



Årsrapport

TRAPPEN MOTIVERING 2018

*MESTRING AV RUSPROBLEMER - MESTRING AV DAGLIGLIVETS UTFORDRINGER
RUSFRITT NETTVERK –FRITIDSAKTIVITETER - YRKESRETTET AKTIVITET*

Trappen Motiveringscenter

Tlf. 55902092

Postboks 4148

www.trappenmotivering.no

Mobil 95232339

5835 Bergen

trappen@trappenmotivering.no

Hva er Trappen Motiveringscenter (TMS)

Trappen Motiveringscenter (org.nr. 986681977) er en uavhengig frivillig ideell organisasjon som hjelper rusmiddelavhengige, tidligere rusmiddelavhengige, kriminelle, stabile LAR brukere og generelt personer som er i et rusbelastet miljø. TMS startet opp i 2004 og er nå inne i sitt 15. Driftsår. TMS er et helsefremmende tiltak med et mål om å forebygge tilbakefall til rus og kriminalitet, samt bygge opp en trygg og god hverdag for elevene som deltar hos oss. TMS følger opp og veileder elevene med tanke på at de arbeider seg tilbake til hverdagen og livet. Vi bruker fysisk aktivitet, terapeutisk arbeidstrening og sosialisering som brobygger på vei tilbake til samfunnet. TMS er et trygt mellomtrinn for å kunne komme seg bort fra rus / kriminalitet og videre inn i en strukturert hverdag.

Arbeidet vårt

Målsetningene for elevene våre er:

- Mestres dagliglivets utfordringer
- Videreutvikle mestring av rusutfordringer
- Skape en meningsfull hverdag med gode vaner og rutiner
- Forberede deltakerne til å komme ut i fast arbeid eller videre utdanning.

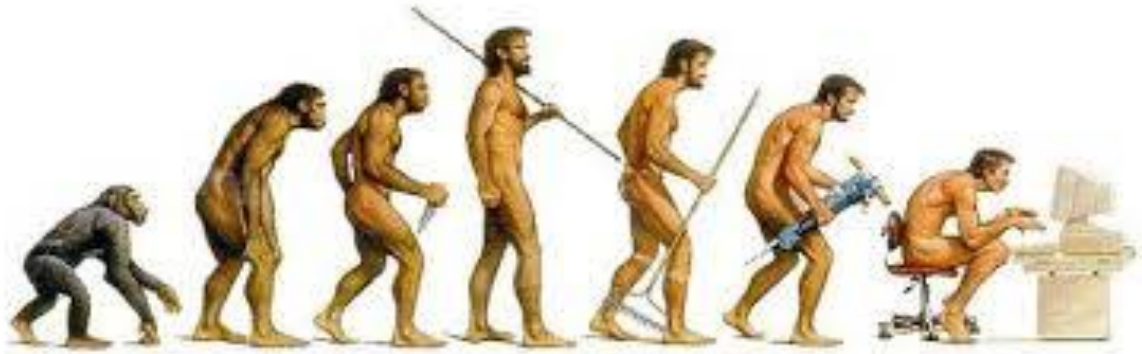
Målgruppen er:

- Tidligere rusavhengige
- Personer som kommer fra et rusbelastet miljø
- Personer som skal gjennomføre samfunnsstraff og EK soning som er rusrelatert
- Personer som kommer fra behandling eller fengsel

Tiltak og aktiviteter hos TMS

I år 2018 har det vært mye trening i nye lokaler der vi har treningsrom med sauna og prosjekt Rusfri. Det er da to alternativer for de som ønsker å være elev hos TMS, dette er laget på grunnlag av TMS sin erfaring på rusfeltet. Erfaringen er at mennesker er på ulike stadier i sin reise mot rusfrihet, vi har alle ulike og har ulike behov, dermed kommer disse to ulike tiltakene inn for å lage et helhetlig opplegg rundt elevene. Opplegget skal virke forebyggende og helsefremmende, støttende og selvutviklede for elevene som deltar.





FASE 1

Fysisk Aktivitet – Arbeidstrening – Selvutvikling - Ernæring

På rett spor

TMS fokuserer på fysisk aktivitet som en positiv faktor i habiliteringsarbeidet. Fysisk aktivitet kan øke energinivået og blodsirkulasjonen i kroppen, rehabilitere eventuelle skader og slitasje, gi økt livslyst, glede og videre motivasjon. Det å være fysisk aktiv er dokumentert som en stor hjelp for videre utvikling spesielt hos mennesker med psykiske plager og avhengighet.

Individuelt vil elevene sammen med en veileder lage en plan for videre progresjon, enten det er tilbake til jobb, skole / utdanning, hjem til familien osv.

Kartlegging er en viktig del av prosessen for å utarbeide en god individuell plan. Her vil de ansatte også få et innsyn i hvordan personen har det, hva personen ønsker å gå videre med, man blir bedre kjent med historien og personen selv.

Brukermedvirkning er et viktig ledd i prosessen, det er eleven selv som bestemmer over sitt eget liv. TMS er der for å kunne veilede, støtte og hjelpe elevene i en tilfrisknings prosess også kalt " Recovery ". Trappen har fem ansatte i forskjellige presentarbeid som er utdannet innenfor fagområdet, som har brukererfaring og pårørende erfaring. Dette er noe som er viktig for forståelse av nye elever som kommer på Trappen.

Ukeplan / aktivitet 2019

Her er ukeplanen slik den ser ut pr. Dags dato (01.01.19), det er denne planen de nye elevene går utfra – og da velger ut hvilke aktiviteter og dager som passer for dem. TMS anbefaler 2 – 3 dager i starten så eleven kan bli kjent med gruppen og TMS. Deretter kan eleven om ønskelig øke til full uke, eller få hjelp til å finne jobb / utdanning de andre dagene.

Oppmøte er viktig – Kan du av ulike årsaker ikke møte på Avtalt aktivitet, blir man nødt til å gi beskjed over telefon/melding om dette. Trappen

Motiveringscenter har ellers pizza/kino eller andre sosiale sammenkomster/aktiviteter. Hytteturer, utflukter, klatrepark, fotballturnering, Idrett Mot Rus arrangementer m.m. Disse aktivitetene blir avtalt underveis og en kan melde seg på.

Kl	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
9.30/ 15.00	Sandvikstorget Maritimt arbeid	Sandvikstorget Maritimt arbeid Felles frokost	Sats Nesttun Gruppetrening Egentrening	Sats Nesttun Gruppetrening	Sats Bergen Gruppetrening Egentrening Tur – oppmøte på Sats	Trening 7 fjell Crosfitt med Veronica Oppmøte 9.30 på Nesttun	Mulig trening på 7fjell Crosfitt, avtale
10.30/ 14.30	Svømming ADO Felles lunsj etter Svømming/kosthold	Eller ut på tur - aldri sur		Sandslihallen klatring – møtes kl 10.00 ved bybanen i byparken			
11.00/ 14.00			Løpstrening med Veronica		Løpstrening med Veronica		
14.00/ 16.00				7 fjells crosfitt med Veronica			
16.00/ 17.45	Huseklepp Arena		Krohnsminde/ Fotballtrening				
19.00					Nordneshallen Fotballtrening		
07.00/ 22.00	Kun ved Avtale BSK	Kun ved Avtale BSK	Kun ved Avtale BSK	Kun ved Avtale BSK	Kun ved Avtale BSK	Kun ved Avtale BSK	Kun ved Avtale BSK

Vi har fortsatt et godt samarbeid med dagavdelingen for kvinner i Bergens Klinikken. De er da med på de aktivitetene som vi har som passer for dem, og elevene på Trappen blir da invitert med på noe som dagavdelingen organiserer. Så langt er det 3 – 4 damer med 1 dag i uken på TMS sitt tilbud på ADO om mandagen. Gjennom 2018 hadde vi 50 inntakssamtaler hos TMS og ca. 34% av de 50 er i dag rusfri og har kommet seg videre i arbeid eller utdanning.

Elevene i FASE 1 får oppdateringer over telefon hver dag fra ansatte samt oppfølging gjennom samtaler, kartlegging og felles møter. Alle elevene er også inne på en lukket facebook gruppe som TMS er i regi av – hvor det blir lagt ut oppdateringer, aktiviteter og arrangementer.



Fase 2: Prosjekt Rusfri

Prosjekt Rusfri har gjennomført 2 grupper og vil fortsette i 2019. Resultatet har vært 100 prosent gjennomført. I en gruppe er det 4 personer som følger et opplegg og program sammen med prosjektansvarlig i 2 – 3 mnd. Prosjekt Rusfri har sin base på TMS sitt kontor – der er det infrarød sauna, trening og yoga utstyr, kjøkken, toalett og dusj.

Prosjektet er for de elever eller deltakere som er dedikerte og klar for en tilværelse fri fra rus og kriminalitet. De har gjerne allerede vært en del omganger i FASE 1 før de kommer til FASE 2.

Innholdet:

- Yoga, pusteøvelser, avspenning og meditasjon.
- Fysisk trening som blant annet styrke, utholdenhet, kondisjon og spenst. Det er allsidig trening som både utfordrer og er helsefrembringende.
- Vitaminer og kosthold – felles frokost / lunsj og vitaminer hver dag.
- Sauna / utrensning.
- Rusprogrammet – deltakerne vil sammen med prosjektansvarlig jobbe seg gjennom ulike oppgaver. Forskjellige tema vil bli tatt opp og diskutert, situasjons kartlegging, målsettinger, rusproblematikk og mye mer.
- Uteaktivitet – fjellturer, skogvandring, grilling, bading.

Annet: Arbeid med NAV - det er viktig med ansvarsgruppemøter som TMS gjerne blir med på. Hjelp til å skrive ulike søknader til enten jobb eller skole, hjelp til sosiale medier og data, skape et nytt og sunt nettverk og ikke minst ha sosiale sammenkomster. Det er mange som sliter med sosial angst, så man får gode muligheter på å øve og styrke opp sine sosiale ferdigheter.

Det er blitt gode samarbeid med 7 FJELLCrossfit, SATS så langt i prosessen. Dette virker veldig positivt for deltakerne, spesielt da de får knytte seg til ulike steder samt ulike personer.



Idrett Mot Rus

TMS er hovedkoordinator for Idrett Mot Rus i Hordaland og arrangerer dermed flere felleseventer for behandlingssentre og andre organisasjoner gjennom året. I 2018 har TMS gjennomført følgende arrangementer gjennom IMR (Idrett Mot Rus):

Bergen City Marathon

Det var 6 stk. som gjennomførte halvmaraton I Bergen 2017 – to av disse ble med til Danmark og løpte halvmaraton i København.

Skansemyren / Volleyball turnering

Hvert år (september) er det et stort arrangement på Skansemyren hvor der er volleyballturnering, mat og underholdning. Her blir ulike organisasjoner og behandlingssplasser invitert for en kamp. I 2018 var det 76 deltakere totalt med 12 lag.

Hyttetur i Kvamskogen

Hytteturen er også noe som er vært år rundt mars hvor tidligere elever blir med, andre organisasjoner og behandlingssplasser. Her får de som blir med ta med seg barna så det blir en fin felles arena for dem også. Det er gratis utleie av skiutstyr og skikort i Eikedalen, masse god mat, musikk og gode samtaler. Denne helgen er alltid populær blant elevene og blir fort fullt opp.



Fotballcup i Oslo

Stort Idrett Mot Rus arrangement i Oslo hvor fotballag fra alle kanter blir med på cup. Det er opp til ca. 20 lag som stiller. Trappen har en 1.st. pris og en 3.dj. pris samt at vi i alle år vert kvalifisert til kvartfinaler.

Samarbeidspartnere

- **Bergensklinikken/Askøy Behandling:** TMS har faste informasjonsmøter og stands hos klinikkene. Her får brukere informasjon om Trappens aktiviteter og muligheter. En stor andel av elevene kommer fra behandlingssentrene. TMS har også samarbeid med kvinneavdelingen i Bergensklinikkene hvor de er med på aktiviteter hos TMS mens de er i behandling.
- **NAV:** TMS har også informasjonsmøter for de ansatte på ulike NAV kontor. Ansatte hos TMS deltar også på ansvarsgruppemøter med elevene om de ønsker dette. TMS har hatt flere fra NAV som er på arbeidsrettet tiltak hos oss. Dette er personer som gjerne ikke har noe som helst rusrelatert bakgrunn, men andre problemstillinger. Mange av dem har fortsatt som frivillig når det passer dem hos TMS, pr.dags dato har vi en som er ansatt 60 prosent og to på opplæring gjennom dette.
- **Kriminalomsorgen / friomsorgen:** TMS har hatt elever som har gjennomført sin samfunnsstraff og EK soning gjennom å bli elever hos TMS og delta på aktiviteter. Etter endt soning fortsetter de som elever til de er klar for noe annet.
- **ND (narko domstolen):** TMS har også elever som gjennomfører sin dom hos ND. Prosjekt Rusfri hadde en deltaker fra ND som fikk godkjent straffegjennomføring av Regionen ved å gjennomføre prosjektet.
- **Trening:** SATS Elixia, HIYOGA Bergen, Crossfit Bryggen /7fjell crossfit, ADO arena, Idrett Bergen Sør, Bergen styrkeløfterklubb og gatefotballen.
- **Andre organisasjoner:** TMS har de siste årene fått en økende kontakt med andre organisasjoner og etater. Det gjelder samarbeid for å kunne lage et best mulig opplegg rundt elevene, at personene det gjelder får det de trenger der og da. For å nevne noen: Wayback, DropOut team og Rusmestringsenheten i Bergen Fengsel, Fontenehuset og Amalie Skram huset. Vi har også et godt samarbeid med Trappen Øyane på aktiviteter og arrangementer.
- **Høyskole / Fagskole / Universitet:** TMS har studenter 1 – 2 ganger i året fra ulike skoler da de er i praksis hos oss over en periode. Mange fortsetter som frivillig i etterkant av praksis. Det er flere som skriver oppgaver / prosjekt og bruker TMS som innhold. Dette er veldig interessant og inspirerende både for TMS og studentene.

Litt statistikk:

Trappen har hatt 30 til enhver tid elever på Trappen og har gjennomført totalt for alle 10400 timer.

Inntaks samtaler på Trappen i 2018 har vært 46 totalt og oppfølging møter 184 timer.

Studenter & Frivillige

I 2018 har vi hatt 2 studenter fra høyskolen i praksis hos oss – studenter i praksis er både med på ansvarsgruppemøter, samtaler, aktiviteter og får delta i ansvar og beslutninger.

Det er flere som arbeider frivillig hos TMS om det så er over en viss periode eller som fungerer som ringevakt / vikar. Noen frivillige er tilstede over et par måneder mens andre er der over lengre tid og jobber med TMS da de har mulighet og om det er sykdom hos TMS.

Frivillige kan være studenter som har vært i praksis – vi har hatt en sommervikar som var student tidligere, det kan også være tidligere elever som er mellom arbeid eller skole. Tidligere elever er viktige ressurspersoner hos oss da de selv har egne erfaringer og mye å dele med nye elever. TMS er alltid glad for den hjelpen det er å få, men vi stiller også krav om oppmøte og stabilitet hos studenter og frivillige. Det er også frivillige fra LMS Bergen lokallag og Natteravnene i Bergen sentrum på større arrangementer i regi av Trappen og Idrett Mot Rus.

Organisasjon informasjon

Trappen Motiveringssenter

Holbergsallmenningen 7a

Tlf: 55902092

5005 Bergen

www.trappenmotivering.no

<https://www.facebook.com/trappenmotiveringssenter/>



2 714 personer liker dette



2 616 personer følger dette

Arbeidsstyret i Trappen Motiveringssenter

Underskrifter

Tor Blaha
Daglig Leder
Styreleder

Inga A.N. Blaha
Styremedlem

Odd Rønning
Styremedlem

Irene M. Birkeland
Styremedlem

Kari Edvardsen
Styremedlem