

CRUX

Årsmelding
2024

CRUX
Huset oppfølgingscenter

Stiftelsen CRUX er en ideell diakonal stiftelse. Diakoni uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, kamp for rettferdighet og vern om skaperverket.

Vi som er CRUX Huset – deltakere, frivillige og ansatte er engasjerte for klimaet og naturen som et diakonalt ansvar. Enten gjennom gleden av naturen mens vi er på tur med Kunsten å gå sammen, eller i samarbeid med jordet ved Bondelaget CRUX, er det en bevisstgjøring som diakonal organisasjon at vi ser hvordan skaperverket henger sammen.

I 2024 jobbet vi med 82 deltakere og 31 av de begynte etter sommeren. Det viser at CRUX Husets tilbud er viktig og felleskapet gir mening.

Darin Elvemo
Virksomhetsleder
CRUX Huset oppfølgingssenter

Innhold

Slik jobber vi	s. 4
Hverdagen	s. 7
Høydepunkter	s. 8
Satsingsområder	s. 13
Fakta og tall	s. 14
Fokus 2025	s. 17

Om CRUX Huset oppfølgingssenter

- i hjertet av Tromsø

CRUX Huset er et rusfritt oppfølgingstilbud for de over 18 år som ønsker et trygt sosialt fellesskap og endring i livet. Gjennom tett, individuell oppfølging over tid, skapende aktiviteter og turopplevelser, ønsker vi å bidra til mestringserfaringer, nye livshistorier og økt livskvalitet. Vårt mål er å bidra til at du kan gå videre i livet med dine erfaringer og muligheter, bygge nettverk og stå på egne ben.

Vi tilbyr også samtaler med pårørende, foreldre, partnere, søsken og andre som står deltakerne nær. Ved flere anledninger blir pårørende invitert til ulike arrangement. Noen ganger får pårørende tilbud om å selv bli deltaker, delta i kurs i Livsstyrketrening og annen aktivitet.

CRUX Huset holder til i en vakker trebygning midt i Tromsø sentrum. Mye av aktiviteten foregår her, men vi liker også å være ute i naturen og delta i byens kulturliv.

Vi retter en stor takk til de som har gitt oss gaver som takkoffer i 2023:

Domkirken i Tromsø (Domkirken sokn)

Elverhøy sokn

Frimisjonen i Tromsø

Grønnåsen sokn

Hammerfest sokn

Hillesøy sokn

Ishavskatedralen / Tromsøysund sokn

Kroken sokn

Nord-Hålogaland bispedømme

Sandnessund menighet

Sandviken sokn

En større gave fra en familie som ønsker å være anonym.

Flere private givere, blant annet mange via Spleis til nye sofaer i stua vår.

Om stiftelsen CRUX

CRUX Huset oppfølgingssenter er en virksomhet i stiftelsen CRUX. Vi er en landsomfattende, ideell og diakonal aktør som tilbyr helse- og omsorgstjenester med god kvalitet på feltene rusbehandling, psykisk helsevern, oppfølging, barnevern og psykisk utviklingshemming. CRUX driver non-profit. Eventuelle overskudd går tilbake til driften. Vi ser vår virksomhet som en del av en tjenestekjede og legger vekt på samarbeid med offentlige instanser og andre frivillige organisasjoner.

I CRUX er vi medvandrere som står opp for mennesker i sårbare og utfordrende livssituasjoner, så de kan oppleve trygghet og nå sine mål. Fordi mennesker er forskjellige, er også behovene varierte og sammensatte. Derfor må vi tenke tverrfaglig og helhetlig. Både de fysiske, psykiske, sosiale og åndelige behovene skal tas på alvor.

Våre virksomheter driver ut fra et tydelig verdigrunnlag, kunnskapsbasert praksis og med arbeidsformer preget av kvalitet og læring.

Helhjertet og Raus

Dristig og Solid

- kjerneverdier

Slik jobber vi

Vi driver et rusfritt oppfølgingstilbud for personer over 18 år som ønsker et trygt sosialt fellesskap og endring i livet. Deltakerne har en bakgrunn preget av psykiske helseutfordringer – ofte i kombinasjon med rusavhengighet og/eller kriminalitet. Nesten alle står utenfor det ordinære arbeidslivet.

Gjennom tett, individuell oppfølging over tid, berikende aktiviteter og turopplevelser, ønsker vi å bidra til mestringserfaringer, nye livshistorier og økt livskvalitet. Vi legger til rette for et godt og meningsfullt fellesskap og personlig vekst gjennom samtaler, planarbeid og miljøterapi. Vi er opptatt av at *det faglige og det vanlige* virker sammen.

Målet med tilbudet er å legge til rette for at hver deltaker kan gå styrket videre i livet, med sine erfaringer, ressurser og muligheter. Vårt fokus i oppfølgingsarbeidet er å støtte den enkeltes innsats for nødvendige og varige endringer, med tanke på psykisk og fysisk helse, rusmiddelvaner, relasjoner og øvrig livssituasjon.

Arbeidsmetode

Våre veiledere er opptatt av at deltakerne blir bevisst på, og tar i bruk ressursene i seg selv og i omgivelsene sine, slik at de steg for steg kan få kontroll over tilværelsen og nå sine mål.

Med støtte fra helsedirektoratet har CRUX mestring og fellesskap utviklet en felles metode som skal sikre en helhetlig oppfølging i møte med hver deltaker. Den kaller vi Arbeidshjulet. Metoden legger opp til at hver enkelt deltaker følges opp systematisk i samarbeid med andre hjelpeinstanser innen sentrale levekårsområder: bolig, arbeid/aktivitet, nettverk/familie, økonomi og helse. En styrke ved metoden er at den er utformet visuelt og lett forståelig for alle parter. Dette bidrar også til at deltakerne blir godt ivaretatt ved overgangene mellom CRUX og andre instanser. Arbeidshjulet er faglig forankret i recovery¹ og empowerment², salutogenese og Sence of coherence – SOC³, samt traumebevisst omsorg⁴.

Fagnettverk for miljøterapeuter i Stiftelsen CRUX / Mestring & fellesskap

I CRUX er vi opptatt av at stiftelsens verdigrunnlag og kunnskapsgrunnlag gjenspeiles i praksis. Individuell oppfølging og miljøterapeutisk arbeid skal preges av kvalitet gjennom felles teoretisk og faglig forankring, forankret i stiftelsens arbeidsmetodikk, Arbeidshjulet.

Ved CRUX Huset oppfølgingssenter har miljøterapeutene ansvar for helhetlig oppfølging som bidrar til at deltakerne kan bruke og utvikle sine ressurser. Det individuelle arbeidet med Arbeidshjulet og det

¹ Recovery handler om å skape seg et meningsfullt og tilfredsstillende liv, slik som personene selv definerer det, både med og uten symptomer, som kan komme og gå. (<https://www.napha.no/multimedia/7002/Veileder-recovery>)

² "Empowerment er et mål, en metode som passer så vel for den profesjonelle som den ikke-profesjonelle og en pedagogisk, sosial og helsefremmende strategi. Empowerment handler om makt og maktesløshet sett ut fra at maktesløsheten ikke bare er et individuelt problem, men i høy grad sosialt, økonomisk og kulturelt betinget. Empowerment er å styrke den makt den enkelte eller gruppen måtte være i besittelse av for å endre og påvirke uhensiktsmessige forhold. Målet er at personene mer effektivt kan styre sine liv mot egne mål og behov. Det er en direkte forbindelse mellom empowerment og frigjøring". (NOU 1998:18)

³ Salutogenese retter oppmerksomheten mot faktorer som bidrar til at vi opprettholder god helse. Teorien om salutogenese (av helse – saluto, opprinnelse eller tilblivelse – genese.) gir oss en grunnleggende beskrivelse på hvordan mestring (definert som «sense of coherence») kan skapes. (Antonovsky, 1987; fra <https://napha.no/content/14219/salutogenese> - teori-og-praksis)

⁴ Traumebevisst omsorg (TBO) er en forståelsesramme som tar høyde for hvordan tidligere erfaringer med krenkelser og traumer kan påvirke ens fungering og helse. Kompetansen gjør oss i stand til å forstå følelser og krevende atferd som smerteuttrykk og imøtekomme dette med tilnærminger som deltakere opplever som hjelpsomme. Tre pilarer for god utvikling er; Trygghet, relasjoner og mestring eller følelsesregulering jfr. (Bath, 2008).

miljøterapeutiske arbeidet i stuefellesskapet og kjerneaktivitetene skal virke sammen for å fremme deltakernes muligheter til å nå sine mål.

Miljøterapeutene må kontinuerlig reflektere over egen og felles praksis for å gi deltakerne helhetlig oppfølging som fremmer deres ressurser og styrker. Faglig samarbeid på tvers av virksomhetene styrker oppfølgingstilbudet.

CRUX syv oppfølgingssentre er spredt over hele landet. Fra høsten 2024 etablerte stiftelsen et nettverk for miljøterapeuter, et forum for faglig læring og utvikling. Miljøterapeutene fra de syv sentrene møtes på Teams hver sjette uke, med rullerende ansvar for tema og casepresentasjon.

Forumet gir miljøterapeutene perspektiver utenfra gjennom utveksling av praksiserfaringer og faglige forståelser, fungerer som en arena for kollegial støtte og faglig styrking. Temaer og caser knyttes til bruken av Arbeidshjulet i møte med deltakere.

Brukermedvirkning

Arbeidshjul-metoden setter deltakeren i sentrum og legger til rette for tilpasset helhetlig oppfølging ut fra deltakerens uttrykte behov. Det betyr at deltakeren kan ta eierskap til sin egen plan for å nå sine mål. Vi er også opptatt av at deltakerne medvirker til å utforme aktivitetstilbudet for øvrig på oppfølgingssenteret. I 2024 har vi:

- gjennomført brukerundersøkelse (se mer om resultatene under «Høydepunkter»)
- tatt imot innspill fra CRUX erfaringsnettverk til utforming av brukerundersøkelsen, agenda for allmøter for deltakerne, høringsinnspill til rushåndhevingsutvalgets utredning NOU 2024:12, samt høringsinnspill til helsedirektoratet om nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning i rus- og psykisk helsefeltet.
- Erfaringsnettverket er satt sammen av personer med erfaringskompetanse fra oppfølgingssentrene landet over. Det er brukerstyrt og har et vidt mandat. Agendaen settes i månedlige møter, og nettverkets medlemmer kan komme med innspill på alle nivåer på tjenesteområdet. Målet er å sikre høy grad av brukermedvirkning på individnivå, så vel som på systemnivå. Fra vår virksomhet har erfaringsmedarbeideren deltatt i CRUX erfaringsnettverk.
- På CRUX Huset gjennomførte vi kvartalsvis husmøter. Fokuset på husmøter er tydelig brukermedvirkning hvor vi kan videreutvikle deltakeraktiviteter sammen.

Ansatte og kompetanse

CRUX Huset oppfølgingssenter har gjennom 23 års drift opparbeidet betydelig erfaring og kunnskap fra arbeid med målgruppene og samarbeid med offentlige og private instanser i kommunen.

Gjennom CRUX Huset får Tromsø kommune et omfattende oppfølgingstilbud og 4,3 årsverk fordelt på 6 ansatte med kompetanse og en tverrfaglig bredde innen ledelse og prosjektarbeid, fengselsprest, gestaltterapi, vernepleie, spesialpedagogikk, sosiologi, sosialt arbeid, videreutdanning i livsstyrketrening og arbeidsveiledning.

Vi legger stor vekt på at våre fagpersoner er tilgjengelige for deltakere. Det er alltid en miljøterapeut tilgjengelig i miljøet i åpningstiden. Det er kort ventetid, både for samtaler, støtte og hjelp til å ta kontakt med de øvrige instanser.

Vår erfaringsmedarbeider er en del av tjenesteområdets nettverk for erfaringskonsulenter. Nettverket styres av erfaringsmedarbeidere fra alle oppfølgingssentrene, og kan fremme saker til lokale ledere, til ledergruppen for alle sentrene eller direkte til ledelsen ved hovedkontoret. Nettverket skal bidra til et likeverdig samarbeid med deltakerne og fungere som et kritisk korrektiv til gjeldende systemer i organisasjonen og til den makten som ligger i hjelperrollene.

Frivillige medarbeidere

Frivillige medarbeidere er verdifulle tilskudd til fellesskapet og øker kapasiteten til å gjennomføre planlagte aktiviteter. De representerer ofte en bredde i bakgrunn og livserfaring. Deltakere møter frivillige medarbeidere som bistår virksomheten gjennom praktisk arbeid, deltar i aktiviteter og som er gode hverdagsmennesker i møte med den enkelte. I 2024 har 14 frivillige bidratt ved CRUX Huset.

Vi arbeider aktivt for at frivillige skal knyttes til vårt arbeid, samt at deres faglige kunnskap og livserfaringer skal komme deltakerne til gode. De frivillige har viktige roller i miljøet, koordinering av gå-grupper, og i aktivitetene Bondelaget CRUX og Kunsten å gå. Frivilligheten utgjør en stor ressurs på CRUX Huset. Vi er avhengige av våre frivillige medarbeidere og ser dette som en viktig satsing også fremover.

Verdiskaping av frivillige på ordinær drift utgjør en forskjell i tilbudet til deltakerne, hvor frivillige bidrar med sosialt felleskap i stua. Med bistand fra frivillige kan våre miljøterapeuter dermed gi tettere oppfølging til deltakere i miljøet.

Samarbeid

CRUX Huset jobber for at deltakerne skal oppleve å bli møtt på sine sammensatte utfordringer, gjennom å bidra til at støtten fra tjenester samordnes. Sårbarheten ved å være i rollen som hjelpetrengende må aldri undervurderes. Et smidig tverrfaglig samarbeid mellom de instansene deltakeren trenger oppfølging fra, signaliserer at «vi står sammen med deg og har tro på deg». Dette kan øke muligheten for at endringer blir varige.

Samarbeidspartnere til CRUX Huset oppfølgingssenter:

Tromsø kommune

CRUX Huset har samarbeidsavtale med Tromsø kommune og mottar årlig driftsstøtte. Vi samarbeider med NAV, rus- og psykiatritjenesten og andre kommunale tiltak. Vi deltar i ansvarsgrupper der det er hensiktsmessig og deltar i nettverk for alle som har virksomhet innen rusomsorg og ettervern.

Kriminalomsorgen

CRUX Huset har et godt samarbeid med kriminalomsorgen og egen samarbeidsavtale. Innsatte tar del i våre aktiviteter og tilbud.

Et unikt prosjekt kom i gang i 2018 med et samarbeid mellom kriminalomsorgen, Tromsø kommune og CRUX Huset vedrørende Narkotikaprogram med domstolskontroll (ND). I 2023 har vi hatt regelmessige samarbeidsmøter hvor vi har bygget opp en felles forståelse av oppfølging av ND-domfelte og drøftet konkret samarbeid.

Spesialisthelsetjenesten

Gjennom året har vi hatt samarbeid med rusbehandlingsinstitusjoner og poliklinikker. De har rekruttert deltakere til CRUX Huset, og vi har gjennomført flere samarbeidsmøter og ansvarsgruppemøter.

Samarbeid - Ettervern

Gjennom samarbeids-aktiviteten Tromsøpalman i 2024 tilbyr vi konkrete aktiviteter og jobber på et overordnet nivå for å inkludere stadig flere organisasjoner og sikre bredde, og et mangfoldig tilbud. CRUX Huset har vært pådriver og hatt prosjektledelse for etableringen av denne samarbeidsaktiviteten.

Andre samarbeidspartnere er Gatejuristen, Karriere Troms og SMISO. Samarbeid om tilbud med blant annet Tromsø kommune – Enhet for psykisk helse og rus, Kafe X, Friomsorgen, Konfliktrådet, Restart, Rusbehandling Ung og Grønnåsen menighet, skaper mangfoldige aktiviteter for flere. Samtidig får vi «mer ut av mindre» og Tromsø kommune får tillegg av viktige samfunnstjenester som et supplement til lovpålagte tjenester. Vi erfarer fordeler ved våre samarbeidsaktiviteter. Hver organisasjon kan spare

noe personalkapasitet, og samtidig får vi et bredere, tverrfaglig tilbud. Deltakerne blir kjent med og får adgang til flere nettverksarenaer.

Hverdagen

Det er et mål at deltakere skal oppnå en god og meningsfull hverdag med god mellommenneskelig kontakt, og aktiviteter de kan trives med og utvikles i. Deltakerne skal få oversikt og kontroll på deres livssituasjon innen områdene aktivitet/arbeid, helse, bolig, økonomi og nettverk, jfr. Arbeidshjulet. Videreføring til arbeid eller skole er det optimale, selv om dette ikke kan settes som et realistisk mål for alle. De som ikke kan være i ordinært arbeid eller studier, finner et samhold ved CRUX Huset hvor de kan bidra med de ressursene de har, i forskjellige aktiviteter og i gode samtaler. For noen har det vært en lang prosess preget av skam og nederlag, å innse at de ikke har tilstrekkelig helse til deltakelse i arbeidslivet. Ved CRUX Huset er det rom for å anerkjenne sine begrensninger og likevel være til nytte, finne verdi og oppnå god sammenheng i tilværelsen.

Vi tilbyr et støttende og inkluderende miljø hvor man kan trene på å opprettholde eller skape ny struktur og rutiner i hverdagen, og øke sine muligheter som aktive medborgere i samfunnet.

Aktuelle delmål er at deltakeren ved CRUX Huset:

- opplever at det er god mening i å holde struktur i hverdagen.
- opplever gleden av å være del av et sosialt og aktivt fellesskap.
- mestrer varierte oppgaver, relevante både for arbeidsliv og privatliv.
- lærer selvstendighet, å organisere sin hverdag, evt. å reorganisere sitt eget liv.
- opplever å være til nytte og bli satt pris på som den en er.
- blir bedre kjent med muligheter i nærområdet og erfarer hva aktivitet har å si for kropp og sinn.
- lærer nye ferdigheter og opplever mestring av ulike oppgaver.

Deltakelse i aktiviteter i regi av CRUX kan bidra til økt selvfølelse og skape positive ringvirkninger for deltakerne.

Alle deltakere får tilbud om aktivitet og oppfølging. Nærmere beskrivelser finnes i Høydepunkter

- Kurs i Livsstyrketrening (les mer lengre ned)
- Oppmerksomhetsøvelser/ mindfulness, drop-in timer utenom Kurs i Livsstyrketrening
- Tromsøpalman – et tur-, kultur-, og friluftstilbud i samarbeid med Losen og Kafé X
- Kunsten å gå sammen – en reise innover og utover
- Bondelaget CRUX – «Det er styrke i å dyrke»
- Fellestrening ved treningssenter to ganger i uken
- «Overganger – oppfølging under og etter soning» - månedlige middager med dialogiske samtaler

Metoden Livsstyrketrening:

Kurs i Livsstyrketrening er en anerkjent metode innenfor helsepedagogikk, og videreutdanningen skjer ved VID Vitenskapelige høgskole. Hvert år tilbyr CRUX Huset et 40 timers kurs fra høst til vår.

Gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon får deltakerne større kjennskap til egne muligheter, begrensninger og ressurser. I livsstyrketrening øver hver enkelt seg på å være sammen med andre og å rette blikket innover, lære å lytte til kroppen, samt erfare hvordan egne tanker, følelser og kroppslige reaksjoner henger sammen. Mange i målgruppen har opplevd stressbelastninger eller fravær av anerkjennelse i ulike faser av livet, og kan gjennom kurset finne ny styrke. Gjenkjennelse, støtte fra gruppen er essensielt, samtidig med at deltakerne får

hjemmeoppgaver og individuell veiledning over en lengre kursperiode. Livsstyrketreningen ledes av en utdannet livsstyrketrener og en medveileder.

“Etter Kurs i Livsstyrketrening har jeg turt å gradvis anerkjenne mine følelser, sette grenser på en sunn måte og har erfart at jeg ikke er alene om å føle det jeg gjør” - Kvinnelig deltaker, 32 år

“Jeg har etter Kurs i Livsstyrketrening oppdaget at det er en sammenheng mellom mine følelser og min helsetilstand. Jeg kan nå trene videre på oppmerksomhet rundt dette og gjøre sunnere valg for meg selv” - Mannlig deltaker, 43 år

I 2024 ble pågående Kurs i Livsstyrketrening fullført til påske, i regi av to miljøterapeuter ved CRUX Huset. Det var 8 kursdeltakere til tillegg til veiledere på dette kurset. En ansatt deltok også som kursdeltaker for å erfare og få inngående kjennskap til livsstyrketrening som metode.

Høsten 2024 startet det opp ny kursgruppe som er pågående til påske 2025. Denne gangen ledet av miljøterapeut med videreutdanning som før, men denne gang med en deltaker som medveileder i kurset. Medveilederen har tidligere gjennomført kurset 3 ganger som deltaker, og bringer med seg egenerfaring og brukererfaring som er til god støtte for kursgruppa.

I dette kurset deltar 7 deltakere, inkludert en ansatt miljøterapeut og en erfaringskonsulentstudent.

Andre aktiviteter:

Deltakerne får prøve seg ut i forskjellige aktiviteter/oppgaver innen ovennevnte områder. I tillegg får deltakerne mulighet til å delta i fellesskapet gjennom:

- Åpent hus på hverdager, kveldsåpent med middager torsdager og søndager.
- Daglig felles lunsj med fokus på helsefremmende kosthold.
- Sosial trening. Daglige felles måltider gir god trening i sosial samhandling og bygger relasjoner og fellesskap. Langåpent torsdager med middag som deltakere er aktivt med å planlegge og gjennomføre sammen med miljøterapeut. Middagene planlegges med fokus på bærekraftig, sesongbasert mat, gjerne lokal og selvdyrket gjennom Bondelaget.
- Delta i lokalt kulturliv som Tromsø Internasjonale filmfestival, Hålogaland teater, konserter og matfestivaler.
- Samarbeid med Tromsø Musikkråd om et nytt prosjekt fra november 2024: «Musikk i fengsel og frihet», et rusfritt musikktilbud på CRUX Huset.

Å være i aktivitet sammen med andre har positive effekter som mindre angst og depresjon, demper abstinens, gir bedre selvbylde og selvtilit, bedre søvn, økt mestringsfølelse, bedre sosial fungering og nettverk, og bedre livskvalitet. I kombinasjon med fellesskap og sosialfaglig støtte er dette viktige faktorer for å bedre psykisk og fysisk helse, som fremmer varige endringer.

Høydepunkter

Deltakerundersøkelsen (2024) viser at kontakten med CRUX Huset har en positiv innvirkning på deltakernes psykiske helse (91%), bidrar til å redusere ensomhet (100%). Av de med rus som en utfordring, oppgir 84% at kontakten med CRUX Huset har hjulpet dem til å redusere/ mestre rusproblemer. Hele 97% av deltakerne rapporterer at de håndterer hverdagen bedre og 87% opplever å ha fått støtte til meningsfulle aktiviteter i hverdagen.

I årets brukerundersøkelse rapporterer 90% av deltakerne at CRUX Huset har bidratt til økt bevissthet om egne ressurser. 74% av deltakerne oppgir at de i stor eller svært stor grad har vært med på å

bestemme hvordan de vil benytte senteret. 90% sier at aktivitetene er utviklet sammen med deltakerne.

I samme brukerundersøkelse, rapporterte 58% av deltakerne at de ble henvist til oss av offentlige instanser vi samarbeider med. De resterende tok selv kontakt, oftest etter anbefaling fra andre deltakere. I samarbeidsmøter med offentlige instanser vil vi informere om tilgjengelig kapasitet. Videre vil vi annonsere på sosiale medier, holde informasjonsmøter for målgruppene ved behandlingsinstitusjoner som Rusbehandling Ung og Restart, samt ved Ruspol, Losen lavterskelsenter, og andre lokale tiltak. Ved rekrutteringsutfordringer vil vi øke antall informasjonsmøter og oppsøke flere relevante arenaer i samarbeid med vår erfaringsmedarbeider.

Virksomhetslederen er innvilget delvis permisjon fra sin stilling for å utøve tjeneste som fengselsprest. Kombinasjonen av rollen som prest og representant for CRUX Huset muliggjør en tettere kontakt med fengselet, og flere tidligere innsatte velger nå å benytte seg av tilbudet vårt etter endt fengselsopphold.

Kort om «Kunsten å gå»

Psykisk og fysisk helse henger tett sammen. «Kunsten å gå» er en aktivitet ved CRUX Huset der fokuset er å være i bevegelse. Både fysisk og mentalt. Det å klare og være alene eller sammen med andre. Om stillhet og samtaler, kosthold, trening og forholdet til kroppen sin. Kursrekken i «Livsstyrketrening» står sentralt for å vende blikket innover og bli kjent med ressurser, muligheter og begrensninger i seg selv.



"Kunsten å gå" under nordlyset

Det er en onsdag i november og klokken er halv seks på ettermiddagen. En gjeng på ti personer står klare i bekmørket med hodelykter i 12 minusgrader for å følge DNT-merkede stier på varierende føre. Nå skal de gå over 36 bekkefrysninger i skogen, og ta seg opp fem kilometer til hytta «Trollvassbu». Der skal deltakere, frivillige og ansatte i «Kunsten å gå» ved CRUX Huset i Tromsø ha årets første «julebord».

-Med brodder på skoene og tursekker fylt med brioche, sjokoladecake, banankake, pepperkaker, julekake, skumnisser og ingredienser til risgrøt var våre deltakere, ansatte og frivillige som har hadde tatt seg fri fra jobb klare for et døgn sammen på tur, forteller prosjektmedarbeider Anne Sørensen.



Etter to måneder med overskyet, regn og snø, var dette første dagen på lenge at skydekket lettet og stjerne tredde frem.

-Vi snakket om hvor fantastisk heldige vi var at været traff på akkurat den dagen vi skulle på tur. Vi fikk gå under en stjerneklar himmel og måneskinn, og ikke minst fikk vi se det fantastiske nordlyset, legger miljøterapeut Thea Falck til.

Hun forteller videre at en av de frivillige medarbeiderne hadde gått i forveien og sørget for at det var lunk i hytta, lys i vinduene og fakler på utsiden som syntes på lang avstand da gruppen nærmet seg.



Samhold, samarbeid og mestring

Turene er populære, både dagsturene og der gruppa drar av gårde med flere overnattinger både på hytter og i telt. Mange trekker frem at gruppa gir et fellesskap og en trygghet som gjør at de tør å dra på slike turer.

Denne gangen hadde vi med oss deltakere som aldri har vært med oss på tur før, og for enkelte var det første overnattingstur.

-Det var sterkt å se hvordan alle samarbeidet og oppmuntret hverandre når vi ble slitne, hjalp hverandre når vi måtte passere bekker eller gå på det glatte føret i mørket, sier Anne, og fremhever den flotte opplevelsen av samhold og mestring som en slik tur gir.

-Vi hadde med en deltaker som hadde sin første tur med «Kunsten å gå» for ett par år siden, og nesten ikke ante opp eller ned på en sekk i starten. Nå var det sterkt å se hvor mye kunnskap vedkommende hadde tilegnet seg om bl.a. utstyr, bekledning, pakking av sekk og å kunne veilede andre deltakere. Det er flott å se hvordan mennesker blomstrer når vi kan bidra, legger Anne til.

Kunsten å gå sammen



Foto: Kjell Y. Riise

Kunsten å gå sammen er en videre utvikling av våre tidligere pilgrimsprosjekter. På turen i Dividalen i august 2023, deltok to personer med samisk bakgrunn. Underveis ble litt av deres kunnskap om natur og landsdelen synlig. Når vi etterspurte mer informasjon, viste det seg at de besitter omfattende kunnskap og har mye å lære sine medvandrere.

I prosjektet er mangfold, nordnorske identiteter og tilhørighet, samt mestring og fellesskap sentralt. Vevet sammen med pilgrims-aktivitet vil vi gjennomføre temasamlinger med relevante emner for å løfte frem stolthet over samisk språk- og kulturarv. Vi vil arbeide med naturbasert kunnskap (sanking,

fiske, jakt, o.l), duodji (samisk håndverk), urfolksperspektiv og forståelse, identitet og tilhørighet, språkets betydning, og samtaler om veien videre etter rapporten fra Sannhets- og forsoningskommisjonen, mm. Prosjektet vil satse på utvidelse og rekruttering av nye deltakere, samt være åpen for alle deltakere på CRUX Huset.

I 2025 har vi allerede planlagt flere temaaktiviteter med innblikk i samisk historie, kultur og kunst. Målet er dypere forståelse for den samiske tradisjonen og hvordan den har utviklet seg gjennom tidene. I mars 2025 får vi besøk av en Duodjar, som skal holde et kurs i Duodji – det tradisjonelle samiske håndverket. På kurset skal vi lære å lage kaffeposer som vi senere kan ha med oss på tur. Med andre ord, har vi mye å glede oss til sammen på Kunsten å gå sammen!

Bondelaget CRUX

Bondelaget CRUX er en av signaturaktivitetene i regi av CRUX Huset oppfølgingscenter. Med dette menes det at aktiviteten skal vare over tid. Hensikten er å skape trygge rammer for alle involverte.

«Det er styrke i å dyrke»

Avtalen som ble etablert med bonden Kåre Tøllefsen i 2022 gir videre vekst. På Tisnes har vi en koselig bål plass. Her begynner vi hver onsdag, som er fast dag for Bondelaget CRUX, med bål, medbrakt niste og en god «kaffedrøs». Årets sitat som skulle være rettesnoren for Bondelaget CRUX i 2023 lød som følger: «Det er styrke i å dyrke». Med dette ønsker vi å ha fokus på å dyrke, finne og pleie seg selv, utvikle nye relasjoner og ikke minst følge opp vekstene på jorden.

Det har i år som i fjor vært viktig å ha fokus på at Tisnes og Bondelaget CRUX skal gi anledning til å bare være. Det å kunne nyte den fantastiske plassen med den praktfulle naturen med frodige grøntområder, flo og fjære i strandkanten og hvile blikket på de majestetiske fjellene i alle himmelretninger, har vært vel så viktig som å ha fokus på det som foregår på jorden. Flere deltakere har underveis gitt uttrykk for at det har vært et ekstra gode å delta på Bondelaget CRUX.



Bål hører til Bondelaget

Faglig forankring

Bondelaget CRUX skal være en aktivitet med fokus på de individuelle prosessene, samt gruppeprosessene. Aktiviteten skal være en arena som legger til rette for mestringsopplevelser. Samtidig skal det være et trygt sted å prøve og feile, søke ny kunnskap, dele av egne erfaringer, være kreative, samarbeide, ta ordet, gi ordet, oppleve kortreist natur, få et pusterom i hverdagen og mer til.



Drømmer for fortsettelsen av Bondelaget CRUX

Etter et fantastisk innhøstningsår 2024 er det et stort ønske om å forlenge sesongen og komme tidligere i gang med dyrkingen. For å møte dette, har vi satt av et dedikert dyrkningsrom som skal utformes med hyller, vekstlys og et plantebord. Dette blir et sted hvor vi kan samles for å så, potte om og følge plantenes utvikling fra frø til ferdig plante. Ved å være med gjennom hele prosessen, vil vi ikke bare forlenge sesongen for Bondelaget CRUX, men også skape en sosial arena der vi kan dele kunnskap og erfaringer. Når frostfaren er over kan vi plante ut robuste vekster som vi har fulgt og stelt gjennom hele prosessen. Dette gir både mestringsfølelse og ansvar for det vi har alet frem.

I 2025 har vi ambisjoner om å utvide Bondelaget CRUX ytterligere, og vi jobber med å skaffe nye parseller i sentrumsnære områder. Dette vil gjøre det lettere for alle å delta, uavhengig av

transportmuligheter, og vi vil kunne samles oftere. Det vil bli et sosialt samlingspunkt ute i det fri, hvor alle kan komme for å tilbringe noen ledige timer i en grønn oase midt i byen – et sted for å ta en pustepause i hverdagen. Dette gleder vi oss til!

Gruppen vår er både inspirert og motivert, og vi har fått mange gode forslag og ideer. En idé som har kommet opp, er muligheten for å foredle grønnsakene og bærerne vi høster, og dette håper vi å kunne ta videre i 2025. Vi ser frem til å lære mer om sylting, safig og fermentering – og dele smakene under våre fellesmåltider på CRUX Huset. Da er sirkelen komplett!

Tromsøpalman:

Tromsøpalman er et tur- kultur- og aktivitetstilbud på tvers av organisasjoner og virksomheter. Vi er pr. nå et samarbeid mellom Kafé X, Aktivitetsbasert helsehjelp (Tromsø kommune) og CRUX Huset oppfølgingssenter. Vi jobber alle med mennesker som har erfaring med utenforskap og utfordringer innen rus, soning og / eller psykiske helseutfordringer. Dette har for mange bidratt til dårlige levekår, lite sosialt nettverk, lav selvfølelse og manglende fritidsaktiviteter. Utfordringer med angst og usikkerhet har gjort det vanskelig for flere å prøve nye ting og/eller ta kontakt med andre. Målet med Tromsøpalman har vært å skape positive rusfrie sosiale møteplasser for målgruppen.



Vi startet prosjektet i slutten av 2021 med midler fra bl.a. Gjensidigestiftelsen. Vi ser stor verdi av samarbeidsprosjektet, både for oss som jobber i de ulike organisasjonene, og kanskje aller viktigst for deltakerne som deltar.

«Når vi opplever deltakere som går fra å ikke ville/tørre delta på en aktivitet- f.eks. svømming, til etter hvert å tørre å bli med en gang, for så å gå til innkjøp av badetøy med stor entusiasme og mestringsglede og ville dette oftere enn vi har planlagt - da får hele prosjektet en større verdi». - Koordinator Anne Sørensen

For noen kan det føles skummelt å prøve ut nye aktiviteter som f.eks. teater. Det kan også føles utrygt å besøke et ukjent sted med ukjente mennesker. Å kunne dra sammen som gruppe, med trygge personer rundt seg, bidrar til at dette er overkommelig, noe som igjen gir økt mestringsglede. Dette kan gi positive ringvirkninger og gjøre at vedkommende tør å delta på andre nye aktiviteter, noe vi har erfart. Samarbeidet muliggjør flere møteplasser med tilpasset aktivitetstilbud og ukentlige faste aktiviteter, hvilket skaper forutsigbarhet og trygghet. Våre lavterskelaktiviteter gir rom for mestring og økt selvfølelse.

Tidlig i perioden valgte vi å utvide prosjektet fra et rent tur- og idrettslag til et «tur, kultur og aktivitetstilbud». Dette for å omfavne flere deltakere samt flere aktiviteter, samtidig som vi ikke låste oss eller begrenset de behovene som ble meldt inn av deltakerne. Vi har bygd Tromsøpalman fra bunnen, gjort oss mange erfaringer på veien, og justert oss på bakgrunn av dette, samt etter innspill fra deltakerne. Endringer i aktiviteter og vanskelighetsgrad (f.eks. lengden på turene) er noe som må gjøres kontinuerlig, alt etter hvilke deltakere som til enhver tid benytter seg av tilbudet.

Vi har lagt opp til sosiale aktiviteter der deltakere skal kunne oppleve å være en del av et fellesskap, oppleve mestring og deltakelse i det kulturelle livet i byen, noe som er nytt og ukjent for mange. Deltakerne har blitt kjent med hverandre på tvers av husene, og med det en mulighet til å bygge nye vennskap og få opplevelser av mening.



Aktivitetene vi har lagt opp til skal kunne gi mestring. De skal også gi mulighet for å øve på å håndtere fysiske utfordringer og å lære nye praktiske ferdigheter. I tillegg trenes det på å kunne forholde seg til andre over tid, ta hensyn til hverandre, kjenne på egne grenser og behov, hjelpe, støtte og motivere hverandre.

Vi har hatt faste aktiviteter som turer med ulik lengde og terreng, klatring og bading i Tromsøbadet, i tillegg til enkeltstående aktiviteter som teater, kino, festivaler og familieaktiviteter.



Advent / juleverksted og julebord

CRUX Huset har tradisjon for å tilby et rusfritt julebord for deltakere, frivillige og ansatte. Mange av våre deltakere har lite nettverk og unngår å delta på andre juletilstelninger pga fare for å komme i kontakt med rus. Flere hos oss har aldri opplevd det et julebord kan tilby. Vårt arrangement er et alternativt julebord som gir en sosial sammenkomst med tradisjonell norsk julemat og en hyggelig julestemning. Med stor takk til støtte fra Sparebankstiftelsen / Sparebank Nord-Norge, Mersmak Tromsø og Grønnåsen kirke, kunne vi igjen tilby dette viktige arrangement 05.desember 2024.

Satsningsområder i 2024

Mål for stiftelsen CRUX

CRUX har et generelt ønske om å nå flere mennesker for å imøtekomme udekkete behov i samfunnet. Oppfølgingssentre knyttet til CRUX mestring og fellesskap har først og fremst vokst gjennom å stadig lete etter muligheter for videreutvikling av tilbudene.

Oppfølgingssentrene er innrettet med en skreddersydd, helhetlig tilnærming som kan imøtekomme de sammensatte problemstillinger i målgruppene. Vi har også i 2024 vært opptatt av kvalitet, inkludert faglighet og godt tverrfaglig samarbeid. Vi er opptatt av oppfølgingstilbudet skal oppleves relevant, både for deltakerne og for offentlige og frivillige samarbeidspartnere innen rus- og kriminalomsorg og psykisk helse.

Faglige oppdateringer

For å tilføre sentrene faglig vekst og kvalitet, startet CRUX mestring og fellesskap et eget teams-nettverk sommeren 2024, for miljøterapeutene. En evaluering i desember viste at tiltaket har vært vellykket i henhold til målet, og nettverket fortsetter med møter hver 6. uke i 2025.

Virksomhetsleder deltar på jevnlig ledermøter i regi av CRUX sentralt. På en ledersamling for CRUX mestring og fellesskap stod «Velferdsinnovasjon gjennom samskaping» på dagsorden. Foreleser var Lars Ueland Kobro fra SESAM (Universitetet i Sør-Øst-Norge)

Virksomhetsleder deltar også i et eget lederutviklingsprogram i regi av CRUX sentralt, med to årlige samlinger.

Ved vår virksomhet har vi deltatt på:

- Fagnettverk for psykisk helse og rusproblematikk i fengsel, region nord – jevnlig deltakelse på digitale samlinger
- Livsstyrketreningsseminar 7.februar
- Verdens overdosedag, 31.august (deltok på stand i Tromsø sentrum)
- Verdensdag for selvmordsforebygging, 10.september
- Sifer-konferanse 12.september

- «Ingen manns land», et kurs i regi av RVTS nord 19.september. Konferansen hadde fokus på selvmord, selvmordstanker og erfaringer ut fra et mannsperspektiv.
- Kurs i traumebevistomsorg (digitalt)
- Fagdag for samarbeidspartnere om Helhetlig debrief (RVTS nord), 04.november. CRUX Huset var arrangør
- Praksisveilederseminar KBT
- Verdensdagen for psykisk helse, 10.oktober (medarrangør og holdt innlegg om Kunsten å gå)

Fakta og tall 2024 (2023 i parentes)

Deltakere:

Antall deltakere totalt: 82 (75)

Antall aktive deltakere: 68 (61)

Antall nye deltakere: 31 (17)

Kommunetilhørighet: Tromsø (98%), Nordreisa, Målselv, Narvik, Trondheim, Oslo

Alder, Kjønn:

Kvinner: 31 (37)

Menn: 51 (38)

Snittalder: 44,6 år (44)

Kontakt som del av:

Behandling: 25 (13)

Soning: 15 (5)

Bolig:

Samarbeidet med deltaker om anskaffelse av bolig: 5 (6)

Oppfølging i bolig: 3 (10)

Går videre til:

Stabilt liv: 14 (5)

Behandling: 9

Soning: 1

Flyttet: 3 (7)

Annet: 2

Kontakt med pårørende / Aktiviteter med pårørende: 4 foreldre

Noen aktivitetstall:

Antall besøk: 2827 (2407)

Samtaler: 610 (678)

Arbeidshjulsamtaler: 300

Hjemmebesøk: 2 (2)

Treff utenfor senteret: 22 (21)
Antall deltakelse i ansvarsgrupper: 35 (24)
Middag torsdag: 353 (202)
Bondelaget CRUX: 92 (43)
Gå-gruppe / Kunsten å gå: 194 (290)
Tromsøpalman: 191 (263); 79 ulike deltakere i samarbeidsprosjektet

(I aktivitetstallene er det ikke tatt med ansatte og frivilliges deltakelse i aktivitetene.)

Aktivitetstall Kriminalomsorgen:

Samfunnsstraff: 0
Elektronisk kontroll: 0 (0)
Narkotikaprogram med domstolskontroll: 7 personer (5)
Fengselsbesøk: 14 (samtaler med individer om oppstart på CRUX Huset)

Fengselsbesøk/antall samtaler enkeltpersoner: Virksomhetslederen er innvilget delvis permisjon fra sin stilling for å utøve tjeneste som fengselsprest. Kombinasjonen av rollen som prest og representant for CRUX Huset muliggjør en tettere kontakt med fengselet, og flere tidligere innsatte velger nå å benytte seg av tilbudet vårt etter endt fengselsopphold.

Frivillige

Antall frivillige: 14 (11)
Antall nye frivillige: 6 (4)
Antall timer/årsverk: 880 timer/ 0,5 årsverk (1550t / 0,9)

Ansatte pr 31.12.24
Antall ansatte: 6 (7)
Antall årsverk: 4,3 (4,3)

Økonomi 2024

Tilskudd	Prosjekt	
Tilskudd, Tromsø kommune	Driftsmidler	950 000
Tromsø kommune	Overskudd handlingsprogram	200 000
Tromsø kommune - prosjektmidler:	Samarbeid, ND	600 000
Helsedirektoratet	Driftsmidler	1 050 000
Kriminalomsorgsdirektoratet	Driftsmidler	183 643
Tromsø kommune - prosjektmidler:		
Tilskudd, Tromsø kommune	Bondelaget CRUX	80 000
Tilskudd, Tromsø kommune	Tromsøpalman	100 000
Troms og Finnmark fylkeskommune	Kunsten å gå sammen	90 000
Samfunnsløftet - Sparebank Nord-Norge	Bondelaget CRUX	100 000
Samfunnsløftet - Sparebank Nord-Norge	Kunsten å gå sammen	50 000
Nordenfjelske Bykreditts Stiftelse	Bondelaget CRUX	13 330
Samfunnsløftet - Sparebank Nord-Norge	Juletilstelning	22 066
Gaver		127 010
Annen inntekt		313 781
		3 879 830

Fokus i 2025

Det er en sentral utfordring at det er mangel på god nok oppfølging og behandling for dem som trenger det aller mest. Stiftelsen CRUX ønsker fortsatt å være synlig som en tydelig diakonal stemme i samfunnet for å fremme deltakernes interesser, og bidra til å sette oppfølging / ettervern på den politiske dagsordenen.

Oppfølgingssentrene er ikke lovpålagte tilbud, og avhengig av både kommunale og statlige tilskudd. Den videre finansieringen vil være ett av fokusområdene i 2025, både for stiftelsen CRUX og den enkelte virksomhet.

Vi vil fortsette å ivareta erfaringskompetansen, både gjennom Erfaringsnettverket og ved å følge opp resultatene fra årets brukerundersøkelse.

Vi legger stor vekt på utveksling på tvers av oppfølgingsvirksomhetene, og gjennom blant annet deltagelse i miljøterapeutnettverket, vil vi dele kompetanse og erfaringer.

I 2025 skal et nytt og utvidet fagdokument implementeres ved alle oppfølgingssentrene.

I tillegg vil vi ved CRUX Huset oppfølgingssenter jobbe med å være til stede for deltakerne. Denne er vår viktigste oppgave og sammen med dem og våre samarbeidspartnere videreutvikle CRUX Huset. Ved fordypning i fag og tett dialog med deltakerne kan vi bedre lytte til hva vi har behov for, og hvordan vi kan møte dette. Vi gleder oss til utvikling av våre signaturaktiviteter og nye prosjekter som måtte komme!

Vi tror på kraften i gode
relasjoner der det faglige og
det vanlige virker sammen.



Grønnegata 12, 9008 Tromsø
Telefon: 77 64 09 90
huset@stiftelsencrux.no
stiftelsencrux.no