å hjelpe andre, og hun legger ikke skjul på at hun gjerne vil jobbe for Retretten.

- Jeg liker det jeg holder på med. Både som pårørende og fagperson er jeg opptatt av å bryte ned alle fordommene som rusavhengige møter. Det er viktig å se hele mennesket, og ikke bare problemet, fastslår Maria.





## «Rita var den eneste som viste meg tillit»

### MOHSEN

- Det kan være vanskelig å tro på seg selv når ingen andre tror på deg. På Retretten ble jeg trodd, og der ble jeg møtt med tillit. Det har betydd mye for meg, forklarer Mohsen. Han var rusavhengig i 25 år, men har nå vært rusfri siden 2004.

2003 ble et spesielt år for Mohsen, som opprinnelig er fra Iran. Da ble han far omtrent samtidig som han ble skilt. Med unntak av en periode fra 1994 til 97 hadde han slitt med rusproblemer det meste av sitt liv. Da han ble far fikk han ny motivasjon, og han begynte på et behandlingsopplegg der han etter hvert kom i kontakt med Rita og Retretten. Retretten holdt den gang til i Torggata, samlokalisert med en rusinstitusjon der Mohsen gikk i ettervern.

- Vi var fem-seks personer som møttes der ukentlig, og det var da, i 2004, jeg traff Rita. Jeg hadde ikke noe stort nettverk den gangen, og derfor var det godt å bli sett av Rita. Dessuten var det veldig viktig for meg også å få kontakt med minn sønn, jeg hadde fått noe mer å leve for.

#### EN MENINGSFYLT JOBB

Mohsen fikk raskt et bedre grep om livet sitt, og i 2005 begynte han på skole for å utdanne seg til massasjeterapeut. Han trengte et sted å drive i praksisperioden, og det ordnet seg på Retretten. Det førte etter hvert til et større engasjement, og i 2006 begynte Mohsen som frivillig på

Retretten samtidig som stiftelsen så seg om etter større lokaler.

- Vi flyttet til Grønland, og vi ble flere i Retretten. Dette var et miljø og en jobb som var meningsfylt, og som passet med mine verdier. Det å hjelpe andre var og er viktig for meg. Derfor var jeg veldig glad da jeg i 2007 gikk fra å være frivillig til å bli ansatt i Retretten. Da hadde jeg vært nykter i tre år, forklarer Mohsen.

Mohsen ble en viktig ressurs for Retretten. Han jobbet en periode i Oslo fengsel, der han holdt kurs for de innsatte. Da Retretten i 2009 flyttet til sine nåværende lokaler, tok Mohsen ANTA-kursene og da hadde han over de siste par årene kombinert jobben på Retretten med arbeid på et asylmottak.

I 2011 gjennomgikk Mohsen en cellegiftkur som var krevende både fysisk og psykisk, så da måtte han ta pause fra det meste i ett år. Han kom imidlertid sterkt tilbake året etter, og siden har han brukt sin kunnskap og erfaring til å hjelpe andre i vanskelige situasjoner. Han jobber fortsatt på asylmottak, og er i tillegg erfaringskonsulent for unge rusmisbrukere på Fossumkollektivet, og de siste to årene har han jobbet med ettervern på Trasoppklinikken. Så Mohsen har travle dager der han kombinerer flere jobber samtidig som han får energi og påfyll gjennom samværet med sin sønn.

#### 15-20 BEGRAVELSER

- Jeg bruker min erfaring i håp om at jeg kan hjelpe andre som sliter med de samme tingene som jeg har stått i. Ved å vise mitt ansikt og min historie, viser jeg at det går over, at det er mulig å komme seg videre til et bedre liv.

Mohsen sier han har mye å takke Retretten for, og han holder fortsatt kontakten med sine venner og kolleger der. Hver søndag samles en gruppe fra fem til ti personer på Retretten. De er alle persere, og de

har eller har hatt problemer som følge av rusavhengighet. Tidvis har de også gjester fra utlandet som de deler erfaringer med, og for mange er disse søndagene blitt et trygt og godt holdepunkt i en ellers vanskelig tilværelse.

- I løpet av de årene jeg har vært rusfri, har jeg vært i 15-20 begravelser, stort sett til venner som har dødd i altfor ung alder. Det er trist å tenke på, og kan jeg gi håp og hjelp til andre som gjør at de kan få bedre liv, så er det en stor seier, sier Mohsen.



## «Retretten har reddet livet mitt, og jeg vil gi noe tilbake til andre som sliter»

### NINA

- Retretten har vært med på å redde livet mitt. Det var her jeg traff likepersoner. De som hadde kommet seg fri fra rus og kriminalitet og som hadde fått bedre liv. De kjenner elendigheten, og de kan med sine erfaringer snu håpløsheten til noe positivt. Nå har jeg vært totalavholdende i over syv år, og jeg er utrolig glad for den muligheten jeg har fått til å hjelpe andre som sliter med det som ødela livet mitt i så mange år, forteller Nina. Hun har sett døden i øynene mer enn én gang, og i dag er hun ansatt i Retretten der hun er en viktig ressurs både ved Retrettens avdeling i Oslo og i fengselsarbeidet.

Nina fikk en skjev start i livet, og allerede som tiåring begynte hun å ruse seg. Det startet med sniffing, og etter hvert oppsøkte hun miljøer på Stovner i Oslo der alkohol og narkotika var det som trakk. Hun kom seg på et vis gjennom ungdomsskolen, men rusen tok mer og mer styring på Ninas liv. Som 17-åring fikk hun sitt første barn. Hun fikk ikke beholde sønnen, han vokste opp hos Ninas mor.

- Det var vanskelig, men jeg visste jo at han hadde det bedre hos min mor. Jeg var i aktiv rus, og begynte etter hvert å bruke amfetamin. Jeg forstår i dag at jeg ikke var skikket til å ha ansvaret for et barn, erkjenner Nina.

#### OVERDOSE

Nina ble fanget i rushelvetet, hun gikk på heroin, hun mistet leiligheten sin og bodde på hospitser og andre steder der det var mulig å finne en seng. Hun kom på institusjon, begynte med behandling og etter nærmere to år var hun i fase 3 i sin rehabilitering. Da sprakk hun, og i 1989 var hun igjen på kjøret. En tøff tid preget av mye rus, vold og frykt.

I perioden 1991-1996 var Nina på Veiviseren i Haugesund, der hun blant annet jobbet i Bakeriteateret og Radio Veiviseren. Rusavhengigheten var fortsatt stor, og i 1993 dro Nina til Bulgaria sammen med et par andre, en tur som nesten kostet henne livet. Den 13. september dette året ble hun funnet på badet på et hotell, med overdose. Hun ble liggende i koma i åtte dager.

- Jeg husker ikke noe fra den reisen, men fikk meg en skikkelig støkk da jeg våknet og forsto at jeg hadde vært nær ved å dø. Jeg kom meg tilbake til Haugesund, jeg ble gravid og fikk tvillinger i 1994. De ville jeg ikke miste. Jeg fullførte behandlingen, og jeg hadde en drøm om å bli hudpleier, forteller Nina.

#### HUDPLEIER OG BUSSJÅFØR

Tvillingene begynte i barnehagen og Nina på skolen. Hun fikk leie en kommunal bolig på Nesodden der det var et trygt og godt bomiljø. Hun fryktet Oslo, og hun ville ikke at barna skulle vokse opp der. Det ble en fin tid. Nina fikk seg jobb som hudpleier, og etter hvert tok hun lappen som bussjåfør – og kjørte buss i åtte år. Hun kjøpte huset på Nesodden, men problemene meldte seg igjen. Tvillingenes far døde da de var bare fire år gamle. Rollen som alenemor med skiftordning som bussjåfør ble krevende, hun ble deprimert og sykemeldt. Hun søkte trøst i alkoholen og nerveproblemene tiltok. Hun fikk medikamenter, og hun mistet livsgnisten igjen. Barnevernet ble koblet inn, og tvillingene flyttet fra Nina til hennes mor.

#### REDDET I SISTE LITEN

Nina kjøpte amfetamin, og gikk inn i en tung periode som hun ikke husker så mye fra. Den 9. september 2009 ble hun funnet på badet i huset sitt med en kroppstemperatur på 29 grader og hjertestans. Lege kom til umiddelbart og hun ble fraktet til Ullevål Sykehus i ambulanse. Der ble Nina liggende i koma i en uke, før hun ble overført til Aker Sykehus med blant annet lungebetennelse. Etter nærmere en måned på Aker, ble Nina tvangsinnlagt på DPS Follo. Derfra gikk ferden til en ny institusjon, til Trasoppklinikken. Nina fullførte programmet der og var i ettervern i ett år.

→



## TRYGT OG GODT PÅ RETRETEN

- Det var i 2010 jeg oppsøkte Retretten. Jeg hadde vært der en gang da jeg var i aktiv rus, så jeg kjente jo til Rita fra før. Nå trengte jeg hjelp, jeg var lei og sliten, og jeg visste at jeg ikke ville overleve en gang til. Jeg tok ANTA-kurset, og der lærte jeg mye. Jeg kunne senke skuldrene, og jeg kunne være meg selv. På Retretten traff jeg folk som hadde vært på gaten, og som nå hadde fått et bra liv. Her var det trygt og godt.

Møtet med Retretten markerte et vendepunkt i Ninas liv. Hun begynte å jobbe som frivillig der. Hun forteller om den gode lykkfølelsen hun hadde da hun satt på båten fra Nesodden og visste at hun skulle på jobb akkurat som de andre passasjerene skulle. Angsten som hadde preget så mye av livet hennes begynte å slippe taket. – Jeg fikk kunnskap til å stå i eget liv, sier hun.

## VI MØTES SOM LIKEPERSONER

Nina gikk fra å være frivillig til å bli ansatt i en 50 prosents stilling ved Retretten. Nå er fengselsarbeidet hennes primærøppgave. Ukentlig besøker hun innsatte i Halden fengsel og Ravneberget fengsel i Sarpsborg.

- Jeg setter NADA, og jeg snakker med jentene. Når jeg er i fengslet ser jeg at blikkene går fra å være tomme og tunge til å bli åpne. Vi møter dem som likepersoner, og det gir en spesiell kontakt og tillit. Det føles godt å kunne være der som en støtte for andre som sliter. Vi får gode tilbakemeldinger på den jobben vi gjør, så jeg håper virkelig at Retretten vil bestå, sier Nina. Hun er for lengst er tilbake på Nesodden sammen med tvillingene sine etter at hun nå har vært rusfri i over syv år.



*Vi møter dem som likepersoner,  
og det gir en spesiell kontakt og tillit*

– Nina



## Retrettens BRUKERUNDERSØKELSE 2016

Hele 65 prosent oppgir at de har pårørende med rusproblemer, og det bekrefter tidligere undersøkelser som har vist at rus ikke sjelden «går i arv». De nye brukerne oppgir at alkohol, kokain, cannabis og amfetamin er de rusmidlene som hyppigst er brukt, og et flertall oppgir i tillegg å ha misbrukt medikamenter.

Av alle nye brukere i 2016 var det 109 som besvarte våre spørsmål.



### SVAR FRA NYE BRUKERE

Noen av våre brukere hadde sin rusdebut allerede i 11-årsalderen, mens andre først debuterte da de nærmet seg 50. Dette viser brukerundersøkelsen for 2016 der 109 av Retrettens nye brukere i Oslo sa ja til å delta.

### SVAR FRA BRUKERUNDERSØKELSEN

#### KJØNN:

55 menn  
54 kvinner

#### KOMMUNE:

Oslo: 75  
Akershus, Asker og Bærum: 18  
Østfold: 5  
Vestfold: 5  
Trøndelag, Sortland, Gjøvik, Arendal,  
Kongsvinger : 6

#### ØVRIGE SVAR:

Alder: 21- 62 år da de oppsøkte Retretten  
Rusdebut: 11 – 49 år

#### RUSMIDLER DE OPPGIR Å HA BRUKT:

Alkohol: 79  
Amfetamin: 60  
Cannabis: 66  
Kokain: 69  
Heroin: 39  
Medikamenter: 65  
GHB: 2  
I tillegg har mange gambling, trening,  
jobb, mat, sex og kriminalitet som et likestilt  
problem til rusmidler

#### PÅRØRENDE SOM SELV HAR RUSPROBLEM:

Av de spurte var det ca. 65 % som  
hadde pårørende med rusproblem.

#### BOSITUASJON:

Eier egen bolig: 29  
Leier bolig: 65  
Kommunal bolig: 37  
Bor hjemme hos pårørende: 6  
Institusjon: 5  
Uten fast bolig: 6

## Takk til våre STØTTESPILLERE

Retretten er helt avhengig av tilskudd fra det offentlige og støtte fra private bidragsytere for å kunne hjelpe noen av samfunnets mest sårbare. Vi er veldig takknemlige for den tilliten våre støttespillere har vist oss ved å gi oss nødvendige midler, og vi kan forsikre om at pengene forvaltes nøkternt og målrettet.

Vi er overbevist om at vårt arbeid bidrar til å spare samfunnet for store kostnader ved at mange som har representert store utgifter og mye bekymring har fått hjelp til å finne en ny retning i livet der de er blitt positive bidragsytere til samfunnet.

### RETRETTENS VENNER OG ANDRE STØTTESPILLERE ...

... som på ulikt vis bidrar til vårt arbeid, og som i 2016 støttet oss i forbindelse med 15-årsmarkeringen for kriminalomsorgsarbeidet.

#### OSLO KOMMUNE

Oslo kommune ved Velferdsetaten bidrar med midler til å dekke deler av Retrettens driftskostnader, som for eksempel husleie, strøm, telefon og internettabonnement.

#### HELSEDIREKTORATET

Helsedirektoratet bidrar med midler som dekker deler av våre lønnsutgifter og vi mottar også tilskudd til forpleining og kursmateriell.

#### NES KOMMUNE

Nes kommune støtter vårt arbeid ved at vi får disponere lokaler til vårt dagsenter der.

#### KRIMINALOMSORGS-DIREKTORATET

Kriminalomsorgsdirektoratet bidrar med støtte til vårt frivillighetsarbeid i fengslene og til alternative straffegjennomføringer i våre lokaler.

#### ARBEIDS- OG VELFERDS-DIREKTORATET (NAV)

NAV bidrar med midler til fattigdomsbekjempelse og kompetanseheving for rusmisbrukere ved at de har fått arbeids- trening og veiledning i våre lokaler.

#### GJENSIDIGESTIFTELSEN

Gjensidigestiftelsen bidrar med midler knyttet til vår programvirksomhet i Oslo og Halden fengsel samt et kurs i Trøgstad fengsel. Tema har vært oppfølging av straffedømte etter endt soning.

**OSLO**

**ADRESSE:**

Kristian Augusts gate 10,  
0164 Oslo

**TELEFON:**

906 90 286 / 22 20 93 92

**E-POST:**

kontor@retretten.no

**ÅRNES**

**ADRESSE:**

«Pyramiden», Leirveien 2i,  
2150 Årnes

**TELEFON:**

22 20 93 92

**E-POST:**

runa@retretten.no



**RETRETTE**  
Hjelp til videre hjelp