



## Frivillighet levekår – Søknad om tilskudd

### Frist 1. mai

Det skal sendes ett skjema per tiltak. Dersom det søkes om driftstilskudd er det tilstrekkelig med én søknad.

### Opplysninger om søker

Alle felt må fylles ut. Ufullstendige søknader vil ikke bli behandlet

Søkers navn:	A-larm		
Adresse:	Sandvikveien 6		
Postnummer:	4016	Poststed:	Stavanger
E-post:	siljeg@a-larm.no		
Kontonummer:	1503.03.52766		
Tiltaksansvarlig:	Silje Gundersen		
Mobil:	95044659	Telefon:	
Organisasjons nummer	979 683 359		

### Opplysninger om tiltaket

Tiltak	Kvinnegruppen Frøya		
For tidsbegrensede tiltak:	Oppstart	01.01.21	
	Avslutningsdato	31.12.21	

Sammendrag  
(maks 1000 tegn)

Ytterligere  
opplysninger kan  
legges ved

Hovedformålet med dette prosjektet vil være å få kvinner som har stått på utsiden av det ordinære samfunnet grunnet rus/psyk til å «ta sin plass», og etterhvert kunne bidra som ressurspersoner i lokalmiljø, og ellers i samfunnet.

For medlemsorganisasjoner:  
Antall medlemmer i Stavanger

120

Antall  
frivillige  
medarbeidere i  
Stavanger:

30

Hvilke  
oppgaver har  
frivillige  
medarbeidere  
per dags dato:

Oppgaver de frivillige per dags dato har i A-larm Rogaland;  
Frivillig gruppeleder  
Planlegging og gjennomføring av selvhjelpsgrupper  
Vedlikehold på huset  
Renhold på huset  
Planlegging, og gjennomføring av felles dugnad.  
Informere om A-larms tilbud på ulike institusjoner/samarbeidsparter i området  
Planlegge, kjøpe inn mat til, samt holde åpent 17.mai og andre høytider.  
Delta på veiledninger for gruppeledere og frivillige.  
Delta på personalmøter.  
Skaffe gratisbilletter til div arrangementer, julekonserter, is hockey kamper o.l. i nærområdet

Søknadsbeløp:

92 600

Totalt budsjett  
dette tiltaket:

92 600

## Beskrivelse av tiltaket

Formål/  
målsettinger

Målet med denne selvhjelpsgruppa er å styrke båndene kvinner i mellom, samt øke bevissthet rundt egen identitet som kvinne. Gjennom å dele erfaringer, styrke og håp i gruppa vil en kunne hjelpe andre, samtidig som en hjelper seg selv. Tanken er at en gjennom dette vil bygge opp nok tro på seg selv til å våge å inkludere seg i det ordinære samfunnet.

Målgruppe:

Prosjektet retter seg aldersmessig mot kvinner i alderen 18 år, og oppover. Vi har ingen øvre grense når det kommer til alder. En forutsetning for å delta er at en har hatt, eller har utfordringer knyttet til rus/psyk, eller at en er pårørende til person som har, eller har hatt utfordringer knyttet til rus/psyk.

Plan for søknadsåret:

1. Kvartal: Legge en plan for aktiviteter første kvartal sammen med brukere av aktiviteten. Informere kommuner og institusjoner og andre om tilbudet. Ukentlig aktivitet. Temakveld 1 gang pr kvartal. en opplevelseshelg pr kvartal. Evaluering av 1. Kvartal. Planlegge neste kvartal.
2. Kvartal: Legge en plan for aktiviteter andre kvartal sammen med brukere av aktiviteten. Informere kommuner og institusjoner og andre om tilbudet. Ukentlig aktivitet. Temakveld 1 gang pr kvartal. en opplevelseshelg pr kvartal. Evaluering av 1. Kvartal. Planlegge neste kvartal
3. Kvartal: Legge en plan for aktiviteter tredje kvartal sammen med brukere av aktiviteten. Informere kommuner og institusjoner og andre om tilbudet. Ukentlig aktivitet. Temakveld 1 gang pr kvartal, en opplevelseshelg pr kvartal. Evaluering av 1. Kvartal. Planlegge neste kvartal.
4. Kvartal: . Legge en plan for aktiviteter fjerde kvartal sammen med brukere av aktiviteten. Informere kommuner og institusjoner og andre om tilbudet. Ukentlig aktivitet. Temakveld 1 gang pr kvartal. en opplevelseshelg pr kvartal. Evaluering av hele året. Rapportering

Organisering/  
samarbeids-  
relasjoner

Personell:

Aktiviteten vil ledes av en aktivitetsleder i 10 % stilling. Aktivitetsleder er også en likemann, det vil si at hun selv har egenerfaring med bruk av rus, og at hun selv har brukt kreative aktiviteter som en viktig del i egen rehabilitering. Det vil i tillegg være en til to frivillige med på hver aktivitet. Fokuset er på å skape en trygg og god arena, hvor man kan møte andre mennesker for en samtale, en matbit, eller for å lage noe fint sammen. Tanken er at å bidra til å trygge brukere og pårørende i overgangen fra institusjon og fengsel til kommunen.

Prosjektet ønsker å skaffe til veie ressurser slik at vi kan utvide tilbudet til kvinner i A-larm. Vi ønsker å fokusere på noen sentrale aktiviteter som i hovedsak består av ukentlige møter, månedlig temakvelder, samt noen turer i løpet av året. Vi ser for oss følgende hovedform;

En fast aktivitet, Kvinnegruppe, en gang pr uke. Dette vil være grunnstammen, og den faste rammen for kvinnene i prosjektet. Et sted og møtes, som er trygt og fast. Kvinnegruppa vil tilby kvinnene en trygg møteplass der det skal være rom for å ta opp ulike, aktue

Gjennom flere års erfaring med å møte kvinner i ulike faser, være seg før, under, eller etter rusbehandling vil vi kunne si at det eksisterer et behov for en selvhjelpsgruppe som fokuserer på å styrke kvinners relasjoner til seg selv, og andre kvinner.

Forskjellene på det å være kvinne i et rusmiljø kan være veldig store i forhold til det å være mann i et rusmiljø. I et miljø preget av rus er det en kjensgjerning at menn ofte spiller på status, og kvinner ofte spiller på seksualitet for å oppnå det en ønsker. Når en slutter og ruse seg tar en ofte med seg disse normene inn i det rusfrie livet. Dette er tillærte mønstre, som krever tid, kunnskap, og selvinnsikt for å kunne avlære.

Ettersom rusmisbruk ofte fører til at ens egne grenser gradvis viskes ut, har mange av kvinnene liten, eller ingen erfaring med å sette egne grenser. I tillegg til å være dårlig på grensesetting, er verdien man setter på seg selv, ikke særlig høy. Hverken som menneske, eller som kvinne.

Mange av kvinnene som har levd i et rusbelastet miljø synes det å skulle skape gode relasjoner til andre kvinner er svært utfordrende. Da en levde i et rusbelastet miljø, ble ofte andre kvinner sett på som rivaler, og dermed noe en ønsket å unngå.

Det er også viktig å ta med seg at kvinnene, være seg før, under, og etter rusbehandling/rehabilitering oftest er i undertall. Dette kan ha sammenheng i flere ting, en av den at det er større skam knyttet til det å være rusavhengig kvinne, og mange er også mødre. En er altså oftest vant med å forholde seg til menn, noe som da også blir naturlig etter at en blir rusfri.

Det å bli rusfri og bygge seg et nytt liv, handler i stor grad om å forandre identitet og å finne tilhørighet. For å kunne forbli rusfri, og samtidig ha et liv som inneholder de kvalitetene en selv ønsker, kreves ofte at en gjør noen nødvendige endringer på innsiden. Mange av kvinnene har liten kjennskap til egen identitet når en tar bort rusmidlene, ettersom identiteten har dreiet seg rundt rusmidlene. En vet ofte lite om egne interesser, mål, og drømmer. Det å kunne identifisere seg med andre kvinner, som er eller har vært i lignende situasjon som en selv, vil være med på å skape tro på egne muligheter samtidig som gjennom denne type speiling kan oppdage egne ressurser. I denne type selvhjelpsgruppe vil kvinnene befinne seg i ulike faser av sin bedringsprosess. Noen har vært rusfri en årrekke, noen vil være i døgntilrettelagt behandling, noen er kanskje akkurat ferdig i døgntilrettelagt behandling, andre går til poliklinisk behandling osv. Det som er fint med disse forskjellene, er at «alle har noe å hente» ved å delta i gruppa. Enten at en blir påmint om hvordan ting har vært, og hva en jobber for, eller at håp skapes når en ser hvor en kan komme, og hva en kan oppnå. Dette er midt i smørøyet av uttrykket «hjelp til selvhjelp», og

## Samlet finansieringsplan

Totalkostnad	NOK
Søknadssum	92600
Egen finansiering	
Andre finansieringsmidler	
Sum inntekter	92600

### Vedlegg

Vedlegg kan føres opp her, og legges ved i samme e-post som søknaden.

Hvis organisasjonen søker om tilskudd fra kommunen for andre tiltak må disse tiltakene listes opp her:

Søker om tilskudd til Pårørende fellesskap og Kreativt verksted

FYLL UT SKJEMAET, LAGRE OG SEND DET PÅ E-POST TIL  
[postmottak@stavanger.kommune.no](mailto:postmottak@stavanger.kommune.no).

eller med post til:  
Stavanger kommune  
Postboks 8001  
4068 Stavanger

## Budsjett

<b>Utgifter 2021</b>	
<i>Fast aktivitet: 1 gang pr uke 700 kr x 48 uker</i>	33.600,-
<i>Temakvelder 1 gang pr mnd 2500 x 10.</i>	25.000,-
<i>Opplevelseshelger 6000 x 4</i>	24.000,-
<i>Div. Adm</i>	10.000,-
<b>Totalt for prosjektet</b>	<b>92 600,-</b>

A-larm er opptatt av å inkludere frivillige med på alle aktivitetene i organisasjonen. Det tegnes en frivillighetskontrakt for at den som yter frivillig arbeid kan føle seg inkludert i A-larm. Og om ikke det resulterer i en lønnet stilling i A-larm, så vil den frivillige få en attest hvor det fremkommer hvilke arbeidsoppgaver vedkommende har gjort. Det å hjelpe kvinnelige brukere og pårørende på rusfeltet med sårt trengt arbeidserfaring, ser vi på som en viktig del av A-larms virke.

Erfaringer fra 2019 har vist hvor viktig denne arenaen er blitt for dem som deltar. Kvinner som tidligere levde i ensomhet og sosial isolasjon, er i dag med å bidrar og deltar i det fantastiske lokalsamfunnet som finnes i Stavanger kommune.

Den totale frivillige innsatsen som benyttes i Kvinnegruppa utgjør omkring en 10% stilling og har en verdi på 45.000kr.