

C

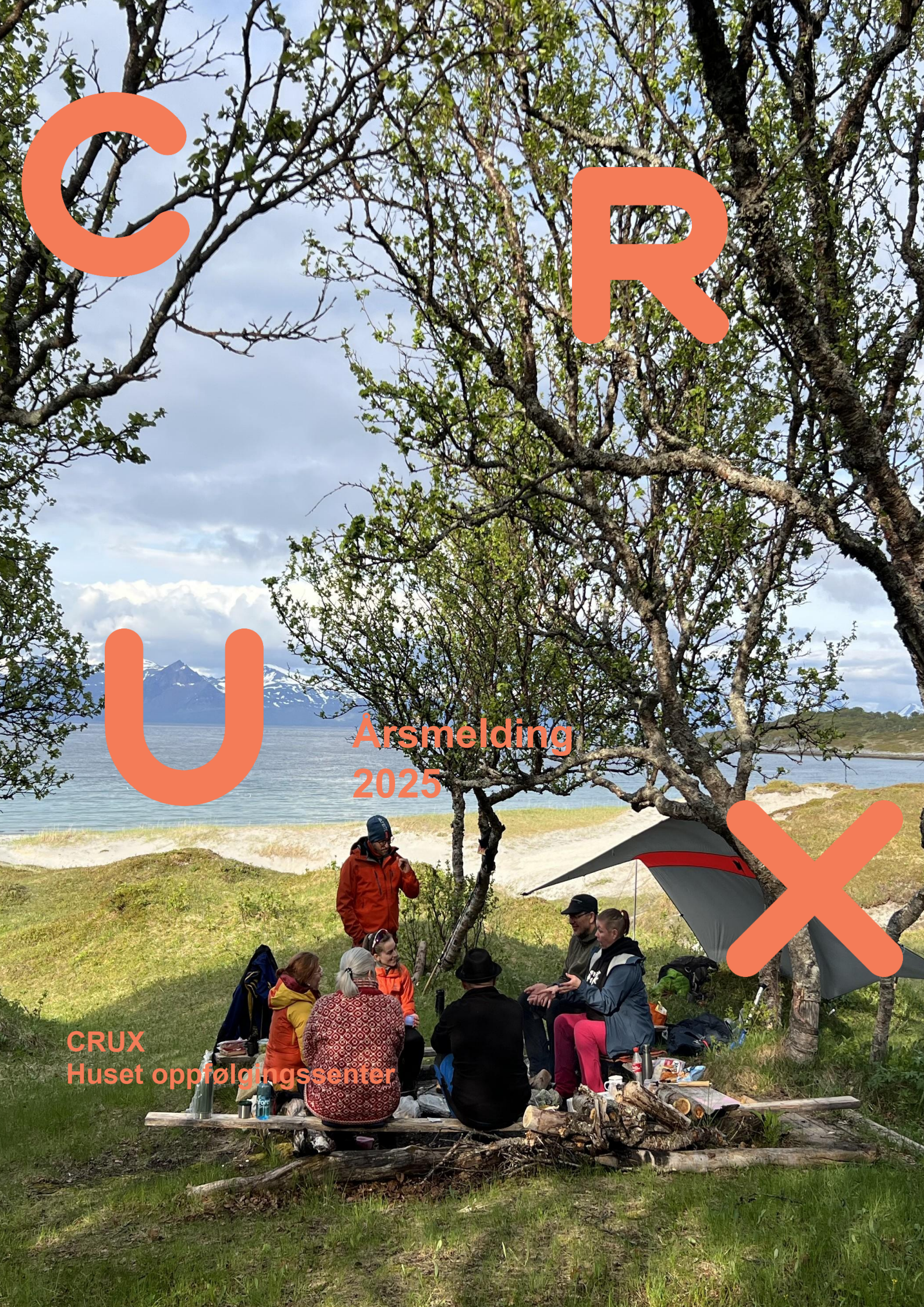
R

U

Årsmelding  
2025

X

CRUX  
Huset oppfølgingscenter



## Innhold

Om CRUX Huset	s. 3
Om stiftelsen CRUX	s. 3
Slik jobber vi	s. 4
Hverdagen	s. 8
Fra innsatt til erfaringskonsulent	s. 10
Høydepunkter og satsingsområder	s. 12
Bondelaget CRUX	s. 15
Advent/juleverksted og julebord	s. 17
Måloppnåelse	s. 17
Faglige oppdateringer	s. 17
Fakta og tall	s. 18
Økonomi 2025	s. 19
Fokus 2026	s. 20

For oss ved CRUX Huset - deltakere, frivillige og ansatte var 2025 et spennende år med mange fine menneskemøter, turer, gårdsarbeid og mye latter og gode samtaler både innen- og utendørs!

CRUX Huset oppfølgingscenter i Tromsø er en virksomhet i stiftelsen CRUX, som er en ideell, landsomfattende og diakonal organisasjon. Diakoni uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, kamp for rettferdighet og vern om skaperverket.

I 2025 jobbet vi med 94 deltakere, hvor 31 av dem var nye. I løpet av året avsluttet 38 deltakere sitt forhold til CRUX Huset. Av disse gikk 79 % til positive resultater og liv uten rus eller kriminalitet. Det viser at CRUX Husets tilbud er viktig og fellesskapet gir mening og resultater.

**Darin Elvemo**  
Virksomhetsleder  
CRUX Huset oppfølgingscenter

CRUX Huset er et rusfritt oppfølgingstilbud for de over 18 år som ønsker et trygt sosialt fellesskap og endring i livet.

## Om CRUX Huset oppfølgingscenter

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 2025!

- Domkirken i Tromsø (Domkirken sokn)
- Elverhøy sokn
- Frimisjonen i Tromsø
- Grønnåsen sokn
- Hammerfest sokn
- Hillesøy sokn
- Ishavskatedralen / Tromsøysund sokn
- Kvaløya sokn
- Kroken sokn
- Målselv sokn
- Nord-Hålogaland bispedømme
- Sandnessund menighet
- Sandviken sokn
- Ullsfjord sokn
- Anonyme gaver fra en familie og en annen fra en forening.

CRUX Huset takker for gavene til vårt arbeid!

Selv om vi både søker og mottar offentlig støtte, er vår virksomhet helt avhengig av økonomisk støtte fra gode givere. Derfor varmer det å motta deres generøse pengestøtte. Vi opplever at deltakerne gjennom CRUX Huset får støtte og hjelp til å gå styrket videre i livet, med sine erfaringer, ressurser og muligheter.

Gavene gis uten å være øremerket, men forplikter oss på å gjøre alt vi kan for å gi oppfølging, sosialt fellesskap og skapende aktiviteter til medmennesker som trenger nye mestringsopplevelser, nye livshistorier og økt livskvalitet. Igjen: Tusen takk for bidraget!

## 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>.

## 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 oppfølgingscenteret.

I 2025 har vi:

- Fulgt opp resultatene fra fjorårets deltakerundersøkelse, og innført at disse undersøkelsene utføres årlig fra og med 2026
- Tatt imot innspill fra CRUX erfaringsnettverk, som 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 erfaringskonsulent Tore Louis Hanssen deltatt i CRUX erfaringsnettverk. Se eget innlegg om rollen til erfaringskonsulent på CRUX Huset. Som nevnt er vår erfaringskonsulent 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 hjelperollene.
- Vi har hatt kvartalsvise Husmøter ledet av vår erfaringskonsulent. Målet med Husmøter er at deltakerne skal kunne både få felles informasjon og gi innspill om drift og utvikling av CRUX Huset. Fokuset på husmøter er tydelig brukermedvirkning hvor vi kan videreutvikle deltakeraktiviteter sammen.
- I 2025 begynte vi med Ressursgruppa for CRUX Huset, ledet av Kjell Riise. Medlemmer av Ressursgruppa er Virksomhetsleder Darin Elvemo, Kristin Røyemo, Bård Magne Pedersen, Inger Hilde Trandem, og Terje Hellemo. Karen-Anne Baartvedt skal være deltakerrepresentanten på Ressursgruppa fra 2026. Hun bidrar med flere års kunnskap om Huset og vi er glade for hennes engasjement.

## Ansatte og kompetanse

CRUX Huset oppfølgingscenter har gjennom 24 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 oppfølgingsstilbud og 4,1 årsverk fordelt på 6 ansatte med kompetanse og en tverrfaglig bredde innen ledelse og prosjektarbeid, fengselsprest, gestaltterapi, vernepleie, spesialpedagogikk, sosiologi, sosialt arbeid og erfaringskonsulent. Våre miljøterapeuter har videreutdanning innen livsstyrketrening og arbeidsveiledning.

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.

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.

### **Kristin Forså Ollila om sin oppstart på CRUX Huset**

En av våre nye kollegaer, miljøterapeut Kristin Forså Ollila, er i et vikariat. Hun skriver om sin oppstart på CRUX Huset i desember 2025:

«Bakken ned til det gule huset på hjørnet i Grønnegata 12 er glatt, men nystrodd. Jeg hadde aldri hørt om Huset før, hadde ingen kjennskap til det, annet enn det jeg hadde søkt meg frem til på internett. Jeg ser de fire store bokstavene på huset. CRUX.



Jeg er spent, nysgjerrig og smilende når jeg ringer på døra. En høy bamse av en mann smiler bredt og ønsker meg både velkommen og god morgen. Han har CRUX-genseren på seg, med ordene "det finnes alltid muligheter" på. Øynene hans lyser trygghet etter lang livserfaring og et levd liv, akkurat som en erfaringskonsulent skal ha. Det er fyr i peisen, varmen brer seg i det gamle trehuset og jeg får en kaffekopp i hånda. Magefølelsen min sier: -her vil jeg være, her vil jeg bli. Jeg var på CRUX Huset den dagen for å intervjuet til et ettårs vikariat.

Når intervjuet var ferdig og virksomhetslederen, som er for øvrig også fengselsprest, spør om jeg har mer eller mindre lyst på jobben nå, etter samtale om arbeidsoppgaver og en avklaring at overtidsbetaling blir egentlig bare utbetalt i himmelen, er jeg ikke i tvil: Ja, selvfølgelig.

Som sagt, så gjort, og min første dag på jobb var på julebordet, i kirken. Snakk om ilddåp. Men for et folk. Varm, inkluderende og gode. Jeg følte meg trygg og ivaretatt fra første stund, og praten fløt som om jeg hadde vært en del av denne familien i årevis. Det var så fint å få møte så mange deltakere, barn til deltakere, kolleger og frivillige på en og samme dag.

Da vi avsluttet den kvelden, fikk jeg klem fra mine nye kolleger, og en takk for hjelpen, noe som sa meg at jeg også var ønsket og trengt som nytt tilskudd til flokken. Det følte svært fint.

Det har blitt tent en ekstra arbeidslyst og arbeids- stamina som jeg ikke har kjent på en stund.

Når det fremover skal tas fatt på Bondelaget CRUX, blir det spennende og utfordrende å være med å stå for blant annet poteter, gulrøtter, betes, salater, jordbær og neper i bøtte og spann som alle vi på Huset skal nyte i året som kommer. Det å få være tett på naturen, hverandre og å lære mer om maten vi sår og høster. Jeg har allerede lært så mye, om meg selv og om min nye arbeidsplass. Vi er allerede flere som har avtalt både fisketurer til våren, bær og soppturer, styrketrening, matlaging med fokus på god næring, teaterturer og masse annet. Slik tilrettelegger vi for den gode samtalen, og med det en styrket psykisk og fysisk helse. Den reisen er viktig, den reisen vil jeg være med på.

Det gjør fortsatt noe med meg når jeg går ned bakken til jobb, ser det gule huset med CRUX-skiltet. Det gir meg glede, arbeidslyst og overskudd.

Her på CRUX Huset vandrer vi sammen, og det er trygt.»

*Vennlig hilsen Kristin Forså Ollila*

### **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 2025, 12 frivillige til sammen og av de 3 nye frivillige bidro 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.

### **Refleksjon ved frivillig medarbeider Kjell Riise**

En av våre frivillige har delt en refleksjon om hva rollen som frivillige betyr for han:

«Å være frivillig på CRUX Huset er noe som gir meg mye. Jeg ble med etter at jeg var blitt pensjonist fordi jeg ønsket å kunne bruke meg selv i møte med andre. Og det har jeg fått! Deltakerne på CRUX Huset er forskjellige, men felles er at de har oppsøkt og oppsøker et sted som gir dem noe. Stua er et sted hvor folk kan være seg sjøl. Og det å være i lag, det er noe som gir alle noe, inkludert meg.



Hver torsdag er jeg med på "Kunsten å gå sammen". En større eller mindre gruppe med både deltakere, frivillige og minst en ansatt går i lag. Målet når vi starter på huset kan være en gapahuk på Tromsøya, eller vi kjører til et startpunkt lengre unna, for så å gå til dagens turmål. Det er fint å gå i lag. Det hender noen deler et stykke liv, og det hender vi går uten å si så mye. Uansett - vi gjennomfører i (nesten) all slags vær, og tenner bål når vi kommer fram til målet, og spiser matpakka.

Noen av deltakerne på disse turene vil også bli med på pilegrimsvandring fra Hjerkinntil Trondheim i juni i år: En lang vandring på to uker. Andre har gjort det før; for meg blir dette første gangen. Men både i 2024 og 2025 var jeg med på en kortere overnattingstur fra hytte til hytte. Og å være sammen over flere dager gir gode muligheter for stillhet, refleksjon og samtaler. Og flotte naturoplevelser!

Å være med som frivillig er altså en vinn-vinn. Jeg bruker noe av tiden min, og får veldig mye tilbake. - Et stort pluss er en utrolig flott bukett ansatte, dyktig ledet av Darin. Det er tydelige rammer og gode avklarende samtaler om forventningene til oss frivillige. Det kan gjerne bli flere frivillige. De som er, byr på seg selv og har mye varme. Og det samme kan sies om deltakerne også!

Darin har utfordret meg til å lede en liten ressursgruppe. Ressursgruppa for CRUX Huset ble etablert i 2025. Siden Stiftelsen Crux er nasjonal, er det ikke lengre noe styre lokalt. Denne gruppa har altså ikke noe ansvar for personalet eller økonomien, men vi har strategiske samtaler om hva virksomheten i Tromsø jobber med, og hva som kan bidra til en styrking og utvikling av den. Det er travle folk, og maks. fire møter i året, men det er fint å ta del også i en høytenking om hvordan CRUX Huset kan svare på noen av utfordringene et oppfølgingscenter møter i dag».

*Vennlig hilsen Kjell*

## **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 om Narkotikaprogram med domstolskontroll (ND). I 2025 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**

Virksomhetslederen på CRUX Huset jobber delvis som fengselsprest og bidrar aktivt med Tromsø kommunes samarbeidsgruppe om ettervern.

### **Andre samarbeidspartnere**

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 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 sin
- 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
- Kunsten å gå sammen – en reise innover og utover
- Fellestrening ved treningssenter to ganger i uken
- Bondelaget CRUX – «Det er styrke i å dyrke»

## Metoden Livsstyrketrening

Livsstyrketrening er en anerkjent metode innen helsepedagogikk, og videreutdanningen tilbys gjennom VID vitenskapelige høgskole. CRUX Huset gjennomfører årlig et 40-timers kurs i livsstyrketrening, fra høst til vår.

Gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon får deltakerne økt innsikt i egne muligheter, begrensninger og ressurser. Metoden legger vekt på å rette oppmerksomheten innover og trene på å være til stede i både kropp og følelser. Deltakerne lærer å lytte til kroppen og utforske sammenhengen mellom tanker, følelser og kroppslige reaksjoner.

Mange i målgruppen har opplevd stress, belastninger eller mangel på anerkjennelse i ulike livsfaser. Kurset kan bidra til økt indre styrke gjennom gjenkjennelse, støtte i gruppefellesskapet, hjemmeoppgaver og individuell veiledning over tid. Livsstyrketreningen ledes av en sertifisert instruktør og en medveileder.

## Deltakerstemmer

“Etter kurs i Livsstyrketrening har jeg gradvis turt å anerkjenne følelsene mine, sette sunne grenser og erfare at jeg ikke er alene om det jeg kjenner på.”

*(Kvinnelig deltaker, 32 år)*

“Jeg har oppdaget sammenhengen mellom følelsene mine og helsen min. Nå kan jeg øve videre på å være oppmerksom på dette og ta sunnere valg for meg selv.”

*(Mannlig deltaker, 43 år)*

I 2025 ble del 2 av kurset fullført til påske, mens del 1 ble gjennomført i perioden oktober–november 2024. Kurset ble ledet av Veronika Hole, miljøterapeut ved CRUX Huset og sertifisert instruktør. I tillegg deltok en medveileder med verdifull egenerfaring; vedkommende hadde tidligere gjennomført kurset tre ganger, og bidro med brukerperspektiv som var til stor støtte for gruppen.

Kurset hadde totalt sju deltakere, i tillegg til veilederne. En ansatt miljøterapeut og en erfaringskonsulentstudent deltok også som kursdeltakere for å få praktisk innsikt og inngående kjennskap til livsstyrketrening som metode.

## 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.

Å være i aktivitet sammen med andre har positive effekter som mindre angst og depresjon, demper abstinens, gir bedre selvbilde og selvtillit, 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.

## Fra innsatt til erfaringskonsulent

### - å bruke levd liv til å skape endring

med erfaringskonsulent Tore Louis

Noen livserfaringer bærer preg av mørke, tap og feil valg. Andre bærer preg av mot, refleksjon og vilje til endring. For Tore Louis rommer livet hans begge deler. I dag bruker han hele sin historie i rollen som erfaringskonsulent ved CRUX Huset oppfølgingscenter.



For ham handler det ikke om å legge fortiden bak seg. Det handler om å bruke den.

#### **En vei preget av rus og soning**

Tore Louis var aktiv i rus og kriminalitet over mange år. Han sonet flere ganger i fengsel. Han kjenner systemene fra innsiden. Han vet hvordan det oppleves å være innsatt. Hvordan rutiner og rammer kan kjennes nedbrytende. Hvordan skam og utenforskap kan sette seg i kroppen. Samtidig har han erfart hvordan soning kan brukes som et vendepunkt – dersom man får riktig støtte og blir møtt på en måte som skaper håp og ansvar.

Alle innsatte i Tromsø fengsel er bedt om å lage en soningsplan. For Tore Louis, motiverte prosessen ham til å reflektere over hva han faktisk ville med livet sitt. Betydningen av å ha en plan for et liv bruker han i møte med deltakere på CRUX Huset.

#### **Utdanning og ny retning**

Høsten 2024 startet han på KBT – en toårig utdanning (kompetanse innen brukererfaring og tjenesteutvikling), med to semestre teori og to semestre praksis. Å være student mens man soner, er noe helt annet enn det de fleste studenter opplever.

Praksisplassen fikk han ved CRUX Huset oppfølgingscenter. Opprinnelig skulle han være ett semester, men valgte å fortsette også neste periode. Han opplevde å bli møtt med åpenhet og raushet, særlig fra sin fagveileder, Veronika Hole, som brukte tid på å følge ham opp og inkludere ham i fagmiljøet.

– Jeg følte meg trygg i møte med henne og derfor turte jeg å være sårbar og dele. Etter hvert opplevde jeg å bli en del av teamet, forteller han.

Overgangen fra å være student til å bli en integrert del av fagfellesskapet betydde mye. I starten

opplevde han seg utenfor, men i løpet av andre semester ble han invitert inn i fagmøter og beslutningsprosesser. Det ga både mestring og tilhørighet.

Darin Elvemo, som er virksomhetsleder ved CRUX Huset oppfølgingscenter, beskriver hvordan Tore Louis gradvis gikk fra å være student til å bli en del av teamet.

– Uansett hvor faglig kompetente vi er, finnes det erfaringer vi ikke fullt ut kan forstå. Tore Louis har en bakgrunn innen rus og soning som gir en annen inngang til flere av våre deltakere, sier Elvemo.

Den tilliten betydde mye. Å bli sett som en ressurs – ikke som sin fortid.

### **Hva det betyr å være erfaringskonsulent**

For Tore Louis handler rollen om å kombinere refleksjon over egne erfaringer med evidens basert kunnskap og faglig forståelse – og bruke det til noe positivt.

– Jeg skal være en som har stått på den andre siden.

Han er åpen om sin bakgrunn, og opplever at åpenheten skaper tillit. Når han deler, tør andre også å dele. Han beskriver seg selv som varm, ærlig og optimistisk – en som stiller opp. Samtidig kan han være tydelig. Noen ganger er omsorg også å si ting rett fram.

Han har opplevd situasjoner der han har sett noe andre ikke har sett. Tegn på tilbakefall. Indre uro. Fare for fallgruver. Da har han tatt tak. Fulgt opp. Grepet inn.

I noen tilfeller har det vært helt avgjørende.

### **Å bruke sårbarheten som styrke**

Erfaringene fra fengsel har gjort ham vant til en tydelig og direkte kommunikasjonsform, noe han har måttet justere i møte med en mer profesjonell rolle.

– Jeg må være bevisst hvordan jeg sier ting.

Roller kan også være krevende. Han møter av og til mennesker som kjenner ham fra tidligere liv, eller som kommenterer fortiden hans på en sårende måte. Det utfordrer ham – men gir også mulighet for personlig vekst. Han vet at det mest sårbare han bærer på, også er det mest verdifulle han har å bidra med.

Gjennom oppfølgingsarbeid opplever han ofte at relasjonen endrer seg. Respekten vokser når deltakerne ser hvem han er i dag.

### **En viktig stemme i ND-arbeidet**

I arbeidet sitt er han særlig involvert i saker som gjelder Narkotikaprogram med domstolskontroll og oppfølging knyttet generelt til soning og rusavhengighet. Han deltar i ansvarsgrupper og samtaler der veien videre skal staves ut.

For ham handler brukermedvirkning ikke bare om å bli hørt. Det handler også om ansvar.

– For å få endring må du ville det selv.

Han er opptatt av utenforskap – hvordan det kan drive mennesker inn i rusmiljøer. Han brenner for psykisk helse i fengsel. For at mennesker skal bli møtt med både krav og støtte.

### **Å bygge seg opp igjen**

En viktig del av reisen har handlet om å ta ansvar for fortiden. Han har bedt om unnskyldning for det han har gjort og den skaden han har påført andre.

– Det er fortsatt vanskelig å forsones meg med smerten jeg har påført andre, men jeg forsøker å be om unnskyldning når jeg møter mennesker fra fortiden. Sakte, men sikkert kjenner at jeg beveger

meg videre. Jeg er et bedre og tryggere sted i livet nå og håper at min rolle på CRUX Huset kan være et sted hvor forsoning kan finne sted.

For ham handler arbeidet i CRUX om å bruke både de gode og de vonde erfaringene til noe meningsfullt. Om å vise at det går an å bygge seg opp igjen – selv etter en mørk periode.

Historien hans speiler på mange måter det arbeidet som gjøres hver dag ved CRUX Huset oppfølgingscenter: Troen på at mennesker kan endre seg, at ansvar og støtte kan gå hånd i hånd – og at levd liv kan være en ressurs, ikke bare en belastning.

## Høydepunkter og satsingsområder i 2025

### Kunsten å gå

#### Mørketidstur 10. - 11. desember 2025



Åtte spente turgåere sto klare på parkeringsplassen i den siste gløden fra en kort desemberdag. Med truger, ski og pulk satte vi kursen innover dalen mot kveldens mål: Straumshytta. Termometeret viste 14 minusgrader, og for flere var dette første møte med ekte vinterkulde på en overnattingstur. Heldigvis hadde vi hatt en temakveld om vinterbekledning på forhånd – noe som nå viste seg svært nyttig.

Da det vakre vinterlyset i fiolett, rosa og oransje sakte slapp taket, trådte stjernene fram. Stemningen var god, og det var tydelig at dette var en gruppe som hadde gått mange turer sammen. Hver torsdag trener vi nettopp på dette: å gå tur i nærområdet, bli trygge på hverandre og våge å si fra når vi trenger en pause eller sliter med et kne. Slik tar vi vare på hverandre og gjør det lettere for flere å bli med, også når turene foregår midt i mørketiden.

Etter hvert skimtet vi hytta på en liten bakketopp omgitt av høye graner. Forventningen steg, og snart sto vi på trappen og låste oss inn. Noen hentet vann i elva, andre fyrte i ovnen eller tente stearinlys. Det var fint å se hvordan alle tok ansvar. Vi samlet oss rundt peisen mens hytta ble varm, tett i tett, med gode samtaler. Hvordan hadde turen gått? Hva hadde vi lært? Slike refleksjoner gir oss erfaringer vi tar med videre.

Dette var årets siste tur før jul, og vi hadde med både grøt, quiz og sanghefter. Det ble vår lille juleavslutning – en hyggelig anledning til å se tilbake på alle opplevelsene vi har delt gjennom året. Vi kjenner stor takknemlighet for fellesskapet, turene og ikke minst for midlene som gjør det mulig for oss å dra på tur sammen.



10.-11. desember 2025  
Adventstur med CRUX-gjengen \* \*

Som vi har gleda oss til denne turen, som har blitt en tradisjon for CRUX-Huset i Tromsø. Med pulk, ski og troger fylle vi en nydelig tur i vinterlys og under funkende stjerner. Med gjengen samlet tett rundt reisen fylle vi vannet i frose tær og hjørter. Når vi hadde tint passe til å bevege oss bort fra reisen og til grotteledning, oppdage vi at melke og rømme var igjen i bilen. Heldigvis var det noen som gledelig meldte seg til en tur under stjerneshimmelen og ble vår mullebil. Vi valte å bli go og sulter innen grotten var klar, så den smakte helt fantastisk. Etter julegrotten fulgte grotteledelsen og det var bra nordlyset danset over hjetta så vi måtte ut å bekrave til i vinteratta.

Vi fylle hatt sangquiz uten farsit, skipbo uten tapere og 20 spørsmål med mye fra minealrikt.

I dag våknet vi til en nydelig vintermorgen og gatt en liten tur innover dalen, mens noen ble igjen å bakte kanelboller. Nå berer turen heim i det siste dagslyset. Tusen takk for oss! Vi har lest oss GLEDE!

- De 8 pilgrimmer fra CRUX-Huset i Tromsø

GOOD JOY!



Kunsten å gå i 2025

## Kunsten å gå - året oppsummert



I 2025 hadde vi som mål å sette av flere temakvelder og torsdagsturer med samisk innhold – og det var et mål vi var svært glade for å lykkes med. Vi holdt kurs i duodji (samisk håndverk), der vi blant annet lagde kaffeposer i skinn som vi kunne ta med oss på tur. Vi hadde også fokus på naturbasert kunnskap, og lærte mer om sanking av sopp og bær i nærmiljøet. I tillegg fikk vi en lærerik omvisning i den samiske utstillingen på Tromsø Museum, hvor vi fordypet oss i samisk historie og kultur. Vi besøkte både eldre samiske bosetninger og nyere gammer bygd på tradisjonelt vis med never og torv.

Gjennom hele året fortsatte vi med våre ukentlige gåturer. Underveis begynte vi å lage en fotokalender med bilder fra alle turene, gjennom alle årstidene. Det var motiverende å se hvor mange opplevelser vi hadde delt, og hvor forskjellig naturen møtte oss fra sesong til sesong.

Om vinteren fikk alle mulighet til å lære å bruke truger eller ski, og vi erfarte hvor stor betydning både bevegelse og dagslys hadde i mørketiden. Det å møte kjente ansikter og være sammen med andre gjorde godt for både helse og humør. Våren brukte vi til temakvelder, planlegging av langtur og pilegrimsturer, og mange samtaler om utstyr – som vi fikk testet grundig på torsdagsturene. Sommeren ble tiden for de lengre turene, som gav oss mye ny lærdom, mens høsten brukte vi til lære mer om sanking av bær og sopp.

I 2026 planlegger vi å gå fra Hjerkin- Nidaros. En pilgrimtur mange ser frem mot!

## 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»

I 2025 hadde vi som mål å forlenge sesongen med å lage til et vekstom. Sammen med deltakere og frivillige har vi bygd hyller, satt opp plantelys og innreda et flott rom til forkultivering. I mars startet vi opp sesongen og begynte å så frø. Vi ventet spent på spiring og mange måtte løpe opp hver morgen for å se om det hadde skjedd noe over natta. Det braket fort løs og snart var alle hyllene fylt til randen av grønne, friske planter vi kunne ta med oss å plante på Tisnes når faren for frost var over. Det å sitte rundt dyrkingsbordet, så frø og stelle planter har blitt en sosial samlingsarena. Der kan vi dele kunnskap med hverandre og lære nye deltakere om dyrking.



Ute på Tisnes har vi fått på plass flere nye pallekarmer. Vi har dyrket mer enn vi noensinne har gjort og hatt flere deltakere enn noengang! Vi har blitt selvforskynt med potet på CRUX- Huset gjennom året, til alle torsdagsmiddager og potet nok til alle våre deltakere. Det er et stort mangfold av grønnsaker vi har dyrket frem. Vi har i år fått potet, rødbete, polkabete, nepe, brokkoli, spisskål, kålrabi, fennikel, gulrot, squash, salat, knutekål og masse forskjellige urter.



Vi er veldig stolt av det vi har fått til. Det merkes når vi skal vise frem åkeren til nye deltakere. Det er en stor iver etter å lære bort og dele kunnskapen. Det blir fort et fint fellesskap når vi har et prosjekt som Tisnes, der vi får det til sammen. Det at vi følger prosessen fra frø og hele veien til matbordet skaper et engasjement og tilknytning til det vi holder på med. Det er stolte øyeblikk når vi har med fersk salat, eller setter nykokte poteter på bordet, som vi har produsert selv.

### 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.

### Planer om fortsettelsen

I 2026 ønsker vi å få på plass et lite drivhus, slik at vi kan plante mer varmekrevende sorter på Tisnes slik som tomat og agurk. Vi ønsker også å lage klatrestativ til sukkererter. Vi har som mål å kunne foredle enda mer av det vi høster på Tisnes. Det ligger mye kunnskap, kultur og fellesskap i dette. Vi ønsker også å ta vare på alt vi dyrker, slik at det holder lenger og kan nytes hele året gjennom. På den måten kan vi holde sesongen i gang enda lenger.



## 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 04. desember 2025.

## Måloppnåelse

CRUX sentralt har som mål å «hjelp flest mulig best mulig». Vi er opptatt av oppfølgingstilbudet skal oppleves relevant, både for deltakerne og for offentlige og frivillige samarbeidspartnere innen rus- og kriminalomsorg og psykisk helse. Derfor leter vi stadig etter muligheter til å videreutvikle tilbudene, i samsvar med deltagerens behov og innspill fra sentrale samarbeidspartnere.

## Faglige oppdateringer

I 2025 har CRUX mestring og fellesskap implementert et nytt og utvidet fagdokument til bruk ved alle oppfølgingssentrene. I tillegg til erfaringsnettverket har miljøterapeuter fra de ulike sentrene også jevnlig nettverksmøter. Virksomhetslederne møtes til felles ledermøter to ganger i måneden, og deltar i et eget lederutviklingsprogram i regi av CRUX sentralt.

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
- Kurs i traumebevisst omsorg (digitalt)
- Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober
- Praksisveilederseminar KBT

## Utfordringer vi har støtt på

Det er godt kjent at frivillige og ideelle organisasjoner som Stiftelsen CRUX er finansiert gjennom et «lappeteppe» av tilskudd fra både offentlig og privat sektor. En slik sammensatt finansiering skaper usikkerhet – både for deltakere og ansatte – når det gjelder hvilke tilbud vi kan opprettholde og hvilke prosjekter vi kan videreutvikle.

Ett av tilskuddene vi har samarbeidet med Tromsø kommune om i sju år, Narkotikaprogram med domstolskontroll, finansieres av Helsedirektoratet. I juli 2025 ble midlene betydelig redusert. Dette medførte et sentralt kutt som direkte påvirket muligheten vår til å gi tett og individuell oppfølging på det samme nivået som før. Konsekvensene ble merkbare, både faglig og i form av færre aktiviteter som våre deltakere setter stor pris på.

En av de mest akutte utfordringene vi møtte var manglende mulighet til å bemanne i tråd med behovet, noe som skapte en krevende situasjon for alle involverte. Samtidig erfarte vi hvilken styrke som ligger i menneskene som utgjør CRUX Huset. Alle brettet opp ermene og gjorde sitt ytterste for å ivareta deltakere og drift, selv i en vanskelig situasjon.

Tromsø kommune hadde store økonomiske utfordringer i 2025, og lite tyder på at 2026 blir enklere. Til tross for det, har våre dyktige politikere valgt å prioritere frivillige organisasjoner – inkludert CRUX Huset, ved å videreføre driftstilskuddet for 2026. Det setter vi enormt stor pris på.

Vi retter en varm takk til politikerne og alle som ser verdien av arbeidet vårt og støtter oss videre!

## Fakta og tall 2025 (2024 i parentes)

### Deltakere

Antall deltakere totalt: 94 (82)

Antall aktive deltakere: 78 (68)

Antall nye deltakere: 31 (31)

Antall sluttet: 38 (29)

#### *Kommunetilhørighet:*

Tromsø (98%)

Nordreisa, Målselv, Narvik, Trondheim, Oslo (2 %)

### Alder og kjønn

Kvinner: 39 (31)

Menn: 55 (51)

Snittalder: 45,8 år (44,6)

### Kontakt som del av behandling eller soning

Behandling: 11 (25)

Soning: 20 (15)

### Bolig

Samarbeidet med deltaker om anskaffelse av bolig: 8 (5)

Oppfølging i bolig: 7 (3)

### Deltakeres vei videre

Stabilt liv: 11 (14)

Jobb: 13 (2)

Utdanning: 2

Behandling: 4 (9)

Soning: 1 (1)

Flyttet: 5 (3)

Annet: 2 (2)

### Kontakt med pårørende / Aktiviteter med pårørende

3 foreldre

2 partnere

### Noen aktivitetstall\*

Antall besøk: 3109 (2827)

Samtaler: 735 (610)

Arbeidshjulsamtaler: 150 (300)

Hjemmebesøk: 5 (2)

Treff utenfor senteret: 37 (22)

Antall deltakelse i ansvarsgrupper: 48 (35)

Middag torsdag: 213 (353)

Bondelaget CRUX: 127 (92)

Gå-gruppe / Kunsten å gå: 156 (194)

*\*I disse tallene er ikke ansatte og frivilliges deltakelse i aktivitetene tatt med.*

## Aktivitetstall Kriminalomsorgen

Samfunnsstraff: 7 (0)

Elektronisk kontroll: 2 (0)

Narkotikaprogram med domstolskontroll: 7 personer (7)

Fengselsbesøk\*

\*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: 12 (14)

Antall nye frivillige: 3 (6)

Antall timer/årsverk: 1513 timer/ 0,8 årsverk (880 timer/ 0,5 årsverk)

## Ansatte pr 31.12.25

Antall ansatte: 8 // 3 i permisjon (6)

Antall årsverk: 4,1 (4,3)

## Økonomi 2025

...kommer fra økonomiavdeling / Marte

## Fokus i 2026

Stiftelsen CRUX ønsker fortsatt å være synlig som en tydelig ideell og 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 samtidig avhengig av både kommunale og statlige tilskudd. Den videre finansieringen kommer fortsatt til å stå i fokus, både for stiftelsen CRUX og for vår virksomhet.

Vi vil fortsette å ivareta erfaringskompetansen og brukermedvirkning, 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 tillegg vil vi ved CRUX Huset oppfølgingsssenter jobbe med å være til stede for deltakerne. Dette 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!

## Det finnes alltid muligheter



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](mailto:huset@stiftelsen-crux.no)  
[stiftelsen-crux.no](http://stiftelsen-crux.no)