

# FOSSUMKOLLEKTIVET

Et godt sted å ha det vanskelig



Fossumkollektivet



# Fri fra avhengighet

Mange med et rusproblem tror de er et problem. Slik er det ikke. De har et problem – og det kan løses.

Rusen starter for mange som en følelse av stor frihet. Frihet fra virkelighet, kjedsomhet, ensomhet, krav, minner osv., men rusen tar tilbake denne friheten og gjør mange paranoide og redde. Det man frykter mest, er å forlate rusen!

Du styrte følelsene slik du ville med rusen – nå er det rusen som styrer livet ditt.

Motivasjon er ikke det samme som “å ha lyst til”. Ingen har lyst til behandling – alle kommer i behandling fordi det ikke er mulig å leve med rusen lenger.

Rus starter for mange som en fantastisk følelse av tilhørighet, fellesskap og kick. Rus slutter som ensomhet, frykt og flukt. Flukt fra virkelighet, samvittighet, følelser, og mennesker.

Til slutt tror du at du er blitt sånn – at det aldri kan bli annerledes – uten håp? Heldigvis er det ikke slik. Å ha det sånn er noe annet enn å ha blitt sånn. Nå er det tid for å finne den du egentlig er. Den muligheten får du kun i møte med andre rusfrie mennesker som er i samme situasjon som deg selv – et ekte fellesskap hvor du tilbys tilhørighet. Du må gjøre det – men du skal slippe å gjøre det alene.

Første steg er ditt – **Du** må tørre å ta første steg.

*“Det var først da jeg turte å åpne opp og startet med å fortelle om meg selv, at ting begynte å skje”*









# Hva vi gjør

Behandling i små grupper

Fossumskolen

Familiearbeid

Fysisk aktivitet

Kriminalitetsprogram

12-trinnsprogrammet

## GRUPPEOPPSKRIFT

1 porsjon	ærlighet
2 kopper	villighet
4 klyper	åpent sinn
1 dl	mot
2 ss	tøff kjærlighet
0,5 l	selvinnstikt



# Fossumhverdagen

**En klok mann har sagt: Kun i møte med mennesker – blir vi mennesker.** Alle mennesker trenger mennesker rundt seg i gode relasjoner for å kunne bli kjent med andre – men først og fremst seg selv. Vår filosofi er at skal vi gi et godt tilpasset behandlingstilbud for deg, må det skje i en gruppe hvor felles utfordringer, gjenkjenning, støtte og håp kan deles.

**En annen klok mann sa; Si meg hvem du omgås - og jeg kan si deg hvem du er...** Vi blir preget av menneskene rundt oss – på godt og vondt. Å ha et rusproblem er vondt – også for de som omgås den som har fått et rusproblem. Familien behøver hjelp og støtte til forandring og håp. Familien trenger også en gruppe å kjenne seg igjen i, og hente håp hos – en familiegruppe i et familiearbeid.

Tillit, ansvar og rus – det går ikke sammen. Ikke for noen. Det betyr

ikke at det er noe i veien med evnen til forpliktelser og ansvar – det betyr bare at anledningen er umulig så lenge rus dominerer tanker, følelser og handlinger.

Alle trenger tillit og ansvar for å leve fulle liv – og det får du gjennom mestring av bl.a. individuelt tilpasset skoletilbud, arbeid i fellesskap, og fysisk trening. Under de riktige forhold – og i fellesskap – kan alle ta ansvar.

For mange som kommer til oss har kriminalitet blitt en livsstil sammen med rus. Naturlig nok – slik er rus. Ingen er født kriminell – vi lærer oss å tenke kriminelt. Vi utvikler ubevisste kriminelle tankemønstre. Å bli rusfri med kriminelle tankemønstre - er å gi seg selv dårlige odds. Vi vil at du skal ha best mulig odds i din behandling, og har et eget program for å jobbe med kriminelle tankemønstre og drivkrefter – som heter "Kriminalitet som livsstil".

Det er ikke bare i behandling vi trenger mennesker rundt oss som forstår oss, som vi har tillit til og føler tilhørighet med. Det unike i 12-trinnsbehandling er at gruppen består for alltid – over alt. Uansett hvor du er i verden og hvordan du har det – finnes det en gruppe å gå til som skjønner hvordan du har det. Sammen kan dere klare det dere ikke klarer alene.









## Aktiviteter

På Fossumkollektivet vil vi skape utfordringer og gi deg nye erfaringer. Det betyr en aktiv hverdag. Vi legger til rette for at du skal oppleve mestring og utvikling. Det er viktig for å gi deg de rette verktøyene til å starte et rusfritt liv. Vi vil at du skal oppleve ulike turer og aktiviteter - både sommer og vinter,- langs fjord, på fjell og i by.

Vi vet at du trenger sunne interesser og hobbyer som du kan ta med deg videre i livet. Det å være interessert, og brenne for noe, skaper mestring i gode sosiale grupper. Det gir livet mening!



## Veien inn

Har du, eller noen du kjenner, lyst og behov for behandling på Fossumkollektivet? Vi har avtaler med flere regionale helseforetak om behandlingsplasser. Vi har mange avdelinger tilpasset ulike behandlingsbehov.

Du kan ta kontakt med din saksbehandler eller ruskonsulent, DPS, fastlege eller psykolog. De skriver en henvisning til en vurderingsenhet slik at du blir vurdert og får rett til en behandling.

Fossumkollektivet vurderer henvisningen og gir tilbakemelding på når vi kan tilby behandlingsplass. I forkant av inntak gjennomføres samtaler og kartlegging for å forberede deg på behandling.

*Les mer på:*

[www.fossumkollektivet.no](http://www.fossumkollektivet.no)

[www.frittsykehusvalg.no](http://www.frittsykehusvalg.no)

***Ta gjerne kontakt for mer informasjon:***

**Mariann Renshus**

E-post: [mariann.renshus@fossumkollektivet.no](mailto:mariann.renshus@fossumkollektivet.no),  
tlf. 916 76 296

**Brita Halvorsrød:**

E-post: [brita.halvorsrod@fossumkollektivet.no](mailto:brita.halvorsrod@fossumkollektivet.no),  
tlf 908 12 320

- 
- Valnesfjord, Fauske
  - Sørligard, Hamar
  - Solvold, Stange
  - Primæren, Drøbak
  - Gården, Spydeberg
  - Rud, Spydeberg
  - N-Damvei, Spydeberg
  - Engskleiva, Skiptvet





***Postadresse:***

Stiftelsen Fossumkollektivet,  
Postboks 173, 1804 Spydeberg

***Besøksadresse administrasjonen:***

Stasjonsgata 30, Spydeberg

Telefon 69 83 31 00

Fax 69 83 31 01

E-post: [post@fossumkollektivet.no](mailto:post@fossumkollektivet.no)

[www.fossumkollektivet.no](http://www.fossumkollektivet.no)



Fossumkollektivet