



Årsrapport

HUSET

Oslo

2024

Vad er Huset Oslo?

Huset Oslo er et brukerstyrt hus for personer som har, eller har hatt, utfordringer knyttet til rus. Huset eies og drives av tre brukerorganisasjoner: Foreningen for Human Ruspolitikk (FHR), proLAR Nett og Alarm. De ansatte, inkludert frivillige, har alle egenerfaring med rusrelaterte utfordringer.

Huset Oslo har fem ansatte i lønnede stillinger (tilsvarende totalt 2,3 årsverk), 10 frivillige og en brukerbase på om lag 150 gjester. Det legges vekt på en inkluderende organisasjonsstruktur der skillet mellom roller er minimalt, og overgangen mellom gjest, frivillig og ansatt er kort. Gjester gis muligheten til å engasjere seg som frivillige, og frivillige kan på sikt tre inn i lønnede stillinger. Alle bidrar ut fra sin kapasitet og sine forutsetninger.

Vi stiller ikke krav om rusfrihet for våre gjester, da vi anerkjenner at alle har ressurser og verdifulle bidrag å gi, uavhengig av om de ruser seg eller ikke. Vårt overordnede mål er å styrke livskvaliteten til våre gjester gjennom myndiggjøring, samt ved å gi dem en meningsfull arena der de kan delta og bidra med sine ferdigheter og erfaringer. Huset Oslo er bygget på prinsippet om gjensidig støtte og fellesskap, der vi sammen skaper et trygt og inkluderende miljø.



Hva oppnådde vi i 2024?

- 2713 besøk
- 2.3 årsverk
- 2250 frivilligtimer.
- 132 timer med lege tilstede
- 54 rundor i nabolaget med plukking av brukerstyr og søppel.
- 72 timer musikkterapi
- 9 externe aktiviteter. (ex: Sverigeturer, kino, museum og konsertbesøk)

Regnskap

Inntekter:

- 700.000:- fra Oslo Kommune
- 2.285.000:- fra Helsedirektoratet

Utgifter:

- Personalkostnader: 1.651.100:-
- Lokaler: 512.713:-
- Drift: 521.187:-
- Adm/OH: 300.000:-

Vad erbjuder vi?

- Matservering: Daglig servering av varm og næringsrik mat i Husets åpningstider.
- Legetjeneste: Ukentlig lavterskel drop-in lege-konsultasjon.
- Klesutdeling: Mottak og utdeling av klær til personer med behov.
- Klesvask: Tilgang til vaskemaskin og tørketrommel for gjestene.
- Brukerutstyr: Utdeling av rent brukerutstyr og innlevering av brukt utstyr.
- Arbeidsrettede aktiviteter: Mulighet for frivillig arbeid med meningsfulle oppgaver tilpasset den enkeltes kapasitet.
- Bistand med praktiske oppgaver: Hjelp med kontakt med offentlige instanser (NAV, bank mv.) samt støtte til praktiske gjøremål som bruk av PC og telefon.
- Sverigeturer: Regelmessige organiserte handleturer til Sverige.
- Kulturaktiviteter: Jevnlige utflukter til kino, museer og konserter.
- Musikkgruppe: Ukentlig musikktilbud, med ekstern gruppeleder.
- Kvinnegruppe: Ukentlig kvinnegruppe hver onsdag kl. 16–22, ledet av kvinner med relevant erfaring.
- Miljøvandring: Oppsøkende virksomhet i sentrum én til to ganger ukentlig, med mål om å etablere kontakt og invitere flere brukere til Huset.
- Renhold av nærområdet: Ukentlig innsamling av brukerutstyr og annet søppel.
- Åpent på helligdager: Åpent tilbud i julen, påsken, 17. mai og nyttårsaften for å forebygge ensomhet.
- Sosialt fellesskap: Et inkluderende miljø som legger til rette for trygghet, sosial tilhørighet og fellesskap.

Frivillig – en vei mot rusfrihet?

Steget fra et liv preget av rus uten sysselsetting til et rusfritt liv med ordinært arbeid er betydelig, og for enkelte kan dette steget være for omfattende. Dersom forsøket ikke lykkes, kan det få alvorlige konsekvenser.

Hos oss tilbys muligheten til å engasjere seg som frivillig, også for personer som ennå ikke har oppnådd full rusfrihet. Gjennom frivillig arbeid kan den enkelte få erfaring med meningsfulle aktiviteter i trygge og støttende omgivelser, med støtte fra personer som selv har gått samme vei.



Våre erfaringer viser at gjester som velger å bli frivillige raskt oppnår en bedre og mer stabil hverdag. De opplever tilhørighet og en ny mening med livet, de føler seg verdifulle, og deres fravær blir lagt merke til av andre.

Mens de i mange sammenhenger ellers i samfunnet kan bli betraktet som en belastning, blir de hos oss sett og verdsatt, uavhengig av livssituasjon.

Samhandling

Vi samarbeider tett med flere offentlige aktører og bidrar med et brukerperspektiv inn i ulike prosesser. I 2024 var en betydelig del av arbeidet rettet mot overdoseforebygging. I samarbeid med Helsedirektoratet og Korus gjennomførte vi flere prosjekter, inkludert utvikling av en handlingsplan og etablering av et varslingsystem.



Veien hit – hva har vi lært?

Å drive et brukerstyrt tilbud er en ny arbeidsform, og det finnes ingen etablert metode eller oppskrift på hvordan dette best kan gjennomføres. Vi har derfor vært nødt til å prøve oss frem og lære underveis. Vi har erfart at det er behov for en form for hierarki, selv om denne strukturen kan være svært flat. Samtidig er vi avhengige av frivillige, og noen av dem må kunne arbeide selvstendig. En strategi med få og tydelige regler, samt minimale konsekvenser ved brudd, har vist seg å være svært vellykket.

Å arbeide tett på rusfeltet, særlig når man selv har egen erfaring med rus, kan være krevende. Gjennom tett oppfølging, veiledning og jevnlig debriefing, har vi etablert et trygt og sunt arbeidsmiljø der ansatte, frivillige og gjester støtter og hjelper hverandre. Hjelpen går begge veier – ikke bare fra ansatte til frivillige og gjester, den kommer også tilbake.

Sammen bygger vi et hus som er både vakkert, verdifullt og unikt.

Fremtiden – veien videre

2024 var vårt første hele driftsår. Vi har hatt en kontinuerlig vekst gjennom hele året. I januar registrerte vi 136 besøk, mens vi i desember hadde 348, og veksten fortsetter.

2025 blir vårt siste år i lokalene på Torshov, da de ikke lenger er tilstrekkelig store for vår virksomhet. Vi ser nå etter nye og større lokaler, gjerne nærmere sentrum, med håp om å kunne tilby et alternativ til Brugata/Storgata som sosial møteplass.

Mot slutten av 2024 startet vi opp med miljøvandring, det vil si oppsøkende arbeid i Oslo sentrum med mål om å nå ut til personer som ennå ikke har funnet veien til Huset, eller å gjenetablere kontakten med dem som har falt fra underveis. Så langt har dette funnet sted én til to ganger i uken, men vi planlegger en utvidelse av tiltaket i 2025.

Vi er også i oppstartsfasen med å lansere en podkast. Innholdet vil bestå av intervjuer, personportretter og diskusjoner.