



Fossumkollektivet

FOSSEKALLEN

2018

# Historier om og fra Fossumkollektivet

**04**

VI HAR  
ÅPNET CAFÉ!



**12**

CHRISTIAN  
HAR FÅTT JOBB



**16**

PORTRETT-  
INTERVJU  
MED EN TØFF  
MAMMA



**25**

FRA "INNSATT"  
TIL ANSATT



# Fossekallen

Fossekallen er et magasin som utgis av Stiftelsen Fossumkollektivet en gang i året. Her finner du historier om og fra Fossumkollektivet; de fleste av innleggene er skrevet av ungdom i behandling hos oss.

Fossekallen retter seg først og fremst mot ungdom i, eller på vei inn i, behandling, samt ansatte. Vi håper også at pårørende og andre som følger Fossumkollektivet har glede av bildene, intervjuene, diktene og artiklene i Fossekallen.

Tusen takk til alle som har bidratt til Fossekallen 2018. Fossekallens eksistens avhenger av alle bidrag vi får inn fra dere!



## Redaktører

Sara K.N. Bastnes (ungdom i behandling) og  
Elin Rognerud Hansen

## Grafisk form og trykk

Østfold Trykkeri AS ved  
Mona Viksaas Larsen

## Postadresse

Stiftelsen Fossumkollektivet  
Postboks 173  
1804 Spydeberg

## Telefon

69 83 31 00

## E-post

post@fossumkollektivet.no

## Nettsted

www.fossumkollektivet.no

Se film og følg Stiftelsen  
Fossumkollektivet, samt Café  
Fossum, i sosiale medier:



# Stiftelsen Fossumkollektivet

Stiftelsen Fossumkollektivet er et bo- og behandlingstilbud for unge (15-30 år) rusmiddelavhengige fra hele landet. Vi er en ideell stiftelse som tok inn de første ungdommene allerede i 1983.

Formålet med et behandlingsopphold ved Fossumkollektivet er å forberede den enkelte ungdom på et rusfritt liv, og gjøre den enkelte i stand til å benytte seg av muligheter som kan motvirke tilbakefall etter endt behandling.

Vi har per i dag ca. 100 behandlingsplasser fordelt på ni ulike avdelinger; fire av disse ligger i Østfold (i tillegg en egen skoleavdeling), to i Hedmark, to i Akershus og en i Nordland.



## Fossumkollektivet

jeg skulle  
la deg  
være i fred  
men jeg tror egentlig  
jeg lot deg være  
i uro

Sitat Trygve Skaug.



# Innhold

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Café Fossum                         | 04-07 |
| Fossumkollektivet<br>35 år i 2018   | 08    |
| Brukerutvalget                      | 09    |
| Akkurat no                          | 10    |
| Veien fra helvete<br>og ut i verden | 11    |
| Christian har fått jobb             | 12-13 |
| Verdens overdosedag                 | 14    |
| Da du forlot meg                    | 15    |
| Portrettintervju:<br>Mammas stemme  | 16-17 |
| Kunstutstilling og<br>åpenhetspris  | 18-19 |
| Bragdøya 2018                       | 20    |
| Elva<br>Smalltalk                   | 21    |
| Kjære pappa                         | 22    |
| Verdier                             | 23    |
| Mor                                 | 24    |
| Fra "innsatt" til ansatt            | 25    |
| Sommerleir i Valdres                | 26-27 |
| Småsaker                            | 28-33 |
| Kjære heroinsprøyta                 | 34    |
| Fossumkollektivets venner           | 35    |
| Høstutstillingen                    | 36    |
| Avskjedsbrev til rusen              | 37    |
| Årets teateroppsetning:<br>Heksene  | 38-39 |
| Avskjedsbrev til rusen              | 40    |
| Nyansatte                           | 42    |
| Jubilarer                           | 43    |





Avdukingen av Café Fossum-skiltet åpningsdagen.

# Café Fossum

## - fra idé til virkelighet

Intervju og tekst: Sara KNB

Foto: Sara KNB og Elin RH

**Fossumkollektivet har startet café! Idéen bak Café Fossum er at ungdom i siste del av behandlingsforløpet skal kunne ha arbeidspraksis i caféen. Ungdommene vil via praksisen blant annet få opplæring i kundebehandling, matlaging, kassabetjening og hygiene.**

Fossumkollektivet ville skape en ny mestringsarena slik at de unge i behandling skulle bli enda bedre rustet til livets virkelighet og krav etter endt behandling. Caféen er døpt Café Fossum, etter navnekonkurranse, og åpningsdato ble satt til 28.09.18 (slutten av uke 39). Fossumkollektivet overtok lokalene 1. august 2018.

Jeg, Sara, er også i behandling ved Fossumkollektivet. Via min jobb i Fossekallens redaksjon, har jeg fulgt caféen fra planlegging til oppstart, og vil gjerne dele det med dere.

### UKE 35

Vaktmestrene er i gang med oppussing av kjøkkenet! På spørsmål om de er stresset i forhold til tiden, får jeg et smilende "nei" til svar.

### UKE 36

Caféleder Hanne Dalen stiller til intervju, og forteller om hvordan tankene bak innkjøpet av caféen fortrinnsvis handler om arbeidstrening

for ungdommer i fase 4 og 5 i Spydeberg.

- Selv om caféen tilhører Fossumkollektivet, er det likevel en ordinær bedrift. Her vil ungdommene få mulighet til å se realiteten i arbeidslivet, samtidig som de har Fossum i ryggen. Vi håper at ungdommene vil kjenne på mestring og bli bedre rustet til videre arbeid senere. Erfaringen de får fra jobben på caféen vil de selvsagt kunne føre opp på CV-en.

Vi ønsker å synliggjøre for besøkende at det er mennesker i vekst som jobber her, og at det vil lede til en god atmosfære hvor det finnes rom for muligheter. Etter hvert håper vi at





det blir åpning for at ungdommene vil kunne bruke caféen til andre ting også, som for eksempel utstilling av egne bilder, møtevirksomhet m.m.

Hanne fortsetter:

- Det som står i fokus nå i uke 36 er å involvere og skape engasjement hos ungdommene. I år har uvanlig mange av dem begynt på videregående skole, noe som i seg selv er supert, men dermed er det få som har mulighet til å jobbe i caféen på dagtid.

Jeg har vært tilbakeholden på ting som må gjøres fordi jeg ønsker at ungdommene involverer seg i større grad og er med på avgjørelsene. Jeg vil gjerne at det skal være vårt prosjekt, at vi sammen setter vårt preg på caféen.

*- Hvordan opplever du responsen fra resten av Fossumkollektivet rundt dette prosjektet?*

- Utelukkende positiv, svarer hun.

*- Hvorfor er dette viktig for deg?*

- Det gir meg utrolig mye å være vernepleier og jobbe med ungdom. Samtidig får jeg jobbe i café, lage mat og ha kundekontakt. Samlet blir dette et fantastisk yrke, konstaterer Hanne.



### UKE 37

#### Baristakurs:

Det ble holdt baristakurs på caféen 12. september. Alle ungdommene som deltok var interesserte og stilte gode spørsmål, forteller Hanne. Lokalavisa var også tilstede - de likte caféens konsept.

#### Kunst på veggene:

En lokal streetartkunstner ved navn Janne Johansen (driver firmaet Dølt) skal lage et bilde til caféen i samarbeid med ungdommene. Hun vil gjerne bidra og lager bildet så og si gratis.



### UKAS OPPTUR

- Ungdommene engasjerer seg, og ting er litt mer på gli.

### UKAS UTFORDRING

- Struktur i forhold til alt som skal gjøres, hva bør prioriteres først?

### MÅL FOR NESTE UKE

- Bestille varer og få utkast fra en ungdom til grafittivegg.





### UKE 38

Hanne virker gira og spent.

- En rett til menyen er klar, og vil bli hetende Husets lune blings. Den er vi storfornøyde med!, smiler Hanne.

### UKAS OPPTUR

- Vi har fått ut ungdommer i praksis.
- Anne som skal jobbe 50% i caféen har startet.
- Salgswarene er begynt å komme inn.

### UKAS UTFORDRING

- Logistikk rundt oppbevaring av spesielt frysevarer.
- Å komme til enighet om hvilken stil vi skal følge, og deretter få på plass interiør.
- Opplæring av kassasystemet.

### MÅL FOR NESTE UKE

- Oppstartsuke! Vi skal holde caféen åpen for administrasjonen i Fossumkollektivet på onsdag og torsdag – de skal prøvesmake lunsjmenyen. Det blir spennende!

### UKE 39

Før åpning gjenstår siste finish av lokalet; få på plass stoler, feie uteplassen og sette opp skilt. Så langt er gardiner hengt opp, blomster plassert i vinduskarmene, og bilder er kommet opp på veggene. Kim (23) har bidratt med egne fotografier.

To av ungdommene forteller at de gleder seg til å lære om cafébransjen i trygge omgivelser. De håper å kjenne på mestring og møte nye mennesker.

- *Hvorfor er dette viktig for deg?, spør jeg dem.*

- For å få arbeidstrening i et godt miljø. Det føles trygt å ha Fossumkollektivet i ryggen, svarer Mathilde (19).

Ingeborg (19) svarer:

- For å ha noe betydningsfylt å gjøre i hverdagen, og for arbeidserfaringen jeg tar med meg videre.

- *Hvilke besøkende forventer dere å se her?*

- Vi ønsker at dette skal være et sted for alle i nærmiljøet – alle skal føle seg velkommen, svarer de.

### UKAS OPPTUR

- Administrasjonen likte maten!

### UKAS UTFORDRING

- Kassaapparatet. Lære hvordan det brukes, legge inn priser og få kortterminalen til å fungere.

### ÅPNINGSDAGEN

FOR en start! Det var fullt hus!

Ungdommene gjorde en fantastisk jobb i kaoset åpningsdagen; smilte, ryddet, laget kaffe, serverte mat og kaker.

Fossekallen stiller spørsmål til besøkende på åpningsdagen:

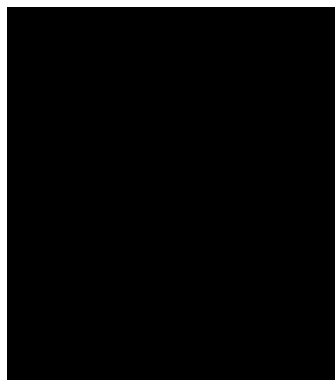
- *Hvordan fikk du høre om caféen?*

- Via Hanne. Hun har holdt meg oppdatert helt siden idéen kom til det ble offisielt, sier Kaare Dalen.

- *Hva er ditt førsteinntrykk?*

- Veldig bra. Dette kommer til å bli en kjempesuksess! Jeg kjenner til Fossumkollektivet helt fra starten, og tenker at denne caféen er midt i blinken som arbeidstrening for ungdommene. Dette prosjektet er enestående.





En annen fremmøtt, Kristine, sier caféen er etterlengtet.  
- Det er et sted som har vært veldig savna. Jeg har en ettåring og har savna et sted å komme til for å slappe av. Midt i blinken med barnemeny!

- Veldig bra sted. Det er veldig koselig her, skyter Terje Aasprong inn.

### TRE UKER ETTER OPPSTART – UKE 42

Hanne forteller at det var mye folk i caféen hver eneste dag de to første

ukene etter åpning. Denne uken har vært roligere, og det har vært godt for å kunne evaluere ordentlig. Det er også blitt ansatt ei ny dame ved navn Grethe som skal jobbe i caféen annenhver lørdag.

- Hva kan bli bedre og hvordan?, spør jeg Hanne.  
- Vi kan bli bedre til å takle stress når det er mange mennesker her samtidig. Vi kan også bli bedre til å servere enda mer hjemmebakst. Cafélederen forteller at hun har stor glede av å kunne bidra positivt når

mennesker kommer for å hygge seg. Medarbeider Anne er enig, og legger til at en annen gevinst er å få møte så mange blide og koselige mennesker i hverdagen.

- Har dere noen planer fremover?  
- Vi håper å kunne la ungdommene åpne caféen helt på egenhånd. Videre ønsker vi å skape et trekkplaster med nye matvarer og løpende utvikling. Vi håper på forbedringer og nyheter i løpet av romjulen, og oppfordrer samtidig alle og enhver på det sterkeste til å benytte seg av caféen!

# Fossumkollektivet 35 år i 2018



Fossumkollektivet ble etablert på Vestre Fossum gård i Spydeberg i 1983. Mange av de unge som er i behandling hos oss i dag, var ikke en gang påtenkt den gangen da de første ungdommene dukket opp på gårdstunet til rusbehandling i Spydeberg.

På den tiden hadde vi kun denne ene avdelingen (Gården), mens vi i dag – 35 år senere – har ni avdelinger fordelt på fire fylker i landet. Rusavhengige er ikke en ensartet gruppe, og har behov for ulike typer behandlingsopplegg. Fossumkollektivet tilbyr derfor variasjon i målgruppe og behandlingsopplegg ved de ulike avdelingene.

## Feiring

Jubileet ble markert i sommer under vårt fellesarrangement i Valdres. Alle avdelinger var tilstede. Daglig leder holdt en lærerik tale for ansatte og ungdommer om hvordan rusbehandling har utviklet seg i løpet av de siste 35 år. Vi feiret med kaker og hadde for anledningen leid inn dyktige foredragsholdere.

8. mai 2019 vil det også bli en markering av 35-årsringen. Da inviterer vi til en stor Fossumkonferanse. Hold av datoen!

Gratulerer med hele 35 år, Stiftelsen Fossumkollektivet!

Tekst og foto: Elin RH

husk  
at  
du  
er  
langt  
nede nå  
og at jeg  
har veldig  
lange armer

Sitat Trygve Skaug



# Brukerutvalget er til for DEG

Alle som er tilknyttet Fossumkollektivet, kan benytte brukerutvalget. Det er til for at din stemme skal bli hørt - enten du er pasient/ungdom eller pårørende.

Brukerutvalgets oppgave er å bringe saker inn til stiftelsen, slik at vi sikrer medvirkning, trivsel og kvalitet i behandlingen. Opplever du noe ved behandlingen som er vanskelig å ta opp med de ansatte på avdelingen – kontakt brukerutvalget. Ta en telefon eller skriv en mail!

Du skal kunne gi tilbakemelding hvis du har erfart at noe kunne vært gjort annerledes eller bedre på avdelingen. Det skal være lav terskel for å ta kontakt med brukerutvalget – alle tilbakemeldinger er verdifulle.

Det er imidlertid ikke alle saker som hører hjemme/ blir behandlet i brukerutvalget. Da får du i tilfelle en tilbakemelding om dette, og veiledning på hvor og hvordan du i stedet kan rette tilbakemeldingen/forespørselen/klagen.

**Vi skjønte fort at hun var der for oss og ingen andre. Av henne ble vi hørt, uten å bli motsagt, uten å bli dømt.**

*- Tilbakemelding fra en gruppe ungdom etter at representant fra brukerutvalget besøkte avdelingen*

**Jeg ble overraska over hvor bra jeg ble møtt. Ting jeg ikke turte å ta opp før, kunne jeg si nå. Jeg følte meg sett på en helt ny måte. Alt jeg sa ble tatt på alvor.**

*- Ungdom etter samtale med representant fra brukerutvalget*

## Ny leder i brukerutvalget vårt

Rita Nilsen var ti år første gang hun ruset seg. De 22 siste årene har hun viet til å hjelpe andre ut av avhengighet.

Rita er en meget engasjert dame som brenner for at pasientenes stemme skal bli hørt, at det er kvalitet i behandlingen og sikret brukermedvirkning i praksis. Hun har mottatt en rekke priser for sitt arbeid, blant annet Fagrådets pris for godt rusfaglig arbeid (2010) og Scheiblers Hederspris (2011). Hun har hatt mange verv, deriblant sittet som leder av brukerforumet til Oslo universitetssykehus, avd. Klinikk rus og avhengighetsbehandling.

Henvendelser til brukerutvalget kan rettes til Rita på telefon: 991 09 392 eller mail: [rita@nada-norge.no](mailto:rita@nada-norge.no)



Rita Nilsen, leder for vårt brukerutvalg.

Foto: Sissel Hoffengh, Dagsavisen

Denne teksten er – som dere raskt vil se – skrevet på forfatterens sjarmerende dialekt! Ta deg tid til å lese.



## Akkurat no

**Som sekkert nån av dåkker veit så e eg i behandling, å dæ har e vørre no i 7 mnd. (rekordtid).**

"Før første gång på længe har e faktisk løst å sei litt om kordan e har dæ. Førtiæ så har e dæ ikke så greit. Men eg holde ut... e trøstæ me mæ dæ at e ha vørre ijønnæ værre teng enn e står i no. Men dæ e bære dæ at det e så mye følelsæ som vil ut, så i stedet før å sætt me ned å skrik, så skriv e dæ ned her. Før e får faktisk ikke tel å skrik. E kjenne på alt e ha gjort mæns eg ha vørre ute å rusæ meg, den følelsen av å va enten i himmelen eller i helvete, finns aldri nå mellomteng. Den følelsen av å va helt makteslaus overfør rus, at eg brukæ mine siste kroner som egentlig sku ha gått tel mat tel nåkkæ som går tel substansæ som jær at e flykte i fra følelsæ eg ikke grei å stå i.

Prøv å kjenn på den følelsen folkens! Dæ at du faktisk ikke har nå valg. Psykisk smerte e mye verre enn fysisk,

prøv å tænk på dæ næste gång man slænge dritt om folk. Dæ å faktisk føl seg som et avvik fra samfunnet, fordi nåkkæ som begynte som en uskyldig fæst utviklæ seg tel en sykdom som gir meg valget: dæ eller døden. Selvfølgelig har e løst å vælg livet! Men no har dæ seg sånn at den følelsen av å slæpp alt vondt man kjenne på kan faktisk va meir fristanes enn livet.

Men e så utrolig glad før at e har så mange rundt me no, folk som har lyst å hjelp me, dæ e længe sian e har kjent på den følelsen. E kjenne mye sorg før familien, å siden e enno har folk i familien som rusæ seg så sett e no å kjenn på den frykten som de hadde ein gång. Eg e så sinnsykt taknæmmelig før at e har fått sjansen tel å bi rusfri, åsså sykt taknæmmelig før at eg i dag e rusfri. Sjø om e har dæ jævlig tungt akkurat no, så kjenne e på dæ at eg faktisk har hatt dæ myyye værre enn e har dæ no. E får sjå på dæ sånn at e får ta mæ me den erfaringæ e har fått

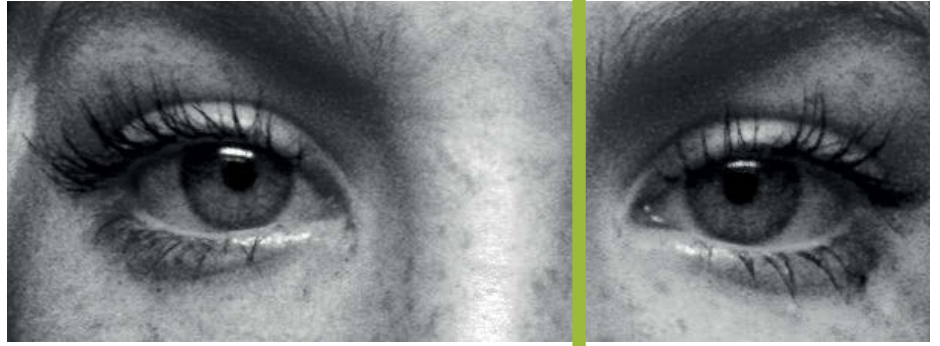
tel no og snu dæ tel nå godt. Kanskje begynn å jobb må nåkkæ innæfør rusfeltet, men dæ e så langt fram i tid at dæ giddæ e ikke tænk på no.

Å ætter e ha begynt å lær meg sjøl å kjenn, så har e funne ut at e har syyykt mye empati før andre mænneskæ, å dæ kjenne e på no at eg e nøgd å slå av ei stund, eg e faktisk nøgd å tænk KUN på me sjøl tel eg e færdi her. Tænk på dæ at så længe som e ha vørre rusfri no, har e aldri vørre, å e ha sluttæ å sei at e aldri ska rus meg ijænn, og heller begynt å sei at sånn som situasjonen e no så føle EG at EG ikke ska rus me ijænn, men e veit ikke ke framtia bringe. Prøve å lev meiræ i nuet å ta dag før dag.

Ta et minutt stillhet å tenk på de man e glad i, de man har møstæ på veien og på de som fortsatt e der ute å slit."

- A -





## Veien fra *helvete* og ut i verden

Denne innleverte teksten fra en ungdom, er skrevet i rus. Jenta har alltid vært glad i å skrive, og har tatt vare på denne teksten. I dag er jenta i aller siste del av behandlingsforløpet sitt ved Fossumkollektivet.

"Jeg vurderer sterkt behandling hvis jeg noen gang vil, og velger, å få livet mitt skikkelig på skinner. Hvis jeg noen gang virkelig vil satse, og legge alt det jeg er nå bak meg, gjøre nye ting, velge å gå en annen vei, droppe det som holder meg nede og utforske verden...

Den er der ute, og den er stor. Så stor at jeg aldri i livet vil rekke å oppleve alt, og det gjør meg egentlig litt trist. Jeg ønsker å utforske, se og oppleve alt denne verdenen har å by på, men vet at det er umulig. Samtidig begynner tiden å renne ut...

Jeg er en eventyrer fanget i en by med mennesker og drogar jeg egentlig bare vil holde meg unna.. Jeg vil bli til noe annet. En annen person med et annet liv, men i den samme verdenen. "The hardest thing about changing yourself is changing how other people see you".

Vil jeg noen gang kunne se på det jeg har drevet med, i snart seks år, som en vill fortid jeg faktisk var en del av? Vil jeg noen gang kunne akseptere at det nå er over, og at jeg er på vei inn i en ny fase i livet?

Vi opplevde vår egen 70-talls oppvekst i nåtidens århundre. Vi gjorde stort sett hva vi ville og regler var alltid til for å bøyes litt eller brytes helt. Er jeg ferdig med dette stadiet?

Nå vil jeg lære å leve og fungere i hverdagen, være en ressurs, leve som et "normalt" menneske. Jeg vil ikke at folk skal se meg ute og tenke "hun der kan jo bli til noe, men velger heller å ruse vekk tiden sin og alle mulighetene"- og hvis jeg skulle fått et slikt spørsmål fra noen, "hvorfor gjør du egentlig det?, ruser deg og er på de samme stedene, med de samme menneskene, den samme regla hver eneste dag, istedenfor å leve livet, oppleve nye ting, finne gode interesser, opprettholde god kontakt med venner og familie, blabla ukeblad..."

Jeg har ikke noe svar på det.. ikke egentlig. Jeg veit jo at det å leve som nykter hadde gitt meg utrolig mye mer i lengden, men kanskje det er den konstante rastløsheten og adrenalinjakta mi som holder det gående. Men det er jo ingen opplevelser å ta med seg videre, ikke at jeg husker mye av hva jeg har drevet med de siste årene heller,- men nei, i det lange løp er det virkelig ikke verdt å ruse seg.

Jeg vil heller ruse meg på livet, jeg har hørt at det skal visst være ganske vakkert."

- J'

Livet mitt  
begynner  
å bli et  
normalt  
A4 liv





## Suksesshistorie:

# Christian har fått jobb!

**Christian Bekken (26) var i behandling på avdeling Sørligard i om lag ett år. Seks måneder inn i behandlingen fikk han praksisplass som tømrer – i dag er Christian ansatt på lønnstilskudd hos samme firma.**

*-Hva betyr lønnstilskudd?*

- Lønnstilskudd er en avtale firmaet og jeg har inngått med NAV. Det betyr at jeg får lønn fra arbeidsgiveren, men at arbeidsgiveren får dekket noe av lønnen min av NAV.

Unge rusavhengige har ofte utfordringer i forhold til å komme seg inn på arbeidsmarkedet; særlig kan den første jobben etter endt behandling være vanskelig å få. Noen har kanskje ikke arbeidserfaring i det hele tatt, mens andre kan ha mange «hull» i CV'en (flere år utenfor arbeidslivet). I tillegg stilles det store krav og forventninger i arbeidslivet som man som ung rusavhengig kanskje trenger tid på å lære og tilpasse seg. Dette er grunner til at NAV ofte går med på lønnstilskuddsavtaler med arbeidsgivere som vil satse på vedkomne tross manglende erfaring eller andre utfordringer.

### Ikke vent med arbeid

Christians klare oppfordring er å starte utforskning av yrkesinteresser, og helst komme i arbeidspraksis, raskt etter at man er i gang med rusbehandling.

- Jeg begynte i praksis etter cirka seks måneder, og synes ikke det var noe for tidlig. Det lar seg fint kombinere med behandling på avdelingen. Jeg fikk praksis i firmaet Tømrer Morten Rognstad, og der er jeg fortsatt. Etter at lønnstilskuddsperioden går ut, håper jeg på fast jobb. Sjefen min har sagt at det er gode muligheter for det.

*- Hva har Fossumkollektivet betydd for at du har klart å stå i arbeid?*

- Avdelingen har støttet meg hele veien. Dessuten har de "trøkket meg avgårde". Det har ikke vært hver morgen jeg har hatt like lyst til å gå på

jobb, men de har fått meg opp og ut, svarer Christian.

### A4-livet er godt

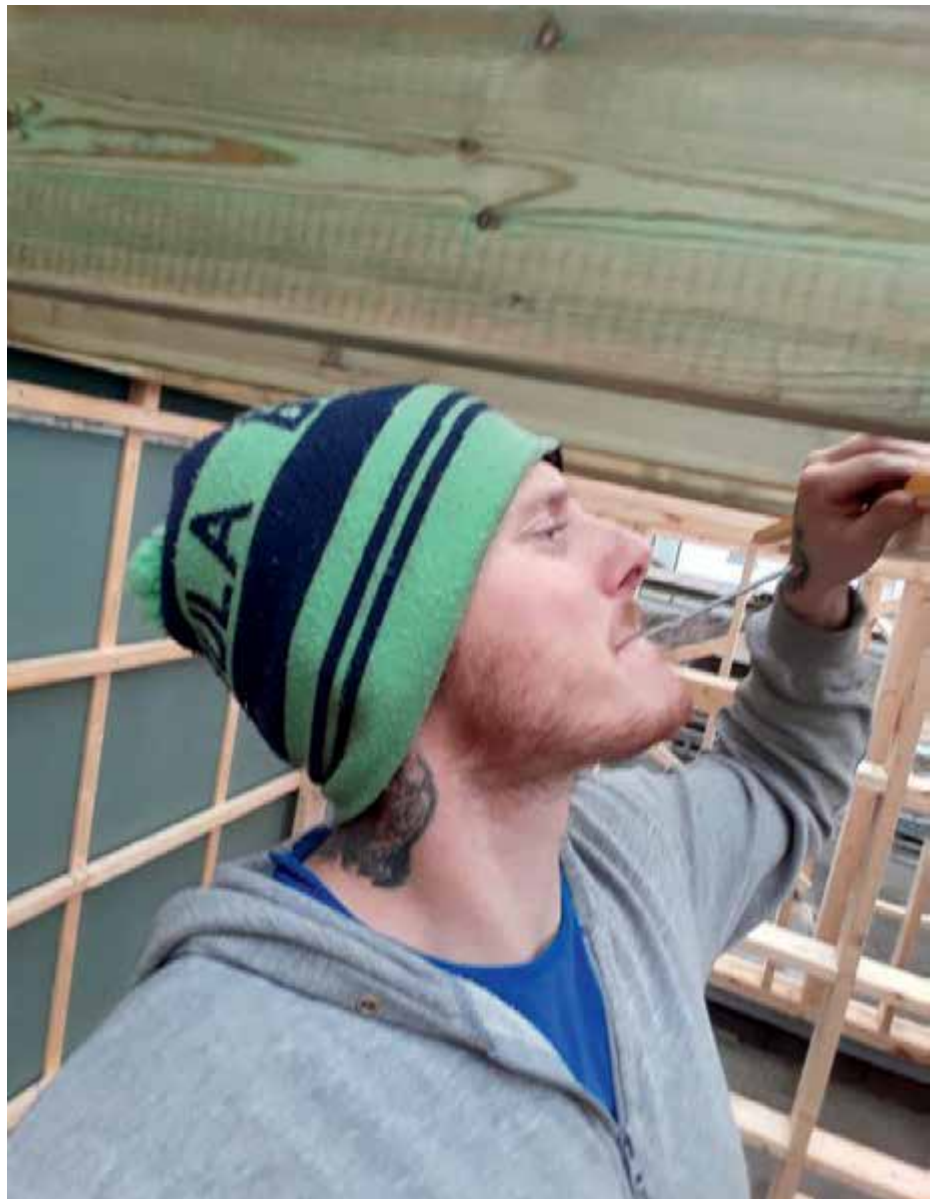
Christian forteller at hans største utfordring i arbeid er den sosiale biten. - Men det har blitt mye bedre. Jeg synes det går greit nå, egentlig, men det har ikke vært så lett. Det er mange nye å forholde seg til blant kollegaer og på byggeplasser.

Utover dette beskriver Christian at han nå lever et veldig godt liv:

- Livet mitt begynner å bli et «normalt A4-liv», og jeg trives veldig godt med det. Jeg bor i en leilighet jeg leier nesten midt i Hamar sentrum, og kommer meg opp til jobb hver morgen!

**Tekst: Elin RH**

**Foto: Christian Bekken**





31. august

# Verdens overdosedag

Verdens Overdosedag markeres 31. august som en internasjonal minnedag for de døde, og for å øke bevisstheten rundt forebygging av overdoser. Dagen markeres i mange byer i Norge og i resten av verden.

I år var flere av ungdommene fra Fossumkollektivet tilstede på markeringen i Ski sentrum. Her var det mulig å gå opp til en mikrofon og si noe hvis man ønsket det. Det ble servert gratis mat. Noen sang og noen spilte gitar. I forbindelse med markeringen var det på området lagt ut gulvmatter for salg. Disse inneholdt tekster til ettertanke.

Den samme kvelden samlet vi en gjeng på avdeling Nedre Damvei for en privat minnestund. Her tente vi lys og sa noen ord om hver person vi har mistet på veien.

Tekst: Sara KNB



Foto: Sara KNB



Foto: Valnesfjord



Foto: Valnesfjord



Da du

forlot meg

Da du forlot meg

Du sa det var oss to, og det var det.  
deg var den. Du var min, du'ie og lungen.  
vengen og du'ie.

Du var lyset i mitt mørke. For det var mørkt,  
så mørkt. Med deg kunne jeg klare det.  
uten deg klarte jeg ingenting.

Du ga meg så mye styrke. Så mye kjærlighet.  
Jeg følte meg elsket, akseptert. Jeg var god nok.  
Du var en engel, som snurret ned fra blå himmel.  
Hvordan hadde jeg fortjent deg? Jeg var jo bare  
meg.

Du var min store trygghet. Men så var du der  
plutselig ikke lenger.  
Hjertet blir delt i to. Smerte, så mye smerte.  
Jeg kan ikke sove. Jeg kan ikke spise. Jeg kan ikke  
leve. Ikke uten deg.

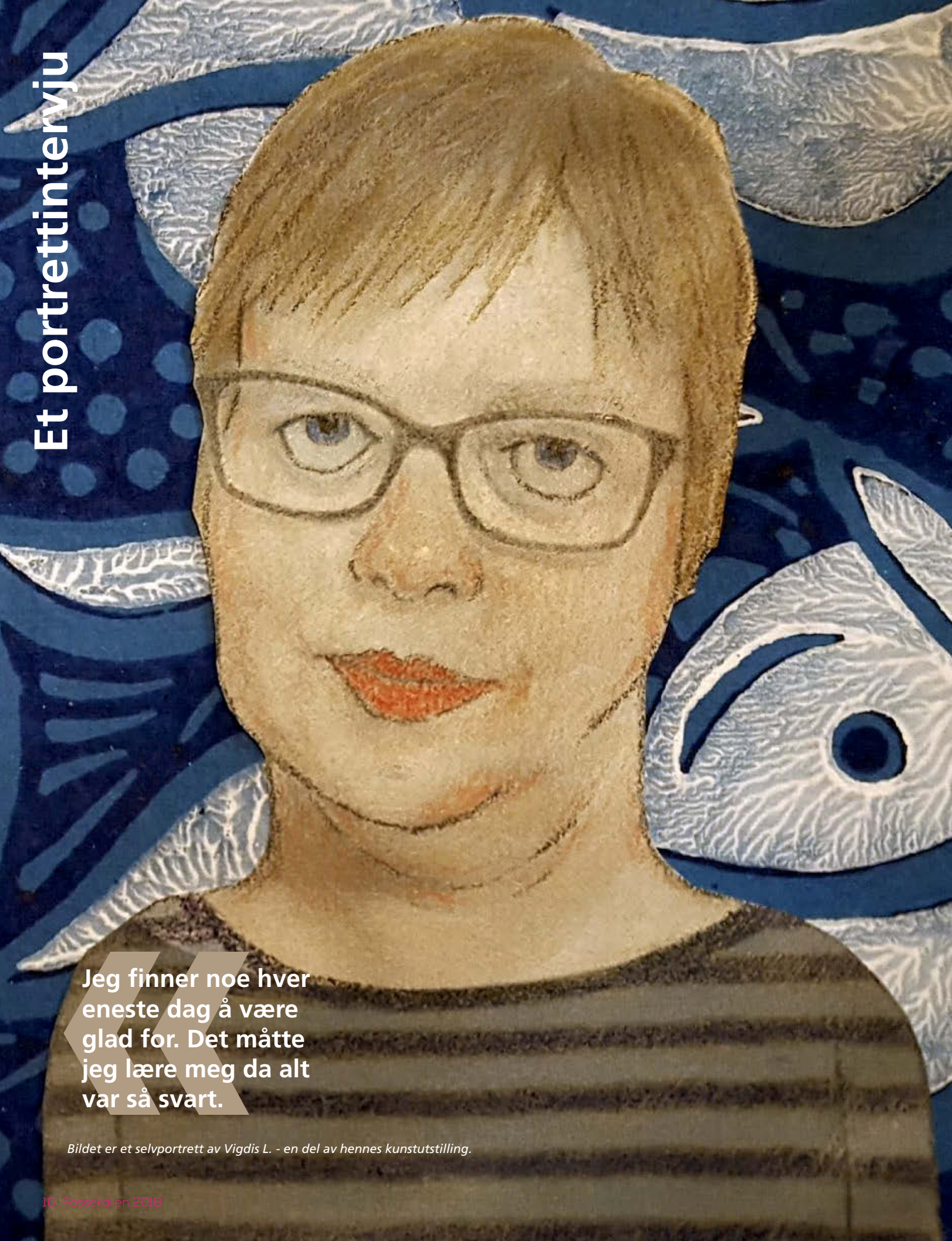
Du forlot meg.

Du var jo min. Mitt lys, min styrke, min engel,  
min trygghet.  
Men du er ikke det. Ikke lenger.

- jente fra gården, 19



# Et portrettintervju



Jeg finner noe hver eneste dag å være glad for. Det måtte jeg lære meg da alt var så svart.

*Bildet er et selvportrett av Vigdis L. - en del av hennes kunstutstilling.*



# Mammas stemme

moradi3.blogspot.com

På den andre siden av telefonlinjen sitter Vigdis Løbach i Sandefjord kommune. Hun har både kunst- og lærerutdanning, og jobber som journalist. I tillegg til dette, blogger hun om det å være pårørende. Datteren hennes var i behandling hos Fossumkollektivet fra 2015 til 2018. Alle rusavhengige har en mor. Vigdis er en av dem.

- Da jeg begynte å blogge var jeg egentlig ganske forbanna. Jeg opplevde ofte å ikke bli hørt. Som pårørende følte jeg meg usynlig, og det har vist seg å gjelde for flere.

## Jeg søkte ikke akkurat på jobben som pårørende.

Vigdis bruker bloggen som en slags oppsummering av hvordan ting har vært. Hun startet skrivingen for sin egen del og sier at hun tenker best når hun gjør det skriftlig. Imidlertid har hun fått mange følgere som kjenner seg igjen i det hun deler. Hun bringer blant annet frem at pårørende kommer i alle varianter, og de fleste av dem gjør så godt de kan. Det er viktig for henne å spre budskapet om at pårørende må tilgi seg selv når de gjør noe feil - og gå videre. Det finnes alltid håp.

Det å skille på hva som er den pårørendes ansvar, og hva som er den rusavhengiges, har vært viktig i Vigdis' historie:

- Jeg har måttet minne meg selv på at jeg er en egen person. Jeg har ofte måttet stille meg selv spørsmål som: hvem hjelper jeg nå? Er det jeg som trenger den klemmen, eller er det fordi det er best for ungen min? Er dette mitt behov for å være en god mor?

Til tider har ting vært vanskelig og Vigdis har vært svært sliten. Men aldri så sliten at hun har sluttet å gjøre ting som er godt for seg selv.

- Jeg har alltid klart å holde på noe som er bare mitt. Jeg har vært veldig opptatt av at ungen min ikke skulle føle at vi ofret alt for henne, at hun ikke skulle føle seg ansvarlig overfor oss. Hun er kun ansvarlig for sitt eget liv.

### - Hvordan sette grenser med kjærlighet?

- Det er mulig å sette grenser som i utgangspunktet er ganske brutale uten å være slem. Jeg har hørt at hvis man er god på grensesetting, så vil man oppnå ønsket resultat. Vi sa til datteren vår at hun ikke kunne være hos oss hvis hun ruset seg, og vi oppnådde ikke ønsket resultat. Hun pakket tingene sine og dro. Det var vanskelig å stå i den situasjonen både for henne og for oss som foreldre, men vi måtte også tåle konsekvensene av grensene vi satte. Imidlertid fortalte vi henne at i det øyeblikket hun ville ha hjelp, da ville vi være her og da kunne hun komme.

På det tidspunktet var det vanskelig for datteren å forstå at dette var for hennes beste. Samtidig var det viktig for moren å opprettholde en viss moral; hun ville for eksempel ikke bryte loven ved å ha narkotika i huset sitt. I dag tror Vigdis at datteren ville dødd om hun ikke satte disse grensene.

### Råd på veien

Som mor vil Vigdis anbefale andre pårørende om å følge Fjellvettreglene ved å lytte til *erfarne fjellfolk*. Ikke nødvendigvis for å gjøre det samme, men for å få med seg råd og tips om at det finnes ulike løsninger. Hun har stor tro på at åpenhet hjelper.

- Det å dele av min egen historie, og å lytte til andre pårørende, har hjulpet meg i stor grad. Alt jeg velger å snakke med noen om, gjør det lettere for meg selv å bære.

Vigdis tror også at det å være behandlingslojal har vært avgjørende.

- Datteren min påsto til å begynne med at hun var blitt feilplassert, og det sier veldig mange. Da ble det viktig for meg å be henne ta det opp selv med avdelingen hun var på, slik at det forble hennes ansvar. Jeg tror det er lettere å avbryte behandling hvis man føler støtte fra foreldrene i at man kanskje ikke er på rett plass. Det var lett for meg å ta hennes parti da hun fortalte at hun ikke trivdes og hadde det vondt, men dette tok jeg opp med Fossumkollektivet uten at hun var til stede. Jeg sa til datteren min at det er dette stedet du har, og det tror jeg var lurt. Ettersom tiden gikk begynte hun å trives likevel.

## Ungen min har vært et fantastisk menneske hele veien. Jeg har alltid vært stolt av henne, selv om jeg ikke har vært stolt av alt hun har gjort.

Avslutningsvis forteller Vigdis om hvordan hun er blitt snillere mot seg selv. Hun påpeker at det er noe av det viktigste hun har lært.

- Jeg lette ofte etter skyld hos meg selv. Nå klarer jeg å akseptere at ting skjer, uten å være opptatt av hvem som har skylden.

I dag er Vigdis og datteren gode venner. De har fått et nært og sunt forhold, takket være Fossumkollektivet og deres familiearbeid, ifølge Vigdis.

Tekst: Sara KNB

# Kunstutstilling og åpenhetspris



Som kunstner portretterer Vigdis mødre til rusavhengige. Bildene hennes har blitt til en utstilling med navnet "Moradi – se meg inn i øynene".

I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse ble bildene til Vigdis synliggjort for offentligheten på Sandefjord bibliotek, 10.oktober 2018. Fossekallen var til stede.

Vigdis fikk taletid rundt dagens tema, og etterpå var det duket for prisutdeling. Vi i Fossekallen ble ikke overrasket da Vigdis mottok Sandefjord kommunes åpenhetspris for 2018!

Åpenhetsprisen skal hedre de som bidrar til det viktige arbeidet for åpenhet rundt psykisk helse. Kandidatene må ha markert sin åpenhet på en fordomsfri og inkluderende måte, samt ha vært med på å redusere fordommer rundt psykiske lidelser.

Fossekallen gratulerer så mye!

Tekst og foto: Sara KNB

Med åpenhetsprisen fulgte bildekunst, laget spesielt til Vigdis.



En del av kunstutstillingen.



# «Se meg inn i øynene»

86 forskjellige kvinneansikter.

Kanskje ser du frisøren din her, naboen din eller læreren til ungen din. Kan hende har du møtt en av disse i kassa på Kiwi. En er politi, en jobber i NSB. Noen er ledere, noen er assistenter. Noen er med i Røde Kors, noen spiller golf. Noen liker best å lese.

Mange unngår blikkene våre. Mange går utenom. Mange mener noe om oss. Mange tror de har svaret på hva vi har gjort feil, uten at de tør, eller vil, spørre.

Her er vi.

Alle er mødre til rusavhengige.

Vi er ikke usynlige.

**Se oss inn i øynene - vi er akkurat som deg.**

"Se meg inn i øynene" er et pågående kunstprosjekt av Vigdis Løbach.

Ved hjelp ulike akrylmedier, fargeblyanter og store mengder hårspray, bearbeider hun fotografier av mødre til rusavhengige.

Her vises 86 forskjellige ansikter, men tanken er at prosjektet skal fortsette og nye ansikter kommer til ved senere visninger.

Utstillingen vises for første gang på Sandefjord Bibliotek.

Vigdis Løbach bor og arbeider i Sandefjord.

Hun har en treårig utdanning fra DTK-Kunsthøgskolen i Bærum.

Hun er forfatter av bloggen «Mora di», der hun skriver om det å være pårørende til en rusavhengig.

Bloggen har nettadressen [moradi3.blogspot.com](http://moradi3.blogspot.com)

Den har også sin egen Facebookside, «Mora di – en mammablogg om rus»

# Bragdøya 2018



Hvert år i uke 29 arrangerer Anonyme Narkomane et treff på Bragdøya utenfor Kristiansand. Alle NA-medlemmer er velkomne, og det eneste kriteriet for å være medlem, er et ønske om å bli rusfri. Her samles flere hundre rusavhengige og familiene deres til ei ukes campingferie.

Flere av Fossumkollektivets ungdommer søkte om permisjon for å oppleve Bragdøya for første gang i sommer. Her ble de tatt godt imot av glade campere i alle aldre. Øya var fullstappet av rusavhengige som hadde funnet en ny måte å leve på.

Det ble holdt jevnlig møter gjennom uka, volleyballturnering, dans og minnestund. Det fantes robåter til utlån i Sinnsrobukta, og det ble satt opp teater for de minste. Stemningen på øya var magisk hele døgnet, spesielt på kveldstid. Rundt omkring satt det mennesker og delte historier, latter og glede med hverandre. Noen unte seg et kveldsbad mens ungene sov trygt i teltene sine.

Været var, som vi vet, heller ikke til å klage på denne sommeren. Det var varmt og klamt i lavvoen om nettene, men likevel hadde ungdommene en uforglemmelig reise på øya.

Tekst og foto: Sara KNB



# Elva

"Det føles ut som om jeg flyter i en elv som renner raskt mellom bergene.

Av og til trekker bølgene hodet mitt under og jeg sliter med å puste, helt til at de slipper litt taket eller at jeg kjemper meg ut fra dem for å kunne puste igjen. Om så bare litt.

Av og til møter jeg en liten stein eller gren fra et tre som jeg kan hvile meg på. Føle meg rolig for en liten stund og fortelle meg selv at det går bra. Men til slutt vil alltid det jeg hviler på miste grepet sitt og jeg må flyte videre i det kalde vannet.

Det er mennesker som løper ved siden av meg. Mennesker med tørre klær. Mennesker som ikke blir slitne. De roper at jeg skal komme meg ut fra vannet. At jeg må svømme til land.

Noen ganger strekker et tilfeldig menneske handa si til meg og jeg prøver å holde meg fast så godt jeg kan. Men strømmingen er for sterk. Til slutt mister jeg alltid grepet og de løper videre.

Elva har makten, og jeg har mistet evnen til å ta makten tilbake. Elva har blitt min venn. Vannet har begynt å bli

varmt, nesten behagelig. Det omfavner meg. Det beskytter meg fra den kalde luften som stikker i lungene mine som nåler hver gang jeg trekker det inn for dypt. Elva er trygg. Elva kommer aldri til å forlate meg. Elva forstår. Jeg vil ikke kjempe lenger. Jeg vil ikke ut av vannet."

- Vilma

# Smalltalk

"Jeg hater smalltalk.

La oss prate om foreldrene dine, løgnene du har fortalt, sex, hvordan du egentlig har det og hva du er redd for. La oss bli ordentlig kjent.

Si meg hva du føler rundt ting, hva sangene du hører på betyr for deg. Jeg vil vite ting som hva du har planer om 10 år frem i tid, hvor du vil reise og hva drømmene dine er. Hvorfor du ikke får sove om natten og alt som betyr noe."

- KK



# Kjære *pappa*

Det er så mye jeg skulle ha sagt til deg, og det er så mye jeg reagerer på. Når du sier ting, lurer jeg på hvor det kommer fra og om det virkelig er ditt liv og din stemme.

Jeg vet at du er flink til å manipulere, kanskje den beste jeg vet om. Hvordan har du blitt som dette?  
Mye av det du sier gjør meg sint og forbanna. Du har truet meg og brukt vold, men på alle møter har du nektet og lagt alt over på mamma. Er du feig? De historiene du sitter å forteller meg, er utrolige drøye og de inneholder så mye dritt. Hvordan tror du min lillebror på 8 år tenker og føler når han sitter å hører alt dette? Men om jeg sier ordet hasj foran han reagerer du å ber meg om å holde kjeft.

Hva tror du truslene jeg må sitte å ta imot om og om igjen gjør med meg? "Om du noen gang ruser deg igjen, skriver jeg under omsorgen til barnevernet og kutter kontakten, da får du aldri møte A igjen"! Hvordan får du til å si noe sånt til din egen datter? Og hva gjør det med deg?

Det er mange ganger jeg har prøvd å si til deg hva du gjør galt og hva vi trenger å jobbe med. I noen uker virker alt bra, men så er det rett tilbake til gamle mønstre og dårlige vaner. Hva er det som gjør at vår fremtid sammen ikke er verd å kjempe for? Jeg føler at du legger alt over på meg og at det blir mitt ansvar å jobbe for vår relasjon, jeg sitter igjen med den følelsen av at du ikke er villig.

**Det er mye jeg savner, men mest av alt, er det å ha en far som virkelig er her og som virkelig bryr seg.**

Ditt synspunkt av vår relasjon er at den er kjempefin og at vi ikke har noe å snakke om, men stadig blir du sint og slenger ut om hvor dritt det har vært å hatt meg som datter. Men hvorfor nekte du da å delta i familiearbeidet?

Jeg tror at du er feig og at du er redd for de følelsene som kanskje kan komme. Du er redd for å se meg vokse og du er redd for å se at jeg endelig klarer å stå imot deg og dine ord. Hvorfor?

Jeg vet og at du har prøvd å kjempe for meg, og innerst inne gjør du vel det fortsatt. Men i perioder føles det ut som om du har gitt faen. Uansett hvor hardt jeg prøver, blir ingenting bra nok, kan du si meg når det ble sånn?

Det er så mye mer jeg skulle ha sagt til deg. Men det blir opp til deg om du vil høre mer.

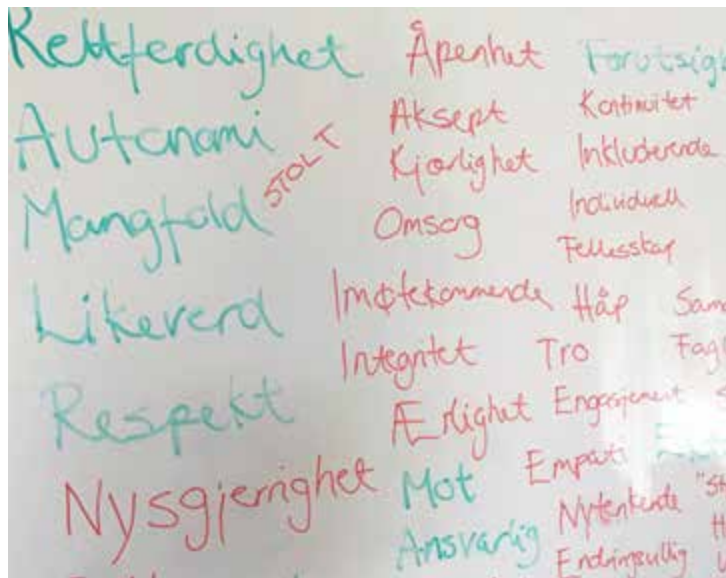
Minner jeg deg for mye om mamma? Det er mye jeg savner, men mest av alt, er det å ha en far som virkelig er her og som virkelig bryr seg.

TAKK.

- KK.







Mange gode forslag.



Engasjerte ansatte på Primæren jobber med verdiord.

# Verdier

I 2018 påbegynte vi arbeidet med et nytt strategidokument for stiftelsen. Alle bedrifter trenger en strategi for å planlegge hvor man vil i fremtiden og hvordan man ønsker å komme dit.

I den forbindelse så vi nødvendigheten av å finne frem til nye verdiord. Verdier skal blant annet skape mening, tilhørighet og identitet.

Det er ingen tvil om at klare kjerneverdier er avgjørende både for måten stiftelsen blir oppfattet av de som er i behandling hos oss, og for de ansattes prestasjoner og trivsel.

Verdier er ikke noe man skaper, det er noe man finner. Vi valgte å bruke tid på å avdekke hvilke verdier alle i stiftelsen deler. Alle skulle delta. Verdier skal lede alle i samme retning, da kan ikke noen holdes utenfor. Vi hadde derfor verdiordworkshops på alle avdelinger – og for et engasjement! Det var en spennende prosess som viste hvor mye varme, omsorg, samhold, faglig dyktighet og glød det finnes i ansattgruppa.

En arbeidsgruppe jobber nå videre med alle forslagene som kom inn. Vi gleder oss til å få vite hvilke verdiord som blir gjeldene for Fossumkollektivet fra 2019!

Tekst og foto: Elin RH



Entusiastisk gjeng også på Sørligard under verdiworkshopen.

**du mener  
livet er en kamp  
jeg er enig  
men rett som det er  
er det hjemmekamp  
og vi topper laget  
har sola i ryggen  
medvind  
alle heier på oss**

Sitat Trygve Skaug.

Mor

Mor.

Var du en dame med et stort  
herte,  
eller var din kjærlighet kun en  
illusjon av hva jeg ville se?

Var du følsom og omsorgsfull,  
eller var jeg kun blind for din mangel  
på empati?

Var det kjærlighet du gav meg,  
eller hadde jeg hatt et bedre  
liv foruten?

Ønsket du meg noen gang,  
eller var jeg kun i veien i dine  
øyne?

Var du noen gang glad i meg,  
eller forestilte jeg meg det fordi  
jeg trengte det så sår?

Tekst: Marthe





Hans stående i sola foran låven på Gården.

## Fra “innsatt” til ansatt

**Hans Hauge (22) var i behandling ved Fossumkollektivet fra 2014 til 2017. Han bodde på avd. Gården i 11 måneder før han flyttet videre til avd. Nedre Damvei. I dag er han fremdeles en del av Fossumkollektivet, men nå jobber han selv som «gammel-ungdom» (miljøarbeider).**

### Fortell om ditt gamle liv: HVEM var du i aktiv rus?

- Jeg var en ekstremt redd og voldelig type. Jeg ville hele tiden vise meg som “den beste” gjennom å gjøre det verste. Jeg drev med alt fra fysisk vold til stjeling, innbrudd, ran og biltyveri. Jeg ble spesielt voldelig når folk skyldte meg penger, men også hvis noen sa noe feil. Andre ganger brukte jeg vold bare fordi jeg kjedet meg.

Hans forteller videre at han var redd for alle som var fysisk større enn ham selv, og derfor måtte ty til vold for å hevde seg.

- Jeg kommer fra et hardt miljø med mange bolere – meg selv inkludert. Jeg ville ikke fremstå som mindre enn de andre, og som dealer på bygda var jeg nødt til å forsvare meg.

Etter 24 bekymringsmeldinger fra flere anstalter; skolen, familie, venner, venners familie og barnevernet, ble Hans omsider sendt på §4-24. Tvangsparagrafen.

- Jeg var 17 år og vekslet mellom å være paranoid og psykotisk da barnevernet fikk tak i meg. Jeg hadde vært i systemet siden jeg var 8 år gammel, men hadde så langt klart å slippe unna. Nå huket de tak i meg så fort de så meg utendørs, forteller han.

Hans forsikret seg om å bryte alle reglene som fantes da han først kom til Fossumkollektivet. Han var fast bestemt på å gå tilbake til sitt gamle liv så fort han kunne, men da han så vidt var fylt 18 år og i ferd med å skrive seg ut, så skjedde det noe:

- Plutselig gikk det opp for meg hvordan jeg hadde pissa på alt og alle rundt meg. I over ett år hadde Fossumskolen holdt på å synliggjøre mulige veier til ønsket liv for meg, og til slutt ga jeg etter. Jeg bestemte meg for å gi faen i å gi faen.

Skolegang og ordnede familieforhold hadde ikke vært nok til å hindre Hans i å ruse seg tidligere, så han bestemte seg for å fylle på med stadig flere grunner til å holde seg rusfri.

- Jeg ville gi meg selv så mye å tape at jeg aldri kunne tape, og dermed peiset jeg på med førerkort, kurs, videre utdanning, sparing og sunne relasjoner. Til mine gamle venner sa jeg at døra mi alltid ville stå åpen, så lenge de var nyktre.

Hans forteller videre at familiearbeid, fortid og selvaksept var de største utfordringene gjennom tiden i behandling. Han påpeker at det mest verdifulle han har lært er at det aldri er for sent. På spørsmål om hvem han er i dag sammenlignet med før han kom til Fossum, svarer han kjapt at han nå er seg selv.

### Hvorfor vil du jobbe med ungdommer i behandling?

- Jeg ønsker å bli utfordret som menneske og vil ikke ha en A4 jobb. Jeg mener at min historie er for verdifull til å bli kastet bort i annet arbeid.

Foruten om jobben på Fossumkollektivet studerer Hans samfunnsfag og religion ved en høyskole i Oslo. Tidligere bar han på mange fordommer rundt disse temaene, men nå utfordrer han motstanden sin ved å gjøre et dypdykk i fagene og forbedre sin forståelse av religion i samfunnet, samt hvordan Norge legger til rette for alle religioner.

### Råd til nyankomne ungdommer?

- Ingenting er umulig! Uansett hvilken avdeling du er på, så kan du få til hva du vil. Du mister ingen muligheter ved å være i behandling – snarere tvert imot.

Intervju, tekst og foto: Sara KNB



# Sommerleir i Valdres

**I år, som i fjor, samlet vi hele Fossungjengen i et solfylt Valdres!**

Ungdom og ansatte fra alle avdelinger var tilstede. På programmet sto aktiviteter som Via ferrata (fjellklatring for de tøffeste), rafting, fiske, bading, musikk, kano, hesteridning, topptur til vakre Bitihorn, golf og sykling.

Ungdom og ansatte utfordret seg selv både fysisk, psykisk og sosialt; nye vennskap på tvers av avdelingene ble skapt.

På leirens fagdag delte kloke Rita Nilsen av sine erfaringer, gledesspreder Arnt Sæther gjorde oss gladere, og Trond, medlever på Sørligard, delte ærlig om avhengighet.

Vi markerte også at Stiftelsen Fossumkollektivet er hele 35 år i år, og ikke minst jublet vi for Linn som hadde 500 rusfrie dager under sommerleiren!

Takk til alle som på hver sin måte bidro til at dette ble en fantastisk uke og et minne for livet!

**Tekst: Elin RH**

**Likte godt  
aktivitetene,  
foredragene,  
festmiddagen og  
badinga om kveldene.**

*Mathilde (19)*





Jeg hadde gruet meg litt til Valdresuka, men det viste seg å bli de beste dagene jeg har hatt på Fossum. Den fineste opplevelsen var kanoturen i strålende vær med godt selskap fra de andre avdelingene.

*Renate (25)*

Aktivitetene og turene vi deltok på var fine. Jeg likte at alt var lagt opp slik at vi ble bedre kjent med hverandre.

*Raymond (31)*



Var fint å møte så mange kule folk og bli godt tatt imot av alle.

*Artur (26)*







Slik feires **100 dager rusfri** på Rud. Han ønsket seg kake med nonstop og seigmenn - da fikk han det!

Foto: Marthe R.



Her var vi på en downhiltur med læreren vår!

Tekst og foto: Sander, Sørligard

Avd. Nedre Damvei på internseminar til Krakow 2018.

Foto: Cathrine C.



Grillfest med fotballkamp på Gården.

Foto: Gården



Lærere og elever på Fossumskolen markerte Verdensdagen for psykisk helse 10.10.18.

Foto: Jørn



17. mai feiring på Gården. Foto: Ayesha







Ungdommene i Nedre Damvei var på Holocaustsenteret på Bygdø. De fikk en sterk, guidet skildring av tilintetgjøringen av jødene i Norge høsten 1942. Tror med sikkerhet det kan være lærerikt også for andre avdelinger å ta seg en tur til Holocaustsenteret. Det anbefales, til tross for at det er en veldig sterk opplevelse.

Tekst og foto: Terje Aasprong



Grand Prix finale på Gården!

Foto: Lill-Maritha



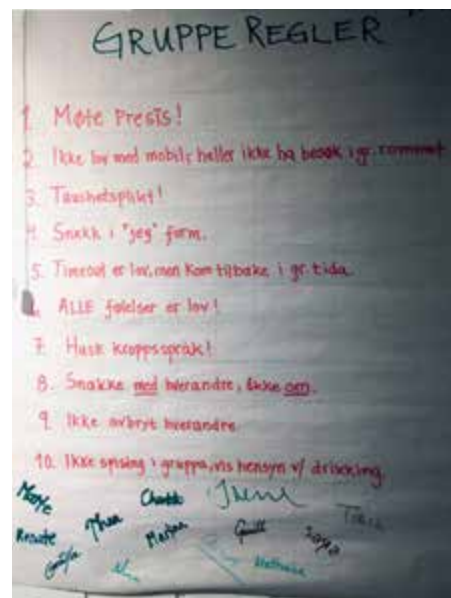
På Engskeiva har de dekorert en hel vegg med dette. Fantastisk!

Foto: Elin RH



Følelser etter familiesamling på Primæren.

Tekst og foto: Francisco



Gruppregler Jenteprimæren.

Foto: Elin RH

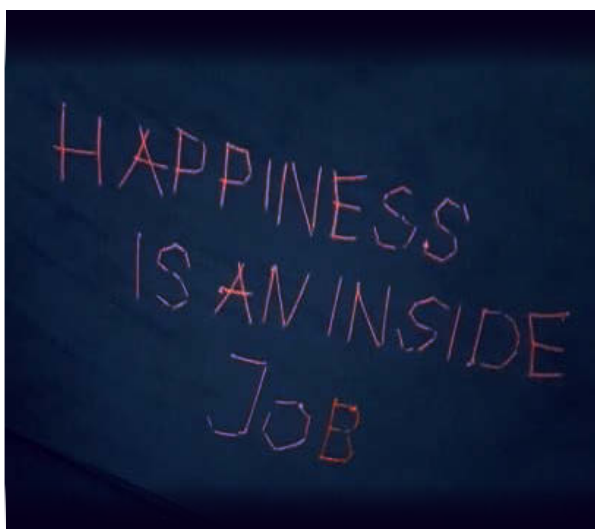


For en deilig og varm sommer vi har hatt! På avd. Solvold har jentene kost seg med basseng og trampoline i hagen. Til og med badeleker gikk de til innkjøp av.

**Foto: Elin RH**



Bålsamling.



Dette sanne utsagnet fant vi innrisset i en sofa i Polen....

**Foto: Sara KNB**



Damveien på sommerferie i Paris!

**Foto: Lars L.**



# Dugnad

på Skarvegløtt

Ny bod og sårt tiltrengt beising.

Tom-Roger, Eirin Knut, Tor-Magne,  
Rune og Sigurd ungdom holdt  
koken i nesten 30 varmegrader!

Foto: Rune Sundt





## VI ER ALLE MENNESKER

Om du har stor eller liten rumpe  
Tykk eller tynn mage  
Fete eller tynne lår  
Store eller små pupper  
Valter eller ikke valter

For meg har det ikke så mye å si  
hvordan du ser ut. Er du snill mot meg  
Så tar jeg deg til meg og er snill mot deg!

Nei jeg er ikke hun supermodellen du ser  
i blader, på plakater i butikker eller på tv,  
Men jeg er hun fyken som har fett på kroppen  
og er fornøyd med det. Uten fett hadde jeg blitt  
uttallig kald om vinteren.

Jeg har selv slitt med at jeg tenker at jeg ser stygg  
og fett ut, men jeg har lært meg å bli fornøyd med  
hvordan jeg ser ut... litt fett har aldri skadet noen.

Fett eller ikke fett... Fortsett menneske

Dahiel.

LA ALDRI GÅRSDAGENS  
SKUFFELSER OVERSKYGGE ♥  
MORGENDAGENS DRØMMER



# Mat

Du som er så redd,  
er den modigste  
av oss alle.

Det lille du tør  
hadde vi aldri turt,  
om vi var like redde.

Tekst: ukjent

# Tips

Nyttige blogger  
for rusavhengige,  
pårørende og  
ansatte

[www.moradi3.blogspot.com](http://www.moradi3.blogspot.com)

[www.sosterperspektivet.blogg.no](http://www.sosterperspektivet.blogg.no)

[www.erfaringsbloggen.wordpress.com](http://www.erfaringsbloggen.wordpress.com)

[www.rusfaglig-blogg.com](http://www.rusfaglig-blogg.com)

## En ungdoms konsekvensliste etter rusmisbruk

### Konsekvensliste

#### FAMILIE/SOSIALT

- Brøtne relasjoner
- Lite kontakt med familie/rusfri venner
- Prioritert rusvenner
- Bekymret familie/rusfri venner
- Jeg har lite ansvar, familie & venner

#### EMOSJONELL/MENTALT

- Skam
- Angst og nervøs
- Dårlig selvbilde
- Dårlig samvirkighet
- Dårlig hukommelse
- Mistilite

#### ØKONOMISK

- Gjeld
- Mange bøter
- Brukt mye penger på rus

#### ETTERFØLGERE

- Løpner
- Være rus- med familien
- Korte meg med barnens minde

#### FYSISK

- Anfall
- Undervektig
- Sliten kropp

#### KRIMINELLT/JURIDISK

- Glattceller
- Solgt stoff
- Brukketkverier
- Møtsale syn på politiet
- Kjørt bil ruset
- Mistet sertifikat
- Fengsel x 2

#### SKOLE/JOBB/UTDANNING

- Slutte i jobb på dagen
- Avbrutt påbegyrt skolegang x 2

#### RELASJONER/FORELDER

- Destruktive forhold
- Uvirkelig sex
- Voldtekt

Alt du

# *tok fra meg*

## Kjære Heroinsprøyta

Første gang jeg traff deg, var det kjærlighet ved første blikk.

Og da du måtte dra igjen, så gråt jeg når du gikk.

Jeg leide i en bubble vår gang jeg var med deg.

Men du ville ikke annet enn å drepe meg.

Andre prøvde å fortelle at du ikke var no' bra, men du sa jeg skulle glemme alt det de andre sa.

De fortsatte å mase, og så jeg måtte flykte.

Og jeg svarte om og om igjen at det ikke var no' å frykte.

De ble til slutt så redde at de måtte dra, da snudde du deg mot meg og sa at det var bra.

Kjære heroin, hva mer vil du ta?

Det tok ikke så lang tid før det endte med prostitusjon, og min kjærlighet til deg ble en evig diskusjon.

Jeg sto å frøps på gaten resten av året ut, da gikk det plutselig opp for meg at å bli kvitt deg er noe lurt.

Kjære heroin, hva mer vil du ta?

Du har tatt fra meg min verdighet, kjære heroinsprøyte.

Jeg prøvde å bli kvitt deg, men du ville ikke gå. Du sa at vi var evig - jeg kunne ikke gi meg nå.

Jeg klarte ikke stå imot min kjærlighet for deg. Skulle jeg gi slipp? - Det endte med et nei.

Kjære heroin, hva mer vil du ta?

Du har tatt fra meg min vilje, kjære heroinsprøyte.

Kjære heroin, hva mer vil du ta?

Du har tatt fra meg familien min, kjære heroinsprøyte.

Jeg var på vei til klassen etter det ringte inn, da hørte jeg plutselig stemmen din si "bli med meg å forsvinn".

Du fulgte meg til skolen hver dag i januar, men ingen så den byrden som du egentlig var.

Jeg klarte ikke følge med, jeg tenkte kun på deg. Og da tok det ikke lang tid før rektor sa seg lei.

Jeg ble kastet ut av skolen da sommeren var nær, da smilte du så bort mot meg, og sa at du var der.

Kjære heroin, hva mer vil du ta?

Du har tatt fra meg min utdanning, kjære heroinsprøyte.

I dag tok du livet mitt, kjære heroinsprøyte.



## Fossumkollektivets

# venner

Vi i Fossumkollektivet er glade for at venneforeningen «Fossumkollektivets venner» er etablert etter initiativ fra pårørende.

Foreningens formål er å synliggjøre og spre interesse for Fossumkollektivet, samt være et forum for blant andre tidligere pårørende.

De ser blant annet for seg at de etter hvert skal skape et nettverk blant «gamle foreldre/foresatte» og tidligere ungdommer, og håper å kunne tilby samlinger for medlemmer som ikke lenger har tilgang på Fossumkollektivets familiearbeid.

### Bli medlem!

For å få arrangert arrangementer og treffpunkter, invitere til foredrag og annet, er de avhengig av medlemmer. Årskontingenten er på 100 kroner, se detaljer under.

Ved å være medlem vil du bli invitert til arrangementer, bli invitert i en lukket Facebookgruppe hvor du kan skape/opprettholde nettverk m.m.

Vippsnummer 511372

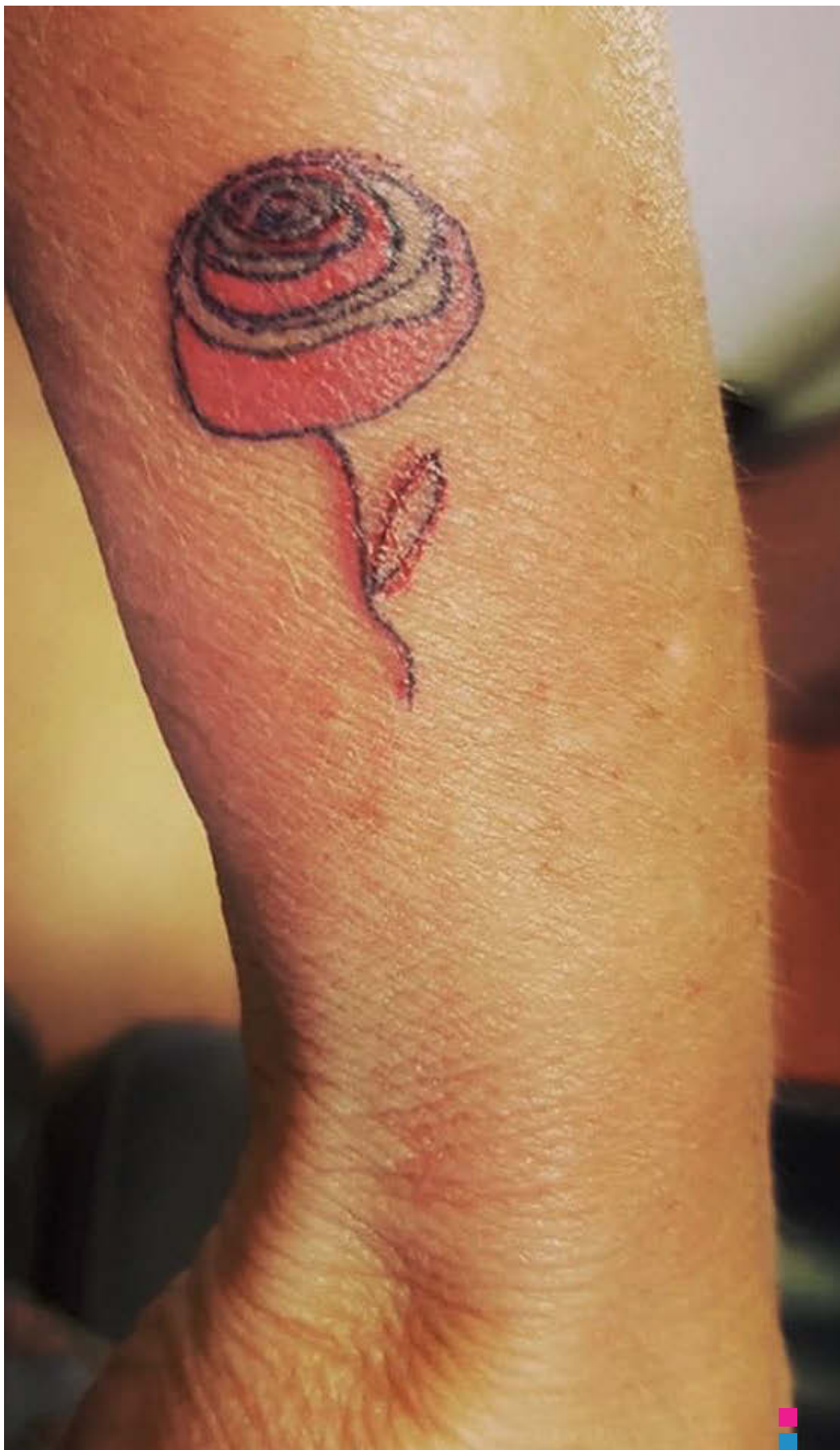
Bankkonto 9052.11.31968

Årskontingent kr 100,-

Husk å merke din innbetaling med navnet på den/de som meldes inn som medlem.

Send gjerne en mail hvis du har spørsmål eller gode ideer til [perj62@yahoo.no](mailto:perj62@yahoo.no) eller [andersryli@gmail.com](mailto:andersryli@gmail.com).

Følg også Fossumkollektivets venner på Facebook hvor det blir delt diverse informasjon.



Denne tatoveringen sitter på en mammas arm! Hun sier den symboliserer en mamma på egne bein og takker familiearbeidet i Fossumkollektivet for nettopp det. Foto: Privat

# Høstutstillingen



Milan, lærer på Engskeiva, foran bildene sine på Høstutstillingen.

I 130 år har Statens Kunstutstilling, Høstutstillingen, vist utviklingen i samtidskunsten og vært en uuttømmelig kilde til diskusjon om kunstnerisk kvalitet. Den har refuset mye god kunst gjennom tidene, men den har også sluppet inn eksperimenterende og kontroversielle verker som ingen andre institusjoner ville ha vist. Deriblant verker som har vist nye tendenser og senere blitt toneangivende.

## Fikk vise sin kunst

Alle norske kunstnere ønskes velkommen til å søke om å få kunsten sin utstilt på den årlige Høstutstillingen. Det er ikke et krav å være utdannet kunstner, men nåløyet for å vinne frem med egen kunst, er smalt.

En av de som fikk plass på årets Høstutstilling, var vår egen Milan Benza, lærer på Fossumskolen avdeling Engskeiva. Han fikk plass med to bilder – litt av en prestasjon! Fossekallen gratulerer!

Tekst: Elin RH  
Foto: Jørn



Fossumskolen hadde en fin tur til Oslo da de besøkte høstutstillingen.





# Auskjedsbrev

## til rusen

Dette brevet skriver jeg til deg rett fra hjertet. Jeg kjenner allerede det er tungt å forme de riktige ordene for og fortelle deg at det er over mellom oss. Jeg prøver å tenke på de vonde stundene mellom oss, men hver gang en vond tanke slår inn blir den fort etterfulgt av et godt minne vi har sammen.

Om alle de gangene jeg har hatt det vondt og vanskelig med meg selv så har du vært der og fått meg til å føle meg fantastisk på bare få sekunder. Når jeg har følt at ingen andre enn deg har forstått hvordan jeg egentlig har det. Når jeg har måttet flytte fra mitt barndoms hjem og inn i en ny familie, i en ny by, så var jeg både redd og trist. Kjente meg alene og at jeg ikke passet inn, ingen kunne forstå meg. Men du var der igjen og reddet meg fra de ordene jeg enda ikke klarte og forme. Du viste meg en trygg vei, en flukt fra meg selv og alle rundt meg. Du fikk meg til og føle at jeg endelig passet inn. Jeg ble fryktløs og alle som ville meg godt tok avstand. Det tok ikke lang tid før du ble min store besettelse, og jeg kunne ikke lenger gjøre noen ting uten deg. Verken prate, leve, eller være meg selv uten deg.

Du visste godt om mine demoner og du tok deg utnytte av dem på lik linje som jeg utnyttet å misbrakte deg for å fjerne dem. Men de ble aldri borte, mine demoner ble satt på pause. Jeg ga meg selv aldri sjansen til å jobbe med dem. Jeg ble aldri glad i meg selv, jeg forstod ikke meg selv. Vårt forhold har vært basert på frykt og aldri noe mer en det. Jeg hadde en frykt for å se meg selv dypt inn i øynene og akseptere meg selv for den jeg er uten deg.

For den vonde sannheten er at hvis vi forsetter med denne endeløse dansen vår, så vil det endelig ende. Det blir aldri nok, jeg må har mer nå av deg

enn jeg noen gang har trengt. Det som først startet som en god ting med deg har blitt til en stygg uvane som sakte men kjapt tar livet av meg.

Den siste tiden har jeg virkelig fått sett den stygge siden av ditt endeløse svarte hull. Som gjør ingen ting annet enn og fylle meg med skam og hat. Jeg har forstått at vi aldri var ment for hverandre. Jeg fant deg når jeg følte meg hjelpesløs og nå står jeg her 10 år senere og føler meg igjen hjelpesløs. Jeg er redd for framtiden min. Og har det vanskelig for og se noe lys i den mørke tunnelen vi har skapt sammen. Men en ting er klart nå som aldri har vært klart før. Det er at jeg er faen meg sterk nok til å gå igjennom enhver situasjon, følelse eller utfordring. Jeg er ikke like redd for meg selv lenger. Jeg er redd for deg. Jeg er redd for at du skal ta meg vekk fra alle som virkelig bryr seg om meg. Jeg er redd for at skal fjerne å suge den gleden jeg får av og hjelpe andre. Jeg er redd for at min lillesøster skal vokse opp uten en storebror og se opp til. Men jeg vil ikke være redd lenger. Jeg vil være fryktløs igjen. Jeg vil være modig. Jeg vil være sårbar. Jeg vil at hele verden skal se den virkelige meg. Og uten deg i mitt liv kan jeg få til alle de tingene jeg vil og mer.

Jeg har ingen grenser for hva jeg kan få til uten deg, men med deg så kommer jeg til og leve mine siste dager innenfor fire vegger med kun deg, meg og mine demoner.

Det er uansett med et tungt hjerte og sinn at jeg må gjøre det slutt med deg.

Takk for både gode å vonde stunder.

Skrevet av:  
Fossumungdom, Valnesfjord





## Årets teateroppsetning:

# Heksene

I høst sto mange av ungdommene våre på scenen og fremførte Heksene av Roald Dahl. Det gjorde de på en fabelaktig måte! Vi var vitne til ungdom som hadde vokst seg utrolig tøffe og sterke, som hadde overvunnet sin frykt og som nå utstrålte selvsikkerhet og glede! Vi ble mektig imponert.

Ungdommene hadde lukket premiere for familien, i tradisjonen tro. I tillegg spilte de skoleforestillinger, generalprøve for blant andre ansatte og ungdom, samt tre oppsetninger for barnefamilier og andre i lokalmiljøet som hadde funnet veien til scenen på Gården.

Ungdommene bidro med sminke og rekvisitter, som musikere, lydteknikere, dansere og selvsagt skuespillere. I hovedrollene, som henholdsvis Bestemor og Gutten, fant vi Kine (17) og Kim (18).

- Utrolig moro å få spille disse rollene, sa de to til Smaalenene avis.
- Vi har øvd masse, helt opp til ti timer noen dager. Likevel blir jeg nervøs før premieren, sier debutanten Chris (18).

Regissørene Gjert og Marit loste nok en gang teateret i havn på en helt egen og enestående måte.

Tekst og foto: Elin RH





# Auskejedsbrev til rusen

Okei, vet ikke kor æ skal begynne. For akkurat nu gjør det så vondt. Tåran presse på, ikke bare presse på, de renner, ustanselig. Og æ bryt ut i latterkrampe og gråter mer. Om æ savne dæ? Klart æ savne dæ. Æ savne alle de gode stundan vi hadde sammen. Noen gang savne æ til og med de dårlige stundan. Selv om det e mange månda siden vi har sett hverandre nu og at forholdet vårres har vært over, helt over. Så har æ hatt ei bakdør åpen hele tida. Roy, og nu lokkes den døra også. Vet ikke ka som e mest trist, ka som gjør mest vondt.

En stor del av mæ trodde i lang tid at æ elska Roy, minst like mye som æ elska dæ. Og æ ønska at det skulle være sant, æ ønska at det skulle være sant at han elska mæ mer enn dæ. Men han gjorde ikke det. Og det kjenne æ mæ bitter for. Æ e sint på Roy, for å ha ført mæ bak lyset. Men sannheta e at det e ikke han, men DU som førte mæ bak lyset. Din slue jævel. Du sneik dæ inn i mitt hus, forvirra mæ så æ mista min familie, mine venna og alt. Du fikk mæ til å tro at du var den eineste æ trengte her i livet, ved å kle dæ ut som Roy.

Æ huske mitt første møte med dæ. Æ huske musikken som ble spilt: Portishead med Roads. Æ huske kordan æ lå på sofaen med bena samla. Æ huske ka æ hadde på mæ: svart utvaska dongeri boksa og ei leopard mønstra penskjorta med knappa og korte erma, i str. 34. Tror det e den eneste overdelen æ noen gang har hatt i så liten str. For æ var tynn, sykkelig tynn. Og æ huske det godt, for æ hadde en anna kjærlighet i livet da æ møtte dæ. Og æ huske kordan æ forlot ho Ana. Det siste æ gjorde va å slite i mæ noen små stakkars bita av i hjel dampa grønnsaker fra sykehuskjøkkenet. Æ sleit i 30 min. med å skynte mæ å få i mæ den siste middagen med Ana. Gikk inn på rommet mitt og veide mæ med ho,

skreiv ned de siste tallan hennes. Og dro ut. Lite visste æ om at æ skulle møte Den Store Kjærligheten som fikk mæ til å forlate Ana på dagen.

Så kom roen da, freden inni mæ som æ ikke visste fantes. Der va du. Æ ønska dæ aldri velkommen, men da du kom va du hjertelig velkommen. Det gikk ikke lang tid før du slo mæ hardt og gjorde mæ så vondt at æ ønska å dø heller enn å kjenne på den smerten. Og da ga du mæ to alternativa: dø eller ta mer av dæ. Æ tok mer, mye mer og rask tid etter måtte æ ha dæ hele tida. Du ga mæ mye i begynnelsen. Du ga mæ en kreativ innsikt som va helt uvurderlig. Æ elska det, æ elska dæ. Og du fikk mæ til og med til å elske mæ sjøl. Æ begynte å elske å høre mæ sjøl snakke, spesielt med autoritære menneska. Æ elska kordan æ snakka mæ til ka som helst og ut av ka som helst. Æ elska den kontrollen æ følte æ hadde over en hver situasjon. Så fremst du va med så klart. Dessverre tok det ikke lang tid før du ikke lenger ga mæ alt det du ga mæ i begynnelsen. Men ønsket om at du skulle være det du va i begynnelsen styrte mæ. Og ukritisk tok æ dæ dag ut og dag inn selv om du ga mæ mest smerte. Æ havna på sykehuset flere gang. Men du fikk mæ til å røske ut veneffonen for å dra hjem å være med dæ. Du gjorde kroppen min vondt!

Du fikk mæ til å kjefta og være utålmodig med lillebroren min, som e hjertet mitt. Og du fikk mæ til og med til å ta dæ mens han va der. Men det stoppa faen ikke der, for du din syke jævel, du fikk mæ til å ta lille hjertet mitt med til skumle folk. Og du fikk mæ til å gi lille hjertet mitt rusmidla for at du skulle få være uforstyrta med mæ. DET TILGIR Æ DÆ ALDRI FOR!

Du tok fra mæ livet, fikk mæ til å tru at du hadde gitt mæ et liv å leve, men det va faen ikke mye til liv. Æ gikk rundt med så mye angst til en hver tid enten

du va der eller ikke. Æ hadde vondt i hele kroppen. Æ va sliten både fysisk og psykisk. Æ holdt ikke ut.

Du lot mæ ikke gå på skolen uten å ha dæ med. Du tok fra mæ kontakten med vennan mine og familien min. DET HATE Æ DÆ FOR!

Nu har det gått ei stund, ja hele 9 mnd. har vi vært fra hverandre. Og æ har det veldig godt uten dæ. Endelig begynner hodet mitt å falle mer på plass. Det e enda et stykke igjen å gå. Av og til får æ fortsatt sånne forskrudde tanka som æ vet e et resultat av at æ og du har hengt så mye i lag. På en måte savne æ dæ. Savne å slippe å ta så mye ansvar. Æ savne å kjenne på de negative følelsan og tankan og stresset, for det va så handfast. Det va så logisk koffør æ hadde det som æ hadde det. Nu føle æ mæ så fryktelig ensom med følelsa æ ikke føle mæ trygg med. Før hadde æ i det minste dæ der. Alltid.

Æ har det mye bedre uten dæ. Æ like mæ sjøl mye bedre uten dæ. Æ like at ting ikke handler om dæ. Endelig får æ oppleve livet som livet e. Æ får oppleve alle årstider og æ får det med mæ. Æ får kjenne på følelsa i alle slags forma og fasonga. Og æ får oppleve at det endre sæ uten at du e med på å styre noe av det.

Æ e så glad og takknemlig for at æ får oppleve det æ gjør nu. NYKTERN! På mange måta får æ alt det du lurte mæ til å tro at du skulle gi mæ. Det e det æ får i tilfriskning. Æ e trygg på mæ sjøl og at æ kan få til det æ vil. Så, takk for at du hjalp mæ ut av smerte helvete med selvskadning, spiseforstyrrelse og år i psykiatrien.

Takk for at du fikk mæ dit æ e i dag. Ville ikke ha klart det uten dæ!

Skrevet av:  
Jente 29 år, Primæren





Ungdommer som går i havn  
etter utflukt med Fossumskolen  
til Oscarsborg.

Foto: Elin RH



# *Nyansatte* Fossumkollektivet fra 01.01.18 – 01.11.18



**Marianne Karbøl Hansen**  
Koordinator fag/merkantil  
Valnesfjord  
Ansatt 15.01.18



**Hanne Dalen**  
Cafédrufter, Café Fossum  
Ansatt 12.03.18



**Rehan-Bin Nawaz**  
Lege  
Ansatt 07.05.18



**Jonny Dokken**  
Medlever Primæren  
Ansatt 04.06.18



**Maria Paulsen**  
Psykolog Spydeberg  
Ansatt 01.08.18



**Milan Benza Meszaros**  
Fast lærervikar Engskeiva  
Ansatt 01.08.18



**Tine Røise Skaugvoll**  
Medlever Valnesfjord  
Ansatt 01.09.18



**Marianne Brox**  
Nestleder Primæren  
Ansatt 24.09.18



**Simen Berntzen**  
Eiendomsforvalter /  
vaktmester  
Ansatt 08.10.18

*Velkommen!*



# *Jubilanter* blant ansatte 2018

## 5 år

**Ann Elisabeth Lidelöf**  
Medlever Primæren

**Trude Engholm**  
Regnskapsmedarbeider

**Lars Nicolaysen**  
Medlever Primæren

**Lill-Maritha Antonsen**  
Medlever Gården

**Marianne Andersen**  
Medlever Gården

**Dag Inge Nordhus**  
Medlever Primæren

**Trond Sørlandsengen**  
Medlever Sørligard

**Turid Sektnan Larsen**  
Medlever Sørligard

**Stian Tvedt**  
Medlever Spydeberg

## 10 år

**Anne Skyberg**  
Medlever Sørligard

**Caroline Hansen**  
Arbeidsleder for utelag på Gården

**Birgit Thorkildsen**  
Lærer Fossumskolen

**Torill Berg**  
Medlever Gården

**Ole Ragnar Pettersen**  
Lærer Fossumskolen

**Elisabeth Jørgensen**  
Regnskapsmedarbeider

**Göran Ingemar Carlsson**  
Medlever Nedre Damvei/Gården

**Tina Lien Stubberud**  
Avdelingsleder Gården

**Svein Ragnvald Furnes**  
Familieterapeut i familieteamet

**Line Kveum**  
Avdelingsleder Engskleiva

**Anne-Lie Narvelid**  
Medlever Gården

**Svein Haug**  
Kjøkkensjef

## 15 år

**Mariann Renshus**  
Inntak- og markedsleder

## 20 år

**Idunn Storø**  
Enhetsleder Spydebergavdelingene

## 30 år

**Sissel Isaksen**  
Lønnsansvarlig

# *Gratulerer!*



**Har du et bidrag til  
neste utgave av Fossekallen?**

Kontakt redaksjonen:  
[elin@fossumkollektivet.no](mailto:elin@fossumkollektivet.no)

**Ungdom, pårørende eller ansatt?**

Send oss også veldig gjerne bidrag vi kan  
poste på Facebook og/eller Instagram;  
suksesshistorier, bilder fra hverdag eller  
samlinger, dikt e.l.

Sendes til telefon: 932 88 212 eller  
mail: [elin@fossumkollektivet.no](mailto:elin@fossumkollektivet.no)



**Fossumkollektivet**

