

Retretten

En hyllest til Rita Nilsen



«Retretten er et sted hvor jeg er fullstendig trygg og kan være meg selv. Jeg har deltatt på kurs og skjønt hvorfor livet mitt ble som det ble. Jeg har alltid hatt en klump av angst inni meg, men etter det siste kurset slapp den taket. Jeg har fått en indre fred.»

— Kvinne, 48 år



Æres den som æres bør



Dette jubileumsskriftet er en hyllest til Rita Nilsen, Retrettens grunnlegger og daglige leder. Det er også en hyllest og takk til Retrettens ansatte og mange ildsjeler. Vi takker også Stiftelsen Scheibler, Gjensidigestiftelsen, Johan H. Andresen, Helsedirektoratet, Oslo kommune, Justisdepartementet og Anne Koppang, som alle har bidratt med viktig økonomiske støtte til Retrettens arbeid.

Ritas historie er sterk og gjør dypt inntrykk. Med et utgangspunkt verre enn de fleste, lyktes Rita å ta grep om livet sitt og bli rusfri. Hun fikk hjelp av noen få medmennesker med store hjerter og omsorgsevne. Senere har Rita kvittert i rikt monn for hjelpen hun fikk til å sette nye seil. Gjennom å tilby hjelp til videre hjelp gir hun og Retretten støtte og håp til mange av dem som trenger det aller mest.

Stiftelsen Retrettens styre

Endre Ording Sund, styreleder
Tone Holme
Elisabeth Fjørtoft
Eva Marie Johnsen
Inger Stavik
Rune Tore Strøm
Knut T. Traaseth

Retretten



«Her får jeg akupunktur og vitaminer, jeg er med i en supportgruppe hvor jeg får pratet med folk, jeg har gått på kurs, og jeg får tips om hvordan jeg skal å holde meg edru og nykter. Alle disse småtingene gjør at jeg klarer å holde meg. Jeg har klart det i to måneder nå.»

— Mann, 55 år

Retretten er en ideell, politisk og livssynsøytral stiftelse. Stiftelsen ble grunnlagt av Rita Nilsen i 2002. Bakgrunnen for etableringen var hennes egne erfaringer fra den tiden hun gjenreiste seg etter mange år med rusmisbruk.

Retretten ligger i Oslo sentrum og er et rusfritt dagsenter for folk som sliter på grunn av eget eller andres misbruk knyttet til alkohol, legemidler eller narkotika. Formålet er å hjelpe folk tilbake til et rusfritt liv, blant annet gjennom samtaler, samtalegrupper og veiledning. Det er også et mål å sette brukerne i kontakt med instanser der de best kan få hjelp med sine problemer, som for eksempel det offentlige hjelpeapparatet.

Retretten, som drives av både fast ansatte og frivillige, tilbyr også kompetanseheving gjennom et lærings- og mestringskurs om avhengighet, atferd og atferdsforstyrrelser. Kursene settes opp flere ganger i året i Retrettens lokaler og blir i tillegg gjennomført for institusjoner og i fengsler.

Retretten tilbyr også et akupunkturprogram. Dette brukes av personell innenfor helse- og omsorgssektoren verden rundt, og er blitt brukt i nærmere 40 år innen rus-, psykiatri- og kriminalomsorgen. Målet med behandlingen er blant annet å lindre fysiske og psykiske abstinenssymptomer.

Retretten arbeider både i og utenfor fengsel. I Oslo fengsel gir de akupunktur til de ansatte og holder kurs. Dette arbeidet følges opp etter løslatelse. En dag i måneden er Retretten i Gjøvik fengsel og Ravnaberget kvinnefengsel.

Alle som arbeider i direkte kontakt med brukere på Retretten har selv brukererfaring, men har vært rusfrie i minimum to år. De fleste har også noe fagkunnskap innenfor rus, psykiske problemer og pårørendeproblematikk.

Retretten mottar økonomisk støtte fra både offentlige og private aktører, og ledes av et styre bestående av medlemmer med medisinfaglig, administrativ og økonomisk kompetanse.



Hun bærer håpet

Rita Nilsen var ti år første gang hun ruset seg. De ti siste årene har hun viet til å hjelpe andre ut av avhengighet.



TEKST: MARI MELLUM / FOTO: ERIK NORRUD

– Jeg var nok et barn som var til overs, sier Rita Nilsen. Hun sitter helt stille, bare den ene hånden beveger seg. Stryker og styrker over den hvite pelsen til hunden Lucky, som har krøllet seg sammen på fanget hennes.

Turbulent oppvekst

Oppveksten var svært turbulent og Rita gjemte seg bort for å ikke være en belastning for familien. På skolen ble hun mobbet, så dit sluttet hun å gå. I parken like ved fikk hun sin første opplæring i rus; øl og sniffing av bensin. Ti år gammel var Rita rusmisbruker. Da hun var 13 år bodde hun litt rundt om kring, før hun som 14-åring fikk seg et tomannstelt på Ekeberg Camping. For å overleve prostituerte hun seg. Hele tiden var hun livredd for å bli tatt.

– Familien min gjorde så godt de kunne ut fra sine forutsetninger. Men verken skolen eller barnevernet gjorde noe, selv om det offentlige visste om meg. Hun har tanker om hva som kunne ha reddet henne.

– Oppfølging over tid, slik at jeg fikk tillit til de som skulle hjelpe. Jeg hadde ikke tillit til noen. De få som ville meg godt, forgrep seg på meg etterpå.

Avbrekk og tilbake til rusen

Et avbrekk fra rustilværelsen fulgte da Rita fikk en kjæreste i pinsemenigheten. Hun flyttet inn hos hans familie, og redselen for å havne på gata gjorde at hun holdt seg unna rus i fire år.

– Jeg tror det var viktig at hodet mitt ble spart for rus i disse årene, selv om jeg ble psykisk dårligere av pinsemenighetens fokus på synd og helvete, sier hun.

Det ble slutt med kjæresten og pinsemenigheten. Første festen der hun igjen ruset seg, snakker hun om med strålende øyne. – Yes! tenkte jeg. Jeg følte en lettelse, det var som å komme hjem. Veien tilbake til misbruket var kort.

– Jeg drakk meg til blackout og røyka hasj når jeg var på antabus. Jeg tok amfetamin for å holde ut festene og piller for å lande. Til slutt ble det for mye. Jeg ville ikke leve lenger.

Ville dø

Vekkeklokka ringte annenhver time så hun kunne holde rusen konstant. Petter, en tørrlagt alkoholiker, ble redningen. Han fulgte henne til avrusning og har fulgt henne siden. Tre institusjonsmåneder senere var hun rusfri. Likevel ville hun fortsatt dø.

– Det var ingenting jeg heller ville. Men både andre og jeg selv hadde prøvd å ta livet av meg, uten at det skjedde. Bestemor og bestefar ble 84 og 90 år gamle. Skulle jeg leve like lenge, og leve sånn som jeg gjorde, var spørsmålet jeg stilte meg.

Nøkkelen til å forbli rusfri mener hun var som for mange andre: kunnskapen hun fikk om egen atferd og avhengighet, sammen med normaliseringen:

– Forståelsen av at de fleste ville gjort det samme, gitt omstendighetene, er avgjørende, sier Rita.

For å styre unna rus, holdt hun seg aktiv med skriving og utdanning. Den fyldige dagboken hennes fra rehabiliteringsprosessen ble senere utgitt som bok og ga startkapital til Retretten. Erstatning fra det offentlige, for tapt barndom og skolegang, betalte for grunnutdanning i akupunktur, som ble starten på behandlingsopplegget ved Retretten. Senere tok hun sykepleierutdanning.

Tenker på barna

Retretten er Ritas livsverk. I ti år har hun drevet stedet der personer med rusmisbruk, straffedømte og pårørende kan få akupunktur, kurs, hjelp og veiledning – gratis, anonymt og uten timebestilling. Kursopplegget har Rita selv utviklet. Mange trenger hjelp til å ta i mot hjelpen det offentlige tilbyr, og mange trenger opplæring i et liv uten rus. Retretten har 10 000 registrerte besøk i år. Hvor mange som har kommet seg ut av avhengighet, vet hun ikke, men at det er mange, er ikke Rita i tvil om.

– Det aller viktigste er at så mange barn får rusfrie foreldre, sier Rita med et blikk som rommer både sorg, håp og omsorg på en og samme tid. Den ene halvøsteren hennes døde nylig av en overdose, den andre arbeider på Retretten og er i dag den eneste Rita har kontakt med i familien. På veggene henger visdomsord om indre styrke. På oppholdsrommet sitter brukere som lovpriser Retretten. Rommet er fullt av stoler, sofaer finnes ikke.

– Alt her er gjennomtenkt. De som har vært utsatt for overgrep, føler seg tryggest i stol. På akupunkturrommet er belsningen dempet, men de med krigstraumer får eget rom med lys og fri sikt til døra.

Stadige kamper

Om norsk rusbehandling, mener hun det er mye som virker både merkelig og lite gjennomtenkt.

– Hjelpen må være strukturert, målrettet og tilrettelagt. Mange kan ikke annet enn å selge dop og slå folk halvt i hjel. Men også de kan være nydelige. Vi må ha tro på mennesket og hjelpe dem.

Hun blir sliten av å kjempe for den økonomiske støtten til Retretten. Hun kjemper likevel. For av og til skal det så lite til. At noen tror på deg, hjelper deg og ønsker at du skal klare deg, kan dytte folk over i rett spor. – Vi bærer håpet for dem – til de klarer å bære det selv, sier Rita.

Lucky strekker seg på matmors fang. Rita ser på «datteren», som hun kaller hunden, og smiler. Livet ser bra ut nå. I dårlige perioder har hun verktøy å møte motgangen med.

– Jeg har det veldig, veldig bra nå, smiler hun, avslappet i t-skjorte og hettegenser, med brillene skjøvet opp på hodet, nylig hjemkommet fra USA.

– Samboer med eget hus i Florida og jeg med bolig i Norge – det er jo helt utrolig! Det er langt fra tomannstelt på Ekeberg, konstaterer Rita.

PRISVERDIG

Rita Nilsen har mottatt flere priser for sitt arbeid:

2009

Pris fra Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund

2010

Fagrådets pris for godt rusfaglig arbeid

2011

Scheiblers Hederspris

2011

Nominert til Oslo kommunes folkehelsepris

2012

Nominert til Årets Entreprenør (Ferd-prisen)

2012

Nominert til Årets Oslo-borger (Aftenposten)



«Hadde jeg ikke funnet Retretten, hadde jeg vært nederst i Karl Johans gate fortsatt. Jeg er så gammel nå og har prøvd så mye, at da hadde jeg ikke visst hva jeg skulle gjort. Jeg liker meg bedre her enn hjemme, så jeg er her fra 9 til 17 hver dag – lenger hvis de har kveldsåpent.»

— Mann, 52 år

