



**Ringer i vann – min vei til  
recovery**

**Alice Stensland**

Erfaringskonsulent Bergen Kommune



Jeg forlot meg selv i en bar en gang og det er lenge siden nå. Jeg ble igjen i en pose pulver og jeg svevde høyt avsted til lykkeland hvor alt var salig og jeg var i fullkommen fred. Dit drar mange brukne sjeler for å glemme alt det vonde og kjenne seg hel og oppleve tilhørighet. Men prisen å betale kommer etterpå, og nå er du separert fra alt som var, for ingen kan etterpå finne veien hjem igjen.

For du blir aldri den samme etter dette. Hvor enn du leiter finner du ikke himmelen igjen der du bor.

Nå er tomheten kommet for å bli og alle fargene er falmet og gleden blir fremmed og du får ikke tak i den nå. Det var da jeg forsvant. Hva heter jeg? Jeg er ikke hun som eide navnet de gav meg. Når de roper på meg er det bare en som ligner som svarer. Jeg er like tom som vinden som blåser fra alle kanter men bringer verken sol eller regn med seg. (Alice, 2013)



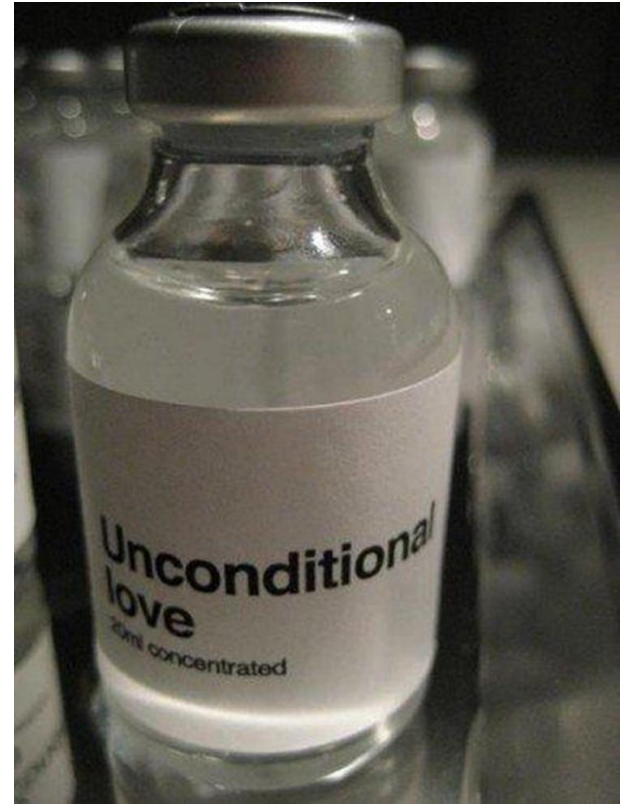
Jeg kjenner bare frykt og en forbannet sult som aldri kan mettes, dømt til å jage vind og solstråler og de kan aldri fanges.

Jeg lengter etter dager som var lette som luft og smilet mitt var ren glede over å være til i dagen og latteren kom lett og like varm som solstrålene på en godværsdag. Gud tenk om jeg fikk en sjanse til , da skulle jeg gjort alt annerledes og vært lykkelig for det jeg har og jeg skulle aldri åpne opp de dørene som åpner seg gjennom tryllestøv, en dose lykke i bytte for min sjel (Alice, 2013)

- <http://www.bt.no/sprek/Alice-45-var-rusavhengig-i-nesten-30-ar-Sa-begynte-hun-a-sykle-3373532.html>

# Min vei til recovery

- Et liv med angst & depresjon
- Rusen som løsning
- Innleggelseser i rus og psykiatri
- Fulle dosetter men et tomt liv
- Var blitt en passiv pasient
- Mange hjelpere lite håp
- Ingen trengte meg



# Mitt møte med Arna Aktiv



- Fra passiv pasient til aktiv kaptein i eget liv
- Fellesskap og tilhørighet
- Daglige aktiviteter
- Mening og mestring
- Sykkel, fjellturer
- Helgefølelsen
- Synger i kor

# ...ringer i vann

- Frivillig i Kalfarhuset - kirkens sosialtjeneste
- Jobber i brukerorganisasjonen LAR-Nett Norge hvor jeg også sitter i styret
- Med i styret i borettslaget hvor jeg eier min egen leilighet
- Fått jobb som erfaringskonsulent i Bergen Kommune
- Sitter i erfaringspanelet i avdeling for rusmedisin





Tusen takk for oppmerksomheten 😊