



MOLDE KOMMUNE

Brukarkompetanse

«Å møte brukarar med rusutfordringar»





Bakgrunn:

- Vernepleier
- Videreutdanning rus
- Jobber i Molde kommune Ressurstj.
- Miljøterapeut lavterskel helsetiltak
- Fagutvikler
- Har også brukererfaring rus (.....)



Ulike navn

- Brukererfaring
- Likepersoner/ likemenn
- Brukerkonsulenter
- Erfaringskonsulenter
- Brukerkompetanse
- Jamlike
- Likemenn, like par, parallell

Skal si litt om:



Brukererfaring:

- Hva som fungerte og ikke fungerte for meg i møte med hjelpeapparatet

Utvikling av håndboka:





Kommentar til tidligere innlegg:

- Ingenting av det som er sakt oppleves feil, heldigvis
- Men vil fremheve det FM sa:
 - Forebygging, helsestasjon barn og helsesøster på skolene!!!!
 - «For sent» med rusforebygging på u-skolen
 - Spør da vel!
- En blanding av teoriene og i ulike variasjoner



Hva det egentlig handler om:

- Springe rundt hele dagen (døgnet)(...)
- For å oppleve sammen følelsen
- Etter hvert blir du bare «normal»
- Men uten følelser
- I bølter og spann under avrusning



Mange av oss:

- En parallell verden (.....) Helvete på jord?
- Sitter utenfor og ser inn
- Så mye frykt, ubeskrivelig.....
- Konstant lidende, går ikke over.....
- Dårlig samvittighet!!!
- Det bare må ruses bort
- Er der rart en glemmer timeavtaler og søknader? (.....)

Mange av oss

- Vil gi kontaktperson et godt inntrykk
- Har ikke tidsbegrep. Klokke, dag og dato
- Er faktisk ikke mobil
- Svart/hvitt (.....)





Sosialkontor 90- tallet

Grünerløkka:

(.....)

- Glassvegg
- Møtte aldri noen sosialkurator
- Fikk alltid sosialstønad

Holmlia:

- Vanlig resepsjon
- Møtte egen sosialkurator
- Kalte inn til møter
- (Stoppet stønad?)





Sprøytebussen Oslo kommune



Gang på en institusjon



Hvordan møter vi hverandre?

- Vi er jo forskjellig, men.....
- Rusavhengige er mennesker de og
- Hvem vil du være i møte med andre?
- Hvordan vil du selv bli møtt?
- «Stått i samme sko»
- Er du sliten i arbeidet? (....)



Hvordan møter vi hverandre?

- Ta ansvar, følg opp
- En forskjell som gjør en forskjell (.....)
- Snakk med «hjertet» (...)
- Vær interessert for begge del
- Spennende mennesker!



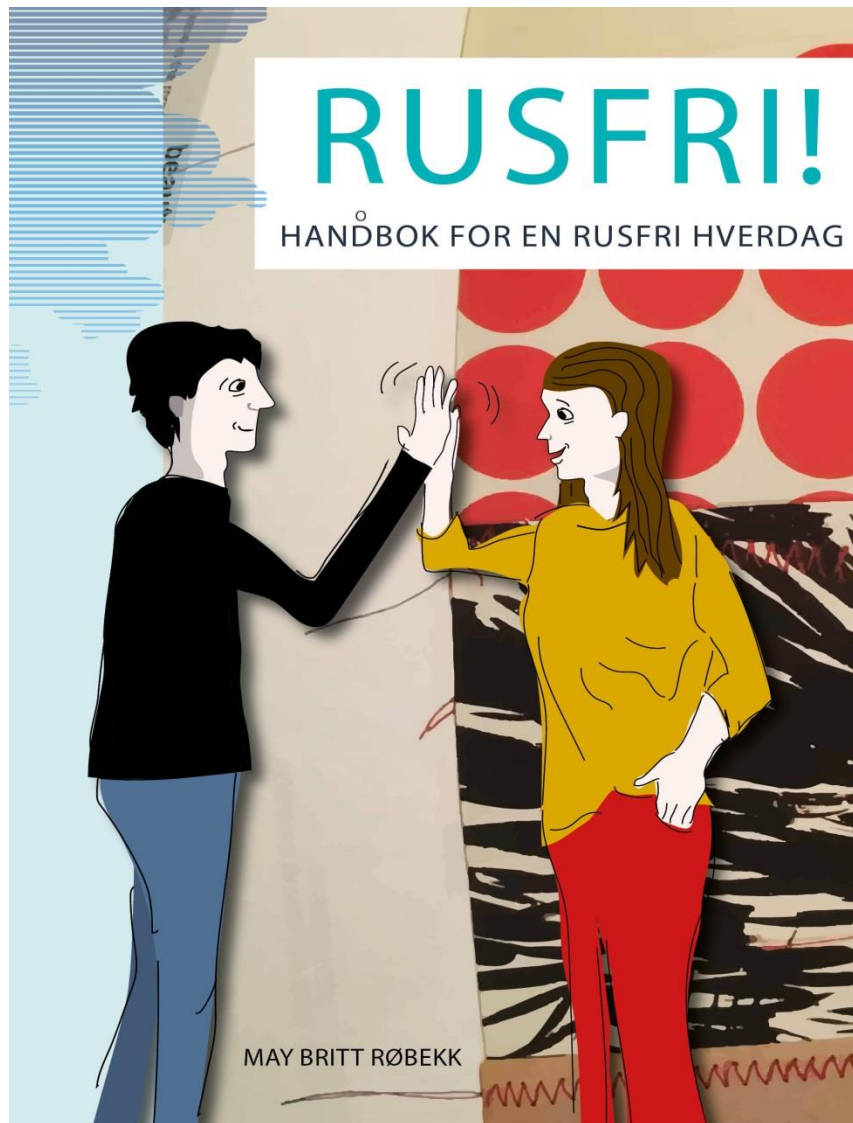
Hvordan møter vi hverandre?

- Et nei er bedre en ingen svar!?
- Tilgjengelig (mobil, sms, Messenger)
- Er pengepress en utfordring for NAV?
- Medmenneske. Vi er bare mennesker alle sammen på denne jord
- Husk noen lever slik et helt liv ☹️



Hvordan møter vi hverandre?

- Ansvarsgruppemøter
- Funksjonell/enkel IP
- Gjør det enkelt
- Bruk erfaringskonsulenter! Gir håp!
- Åpen dør (.....)





Hvorfor håndbok

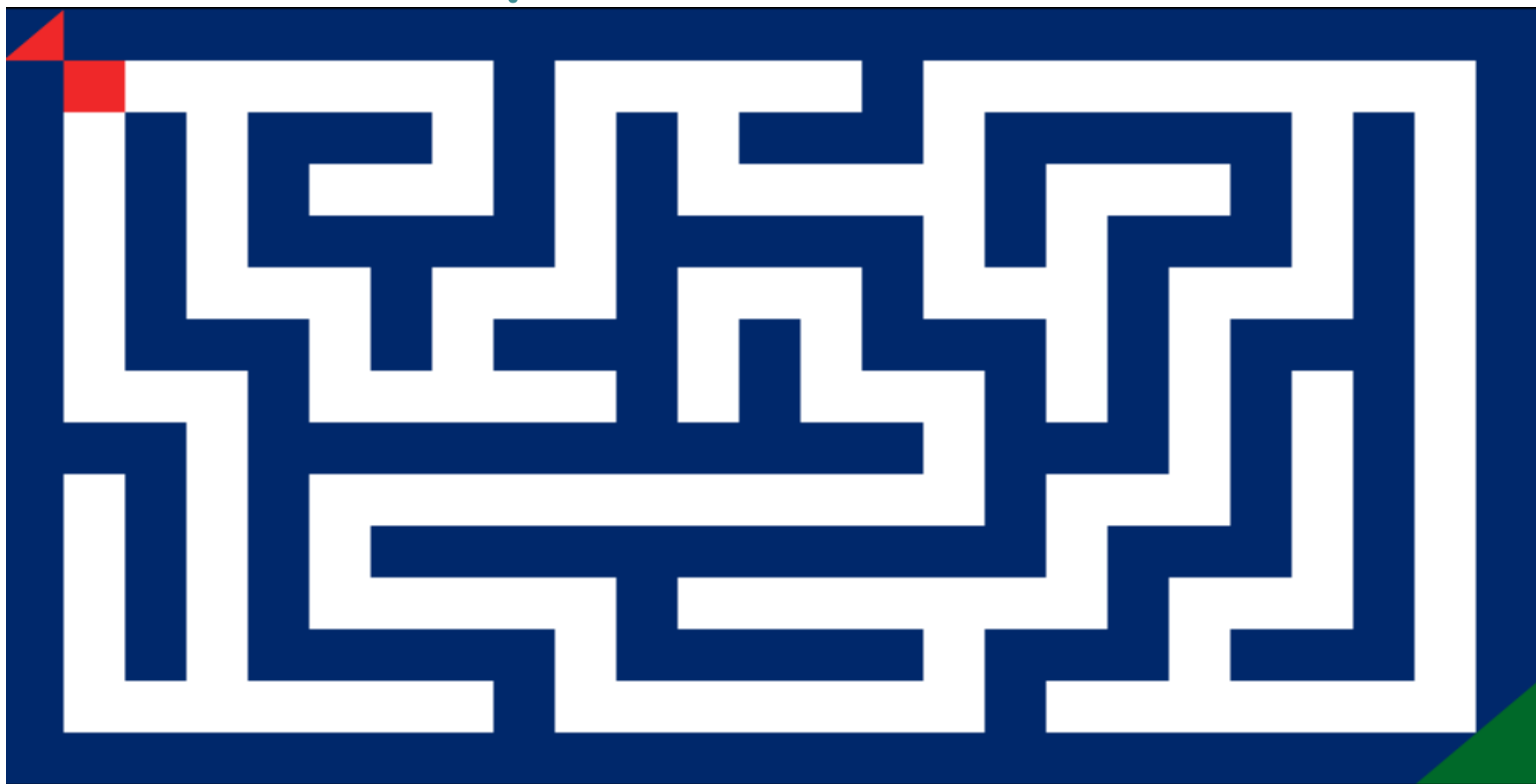
- Vanskelig å forstå systemet
- Vanskelig å lete opp riktig hjelp
- Hva finnes det av tilbud?
- Hvilke rettigheter har jeg
- Konsentrasjonsproblem (kortidsminne)
- Angst og depresjoner
- Liten tro på at du klarer å bli rusfri

Fullt eller tomt i hodet





Systemet?

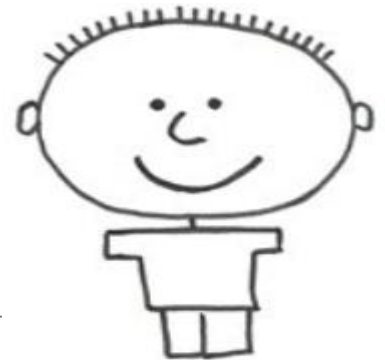
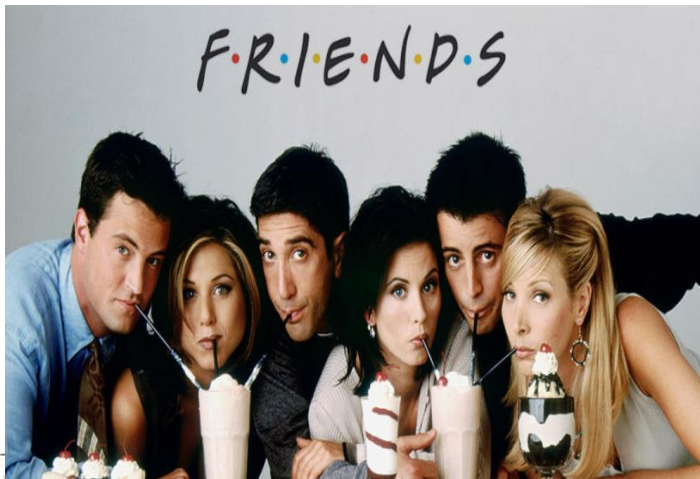


Oppdelt og i stadig endring



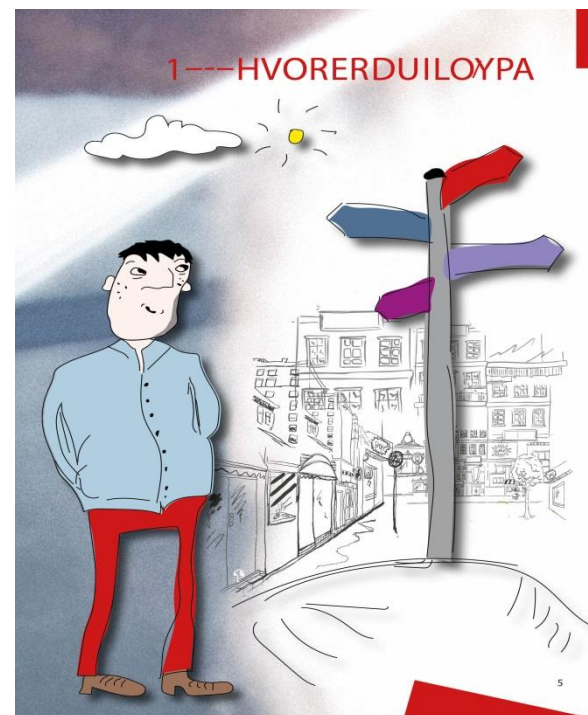
«Hva innebærer det å bli rusfri?»





Hva innebærer det å bli rusfri?

- Vet ikke helt hvordan du gjør det!!
- Enkelt, men- sååå vanskelig
- Må få erfare selv
- Lærer (pitte)litt for hver gang
- Mange livsområder (.....)
- Uoversiktlig!
- Veldig mye praktisk
- «Hodet over vannet»





Hjelpemiddel

- Boka er laget for brukere og av brukere
- Skal bidra til å avgrense
- Oppslagsbok (2 år?)
- Vi må veilede i bruken av den
- Kan bli for mye for noen!
- Fungerer også for fagfolk
- OBS! Sjekk ut om informasjon er oppdatert
- Egen nettversjon (www.molde.kommune.no)



Utforming av boka

- Viktig å lage et forståelig oppsett
- Tillatende illustrasjoner og layout (.....)
- Mest tid på å omformulere uforståelige ord og intetsigende setninger
- Stikkordsliste er også et eget fag :D



Utfordringer

- Samme utfordring for meg som for brukerne
- Ulik praksis i landet (fritt behandlingsvalg)
- Ulik tolkning av loven (§ 12, førerrett)
- Fikk ikke kontakt med visse
brukerorganisasjoner



Utfordringer

- Står ulikt i nasjonale retningslinjer, fhi.no, Ullevål og A-hus!!!
- Hvem skal jeg henviser til? Hva kan jeg stole på? (f eks hepatitt)
- Leger, professorer o.l. de som faktisk vet en del (kanskje). Er meeeeeget opptatt. Unntak!
- Petimetre (må kanskje være det?)

Sitat



«Dette kan du ikke skrive»

«Nei, du kan bare ikke skrive uten fremmedordene og hele lovteksten»

«Jeg vil ikke bli sitert»

«Sitter du alene med dette? Det kan du ikke»



«Det må på ingen måte stå noe som likner på noe som har noe med at noen må ta ansvar for noe»





Tanker etterpå

- Blitt mer ydmyk som veileder!
- Samfunnet har store utfordringer ift informasjon
- MÅ det på død og liv være forskning (når det ikke er forsket på) eller «riktig» teoretisk retning?
- Kan ikke dette være en håndbok for brukere av brukere? Våres erfaringer!



HVORDAN BRUKE HANDBOKA

Denne håndboka er et oppslagsverk. Bruk innholdsfortegnelsen og stikkordlisten. 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. Informasjon kan være utdatert. Ta kontakt med noen i hjelpeapparatet eller se nettversjon.

LYKKE TIL!

Denne håndboka er viktigst den første tiden. Snarhardu flereting på plass. Ment håndboka frem i gjen. Livet byr på nye utfordringer. Ta mot dem, og du slipper å kjede deg!



INNHOOLD

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
	Litteratur.....	101
	Stikkord.....	102
	Notater.....	105
	Boka er laget av.....	107

4 - ØKONOMI





TIPS!

- Gi deg over og be om hjelp
- Åpne posten din
- Lag et system for papirene dine
- Bruk kalender til påminnelser
- Ferdige maler på gjeldsbrev: www.molde.kommune.no
- Betalingsanmerkninger? Søk råd hos Gjeldsoffer Alliansen
- 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/STONAD

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- hjelpstønad (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

Bankerentjeneste, 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 m.m. Kontakt banken.

NETTBANK

Her betaler du regninger m.m. Kontakt banken.

MOBILBANK

Betale regninger m.m. Opprettes i nettbank.

E-FAKTURA

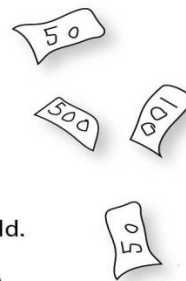
Regninger sendes direkte til godkjenning i din nettbank.

AVTALEGIRO

Faste regninger trekkes automatisk fra din konto.

BETALINGSAPPER

Pengeoverføring (Vipps, mobilePay, mCash).



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 inkassobrevne (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 KontaktNorskinkassobyråsforening:[https://www.inkasso.no\(ID-brikke\)](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 gjeld 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 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.

4.6 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.

4.7 VERGE

Du kan søke fylkesmannen om vergesomkantastørre beslutninger for deg om økonomi eller på andre områder.

4.8 «SVART GJELD»

Her er det ingen fasit. Det spørres 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.



4.9 SKATTEETATEN.NO

Her kan du gjøre adresseendring, få skattekort og fødselsattest. Ring 800 80 000 eller besøk ditt lokale skattekontor.

4.10 DIGITAL POSTKASSE

Her kan du motta og oppbevare post. Brukes stadig mer av det offentlige. Du må velge mellom www.digipost.no eller www.e-boks.no. www.altinn.no: Er en felles nettportal der du kan motta og levere elektroniske skjema til 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:** Kostnaderselskapetharmedå nå deg, inngånedbetalingsavtale, 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
- **Forlikrâdsdom:** Dom gitt i forlikrâdet. Ofte benyttet for at kreditor skal få bekreftet at du skylder dem pengene.
- **Utleddsforretning:** Inkassosak som har gått til namsmannen ~~fortrekki~~ lønn/pant i formue osv.
- **Brutto inntekt:** Før skatt
- **Netto inntekt:** Etter skatt
- **Betalingsanmerkning:** En heftelse på deg som person registrert i løssøreregisteret. Slettes etter at inkassogjeld er betalt eller foreldet. Ved gjeldsordning blir den fjernet når du er ferdig.
- **Skattemelding:** Selvangivelse



Til slutt

- Vil dere bestille bok?
- Gratis første opplag (kun porto/innpakning)
- <https://www.molde.kommune.no/haandbok-for-en-rusfri-hverdag.424319.no.html>
- Egen nettversjon



lig takk til FM i M&R og min sjef