

**PROGRAM FOR
MARKERING AV
VERDENSUKEN
FOR PSYKISK HELSE
I HARSTAD, KVÆFJORD OG
TJELDSUND**

28. sept. – 16. oktober 2020



SPØR MER

Verdensdagen for psykisk helse er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse 10. oktober.

Velkommen til markering av verdensdagen for psykisk helse 2020

Årets tema er "Spør Mer"

«Spør mer» er tema 2 under paraplyen «Oppmerksomhet og tilstedeværelse». I 2019 har vi jobbet med «Gi tid» hvor vi oppfordret folk til å gi tid til seg selv og til hverandre. La oss bruke 2020 til å bruke denne tiden til å vise interesse for hverandre. God psykisk helse starter med gode relasjoner. Gode relasjoner bygges over tid og gjennom felleskap, åpenhet, respekt og nysgjerrighet.

Hvis du ønsker informasjon eller opplysninger om verdensdagsmarkeringen, kan du ta kontakt med oss.

Bikuben/LPP koordinator ved VD: Ann-Kirsti Brustad
Tlf: 90 89 87 88
ann.kirsti@bikuben.net



Alle aktivitetene er gratis.

Ta med familie, venner og bekjente og benytt deg av de mange ulike og interessante arrangementene.

Vi ønsker lykke til med gjennomføring av alle årets Verdensdagsarrangementer.

Arbeidsgruppa Verdensdagen Harstad

Ann-Kirsti Brustad Bikuben/LPP, Synnøve Larsen Bikuben, Lena kristin Madsen Fontenehuset, Viktor Brustad Mental Helse Kvæfjord, Kristoffer Rubach Biblioteket Harstad kommune, Geir Skjalmar Stedet Frelsesarmeen, Kirsti Valvik Olsen Mental Helse Harstad

#Spør

Alle har behov for å bli sett. Det å bli sett gir en følelse av å høre til og være viktig. Tilhørighet er grunnleggende for god psykisk helse.

Det å vise interesse for et annet menneske er å gi oppmerksomhet og kan ha en positiv effekt på det mennesket. På jobben, i nabolaget, mellom venner, familie eller til og med tilfeldige medpassasjerer.

De fleste av oss setter pris på å bli spurt om hvem vi er, hvordan vi har det, og hva vi liker å drive med. Noen ganger trenger og ønsker vi mer oppmerksomhet. Ved å vise interesse og vennlig nysgjerrighet ovenfor andre vil du bidra til at personen blir sett. Du kan også oppdage nye sider ved deg selv ved å spørre og lytte.




5 grunner til å markere Verdensdagen

Mer åpenhet om psykisk helse kan føre til:

- At det blir lettere å dele tanker med andre, og å gi og få støtte
 - Mindre tabu og skam rundt psykiske utfordringer
 - Å styrke den psykiske helsen
- Et mer inkluderende nærmiljø, arbeidsmiljø og skolemiljø
 - Et rausere samfunn

Harstad 28. september -16. oktober 2020

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
Onsdag 30 september KI 1800-2030	Osen spiseri Mølnholtet 42 Medkila (gamle statoilbygg)	Pårørende møteplass Tema: Hvordan ivareta familie og venner når en i familien blir syk. (se annonse)	LPP Harstad + andre samarbeids partnere
Mandag 5. oktober KI 1400-1800	Pårørendesentret	Pårørendekafe	LPP Harstad
Tirsdag 6 oktober KI 1200-1800	Frelsesarmeen Strandgata 35	Markering Verdensdagen Film, stands og gratis mat og kaffe	Bikuben Arbeidsgruppa verdensdagen
Tirsdag 6. okt kl 1800	Harstad bibliotek	Har et foredrag av forfatter Per Kristian Olsen med sin bok «Jevnet med jorden: Brenningen av Finnmark og Nord-Troms 1944» -Etter foredraget om den største katastrofen som har rammet Nord-Norge kan du spørre mer!	Harstad bibliotek Og Folkeakademiet 
onsdag 7. okt KI 1030	Harstad bibliotek	Lesestund for barn	Harstad bibliotek
Torsdag 8. okt. KI 1800	Harstad bibliotek	Lesestund for voksne klokken 18:00	Harstad bibliotek

Harstad 28. september -16. oktober 2020

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
Lørdag 10. oktober KI 1200-1800	Pårørendesentret Jonas Lies gate 7, Sama	Pårørende treff. Markering Verdensdagen Kaffe og kaker. Vi tenner lys for våre kjære.	LPP Harstad
Lørdag 10. oktober KI 1200-1400	Harstad torg	Byvandring Markering verdensdagen	LPP Harstad
Søndag 11. oktober KI 1200-1600	Storvannet/Sørvik Leder LPP Veibeskrivelse ring 90898788	Pårørendetreff Servering	LPP Harstad
Mandag 12. oktober KI 1100-1300	Folkeparken	Tur/kløvertur	Harstad Sanitetsforening, Pårørendesentret
Mandag 12.. oktober KI 1200-1800	Pårørendesentret Jonas Lies gate 7, Sama	Pårørendekafe	LPP Harstad
Tirsdag 13. oktober KI 1100-1300	Møteplassen Stangnes	Sosialt treff med varm suppe	Møteplassen Psykiatritjenesten Harstad
Tirsdag 13. oktober KI 1100-1300	Gapahuken Bokollektivet Stangnes	Grilling i Gapahuken Farmen Bokollektivet Stangnes Ta med varme klær	LPP Harstad MH Harstad Bokollektivet
Onsdag 14. Oktober kl 1100 - 1400	Møteplassen Stangnes	Grilling ved plattingen.	Møteplassen





VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Velkommen til markering Verdensdagen for psykisk helse Harstad

Tirsdag 6. oktober Fra kl. 1200 - 1800
Frelsesarmeens lokaler i Strandgata 35

Årets tema: Spør Mer

Her er du velkommen til å delta

- underholdning
- taler
- foredrag
- stands fra frivillige organisasjoner
- kaffe og servering
- gratis arrangement

#verdensdagenforpsykiskhelse
#psykisk helse #spør



Harstad kommune
Attraktivt hele livet



FONTENEHUSET



SPØR
MER

Kvæfjord 1. oktober -9. oktober 2020

Dato/Tid	Sted	Arrangement	Arrangør/ansvarlig
torsdag 1. oktober 2020 kl 1700	Storjorda. Se etter oppmerking, samisk flagg	Sosialt fellesskap, KULTURVANDRING STORJORDA (mellom Kvæfjord og Sørvikmark)	Kystsamene Guide: Leif Skoglund
Mandag 5 oktober KI 1000-1400	Frivilligsentral Kvæfjord	Kafé salg av kaffe/mat	Frivilligsentral
Tirsdag 6 oktober KI 1100	Møtes ved bommen	Tur til Gapahuken oppe på Surnåsen bålcaffe og forfriskninger	Frisklivsentralen og Frivilligsentralen
Onsdag 7 oktober KI 1100	Buss fra sentralen	Tur til Rågammen. Bålcaffe, mat og kake	Rus & Psykiatritjeneste
Onsdag 7. oktober KI 1200-1500	Bikuben RBS Borkenes	Stand ute med grilling Bruker og pårørende	Bikuben RBS Mental Helse Kvæfjord og LPP
Torsdag 8. oktober KI 1100-1400	Stand v/Joker og Coop	Kaffe, kaker, twist og effekter fra Verdensdagen for psykisk helse	Frivilligsentralen og Rus & Psykiatritjeneste
Torsdag 8.10 KI 1900	Fårebygget galleri	Psykisk helse i fokus! Ruth Karin Nygård og Monika Helen Sørensen som deler raust egne erfaringer	Fårebygget galleri 
Fredag 9 oktober KI 0900-1400	Møteplassen	Kaffe og kake	Rus & Psykiatritjeneste
Fredag 9 Oktober KI 1100-1300	Bikuben Bygdeveien 18	Organisasjonstreff Spør mer om recovery Servering	Bikuben RBS

Tjeldsund kommune

Verdensdag komite har skalert alt til å bli digitalt.

Sjekk vår facebook side:
Verdensdagen for psykisk helse Tjeldsund

Vi får en videohilsen fra ordfører

Hele uke 41 er det mulig å stikke innom frivillighetscentralen for en kopp kaffe, noe til og masse gode samtaler.

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

<https://www.facebook.com/Verdensdagen-for-psykisk-helse-Tjeldsund-645619485594095>

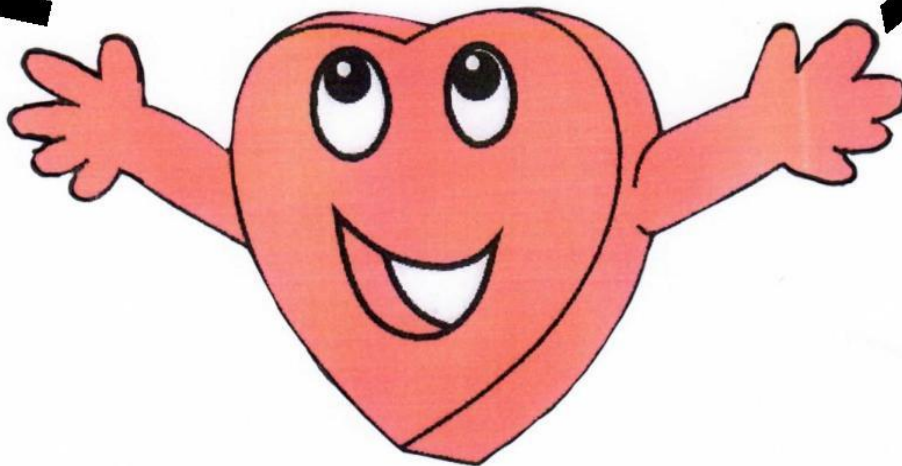
Verdensdagen er et samarbeid mellom:

- Mental Helse Troms
- Mental Helse Harstad
- Mental Helse Kvæfjord
- Harstad Sanitetsforening
- Møteplassen Harstad kommune
- Stangnes Bo og Rehabilitering
- Psykisk helse og rustjenesten Harstad kommune
- LPP Landsforeningen for pårørende innen Psykisk Helse Harstad og omegn lokallag
- Bikuben RBS
- FFO Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon Harstad
- Rus og Psykiaritjenesten Kvæfjord Kommune
- Senter Psykisk Helse Rus UNN Harstad
- Frivilligsentralen Kvæfjord
- Frivilligsentralen Tjeldsund
- Frivilligsentralen Harstad
- Harstad Kommune
- Helsesøstrene i Harstad
- Harstad Bibliotek
- Gatejuristen
- Nav Harstad
- UiT Campus Harstad
- Voksne for barn
- Stedet Harstad Frelsesarmeen
- Fontenehuset Harstad
- Harstad Folkehøgskole
- Trollstein Gård
- Glassbiten Stangnes
- Pårørendesentret Harstad
- Olaåsen Gård
- Harstad Demensforening
- Andre frivillige og engasjerte



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

PÅRØRENDESENTER



PÅRØRENDESENTER HARSTAD

Pårørendesenteret er et støtte og ressurscenter for pårørende og et kompetansesenter for pårørende samarbeid. Et lavterskel tilbud for pårørende uavhengig av diagnose og alder.

Pårørendesenteret har **åpent mandag og torsdag fra kl 14-18** og etter avtale.

- Vi tilbyr pårørendekafe, individuell samtale og familiesamtaler for pårørende. selvhjelpsgrupper for pårørende, samisk pårørendegruppe, undervisning, mestringskurs, temakvelder og velvære.
- Pårørendesenteret tilbyr grupper og undervisning for pårørende til rus, demens, psykisk utviklingshemmede, etterlatte, unge pårørende, psykisk syke og kronisk syke mfl.
- Vi tilbyr vår kompetanse til forelesninger, undervisning, med forskning og pårørendestøtte m.m
- LPP Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk Helse har kontor i senteret se lpp.no.

Pårørendesamarbeid etableres 20/21. Ta kontakt for samarbeid.

* Hjemmeside og informasjon kommer om pårørendesenteret

Ann-Kirsti Brustad, Pårørendekoordinator tlf 90898788

Velkommen til oss

PÅRØRENDE MØTEPLASS

Helsefremmende dialog
HARSTAD HØST/VINTER 20/21

Lever du med noen i familien som strever psykisk og/eller har rus utfordringer?

På **Pårørende Møteplass** treffes pårørende og fagfolk innen psykisk helse eller rusomsorgen for å utveksle erfaringer og kunnskap om å leve tett på psykiske lidelser og/eller rusutfordringer. På Pårørende Møteplass deler vi erfaringer og kunnskap.

Pårørende Møteplass er et gratis tilbud for pårørende. Alle pårørende er velkommen. Informasjon om møteplass Landsforeningen for Pårørende innen psykisk helse lpp.no

Onsdag 30 sept

Tema: Hvordan ivareta familien og venner når en i familien blir syk.

Onsdag 28 okt

Tema: Hvordan kan pårørende og hjelpeapparat samarbeide i ulike faser av behandlingsforløpet.

Onsdag 20 Jan

Tema: Hvordan har det vært å være pårørende i Corona pandemien.

30 sept og 28 okt Tid: kl. 18.00-20.30 Enkel bevertning fra kl 1730.

Sted: Osen Spiseri Mølnholtet 42 (gamle Statoilbygget, Medkila)

20 jan P. Møteplass - dagtid Sted kommer informasjon Pårørende Møteplass LPP.no

Alle deltakere må registreres pga C19. Påmelding kontakt

LPP Ann-Kirsti Brustad pårørendeguide Tlf 90898788 ann.kirsti@bikuben.net

Bikuben Tlf 770 93110 post@bikuben.net

Koordinator PM Harstad Kommune

Ole Kristian Lundberg Ole.Lundberg@harstad.kommune.no



Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse Harstad Omegn lokallag

LPP Harstad Omegn er et aktivt lokallag.

Vi jobber aktivt for at de pårørende og deres familie skal få en bedre livskvalitet. Vårt mål er at de pårørende skal bli sett og hørt.

Du kan være med å bidra i dette arbeidet ved å støtte vårt lokallag.

LPP Harstad tilbyr:

- Pårørende Møteplass
- Pårørendeguide
- Selvhjelpsgruppe pårørende
- Samtalegrupper pårørende
- Individuelle støttesamtaler
- Undervisning/foredrag
- Med forskning
- Likepersjonssamtale
- Mestringskurs
- Pårørende kafé
- Erfaringsformidlere
- Brukerrepresentanter
- Coaching og velvære
- Livsstilsgruppe

LPP Harstad og omegn – Postboks 2253, 9497 Harstad
Tlf. 90 89 87 88 – epost: ann.kirsti@bikuben.net
Kontor adresse Harstad, Jonas Lies gate 7 vis a vis
Hålogalandshallen. Ring for å avtale tid.



NASJONAL RÅDGIVNINGSTELEFON FOR PÅRØRENDE

22 49 19 22

Åpningstider:

Mandag – fredag: 10 – 15

Tirsdag: 11 – 19

Selvhjelp Norge

Distriktskontor Nordland Troms og Finnmark



Inger Berit Stene
daglig leder distriktskontor
ingerberit@selvhjelp.no

telefon 467 78 204

postadresse

Løkkeveien 43, 9510 Alta



Selvhjelp Norge
Nasjonalt kompetansesenter
for selvorganisert selvhjelp



Veiledningscenter for pårørende Nord-Norge

Distriktskontor Alta; Tlf 957 23 262

Løkkeveien 43, 9510 Alta

Veiledningscenteret er et lavterskeltilbud og er gratis.
Det er bare å ringe, du får timeavtale umiddelbart.

Du er ikke alene!
Vi vet mye om det
å stå nær en person
som er fysisk eller
psykisk syk.
På chatten kan du
anonymt og trygt
snakke med oss.

piosenteret.no/chat



PIO-Ung chatten
Noen på hjertet?

TIRSDAG OG ONSDAG
KL 16-20



Noen på hjertet?

Er du bekymret for
noen i familien,
en kjæreste eller
en venn?



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



PÅRØRENDESENTER I HARSTAD



LPP

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

Pårørendetreff

«Vi bryr oss, spør mer»

10 oktober

Jonas Liesgt 7 Harstad

Kl 12-18

Vi markerer Verdensdagen Psykisk Helse

Tenner lys for våre nære og kjære

kaffe og kake

Alle pårørende er velkommen



**Kurs for barn og unge
som har foreldre med psykisk sykdom eller rusproblemer
Aldersgruppe 8-12 år**



**Informasjon Kontakt Bikuben 770 93110
post@bikuben.net**

**Barn trenger voksne.
Engasjer deg som frivillig!**



Voksne for Barn arbeider for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn.

For å gjøre dette trenger vi DEG, som har hjertet på rette stedet og som har lyst til å gjøre en innsats som frivillig, liten eller stor.

Undervisningsverktøy for barnehager og skoler

<https://vfb.no/produkter-og-tjenester/verdensdagen-for-psykisk-helse/>

- **Barn og unge**
- **Foreldre og omsorgspersoner**
- **Alle som jobber med barn og unge**





Et alternativt
rettshjelpstiltak

Alle har grunnleggende rettigheter, men det er stor forskjell på å ha rett og å få rett. Gatejuristen bistår dem som ikke selv er i stand til å hevde sin rett. Vi gir gratis rettshjelp til folk som har eller har hatt rusproblemer. Vi er et tilbud til rusavhengige i hele Nord-Norge. Gatejuristen jobber også med informasjon til klienter og pårørende og andre som jobber for og med rusavhengige. Gatejuristen oppsøker, bistår og gir en stemme til mennesker som er vant til å møte stengte dører.

Kan treffes på Stedet Harstad 1 gang i måneden

Telefon: 920 70 444

E-post: post@gatejuristentromso.no

Besøksadr.:
Veitasenteret
Storgata 102
9008 Tromsø

Stedet Harstad



Vi holder til i
Frelsesarmeens lokaler
Strandgata 35
Harstad

Åpent alle dager 12-15

Stedet skal bidra til at deltakere som ønsker et rusfritt fellesskap, opplever en positiv og meningsfull hverdag.

ER DU FORELDER, NABO, BESTEFORELDER, SØSKEN,
VENN, KJÆRESTE, KOLLEGA ELLER ANDRE MÅTER NÆR
EN **PERSON** MED UTFORDRINGER
KNYTTET TIL RUS?



Pårørendehuset

Frelsesarmeens rusomsorg

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Hos oss kan du få informasjon og veiledning, møte andre som er i samme situasjon som deg, og du kan snakke med oss om hvordan du har det. Vårt tilbud er et faglig lavterskeltilbud. Det er gratis, og du trenger ingen henvisning.

Hva kan vi tilby?

Råd og veiledning. Kontakt med andre i lignende situasjoner, uformelle samtaler, individuelle samtaler, pårørendegrupper, temakvelder, foredrag og undervisning og informasjon om hva som finnes av tilbud for pårørende

<http://www.frelsesarmeen.no>

E-post pårørendehuset.harstad@frelsesarmeen.no

Tlf: 408 03 918 (man-fre kl 10-14)

Besøksadresse Strandgata 35, Harstad



Lunsj treff for Organisasjoner

Kom og treff ulike organisasjoner

Fredag 9 oktober på Bikuben RBS, Bygdeveien 18

Borkenes

Kl 11-13

- Spør mer
- Erfaringsutveksling

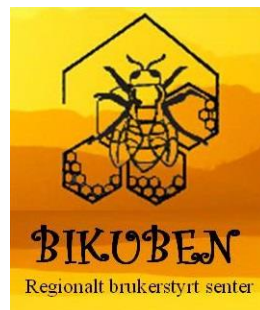
Gratis for alle

Enkel servering

Samarbeid mellom FFO Harstad og Bikuben RBS

Hvis noen trenger skyss gi beskjed

Bikuben 770 93 110 / 90 89 87 88



Likepersontjenesten på UNN

- Støtte på veien videre



Trenger du å snakke med en som har erfaring med å leve med fysisk eller psykisk funksjonsnedsettelse, rusutfordringer eller er pårørende.

Kontakt Bikuben på 77 09 31 10, så avtaler vi en samtale.



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEIUSSU



Fønix – Rusfri møteplass Harstad



Fønix er en rusfri møteplass sentralt i Harstad sentrum og er nå åpent fire dager i uka. Har du lyst å komme på besøk så finner du oss i Strandgata 4, Bygg B.

Linda Skavberg

Tlf: 416 40 439

E-Post: Linda@marborg.no



Gatekirka ønsker at «Guds hjerte møter menneskets hjerte» uten at vi som frivillige medarbeidere «står i veien» men bare kan bidra til å åpne for de spørsmål og historier den enkelte bærer med seg.



Åpent onsdager kl 12-14
Erlings gt 1

Tlf.: 97521998(onsdager 1200-1500)
E-post: postmaster@gatekirka.no

Selvhjelps- fellesskapsgrupper i Harstad og Skånland

Anonyme Alkoholikere og Anonyme Narkomane

**DU ER ALLTID VELKOMMEN HOS OSS,
UANSETT RUSPROBLEM!**

Vi deler

Erfaring, Styrke og Håp



AA Harstad – aldri alene

**Fast møte hver mandag klokken 1815,
Rødekorshuset i Havnegata**



NA Harstad – Never Alone

**Fast møte hver onsdag klokken 1800,
Rødekorshuset i Havnegata**



NA Skånland – NA Venna på Evenskjer

**Fast møte alle tirsdager og fredager kl 1900,
Frivillighetssentralen Evenskjer**





FONTENEHUSET

HARSTAD

Arbeid for bedre psykisk helse



Fontenehusenes arbeidsrettede rehabiliteringstilbud bygger på helt grunnleggende menneskelige behov.

Alle trenger å bli sett, hørt, være til nytte, tilhøre et fellesskap og mestre oppgaver som må løses. Medlemmer får gjennom arbeidsdagen på Fontenehuset støtte til også å mestre utfordringer på andre områder i livet.

Frivillighet, relasjoner og likeverd er fontenehusenes grunnleggende verdier

Fontenehuset i Harstad ligger i et ærverdig bygg i Harstad sentrum, og kalles ofte «vaktuset eller vaktbua». Huset har 2 etasjer hvor alt er nyrenovert.

Vi har et lett og trivelig arbeidsmiljø der latter og humor sitter løst. Vi er dyktige på å inkludere, se hverandre og utnytte hverandres ressurser. Alle kan noe andre kan dra nytte av. På Fontenehuset har vi ingen fokus på sykdom og vi driver ingen form for behandling.

Kom innom for en omvisning eller en prat over en kopp kaffe. Ring gjerne på forhånd, så setter vi av tid for å møte deg.

Du finner oss i **Verftsgata 1**, ved siden av porten til gamle Kaarbøverkstedet.

Mobil 482 38 287 evt 99 60 41 90

www.fontenehus.no eller
<https://fontenehusetharstad.com>



Følg oss på Instagram og Facebook



Støtt oss med Grasrotandelen





Trollstein Gård

Vi lar mennesker blomstre

Trollstein gård tilbyr arbeidstrening og selvutvikling, der gården, naturen og dyrene er viktige medspillere. På gården deltar du i arbeidet etter egne forutsetninger og dagsform. Vi har ingen prestasjonskrav, da målet med alle våre aktiviteter er å bidra til en meningsfull hverdag i trygge omgivelser.



Ann-Lisbeth Teigland, tlf: 916 74 887, ann-lisbeth@trollstein.no

Marianne Teigland, tlf: 412 88 371, marianne@trollstein.no

www.trollsteingaard.no

Adresse: Alvestad, Toppundveien 1479, 9423 Grøtavær



Olaåsen Gård

På Olaåsen Gård gir vi en rekke tilbud innen opplæring, omsorg og opplevelser.

Gården har siden 2006 vært benyttet som alternativ læringsarena og som ordinær læringsarena. Vi har mange elever som har hatt tilbud fra 1-4 dager i uken på gården.

Gården er arena for Varig tilrettelagt arbeid, yrkespraksis i forskjellige former, samt at vi har hatt tiltak som arbeid i skjermet virksomhet. Vi er behjelpelig med å utforme arbeidstilbud til de aller fleste behov.

Vi har gitt tilbud på ettermiddag og noen ganger dagtilbud i helg. Vi er behjelpelig med å utforme tilbud til de fleste barn og unge som kan ha utbytte av et tilbud på gård.

Britt Marthinussen
Tlf:+ 47 41 50 38 55
britt@olaasen.no





GLASSBITEN

Vi holder til i underetasjen til Møteplassens Kafe.

Åpent mandager og onsdager på dagtid og torsdager fra 17-20.

Glass gruppe møtes hver tirsdag fra 9-15, og det er mulig å komme å besøke oss da. Lukket gruppe.

Velkommen for en titt og smake på de gode hjemmelagede kakene i kafeen.

MØTEPLASSEN HARSTAD

Åpningstider Møteplassen i Harstad

Greit å ringe før du kommer da det er

begrenset med plasser grunnet COVID-19

Mandag: 1000 – 1330

Onsdag: 1000 – 1330

Torsdag: 1700 – 2000

Fredag Turgruppe 1100 – 1330

Ungdomsgruppe tirsdager i partallsuker

Plassenveien 56, 9409 Harstad

Telefonnr 770 28 580, mobil 90 65 91 00

VELKOMMEN





AMBULANT AKUTTTEAM HARSTAD

Senter for psykisk helse, Sør-Troms

Ambulant akutteam

Alle mennesker kan rammes av psykiske påkjenninger som kan være vanskelig å håndtere. Det være seg i forbindelse med sykdom, langvarig stress, rusmiddelbruk, livskriser og lignende. Slike kriser kan gi utslag i angst, depresjon, forvirring/psykoser, selvmordstanker mm. Ambulant akutteam er tilgjengelig for å gi støtte.

Ambulant akutteam er et akuttpsykiatrisk tilbud til personer i kommunene Harstad, Kvæfjord, Ibestad og Skånland. Vi er et lavterskeltilbud og du trenger ikke henvisning fra lege for å komme i kontakt med oss.

Hva gjør vi:

- Vurdering av pasientens tilstand med fokus på ressurser.
- Krisesamtaler til personer fra og med fylte 14år.
- Veiledning av pasienter, pårørende og helsepersonell.
- Pasienten selv, pårørende og samarbeidspartnere kan henvende seg direkte til ambulant team.
- Vi har mulighet for å tilby samtaler etter utskrivelse fra sykehus eller lokal døgnetenhet.
- Vi kan tilby samtaler på eller utenfor kontoret, også i hjemmet i løpet av 24 timer etter første henvendelse
- Vi samarbeider med psykiatritjenesten i kommunene, fastleger, helsesøstre, Nav og øvrige hjelpeinstanser.

Vi ønsker å være en brobygger og veileder inn mot hjelpeapparatet samtidig som vi har fokus på pasientens egne ressurser og eget nettverk.

MANDAG – FREDAG 08.00 – 22.00

LØRDAG – SØNDAG 10.00 – 18.00

HELLIGDAGER 10.00 – 18.00

Tlf 770 15927

Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for studenter



Harstad kommune
Attraktivt hele livet

Helsestasjon for ungdom og studenter er et gratis tilbud til ungdom mellom 13-20 år som bor eller oppholder seg i kommunen. Til helsestasjon for ungdom kan en komme med de fleste ting, store eller små problemer.

Helsesøster og lege kan bidra med:

Råd og veiledning om prevensjon, nødprevensjon, seksualitet, graviditet, abort.

Testing på graviditet og seksuelt overførbare sykdommer

Samtale om personlige problemer, rusmidler, overgrep, spiseforstyrrelser m. m

Informasjon og henvisning til annen hjelpetjeneste

Gjennom samarbeid finne fram til gode løsninger

Formål: Fremme psykisk, fysisk og seksuell helse, gode sosiale og miljømessige forhold og forebygge sykdommer og skader.

Alle som ønsker å komme må bestille time, du kan ringe eller sende sms.

Telefonen er åpen alle ukedager.

Åpningstid:

For studenter: Tirsdager kl. 12-14.30

For ungdom: Tirsdager: Kl. 15 -17

Mobil: 95365532

Adresse: Havnegata 1 i 4. etasje

Ansatte:

Helsesøster og lege

Helsepersonell har taushetsplikt





Regionalt Medikamentfritt behandlingstilbud ved UNN HF Tromsø

Medikamentfritt behandlingstilbud er et regionalt tilbud for Nordland, Troms og Finnmark og retter seg primært mot mennesker med psykose og bipolare lidelser som ønsker et behandlingstilbud uten antipsykotika eller hjelp til nedtrapping på antipsykotika

Det finnes reelle alternativer. Vil du vite mer?

Ta kontakt med regionalt Medikamentfritt behandlingstilbud
77754206 – unn.no/medikamentfritt

#SPØR



LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord er en frivillig organisasjon som har som formål å sikre omsorg og støtte til etterlatte ved selvmord.

LEVEs målsetting

Omsorg er LEVEs primære oppgave. Vi ønsker å støtte og ivareta de som mister en av sine kjære ved selvmord.



Leder Leve Troms: Julie Fredriksen

Er du i akutt krise og trenger noen å snakke med øyeblikkelig, anbefaler vi at du ringer:

113 Medisinsk hjelp
815 33 330 Kirkens SOS
116 123 Mental Helses hjelpetelefon



Harstad Demensforening



Leder Harstad demensforening: Liv Johansen,
epost: harstad.demensforening@outlook.com

Pårørendeskolen for familie og nære venner til personer med Demenssykdommer: Kontakt: Leder Hukommelsesteamet Harstad kommune, Demenskoordinator Marit Kristiansen



Funksjonshemmedes
Fellesorganisasjon

FFO Harstad

FFO Harstad består av 20 organisasjoner med medlemsorganisasjoner i flere kommuner.

Våre arbeidsoppgaver :

- Likepersontjenesten UNN
- Universell utforming og tilrettelegging i kommunen
- Fremmer organisasjoners saker til Nav og kommuner m.m.
- Representant i Brukerutvalg, Rådet for Funksjonshemmede og Brukerråd samt ulike komiteer og prosjekter,
- Opplæring av Brukerrepresentanter
- Innspill til høringer i ulike instanser
- Foredrag og undervisning
- Organisasjonstreff

Har du lyst å være med i fellesskapet og være en aktiv brukerrepresentant, ta kontakt

Styret FFO Harstad

Postboks 2253

9497 Harstad

Leder Ann-Kirsti Brustad

Nestleder Olav Mikalsen

ann.kirsti@bikuben.net

olav@osmikals.com



Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.

Gjennom politisk påvirkningsarbeid, folkeopplysning og formidling av brukererfaringer jobber organisasjonen for økt åpenhet, bedre forebygging og behandling av psykiske helseproblemer.

Våre verdier:

- Likeverd
- Åpenhet
- Respekt

Fakta om Mental Helse

Har rundt 7.500 medlemmer
19 fylkeslag, Lokallag som dekker
mer enn 300 kommuner

Lokallagledere

Harstad: Anja Sandvik

Kvæfjord: Viktor Brustad

Mental Helse Troms:

Leder:

Ole-Marius Minde Johnsen

Mob : 92241603

Mental Helse Troms

Krøkebærvegen 7

9024 Tomasjord

Troms@mentalhelse.no

Organisasjonsrådgiver:

Aina Kaupang

40 03 94 92



Mental Helse Harstad
Mental Helse Kvæfjord



BIKUBEN – regionalt brukerstyrt senter

Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

Nordland, Troms og Finnmark



Knutepunkt for Recovery

Vi styrker bruker- og pårørendestemmen

Bikuben utvikler og tilbyr opplæring innen livsmestring – folkehelse med hovedfokus på psykisk helse og rus

Vi er en arena hvor reflektert livserfaring – pårørendes og brukers erfaringskunnskap overføres til opplæring, trening, metoder og verktøy for mestring og bedring.



Brobygger og nettverksaktør

med bredt samarbeid ut mot

- Organisasjoner
- Tjenester
- Utdanningsinstitusjoner
- Kompetansemiljøer

Recovery

Nettverk

Empowerment

Brukermedvirkning

Erfaringskompetanse

Administrasjon og ressursbase

Tlf: 77 09 31 10 post@bikuben.net

Nettside: www.bikuben.net

Facebook: Bikuben Regionalt

Brukerstyrt senter





Poster kan bestilles på www.vfb.no