

## Lærer å leve uten rus

**Kan høner og alpakaer gi et menneske flere rusfrie dager? På Inn på tunet-gården Tynnaknuten i Vanylven trener rusmisbrukere på å mestre livet uten rus.**

Noe så enkelt som stell av dyr kan gi livet akkurat nok mening i en vanskelig hverdag. Å være en del av et fellesskap gir styrke, og det å delta ulike typer gårdsarbeid skaper stolthet og glede. Tilsammen gir dette rusmisbrukere en vei ut av rusen. Selv sier de at tilbudet *Inn på tunet Rusomsorg* er livreddende.

– For mennesker som kommer fra rusmisbruk er fellesskapet og mestringsfølelsen de opplever på gården ofte det som skal til for å takle en rusfri hverdag, sier Hildegunn Knardal, som er daglig leder på Inn på tunet-gården Tynnaknuten i Vanylven.

### **En naturlig arbeidsplass**

På en gård er det naturlig å jobbe sammen som en gruppe. Det er en ekte og grunnleggende arbeidsplass, med et vell av ulike arbeidsoppgaver. Alle kan finne aktiviteter som de liker å jobbe med, i sitt eget tempo. Gjennom ansvar for stell av dyr, dyrking av mat og fôr, innhøsting og annet gårdsarbeid, trenes ansvarsfølelsen opp og de opplever mestring.

Tilbudet *Inn på tunet Rusomsorg* er en langtidsbehandling over flere år. Det endelige målet er flere rusfrie dager, og de fleste går videre på skole eller kommer seg ut i arbeid etter behandlingen.

### **En trygg base**

Gruppen på Tynnaknuten er liten, og består av seks relativt unge rusmisbrukere. Tre dager i uken kommer de hit, et trygt sted der de får snakke og åpne seg opp sammen med de andre i gruppen.

– Et godt fellesskap er utrolig viktig for å komme ut av et rusmisbruk. Sammensetningen er viktig, og vi bruker derfor mye tid på å vurdere nye kandidater, forklarer Hildegunn. Hun har bakgrunn som sosionom og har jobbet med familier i 22 år. Med støtte fra kommunen opprettet hun i 2015 tilbudet *Inn på tunet Rusomsorg*. Det er et lavterskeltilbud som alle kan ta kontakt med, både kommunen, leger eller andre i helsetjenesten, NAV, Kriminalomsorg i Frihet, pårørende eller rusmisbrukeren selv.

### **Blomstrer der de bor**

Arbeid og aktivitet er det beste utgangspunktet for å skape gode samtaler og dialog.

– En ekte arbeidsplass som dette gir dem en mer normal hverdag, sammenlignet med f.eks. en institusjon. Det betyr at deltakerne får vokse og blomstre i det miljøet de bor. Når lokalbefolkningen møter dem og ser at de ønsker å bli rusfrie, får de mye ros og støtte! De forteller dem at de ser bra ut, og vi ser at denne kontakten løfter dem veldig, sier hun.

### **Lite rus-prat**

Gjennom en fast ukentlig gruppesamtale får deltakerne på Tynnaknuten bedre innsikt i sin egen rushverdag. Her deler de også viktige erfaringer med de andre i samme situasjon.

– Ellers er det veldig lite snakk om rus. En vanlig dag begynner med at vi henter dem i boligen deres og spiser frokost sammen her. Det er en hyggelig start på dagen der vi prater om løst og fast. Så er det tid for å stelle dyra. Hos oss er det høner og alpakka, forteller Hildegunn. Hun ser at deltakerne har sine spesielle ting de liker å gjøre på gården, og skaper egne daglige rutiner. Midt på dagen serveres varm lunsj, der mange liker å være med og lage maten.

**– Vi blir et sammensveiset team, og dette fellesskapet ser vi er viktig for dem. Hver ettermiddag går gruppa gjennom hva de har gjort i løpet av dagen, og setter ord på hva de selv er stolt av, forteller hun.**

### **Får ubetinget kjærlighet**

Rusmisbrukere vet ofte ikke hvordan de skal ta godt vare på seg selv.

– Derfor lærer vi dem å bli glad i seg selv, og ta ansvar for sin kropp og sine valg. Å stelle med og vise omsorg for dyr gjør at de snur fokuset over på seg selv. Dyr gir dem ubetinget kjærlighet, de dømmer ingen og viser at det er ufarlig å vise kjærlighet, sier hun.

### **Sosialisering må læres**

Mange har sittet hjemme og ruset seg i årevis, og mistet kontakten med både familie og venner.

– Rusomsorg Inn på tunet gir deltakerne en mer forutsigbar hverdag og en struktur på livet, som handler om helt andre ting enn å ruse seg! Men noe av det viktigste er kanskje at de får øve på sosiale ferdigheter. De lærer å fungere sammen med andre, og komme inn i fellesskapet der de bor, sier Hildegunn.

### **Startet kafé**

På Tynnaknuten tok deltakerne selv initiativ til å starte åpen kafé på gården.

– Vi ble veldig positivt overrasket av dette. Hver fredag baker de boller og lager kaker, koker kaffe og dekker på. Hit kommer både pårørende, venner og folk fra bygda. I det siste har vi sett at det kommer stadig flere fra andre steder – det er utrolig stas for oss alle, sier Hildegunn med et smil.

Hun understreker at for mange av dem er det fortsatt «vondt» å være i sosiale settinger. Det at de selv ønsker å drive kafeen, viser likevel hvor viktig dette er for dem, påpeker hun.

### **Stor takknemlighet**

Selv om det er mange motbakker i arbeidet, har hun selv aldri fått så mange positive tilbakemeldinger på noen annen arbeidsplass.

– De er så utrolig takknemlige. Vi som jobber her får mye ros, mange klemmer og blomster. De fortsetter ofte å ringe oss når det skjer noe stort i livet. Nylig var det en som ringte meg for å fortelle at hun skal gifte seg, og det varmer i hjertet, smiler Hildegunn.

Sitater

**«Inn på tunet-gården er som et hjem for meg. Vi er som en familie».**

**«Jeg ville helst vært på Inn-på tunet gården HVER dag».**

**Se filmen:** Inn på tunet-gårdene i Møre og Romsdal er en god arena for rusomsorg. Her kan du se filmen har laget i samarbeid med Nanseth Media, og med støtte fra Innovasjon Norge om dette (sett inn lenken: <https://youtu.be/HgiuxBZPMpM>)

## **OM INN PÅ TUNET:**

### **Et kvalitetssikret tilbud**

[Inn på tunet \(IPT\)](#) er tilrettelagte og kvalitetssikrede velferdstjenester på gårdsbruk. Tjenestene skal gi mestring, utvikling og trivsel. Aktiviteten i tjenestetilbudet er knyttet opp til gården, livet og arbeidet der.

Det er en beskyttet tittel som krever revisjon og godkjenning. [Matmerk](#) er tildelt ansvaret for godkjenningsordningen

### **Ønsker du å ta kontakt med en Inn på tunet-gård i Møre og Romsdal?**

*Her finner du oversikten*

<https://innpatunetmr.no/tilbydere/>

### **Vil du vite mer om Inn på tunet Rusomsorg i Møre og Romsdal?**

*Ta kontakt med oss!*

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