



NO LIMITATION
discover that you can

Vegard Tjelta Rusnes

Distriktskonferansen Rotary 29/10 - 23





NO LIMITATION AS

- Ideelt aksjeselskap stiftet i 2012
- Skal hjelpe mennesker med stort motivasjonsbehov over tid
- Individuell tilpasning
- Fokuserer på det friske og mestring.
- Ønsker å være et bidrag i både kommunale og regionale tiltak
- Arbeidstrening, ettervern, forebygge utenforskap, inneha en viktig rolle i kritiske overganger.
- Folkehelse

To avdelinger med hvert sitt hovedfokus

- 1) Medarbeiderprogrammet
- 2) Aktivitetshuset



VÅRE VERDIER OG VIKTIGE PRINSIPPER:

- Alle mennesker skal møtes med respekt og verdighet
- Vi kategoriserer ikke – vi er alle mennesker
- Det finnes uante ressurser i alle!
- Ærlighet: Vi forteller hva vi ser og hva vi hører
- Rus er bare et symptom og ikke en årsak
- Smerte er forbigående
- Gå ut av komfortsonen, sett mål og utfordre deg selv



Its the moment that you think you cant – you discover that you can 😊





MEDARBEIDERPROGRAMMET

- Ettervern
- Rusfrihet
- Beredskap
- Tredelt metode:
 1. Høyintensitetstrening/aktiviteter
 2. Arbeidstrening
 3. Terapi/samtaler/undervisning

- Målgruppe
- Gratisprinsipp
- «Flat struktur»
- Ukeplan
- Kortsiktige og langsiktige mål
- Nettverksbygging
- Helsedirektoratet



HVEM ER VÅRE MEDARBEIDERE?

Brukeropplevelser



Jeg er en dame på 38 år. Jeg vokste opp i en helt "normal" familie, med mor, far og 4 søsken. Tidlig i tenårene begynte jeg å ruse meg og ble etterhvert avhengig av rusmidler. Jeg er nå med i ettervernet til No Limitation og har nå vært helt rusfri i 17, snart 18 mnd og jeg har fått livet mitt tilbake, mye takket være et sunt og bra ettervern.

SILJE GUNDERSEN



Ettersom jeg har vært i behandling i snart ett år så synes jeg det er skummelt når behandlingsopplegget nærmer seg slutten. Jeg ser på No Limitation som ett viktig tiltak videre for meg etter jeg har vært i behandling. Det å kjenne på den mestringsfølelsen og all energien jeg får av dette og ikke minst livslysten jeg får til å stå i vanskelige ting i hverdagen og det å treffe folk å utfordre meg sosialt.

Anonym



Jeg ble først introdusert for No Limitation for 1,5 år siden da jeg la meg inn i behandling, jeg var 23 år og hadde tunge rusproblemer. Jeg har det siste året fått troen på meg selv og selvbildet mitt er blitt betraktelig bedre, treningen jeg får gjennom No Limitation hjelper meg til å holde fokus og takle hverdagen bedre.

Anonym



TRENING SOM BEHANDLING

Varierte gruppetreninger

- Tilpasset alle nivåer
- Utholdenhet- og styrkeøkter
- Energisk og motiverende
- Dyktige instruktører med bred kompetanse

Treningsområder

- Utholdenhetstrening: forskningsbasert.
- Styrketrening
- Aktiv fritid
- Aktivitet som hobby



TRENING / AKTIVITET



ARBEIDSTRENING

- Gårdsdrift
- Drift/vedlikehold/renhold
- Kantinedrift
- Rutiner
- Variasjon
- Ansvar
- Samarbeid med lokalt næringsliv
- Arbeidstrening i lokale bedrifter



ARBEIDSTRENING



TERAPI OG SAMTALER



KURS OG UNDERVISNING

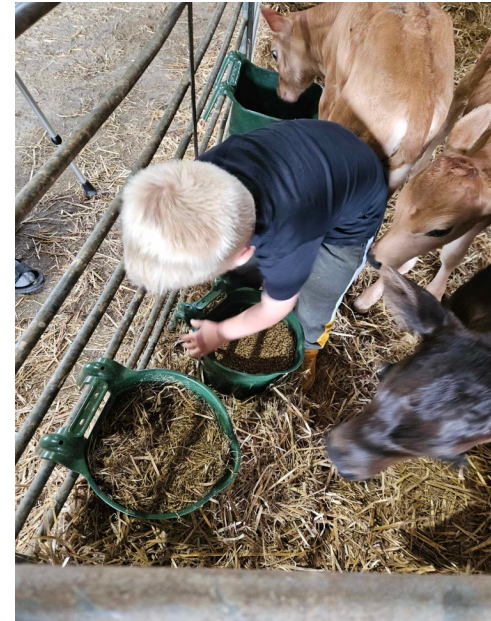
- Treningslære
- Kosthold/matlaging
- Økonomi
- Livsmestring
- Motivasjon
- Følelsesregulering
- «Den edle kunsten å gi f**n»
 - Mark Manson
- Brattkort, våtkort osv.



SAMVÆR I SAMARBEID MED BARNEVERNENET

Gi mulighet til trygge samvær

- Være tilsyn
- Varierte aktiviteter
- Forelder og barn møter utfordringer sammen
- Masse mestring
- Trygghet og lage gode opplevelser
- Skape gode minner
- Skreddersyr samvær etter behov



Aktiviteter

- Stell av dyr
- Klatring/rappellering
- Baking/matlaging
- Være sammen med kalver/dyr
- Spille spill
- Trene/være aktiv sammen
- Kajakk



NO LIMITATION AKTIVITETSHUS

- Utholdenhetstrening
- Styrketrening
- Squash
- Friluftsliv
- Teambuilding
- Kantine
- Biljard, Gamingrom, Shuffleboard osv.
- Nettverksbygging/sosialt











**TRENING SOM
TERAPI OG BEDRING
AV FYSISK OG
PSYKISK HELSE**

Høyintensitetstrening minsker symptomtrykket.

Høyintensitetstrening gjør at mennesker takler rehabiliteringssituasjonen bedre.

Jobber med ulike emner under trening.

Bruker trening som terapi.

Personlige tema vises ofte i trening.

Trening med mening.

Mestringsfølelse

HVORFOR VI GJØR DET VI GJØR

- **No Limitation fokuserer på**
 - De positive helseaspektene knyttet til fysisk aktivitet, arbeid og den gode samtalen
 - Hvordan det påvirker fysisk og psykisk helse, samt skaper en bedre hverdag
 - Tilby et bredt spekter av aktiviteter, slik at det er noe for alle
 - Legge til rette for gode endringsprosesser, opplevelser og mestring
- **Funker det:**
 - Høyintensitetstrening
 - Utfordringer - mestring
 - Ærlighet
 - Vi ønsker å være der behovet er.
 - Vi ønsker å gi mennesker en tilhørighet og trygg base.
 - Følelser
 - Alle har samme verdi

