



Nettverk, samhold, kunnskap og glede for oss som er berørt av andres rusbruk

TIGER CAMPUS

www. **U**synlige tigre .no 



Ansatte i Q-meieriene og Kavli ønsket å bidra til Usynlige tigrers arbeid – vi fikk kr 300 000,-!!!



Usynlige tigre på 1-2-3

1. Rusproblemer kan skje i alle familier
2. Alarmberedskapen over tid gjør pårørende syke, fysisk og psykisk
3. Nettverk og hjelpetilbud kan gi en bedre hverdag

Usynlige tigre 

Kunnskap og innsikt
om rus og pårørende i Norge

www.usynligetigre.no

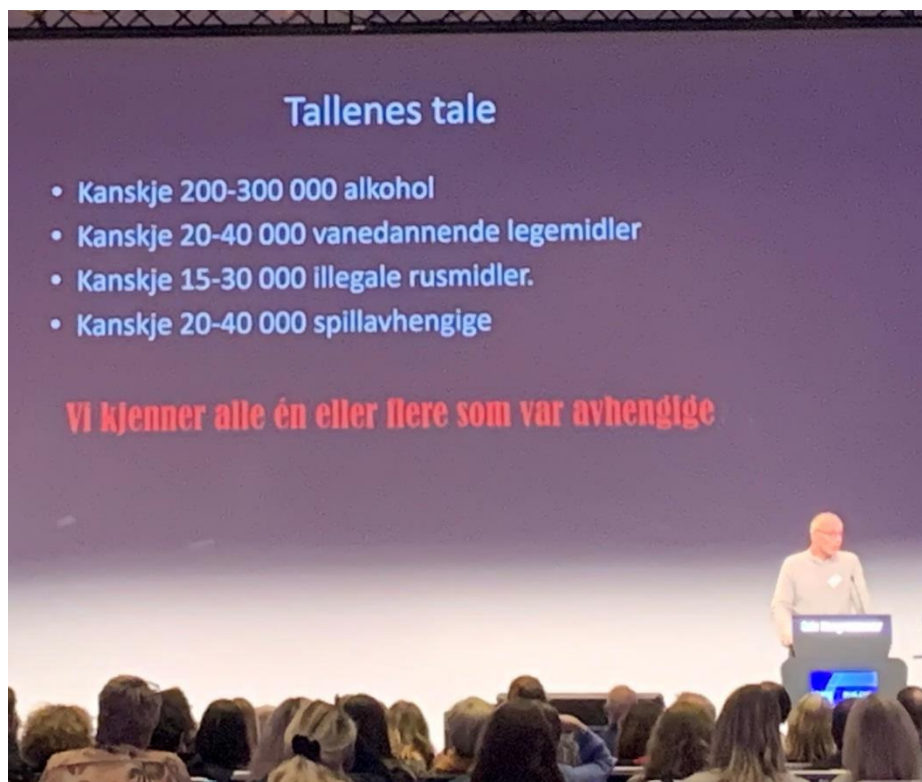
[www.usynlige tigre](http://www.usynligetigre.no)  .no

Tallenes tale

- Kanskje 200-300 000 alkohol
- Kanskje 20-40 000 vanedannende legemidler
- Kanskje 15-30 000 illegale rusmidler.
- Kanskje 20-40 000 spillavhengige

Vi kjenner alle én eller flere som var avhengige

«Alle kjenner noen som kjenner noen...»



«Blant dem som bruker rusmidler, blir bare en liten andel avhengige.

Og blant dem som blir avhengige, er det bare en liten del som ønsker og søker behandling.»

**Forsiktig estimat:
300 000 rusavhengige
i Norge**



Jørgen G. Bramness er seniorforsker ved Folkehelseinstituttet, Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse og professor UiT – Norges arktiske universitet

ARA (avd. for Rus og Avhengighet) har estimert i sine mestringskurs at fra 4 til 10 personer er pårørende til hver rusavhengig.

Regnestykket: 300 000 x 7 = 2 100 000:

Vi er over 2 millioner pårørende i Norge

Egil Nordlie, 2003



Alkoholmisbruk – hvilke
konsekvenser har det for
familiemedlemmene?

MEDISIN OG VITENSKAP

EGIL NORDLIE

Email: egil.nordlie@borgestadklinikken.com
Borgestadklinikken



www. **Usynlige** tigre .no 

6 hovedgrupper av symptomer

1. Store muskelspenninger;
rygg og ben
2. Hodepine, migrene
3. Magesmerter, udefinerbare

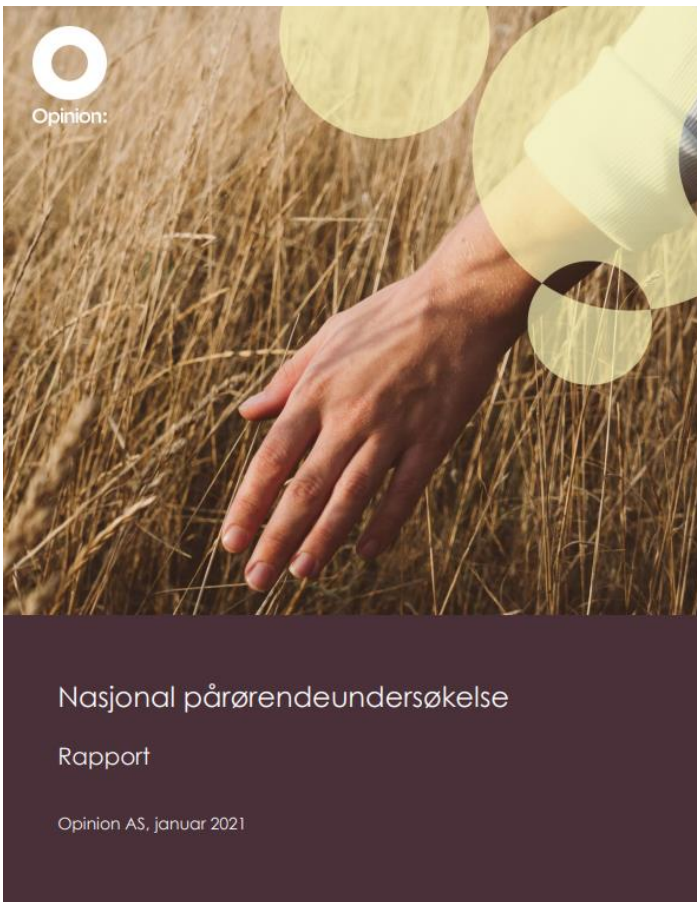




6 hovedgrupper av symptomer, forts.

4. Brystsmerter med utstråling til arm, hyperventilering, hjertebank og uregelmessig puls (NB – ikke hjerteinfarkt)
5. Kvinner får underlivsproblemer
6. Lammelser

Nasjonale pårørendeundersøkelse 2021

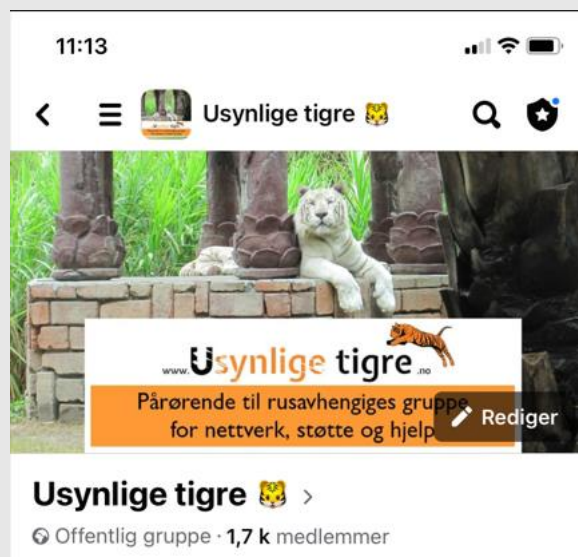


- Sammenlignet med pårørende til personer med demens, fysiske sykdommer og nedsatt funksjonsevne, er det de som står nær en person med rusavhengighet og psykisk lidelse (ROP) som forteller at de har mest behov for helsehjelp
- Disse føler også mer på skam



Facebook

Offentlig gruppe og podkast-side



Åpen Instagram-konto



Instagram



«Usynlige tigre-podden» - for å bringe kunnskap og innsikt om rus, pårørende og hjelpetilbud ut til folket



www. **Usynlige tigre** .no



Ordene fra Petter Northug som så mange av oss ønsker å høre:

«Jeg har et alvorlig rusproblem bestående av alkohol, narkotika og piller i forbindelse med periodevis hard festing. Og det har blitt mye hard festing i det siste. Jeg har ikke tatt det på alvor og fornektet det og skjult det for dem rundt meg. ...

Og nå har det gått over styr og jeg trenger hjelp.»

www. **Usynlige** tigre .no 





1.-3. juli 2022 på Rønningen folkehøgskole

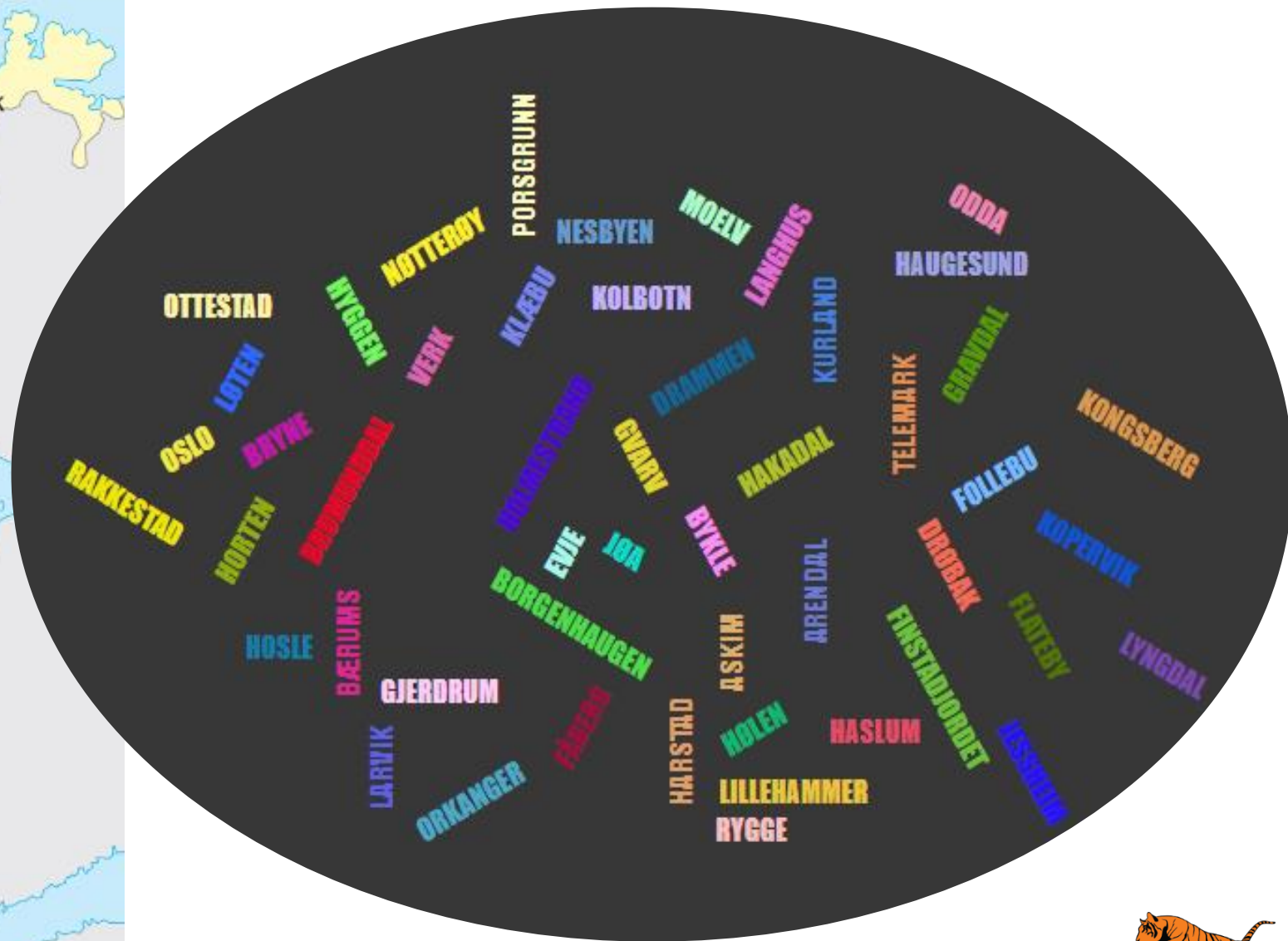
- Tiger Campus 2022 var fulltegnet og hadde venteliste lang tid i forkant
- 50 pårørende
- Frivillige fra Usynlige tigre og fem gruppeledere fra Fossumkollektivet

Inviterte til åpningen av Tiger Campus 2022



Foran fra venstre:

- Jørgen Bramness
(seniorforsker rus, FHI)
- Inger Lise Hansen
(generalsekretær i Actis)
- Jan Gunnar Skoftedalen
(leder i Rusfeltets
hovedorganisasjon)



Hva har denne helgen gjort for deg, slik at du håper vi vil kunne få midler til å arrangere dette igjen?

Pårørende fra Tiger Campus hilser til Kavli:

Dette er første gang jeg har vært samlet med 50 andre der de andre visste hvordan jeg hadde det nesten før jeg visste det selv. For første gang kunne jeg fortelle min historie som pårørende uten å bli dømt. Jeg har kunnet slappe av sammen med totalt fremmede mennesker som allikevel vet mer om meg enn mange av mine venner

Tusen hjertelig takk til Kavli, for at dere ga oss pårørende mulighet til å møte andre pårørende, og få satt ord på det som er vanskelig. Det å få en hel helg i samme båt med andre pårørende er helt uvurderlig. Det å kunne møtes i mindre grupper og snakke sammen er en helt fantastisk måte å få hjelp på. Det å ha dyktige folk med erfaring fra samtalegrupper var utrolig fint. Mennesker som kan dette, og holder i trådene.

Det har vært en fantastisk helg der jeg har gått fra å føle meg helt aleine til å være en del av et fellesskap. Et fellesskap med kunnskap, erfaring, forståelse og støtte drevet fram som frivillig arbeid.

Det fins få/ingen tilbud til pårørende til rusavhengige. Jeg har opplevd å stå helt aleine. Håper Usynlige Tigere kan få økonomisk støtte til å fortsette med helgesamlinger, slik at flere kan få muligheten til å oppleve støtten og det å bli sett. Og at vi som har fått være på Rønningen denne helga, kan komme på mye samlinger.

Usynlige Tigere er en flott organisasjon som gjør en viktig jobb for pårørende. Om Jeanette er det bare en ting å si: «Førr ei dame»

Tusen takk for muligheten til å være med på en fantastisk, krevende og slitsom, men også (liv)givende helg!

Kjære Kavli!

Tusen takk for at dere ga meg muligheten til å dra på Tiger Campus. På grunn av at staten ikke satser på pårørende, har jeg aldri fått deltatt på en slik helg.

Jeg klarer ikke å beskrive den følelsen det var å være der - med likesinnede, føle seg forstått, kjenne på en tilhørighet jeg aldri før har kjent på. Uten midlene fra dere hadde ikke det vært mulig. Takk for at dere støttet oss - nå kan jeg endelig kjenne på at jeg er god nok.

Jeg har vært pårørende i 30 år, første gang jeg har kunnet snakke åpent om hvordan det er og har vært.

Jeg har fått kjenne på følelsen av å være litt meg 😊

Denne helgen har gitt meg ett større nettverk, en opplevelse av å tilhøre en flokk som forstår. Her kunne jeg bli forstått utfra felles erfaringer. Helgen har også gitt meg faglig påfyll med et relevant innhold.

Dette var et mentalt løft. Fantastisk å få være et sted hvor vi er så mange i "samme båt". Vi usynlige tigre føker oss verdifulle etter en sånn opplevelse. Så mange mennesker som ikke kjente hverandre..... Men som nå møttes, ble kjent, støttet hverandre og fikk være så mye for hverandre. Detter er virkelig påfyll av svært stor betydning. Mange tigre utover i landet har ikke noe å gå til der de bor. Men dette ble et tilbud for absolutt alle. Fantastisk. Godt med gruppeledere fra FOSSUM som holdt stø kurs og ga trygghet.

Denne helgen har vært magisk!! ❤️ JEG trengte virkelig dette! Håper av hele mitt hjerte at dette kan bli til en årlig camp for oss Usynlige Tigre!! 🙏 Vi trenger dette! Dette har vært terapi for kropp, og sjel!!

Å få møte likesinnede som tar deg i mot med alle dine sorger, og bekymringer, vanskelige valg, og hjelper deg til å se hva akkurat DU trenger for å ha det bra i eget liv...?!
Det har virkelig vært fantastisk! 🙏

Det finnes så lite tilbud til oss pårørende, og Kavli gjorde det mulig å kunne samle oss, og bidra til å gi oss de viktige verktøyene til å kunne stå i det livet vi lever på best mulig måte!!

Håper av hele mitt hjerte at det kan bli en "neste gang", og at vi igjen kan bli sterkere og bedre rustet til å stå av stormene vi opplever, ta bedre valg for oss selv, og kunne hjelpe hverandre til å hjelpe oss selv! ❤️

Tusen takk Kavli, og tusen takk Usynlige Tigre, for at jeg fikk mulighet til å være med på dette! Dette er så viktig for så mange, og vi trenger virkelig Tiger Campus!! ❤️

Tusen takk for at de ser oss og vårt behov

Tiger campus helgen var veldig fin å få være med på. Det var et trygt og godt fellesskap som ga inspirasjon til å stå i de vanskelige tingene. Det var og en trygg plass å tillate seg å la følelsene strømme. Å kunne gi uttrykk for både sorg og glede i et trygt fellesskap var veldig befriende

Tusen takk til Usynlige Tigere som skapte denne plassen for oss.

Jeg ønsker å rette en stor takk til Kavli som gjorde det mulig for oss å gjennomføre denne samlingen. Det betyr så mye for oss pårørende å møte likesinnede. Se at vi er helt normale mennesker. Rus kan forekomme i en hver familie, og å oppleve at vi ikke er alene med vår sorg og våre utfordringer. Vi får mulighet til å oppleve samhold, støtte - ha et nettverk med andre som forstår oss. For utenforstående som aldri har opplevd disse utfordringene har ingen forutsetninger for å forstå hva vi strever med. Sååå mange mennesker har - takket være Kavli-fondet fått mulighet til kunnskap, vennskap, glede og fellesskap. Håper vi får anledning til å kunne møtes igjen.

Denne helgen har vært livgivende for meg som mistet sønnen min i selvmord for 2 år siden. Det å få møte andre mennesker som har levd, og lever, midt i dette rushelvete som våre barn står i, har vært utrolig godt. Det er flotte pårørende, og det er så godt å se at dette er helt vanlige mennesker, slik at en kan gi slipp på den skammen og hemmeligholdelsen som følger med det å være foreldre til barn som ruser seg. I natt sov jeg min beste natt på det jeg kan huske. Tusen takk for at dere ga oss denne muligheten til å treffe andre pårørende og få delt felles erfaringer, gråte og le sammen. Det er uvurderlig ❤️

Tusen hjertelig takk for en pust i bakken. Alt er ikke så fint i livet mitt, jeg er så redd, travel. 612 folk døde av rus i 2021, det er litt flere enn folk som døde i selvmord og langt flere enn de 87 folka som var så uheldige å dø i trafikkulykke. Gutten min lever. Jeg kjemper som en utdøende tiger. For et verdig liv for ham. Systemets respekt for meg. Det er fortvilende å ikke bli lyttet til i vurderinger av hjelp for avhengighet og alvorlig psykisk lidelse til min sønn. I helgen ble jeg synlig og litt mindre redd og alene, jeg følte styrke i støtte av kraften i et fellesskap som ikke dømte, de forsto.

Jeg føler at jeg etter denne samlingen har fått en helt annen forståelse for rusmiddelbrukere/missbrukere og deres pårørende, jeg føler at det jeg vet nå er bygget på fakta og andres erfaringer. Jeg tror jeg nå kan vurdere og støtte andre pårørende bedre. Jeg vet jeg nå kan stikke ut min egen vei og samtidig velge å leve sammen med de som velger å leve sammen med meg uten å missbruke seg selv og meg.

Veldig viktig at pårørende kan møtes for å holde ut dette utfordrende livet. Ikke minst å dele erfaringer og hvordan jeg har det = vi blir en ressurs for hverandre og igjen slippe rå bli sykemeldt/ufør for belastningen blir for store å være/føle seg alene. Sammen blir vi sterke.

Skuldre som senker seg, et trygt sted å være sårbar, fellesskap som bidrar til mindre ensomhet, ufarliggjøring av normale følelser, ingen fordømmelse, ingen skyld og ingen skam. Selv etter snart 50 år som pårørende er helger som dette virkelig livsviktig og jeg ber, håper og vil bidra hvis jeg kan fot at Tiger Campus blir en årlig helg.

Jeg møtte opp på Rønningen Folkehøgskole til Tiger Campus 2022 i den tro at jeg var her for min mor. Jeg visste at hun trengte å møte andre pårørende og sette ord på situasjonen vår. Jeg har en bror som har rusa seg siden jeg var 6 år. Nå er jeg 27 og 21 år av livet mitt har bestått av hans rusmisbruk. Jeg har heldigvis fått bearbeidet og satt ord på dette tidligere, men likevel skjedde det noe helt spesielt på Tiger Campus 2022...

Jeg innså min dobbelt rolle som pårørende. En pårørende til en pårørende. Jeg reiste 10 timer for å komme fram til et sted hvor jeg tenkte at min mamma trengte å være. Fordi jeg ser hvordan situasjonen vår preger henne enda. Hvordan angsten begynner å ta overhånd og hvordan hun lever livet preget av min brors rusmisbruk - enda den dag i dag. Jeg har tatt vare på henne i så mange år. Jeg har gått stille i gangene, i ett med tapeten. Jeg har vært flink pike, fått gode karakterer og gjort alt det riktige. Fordi mamma skulle ikke få enda et problem. Hun skulle ikke måtte bekymre seg om meg lenger. Jeg har trykt ned min egen person, for å bli en person som ikke skaper mer forstyrrelser for min mor. Gjennom hele livet mitt har jeg vært en pårørende til en pårørende. Men det var ikke før gruppelederen min under Tiger Campus 2022 satt ord på det, at jeg forstod dette.

Jeg var fullt klar over at jeg har hatt rollen som flink pike i familien. Jeg var fullt klar over at jeg har gått i ett med tapeten. Jeg var IKKE klar over at jeg fortsatt gjør dette. At jeg er i en slik dobbelt rolle enda.

I løpet av helga sprakk bobla mi. Jeg satt i gruppesamlingene og kjente på hvordan stemmebåndene mine knøt seg sammen. Jeg klarte ikke å ta ordet. Jeg som trodde jeg var “ferdig behandlet”. Jeg som trodde jeg var så åpen og så god på å sette ord på historien min. Jeg som trodde jeg var i mål. Ferdig med å være pårørende. Jeg ble etterhvert utfordret av gruppelederen min. Bobla sprakk og det viste seg at jeg ikke var ferdig i rollen som pårørende. Jeg var ikke bare pårørende til min bror, men også min mor.

Etterhvert innså jeg at livet ikke har en mållinje og at jeg aldri kommer til å bli ferdig som pårørende. Det er ikke meningen at jeg skal gå i mål. Det er meningen at jeg skal leve med det. Leve med det som har formet meg som person, være bevisst hvordan det påvirker meg i dag og jobbe mot å finne meg selv midt inni det. Tiger Campus 2022 lærte meg at jeg må sette meg selv først. Jeg må kjenne etter hvordan jeg har det. Jeg MÅ IKKE reise meg opp å klappe fordi min bror nå har vært rusfri i 2 år. Det er et forhold der som er totalt ødelagt av HANS rusmisbruk og selv om han er rusfri så betyr ikke det at jeg må åpne døra igjen å slippe han inn. Ikke visst det ikke gagnar meg. Jeg har lovt til å sette grenser for meg selv. Jeg har lovt til å være min egen person. Jeg har lovt å uttrykke hva som er viktig for MEG. Jeg trenger ikke å være en flink pårørende som roper heiarop for broren min bare fordi han er rusfri. Jeg kan ta kontroll over livet mitt.

I det vi skulle reise fra Tiger Campus ga jeg en klem til Jeanette Flagstad og sa at dette var viktig for MEG. Tiger Campus gikk fra å være noe jeg reiste til for min mor til å bli noe som var riktig og viktig for MEG. Noe jeg gjorde for MIN SKYLD.

Dette er viktig arbeid. Og jeg har sett andre pårørende gå fra å nærmest krype inn dørene på Rønningen Folkehøgskole til å gå ut på søndagen med rak rygg og et ønske om å ta valg for SEG SELV. Dette er viktig arbeid! Og denne gangen var det bare plass til 50 stykk. Og vi vet jo hvor mange vi egentlig er. Hvor mange som er fanget i andre sitt rusmisbruk. Hvor mange som ikke har noen å snakke med. Hvor mange som ligger med mobilen påskrudd om natta. Hvor mange som hopper til når telefonen ringer og tenker at NÅ kommer DEN telefonen. Nå er det slutt. Hvor mange som har ønsket sin bror, søster, mamma, pappa, tante, onkel død, fordi det er lettere å forholde seg til en død person kontra en rusmisbruker. Hvor mange som har planlagt begravelsene. Hva man skal si, hvilke blomster man skal bestille og hvilken musikk man skal spille. Hvor mange som kjenner på skammen over at den der personen med skitne klær, slitte sko og hette på er MIN person. Min person som nå bare er en skikkelse av seg selv.

Dette er SÅ VIKTIG! Og jeg håper det vil fortsette. Jeg håper det blir en ny helg om ikke så lenge. Det er så mange mennesker som trenger dette. Et behandlingstilbud for og av pårørende. Et behandlingstilbud som ikke handler om den rusavhengige. Et behandlingstilbud som er åpent for ALLE. Som ikke krever at den rusavhengige er i behandling. Den rusavhengige har mange tilbud. Tilbud som gjerne varer over flere år, dersom den rusavhengige vil. Vi pårørende har ikke slike tilbud. Vi er heldige som får denne helgen. Og JEG er veldig takknemlig for denne helgen. Den har vært kjempe viktig for MEG. Jeg vet ikke om min mor fikk samme utbytte, men det spiller ingen rolle. Denne helgen var MIN helg!

Denne helgen har gjort så jeg ikke føler meg så alene. Og ikke minst det å møte andre i samme situasjon. Man trenger bare begynne på en setning, så vet alle hva de handler om. Trenger ikke forklare eller forsvare noe, og det er sjelden og gull verdt 😊💕

Følelsen av å ikke stå alene. Nettverksbygging og fått styrke og håp om takle livet bedre.

Denne helgen har gjort sånn at jeg kan stå stødigere i galskapen og det trenger jeg for hvis ikke blir jeg syk!
Så jeg håper virkelig at det blir gitt flere midler så det kan gjentas, for dette er gull verdt og trengs virkelig!

Der var godt å bli mottatt av mennesker som forstår. Pårørende " skolering" er en mangelvare i det Norske russystemet.

Om vi lærer å ta vare på oss selv er vi mer styrka til å gi mer til de rusavhengige på riktig måte.

Jeg følte jeg fikk mye på plass og fikk også en påminnelse på hva jeg må jobbe med med meg selv .Detta klarer man ikke uten ekspertise og veiledning..

Noe jeg følte jeg fikk mye av i helgen.

Jeg tror mange av oss dro hjem med ny"giv" å veit at det er mange der ute som trenger det vi var så heldige å få..Takknemlig..For jeg var virkelig nedi dumpa nå..Følte jeg ble tildelt en stige å klatre opp i...Resten er opp til meg
Håper virkelig fler kan få denne muligheten. TAKK

Å få være med andre som forstår, som vet, uten at man trenger å si så mye har vært så fint og så betydningsfullt for meg. At andre tenker det samme som meg gjør at jeg ikke har følt meg så alene, for noen ganger lurte jeg på om jeg er «gal» som tenker det jeg tenker. Jeg har lært at jeg skal snakke i jeg form og at fokuset mitt skal være: hvordan har jeg det? Hvordan skal jeg leve livet mitt selv om jeg er pårørende? Jeg har blitt mer sikker i valgene jeg har tatt og mere trygg på at jeg har valgt riktig for meg selv.

Jeg skal jobbe videre med sorgen over at livet ikke ble som jeg hadde tenkt og håpet på, og akseptere at livet har blitt slik. Håper jeg og andre får oppleve en slik helg igjen. Det var virkelig godt 🤍 🐯 🤍

Det var så fint å være sammen med andre pårørende over litt tid

Dette var noe av det beste jeg har fått bli med på som pårørende. Håper virkelig jeg skal få oppleve dette igjen .

Denne helgen har vært krevende og fin. Så fint å treffe andre i samme situasjon. Jeg har knyttet kontakter. Flere av oss skal møtes igjen. Jeg håper på flere slike treff. Der jeg er meg og ikke bare mamma'n til han rusavhengige.

Vært en fin helg på alle måter. Svært viktig å møte andre i samme situasjon. Et samhold som er helt unikt. Og svært viktig for oss som kjemper så mye alene i hverdagen. Gruppene var veldig bra 😊

Det er vanskelig å beskrive hva et slikt fellesskap betyr. Å bli sett på uten fordommer, å bli forstått uten å måtte forklare og ikke føle seg unormal. Det gjør godt !

Tusen takk til Kavli og hun som nominerte oss så vi fikk midler til campus. Denne helgen gav meg mye nyttige verktøy og bruke videre i min pårørende reise . Takk til kavli som ser oss pårørende . Å møte andre i samme situasjon gjør dette litt mer normalt i det unormale . Nye bekjenskaper og en givende helg . Igjen tusen takk 🌸

Så takknemlig for at Kavli gav midler til denne pårørende helgen, det trengs sårt! Håper virkelig dette kan gjentas som en årlig event.

Denne helgen har vært magisk for meg. Som "veteran" i andre pårørende samlinger, så var jeg egentlig litt "laid back" når jeg ankom Rønningen og Tiger Campus.

For dette har jeg jo vært med på før, selv om jeg var litt spent på hvordan dette opplegget ville bli. Jeg har en del verktøy ifra før via samlinger med Fossumkollektivet , og jeg er ganske bevisst på medavhengighet, åpenhet, og det å ta livet mitt tilbake.

Men for ei reise jeg fikk.

I min kommune så finnes det dessverre ikke tilbud til pårørende.

Jeg kan gå til psykolog er svarene jeg har fått.

Det har jeg prøvd noen ganger, men det funka ikke for meg.

Jeg må evt. reise til nærmeste by, ca 2 timer unna, men når kollektivtransport er så dårlig som her, så innebærer det at jeg må skaffe hundevakt samt overnatte på hotell, og det blir jo veldig dyrt i lengden.

Reisen min på Tiger Campus minnet meg på at endringen begynner med meg selv.

Uavhengig av hvilke tilbud kommunen har, så kan og må jeg begynne prosessen selv.

Det å bli mer bevisst på hva som gjør meg godt, var en veldig viktig påminnelse å få denne helgen.

Som det "ja mennesket" jeg er, så stiller jeg opp for alt og alle, og setter meg selv bakerst.

Det var veldig rart å ha fokus på meg som pårørende og ikke på den rusavhengige denne helga, men fy søren så befriende også.

Jeg har mange år bak meg som pårørende til en rusavhengig, kroppen har vært i alarmberedskap så lenge, så for meg så er det ikke noe "quick fix" på å skulle ta livet mitt tilbake igjen.

Hverdagen innhenter meg som den jo også gjør for alle andre, så da eksisterer jeg da, istedenfor å leve livet mitt.

Men denne helgen sammen med andre usynlige tigre, har gitt meg en ny giv og påminnelse om at jeg også fortjener å ha det bra, å leve mitt liv uavhengig av hvor den rusavhengige er i livet sitt.

Jeg skal bl.a kjøpe meg ei vekkerklokke, slik at mobilen min (og hodet) får litt fri om nettene. Tiger Campus har gitt meg en ny giv til å starte/fortsette prosessen med å ta grep om de små tingene i hverdagen min, som faktisk kan gjøre en forskjell på sikt, for meg 😊

Så tusen hjertelig takk til alle dere for denne muligheten 💖

Mitt ønske og håp, et at dette kun var starten på noe stort og flott for oss pårørende.

Disse ildsjelene som har stått bak denne helgen og opplegget, fortjener så inderlig å se frøet vokse og spre seg utover.

**«Lev i dag slik at noen i kveld
er glad for at du er til»**

(Bare husk på å ta vare
på deg selv også...)

Den eneste personen du kan endre
er deg selv.

Det er «oss»,
ikke «dem»

- Jeanette Flagstad -