

# Brukertilfredshetsundersøkelse

Rapport 2023



## ALBATROSSEN ETTERVERNSENTER

«Aktivt ettervern for bedret livskvalitet»



### Stiftelsen

#### Albatrossen Ettervernssenter

Org.nr: 987.240.334

[post@albatrossen.no](mailto:post@albatrossen.no)

Bankgiro: 3624.64.44166

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

#### Adresse

Inndalsveien 47b

5063 Bergen

Tlf: 55 20 15 00

## Sammendrag

Rapporten viser resultater fra brukertilfredshetsundersøkelse gjennomført i perioden 11.04.2023 tom. 28.04.2023. Det er tredje rapporten Stiftelsen Albatrossen Ettervernssenter publiserer etter at vi startet med systematiske brukertilfredshetsundersøkelser våren 2021.

Stiftelsen Albatrossen Ettervernssenter anser brukernes stemmer som essensiell i hverdagen og i forbedringsarbeid. Gjennomføring av årlig brukertilfredshetsundersøkelse er et av flere viktige redskaper vi anvender i kvalitetssikringsarbeid, utviklingsarbeid og som verktøy for brukermedvirkning. Brukerundersøkelsen er gjennomført ved semistrukturerte intervju basert på egenutviklet intervjuguide. Intervjuguiden er justert siden forrige brukertilfredshetsundersøkelse på grunn av endring aktivitetstilbudet, endring i kvalitetsmål for inneværende år, og endring i faglige prosedyrer.

Alle deltakerne som har vært på Albatrossen i minst seks uker fikk tilbud om å delta. Resultatene er basert på intervju med de 15 deltakerne som fylte kriteriene for deltakelse, og takket ja til å bli intervjuet. Utvalget ga oss en svar 71 % som anses å være et representativt utvalg. Kvantitative data er analysert ved bruk av det SPSS (*Statistical so Package for the Social Sciences*), mens kvalitative data formidlet gjennom åpne spørsmål, hvor svarene ble nedskrevet i sitatform er tematisk analysert og kategorisert.

Deltakeres subjektive opplevelse av forbedring på ulike livsområder etter at de begynte på Albatrossen beskrives. De oppgir også endring i grad av tilfredshet på ulike livsområder på to målepunkter. Det vil si på tidspunkt for oppstart ved Albatrossen, og på intervjutidspunktet. På samtlige målte områder oppgir deltakerne både en forbedring og en økning i grad av tilfredshet angitt med skala fra 0-10, hvor 10 angir høyest grad av tilfredshet.

Opplevelse av forbedring på ulike livsområder og økningen i egen opplevelse av tilfredshet kan ikke ensidig relateres til tilbudet deltakerne mottar ved Albatrossen. Flertallet av deltakerne er i kontakt med andre deler av hjelpeapparatet. Samtidig har det stor betydning hva deltakerne selv gjør. Vi hevder derfor ikke er statistisk årsak – virkningsforklaring. Økning i grad av tilfredshet og opplevelse av forbedring kan ha flere forklaringsvariabler, og handler ofte samlet sett om hva deltakerne selv gjør, og hvilke annet støtteapparat de har rundt seg.

På spørsmål om hvor tilfreds deltakerne totalt sett er med tilbudet ved Albatrossen angitt på en skala fra 0-10 hvor 10 er høyeste grad av tilfredshet oppgir 80 prosent en skåre på enten 9 eller 10. De resterende 20 % oppgir en skåre på 7 eller 8. Resultatene viser til en gjennomsnittlig skåre på 9.

## Kvantitative hovedfunn

- 93% opplever økning i livskvalitet
- 60% opplever at forholdet til rusmiddelbruk er forbedret/økt rusmestring
- 87% oppgir at forholdet til dem selv/selvfølelsen er forbedret
- 80% opplever forbedring i forhold til psykisk helse
- 60% opplever forbedring i forhold til fysisk helse
- 73% opplever forbedring av sin økonomiske situasjon
- 60% opplever at forholdet til familien er forbedret
- 47% opplever at forholdet til venner er forbedret.
- 46% opplever forbedring i forhold til arbeid/arbeidsrettet aktivitet
- 16% opplever forbedring i forhold til utdanning/skole/kompetanseheving
- 33% opplever forbedring i forhold til tannhelse

De som oppgir at forholdet til rusmiddelbruk som uendret relaterer dette til at de over tid har vært rusfri, dvs. ikke hatt et problematisk forhold til bruk av rusmidler. Oftest fordi de har gjennomgått behandling, eller har gjennomført soning i forkant av oppstart ved Albatrossen. Flertallet av de som oppgir at forholdet til familie er uendret forteller at det er forårsaket av at de alltid har støtte fra familien. Noen oppgir at forholdet er uendret fordi de ikke har kontakt med familien.

Nesten samtlige oppgir at de har få eller ingen nære venner. De forteller at hovedårsaken er at de unngår kontakt med bekjente eller tidligere venner som fortsatt er i «rusmiljøet» for å skjerme seg mot risiko for tilbakefall. Flere nevner at de har behov for å utvide sitt sosiale nettverk, og nevner ønske eller konkrete planer om å gjenoppta kontakt med tidligere venner. Samtlige formidler at de opplever det som vanskelig å etablere nye nære vennerelasjoner i voksen alder. Tilhørighet til Albatrossen og relasjonene med andre deltakere og ansatte har derfor stor betydning og gir dem en opplevelse av tilhørighet.

## Kvalitative hovedfunn

I den kvalitative delen av brukertilfredshetsundersøkelsen var hovedspørsmålene hva deltakerne synes er bra med Albatrossen. Hva som for dem er nyttig, og hva de opplever er mindre bra hvor de ser potensial til forbedring. I tillegg ble deltakere som er i intern arbeidspraksis i utarbeidsgruppen i prosjektet UT i naturen spurt mer utdypende om hvordan de opplever arbeidstreningen. Det samme gjelder deltakere som har valgt kreative uttrykksformer. De kvantitative resultatene viser at flertallet opplever økt livskvalitet etter at de begynte på Albatrossen. Deltakerne ble også spurt om hvilke faktorer som spiller inn for deres opplevelse av økt livskvalitet. Deltakernes uttalelser ble notert i sitatform, og lest opp til deltakerne for korrigerende eller bekreftende av sitatet. Resultatene ble deretter tematisk analysert og kategorisert.

Et gjennomgående nytt tema som ikke er formidlet i tidligere undersøkelser er hvor betydningsfullt det er å **starte ved Albatrossen samtidig som en gjennomfører rusbehandling i døgnklinikk, eller soner en dom i fengsel**. Deltakere som startet mens de var i institusjon oppgir det som en svært viktig suksessfaktor som har bidratt til økt livsmestring og livskvalitet. Overgangen fra institusjon til hverdagen hjemme er vanskelig. Deltakerne formidlet at Albatrossen Ettervernssenter bidrar til å sikre de sårbare overgangene gjennom å tilby et sosialt felleskap, aktivisering, arbeidstrening og arbeidsformidling. En beskrive det slik:

*«Jeg har mye bedre livskvalitet fordi jeg er ferdig med rusbehandling. Da jeg etterpå måtte inn for å sone en dom var jeg veldig bekymret. Det har gått bra fordi jeg fikk begynne på Albatrossen mens jeg sonet. Det gjorde at jeg klarte å holde meg rusfri i fengselet».*

En annen formidlet noe av det samme på denne måten:

*«Det var så viktig at jeg fikk begynne på Albatrossen mens jeg var i behandling. Jeg har nå lang avstand til rus-tiden. Har fått testet meg hardt i forhold til rusutfordringene og vist meg selv at jeg har klart det. Jeg er ikke bekymret i forhold til rus lenger. Tenker ikke på at det er mulighet for å havne tilbake der jeg var».*

Flere trakk frem at det å bruke Albatrossen som ettervernstilbud samtidig mens man er i institusjon også var viktig for å opprettholde motivasjon over tid. En sa det slik:

*«Albatrossen var veldig viktig for meg idet jeg kom i fengsel. Jeg fikk fremskyndet frigang. Det at jeg hadde en plan om å begynne på Albatrossen gjorde det lettere å stå i de utfordringene jeg hadde i starten av soningen. Tilbudet på Albatrossen var en viktig motivator for å holde meg rusfri, og takke nei til tilbud om rusmidler i fengselet».*

Et annet gjennomgående tema var opplevelsen av at Albatrossen har et helhetlig tilbud med varierte aktiviteter. En oppsummerte det slik:

*«Aktiviteteene er konge for min del. Jeg gleder meg til å komme på Albatrossen. Det er stimulerende».*

Deltakerne formidlet at Albatrossen for dem er et sted de opplever **et sosialt inkluderende fellesskap** i et miljø preget av **gjensidig åpenhet, likeverd og individuell behandling**. Flere fortalte at de nå følte de hørte til, og var en del av et inkluderende fellesskap samtidig som de opplevde å sett og møtt som individer med ulike behov. En beskrev det slik:

*«Jeg føler jeg blir sett av alle de ansatte og også av deltakerne. Jeg blir savnet når jeg ikke er der. Jeg føler jeg er en del av en flokk og har tilhørighet. Jeg har aldri følt meg utstøtt på Albatrossen slik jeg har opplevd mange ganger før i livet».*

En annen vektla betydningen av tilhørighet slik:

*«Jeg har ikke hatt tilhørighet noen steder på 10 år. Tilhørighet betyr alt, og det har jeg fått på Albatrossen».*

Deltakerne beskrev at de opplevde **åpenhet, likeverdighet, forståelse og respekt i møte med faglig kompetente ansatte**. En sa det slik:

*«De ansatte er ekte og deler av seg selv. Det gjør at vi også våger å dele av oss selv».*

En annen beskrev det samme slik:

*«Jeg kan være meg selv på Albatrossen og opplever at andre også kan være seg selv. Det er stor forståelse, respekt og aspekt for hverandre».*

Betydningen av brukermedvirkning og individuell tilrettelegging og oppfølging ble vektlagt av flere. En sa det slik:

*«Jeg får utvikle meg til en grad hvor jeg nå ser meg selv. Både det positive og det negative. Hvis jeg har en dårlig dag eller er i dårlig humør blir jeg mer positiv når jeg kommer på Albatrossen».*

Flere formidlet at de på Albatrossen opplevde at **den individuelle oppfølgingen** og tilretteleggingen som svært god samtidig som de beskrev betydningen **strukturen og rammene** Albatrossen tilbyr. En beskrev det slik:

*«Jeg får hjelp til det jeg trenger hjelp til. Det er veldig bra at tilbudet tilpasses den enkelte. Jeg ser det fungerer i praksis at det er individuell behandling til de grader, noe jeg synes er veldig positivt. Andre steder har jeg opplevd at de bare snakker om det, men at det ikke er slik i virkeligheten. For meg er Albatrossen perfekt».*

En annen beskrev noe av det samme på denne måten:

*«Jeg er veldig glad for å være på Albatrossen selv om jeg har det utfordrende i livet på grunn av psykiske plager. Det har vært viktig at jeg får ta ting i mitt tempo. Det er veldig nyttig å komme seg ut, å ha noe fast å gå til, ha ansvar for å holde tider og avtaler og dermed leve et mer strukturert liv».*

En annen sa det slik:

*«Livskvaliteten er bedre fordi jeg kommer meg opp om morgenen nå, er sosial og har aktivitet i hverdagen. Jeg bruker bybanen og kommer meg rundt. Før holdt jeg meg enten hjemme eller hos familien».*

Deltakerne utarbeider sin egen ukeplan sammen med veilederne ut fra hvilke aktiviteter de selv har opplever vil være nyttig og bidra til en meningsfull hverdag i deres recoveryprosess. Det var dermed mange ulike aktiviteter som ble fremhevet av de som ble intervjuet ut fra hva de er med på av aktiviteter og individuelt opplever er viktig. På bakgrunn av at tilbudet innen kreative uttrykksformer og UT i naturen med fokus på maritime aktiviteter og arbeidspraksis i utarbeidsgruppe er prosjektfinansiert og organisert ble de deltakerne som hadde valg de aktivitetene spurt med utdypende om hva de opplever er bra og mindre bra med disse aktivitetene.

Flere formidlet å ha **mange positive gevinster med å uttrykke seg kreativt**. En sa det slik:

*«Jeg får ro, konsentrasjon og mestringsfølelse av å male».*

En annen sa det slik:

*«Det å drive med kreative aktiviteter gir meg arbeidstrening og sosial stimulering, noe som virker antidepressivt på meg. Jeg føler meg nyttig og kjenner at jeg duger til noe».*

En annen ga uttrykk for det samme slik:

*«Å drive med kreative aktiviteter gjør at jeg både klarer å samle tankene, og slipper negative tanker. Det distraherer på en måte vekk negative tanker».*

**Betydningen av arbeidspraksis i Ut i naturen, og maritime aktiviteter** formidles av flere å være givende, motiverende og arena for opplevelse av mestring. I tillegg gjør arbeidstreningen dem mer forberedt på, og klar for å søke ordinært arbeid. En av dem beskrev det slik:

*«Det er bra å gå ut å jobbe, gjøre noe som er nyttig. Det har gitt meg mersmak i forhold til å komme i arbeid. Jeg har savnet å være i jobb og føle meg nyttig. Jeg synes oppgavene er variert. Vi gjør mye forskjellig. Litt som er vaktmesterjobb. Det er veldig bra at vi får selvstendig oppgaver. Det gir mestringsfølelse».*

Flere trakk frem betydningen av at de både gjør samme oppgaver over tid, og utfører ulike prosjekter som givende og nyttig. En sier det slik:

*«Vi har både faste oppgaver og gjør forskjellige prosjekter. På den måten blir vi god til å utføre oppgavene samtidig som vi hele tiden lærer nye ting. Jeg synes det å være ut i båt er veldig fint og en god kombinasjon med arbeidet vi ellers gjør».*

Et annet hovedfunn er deltakernes beskrivelse av hvor betydningsfullt de sosiale aktivitetene er, både i forhold til opplevelsen av tilhørighet, arena for sosialisering og det sosiale felleskapet rundt. Aktiviteter som kortspill, dart og bordtennis ble særlig nevnt. Fokuset på kosthold, betydningen av å felles måltider, og muligheten til å få matposer med hjem ble også nevnt som særlig bra. En sa det slik:

*«At vi får mat på huset, er veldig viktig for min del. Det har reddet meg mange ganger da jeg ikke klarte å lage mat hjemme, og heller ikke hadde penger til det. Det er jo ikke så kjekt heller å lage mat bare til seg selv, og spise alene. Derfor er felles måltidene på Albatrossen veldig viktig for meg, både sosialt, økonomisk og kostholdsmessig».*

De ønsker og forslag som kom frem under intervjuene var i hovedsak rettet mot ønske om flere typer aktiviteter. Forslagene kom fra enkeltindivider, og vi ser ikke flertall i resultatene for noen av forslagene. Det ble konkret fremmet ønske om aktiviteter som sykling, klatring, kano/kajakkturer, Yoga/Mindfulness, og å spille fotball som forslag. **Klatring** er satt inn på ukeplanen i en prøveperiode på to måneder i mai og juni 2023. Det er også gjennomført klatrekurs og noen ansatte og brukere har fått Brattkort kompetanse. Hvorvidt tilbudet innlemmes i det ordinære tilbudet vil avhenge av evaluering sammen med styret, ansatte og brukerrepresentanter etter utprøvningsperioden. **Sykling** vil bli tilgjengelig for deltakere ved Albatrossen gjennom inngått samarbeidsavtale med *Idretten skaper sjanser*, og Bergen sykkelklubb. Samarbeidet innebærer blant annet at Albatrossen vil fungere som samlingssted for informasjon og startsted for treningsøkter, i tillegg til at syklene vil oppbevares på lager på Albatrossen. Ønske om mulighet for å låne tur-klær og treningsklær ble også fremmet.. Det vil bli iverksatt tiltak/ bli opprettet utstyrslager for utlån innen september 2023. I forhold til kreative uttrykksformer kom det frem behov for t flere ansatte og deltakere har kompetanse på bruk av printeren som anvendes for å skrive ut sjablonger som brukes både til trykking og til maling. Opplæring er innlemmet i prosedyrene for per mai 2023. Et par av deltakerne formidlet at de opplever at **datamaskinene** som er tilgjengelig på datarommet ikke fungerer optimalt. IT-pakken er byttet ut medio mai 2023. Ny opplæringspakke i forhold til digital kompetanse ved Albatrossen iverksettes fra juni 2023. Albatrossen har tilbud om **frokost** til deltakerne hver morgen. Det har en periode praktisert slik at deltakerne selv henter det de ønsker i eget kjøleskap forbeholdt deltakerne. De kom frem at flere ønsket felles bespisning også til frokost, ved at maten ble satt frem av ansatte før deltakerne kommer. Tiltaket er iverksatt per mai 2023. Resultater som kommer frem i denne rapporten gjennomgås av styret, ansatte, tillitsvalgte og ift. vurdering av behov for iverksetting av ytterligere tiltak.

## Innhold

Sammendrag .....	2
Innledning.....	7
Metode.....	9
Kvantitative resultater.....	9
Bakgrunnsopplysninger .....	9
Kjønn, alderskategori, inntektsgrunnlag og sivilstatus.....	9
Primærrusmiddel.....	9
Oppfølging fra andre deler av hjelpeapparatet og bruk av andre ettervernstiltak .....	9
Informasjon om Albatrossen .....	10
Deltakernes begrunnelse for å velge Albatrossen .....	10
Hvilke deler av ettervernstilbudet deltakerne deltar i.....	10
Individuell oppfølging og praktisk bistand .....	11
Deltakernes opplevelse av brukermedvirkning på individ og systemnivå .....	11
Deltakernes opplevelse av endring og tilfredshet.....	11
Forholdet til dem selv, familie og venner.....	11
Økonomi, skole og arbeid.....	12
Rusmestring, psykisk og fysisk helse .....	12
Tilfredshet med Albatrossen og endring i opplevelse av livskvalitet .....	13
Kvalitative resultater .....	13
Økt livskvalitet og økt livsmestring.....	13
Mestring av tidligere problematisk rusmiddelbruk og betydningen av Albatrossen som et rusfritt ettervernstilbud.....	13
Tilhørighet og struktur i hverdagen.....	14
De vanskelige overgangene.....	14
Bedret selvfølelse, økt fremtidshåp og et fungerende støtteapparat .....	15
Arbeidsrettet aktivitet, fysisk form og psykisk helse.....	15
Deltakernes opplevelse av hva som er bra ved Albatrossen.....	16
Gjensidig åpenhet, mangfold, likeverd og et sosialt inkluderende felleskap.....	16
Struktur, rammer, miljø og kultur .....	16
Høy faglig kompetanse, forståelse, respekt og likeverd .....	17
Individuell oppfølging og praktisk bistand .....	17
Brukermedvirkning i praksis.....	18
Helhetlig tilbud med varierte aktiviteter.....	18
Gevinster av kreative uttrykksformer .....	19
Gevinster av arbeidspraksis i utarbeidsgruppe – Ut i naturen.....	19
Sosiale aktiviteter og måltider.....	20
Deltakernes beskrivelse av forbedringsområder .....	20
Veien videre.....	21

## Innledning

Stiftelsen Albatrossen Ettervernssenter er en ideell, ikke- kommersiell, uavhengig stiftelse som tilbyr aktivisering, arbeidstrening og arbeidsformidler personer med rusmiddelutfordringer, psykiske vansker og domfelte. Vi har seks AFT plasser (arbeidsforberedende trening) og 15 etterverns plasser.

Brukertilfredshet ble frem til 2020 målt gjennom at deltakerne fylte ut et spørreskjema med avkrysningsalternativer og åpne felt for utdypning av svarene. Metoden ga for lav svarprosent til resultatene kunne ansees som valide og anvendes i forbedringsarbeid. Vi valgte derfor å endre metode for gjennomføring av brukerundersøkelse fra selvutfyllende spørreskjema til systematisk semistrukturert intervju med alle deltakere som ønsket å være med, og som har vært deltaker på Albatrossen i minst seks uker på intervjutidspunkt.

I 2021 gjennomførte vi første brukertilfredshetsundersøkelse ved semistrukturerte intervju. Det ble utarbeidet en intervjuguide som ble kvalitetsikret av tillitsvalgte/brukerrepresentanter. Først ved at de tillitsvalgte leste igjennom intervjuguiden og kom med tilbakemeldinger. Deretter ved at det ble gjennomført prøveintervju, hvor de tillitsvalgte igjen ga tilbakemeldinger på både innhold, opplevelsen av spørsmålene og gjennomføring. I 2023 er intervjuguiden revidert i forhold til nye tilbud som er innført, endring i kvalitetsmål og ønske om å måle grad av måloppnåelse i forhold til iverksatte tiltak og prosedyrer. Svarene gir oss data både i forhold til brukernes tilfredshets og grad av måloppnåelse knyttet vårt tilbud.

Deltakerne ble i forkant av intervju og igjen på intervjutidspunktet informert om at deltakelse er frivillig, at samtykke kan trekkes tilbake. Hva innhentet informasjon anvendes til, og at all informasjon anonymiseres. Hvilket innebærer at ingen personidentifiserte data registreres. De ble informert om at formålet med brukerundersøkelsen først og fremst er kvalitetssikring og anvendes internt til forbedringstiltak, i tillegg til rapportering overfor Stiftelsen Albatrossen sine offentlige tilskuddsgivere. Resultater fra brukerundersøkelsen formidles til deltakere, ansatte og legges frem for styret i Albatrossen i tillegg til at rapporten offentliggjøres på Albatrossen sin nettside. Forbedringspunkter som kommer frem i intervjuene gjennomgås av ledelsen, ansatte og tillitsvalgte/brukerrepresentanter i forhold til vurdering av iverksettelse av hensiktsmessige tiltak.

Brukertilfredshetsundersøkelsen er gjennomført i perioden mellom 11. april tom. 25 april 2023. Deltakere som har brukt tilbudet ved Stiftelsen Albatrossen Ettervernssenter i minst seks uker er inkludert.. Rapporten er basert på intervju med 15 av totalt 21 deltakere, noe som ansees et representativt utvalg med en valid svarprosent på 71 %.



## Metode

En egenutviklet intervjuguide ble anvendt som utgangspunkt for semistrukturerte intervju. Intervjuene hadde en varighet på mellom 30 -75 minutter. Intervjuene, registrering av data, analyse og utarbeidelse av rapport er gjennomført av Prosjekt- og fagutvikler Therese Dahl som besitter en administrativ stilling slik at hun ikke inngående forhåndskunnskap om deltakerne, eller noen form for individuelt oppfølgingsansvar for deltakerne. Dermed reduseres faren for at relasjonen får betydning for deltakernes besvarelse eksempelvis ved overrapportering i positive termer. Registrering data og analyse av kvantitative data er gjennomført ved bruk av programvaren SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Kvalitative åpne spørsmål ble notert ordrett ut fra hva deltakerne formidlet. Det ble deretter oppsummert til deltakerne for å sikre at intervjuer hadde forstått dem rett, og samtidig gi deltakerne anledning til å korrigere sine uttalelser. Deltakernes samlede tilbakemeldinger ble tematisk analysert og kategorisert. Ved tematisk analyse er enkelte spesielle ord eller uttrykk som kunne blitt gjenkjent utelatt av anonymiseringshensyn.

## Kvantitative resultater

### Bakgrunnsopplysninger

Deltakerne hadde på intervjutidspunktet benyttet seg av tilbudet ved Albatrossen fra seks uker til 10 år. Flertallet av deltakerne hadde på intervjutidspunktet brukt tilbudet ved Albatrossen mellom seks og åtte måneder. Et par av deltakerne hadde vært tilknyttet Albatrossen sammenhengende over mange år. Flertallet av de som ble intervjuet var deltakere som brukte tilbudet for første gang. Noen få hadde vært deltakere tidligere og avsluttet pga. døgnbehandling eller soning med plan om gjenoppstart etter gjennomført soning eller behandling. Kontakten med Albatrossen ble opprettholdt per telefon mens de var i behandling eller sonet, og det ble arbeidet parallelt med ny oppstart mot slutten av soningen/behandlingen.

### Kjønn, alderskategori, inntektsgrunnlag og sivilstatus.

Over 60 prosent av de som ble intervjuet bor alene. De resterende oppgir at de enten har samboer, bor hos familie eller i botiltak. Over 90% er menn. Aldersmessig er 20% av deltakerne under 30 år. Nesten halvparten er mellom 31 og 50 år. Mens de resterende er over 50 år. Nesten halvparten har AAP og i underkant av 30% har uførestønad. De resterende har arbeidsinntekt kombinert med trygdeytelser.

### Primærrusmiddel

Deltakerne ble spurt om hvilke rusmidler de har, eller har hatt et problemfylt forhold til. 20% oppgir opiater som sitt foretrukne rusmiddel. 7% oppgir cannabis. Flertallet formidler imidlertid at de selv opplever å ha problematisk bruk av flere rusmidler, hvorav sentralstimulerende midler, etterfulgt av cannabis og alkohol er hyppigst nevnt.

### Oppfølging fra andre deler av hjelpeapparatet og bruk av andre ettervernstiltak

Alle de som ble intervjuet (n=15) har oppfølging fra andre deler av hjelpeapparatet. Flertallet har kontakt med flere enn en instans. Over 60% har oppfølging fra NAV, enten NAV stat og/eller NAV kommune. Like mange har oppfølging fra sin fastlege. Nesten halvparten har poliklinisk behandling. 30% oppgir at de mottar substitusjonsbehandling i LAR, eller er i heroinassistert behandling, mens 20% har oppfølging fra kriminalomsorgen. Deltakerne nevner også oppfølging fra jobbspesialister innenfor TSB eller kommunen.

Albatrossen har fokus på livsmestring innenfor ulike livsområder som blant annet økonomi, helse, relasjoner og utvidelse av deltakernes sosiale nettverk, aktiviteter og arbeidstrening/arbeid. Å kombinere tilbudet ved Albatrossen med både offentlige tilbud, og andre frivillige, ideelle tiltak er derfor noe Albatrossen ut fra et recoveryperspektiv mener kan være nyttig for de deltakerne som ønsker det. Albatrossen vektlegger samarbeid til det beste for deltakerne, både med offentlige tiltak og andre ideelle organisasjoner. På spørsmål om deltakerne benytter seg, eller er tilknyttet andre ettervernstiltak svarte 30% at de benytter seg av andre ettervernstiltak i tillegg til Albatrossen. Wayback og Fritid med bistand var de to tiltakene som ble hyppigst nevnt.

### Informasjon om Albatrossen

Nesten 70% av deltakerne oppga at de fikk informasjon om Albatrossen fra andre hjelpere i det offentlige. Flertallet via kriminalomsorgen, enten fra sin kontaktperson i Narkotikadomstolen eller de fikk informasjon om Albatrossen under et fengselsopphold. Mange fikk også informasjon om Albatrossen fra NAV eller sin behandler i TSB. Det er langt flere ved årets undersøkelse sett i forhold til fjorårets (70 % mot 25 %) som oppgir at de fikk informasjon om Albatrossen fra andre deler av hjelpeapparatet. Dette kan skyldes det systematiske arbeidet Albatrossen har gjort de senere år. Albatrossen har avtale med Helse Bergen, avdeling for rusmedisin om å informere om tilbudet direkte til pasienter som er innlagt i døgnbehandling på de ulike seksjonene. Vi har de siste par årene hatt jevnlig informasjonsmøter med seksjonene Tertnes, Dr. Martens, Skuteviken, Klokkarvik og Askøy. Det siste året har vi også gitt informasjon direkte til ansatte og innsatte i Bjørgvin og Bergen fengsel.

### Deltakernes begrunnelse for å velge Albatrossen

Deltakerne ble spurt om hva hadde størst betydning for at de valgte Albatrossen. Spørsmålet ble ikke begrenset til at deltakerne bare kunne oppgi et svar. At tilbudet er rusfritt, aktivitetstilbudet, muligheten for arbeidspraksis og arbeidsformidling ble trukket frem av flere. Den individuelle oppfølgingen, og individuell tilrettelegging ble også nevnt. Muligheten for å starte mens man er i behandling eller under soning, individuell oppfølging og tilrettelegging ble vektlagt av flere som begrunnelse for hvorfor de valgte Albatrossen fremfor andre ettervernstiltak. Flere formidlet også at de etter å ha undersøkt, eller blitt presentert for ulike ettervernstiltak opplevde de at fremsto Albatrossen som det tiltaket med størst bredde og variasjon i aktiviteter og hvor de kunne få dekket flere av sine behov, både for individuell oppfølging og aktiviteter, arbeidspraksis og hjelp til å komme i arbeid.

### Hvilke deler av ettervernstilbudet deltakerne deltar i

Alle deltakerne som ble intervjuet benytter seg av en kombinasjon av flere av tilbudene ved Albatrossen. Tilbudet er individuelt tilrettelagt, og deltakerne velger aktiviteter ut fra sine behov og interesser. Halvparten bruker Albatrossen fire eller fem dager i uken, mens like mange bruker tilbudet to eller tre dager i uken.

På intervjutidspunktet var fem deltakere i intern arbeidstrening hvorav tre var med i prosjektet *Ut i naturen* hvor de får opplæring og arbeidstrening innenfor maritime aktiviteter, skogsarbeid som felling av trær, vedlikeholdsarbeid, små byggeprosjekter, rydding av strandsone, malearbeid mm. To hadde intern arbeidstrening innen kjøkkendriften ved Albatrossen. Åtte av de som ble intervjuet oppga å delta på tilbudet innen fysisk aktivitet. Dvs. turer, trening på aktivitet- og treningsrommet på Albatrossen, og/eller trening på helsestudio. Seks hadde særlig valgt kreative uttrykksformer, og tre deltakere hadde valgt digital kompetanse hvor de arbeidet med å øke sine dataferdigheter.

## Individuell oppfølging og praktisk bistand

Det ble i februar 2022 satt som mål om å innføre faste ukentlige samtaler med veileder for alle deltakere som ønsket det. Igangsatte kvalitetsforbedringstiltak blant annet knyttet til nye prosedyrer for inntak og oppfølging har gitt positive resultater. 40% av deltakerne oppgir at de har faste ukentlige samtaler, mot 10% i fjor. I tillegg oppgir over 50% at det har avtale om individuelle samtaler med veileder når de opplever å ha behov for det.

Alle deltakerne som ble intervjuet formidler at de har fått praktisk bistand fra veileder til ulike formål. De nevner flere former for praktisk bistand som søknader og brev, hjelp til økonomistyring og håndtering/sanering av gjeld. Hjelp til å utvide sitt sosiale nettverk, hjelp til å komme ut eksternt arbeidspraksis og arbeid. Flere vektlegger også betydningen av at veileder deltar i ansvarsgruppemøter.

## Deltakernes opplevelse av brukervedvirkning på individ og systemnivå

Deltakerne ble spurt om i hvilken grad de opplevde å ha innflytelse på individ- og systemnivå. Konkret ble de spurt om i hvilken grad de opplevde å ha innflytelse og mulighet til å påvirke deres hverdag på Albatrossen, og i hvilken grad de opplevde å ha påvirkningsmuligheter på organisasjonsnivå. Det ble anvendt følgende femtrinns skala: *ikke i det hele tatt, i liten grad, middels- i noe grad, i stor grad og i svært stor grad*. 86 prosent oppgir at de i stor eller svært stor grad opplever å ha innflytelse på individnivå, mens 67% formidler at de også opplever å ha i stor eller svært stor grad innflytelse på organisasjonsnivå. 20% oppga at det på intervjutidspunktet ikke var viktig for dem å ha påvirkningsmulighet på systemnivå. I den kvalitative delen av undersøkelsen var det flere deltakere som utdypet sin opplevelse av å bli sett og hørt, og ha påvirkningsmuligheter på både individ og systemnivå.

## Deltakernes opplevelse av endring og tilfredshet

Deltakerne ble spurt om hvorvidt de opplevde endring (bedret, uendret eller forverret etter at de begynte på Albatrossen Ettervernssenter. De ble også bedt om å angi på en skala fra 0-10 hvor tilfreds de er på ulike livsområder. Både opplevelse av tilfredshet på intervjutidspunktet, og i forkant av oppstart ved Albatrossen Ettervernssenter. Ved analyse ble skaleringen fra 0-10, også kategorisert i en femtrinns gradering fra i liten grad tilfreds til i svært stor grad tilfreds.

Opplevelse av forbedring på ulike livsområder kan ikke ensidig relateres til tilbudet deltakerne mottar ved Albatrossen. Vi hevder derfor ikke er forskningsmessig statistisk årsak-virkningsforklaring. Opplevelse av forbedring kan ha flere forklaringsvariabler og handler ofte samlet sett om hvilken oppfølging deltakerne har fra det offentlige hjelpeapparatet og hvordan de opplever den kontakten. Hvilken støtte de har i sitt øvrige nettverk og lokalmiljø. Hva de selv gjør, og hvordan de arbeider med seg selv i sin recoveryprosess for å komme dit de vil i forhold til livsmestring og opplevelse av å ha en meningsfull hverdag. Resultatene det vises til nedenfor og deltakernes tilbakemeldinger i den kvalitative delen av undersøkelsen senere i rapporten viser likevel samlet sett hvilken medvirkende årsak Albatrossen har for opplevelsen av økt tilfredshet på ulike livsområder, økt livskvalitet og økt livsmestring.

## Forholdet til dem selv, familie og venner

87% tilbakemelder at **forholdet til dem selv/synet** på seg selv er forbedret. Gjennomsnittlig viser besvarelsene en forbedring når det gjelder tilfredshet med dem selv, fra 4.1-6.3, på en skala fra 0-10, hvor 10 angir svært høy grad av tilfredshet. Med andre ord deltakerne i utvalget bevegde seg fra en opplevelse av å være noe tilfreds med seg selv, til middels grad av tilfredshet med seg selv.

Når det gjelder **familie** formidler 60% at forholdet er forbedret mens 40% oppgir at forholdet er uendret. Flere formidler at årsaken til at forholdet til familie er uendret er enten fordi de alltid har hatt et godt forhold til, og støtte fra familien, eller motsatt har liten eller ingen kontakt med familien. Gjennomsnittlig viser tilbakemeldingene en forbedring fra 5-6.8, noe som angir en endring fra middels tilfreds til i stor grad tilfreds.

53% oppgir at forholdet til **venner** er uendret. Flere begrunner dette med at på intervjudtidspunktet har få venner, og at de har valgt å unngå kontakt med bekjente og venner de tidligere hadde kontakt med da de brukte rusmidler. 47% forteller at forholdet til venner er forbedret. Gjennomsnittlig viser besvarelsene en endring fra før de startet ved Albatrossen, og på intervjudtidspunktet fra 3.6-7.0. Med andre ord, fra å være i noe grad tilfreds til i stor grad tilfreds.

### Økonomi, skole og arbeid

73% forteller at den **økonomiske situasjon** er forbedret etter at de startet på Albatrossen. De resterende oppgir at den er uendret. Gjennomsnittlig oppgir de samlet en endring fra 4.3 til 5.9 på en skala fra 0-10, hvor 10 angir høyest grad av tilfredshet. Kategorisert i en femtrinns gradering viser det til en endring fra i noe grad tilfreds til i middels grad tilfreds. De begrunner endringen med å bedre økonomistyring. Det vil se en opplevelse av å ha mer kontroll og bevissthet rundt eget forbruk. Noen har også fått endring i inntektsgrunnlaget gjennom blant annet innvilgelse av trygdeytelser, eller det å ha kommet i deltidsarbeid. Andre årsaker til forbedret økonomisk situasjon er bistand til å få avtaler med avtaler med kreditorer om nedbetaling av gjeld.

Når det gjelder spørsmål om endring i forhold til **skole** oppgir 84% at forholdet til skole er uendret. Det er dermed 16% som oppgir en forbedring. Gjennomsnittlig viser besvarelsene en endring i forhold tilfredshet fra 6-8, altså fra i middels grad tilfreds til i stor grad tilfreds. Ingen av de som ble intervjuet gikk på skole på intervjudtidspunktet. En gikk på kurs, og flere hadde fått klarsignal på å starte på kompetansehevende kurs.

46% oppgir bedring i forhold til **arbeid**. Gjennomsnittlig angir de samlet en endring og tilfredshet fra 3.7-7 på en skala fra 0-10 hvor 10 angir høyest grad av tilfredshet. Besvarelsene indikerer da en gjennomsnittlig endring i forhold til tilfredshet fra i noe grad tilfreds til i stor grad tilfreds. På intervjudtidspunktet var 20% av deltakerne i ordinært arbeid på deltid.

### Rusmestring, psykisk og fysisk helse

60% forteller at deres forhold til **rusmiddelbruk** er forbedret. De resterende rapporterer at forholdet til rusmiddelbruk er uendret. Samtlige begrunner dette med at de over tid har mestret hverdagen uten problematisk rusmiddelbruk, også før de startet på Albatrossen. Noen av dem fordi de kom direkte fra døgnbehandling, eller soning til Albatrossen. Deltakerne ble spurt om å rangere hvor tilfreds de er med egen rusmestring idet de startet på Albatrossen, og på intervjudtidspunktet. Gjennomsnittlig rangerer de en økning i grad av tilfredshet med egen rusmestring fra 6-8 angitt på en skala fra 0-10. Kategorisert til en femtrinnskategori viser dette en økning fra å være middels tilfreds med egen rusmestring til å være i t stor grad av tilfreds.

80% formidler at **den psykiske helsen** er forbedret etter at det startet ved Albatrossen. De resterende oppgir at den psykiske helsen er uendret. Gjennomsnittlig oppgir de samlet en forbedring fra 4.7 til 7, dvs. en endring fra i noe grad tilfreds til i stor grad tilfreds.

60% opplever at den **fysiske helsen** er bedret, en oppgir at den fysiske helsen er forverret og relaterer det at vedkommende før oppstart ved Albatrossen sonet en dom og trente da daglig, mot noe mindre på intervjutidspunktet. De resterende formidler at den fysiske helsen er uendret. Noen av dem forklarer dette med at de har vært god fysisk form over tid, også før de startet ved Albatrossen, mens andre relaterer at den fysiske helsen er uendret pga. kronisk fysiske plager/sykdom. Gjennomsnittlig viser besvarelsene en økning i grad av tilfredshet i forhold til fysisk helse fra 5 til 7 dvs. en økning i opplevelse av tilfredshet fra middels tilfreds til i stor grad tilfreds.

### Tilfredshet med Albatrossen og endring i opplevelse av livskvalitet

På spørsmål om hvor godt fornøyd de totalt sett er med oppfølgingen ved Albatrossen er gjennomsnittlig besvarelse 9, på en skala fra 0-10 hvor 10 er høyest. Seks av 15 deltakere gir en skåre på 10, tre en skåre på åtte, fem en skåre på ni, og de resterende gir en skåre på syv. Ingen oppgir en skåre på mindre enn syv. Med andre ord opplever deltakerne å være i svært stor grad tilfreds, både med tilbudet som helhet, aktivitetene de deltar i og den individuelle oppfølgingen. Albatrossen sin visjon er «Aktivt ettervern for bedret livskvalitet». Deltakerne ble spurt om å rangere hvorvidt deres livskvalitet er endret etter de startet ved Albatrossen. Samtlige rapporterer om at livskvaliteten er bedret etter at de begynte ved Albatrossen Ettervernssenter. Rangert på en skala fra 0- 10 viser besvarelsene en gjennomsnittlig økning i livskvalitet fra tidspunkt for oppstart ved Albatrossen, til intervjutidspunktet fra 4.4-7.3. Med andre ord en økning i opplevelse av tilfredshet i forhold til livskvalitet fra i noe grad tilfreds til i stor grad tilfreds. I de kvalitative resultatene fremkommer det mer utdypende begrunnelser for hva det er som gjør at deltakerne opplever økt livskvalitet og økt livsmestring. I tillegg til hva deltakerne synes er bra ved Albatrossen, og hva de kan forbedres.

### Kvalitative resultater

Ved gjennomføring av den kvalitative delen av brukerundersøkelsen ble det stilt åpne spørsmål slik at deltakerne fritt fikk fortelle hva de synes er bra med tilbudet ved Albatrossen og hva de opplever kan forbedres. Det ble i noen tilfeller stilt oppfølgende spørsmål som blant annet spørsmålene «*Kan du si mer om det*»? Og spørsmålet: «*Kan du gi noen eksempler på det*»? Deltakernes besvarelser ble notert i sitatform, og kvalitetsikret gjennom å bli lest opp for deltakeren. Deltakeren fikk så anledning til å justere hva de ønsket skulle nedtegnes av det de muntlig formidlet. Sitatene ble deretter tematisk analysert, kodet og kategorisert.

### Økt livskvalitet og økt livsmestring

Deltakerne ble spurt om hvorvidt de opplever at deres livssituasjon og livskvalitet er endret etter at de begynt på Albatrossen. Deltakernes beskrivelser ble tematisk analyser og kategorisert under overskriftene nedenfor. Nedenfor er deltakernes forklaringer tematisk analysert, kode og kategorisert under ulike overskrifter.

### Mestring av tidligere problematisk rusmiddelbruk og betydningen av Albatrossen som et rusfritt ettervernstilbud

Deltakerne som ble intervjuet begrunnet hvorfor de opplever økt livskvalitet på ulike måter. Flere formidler betydningen av at **tilbudet ved Albatrossen er rusfritt**. Det vil si at det er forventning både fra ansatte og deltakerne imellom om de ikke møter rusmiddelpåvirket på senteret og på aktivitetene. Dette er også nedfelt i husreglene som deltakerne signerer når de starter på Albatrossen.

De vektla i intervjuet også betydningen at de selv har fått avstand til bruk av rusmidler som en viktig faktor i sin recoveryprosess. De formidlet at de opplevde Albatrossen sitt tilbud totalt sett bidro til at de opplevde mestring i forhold til sine mål om enten rusfrihet eller å overkomme problematisk rusmiddelbruk.

En av dem sier det slik:

*«Det er bra det er rusfritt og at Albatrossen er streng i forhold til det. Jeg synes det var veldig bra at jeg i starten kunne være åpen og ærlig om rusmiddelproblemene når jeg slet, uten at jeg ble kastet ut av den grunn. Det er stor forståelse for hva det innebærer å ha rusmiddelutfordringer. Åpenheten jeg følte jeg kunne ha, og samtalene rundt det gjorde at jeg mestret å overkomme de utfordringene jeg hadde i starten».*

En annen sa noe av det samme på denne måten:

*«Jeg er rusfri. Det har vært en tøff overgang, men nå har jeg håp om at skal fungere også på lang sikt. Jeg er aktiv på Albatrossen, og ting har falt på plass med tanke på utredning og substusjonsbehandling. Det har gitt meg mestringsopplevelser, bedre livskvalitet, bedre økonomi og bedre helse. En lignende beskrivelse ble uttrykt slik: Det er bra felleskap med andre deltakere. At det er rusfritt, er viktig. Jeg har respekt for det å ikke møte rusmiddelpåvirket på huset. Jeg ser heller ikke at noen er rusmiddelpåvirket på Albatrossen. Vi har respekt for hverandre».*

Andre beskrev noe av det samme slik:

*«På Albatrossen er jeg blant likesinnete som jeg kan snakke med. Miljøet er veldig bra blant annet fordi folk følger reglene om at det er rusfritt på huset, og har respekt for hverandre. Det er ingen som kommer overmedisinert på huset».*

### Tilhørighet og struktur i hverdagen

Flere formidler at de opplever økt livskvalitet fordi de lever et mer strukturert liv, og opplever tilhørighet til det sosiale felleskapet på Albatrossen.

En sier det slik:

*«Jeg har bedre livskvalitet fordi jeg slipper å stresse etter rus, har en ordnet hverdag og slipper å bekymre meg for neste dose rus. Alt var stress før. Nå har jeg mindre bekymringer og et mer strukturert liv».*

En annen formidler betydningen av å ha struktur i hverdagen gjennom å være deltaker på Albatrossen:

*«Livskvaliteten er bedre fordi jeg kommer meg opp om morgenen nå, er sosial og har aktivitet i hverdagen. Jeg bruker bybanen og kommer meg rundt. Før holdt jeg meg enten hjemme eller hos familien».*

### De vanskelige overgangene

Flere trakk frem betydningen av å få mulighet til å **starte ved Albatrossen mens en soner, eller er i behandling** er svært betydningsfullt, og en viktig faktor for økt livskvalitet og livsmestring. Overgangen fra institusjon til hverdagen hjemme er vanskelig. Albatrossen Ettervernssenter bidrar til å sikre de sårbare overgangene gjennom å tilby et sosialt felleskap, aktivisering, arbeidstrening og arbeidsformidling.

En formidler betydningen av å ha fått startet i ettervernstilbudet mens vedkommende fortsatt sonet en dom slik:

*«Jeg har mye bedre livskvalitet fordi jeg er ferdig med rus behandling. Da jeg etterpå måtte inn for å sone en dom var jeg veldig bekymret. Det har gått bra fordi jeg fikk begynne på Albatrossen mens jeg sonet. Det gjorde at jeg klarte å holde meg rusfri i fengselet. Jeg har også fått kontroll på økonomien og har begynt å se etter jobber, samtidig som jeg har fått bekreftet at jeg får gjennomføre de kursene jeg har planlagt».*

En annen formidlet noe av det samme på denne måten:

*«Det var så viktig at jeg fikk begynne på Albatrossen mens jeg var i behandling. Jeg har nå lang avstand til rus-tiden. Har fått testet meg hardt i forhold til rusutfordringene og vist meg selv at jeg har klart det. Jeg er ikke bekymret i forhold til rus lenger. Tenker ikke på at det er mulighet for å havne tilbake der jeg var».*

Flere trakk frem at det å starte ved Albatrossen mens man er i døgnbehandling eller soner en dom er **viktig for å opprettholde motivasjon over tid**. En sa det slik:

*«Albatrossen var veldig viktig for meg idet jeg kom i fengsel. Jeg fikk fremskyndet frigang. Det at jeg hadde en plan om å begynne på Albatrossen gjorde det lettere å stå i de utfordringene jeg hadde i starten av soningen. Tilbudet på Albatrossen var en viktig motivator for å holde meg rusfri og takke nei til tilbud om rusmidler i fengselet».*

#### Bedret selvfølelse, økt fremtidshåp og et fungerende støtteapparat

Andre faktorer som de trakk frem som viktig for økt livskvalitet var at de opplevde **større tro på seg selv hadde et godt støtteapparat rundt seg, dermed og tro og håp for fremtiden**. En av dem sa det slik:

*«Fremtidsutsiktene mine ser bedre ut. Det er ikke bare lys i tunellen. Men jeg ser faktisk åpningen nå».*

En annen sa noe av det samme slik:

*«Jeg har gode folk rundt meg med god energi. Motiverende folk som gjør at jeg har det bedre i livet. Både på Albatrossen, i familien og andre som hjelper meg som psykologen min».*

#### Arbeidsrettet aktivitet, fysisk form og psykisk helse.

Andre nevner også at det faktisk at de **er i arbeidstrening eller kommet i deltidsjobb**, er i **bedre fysisk form**, og har **bedre psykisk helse** som sentralt for både opplevelse av økt livskvalitet og livsmestring. En av dem sier det slik:

*«Jeg har begynt å jobbe, jeg trener hver dag og møter på Albatrossen de dagene jeg ikke jobber. Jeg har med det fått en struktur i livet jeg har manglet i over 10 år».*

En annen sier noe av det samme på denne måten:

*«Livskvaliteten er bedre fordi jeg trener, har en rutine, har sosial omgang og opplever mestring gjennom alle de aktivitetene jeg driver med. Jeg vil takke dere for dette året».*

## Deltakernes opplevelse av hva som er bra ved Albatrossen

Deltakerne ble spurt om hva de synes er bra ved Albatrossen. Spørsmålet ble stilt åpent, og ga deltakerne anledning til fritt fortelle og fremheve det de ønsket ut fra egne erfaringer og egenopplevelse av nytte. Det ble ikke stilt oppfølgings spørsmål før det som ble notert var lest opp til deltakerne. De fikk da anledning til å endre, justere og komme med tilføyelser på det de hadde muntlig formidlet, og godkjenne det som ble skriftlig nedtegnet som sitater.

Deltakernes uttalelser ble skrevet slik de hadde godkjent det. Deretter ble det gjennomført en tematisk analyse gjennom at sitatene ble kodet og kategorisert. Nedenfor beskrives essensen i, og eksempler på deltakernes uttalelser under de ulike kategoriene vi definerte i den tematiske analysen

### Gjensidig åpenhet, mangfold, likeverd og et sosialt inkluderende felleskap

Flere formidler at Albatrossen betyr for dem **gjensidig åpenhet, mangfold, likeverd, og et sosialt inkluderende felleskap**. De opplever **aksept, tilknytning og tilhørighet**. Flere fortalte at de nå følte de hørte til, og var en del av et inkluderende felleskap samtidig som de opplevde å sett og møtt som individer med ulike behov. En beskrev det slik:

*«Jeg føler jeg blir sett av alle de ansatte og også av deltakerne. Jeg blir savnet når jeg ikke er der. Jeg føler jeg er en del av en flokk og har tilhørighet. Jeg har aldri følt meg utstøtt på Albatrossen slik jeg har opplevd mange ganger før i livet».*

En annen vektla betydningen av tilhørighet slik:

*«Albatrossen betyr mye for meg. Jeg har noe å gå til og holder meg nøktern».*

En annen sa noe av det samme slik:

*«Jeg har ikke hatt tilhørighet noen steder på 10 år. Tilhørighet betyr alt, og det har jeg fått på Albatrossen».*

En annen beskrev det sosiale felleskapet bestående av alle som jobber og bruker senteret slik:

*«Det er smil og gode vipper på Albatrossen. Vi har et godt fellesskap. Jeg merker jeg blir satt pris på og at folk bryr seg om meg. Jeg blir sett og hørt av det ansatte».*

En lignende uttalelse var:

*«De ansatte tar imot oss på en god måte. De viser at de er interessert i meg og hvordan jeg har det. Flere trakk også frem at de opplevde Albatrossen som et svært inkluderende tiltak.*

En sa det slik:

*«Det er veldig åpent på Albatrossen slik at en kan gjøre det den enkelte har behov for. Det er frivillige aktiviteter og ikke noe press. Hvis man ikke passer inn på Albatrossen hvor kan man da passe inn? På Albatrossen er det jo rom for alle».*

### Struktur, rammer, miljø og kultur

Flere fremhevet hvor viktig rammene, strukturen og kulturen som er på Albatrossen er for dem. En sa det slik:

*«Miljøet på Albatrossen er inkluderende, og det er lite tydelig skille mellom deltakere og ansatte. Det er mer likhet. Vi er en homogen gruppe, er det ikke det det heter?».*



En annen beskrev sin opplevelse av forholdet mellom ansatte og deltakerne slik:

*«Jeg synes det er kult at ansatte og brukere på en måte sklir inn i hverandre. Altså jeg mener at det ikke er kjempeavstand eller forskjeller mellom ansatte og deltakere. Jeg har til og med opplevd at nye brukere tar feil av hvem som er ansatt og deltaker. Det synes jeg er kult. Sjefen går heller ikke rundt med klistrelapp som sier «Jeg er sjef».*

### Høy faglig kompetanse, forståelse, respekt og likeverd

Opplevelsen av at ansatte har **høy faglig kompetanse, er åpne** og at deltakerne føler seg **likeverdig og respektert** i møte med ansatte ble også trukket frem som både betydningsfullt og utviklende for deltakerne. En sa det slik:

*«De ansatte er ekte og deler av seg selv. Det gjør at vi også våger å dele av oss selv».*

En annen beskrev det samme slik:

*«Jeg kan være meg selv på Albatrossen og opplever at andre også kan være seg selv. Det er stor forståelse, respekt og aspekt for hverandre».*

Andre sa følgende om betydningen av den individuelle behandlingen de opplever ved Albatrossen:

*«Jeg får utvikle meg til en grad hvor jeg nå ser meg selv. Både det positive og det negative. Hvis jeg har en dårlig dag eller er i dårlig humør blir jeg mer positiv når jeg kommer på Albatrossen».*

De formidlet også en opplevelse av at ansatte er imøtekommende og motiverende. En sa det slik:

*«De ansatte oppmuntrer brukerne og gjør det beste for oss. De har en fin energi rundt seg».*

### Individuell oppfølging og praktisk bistand

Albatrossen har to ansatte med stillingsbetegnelse veiledere som i hovedsak har ansvar for den individuelle oppfølgingen av deltakerne. En av veilederne har som spesialfelt karriereveiledning og individuell jobbstøtte. Veilederne har ansvar for deltakere som er i AFT (arbeidsforberedende trening), og øvrige som benytter ettervernstilbudet. Deltakerne formidler at de er godt fornøyde, og opplever å ha stor nytte av den individuelle oppfølgingen, og den praktiske hjelpen de får. De fremhever også betydningen av at tilbudet ved Albatrossen tilrettelegges individuelt ut fra deltakernes behov og mål for fremtiden.

En fremhevet betydningen av den individuelle oppfølgingen fra sin veileder på denne måten:

*«Alle de ansatte er veldig hyggelige og imøtekommende, men jeg vil gi veilederen min en ekstra stjerne.*

En annen sa noe av det samme slik:

*«Det som er bra med Albatrossen er at vi blir ivaretatt også når vi ikke har så gode dager. Da ser de hva jeg har behov for og møter meg på det. Eksempel vi tar en tur meg og veilederen min i stedet for å prate på kontoret når jeg sliter. Jeg synes det det er en veldig aksepterende gjeng som arbeider på Albatrossen».*

## Brukermedvirkning i praksis

Som det også fremkom gjennom de kvantitative data opplever deltakerne høy grad av brukermedvirkning på Albatrossen. Både på individ- og systemnivå. En dem formidlet opplevelsen av å ha innflytelse slik:

*«Jeg føler jeg blir hørt. Har jeg en god ide kan jeg luften og er det fornuftig blir det gjennomført».*

Flere formidlet at de opplevde å få hjelp til det de trenger hjelp til. Flere formidler at de opplever at Albatrossen praktiserer brukermedvirkning og individuell tilrettelegging i praksis.

En beskrev det slik:

*«Jeg får hjelp til det jeg trenger hjelp til. Det er veldig bra at tilbudet tilpasses den enkelte. Jeg ser det fungerer i praksis at det er individuell behandling til de grader, noe jeg synes er veldig positivt. Andre steder har jeg opplevd at de bare snakker om det, men at det ikke er slik i virkeligheten. For meg er Albatrossen perfekt».*

En annen beskrev noe av det samme på denne måten:

*«Jeg er veldig glad for å være på Albatrossen selv om jeg har det utfordrende i livet på grunn av psykiske plager. Det har vært viktig at jeg får ta ting i mitt tempo. Det er veldig nyttig å komme seg ut, å ha noe fast å gå til, ha ansvar for å holde tider og avtaler og dermed leve et mer strukturert liv».*

## Helhetlig tilbud med varierte aktiviteter

Deltakerne som ble intervjuet formidlet at de opplever at Albatrossen har **et variert og helhetlig tilbud**. Flere fremhevet både betydningen av aktiviteter som ga mestringsopplevelse, aktiviteter som gjorde at en måtte gå litt utenfor egen komfortsone, og aktiviteter som ga en økt følelse av indre ro. Aktiviteter innen fysisk aktivitet, eller det å være i arbeidspraksis formidlet mange ga mestringsfølelse, og utfordret deres komfortsone. Samtidig som man kan oppleve indre ro gjennom å være fysisk aktiv. Formidlet flere at de også fikk økt konsentrasjon og en følelse av indre ro, nesten som meditasjon når de fikk uttrykke seg kreativt som å male. Både sosiale aktiviteter, kreative aktiviteter, fysisk aktivitet, intern arbeidspraksis og arbeidsformidling ble trukket frem av ulike deltakere som særlig bra, betydningsfullt og nyttig. En oppsummerte aktivitetstilbudet slik:

*«Aktivitetene er konge for min del. Jeg gleder meg til å komme på Albatrossen. Det er stimulerende».*

Flere formidlet hvordan de opplevde å ha både bedre psykisk og fysisk helse, økt livskvalitet, symptomstyring og livsstyring gjennom fysisk aktivitet. Aktiviteter som utfordrer deltakernes grenser for komfort, ble trukket frem som særlig positive av noen. En sa det slik:

*«Det er veldig bra at det blir satt opp tilbud som utfordrer min komfortsone som gjør at jeg utvikler meg og føler mestring. For eksempel at vi nå skal løpe stafett, og at vi har fått klatring på timeplanen».*

## Gevinster av kreative uttrykksformer

Flere fortalte om hvilken betydning kreative uttrykksformer har for dem. En sa det slik:

*«Jeg får ro, konsentrasjon og mestringsfølelse av å male. Har fått hjelp av ansvarlig på kreativitetsverkstedet som har gjort at jeg kan arbeide selvstendig. Jeg synes det er bra at jeg kan sjekke ut ting jeg har lyst å gjøre selv, og ikke blir fortalt hva jeg skal gjøre. Det gir mestringsfølelse».*

Flere beskrev hvordan kreative uttrykksformer virket helsefremmende. En av dem sa det slik:

*«Det å drive med kreative aktiviteter gir meg arbeidstrening og sosial stimulering, noe som virker antidepressivt på meg. Jeg føler meg nyttig og kjenner at jeg duger til noe».*

En annen ga uttrykk for det samme slik:

*«Å drive med kreative aktiviteter gjør at jeg både klarer å samle tankene, og slipper negative tanker. Det distraherer på en måte vekk negative tanker».*

Flere formidlet hvordan de ble inspirert av musikkaktivitetene, og hvordan både ansvarlig for kreative uttrykksformer, og deltakerne mellom hjalp hverandre. En beskrev det slik:

*«Musikktilbudet har inspirert meg til å lære å spille et instrument, og jeg har fått hjelp av Albatrossen til å komme i gang, og finne ulike måter å lære videre».*

## Gevinster av arbeidspraksis i utearbeidsgruppe – Ut i naturen

Albatrossen tilbyr arbeidspraksis innenfor flere felt. Blant annet en utearbeidsgruppe som inkluderer maritime aktiviteter og arbeid i naturen. Det er prosjektorganisert og finansiert av prosjektmidler til og med 2024. Det arbeides med implementering av tilbudet etter prosjektperioden. Mange formidler at de opplever arbeidet de gjør i Ut i naturen som givende, og trekker frem opplevelsen av å både få ansvar og bli vist tillitt som betydningsfullt. Det skaper motivasjon og opplevelse av mestring i tillegg til anerkjennelse av egne ressurser. I tillegg gjør arbeidstreningen dem mer forberedt på, og klar for å søke ordinært arbeid. En av dem beskrev det slik:

*«Det er bra å gå ut å jobbe, gjøre noe som er nyttig. Det har gitt meg mersmak i forhold til å komme i arbeid. Jeg har savnet å være i jobb og føle meg nyttig. Jeg synes oppgavene er variert. Vi gjør mye forskjellig. Litt som er vaktmesterjobb. Det er veldig bra at vi får selvstendig oppgaver. Det gir mestringsfølelse».*

En annen sa noe av det samme samtidig som vedkommende vektla opplevelsen av å få ansvar og bli vist tillitt. Vedkommende sa det slik:

*«Jeg fikk tillitt og fikk gjøre selvstendig arbeid. Det vokser jeg på, og blir mer klar for å gå tilbake til ordinært arbeid».*

Flere trakk frem betydningen av at de både gjør samme oppgaver over tid, og utfører ulike prosjekter som givende og nyttig. En sier det slik:

*«Vi har både faste oppgaver og gjør forskjellige prosjekter. På den måten blir vi god til å utføre oppgavene samtidig som vi hele tiden lærer nye ting. Jeg synes det å være ut i båt er veldig fint og en god kombinasjon med arbeidet vi ellers gjør».*

Mange forteller også at de liker fysisk arbeid, og at det har mange gevinster, samtidig som det å få ansvar for å løse en arbeidsoppgave også krever at de bruker hjernen. En sa det slik:

*«Jeg synes det er veldig greit å få konkrete oppgaver. Det gjør at jeg føler jeg har ansvar og må bruke hjernen. Det gir mestring».*

### Sosiale aktiviteter og måltider

Sosiale aktiviteter ble fremhevet som særlig betydningsfull av flere. En sa det slik:

*«Det er veldig kjekt med sosiale aktiviteter på huset som kortspill, dart og bordtennis».*

Det sosiale knyttet til måltider i tillegg til betydningen av at deltakerne både får frokost og lunsj på Albatrossen, og får matposer hjem ble fremhevet som bra av flere. En sa det slik:

*«Det er veldig bra at vi får mat med hjem, og at det blir tatt hensyn til folk som av ulike grunner ikke spiser noen sorter mat. Kjøkkenansvarlig og ansatte er flink til å ta individuelle hensyn når det er behov for det ift. mat».*

Mange formidlet av de synes maten er god, og at tilbudet om matposer og bespising på huset hjelper dem økonomisk. En beskrev det slik:

*«Det er fint at vi får mat på huset, og at vi har mulighet til å få matposer med hjem. Det hjelper litt økonomisk. Lunsjen er ikke bare viktig pga. maten, men også det sosiale. Maten er veldig god og variert».*

En annen sa noe av det samme på denne måten:

*«At vi får mat på huset, er veldig viktig for min del. Det har reddet meg mange ganger da jeg ikke klarte å lage mat hjemme, og heller ikke hadde penger til det. Det er jo ikke så kjekt heller å lage mat bare til seg selv, og spise alene. Derfor er felles måltidene på Albatrossen veldig viktig for meg, både sosialt, økonomisk og kostholdsmessig».*

Flere trekker også frem at det er lærerikt og praktisk nyttig at Albatrossen har fokus på kosthold ved at kosthold og ernæring er et av de faste temaene som tilbys som en del av kursrekken innenfor bevisstgjøringskursene som avholdes to ganger i måneden.

### Deltakernes beskrivelse av forbedringsområder

De fleste formidler at de ikke har noe å påpeke i forhold til mangler eller forbedringsområder. Mange formidler at de opplever å få den hjelp til det de har behov for, eller ber om. Noen konkrete uttalelser var rettet mot ønske om et utvidet tilbud innen fysisk aktivitet. Både når det gjelder hvor ofte fysisk aktivitet tilbys per uke, og muligheten for å kunne drive med andre aktiviteter enn tur og treningsstudio. Albatrossen har en variert og full ukeplan med variasjon i aktiviteter. Det betyr at dersom nye tilbud skal innlemmes vil andre tilbud utgå. Derfor er det sentralt at det gjøres en grundig analyse før nye aktiviteter iverksettes. Vi er også opptatt av at aktivitetene skal være faglig begrunnet, basert på evidens og lokale og nasjonale retningslinjer.

De forbedringsforslagene som kom frem, var i hovedsak rettet mot ønske om andre typer aktiviteter enn hva Albatrossen tilbyr i dag. Forslagene var individbasert, og vi ser ikke flertall i resultatene for noen av forslagene. Det ble konkret fremmet ønske om aktiviteter som sykling, klatring, kano/kajakkturer, Yoga/Mindfulness, og å spille fotball som forslag.

**Klatring** er satt inn på ukeplanen i en prøveperiode på to måneder i mai og juni 2023. Det er også gjennomført klatrekurs og noen ansatte og brukere har fått Brattkort kompetanse. Hvorvidt tilbudet innlemmes i det ordinære tilbudet vil avhenge av evaluering sammen med styret, ansatte og brukerrepresentanter etter utprøvningsperioden.

Når det gjelder forslaget om **sykling** er det inngått samarbeidsavtale med *Idretten skaper sjanser*, et lavterskeltilbud for rusmiddelavhengige på dag og kveldstid. Foreningen Idretten skaper sjanser eies av Norges Cykleforbund Norges Skiforbund og Norges Rytterforbund, og samarbeider med lokale klubber, blant annet Bergen sykkelklubb. Idretten skaper sjanser/ Bergen sykkelklubb har samarbeid med Bjørgvin Fengsel og ND senteret. Albatrossen Ettervernssenter vil bli deres tredje samarbeidspartner i Vestland Samarbeidet innebærer blant annet at Albatrossen vil fungere som samlingssted for informasjon og startsted for treningsøkter, i tillegg til at syklene vil oppbevares på lager på Albatrossen. Deltakere ved Albatrossen kan delta på treningen med Idretten skaper sjanser som del av tilbudet ved Albatrossen.

Det kom også frem behov for at Albatrossen har **tur-klær og treningsklær** tilgjengelig for utlån. Varmt tøy, regntøy og tur-klær ble blant annet nevnt. Behovet vil bli grundigere kartlagt i forhold til omfang, type klær og kostnader. Det vil bli iverksatt tiltak/bli opprettet utstyrslager for utlån innen september 2023.

I forhold til kreative uttrykksformer kom det ønske om at flere ansatte og deltakere bør få **opplæring i bruk av printeren** som brukes for å skrive ut sjabloner som brukes både til trykking og til maling. Det er iverksatt tiltak i forhold til dette ved at ansvarlig for kreativitetsverkstedet har gjennomført opplæring i bruk av printeren til ansatte og deltakere. Dette er innlemmet i prosedyrene for kreativitetsverkstedet per mai 2023.

Et par av deltakerne formidlet at de opplever at **datamaskinene** som er tilgjengelig på datarommet ikke fungerer optimalt. IT-pakken er byttet ut medio mai 2023. Ny opplæringspakke i forhold til digital kompetanse ved Albatrossen iverksettes fra juni 2023.

Albatrossen har tilbud om **frokost** til deltakerne hver morgen. Det har en periode praktisert slik at deltakerne selv henter det de ønsker i eget kjøleskap forbeholdt deltakerne. De kom frem at flere ønsket felles bespisning også til frokost, ved at maten ble satt frem av ansatte før deltakerne kommer. Tiltaket er iverksatt per mai 2023.

## Veien videre

Resultatene vil blir presentert for styret, ansatte, tillitsvalgte, og deltakere. Ledelsen og ansatte vil gjennomgå og vurdere behov for ytterligere tiltak i forhold til foreslåtte forbedringspunkter. Rapporten inngår som vedlegg til søknad om driftsmidler til Bergen kommune for 2024, og gjøres tilgjengelig for offentligheten og samarbeidspartnere gjennom at den publiseres på Albatrossen sine nettsider innen utgangen av juni 2023.

Bergen, 16. mai 2023  
Stiftelsen Albatrossen Ettervernssenter



Thomas Dahl Orø  
Daglig leder