

# FRISK BRIS



*Vinner i eget liv*



**Bamble  
kommune**



2009

2019

## Frisk Bris 10 år

**Frisk Bris åpnet dørene i 2009. Målet var å hjelpe mennesker til mer arbeid, skole og aktivitet gjennom et forpliktende samarbeid mellom deltager, kommunale tjenester, spesialisthelsetjeneste og NAV.**

Grunnmuren i modellen er at deltager sammen med Frisk Bris finner ut "Hva er viktig for deg?" Med dette som utgangspunkt bestemmer deltager, Frisk Bris og samarbeidspartnerne mål, delmål og virkemidler for at oppfølgingen skal gi et godt resultat. På Frisk Bris ser vi mennesket i et helhetsperspektiv. Her er alle sider viktige; fysiske, psykiske og sosiale. Kropp og sjel henger sammen. Vi ønsker at alle som mottar tilbud hos oss skal oppleve at innholdet i oppfølgingen fører til mer overskudd og evne til å endre kursen mot egne mål på ulike livsområder.

**I dag har Frisk Bris følgende tilbud:**

- til mennesker som på grunn av psykiske eller fysiske plager har problemer med å mestre jobben

- til mennesker som står utenfor arbeidslivet og trenger hjelp til å finne en riktig vei inn i arbeidslivet
- til mennesker som ønsker en livsstilsendring
- til ungdom som står utenfor skole- og arbeidsliv som trenger hjelp til å finne riktig vei inn i skole- arbeidsliv.

Frisk Bris har siden oppstarten fått lov til å være med over 1500 personer på deres vei mot et godt liv. Det har siden 2009 vært utført to større **forskningsprosjekt** som har evaluert effekten av Frisk Bris. I tillegg har flere studentgrupper sett på ulike deler av virksomheten. **Resultatene** herfra viser at det mulig å skape tjenester som forener det som er viktig for den enkelte med det som er viktig for samfunnet. Frisk Bris skal aldri bli en fastlåst institusjon, men fortsette å være en organisasjon hvor **deltagerne**, Bamble Kommune, NAV og Sykehuset kan finne så gode løsninger som mulig på viktige samfunnsutfordringer.

# DELTAGERE SIER:

På Frisk Bris bryr de seg faktisk.

Takk for at dere trodde på meg.  
Jeg har fått verdens beste jobb.

Flott program med varierte aktiviteter!

Jeg vil aldri tilbake dit jeg var. Takk!

Jeg kan ikke flytte ut av kommunen.  
Da mister jeg dere.

Hadde dere fortalt meg at jeg skulle klare å gjennomføre utdanning første gang jeg traff dere, hadde jeg aldri trodd på dere! Takk for at dere ga meg tro på meg selv.

Jeg sluttet å ta problemene med på jobb.

Dere har hjulpet meg til å få respekten for meg selv tilbake, takk!

Jeg har fått verktøy som hjelper meg når jeg sliter.

Tusen takk for at dere gir meg et "spark i rævva" når dere ser at jeg er umotivert.

Jeg har vondt for å innrømme det, men det er ingen tvil om at trening gjør noe med huet mitt.



Deltaker i 2011

Filip

## Jeg hadde ikke klart meg uten hjelp

**Filip kom i kontakt med Frisk Bris i 2011, da han gikk siste året på grunnskolen. På grunn av sterk angst og tvangstanker, ble han mer og mer isolert. Sosionlærere på skolen kontaktet Frisk Bris, da de var bekymret for om han ville klare overgangen fra grunnskolen til videregående skole.**

- Alt var skremmende for meg på den tiden. Sonja på Frisk Bris hjalp meg med å klare og starte på videregående skole. Vi fikk en veldig god kontakt, og jeg opplevde at hun brydde seg om meg. Vi øvde på å komme oss til skolen, besøkte skolen før jeg skulle starte, og ved oppstart satt Sonja i bilen ute på parkeringsplassen i tilfelle jeg trengte henne. Å vite at hun alltid var der når jeg trengte det, har vært livsviktig for meg.

Jeg tok en yrkesfaglig utdanning og skulle ut i 2 års læretid i bedrift. Denne perioden var svært vanskelig for meg. Jeg brukte medisiner som gjorde at jeg ikke følte glede eller mening med noe. For å klare å gjennomføre læretiden, valgte jeg likevel å bruke det. Siste året av læretiden, fikk jeg en del støtte til å klare å fullføre.

Det som har vært godt var å alltid kunne ta en telefon til Sonja. Hun hjalp meg med å sortere tankekaoset mitt. Hun har også sørget for at andre som hjelper meg, har forstått hvordan jeg har det, slik at de har dratt i samme retning. Da jeg skulle opp til fagprøven, var Sonja med meg. Til tross for enorm angst, så fikk jeg til prøven.

I perioden etter fagprøven, fikk jeg hjelp til å trappe ned på de medisinene jeg gikk på. Dette gjorde at jeg hadde tett kontakt med Frisk Bris. Jeg fikk også hjelp til å finne en arbeidsplass, der jeg kunne få lov til å være den jeg var i denne perioden.

I prosessen ble jeg litt tryggere på at jeg kunne klare å mestre nye og ukjente ting. Jeg søkte på, og startet på Høyskole i en annen by. I dag har jeg tatt generell studiekompetanse, fagbrevet, og jobber nå på med en bachelorgrad.

I 2019 er det fortsatt tøft å klare hverdagen. Men jeg vet at Frisk Bris er i ryggen på meg, og det har vært livreddende for meg.



Deltaker i 2013

Monica Hope Karlsen

## Trener for å ha overskudd til å mestre hverdagen

**Monica ble i 2013 sykmeldt fra sin jobb på Spar grunnet smerter og utmattelse. Hun var usikker på om hun ville klare å fortsette i jobben. Legen henviste henne til Frisk Bris sitt tilbud, for sykmeldte arbeidstakere.**

- Når jeg kom til Frisk Bris så hadde jeg vært sykmeldt i mange måneder. I denne perioden følte jeg på en tiltagende håpløshet, og var deprimert. Jeg visste ikke hva Frisk Bris var, men valgte å gi det en sjanse, sier Monica.

Jeg møtte Inger Marie og Sølvi, og vi lagde en plan sammen på ting jeg skulle gjøre med mål og delmål.

Gjennom samtaler, fysisk aktivitet og utforskning av hvilke muligheter som kunne være på jobbmarkedet, så ga dette meg tro på at jeg kunne få det bedre.

I starten var alt tungt. Jeg fikk mer smerter og hadde lyst til å gi opp. Men med litt justeringer og oppbacking av Frisk Bris, så merket jeg at jeg litt etter litt fikk mer overskudd. Jeg endret på hvordan jeg tenkte om meg selv, og fikk et håp

om at ting ville gå bra. Det som var vendepunkt for meg, var når jeg innså at det ikke var jobben, mine kollegaer eller det rundt meg det var noe feil med. Det var mine holdninger, og hvordan jeg så på meg selv i forhold til omgivelsene som var problemet.

Gjennom perioden på Frisk Bris så ble jeg bevisst på hva som var viktig for meg, og hvordan jeg ønsket å framstå i møte med andre. Dette gjorde meg tryggere. Jeg innså at jeg kunne komme tilbake til den jobben jeg hadde.

Etter gradvis opptrapping kom jeg tilbake til jobben min. I dag trener jeg regelmessig for å ha overskudd til å mestre hverdagen. Jeg har også i større grad akseptert at noen dager er tyngre enn andre. Gjennom denne prosessen har jeg innsett at jeg må være glad i meg selv, for også å kunne gi noe til andre.

Jeg har etter perioden på Frisk Bris, tatt fagbrev i salgsbrev ved siden av jobben min. Det tror jeg ikke at jeg hadde klart dersom jeg ikke hadde funnet meg selv gjennom Frisk Bris.



Deltaker i 2015

Harald Lindner

## Måtte ta grep for å få lov til å jobbe

**Harald jobber som prosesseksniker offshore. I februar i 2015 fikk han beskjed av sin fastlege at han måtte endre livsstil og gå ned i vekt for at han skulle få fornyet sin helseattest. Fastlege Ragnhild Monsen henviste han da til Frisklivsentralen på Frisk Bris.**

- Jeg møtte folk som tok meg på alvor i møte med Frisk Bris. Sammen lagde vi en plan for hvordan jeg skulle lykkes med å komme i regelmessig trening, og legge om kostholdet, sier Harald.

I starten var det fryktelig tungt. På Frisk Bris var de gode til å skape motivasjon hos meg til å fortsette videre. Det tok litt tid før jeg opplevde fremgang. Men når jeg etter noen uker virkelig så at det hjalp, ga det meg inspirasjon til å fortsette.

En av de tingene jeg syntes er veldig bra, er at aktivitetene jeg var med på, gjorde at fremgangen ble veldig målbar. På Frisklivsentralen lagde vi også en plan for mine

offshore perioder, hvor jeg forpliktet meg til å følge programmet i uteperioden. Etter 3 måneder var jeg tilbake hos Ragnhild. Resultatene jeg hadde oppnådd, gjorde at det ikke har vært noen utfordring med å få helseattest.

Jeg meldte meg inn i Bamble IF sin sykkelgruppe, og er nå i regelmessig aktivitet 3-5 ganger i uken.

Jeg har hatt perioder der jeg har vært skadet eller syk, som igjen har gjort det litt tøft å komme tilbake i god form. Jeg husker tilbake til hvor tungt det var å være der jeg var før 2015. Dette har gjort til at jeg har beholdt motivasjonen til å fortsette med en aktiv livsstil.

I dag anbefaler jeg alle som sliter med å komme i gang, med å ta kontakt med Frisk Bris. Her får du god individuell oppfølging, som gjør at du kan lykkes. Man kan vel si at jeg har sett lyset, smiler Harald til slutt.



Deltaker i 2014

Linda

## Jeg mistet aldri håpet

**Linda kom til Frisk Bris fra NAV i 2014. Hun hadde vært sykmeldt en lengre periode etter å ha vært i en jobb hun ikke mestret, og der arbeidsmiljøet gjorde henne syk.**

- Jeg møtte en veileder på Frisk Bris som tok meg på alvor. Jeg var på et sted mentalt som gjorde at jeg ikke klarte å ta tak i noen ting. Da var det godt å få hjelp av en veileder som tok styringen på det meste, uten å overkjøre mine ønsker og behov.

Ting ble tilrettelagt, og jeg opplevde at de genuint ville meg godt. Gjennom å få litt tid på å utforske hva jeg kunne jobbe med, samtidig som jeg deltok på aktiviteter som ga meg mening, gjorde at jeg hele tiden beholdt håpet om at ting ville ordne seg.

Jeg var i behandling andre steder samtidig som jeg var på Frisk Bris. Jeg opplevde at en del av denne behandlingen, gjorde meg verre.

Jeg har i store deler av mitt liv følt meg mislykket, fordi jeg ikke har fått til å fullføre utdanning. Jeg har følt at jeg må gjøre ting for å oppnå andres forventninger til meg. Jeg prøvde også ulike arbeidssteder gjennom Frisk Bris, uten at det ga resultater.

Det var først når jeg fikk diagnosen Aspergers syndrom, at brikkene falt på plass for meg. Det var en stor lettelse å vite at, nei jeg var faktisk ikke for lat til å fullføre noe. Jeg har autisme.

Når dette falt på plass, var det også lettere for min veileder på Frisk Bris å finne en jobb som jeg kunne mestre.

Nå har jeg jobbet over et år, og har endelig funnet noe jeg mestrer og trives med. Det at Frisk Bris aldri ga opp, gjorde at jeg ikke mistet håpet. I dag forsørger jeg for meg selv og har et godt liv.

**Har du spørsmål om Frisk Bris så ta kontakt!**

**Tlf:** 911 64 780

**E-post:** [friskbris@bamble.kommune.no](mailto:friskbris@bamble.kommune.no)

**Besøksadresse:** Skoglia 14 i Langesund

[www.friskbris.info](http://www.friskbris.info)

Facebook: [Frisk Bris/Frisklivssentralen Bamble](#)

