

# CRUX

# U

# X

Arsmelding  
2023

CRUX  
Huset oppfølgingsenter

CRUX er et fellesskap og et tilbud vi skaper sammen; deltakere, frivillige medarbeidere, ansatte, og gode samarbeidsparter. Alle har behov for å oppleve mening og trygghet i hverdagen, og å stå i relasjoner som gir oss mot til å være mennesker i vekst og utvikling.

## Innhold

Slik jobber vi	s. 4
Hverdagen	s. 6
Høydepunkter	s. 8
Satsingsområder	s. 13
Fakta og tall	s. 14
Fokus 2024	s. 17

Noen av høydepunktene i 2023:

- *Langvandring med Kunsten å gå pilegrim fra Hjerkind til Nidaros (224 km).*

- *Utvikling av Bondelaget CRUX på gården på Tisnes har blitt til «Det er styrke i å dyrke».*

- *Tromsøpalman utvikles som tur- kultur- og aktivitetstilbud.*

Vi ønsker å være i utvikling, og bidra til et enda bedre oppfølgingstilbud for våre deltakere.

Vi ser med glede og forventning frem til gode opplevelser, fellesskap, samtaler, samarbeid, nye utfordringer og muligheter i 2024.

Darin Elvemo  
Virksomhetsleder  
CRUX Huset oppfølgingscenter

## Om CRUX Huset oppfølgingscenter

CRUX Huset oppfølgingscenter er godt etablert som en del av Stiftelsen CRUX, en landsomfattende ideell stiftelse, og forankret i slagordet «Det finnes alltid muligheter». Virksomheten er lokalisert i Grønnegata i Tromsø sentrum.

Vi er et rusfritt oppfølgingstilbud for personer over 18 år som ønsker et trygt sosialt fellesskap og endring i livet. I 2023 jobbet vi med 75 deltakere.

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.

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

Grønnåsen

Elverhøy

Sandnessund

Ishavskatedralen / Tromsøysund sokn

Domkirken i Tromsø (Domkirken sokn)

Kroken

Ullsfjord

Hammerfest

Hillesøy

## Om stiftelsen CRUX

CRUX Huset oppfølgingscenter 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 recovery<sup>1</sup> og empowerment<sup>2</sup>, salutogenese og Sence of coherence – SOC<sup>3</sup>, samt traumebevisst omsorg<sup>4</sup>.

---

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

<sup>2</sup> "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)

<sup>3</sup> 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)

<sup>4</sup> Traumebevisst omsorg tar utgangspunkt i hvordan krenkelser og psykologiske traumer påvirker ens utvikling og fungering. Avhengig av type, alvorlighetsgrad, varighet og tidspunkt, vil slike utviklingstraumer påvirke alle forhold ved ens utvikling; biologisk, emosjonelt, kognitivt og sosialt. (Jørgensen og Stenkopf, <https://www.rvtsvest.no/wp-content/uploads/2014/02/Artikkel3-Traumebevisstomsorg.pdf>)

## Brukermedvirkning

Deltakermedvirkning er høyt prioritert. Organisasjonsformen vår involverer deltakere i alle faser i et prosjekt – fra idémyldring, til planlegging, gjennomføring og evaluering. Vi etablerer ressursgrupper hvor deltakere samarbeider med frivillige og ansatte for å sikre medeierskap og brukerkompetanse på alle nivå.

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 oppfølgingscenteret. I 2023 har vi:

- hatt ett styremedlem med egen brukererfaring i vårt driftsstyre, inntil ordningen med driftsstyret i CRUX ble avviklet før sommeren 2023
- tatt imot innspill fra CRUX erfaringsnettverk. 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.
- På CRUX Huset gjennomførte vi kvartalsvis husmøter. Fokuset på husmøter er tydelig brukermedvirkning hvor vi kan videreutvikle deltakeraktiviteter sammen.

## Ansatte og kompetanse

CRUX Huset oppfølgingscenter har gjennom 22 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 7 ansatte med kompetanse og en tverrfaglig bredde innen ledelse og prosjektarbeid, gestaltterapi, sykepleie, 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.

## 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 2023 har 11 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 oppfølgingscenter:

#### 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, vi har gjennomført flere samarbeidsmøter og ansvarsgruppemøter.

#### Samarbeid - Ettervern

Samarbeids-aktiviteten Tromsøpalman er i 2023 forsterket og utvidet med flere organisasjoner. Her 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 Folkeuniversitetet NORD, Gatejuristen, Karriere Troms og SMISO. Samarbeid om tilbud med blant annet Tromsø kommune – Enhet for psykisk helse og rus, Kafe X, Wayback, Friomsorgen, 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. Livsstyrketreningen ledes av en utdannet livsstyrketrener og en medveileder som begge er ansatt ved CRUX Huset.

«Jeg sier ofte; det var livet før og etter livsstyrketrening» - Mannlig deltaker, 59 år

«Mine venner sier ofte at jeg har forandret meg, at jeg er blitt mer åpen og virker så glad. Da svarer jeg at det er Kurs i livsstyrketrening som har gitt meg nytt livsmot» - Kvinnelig deltaker 73 år

I 2023 fullførtes pågående Kurs i livsstyrketrening til påske. Det ble utdelt kursbevis for alle som har gjennomført kurs de siste ti årene ved CRUX Huset, samtidig med at vår livsstyrketrener gikk av med pensjon. Miljøterapeut ved CRUX Huset tok videreutdanning ved VID Vitenskapelige høgskole i Oslo og ble sertifisert Livsstyrketrener juni 2023, og kunne dermed videreføre kurs ved oppfølgingsenteret sammen med miljøterapeut ved CRUX Huset.

Høsten 2023 startet det opp ny kursgruppe som er pågående til påske 2024.

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 mulig nytt prosjekt: «Musikk i fengsel og frihet» om 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 selvbilde og selvtilitt, 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

### 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 jobbes godt i åkeren

#### «Det er styrke i å dyrke»

Avtalen som ble etablert med bonden Kåre Tøllefsen i 2022 ble forlenget ut 2023. På Tisnes har vi etter hvert etablert 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 jordet.

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 jordet. Flere deltakere har underveis gitt uttrykk for at det har vært et ekstra gode å delta på Bondelaget CRUX.

### 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.



Frivillig Elisabeth med fangst



Bål hører til Bondelaget



## Drømmer for fortsettelsen av Bondelaget CRUX

I 2024 er det ønskelig at vi utvider Bondelaget CRUX til å være en helårsaktivitet. Gjennom sommeren og høsten ønsker vi å fortsette å ha fokus på grønnsaksproduksjon. Gjennom våren og vinteren ønsker vi å kunne jobbe i skogen med fokus på produksjon av ved til CRUX Huset og alle våre aktiviteter. I forbindelse med drift i skogen håper vi å kunne samarbeide med interne kontakter om å sette opp en grillhytte på Tisnes.

En ny ressursgruppe er på plass for 2024, og denne består av to deltakere, en frivillig og en ansatt. Målet for 2024 er å bli bedre på planlegging, delegering av ansvar og i enda større grad enn tidligere fungere som en helhetlig gruppe. Det er med andre ord et spennende år framfor oss!

## Kunsten å gå Pilegrim

Kunsten å gå Pilegrim har siden oppstarten i 2017 blitt en hjørnestein i CRUX Huset oppfølgingscenter sitt tilbud. Gjennom de ukentlige vandringene i nærmiljøet i og rundt Tromsø, legger vi til rette for naturoplevelser, fysisk aktivitet, relasjonsutvikling, samtidig som vi har fokus på livet i dag - her og nå.



## Innsamling av turutstyr

I løpet av 2023 har flere av våre dyktige frivillige engasjert seg i å samle inn brukt, men fremdeles godt brukbart turutstyr, med hensikt om å komme våre deltakere til gode. Gjennom aktivitet på Facebook og via bekjente av bekjente kom det inn flere esker med turutstyr. Ulltøy, luer, votter, ytterbukser og ytterjakker har fått nye eiere på CRUX Huset. Takket være denne innsamlingen er det flere som har fått muligheten til å bli med på tur – uansett vær. Takk til alle som har bidratt med sponing av klær og utstyr, og ikke minst en stor takk til våre flittige frivillige!

## Temakvelder

I løpet av året har vi hatt månedlige temakvelder, hvor vi har fokusert på ulike tematikker som er relevant å kunne noe om når vi er ute på tur sammen. Samtidig har vi gjennom disse kveldene laget mat og spist sammen, og diskutert hva vi som enkeltpersoner trenger og kan bidra med inn i turfelleskapet, gjennom de ukentlige turene og ikke minst 2023's store mål; langvandring fra Hjerkin til Nidaros i juni.

## Langvandring fra Hjerkin til Nidaros



8. juni forlot "Caravellen" tunet på CRUX Huset og vendte snuten sørover, nærmere bestemt Hjerkin. Tre pilegrimer skulle kjøre følgebilen til startstedet for pilegrimsvandringen dagen før resten av gjengen skulle ankomme Hjerkin via fly og tog. Etter noen lange dager med stillesittende reising var vi endelig i gang med første av fjorten etapper med vandring.

En sjåfør i følgebil og ti pilegrimer gjennomførte lange dagsmarsjer i stort sett steikende sol, kortbukser, solkremglinsende kropp og med solid oppakning. Etter hvert ble det behov for å pleie blemmer og gnagsår, og for noen var det godt å ha følgebilen i nærheten for å legge fra seg sekken og på den måten kunne gjennomføre de siste kilometerne av etappen. Den enorme mestringsfølelsen det gav å gjennomføre etappene ble som regel avsluttet med felles middag og gode kveldssamlinger. Det ble tid til latter, sang, røverhistorier, historiske fortellinger og refleksjoner, men også rom for egentid og stillhet. Vi ble i ett med nuet!



Masse sol + gode pilegrimer = glede, mestring og felleskap!

Fjorten dager med vandring og en hviledag senere, der vi kun brukte regntøy en halv dag, nådde vi omsider endestasjonen for pilegrimsvandringen; Nidarosdomen. Der var det en ambivalens som møtte oss. Glade, stolte og euforiske over det vi hadde lagt bak oss av vandring og de båndene vi hadde knyttet, men samtidig var ønsket om å fortsette i "pilegrimsbobla" absolutt til stede. 220 km fra Hjerkin til Nidaros virket så lett. Hvorfor kunne vi ikke bare fortsette å gå til Tromsø?

Gode og uforglemmelige minner ble skapt i løpet av pilegrimsvandringen fra Hjerkin til Nidaros i 2023. Vi ønsker å takke alle som deltok og bidro under selve vandringen, men også de som var med på de ukentlige vandringene og temakveldene, men som ikke hadde anledning til å ta del i langvandringen. Samtidig vil vi takke de som har støttet oss for å kunne gjennomføre dette prosjektet – det har virkelig hatt stor betydning i manges liv å få ta del i denne turen!



Trygt fremme ved Nidarosdomen

## Høsttur til Dividalen

I slutten av august var vi igjen klar for tur. Denne gangen skulle vi oppleve hva vårt eget fylke kunne vise til av natur og turmuligheter. Med full bil satt vi kursen mot indre Troms, nærmere bestemt Dividalen. Vi var tre dager på tur med to overnattinger på Dividalshytta. Mat hadde vi nok av til å



kunne hatt det behagelig på tur noen dager til! Det var flere i turfølget som var med på sin første lengre tur i regi av Kunsten å gå Pilegrim, mens andre hadde flere overnattingsturer å vise til. På tross av dette var det en inkluderende, lattermild og forståelsesfull gjeng som var på tur sammen. Vi hadde fokus på fellesskap, gode måltider sammen og kveldssamlinger der vi fikk reflektert og diskutert både stort og smått. Det å være på tur uten dekning og fokus på telefonen ble trukket frem som behagelig av mange.

Vi fikk i tillegg plukket med oss bær og opplevd nasjonalparkens unike furu- og bjørkeskog. Den siste kvelden fyrte vi bål og ble bergtatt, interessert og nysgjerrig da en deltaker fortalte historier om bålet og dets viktige plass i samisk kultur. Det endte med at vi ble sittende inn i de mørke kveldstimer. Sammen. Rundt bålet.

## Veien videre - 2024



Og det er nettopp denne kvelden i Dividalen rundt bålet som på mange måter setter kursen for hvordan vi ønsker å videreutvikle med et nytt konsept – «Kunsten å gå sammen».

Kunsten å gå sammen er en videre utvikling av våre tidligere pilegrimsprosjekter. 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 skal mangfold, nordnorske identiteter og tilhørighet, samt mestring og felleskap stå sentralt. Vevet sammen med pilegrims-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.

### 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 oppfølgingscenter. 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. Prosjektet ble avsluttet høsten 2023, men vi har et stort ønske om å fortsette samarbeidet. 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, tørr etter hvert 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 ut fra 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.

Vi ser frem til et begivenhetsrikt år i 2024, med flere spennende aktiviteter, opplevelser og fellesskap. Vi gleder oss til mange fine turer, kulturaktiviteter og et samarbeid som gir vekst til alle involverte.



### Overganger – Diakoni under og etter soning

Samarbeidet mellom Grønnåsen menighet og CRUX Huset ga grunnlaget for å tenke nytt. I 2023 søkte vi sammen prosjektmidler fra Nord-Hålogaland bispedømmeråd om et prosjekt med fokus på deltakere med erfaringer fra soning og deres familier.

Prosjektet «Overganger – diakoni under og etter soning» hadde mål om å fremme inkludering, omsorg og nye nettverk gjennom frivillige og familieaktiviteter i Grønnåsen menighet og CRUX Huset oppfølgingscenter. Målet var først og fremst et ønske om å bidra til at mennesker i utsatte og sårbare livssituasjoner får et bedre liv, slik at de kan oppleve trygghet og nå sine mål. Større lokaler i Grønnåsen kirke ga bedre plass til å samles til familiemiddager. Etter måltidet arrangerte frivillige aktiviteter for barna mens de voksne møtte til dialogisk samtaler. I løpet av 2023 møttes vi 9 ganger, og tilbakemeldinger fra deltakere og frivillige var enstemmig positive.

### Advent / juleverksted og julebord

CRUX Huset har tradisjon for å tilby et rusfritt julebord for deltakere, driftsstyremedlemmer, 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 07. desember 2023.

### Rapport om ekstrabevilgning for deltakerfamilier med barn

Grønnåsen menighet og CRUX Huset har utviklet et samarbeid fra 2021 om diakoni som har vært berikende for begge i flere år. Vi takker dere for samarbeidet om denne ekstrabevilgningen av statlige midler for å avhjelpe fattigdom i 2023.

Vi søkte Tromsø kirkelige fellesråd om å kunne gi deltakere på CRUX Huset mat til jul. Spesielt var deltakere som hadde barn prioritert i matutdeling. Basert på tilbakemeldinger fra deltakere i 2022 ble vi enige om at et gavekort til COOP butikkene var det beste valget. Gavekortet ga deltakerne muligheten til å velge selv hvilken mat de trengte til jul/romjul.

Igjen i år var tilbakemeldinger fra deltakere svært rørende:

«Jeg ble så rørt og takknemlig. Nå kan jeg feire jul med skikkelig julemat!» - Deltaker, bestefar, 53 år

«Det er uvant å ta imot økonomisk hjelp, men nå trengte jeg jo også det ... Det betyr mye for meg å kunne kjøpe julemat og godterier til barnebarna» - Deltaker, bestemor, 68 år

«Jeg ble helt satt ut og overveldet, gavekortet reddet jula og dagene etter jul for meg og min familie. Tusen hjertelig takk» - Deltaker, far, 41 år

I tillegg til gavekort til mat brukte vi midler til middager i romjula på CRUX Huset. For mange av våre deltakere er jul en ekstra tøff tid preget av ensomhet og skam over å ikke ha tilhørighet til familie. Å kunne tilby varm middag på CRUX Huset ga romjulen en ekstra glede for mange.

Vi ønsker å gi en stor takk til Grønnåsen menighetsråd og Tromsø kirkelige fellesråd for samarbeid om diakoni. Sammen når vi flere med gode gjerninger enn vi hadde klart alene.

## Satsningsområder i 2023

### Mål for stiftelsen CRUX

Stiftelsen CRUX har hatt en strategiplan for 2018–2023 som har gitt føringer for virksomhetenes tiltaksplan og mål.

Gjennom blant annet å implementere et eget verdidokument, har vi økt bevisstheten rundt vår selvforståelse som en diakonal, ideell virksomhet. Dette gjelder også våre holdninger og handlinger i møte med enkeltmennesker. For å imøtekomme flere menneskers udekkete behov for støtte, har stiftelsen hatt et ønske om å vokse. I CRUX mestring og fellesskap har vi vokst gjennom å jobbe aktivt med utvikling av tilbudene ved den enkelte virksomhet, om enn ikke i antall oppfølgingssentre.

Vi har også i 2023 vært opptatt av kvalitet, inkludert faglighet og godt tverrfaglig samarbeid, noe som har gjort oss til et relevant oppfølgingstilbud og en relevant samarbeidspartner for offentlige og frivillige aktører innen rus- og kriminalomsorg og psykisk helse.

### Faglige oppdateringer

I 2023 var vi med på to fagsamlinger som var skreddersydd for virksomheter i CRUX mestring og fellesskap. På samlingen i mai ble det satt søkelys på de verdiene som ligger til grunn for stiftelsen CRUX og for vårt arbeid med utsatte grupper. Videre jobbet vi med hvordan vi kan styrke teamet og motvirke omsorgstretthet.

I september fikk vi en oppdatering på rusfeltet med temaer som: Ny forskning, rustrender, behandlingsformer i TSB og oppfølging etter behandling.

Takk til de dyktige fagfolkene som stilte fra:

- Høgskulen Vestlandet: Psykolog: Sonja Mellingen
- CRUX Kalfaret behandlingssenter: Psykologene: Mona Godø, Tordis Stokke
- Ukom – Statens undersøkelseskommisjon for helse- og omsorgstjenesten: Lege og spesialist i samfunnsmedisin og allmennmedisin: Pål Iden

Virksomhetsleder deltar på jevnlig ledersamlinger i regi av CRUX sentralt, der det også i 2023 har vært fokusert på relevant tematikk.

### Forsterket metoden Livsstyrketrening:

Fra høsten 2023 utvidet vi bruk av metoden Livsstyrketrening ved at det i tillegg til selve kurset også ble tilbud om drop- in grupper i oppmerksomt nærvær annen hver uke. Her kan deltakere, ansatte, frivillige og studenter delta.

Veiledningsmetoden i Livsstyrketrening har også blitt mer implementert i teamet som faglig forankring og benyttes blant annet i ukentlige miljøterapeutmøter, i prosjekt Kunsten å gå sammen og i individuell veiledning.

### Utfordringer vi har støtt på

Vi har hatt utfordringer å få tilstrekkelig med driftsmidler til kjerneoppgaver/ordinær drift tilknyttet faglig oppfølging av deltakere. Tilskuddet fra Tromsø kommune har vært spesielt avgjørende for at CRUX Huset skal kunne gi tilbud til deltakerne og svare på behovet som er uttrykt av Tromsø kommune. Oppfølgingen supplerer kommunens lovpålagte oppgaver og bidrar til et mangfoldig tilbud, og særlig tett oppfølging av personer over tid. Driftsmidler gir støtte til individuell oppfølging og ivaretagelse av oppgaver som sikrer den daglige driften og gjør det mulig å drive aktiviteter. CRUX Huset samarbeider med NAV/kommune i oppfølgingen av nesten alle deltakere. I 2023 ble samarbeidet med Enhet for psykisk helse ytterligere forsterket, og flere deltakere har kommet til CRUX Huset fra Losen. Fagpersoner ved Losen gir oss konkrete tilbakemeldinger på at våre tilbud er et viktig og nødvendig supplement til det kommunen kan tilby.

Tilskuddet dekker de kostnadene ved virksomheten som ikke dekkes av andre øremerkede prosjektmidler. Vårt tilskudd fra helsedirektoratet er betinget av et kommunalt samarbeid som inkluderer driftsmidler.

I 2023 hadde vi et driftsbudsjett på 2,4M og vi søkte kr. 850.000, - fra Tromsø kommune, men ble tildelt kr. 600.000, -. Nedgangen i driftsmidler førte til at vi måtte redusere staben med en 50% stilling. Dette førte til et kutt i åpningstider, blant annet søndagskveld. Tilbakemeldinger fra deltakere har bekreftet utfordringer med å ikke ha en trygg rusfri plass å gå til i helgedager.

## Fakta og tall 2023 (2022 i parentes)

### Deltakere:

Antall deltakere totalt: 75 (68)

Antall aktive deltakere: 61 (51)

Antall nye deltakere: 17 (23)

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

### Alder, Kjønn:

Kvinner: 37 (39)

Menn: 38 (29)

Snittalder: 44 år (48)

### Kontakt som del av:

Behandling: 25 (13)

Soning: 5 (9)

**Bolig:**

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

Oppfølging i bolig: 3 (10)

**Går videre til:**

Stabilt liv: 4 (5)

Flyttet: 5 (7)

**Kontakt med pårørende / Aktiviteter med pårørende:** 1 partner, 9 barn og 22 foreldre

**Noen aktivitetstall:**

Antall besøk: 2407 (2120)

Arbeidshjulssamtaler: 678 (390)

Hjemmebesøk: 2 (7)

Treff utenfor senteret: 21 (40)

Antall deltakelse i ansvarsgrupper: 24 (22)

Overganger: 43 (nytt i 2023)

Middag torsdag: 202 (111)

Bondelaget CRUX: 43 (100)

Gå-gruppe / Kunsten å gå: 290 (315)

Tromsøpalman: 263 (249); 83 ulike deltakere i samarbeidsprosjektet

Fellestrening: 61 (78)

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

**Aktivitetstall Kriminalomsorgen:**

Fengselsbesøk/antall samtaler enkeltpersoner: 2 personer

Samfunnsstraff: 1 person/ 30 timer

Elektronisk kontroll: 0 (4/240)

Narkotikaprogram med domstolskontroll: 5 personer (3)

**Frivillige**

Antall frivillige: 11 (9)

Antall nye frivillige: 4 (2)

Antall timer/årsverk: 1550 timer/ 0,9 årsverk (600 t / 0,35)

**Ansatte pr 31.12.23**

Antall ansatte: 7 (6)

Antall årsverk: 4,3 (3,8)

**Driftsstyret (avviklet juli 2023):**

Unni Pedersen, styreleder

Inger Hilde Trandem

Kristin Solberg

Tove Karoline Knutsen

Inger Hilde Trandem

**Økonomi**

År 2023

Tilskudd	Prosjekt	
Tromsø kommune	Samarbeid, ND	600 000
Helsedirektoratet	Driftsmidler	1 350 000
Kriminalomsorgsdirektoratet	Driftsmidler	150 000
Tromsø kommune - prosjektmidler:		
Tilskudd, Tromsø kommune	Bondelaget CRUX	75 000
Tilskudd, Tromsø kommune	Tromsøpalman	50 000
Tilskudd, Tromsø kommune	Driftsmidler	600 000
Troms og Finnmark fylkeskommune	Kunsten å gå	95 000
Den norske kirke v/Nord-Hålogaland	Kunsten å gå	
Bispedømme -	pilegrim	317 000
Den norske kirke v/Nord-Hålogaland		
Bispedømme -	Overganger	165 000
Gjensidigestiftelsen	Tromsøpalman	200 000
Samfunnsløftet - Sparebank Nord-Norge	Bondelaget CRUX	75 000
Gaver		117 901
Husleieinntekter		4 400
Annen inntekt		26 840
		<b>3 826 141</b>



## Fokus i 2024

Det er en sentral utfordring at det er mangel på god nok oppfølging og behandling for dem som trenger det aller mest. Oppfølgingssentrene i CRUX mestring og fellesskap er innrettet med en skreddersydd, helhetlig tilnærming som kan imøtekomme de sammensatte problemstillingene i målgruppene. Stiftelsen CRUX ønsker fortsatt å være synlig som en tydelig diakonal stemme i samfunnet for å fremme deltakernes interesser.

På vårt tjenesteområde, CRUX mestring og fellesskap, jobbes det videre med å sikre at ledere og medarbeidere er oppdatert på kunnskap og trender i tiden for våre felt. CRUX legger også stor vekt på utveksling av erfaringer og kompetanse på tvers av oppfølgingsvirksomhetene.

Vi vil fortsette å ivareta erfaringskompetansen, både gjennom Erfaringsnettverket og gjennom systematisk feedback fra deltakerne på de strukturerte Arbeidshjul-samtalene. I 2024 vil vi også gjennomføre en ny deltakerundersøkelse.

I tillegg vil vi ved CRUX Huset oppfølgingscenter jobbe med:

### Å være til stede for deltakerne

Vår viktigste oppgave er å være til stede for deltakeren, 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@stiftelsen-crux.no  
stiftelsen-crux.no